**ФОРМУЛА ЩАСТЯ**

**Кафедра соціальної роботи та реабілітації**

**Гуманітарно-педагогічний факультет**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Лектор*** | **Сопівник Ірина Віталіївна, д. пед. н., професор** |
| ***Семестр*** | **7** |
| ***Освітній ступінь*** | **Бакалавр** |
| ***Кількість кредитів ЄКТС*** | **4** |
| ***Форма контролю*** | **Залік** |
| ***Аудиторні години*** | **30 (16 год лекцій, 14 год практичних занять)** |

**Загальний опис дисципліни**

***Метою*** курсу є допомогти молодим людям стати щасливішими через усвідомлення себе і оточуючого світу, розвиток потреби в любові, повазі та самореалізації у різних сферах, формування здатності переживати відчуття насолоди від життя.

Лекційні заняття передбачають обмін думок щодо сутності та складових щастя, як основного призначення Людини на Землі.

Практичні заняття – це авторська 7-крокова програма, покликана виробити у здобувачів вищої освіти навички гармонійного співжиття із навколишнім Світом та орієнтована на формування відчуття щастя. Практичні заняття проводяться у формі тренінгів.

**Теми лекцій:**

1. Цінності сучасної молоді.

2. Сенс життя.

3. Здоров’я.

4. Сім’я.

5. Робота.

6. Хоббі.

7. Любов.

8. Щастя.

**Теми практичних занять**

1. Хто Я?

2. Інвентаризація себе.

3. Визнання і виправлення помилок.

4. Досягнення емоційної рівноваги.

5. Розвиток стресостійкості.

6. Тренінг асертивності і впевненості.

7. Бути щасливішим.