

ФОРМУЛА ЩАСТЯ

Кафедра соціальної роботи та реабілітації

Гуманітарно-педагогічний факультет

<i>Лектор</i>	Білик Руслана Миколаївна, к. пед. н.
<i>Семестр</i>	7
<i>Освітній ступінь</i>	Бакалавр
<i>Кількість кредитів ЄКТС</i>	3
<i>Форма контролю</i>	Залік
<i>Аудиторні години</i>	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.