**ФОРМУЛА ЩАСТЯ**

**Кафедра соціальної роботи та реабілітації**

**Гуманітарно-педагогічний факультет**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Лектор*** | **Сопівник І.В.** |
| ***Семестр*** | **7** |
| ***Освітній ступінь*** | **Бакалавр** |
| ***Кількість кредитів ЄКТС*** | **3** |
| ***Форма контролю*** | **Екзамен** |
| ***Аудиторні години*** | **30 (16 год. лекцій, 14 год. практичних)** |

**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