**Учебная программа курса: «Эмоциональное благополучие и как остаться активным и позитивным в серебряном возрасте»**

Объём: 16 академических часов

**Целевая аудитория:**

* Люди серебряного возраста (60+), заинтересованные в поддержании эмоционального здоровья и активного образа жизни.

**Цели программы**

1. Ознакомить слушателей с основами эмоционального благополучия.
2. Обучить практическим навыкам управления эмоциями, стрессом и негативными мыслями.
3. Развить позитивное мышление и поддерживать активный образ жизни.
4. Повысить осведомлённость о возможностях самоподдержки в пожилом возрасте.

**Структура программы**

**Модуль 1. Основы эмоционального благополучия (4 часа)**

**Цели:** Разобраться в понятии эмоционального благополучия и его влиянии на качество жизни.

* **Лекция (2 часа):**
  + Что такое эмоциональное благополучие?
  + Влияние эмоций на здоровье.
  + Факторы, влияющие на эмоциональное состояние в пожилом возрасте.
  + Принципы эмоционального интеллекта.
* **Практика (2 часа):**
  + Самооценка текущего эмоционального состояния.
  + Рефлексия и управление эмоциями: упражнения по идентификации и выражению чувств.
  + Техники "заземления" и снятия напряжения.

**Модуль 2. Активность как основа позитивного мышления (6 часов)**

**Цели:** Научиться поддерживать активный образ жизни и интегрировать позитивное мышление в повседневную жизнь.

* **Лекция (2 часа):**
  + Роль активности (физической, социальной, когнитивной) в эмоциональном благополучии.
  + Социальные связи и участие в общественной жизни.
  + Влияние физической активности на настроение и здоровье.
* **Практика (4 часа):**
  + Лёгкая зарядка (физическая активность, подходящая для серебряного возраста).
  + Упражнения на развитие позитивного мышления.
  + Техники благодарности и радости (ведение дневника позитивных событий).
  + Командные игры и задания для укрепления социальных связей.

**Модуль 3. Самоподдержка и техники снижения стресса (6 часов)**

**Цели:** Освоить методы самостоятельного улучшения эмоционального состояния.

* **Лекция (2 часа):**
  + Причины стресса и его влияние на пожилых людей.
  + Методы профилактики стресса: дыхательные практики, релаксация.
  + Роль хобби и новых увлечений в поддержании благополучия.
* **Практика (4 часа):**
  + Медитация для начинающих: практика осознанности.
  + Упражнения на глубокое дыхание и релаксацию.
  + Творческая мастерская (рисование, вязание, фотография и др.).
  + Создание личного плана эмоционального благополучия.

**Итоговая аттестация**

* **Занятие (2 часа):**
  + Обсуждение личных достижений участников.
  + Разработка плана действий по сохранению активности и позитивного мышления.
  + Обратная связь от участников и преподавателей.

**Ресурсы для реализации программы**

* Лекционный материал (презентации, раздаточные материалы).
* Аудио- и видеоматериалы для практических занятий.
* Инвентарь для физической активности (коврики, эспандеры).
* Материалы для творческих занятий.

**Ожидаемые результаты**

* Участники научатся управлять своими эмоциями, уменьшать стресс и развивать позитивное мышление.
* Освоят навыки поддержания активности и социальной вовлечённости.
* Составят индивидуальные планы по улучшению качества своей жизни.

Программа разработана для проведения в серебряных университетах, центрах активного долголетия или в рамках общеобразовательных инициатив.