**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.