

EXEMPLAR

Vertaisohjaajien koulutusohjelma

Moduuli 4- Osa 1

**Käyttäytymisen ja asenteiden
välinen yhteys**

HARJOITUS 1

“Hassut kysymykset”



HARJOITUS 2

“Onko lasi puoliksi täysi vai tyhjä?”



Mitä on stressi?



Stressiä lievittävät tekniikat



Hengitystekniikat



Meditointi ja jooga



HARJOITUS 3

“Etikettivirhe!”



Kenkien riisuminen



Peukut ylös



Syöminen sormilla



Koskettaminen



HARJOITUS 4

“Tutki”





exemplar

