

EXEMPLAR

**Mladí migrantští integrační
leaderi**

Modul 4-Lekce 1

**Hranice mezi postoji a
chováním**

AKTIVITA č. 1

“Legrační otázky”



AKTIVITA č. 2

**“Je sklenice poloplná nebo
poloprázdná?”**



Co je to stres?



Techniky na odstranění stresu



Techniky dýchání



Meditace a jóga



AKTIVITA č. 3

“Faux pas!”



Sezouvání bot



Palec nahoru



Jezení rukama



Dotýkání se



AKTIVITA Č. 4

„Proved'te průzkum“





exemplar

