

# 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

