

# EXEMPLAR

**Υποδειγματικοί Νέοι Ηγέτες Ένταξης των  
Μεταναστών**

## Ενότητα 4-Κεφάλαιο 1

**Το όριο μεταξύ στάσεων και συμπεριφοράς**

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

## «Διασκεδαστικές ερωτήσεις»



## ΔΡΑΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

«Είναι το ποτήρι μισοάδειο ή  
μισογεμάτο;»



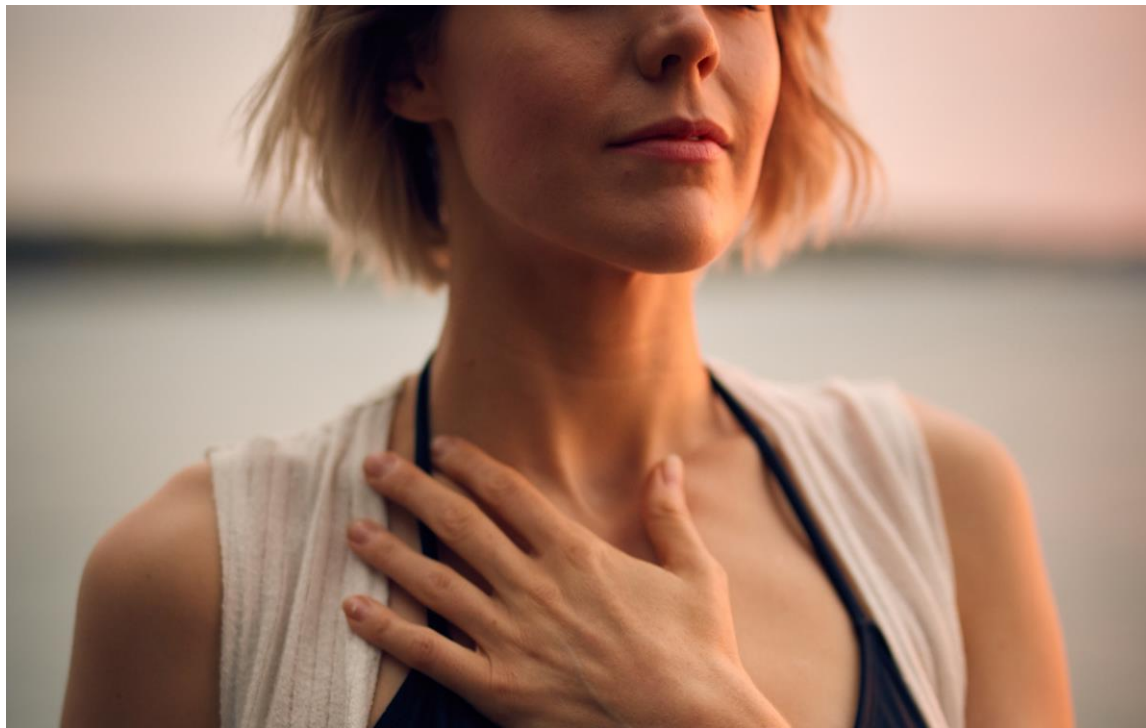
# Τί είναι το στρες;



# Τεχνικές ανακούφισης του άγχους



# Τεχνικές αναπνοής



# Διαλογισμός και γιόγκα



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ. 3

**“Faux pas!”**





# Αφαίρεση παπουτσιών



# Χειρονομία αντίχειρα (thumbs-up)



# Τρώγοντας με τα χέρια



# Άγγιγμα



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

## «Κάνε έρευνα»





# exemplar

