

# 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;»



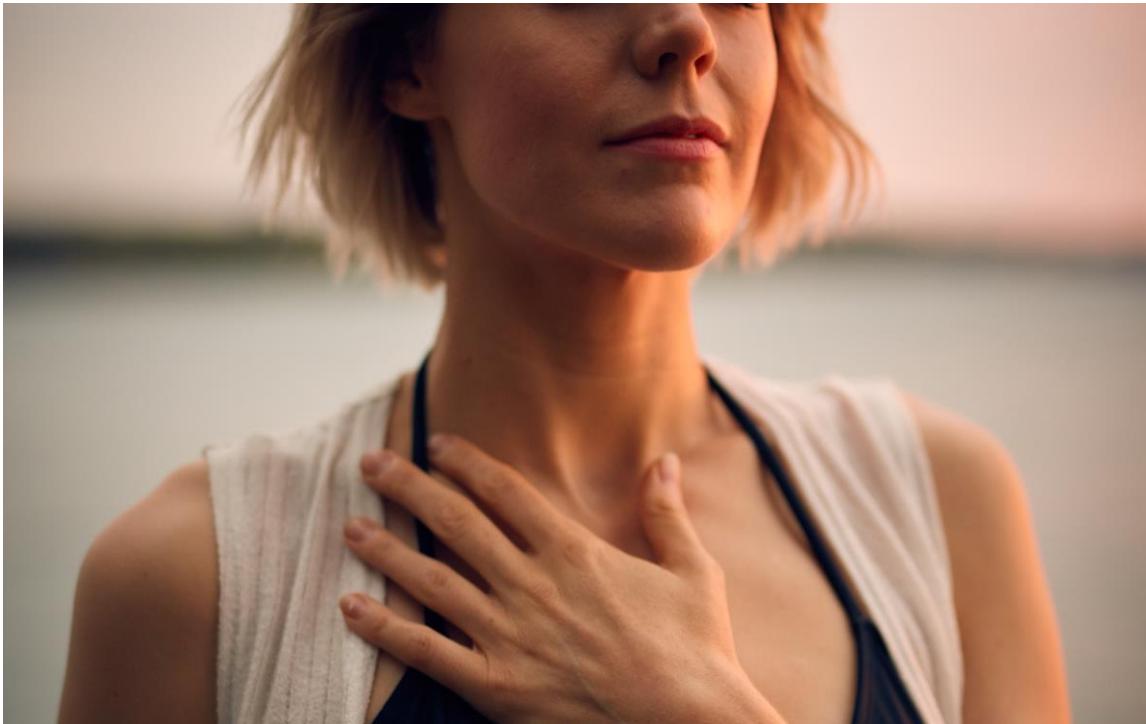
# Τί είναι το στρες;



# 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



This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot  
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

