



OFFold a lámpalázat!

Szabadulj meg végérvényesen a lámpaláztól

Vedd kezvedbe az IRÁNYÍTÁST a sikerért! Ne hagyd, hogy a lámpaláz utadat állja!

„Egy életem át készültem erre a rövid tíz másodperce.”

Jesse Owens gondolata a felkészülésről
négyyszeres olimpiai bajnok

Schveiger Réka

*Változásmenedzment
coach, tréner, mediátor*

+36 30 820 0865

info@schveigerreka.hu

www.schveigerreka.hu



“
Kezdjük azzal, hogy minden önkritikát vagy támadást elengedünk!

Schweiger Réka
Life- és Business Coach,
Tréner, Mediátor

www.schveigerreka.hu
+36 30 820 0865
schveiger.reka@gmail.com

„OFFold a lámpalázat!”

tréning



TARTALOM

I.ÁLTALÁNOS ISMERTETŐ

II.FELKÉSZÜLÉS - MANKÓ

- Miért
- „azért döntöttem úgy, hogy...., mert azt szeretném, hogy...”
- Kinek
- Mankó
- Lelkesedés lényege
- Markáns fellépés
- Öltözködés
- Pontos érkezés

III. TECHNIKÁK/ MÓDSZEREK

- Testtartás
- Tudatos állás - ülés
- Légzés technika
- Táplálkozás
- Vizionálás
- Szem a lélek tükre
- Biztos pont
- Önbizalom dopping



BEVEZETŐ KÉRDÉSEK

1. Valóban elszántam magam, hogy elérjem a célomat?

2. Minek kell történnie, hogy a célom elérése felé induljak?

3. Mit kell megtanulnom?

4. Melyik képességemet kell fejleszteni?

5. Kinek a segítségére van szükségem?

6. Mit kell elengednem?



7. Mit kell elkezdenem?

8. Mit kell abbahagynom?

9. Mit kell hinnem magamról, hogy elérjem a célomat?

"OFFold a lámpalázat!"



I. ÁLTALÁNOS KÉRDÉSEK

1. Mi az, ami nehézséget okozott a legutóbbi nyilvános szereplés során?
2. Mit szeretnél elérni az „OFFold a lámpalázat” tréninggel?
3. Milyen tünetekkel jelentkeznek a lámpaláz?
4. Hogyan fogod érezni magad, ha lámpaláz nélkül szerepelsz? – írd le -!
5. Amikor a célodra, vagyis a lámpaláz leküzdésére gondolsz, milyen érzések vannak benned?
(pozitív, izgalom vs félelem, aggodalom)



6. Mit érzel, ha a nyilvános szereplés nem úgy sikerül, ahogy eltervezted?

7. Melyik típus vagy? / aki időben megkezdted a felkészülést, vagy aki az utolsó pillanatba kezdi meg a felkészülést?

- Ha az utolsó pillanatra hagyod a felkészülést, mi az oka annak? Mi akadályoz abban, hogy hamarabb állj neki a felkészülésnek?

- Hogyan tudnál rajta változtatni, hogy ne az utolsó pillanatra hagyd a felkészülést? Mi akadályoz abban, hogy hamarabb állj neki a felkészülésnek?



- Mennyi időre lenne szükséged, hogy elég időd legyen felkészülni?

- Mi lenne az első lépés, amit megtehetnél a sikeres felkészüléshez?

- Mi lenne a legapróbb lépés, amit megtehetnél a sikeres felkészüléshez?

8. Egy 1-től 10-es skálán, ahol az 1 az egyáltalán nem, a 10 a tuti biztos mennyire vagy elkötelezett abban, hogy legyőzd a lámpalázat?

9. Egy 1-től 10-es skálán, ahol az 1 az egyáltalán nem, a 10 a tuti biztos mennyire vagy lámpalázás?



10. Mennyire hiszel, hogy eléred a célodat?

11. Mit tettél meg eddig, hogy legyőzd a lámpalázat?

12. Mi működött? Mi nem?

13. Mi tudott előre lendíteni, mi volt, ami hátráltatott?

14. Honnan fogod tudni, hogy legyőzted a lámpalázat?



*SOK ÖRÖMET ÉS SIKERT KÍVÁNOK,
A KULCS MÁR A KEZEDBEN VAN!*

Schveiger Réka

Változásmenedzsment

coach, tréner, mediátor

+36 30 820 0865

info@schveigerreka.hu

www.schveigerreka.hu

„Az önbizalom, amire vágysz, az élet, amit megérdemelsz!”