

Balatonboglári Lukács Károly Városi Könyvtár
(Tavaszi u. 1.)
szeretettel meghívja Önt
a 2025. november 13-án, csütörtökön 17:30 órakor
tartandó
KÖNYVBEMUTATÓRA

Vendégünk:
Neisz Laura, lámpaláz-szelídítő

Több, mint tíz éve segít vezetőknek, vállalkozóknak, diákoknak abban, hogy téthelyzetben is meg tudják mutatni tudásukat, és a lámpaláz ne ellenük, hanem értük dolgozzon.
Első könyve 2025. márciusában jelent meg.



Előadásából megtudjuk:

- Miért nem tudjuk (és nem is akarjuk) legyőzni a lámpalázat - és mit tegyünk helyette?
- Min múlik a lámpaláz mértéke?
- Mi történik testünkben stresszhelyzetben, és hogyan tudunk rajta akár azonnal is enyhíteni?
- Mi a különbség az izgulás és a para között?
- Hogyan tudjuk a parát izgulássá szelídíteni?



A könyv a helyszínen megvásárolható és/vagy dedikáltatható.