

Teljesítmény szorongás napló

A közelgő Erasmus+ konferenciánk központi témája a mentális egészség, ezen belül is a teljesítményszorongás (performance anxiety), amelynek mélyebb megértéséhez egy közös kutatómunkára hívunk titeket. **A feladatod az, hogy a találkozónk előtti 30 napban folyamatosan kövesd nyomon a saját belső folyamataidat, és vezess erről egy naplót.** A cél, hogy a konferenciára már konkrét, saját élményekkel érkezz, amiket ott közösen dolgozunk fel. A hónap során ki kell választanod 3 olyan nagyobb megmérettetést, amely számodra kihívást jelent és egyértelműen kívül esik a komfortzónádon – ez lehet egy **iskolai felelet**, egy **nyilvános szereplés**, egy **fontos sportesemény**, vagy bármilyen olyan szociális helyzet, amely szorongással tölt el.

A naplót bármilyen formátumban (kézzel írt füzet, digitális dokumentum, videóüzenet vagy hangjegyzet) vezetheted, a lényeg, hogy az alábbi szempontokat mindhárom választott kihívásnál érintsd:

- **Érzések a felkészülés alatt:** Hogyan érzed magad a megmérettetést megelőző egy hétben? Jegyezd fel a testi tüneteket (pl. izgulás, alvászavar) és a visszatérő gondolataidat.
- **Stresszkezelési stratégiák:** Mit tettél aktívan azért a kritikus napokban, hogy kézben tudd tartani a fellépő stresszt? (Pl. légzőgyakorlatok, tervezés, sport vagy egyéb módszerek.)
- **Közvetlen reakciók a helyzet után:** Milyen érzések öntöttek el rögtön a megmérettetés után? Írd le a felszabadulás vagy a fáradtság élményét.
- **Sikerélmény megélése:** Hogyan értékeled a saját teljesítményed? Próbáld megfogalmazni, mi volt számodra a pozitív hozadéka a helyzetnek, függetlenül a külső eredménytől.
- **Levezetés és regeneráció:** Mit tettél az esemény után, hogy megnyugodj és teljesen levezesd a felgyülemlett feszültséget?

Jó szórakozást :)

Performance Anxiety Journal

The central theme of our upcoming Erasmus+ conference is mental health, specifically **performance anxiety**. To gain a deeper understanding of this topic, we invite you to take part in a collective research project. Your task is to continuously monitor your internal processes and keep a journal for the **30 days** leading up to our meeting. The goal is to arrive at the conference with concrete, personal experiences that we can process together. During this month, you must choose **3 major challenges** that represent a personal trial and are clearly outside your comfort zone – this could be a classroom presentation, a public speech, an important sporting event, or any social situation that causes you anxiety.

You may keep your journal in **any format** (handwritten notebook, digital document, video message, or voice note), the key is to address the following points for each of the three chosen challenges:

- **Feelings during preparation:** How do you feel in the week leading up to the challenge? Record your physical symptoms (e.g., nervousness, sleep disturbance) and your recurring thoughts.
- **Stress management strategies:** What active steps did you take during the critical days to keep the emerging stress under control? (e.g., breathing exercises, planning, sports, or other methods.)
- **Immediate reactions after the situation:** What feelings flooded you right after the challenge? Describe the experience of relief or exhaustion.
- **Experience of success:** How do you evaluate your own performance? Try to articulate what the positive takeaway was for you, regardless of the external result.
- **Release and recovery:** What did you do after the event to calm down and fully release the accumulated tension?

Have fun :)