

„NIE WAŻNE JAK DOBRY JESTES, ZAWSZE MOŻESZ BYĆ LEPSZY I TO JEST EKSCYTUJĄCE”
TIGER WOODS



WYOBRAŹNIA W GOLFIE

zastosowanie wyobraźni do poprawy gry w golfa

Proponowany warsztat ma na celu przygotowanie golfistów do **świadomego wykorzystania** wyobraźni i wizualizacji w celu poprawy gry w golfa. Poprzez ćwiczenia i wykonywane samodzielnie zadania, każdy z uczestników **nabędzie umiejętności i wiedzę**, jak efektywnie wykorzystać możliwości swojego umysłu do osiągnięcia indywidualnych celów w grze w golfa, zgodnie ze swoimi aktualnymi potrzebami.

Warsztat zawiera:

- Podstawowe informacje o **zasadach** działania wyobraźni w sporcie
- Poznanie **technik** pracy z wyobraźnią dla poprawy gry w golfa
- Informacje i **przykłady** jak wykorzystać wyobraźnię do uzyskiwania lepszych rezultatów, zwiększenia pewności siebie oraz czerpania większej radości z gry
- Wiedzę o elementach, jakie powinny wchodzić w zakres **efektywnego skryptu** do pracy z wyobraźnią
- Zaprojektowanie i **przygotowanie** przez uczestników **własnych** skryptów wyobrażeniowych
- **Ćwiczenia** zwiększenia **wrażliwości** zmysłów
- Zasady definiujące gdzie i kiedy najefektywniej **stosować** wizualizację
- Przykłady wykorzystania techniki **modelowania** w treningu mentalnym
- Wykorzystania **wyobraźni** w czasie leczenia kontuzji
- Techniki **relaksacji** i koncentracji
- Sposoby odzyskiwania **koncentracji** w czasie gry
- Zastosowanie metody **biofeedbacku**

Prowadzący Jacek Młynarczyk

Czas 1 dzień (7 godzin lekcyjnych)

Metoda Warsztat będzie prowadzony metodami interaktywnymi opartymi na przekazywaniu wiedzy, ćwiczeniach, prezentacjach i filmach, tak aby nowa wiedza i umiejętności były do natychmiastowego zastosowania.

Cena 490 zł brutto / osoba

Cena zawiera Uczestnictwo w warsztacie, materiały szkoleniowe, salę szkoleniową, obiad i przerwy kawowe

www.mentalgolf.pl

jacek.mlynarczyk@mentalgolf.pl





Jacek Młynarczyk – golfista oraz coach sportowy. Kończy obecnie studia podyplomowe z Psychologii Sportu prowadzone wspólnie przez Uniwersytet Gdański i Akademię Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Jest właścicielem firmy Get Target i wydawcą książek z tematyki psychologii golfa. Pierwsza z wydanych książek, zatytułowana Zen Golf jest już dobrze znana polskim golfistom i zebrała bardzo dobre recenzje w polskim świecie golfowym. Współpracuje z klubami golfowymi oraz magazynem Golf24 jako felietonista.

Pracuje indywidualnie z golfistami oraz prowadzi warsztaty dla golfistów rozwijające umiejętności gry mentalnej, adresując takie zagadnienia jak: wykorzystanie wyobraźni w golfie, koncentracja, ustalanie celów, motywacja, pewność siebie, zarządzanie emocjami w golfie i przygotowanie mentalne do zawodów.

Jest certyfikowanym coachem biznesowym ICC (International Coaching Community) z wieloletnim doświadczeniem biznesowym. Dla firm prowadzi trening biznesowy: 'Osiąganie celów w biznesie na podstawie gry w golfa'.

www.mentalgolf.pl

jacek.mlynarczyk@mentalgolf.pl

