



Golf & Coaching

Objetivos

Golf and Coaching se dirige a aquellas personas que les guste el golf y que quieran conocer cómo les puede ayudar el coaching. El Golf es un deporte en solitario, aunque competitivo, en el cual podemos desarrollar aptitudes tales como la auto-motivación, el auto-liderazgo, auto-superación, autocontrol y consciencia de nuestros pensamientos y emociones, así como nuestra visión y plan de acción para ser unos ganadores, pero sobretodo, disfrutar de un deporte al aire libre, y poder reflexionar del paralelismo entre el golf y nuestras vidas.

Contenidos

- Teoría: Qué es el Coaching y sus orígenes
- Antes de salir al campo, revisamos nuestro nivel de energía disponible.
- Cómo aumentar nuestra energía
- Observando nuestra actitud: ¿con qué pensamientos empezamos a caminar, en el golf y en la vida?
- Siendo conscientes: ¿Con qué emociones nos disponemos a jugar?
- ¿Cómo transformar los pensamientos y emociones negativas en positivas?
- Tu visión marcará la diferencia: ejercicio de entrenamiento mental para el éxito.
- La auto-motivación y las herramientas disponibles.
- Plan de acción: marcar una consecución de objetivos, en tiempo (cuándo), forma (cómo) y espacio (dónde)
- Superando los obstáculos y aprendiendo de los errores.
- Auto-liderazgo: sé tú mismo un ejemplo a seguir

www.annafreijomil.com



Profesora

Anna Freijomil es Arteterapeuta y coach personal especializada en acompañamiento en procesos de cambio.

Horarios

A convenir

Lugar

En campos de Golf

Precio

Consultar en
telf.661203203

