

# Atelier GOLF

**Formation  
Nouveauté  
2011-2012**



Credit photo : Studio-Stammer

## Mental et stratégie

### Le mental et le jeu : le golf, modèle de management

*« Par bien des aspects, le golf est un microcosme sociétal qui nous enseigne à la fois les sommets et les abîmes du caractère. Le golf est un miroir qui vous révèle souvent des choses que vous ignorez. On ne peut pas tromper le golf, et pourtant nous persévérons... »*

#### Tiger Woods

*« Le golf est à 95% mental. Le reste est mental. »*

**Jim Flick** (pro US PGA)

## Contexte

Le golf est le sport mental par excellence et son évolution actuelle ne cesse de le démontrer. De nombreux professionnels font appel à un coach pour leur préparation mentale. Au cours du séminaire que nous proposons, vous découvrirez que vous pouvez utiliser la force du cerveau pour améliorer vos performances, changer votre regard sur le jeu, mieux estimer les enjeux, combattre le stress et les croyances limitantes...

Plus encore, au travers du golf et l'apport du « mental », c'est un « modèle » de management et de vie que vous découvrirez.

Cette formation fait abondamment appel aux techniques issues de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) utilisées par les coachs professionnels.

## Objectifs de la formation

- Déterminer son profil de joueur
- Cerner le mode de fonction du cerveau et l'importance de la préparation mentale
- Comprendre à utiliser le mental pour les fondamentaux du jeu (objectifs, visualisation, routine, swing...) et combattre ses vieux démons (stress, croyances limitantes...)
- Apprendre à s'entraîner au practice
- Exporter les apprentissages du golf dans le management et la vie en général

## Contenu (à titre indicatif)

- ❖ Découvrir son profil de joueur, ses points forts, sa « marque » de golfeur
- ❖ Créer son blason personnel
- ❖ Comprendre le rôle du conscient et du subconscient. Le « jeu intérieur » selon Tim Gallwey
- ❖ Savoir se fixer les bons objectifs
- ❖ Apprendre à visualiser le coup à jouer
- ❖ Faciliter la mise en place d'une routine solide
- ❖ Se concentrer sur la pensée positive et le présent
- ❖ Epruver le swing mental... avec des mots et des images
- ❖ S'entraîner : amener le parcours au practice (exercices)
- ❖ Déduire les leçons de management et de vie du golf :
  - Modélisation des apprentissages
  - Stratégie et management
  - Prolongement du jeu intérieur
  - Golf et business : comment optimiser son relationnel
- ❖ Conclusions, tour de table et « feuille de route »

## Personnes concernées

- ❖ Managers, cadres pratiquant le golf
- ❖ Pré-requis : si ce séminaire n'est pas une initiation au golf, une bonne pratique de ce sport est néanmoins conseillée
- ❖ IMPORTANT : venir avec son équipement (+ licence en cours de validité)



## Durée

- ❖ 2 jours

## Effectif

- ❖ Groupe : 6 à 10 participants

**SUR DEMANDE** : Possibilité d'adapter le contenu et la forme à une entreprise ou un événement d'entreprise : lieu, durée, contenu personnalisé, animation spécifique, contribution d'intervenants extérieurs et professionnels.

## Le plus +

- ❖ Cette formation se déroule sur un golf (JIVAHILL) équipé pour recevoir des séminaires
- ❖ De nombreux exercices au practice ou en situation de jeu en alternance avec des apports issus de la PNL et forums de discussion
- ❖ Exercices individuels et en groupe
- ❖ Démo et exemples vidéo
- ❖ Cahiers d'exercices
- ❖ Opportunité de filmer votre prestation (en option)
- ❖ Possibilité d'intervention d'un golfeur professionnel qui joue sur le circuit européen (en option)