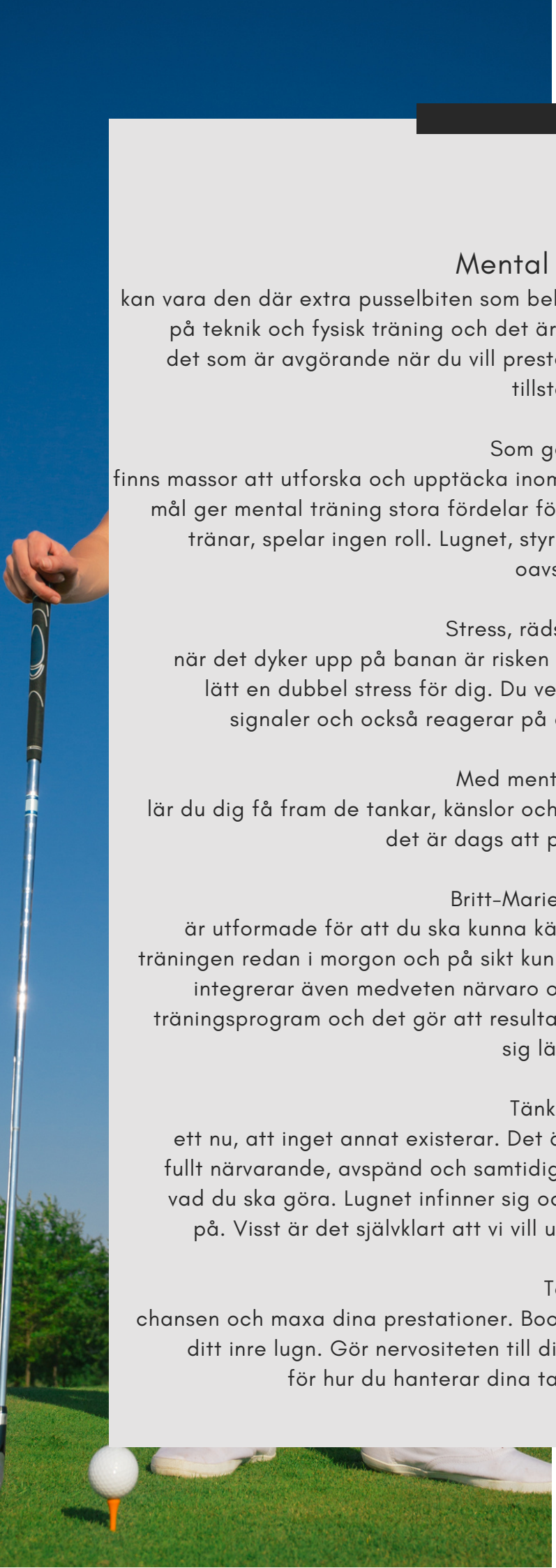
GÅ FRÅN BRA TILL BÄST!

MENTAL TRÄNING FÖR ATT UPPLEVA:

- TOTAL FOKUSERING I DIN GOLF
- FLOW OCH VARA I NUET
- ATT DU KAN HANTERA DINA INRE TANKAR
- ATT DU KAN SKAPA POSITIVA KÄNSLOR NÄR DET BEHÖVS
- EN FÖRBÄTTRAD KONCENTRATION
- ATT DU KAN HANTERA NERVOSITET I PRESSADE SITUATIONER
- NJUTNING TILLSAMMANS MED DIN GOLF, BÅDE I TRÄNING **OCH** TÄVLING

TA KOMMANDOT INNIFRÅN OCH UT



Mental träning

kan vara den där extra pusselbiten som behövs. Som golfare lägger du ner mycket tid på teknik och fysisk träning och det är viktigt. Men handen på hjärtat vad är det som är avgörande när du vill prestera? Troligtvis dina tankar, känslor och tillstånd.

Som golfare

finns massor att utforska och upptäcka inom det mentala. Oavsett nivå, erfarenhet och mål ger mental träning stora fördelar för alla spelare. Om du tävlar eller enbart tränar, spelar ingen roll. Lugnet, styrkan och fokuseringen vill du uppleva oavsett.

Stress, rädsla och oro

när det dyker upp på banan är risken stor att musklerna spänns och det blir lätt en dubbel stress för dig. Du vet att din hjärna läser av din kropps signaler och också reagerar på dem med risk för sämre resultat.

Med mental träning

lär du dig få fram de tankar, känslor och tillstånd som du och ditt spel vill ha när det är dags att prestera på topp.

Britt-Maries metoder

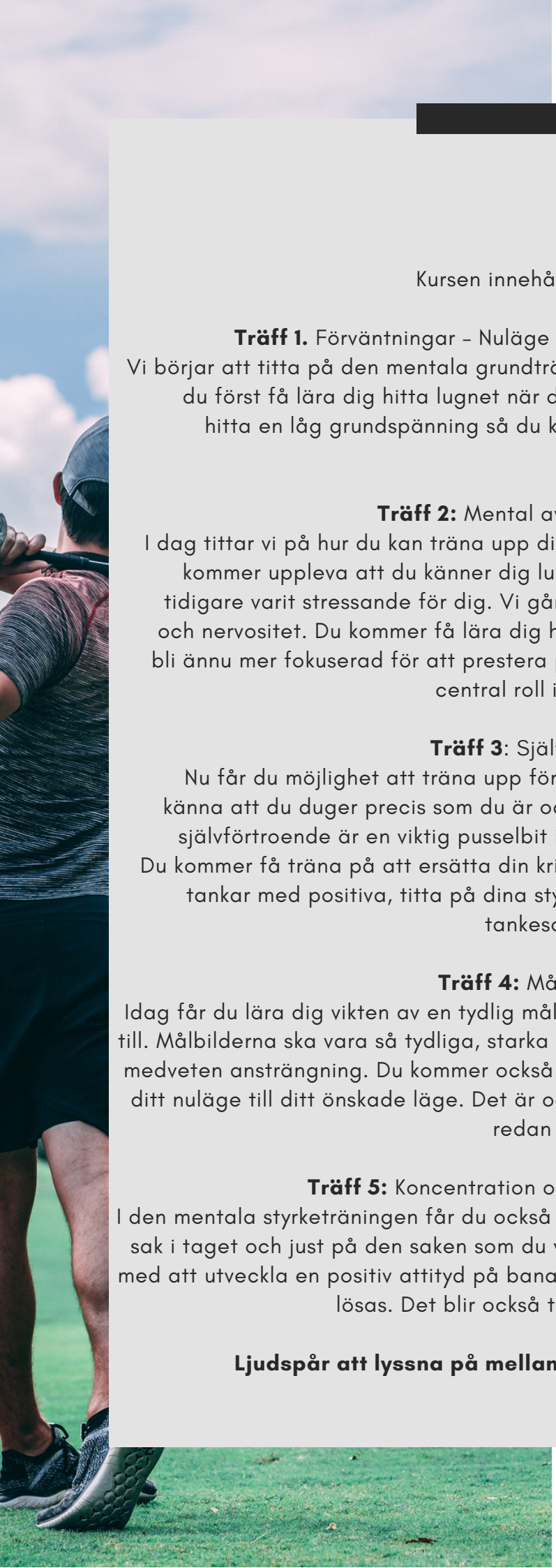
är utformade för att du ska kunna känna en positiv skillnad i den mentala träningen redan i morgon och på sikt kunna utnyttja hela din potential. Britt-Marie integrerar även medveten närvaro och medveten andning i sitt mentala träningsprogram och det gör att resultaten både kommer snabbare och håller i sig längre.

Tänk dig

ett nu, att inget annat existerar. Det är du och ditt spel i er situation. Du är fullt närvarande, avspänd och samtidigt taggad. Allt tystnar och du vet exakt vad du ska göra. Lugnet infinner sig och du gör precis det som du har tränat på. Visst är det självklart att vi vill uppnå fler av dessa stunder i golfen!

Ta

chansen och maxa dina prestationer. Boosta dig med gott självförtroende och öka ditt inre lugn. Gör nervositeten till din bästa vän och få praktiska verktyg för hur du hanterar dina tankar, känslor och tillstånd.



Kursen innehåller fem träffar

Träff 1. Förväntningar – Nuläge – Önskat läge –Träningsupplägg
Vi börjar att titta på den mentala grundträningen. För att du ska bli mentalt stark ska du först få lära dig hitta lugnet när du behöver det. Här får du lära dig att hitta en låg grundspänning så du kan vara taggad utan att var spänd.

Träff 2: Mental avslappningsträning
I dag tittar vi på hur du kan träna upp din förmåga att bli mentalt avslappnad. Du kommer uppleva att du känner dig lugn, trygg och säker även i miljöer som tidigare varit stressande för dig. Vi går också igenom skillnaden mellan rädsla och nervositet. Du kommer få lära dig hur du kan använda din nervositet för att bli ännu mer fokuserad för att prestera på topp. Andningen kommer också ha en central roll i denna träff.

Träff 3: Självbildsträning
Nu får du möjlighet att träna upp förtroendet för din egna förmåga. Kunna känna att du duger precis som du är oavsett hur du presterar som golfare. Bra självförtroende är en viktig pusselbit i att maxa dina prestationer i din golf.
Du kommer få träna på att ersätta din kritiker med en observatör, ersätta negativa tankar med positiva, titta på dina styrkor och utmaningar och arbeta med tankesortering.

Träff 4: Målbildsträning
Idag får du lära dig vikten av en tydlig målbild och hur en målbildsprogrammering går till. Målbilderna ska vara så tydliga, starka och intressanta att de får dig till målet utan medveten ansträngning. Du kommer också få lära dig vilka aktiviteter som tar dig från ditt nuläge till ditt önskade läge. Det är också dags att hitta din förebild, om du inte redan har en.

Träff 5: Koncentration och Mental tuffhetsträning
I den mentala styrketräningen får du också lära dig att koncentrera dig/fokusera på en sak i taget och just på den saken som du vill fokusera på. Vi fortsätter också arbetet med att utveckla en positiv attityd på banan och att se problem som uppgifter som ska lösas. Det blir också tips på mentala rutiner.

Ljudspår att lyssna på mellan kurstillfällena ingår i kursen.

Oavsett om du vill uppnå bättre resultat, känna mer lugn inför tävlingar, lära dig att prestera som bäst när det gäller, undvika skenande nervositet, sätta tydliga mål eller bara lära dig vara mer här och nu - så är mental träning verktyget för dig.

Vem är då Britt-Marie?

Britt-Marie Syrén, har över 30 års gedigen erfarenhet av att arbeta med unga och vuxna från olika slags bakgrund som politiker, näringsledare, föräldrar, sjuksköterskor och studenter. Britt-Marie har levt sin kunskap för att hon varit i den och under åren kontinuerligt utbildat sig till bl.a licensierad Mental tränare och Coach.

Genuina samtal och effektiva verktyg, så som Mental Träning, NLP och HRV, är det som gör skillnad och får effekt oavsett vad man vill uppnå.

Britt-Marie har coachat idrottare, entreprenörer, ledare och team till stora framgångar. Britt-Maries stora nyfikenhet och tro på människans förmåga har fått 100-tals individer att skapa resultat i sina liv som de aldrig trodde var möjliga.

Pris

Kurs i Mental träning - grupp. Minimum 6 deltagare max 12 deltagare
Ljudspår och övningar ingår mellan varje träff.
Varje träff är ca 90 minuter. Pris 2 495 kr inkl moms per person.

Kurs i Mental träning - individuell
Mental träning för starka nerver och ett lugnt sinne. Du får lära dig avspänningsträning, självbildsträning och målbildsträning. Jag använder ett coachande tillvägagångssätt. Varje träff är 60-90 minuter. Pris 1 500 kr inkl moms

För anmälan, frågor eller nyfiken på mer?

Hör av dig direkt till Britt-Marie

Kontakt

www.eccbysyren.se
bm@eccbysyren.se
070-262 34 22

Med värme,

Britt-Marie

ECC
BY SYRÉN
EXCELLENCE COACHING & CONSULTING