

ENTRENAMIENTO MENTAL PARA GOLFISTAS

MODULO	DESCRIPCION	Duración (horas)
1	La Programación Neurolingüística - PNL.....1 <ul style="list-style-type: none"> • La PNL en el Golf. • Como la Mente procesa la información. • Consciente e Inconsciente. • Sistemas Representativos y Submodalidades. • Técnica de Relajación y Respiración. «Ejercicio Práctico» 	1
2	Herramientas de la PNL para el Golf.....1 <ul style="list-style-type: none"> • Que son las Anclas Sensoriales. • Como se utilizan en el Golf. «Ejercicio práctico» • Descripción y utilización del Modelaje. «Ejercicio práctico» 	1
3	Calentamiento y preparación Mental.....1 <ul style="list-style-type: none"> • Visualización Mental Asociada. • Visualización Mental Disociada. «Ejercicio práctico» • Mentalización y Ensayo Mental. «Ejercicio práctico» 	1
4	Estrategias para la Preparación y el Éxito.....1 <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar Metas Positivas. • Indicadores para proponer Metas. • Rendimiento y Metas. • Resultados bien formados. «Ejercicio práctico» 	1
5	Técnica de Liberación Emocional - TAPPING.....1 <ul style="list-style-type: none"> • Descripción de la Técnica. • Implementación en el Golf. «Ejercicios prácticos» 	1
6	Técnica da las Aformaciones.....1 <ul style="list-style-type: none"> • Descripción de la Técnica. • Implementación en el Golf. «Ejercicios prácticos» 	1
Total Horas		6