

## ENTRENAMIENTO MENTAL PARA GOLFISTAS

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