



## MENTAL ET PERFORMANCE



### LAURENCE KLIFA MUNSCH

- Joueuse de golf depuis 1986
- Championnat de France par équipe et inter ligue
- Championnat régional en individuel et par équipe
- Consultante certifiée au coaching sportif (spécialisation golf)
- Gestion du stress lié à la compétition
- Cohésion d'équipe
- Consultante certifiée au coaching d'entreprise et des institutions
- Formatrice certifiée en Process Communication par Khaler Communication France
- Maître Praticien certifiée en Programmation Neurolinguistique -P.N.L.-
- Formée à la Théorie Organisationnelle de Berne
- Charisme et P.N.L.

### VOUS VOULEZ AMELIORER VOS SCORES ET BAISSER VOTRE INDEX ?

Mon objectif est que vous **amélioriez vos performances** en apprenant les clés de la **concentration** et de la **confiance**. Ma conviction est qu'il est impossible de bien jouer au golf sans savoir comment utiliser le cerveau à son meilleur rendement. Le résultat est indissociablement lié à votre manière de penser.

Mais cela n'est pas tout, car vous trouverez dans ce stage plus que de l'efficacité : vous y trouverez **une méthode d'apprentissage et des exercices d'entraînement différents**, basés sur les qualités naturelles présentes en chacun de nous et ce, quel que soit votre âge, vos capacités physiques et votre handicap.

Je vous propose 2 journées, indépendantes mais complémentaires. C'est à dire qu'elles peuvent se faire à distance l'une de l'autre, pour vous permettre dans un 1<sup>er</sup> temps d'assimiler les concepts de la stratégie mentale, de les expérimenter dans votre jeu, puis de les approfondir lors de la 2<sup>ème</sup> journée.

Cette proposition de 2 jours éloignés, est à discuter selon le lieu du stage avec un minimum de 2 joueurs engagés sur la 2<sup>ème</sup> journée.

Des conseils personnalisés vous seront donnés, tout le long de votre stage. Ceux-ci vous aideront à travailler seul(e) de façon efficace votre attitude mentale, sur le practice mais aussi sur le parcours. Munissez-vous d'un carnet pour vos notes.

Mais n'oubliez pas qu'un bon mental est complémentaire d'une bonne technique, celle enseignée par votre pro.

## **PROGRAMME**

### **1<sup>ère</sup> journée**

#### **LA STRATEGIE DE LA PERFORMANCE**

##### **LES FONDAMENTAUX**

###### **LA NOTION DE MENTAL DANS VOTRE JEU**

Présentation de vos attentes et de vos besoins personnels

La compétence inconsciente ou comment bien penser pour libérer ses capacités techniques

Bien utiliser son cerveau :

Le conscient : lieu des actes, de la volonté

L'inconscient : lieu de nos croyances, de nos mémoires, de nos savoirs faire

Un moment pour chacun pour les solliciter

Un objectif clair pour chaque coup, une notion primordiale

L'importance de l'objectivité- Quel joueur je suis aujourd'hui ?

##### **JOUER AVEC SES EMOTIONS ET SON ETAT INTERNE**

A quoi servent les émotions

La peur de gagner- La peur de l'échec

Différence entre émotion et état interne

##### **PRACTICE**

###### **COMMENT RENDRE SA SEANCE DE PRACTICE PLUS EFFICACE**

Notion de cible-Visualisation-Action

La conscience du coup de golf- Tapez moins et mieux

###### **APPRENDRE LA ROUTINE DE LA PENSEE PERFORMANTE**

Préparation-Action-Récupération du coup joué

Routine

Post-routine-Ancrage

##### **GRANDS COUPS**

Choix d'une cible

Visualisation du coup

Récupération du coup joué- Nourrir le futur

##### **PETIT JEU**

###### **PUTTING**

La stratégie mentale pour un putting plus sûr

Exercices

###### **CHIPPING**

La stratégie mentale pour un chipping plus sûr

Exercices

##### **CLOTURE DE LA JOURNEE**

Feed Back individuel

Retour à vos besoins et attentes, un moment pour chacun et qui enrichit tout le groupe

## **2<sup>ème</sup> journée**

### **INTEGRATION ET APPLICATION DES TECHNIQUES**

#### **AVANT D'ALLER SUR LE PARCOURS**

##### **VOS QUESTIONS**

Retour sur les concepts de la 1<sup>ère</sup> journée

##### **PRACTICE**

Un échauffement en pleine conscience

Application de la routine et de la post routine dans son échauffement (canalisateur de la pensée, génère la concentration, confiance..)

#### **PARCOURS ACCOMPAGNE 18 TROUS**

Application des concepts enseignés dans la 1<sup>ère</sup> journée, suivi individuel du joueur à fréquence régulière sur 18 trous.

#### **CLOTURE DU STAGE**

Débriefing individuel du parcours devant le groupe dans un but d'illustration, d'échanges pouvant servir à chacun avec l'objectif d'améliorer son approche de la technique mentale dans son jeu et potentialiser ses acquis techniques.

#### **2 POSSIBILITES**

**DUREE : 1 journée de 6h : 9h à 12h puis de 13h à 16h**

**COUT DU STAGE :**

- **250€** (à partir de 2 joueurs)
- **350€** (en individuel)

30% à l'inscription

**DUREE : 2 journées de 6h : 9h à 12h puis de 13h à 16h**

**COUT DU STAGE :**

- **400€** (à partir de 2 joueurs)
- **550€** (en individuel)

30% à l'inscription

#### **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

**De 2 à 9 joueurs maximum**

**2 joueurs pour les régions : 68-67-25-90 et Marrakech sur dates données**

Les balles de practice sont fournies

Green-Fees et repas à votre charge

LKM COACHING & FORMATIONS

[WWW.LAURENCE-KLIFA-MUNSCH.FR](http://WWW.LAURENCE-KLIFA-MUNSCH.FR)

N° D'AGREMENT : 42 68 023 80 68- SIRET N° 379 414 196 000 53 - APE : 8551 Z