

Spela din bästa golf!

Kan "vanliga golfare" ha nytta av mental träning?

Jag tror att alla vi som spelar golf vet hur det känns när allt fungerar, vi är i "zonen" och golfandet är enkelt! Vi vet lika väl hur det är när missar och snedslag kommer ur "tomma intet" och vi försöker begripa och förstå hur det går till.

En föreläsning för dig som är nyfiken på hur mental träning/idrottspsykologi kan bidra till ett bättre golfspel. Du behöver inte vara ett pro eller sikta på någon av golftourerna, kunskapen och metoderna är lika användbara för oss som spelar golf för vårt höga nöje och välbefinnande.

Mental träning och idrottspsykologi är inget nytt fenomen, Vi vet att många idrottsmän, både individuellt och i lagsporter jobbar med idrottspsykologer/ mentala rådgivare för att optimera sin prestation när det gäller. Ett genomgående tema i dessa metoder är att minska "stress" och hitta den spänningsnivå där vi kan prestera vårt bästa när det gäller.

Denna presentation ger en bakgrund till mental träning och en kort introduktion av metoder som används.

Välkommen så får du veta mer!

Datum: 2 september

Tid: 17.30- 1900

Plats: Skogaby GK

Pris: 150 kr/person , 100 kr går till Skogaby GK, 50 kr kaffe + macka

Anmälan direkt till kansliet eller via mail; info@skogaby.se senast 30 augusti.

Sven-Erik Viskari Leg. psykolog & leg. psykoterapeut. Har en lång klinisk erfarenhet från psykiatri i Dalarna och som lärare på psykologutbildningen på Göteborgs universitet. Arbetat med utveckling av team, chefer och medarbetare i rollen som organisationskonsult. Är sedan 2007 "Licensed Systems-Centered Practitioner" efter en mångårig konsultutbildning i USA och har i den rollen lett ett flertal workshops och träningsgrupper nationellt och internationellt.