

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

8H00

Accueil et petit-déjeuner

8H30

Workshop et échanges

9H30

Initiation à la pratique du golf

12H00

Repas

13H30

Remise des prix

14H00

Café et dessert

14H30

Questions et échanges

15H30

Fin



SPORT ET BIEN-ÊTRE

LE GOLF

UN SPORT AUX MULTIPLES BIENFAITS

Si vous êtes intéressé-e à vivre une expérience enrichissante à travers nos workshop et cours d'initiation, n'hésitez pas à nous appeler.

Nous proposons diverses formules adaptées aux besoins spécifiques de votre entreprise.

Contact

M. Antonio Gomez Lago

☎ 079 943 60 61

✉ agomezlago@bluewin.ch



EN ÉTROITE COLLABORATION AVEC

Golf Trotter
des voyages à travers le golf

Golf & GESTION
DE STRESS



AVEC LE GOLF, DONNEZ DU SENS À VOTRE PARCOURS

Dans une société de plus en plus exigeante, il est parfois difficile d'y trouver sa place et surtout de **donner un sens à son parcours**.

Entre la vie professionnelle, la vie privée, une réalité qui parfois peut nous dérouter, nous sommes sans cesse **en quête de sérénité et de bonheur**.

Trouver des moments à soi, s'écouter et s'octroyer des parenthèses devient de plus en plus difficile.

Nous souhaitons, à travers nos workshop-découverte vous donner quelques outils et tracer quelques pistes qui sauront **vous guider et ouvrir votre esprit** sur des réflexions pour un lendemain plus calme.

La vie est comme un parcours de golf: réflexions, tactiques, jouer le moins de coup (durs) possibles et évoluer vers la victoire.



GESTION DU STRESS: DU MONDE DE L'ENTREPRISE AU TERRAIN DE GOLF



Certaines caractéristiques du stress se retrouvent dans la pratique sportive. Un parallèle peut se dessiner **entre la vie en entreprise et le golf**.

Découvrons ensemble ces similitudes et prenons conscience de ce qui lie ces deux univers. En analysant ce qui se passe dans chacune de ces pratiques (travail et sport), il est possible de **trouver des clés d'amélioration** et de compréhension utiles à son développement personnel. **Renforcer la cohésion d'équipe** ou encore combiner vie familiale et vie professionnelle de manière réfléchie.

Lors de ce module, nous vous présenterons les différents **facteurs de stress et comment y faire face**.

JOURNÉE D'INITIATION AU GOLF

AVEC UN
COACH PROFESSIONNEL*

- Les règles et le respect du jeu
- Le matériel
- Echauffement et exercices
- Initiation

Nombre maximum de participants : 12

Matériel de golf à disposition

**Formule / options sur mesure*

