

Questionnaire les 3 mindsets du Guerrier

- 1- **Nomme 2 erreurs qu'un joueur fait quand TOUT VA BIEN (l'état de « Flow »)**

- 2- **Nomme un joueur du Canadien de Montréal qui est souvent en état de « Flow »**

- 3- **Nomme un moyen pour te « recharger » entre 2 présences au hockey (pour ne pas rester sur une mauvaise ou bonne présence trop longtemps)**

- 4- **A) Nomme 2 styles de personnalités différentes au hockey**
B) Laquelle de ces personnalités est la meilleure ?

- 5- **Comment dois-tu gérer les situations où ça se passe moins bien avec tes coéquipiers**

Réponses

- 1- Penser que tu es chanceux / Commencer à négliger les détails que tu faisais avant
- 2- Brendan Gallagher
- 3- Se concentrer sur autres choses (par exemple : boire de l'eau) / Avoir un signe personnel (par exemple : fermer le poing dans son gant / Fermer les yeux / Parler avec tes coéquipiers, les encourager
- 4- A) Calme, dans sa bulle / Excité, qui a besoin de faire sortir ses émotions
B) Aucune des deux, nous gérons tous nos émotions différemment
- 5- Encouragement (par exemple : tape dans le dos, tape sur les jambières)
Communiquer ensemble de solutions, pas de problèmes
Toujours respecter ton coéquipier, même si tu crois qu'il ne te respecte pas. En agissant comme ça, tu verras ça changera très vite !