

Ablauf Seminar „Freude am Fliegen“

Tag 1

Uhrzeit	Inhalt
14.00 bis 20.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> – Wie verbreitet ist die Flugangst? – Ursachen und Entstehung der Flugangst – Furcht, Angst und Panikreaktion – Erlernen, Verstärken und Ausdehnen der Angst – Die Angst vor der Angst – Fluchtverhalten als Angstverstärkung – Denkstrategien bei Angst und Panik – Körperliche Symptome – Sensibilität für körperliche Angstanzeichen – Methoden der Angstreduktion

Tag 2

Uhrzeit	Inhalt
09.00 bis 16.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> -Theorie im Schulraum -Vertiefung des psychologischen Teils und Praxiserlebnis im Cockpit-Simulator (LFT-Training-Center) -Mittagessen im Restaurant des Headoffice -Besuch des Towers am Flughafen Wien (vorbehaltlich Genehmigung) -Die Arbeit der Fluglotsen/ Führung am Tower

Tag 3

Uhrzeit	Inhalt
08.40 Uhr bis ca. 22.00 Uhr*	<ul style="list-style-type: none"> - Besuch der Austrian Technik Informationen zu Flugzeugbau und Wartung Vertiefung des psychologischen Teils in einem am Boden stehenden Flugzeug -Mittagessen im Restaurant /Headoffice -Teilnahme an den Flugvorbereitungen von Piloten und Flugbegleitern -Psycholog. Vorbereitung auf den Abschlussflug -Flug mit Austrian auf einem Kurzstreckenflug in der ey class (Hin &retour)