

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*	<p>- Besuch der Austrian Technik Informationen zu Flugzeugbau und Wartung Vertiefung des psychologischen Teils in einem am Boden stehenden Flugzeug</p> <p>-Mittagessen im Restaurant /Headoffice</p> <p>-Teilnahme an den Flugvorbereitungen von Piloten und Flugbegleitern -Psycholog. Vorbereitung auf den Abschlussflug</p> <p>-Flug mit Austrian auf einem Kurzstreckenflug in der ey class (Hin & retour)</p>