

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 18.00 Uhr | <ul style="list-style-type: none"> - Vertiefung des psychologischen Teils und Praxiserlebnis im Cockpit-Simulator (LFT-Training-Center) -Mittagessen - Besuch des Towers am Flughafen Wien (vorbehaltlich Genehmigung) - Die Arbeit der Fluglotsen - Führung durch den Crew Briefing Bereich - Debriefing im Schulraum/ Praxis: Entspannungsübungen |

Tag 3

| Uhrzeit | Inhalt |
|-------------------------|--|
| | |
| 09.00 Uhr bis 17.00 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- Vortrag eines Piloten- Schlussrunde und Verabschiedung |