

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