



Feedback

> *Ich möchte mich noch mal für dieses perfekt organisierte Seminar „Freude am Fliegen“ bedanken.*

Es war eine tolle Erfahrung und Ihr Team (besonders unsere Trainerin) war sehr nett, kompetent und verständnisvoll.

Wir wurden überall äußerst freundlich empfangen und jeder war um unsere Gruppe bemüht.

Sehr eindrucksvoll war der letzte Seminartag zusammen mit der Crew (Piloten und Flugbegleiter). Sie waren alle so lieb (es fällt mir kein passenderes Wort dafür ein!) zu uns.

Ich kann nur Positives von diesem Seminar weiter erzählen (werde das auch tun) und der allerbeste Effekt: ES HAT MIR GEHOLFEN! Ich bin darüber sehr glücklich und freue mich auf meinen nächsten Flug.

Herzlichen Dank, dass Sie mir das ermöglicht haben!

> *Ich möchte gerne eine Rückmeldung zum Seminar „Freude am Fliegen“ geben.*

Das Seminar war ausgezeichnet. Besser wäre es nicht gegangen. Die Organisation war Spitze, die Betreuung einmalig. Der Informationsfluss war sehr gut. Man hat die Bemühungen aller Beteiligten gesehen und gespürt. Die Psychologin hat ihre Arbeit mit so einer Liebe und so vielen Bemühungen getan, sie hat jedem einzelnen das Gefühl gegeben dass er ganz besonders ist und jeden von uns individuell betreut, war für sämtliche Frage offen, hat diese mit Engelsgeduld beantwortet und einen so ruhigen sicheren Eindruck erweckt.

Das Preis-Leistungsverhältnis ist Spitze. Jeder Euro in dieses Seminar ist gut investiert. Alleine was wir alles sehen und erleben durften – unbezahlbar. Ich bin wirklich schwer begeistert.

Dieses Dienstleistungsangebot der AUA ist wirklich perfekt und sollte nie aufgegeben werden. Also wirklich super super super. Dieses 3-Tage-Programm ist einmalig. Essen mit der Crew, Towerbesuch, Hangarbesuch, Flug in der Business-Class, psychologische Betreuung...

Einfach nur spitze – mir fehlen die Worte.

Das Seminar wird von erfahrenen Psychologen geleitet. Mit zum Team gehören außerdem ein Techniker, ein Pilot und ein Flugbegleiter.

Seminarort: Austrian Airlines AG, Office Park 2 A-1300 Wien-Flughafen (NÖ)

Seminargebühr: EUR 620,-

Die Gebühr beinhaltet:

- > das Seminar laut Programm
- > Seminarunterlagen
- > Schreibunterlagen
- > Abschlussflug in der Business Class zu einer europäischen Destination (Hin- und Rückflug)
- > Getränke und Snacks (am Donnerstagabend) bzw.
- > Mittagessen (Freitag und Samstag)

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Maximalteilnehmeranzahl: 12 Personen



Freude am Fliegen

Austrian Airlines bieten seit mehr als 30 Jahren das Seminar „Freude am Fliegen“ genau dort an, wo Sie bisher Ihrer Angst begegnet sind – am Flughafen und schließlich in der Luft.



Sie sitzen in einem Flugzeug am Fenster und sehen wie die Tragflächen auf und ab schwingen, als ob sie jeden Moment brechen würden. Sie hören ein Geräusch und denken sofort an eine Unregelmäßigkeit. Ihre Handflächen werden feucht und kalt, Ihr Herz klopft bis zum Hals und Ihr Magen krampft sich zusammen. Alles in Ihnen beginnt sich plötzlich gegen weitere Flugminuten zu wehren.

Kennen Sie dieses oder ein ähnliches Gefühl?

Sie sind nicht allein – etwa ein Drittel aller Fluggäste fühlt sich beim Fliegen nicht wohl, oder leidet unter Flugangst. Angst vor dem Fliegen ist weder ein Einzelschicksal noch eine persönliche Schwäche.

Lernen Sie auf Basis eines psychologisch fundierten Programms mit Ihrer Angst umzugehen.

Sie erkennen wie das „Monster“ Angst funktioniert und wie Sie es unschädlich machen können.

Die Statistik spricht für uns:

95% aller Seminarteilnehmern haben den Abschlussflug unseres Seminars „Freude am Fliegen“ erfolgreich absolviert.





Wir helfen Ihnen genau dort, wo Sie bisher Ihrer Angst begegnet sind:

- > am Flughafen
- > und schließlich in der Luft
- > wir trainieren Sie auf Basis eines psychologisch fundierten Programms mit Ihrer Angst umzugehen

Seminar

In Kleingruppenform wird das Thema bearbeitet, auf persönliche Empfindungen und Erlebnisse eingegangen und der technische und organisatorische Hintergrund erläutert. Eine erfahrene Psychologin begleitet Sie.

Kabinensimulator

Verbringen sie einen Vormittag im Kabinensimulator eines Flugzeuges. Sie probieren verschiedene Flugphasen, hören flugspezifische Geräusche und haben die Möglichkeit, realistisch das Gefühl von Turbulenzen zu empfinden.

Werftführung

Kommen Sie in Berührung mit dem Flugzeug. Aus nächster Nähe zeigen wir Ihnen die wichtigsten Bestandteile und Aggregate eines Flugzeugs, Sie finden sich im Cockpit und in der Kabine zurecht und Sie erleben die sorgfältige und kompetente Wartung des Flugzeugs durch unseren technischen Betrieb.

Besuch des Towers

Erleben sie die Arbeit der Fluglotsen und die Zusammenarbeit mit dem Piloten eines Fluges. Exakte Abstimmung und kontinuierliche Kommunikation sind Basis eines sicheren Flugablaufes. Ein Fluglotse erklärt die Arbeit und sie bekommen einen Einblick in die Technik, die hinter der Koordination von Abflug und Ankunft steht.

Der Abschlussflug

Fliegen sie mit der Crew, die sie bereits in Seminar kennengelernt haben, zu einer europäischen Destination und wieder zurück. Setzen sie die erlernten Techniken im Seminar während des Fluges um und genießen sie das Service in der Business Class eines Linienfluges. Begleitet werden sie von ihrer Psychologin, die ihnen zur Seite steht, wenn immer es nötig ist. Erleben sie aber auch die Arbeit der Crew von der Flugvorbereitung über die Abwicklung des gesamten Fluges bis nach der Landung und stoßen wir gemeinsam auf den erfolgreichen Abschluss des Seminars an.



Programmdetails

Freude am Fliegen – Seminar

Donnerstag – 15.00 bis ca. 20.00 Uhr

- > 14.45 Uhr: Zusammentreffen der Seminarteilnehmer bei Austrian Airlines AG, Trainingscenter, 1300 Wien-Flughafen (NÖ)
- > Erfahren Sie wie Angst – insbesondere Flugangst – entsteht und wodurch sie aufrecht erhalten wird.
- > Lernen Sie hilfreiche und bewährte Methoden der Angstreduktion kennen.

Freitag – 10.00 bis ca. 16.00 Uhr

- > Erlernen und erleben Sie die entlastende und beruhigende Wirkung von Atem- und Entspannungsübungen.
- > Erleben Sie im Flugzeug-Kabinensimulator einzelne simulierte Flugphasen und das realistische Gefühl von Turbulenzen.
- > Erfahren Sie, dass diese normal und harmlos für den Flugverlauf sind, und erlernen Sie den richtigen Umgang damit.
- > Sehen Sie im Tower, dass jedes Flugzeug in jeder Sekunde auch vom Boden aus überwacht und geleitet wird.

Samstag – 10.00 bis ca. 22.30 Uhr

- > Erfahren Sie bei einer Führung durch die Werft alles über die Flugzeug-Technik und werfen Sie einen Blick bis ganz in das Innerste eines Passagierflugzeuges
- > Lernen Sie Ihre persönliche Crew schon vor dem Flug kennen und blicken Sie den Piloten und FlugbegleiterInnen bei deren Flugvorbereitung über die Schultern. Lassen Sie sich alle flugrelevanten Details erklären.
- > Bereiten Sie sich mit Entspannungsübungen auf den Flug vor.
- > Unternehmen Sie – komfortabel in der Business Class und in Begleitung Ihrer Psychologin – den Abschlussflug zu einer europäischen Destination und zurück.
- > Erleben Sie den unmittelbaren Erfolg und die Erfahrung, dass die Angst geringer wird, wenn Sie sich – ausgestattet mit den richtigen Verhaltenstipps – damit konfrontieren.
- > Genießen Sie die Erleichterung und Freude nach dem gut absolvierten Abschlussflug

Änderungen des Programms vorbehalten.

