

219 Entspannt fliegen – Anti-Flugangst-Training

Internationale Projekte, internationale Teams – immer schneller, immer weiter, immer vernetzter – Mitarbeiter und Führungskräfte müssen in ihrem Berufsalltag häufig das Flugzeug als Transportmittel wählen. Andere benutzen es nur für die Urlaubsreise. Nicht für alle Menschen ist Fliegen jedoch ein Vergnügen. Die Ursachen dafür sind sehr unterschiedlich – aber wen die Flugangst packt, für den ist es eine Qual. In unserem Anti-Flugangst-Seminar kombinieren wir modernste Ansätze in der Gehirnforschung mit 2500 Jahre alten Methoden, Ängste zu bewältigen. Zusätzlich trainieren wir mit Ihnen im Simulator und auf Wunsch im Flugzeug.

Dauer: 2 Tage

Schwerpunkte:

- Welche Funktionen hat Angst und wie entsteht sie?
- Wie zeigt sich Angst – körperlich, geistig, im Verhalten und wie hängen diese 3 Phänomene zusammen?
- Was ist Flugangst und wie lässt sie sich von anderen Ängsten abgrenzen?
- Strategien gegen Flugangst
- Meditation als eigenverantwortlicher Umgang mit Angst
- Wie funktioniert ein Flugzeug, warum fliegt es?
- Kennenlernen eines Flugzeugcockpits mit allen Instrumenten und Flight controls im Simulator
- Selbst ein Flugzeug im Simulator fliegen

Nutzen:

- Sie verstehen die Ursachen der Angst und erarbeiten mit uns wirksame Strategien im Umgang mit ihr
- Sie verstehen, wie unser Verstand arbeitet und wie er zur Angst beiträgt
- Sie kennen die 3-Punkte-Methode
- Sie setzen auf Achtsamkeitstrainings als emotionale Kontrolle
- Sie können durch spielerisches Üben und direktes Coaching im Simulator nach eigenem Ermessen Ihre Grenzen ausloten

Weitere Informationen:

TomKat Training Akademie GmbH
Dorfstrasse 42, DE-87477 Sulzberg-Moosbach
T: +49 8376 2394 902, office@tomkat-training.de
www.tomkat-training.de