

## Volar sin miedo

"Eso es lo que queremos transmitir, que hay solución y que realmente esto se supera"

Marisol Jiménez - *Psicóloga*



Más información en [bintercanarias.com](https://www.bintercanarias.com)

**Binter**

## **PARTICIPANTES —**

Estas jornadas van dirigidas a aquellas personas que son incapaces de tomar un avión debido a la ansiedad tan elevada que sienten o aquellas que sufren un terrible malestar durante el vuelo.

## **ÁREA PSICOLÓGICA —**

Un aspecto muy importante de la superación de este miedo es conocer sus claves fundamentales: cuándo y cómo aparece, qué síntomas provoca, para luego desarrollar técnicas de sugestión, control y relajación que lo disminuyan. Por ello, en este seminario se combinan técnicas de diagnóstico individual y apoyo colectivo.

Estrategias prácticas para superar el miedo a volar:

Información acerca de las fobias y miedos.  
Mecanismos de adquisición y mantenimiento de las fobias.

Fobias específicas (fobia a volar). Miedos más comunes.

Trastornos de ansiedad.  
Angustia: crisis de pánico.

Técnicas de afrontamiento.  
Cognitivas.  
Conductuales - Prevención de recaídas.

## **ÁREA TÉCNICA —**

El desconocimiento sobre los aspectos técnicos del vuelo puede crear la incertidumbre en muchas personas.

Este temor puede reducirse si se conocen aspectos del vuelo tales como la rigurosa formación de los pilotos, los complejos sistemas de seguridad y las diferentes revisiones del aparato antes del vuelo.

Información aeronáutica: Teórica y práctica.  
Información meteorológica.  
Formación y control de pilotos y TCP.  
Prevención de situaciones de emergencia.  
Diseño y fabricación de una aeronave.  
Mantenimiento de aviones.

## **VUELO REAL —**

Todo lo anterior valdría de poco si se quedase en una mera conferencia de expertos. Es necesario que el asistente al seminario experimente el beneficio de la información y del apoyo psicológico en un vuelo real. Un vuelo en el que tanto el piloto como el psicólogo puedan seguir desarrollando su ayuda para que usted supere su miedo al avión.

## **PRECIO —**

El precio del curso es 280€ (todo incluido).

## **PROGRAMA —**

### **VIERNES**

15:30 h. Recepción en el aula y entrega de la documentación. Tanto la charla como los cursos, se impartirán en nuestra sede.

Preparación psicológica Análisis de cada caso en particular.

Información acerca de las fobias y miedos.  
Mecanismos de adquisición y mantenimiento de las fobias.

Fobias específicas (fobia a volar).  
Miedos más comunes.  
Trastornos de ansiedad.  
Angustia: crisis de pánico.

Ponencias técnicas sobre el vuelo:  
Información aeronáutica: teórica y práctica.  
Prevención de situaciones de emergencia.  
Diseño y fabricación de una aeronave.  
Mantenimiento de aviones.

20:00 h. Final de la primera jornada.

### **SÁBADO**

09:00 h. Punto de encuentro en el aula.  
Preparación psicológica al vuelo real.  
Información meteorológica. Formación y control de pilotos y TCP. Visita a la cabina del avión. Vuelo al lugar de destino. Apoyo psicológico durante el vuelo. Almuerzo en un restaurante cercano al aeropuerto de destino. Vuelo de regreso. Explicaciones sobre el desarrollo técnico del vuelo y visita a cabina. Análisis conjunto del vuelo y de la jornada, conclusiones, etc.

20:00 h. Clausura del seminario.

**Nuestros cursos para 2023 se impartirán en:**

**GRAN CANARIA:**

**Mayo 19 y 20**

**Octubre 06 y 07**

**TENERIFE:**

**Octubre 27 y 28**

**GALICIA:**

**Junio 16-19**

\*Si deseas asistir solicita información en el siguiente correo electrónico

**[volarsinmiedo@bintercanarias.com](mailto:volarsinmiedo@bintercanarias.com)**

(1) Capacidad máxima por curso de 12 personas

***Binter***