

Volar sin miedo. GALICIA

“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 gestión, 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. Puedes optar por hacer el curso sólo teórico o también incluir un vuelo real.

PRECIO —

El precio del curso es:

450€ si lo eliges sin vuelo y
600€ con vuelo a Canarias
(IVA incluido)

PROGRAMA —

VIERNES. 16 de junio de 2023

15:30 h. Aula Escuela de Pilotos. Aeroflota del Norte (Aeropuerto de Alvedro, s/n, 15180 Culleredo, A Coruña)

- 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.
- Final de la primera jornada

SÁBADO. 17 de junio

09:00 h.

- Punto de encuentro en el aula.
- Preparación psicológica al vuelo real.
- Información meteorológica.
- Formación y control de pilotos y TCP.
- Visita al simulador
- Almuerzo

Si, además, quieres que se incluya el vuelo:

SÁBADO. 17 de junio

- Traslado a Vigo
- Cena
- Pernocte en un Hotel de Vigo

DOMINGO. 18 de junio

- Traslado al Aeropuerto de Vigo
- Vuelo a Gran Canaria con los monitores
- Apoyo psicológico durante el vuelo.
- Recepción y traslado a Las Palmas de G. Canaria
- Excursión por el casco histórico de Triana y Vegueta
- Cena y pernocte en un hotel de la ciudad

LUNES. 19 de junio

- Traslado del hotel al Aeropuerto de Gran Canaria
- Vuelo de regreso con monitores
- Recogida en el Aeropuerto de Vigo y traslado al aula.

Si deseas asistir solicita información en el siguiente correo electrónico

volarsinmiedo@bintercanarias.com

Capacidad máxima por curso de 12 personas

Binter