

Flugangst zu Flugfreude

Tagesseminar für max. 3 Personen!

„Ängste soll man nicht verdrängen. Man muss mit ihnen gedanklich so lange Schach spielen, bis man sie mattgesetzt hat.“

Robert Pfützner

8 Stunden wertvolle Informationen und Coaching, das Ihnen am Ende des Tages ermöglicht...

- Entspannt zu fliegen und sich auch sonst in schwierigen Situationen beruhigen zu können
- Umgang mit Stress, Ängsten und Sorgen im Allgemeinen zu verbessern
- Viele positive Gefühle mit dem Fliegen zu verknüpfen
- Spannendes Wissen über die Fliegerei zu kennen, das Ihnen Sicherheit vermittelt
- Ihren Urlaub/ Geschäftsreise nun vom ersten bis zum letzten Tag zu geniessen

Jede Überwindung einer Angst steigert nachweislich das Selbstvertrauen

Programm: (kleine Änderungen vorbehalten)

- 08:30 – 09:00 Ankunft, Kaffee
- 09:00 – 10:00 Vortrag: Alles über die Sicherheit des Fliegens
- 10:15 – 11:00 Schnellentspannungstechnik PYSÄ erlernen
- 11:15 – 12:00 Konditionieren und systematisches Desensibilisieren: Fliegen = positive Gefühle
Möglicher Umgang mit Angst im Allgemeinen
- 12:00 – 12:30 Gedankenexperiment Wunder
- Mittagessen im Restaurant Airport
- 13:45 – 14:45 Imaginative Gedankenreise
- 15:00 – 15:45 Die Triade des emotionalen Zustandes
- 16:00 – 16:45 Mentale Vorbereitung auf den Flug
Erklärung der beiden unterschiedlichen Übungen auf dem Hin- und Rückflug
- 17:15 – 19:15 Technische Erläuterungen Flugzeug und Vertrautmachen, danach
Hin- und Rückflug mit zwei unterschiedlichen Übungen
- 19:30 – 20:00 Gratulation! Kleine Feier! Abschlussübung: Gelerntes dauerhaft für Zukunft verfügbar machen

Seminarleiter, Trainer und Pilot:



Samuel Clemann
Geb. 14.8.1972 in Bern
Inhaber Clemann-Aviation,
Berufspilot, Business Coach, NLP-
Practitioner

Geld-zurück-Garantie:

Wenn Sie am Ende des Tages das Gefühl haben,
das Seminar habe Ihnen zu wenig geholfen,
kommen Sie einfach zu mir und Sie bekommen den
vollen Preis zurückerstattet!

Treffpunkt:

Flugplatz Bern-Belpmoos

C General Aviation Center (gleich neben dem Tower)
(Siehe Wegbeschreibung)

Weitere Infos: www.flugangstseminar.ch oder +41 (0)76 347 1472