

Giulianova, in partenza la prima edizione del corso per superare la paura di volare

Primo esperimento in Abruzzo per aiutare chiunque voglia superare il blocco dell'aereo



In partenza la prima edizione per l'Abruzzo del corso per superare la paura di volare, organizzato dall'agenzia viaggi Narramondo, dallo studio di psicologia e psicoterapia La Fenice della dottoressa Sabrina Del Cotto, dal Circolo Culturale Colibrì e dal Liceo Scientifico Aeronautico Economico di Corropoli.

La paura di volare (chiamata anche aerofobia o aviofobia) oggi è molto diffusa. Si può manifestare con una sensazione di crescente tensione e di malessere fino ad arrivare a dei veri e propri attacchi di panico debilitanti e che portano la persona a evitare la situazione temuta (in questo caso l'aereo).

La Narramondo Viaggi in collaborazione con esperti Psicoterapeuti e docenti/piloti del Liceo Aeronautico di Corropoli, propone un seminario per superare le paure del volo.

Fondato su conoscenze scientifiche e metodologie moderne, il corso durerà due mezze giornate, sabato 5 e domenica 6 Marzo.

Dopo circa 1 mese si potrà partecipare facoltativamente ad un volo aereo della durata di 50 minuti in presenza di tutti i tutor del corso.

Concetto

Il protocollo per superare la paura di volare, fondato su conoscenze scientifiche e metodologie moderne, è costituito da una prima parte dove sarà a vostra disposizione un Generale/pilota che spiegherà tutti i dettagli riguardanti la tecnica degli aerei e del volo. In tale contesto verranno eliminati „miti“ ed informazioni errate e riceverete tutte le risposte alle vostre domande. Nella Seconda parte invece si approfondiranno tutti gli aspetti psicologici.

La solidarietà del piccolo gruppo facilita la discussione e crea condizioni favorevoli per le attività del seminario. Il nostro lavoro si basa su quattro punti fondamentali:

1. Identificazione e presa di coscienza delle paure di volare di ogni singolo partecipante
2. Informazione sulle tecniche di volo e sugli aspetti psicologici e fisici della paura
3. Addestramento a metodologie attive mirate al superamento della paura: tecniche di rilassamento, cambiamento del modo di vedere la realtà e dello schema mentale esistente
4. Messa a confronto con l'oggetto causa della paura: l'aeroplano. Esposizione e trasferimento di quanto appreso attraverso un volo.

Durante la prima parte del seminario sarà a vostra disposizione il Generale Pilota Nino Silverio pronto a spiegare tutti i dettagli necessari riguardanti la tecnica degli aerei e del volo.

In tale contesto verranno eliminati miti ed informazioni errate, si faranno inoltre riferimenti alle leggi dell'aerodinamica, al processo della partenza e le fasi del volo , dal decollo all'atterraggio.

Riceverete tutte le risposte alle vostre domande

Il Generale è attualmente Docente di "Fisica e teoria del volo" e di "Navigazione aerea" presso il Liceo Scientifico Aeronautico "Gabriele d'Annunzio" di Corropoli.

Nella seconda parte del corso invece si chiariscono gli obiettivi individuali, le motivazioni e si fa una raccolta dei contenuti della paura di volare di ogni singolo partecipante, grazie alla dottoressa Sabrina Del Cotto, psicologa e psicoterapeuta.

PROGRAMMA SEMINARIO

Sabato dalle ore 15.00 alle 19.00

c/o Circolo Culturale Colibrì , Via La Spezia 30 - Giulianova Lido

- *Presentazione dei partecipanti. Introduzione Narramondo Tour operator*
- *Caratteristiche della paura di volare.*
- *Definizione degli obiettivi individuali.*
- *Identificazione delle cause scatenanti e delle reazioni personali:
Cosa mi provoca paura di volare, come la vivo e come reagisco?*
- *La paura: processi, meccanismi psicologici, sviluppo e reazioni.ù*
- *Coffee Break*
- *Informazioni tecniche fornite dal Generale pilota Nino Silverio (aerodinamica, aspetti meteorologici e tecniche di volo).*
- *"Discussione aperta" sessione di domande/risposte con il pilota*
- *Considerazioni conclusive.*

Domenica dalle ore 15.00 alle 19.00

c/o Studio "La Fenice " Dott. ssa Sabrina Del Cotto , via Cupa 49 - Giulianova Paese

- *Apertura: verifica delle reazioni individuali alla giornata precedente.*
- *La gestione attiva: individuazione delle strategie per superare la paura; Tecniche di respirazione e sessione di rilassamento; strategie psicologiche; strategie comportamentali.*
- *Elaborazione di una strategia individuale da applicare durante il volo per la gestione delle reazioni fisiche della paura.*
- *Coffee Break*
- *Il pensiero negativo e le strategie psicologiche per il superamento.*
- *Processo di rivalutazione.*
- *Preparazione al volo.*
- *Discussione conclusiva e verifica obiettivi.*

Al termine del corso verrà consegnato gratuitamente il libro Mai Più Paura di Volare di Luca Evangelisti , co-fondatore del corso per chi ha paura del volo dell'Alitalia - Roma

Per informazioni si può chiamare al numero 085.8001402 oppure scrivere una mail info@viagginnarramondo.it

