

# Vliegangst overwinnen



# Geef de hoop nog niet op!

## Angst om te vliegen komt bij één op drie mensen voor

Velen hebben – in mindere of meerdere mate – te maken met vliegangst. Voor sommigen neemt die dusdanige proporties aan dat vliegen uitgesloten is. Vervelend voor wie wél graag reist en zijn horizon verder wil leggen dan binnen het bereik van een autorit.

### Het goede nieuws is dat we hier samen kunnen aan werken.

ClearSky, het kenniscentrum rond vliegangst, ontwikkelde een driedaagse cursus die u kan verlossen van uw vliegangst.

Onze cursus 'Vliegangst overwinnen' omvat:

- het leren van **technieken** om (vlieg)angst te begrijpen en onder controle te houden
- het verhogen van uw **kennis** over luchtvaart, vliegtuigen en vliegen
- samen **aan boord gaan** om de aangeleerde technieken in de praktijk om te zetten en een positieve (eerste) vliegreis te ervaren.

## Het cursusprogramma\*

Dit bestaat uit een individueel begeleidingstraject dat wordt aangeboden binnen een groepsaanbod. Verspreid over twee weekends pakken we in 6 stappen uw vliegangst aan ...

<b>Stap 1</b> <i>Vragenlijst invullen</i>	Nadat u contact hebt opgenomen met ClearSky, krijgt u een vragenlijst toegestuurd die ons een beeld schetst van uw angst om te vliegen.
<b>Stap 2</b> <i>Individueel gesprek</i>	ClearSky nodigt u uit voor een individueel gesprek waarbij uw angstklachten ruimer gekaderd worden en uw persoonlijke vragen en behoeften rond vliegangst worden genoteerd.
<b>Stap 3</b> <i>Eerste cursusdag</i>	U maakt uitgebreid kennis met het fenomeen (vlieg)angst. We gaan dieper in op luchtvaart, de werking van een vliegtuig en de mogelijke oorzaken die tot vliegangst kunnen leiden. Daarbij nemen we u mee op een virtuele vliegreis.
<b>Stap 4</b> <i>Tweede cursusdag</i>	Tijdens deze dag leren we technieken en vaardigheden om met vliegangst om te gaan. Op het einde van de dag bereiden we ons voor op de vlucht die we samen zullen maken.
<b>Stap 5</b> <i>Derde cursusdag</i>	Na een herhaling van de aangeleerde technieken bezoeken we enkele belangrijke locaties op de luchthaven die u als reiziger aandoet. We kijken achter de schermen van Jetairfly en volgen de piloten tijdens de voorbereiding van een vliegreis.
<b>Stap 6</b> <i>Op reis</i>	We gaan aan boord van het vliegtuig waarbij we samen al het aangeleerde kunnen toepassen tijdens een werkelijke vlucht.

\*cursusmaterialen en lunch inbegrepen



Bart De Saeger  
Klinisch psycholoog – Gedragstherapeut



Bart Boeckxstaens  
Communicatieadviseur – Pilot

# Maak uw droom waar, en vertrek op vakantie met het vliegtuig!

## Uw reisprogramma

Gedurende het volledige reisprogramma wordt u gecoached door onze cursusbegeleiders.

- dag 1** *donderdagavond* U wordt verwelkomd in het Jetairfly-gebouw in Zaventem, waar we een blik achter de schermen werpen. Na een rondleiding op de luchthaven, overnachten we in het Sheraton Brussels Airport Hotel.
- dag 2** *vrijdagmorgen* De vlucht vertrekt om 06.00u richting Alicante, Spanje. Transfer naar Hotel Princesa is voorzien, waar u kan genieten van een vrije namiddag. We verblijven in half pension in dit viersterrenhotel.
- dag 3** *zaterdag* Vandaag verkennen we de streek per jeep. Op deze daguitstap worden we begeleid door onze Jetair-hostess.
- dag 4** *zondagmorgen* Na transfer naar de luchthaven van Alicante, nemen we het vliegtuig terug richting Brussel. De aankomst is voorzien rond 12.10u.

Prijs cursuspakket: 1.049 €  
(cursus én reis inbegrepen)

Single supplement: 36,40 €  
Kostprijs meereizende partner: 489 €

**999 €**



**Boek vóór 15 mei 2010**



# Hoe inschrijven?

- 1 Neem contact op met **ClearSky**  
Kenniscentrum Vliegangst  
Bombardonstraat 54/11  
1770 Liedekerke  
Tel. 0486 82 89 20  
of mail ons: [info@angstomtevliegen.be](mailto:info@angstomtevliegen.be)  
[www.angstomtevliegen.be](http://www.angstomtevliegen.be)



- 2 Maak een afspraak voor een infosessie waarbij een eerste screening gebeurt

- 3 Wend u tot een Jetaircenter in uw buurt voor uw inschrijving.

- 4 **Cursusdagen 2010**

**Cursus 1:** zaterdag 05/06 - zondag 06/06  
+ van donderdag 10/06 tem zondag 13/06

**Cursus 2:** zaterdag 18/09 - zondag 19/09  
+ van donderdag 23/09 tem zondag 26/09

**Cursus 3:** zaterdag 16/10 - zondag 17/10  
+ van donderdag 21/10 tem zondag 24/10

## Tijdens de cursus krijgt u:

Een pak kennis, vaardigheden, technieken, andere manieren van denken,... alles gebundeld in een overzichtelijke cursus en een handige checklist die u zal helpen op al uw komende vluchten en bovendien hebt u uw eerste vlieg-vakantie achter de rug!

