



DAGLI UN NOME

affrontare la paura del volo aereo

OBIETTIVI

Verrete accompagnati nella gestione del timore legato all'esperienza dell'aereo della psicoterapeuta Dott.ssa Sarah Cervellati e del pilota di linea Dott. Cristiano Antonioli.

Entrambi con lunga esperienza nei loro ambiti, vi guideranno nel confrontarvi con credenze e convincimenti disfunzionali, arrivando alla consapevolezza che il volo aereo può essere un'esperienza non solo sicura, ma anche emozionante e avvincente!

DESTINATARI

Aperto a tutti, anche coloro che non hanno un timore invalidante, ma che desiderano capire meglio cosa accade durante un volo aereo.

CONTENUTI

Conoscere e riconoscere le proprie paure sia dal punto di vista psicologico che da quello tecnico grazie al supporto della competenza tecnica di un pilota di linea

Programma dell'incontro:

- Ansia e strutture coinvolte a livello cerebrale
- Strumenti emotivi di gestione del proprio timore

-L'effettiva realtà di un volo di linea

-Strumenti tecnico-operativi che aiutano a conoscere false credenze e falsi miti

METODOLOGIE

Due incontri individuali con la psicoterapeuta e un incontro di gruppo interattiva con spazio per domande e questioni specifiche.

DOCENTE

Dott.ssa Sarah Cervellati - psicologa psicoterapeuta - specialista in ipnosi e terapeuta EMDR

Dott. cristiano Antonioli - primo ufficiale Lufthansa - esperto in human factor

Sede e date

Un incontro individuale precedente di preparazione e uno successivo di consolidamento con la Dott.ssa Cervellati - su appuntamento in Via Ruggi, 10 a Bologna o in Corso Piave, 3 a Ferrara.

Incontro con il pilota - Domenica 18 Ottobre 2020 ore 14.00-18.30 Via Ruggi, 10 Bologna

Quote di partecipazione

Il costo è di 150euro per partecipare a tutti e 3 gli incontri. Le fatture emesse sono detraibili come spese mediche.

Per chi ha già partecipato a un incontro precedente il costo sarà di 50euro per il lavoro di gruppo, 100euro comprensivi dei due incontri individuali.

Come iscriversi

(link a pagina "modalità di iscrizione" sul sito)