

Türk Hava Yolları Havacılık Akademisi “Uçuş Korkusunu Yenme Programı”



İnsan hayatındaki en değerli hazinelerdendir zaman. Her anını gereğince değerlendirebilmek, kaliteli bir yaşam sunar bizlere. Dante'nin de dediği gibi; zamanın kaybolduğunu bilenler, en çok üzüntü duyanlardır... O zaman, evimizdeki buzdolabı, bilgisayar, elimizdeki telefon gibi yaşamımızı kolaylaştıracak, zamanı yakalayabilmemize katkı sağlayacak hava araçlarından neden korkar, neden çekiniriz? Uçuş Korkusunu Yenme Eğitim Programımız ile bu yaşam kalitesine sizler de sahip olacak, hayatın kolaylıklarından faydalanabileceksiniz.

Eğitim Programının Aşamaları

A. Programa Başvuran Adayların Değerlendirilmesi

Psikolojik Değerlendirme

Psikolojik Değerlendirme sürecinde öncelikli olarak yaşamakta olduğunuz kaygıların kaynağının tespit edilebilmesi amacıyla, alanında yetkin psikolog ve psikiyatristimiz tarafından size özel değerlendirmeler yapılmaktadır. Psikolojik veya psikiyatrik ana veya yan etkenler tespit edilerek, meydana getirdiği rahatsızlığın seviyesine göre, size uygun korkuyu yenme programlarının önerilmesi söz konusu olmaktadır. Gerekli görülmesi halinde, mevcut sorun/sorunların boyutlarının ortaya çıkarılması ve değerlendirilmesi amacıyla, psikolojik testler kullanılabilir. Böylece ortadan kaldırılması amaçlanan kaygılarınızın kök ve yan nedenlerinin gün ışığına çıkarılması sağlanmaktadır.

Uçuş korkusunun dışında sahip olabileceğiniz diğer korku, kaygı ve etkenlerin varlığını ortaya çıkarmaya yönelik uygulamaların yanı sıra, bu korkuyu tetikleyici farklı psikolojik problemlerin varlığının saptanması yoluna gidilmekte, böylelikle Uçuş Korkusunu Yenme Programı'na katılım için uygunluğunuz belirlenmektedir. Yapılacak değerlendirmeler sonucunda, programa katılmanız uygun görüldüğü takdirde, tıbbi problemler de mevcut değil ise, programımıza kaydınız gerçekleştirilmektedir.

Tıbbi Değerlendirme

Bu süreçte, uçmanıza engel teşkil edebilecek herhangi bir rahatsızlık durumunuzun (kalp rahatsızlığı, hipertansiyon, tiroid rahatsızlıkları vb.) varlığı sorgulanmakta, programa katılmanıza engel teşkil edebilecek herhangi bir unsur mevcut değil ise, katılımcı olarak kaydınız yapılmaktadır.

B. PROGRAMIN GERÇEKLEŐTİRİLMESİ

Programımızın gerçekleŐtirilme aŐamasındaki süreçlerde, uzman psikiyatrist, pilot, uçak bakım eğitmeni ve tecrübeli kabin eğitmeni sizlerle birlikte olacak, ihtiyaç duyacağınız her türlü desteği sizlere sağlayacaktır. Ayrıca Pazarlama ve Satış Departmanı ekibimiz de her zaman sizinle iletiŐim halinde olacaktır.

Sınıf Uygulaması

Teknik Teorik Süreç: Korku ve endiŐenin temelinde yatan bileŐenlerden biri de, bilgi eksikliği veya yanlış bilgilenmedir. Uçuş Korkusunu Yenme Programı'nın bu sürecinde uçakların nasıl uçtuğu, uçağın yapısı ve sistemleri, içinde bulunduğumuz hava ortamının yapısı, hava olaylarının uçağa ve uçuŐa etkileri, umanın ne kadar ve neden güvenli olduğu, uçak motorlarının güvenilirliği, türbülans, kabin atmosferi ve güvenliği vb. konuları hakkında tecrübeli pilotumuz, konusuna hakim teknik eğitmenimiz ve kabin eğitmenimizden bilgiler alacağınız gibi, tüm sorularınıza cevap bulacaksınız.

Psiko Teorik Süreç: Bu süreç kapsamında, psiko eğitim ve psikoterapötik teknik kavramları ile tanışacak ve birebir uygulayıcısı olacaksınız. Uçak ile yolculuk etmek eylemine ilişkin tüm endiŐe, korku, kaygı, duygu ve düŐüncelerinizi, sizinle aynı hislere sahip olan diğer insanlarla paylaŐma, bireysel deneyimlerinizi karŐılıklı aktarma olanağı bulacak, bu kaygının bir tek sizde değil birçok kiŐide olabileceğinin farkına varacaksınız. Uçma ncesi ve sırasında yaŐıyor olduğunuz korku, fobik davranıŐ, kaçınma, panik atak gibi sorunların geliŐim nedenleri hakkında bilgi sahibi olacaksınız. Sizlere, vücudunuzun bu gibi psikolojik sorunlara gösterdiği fiziksel tepkilerin oluŐma mekanizmalarını ve bu tepkilerle baŐ etme yöntemlerini uygulamalı olarak öğrenme imknı sunuyoruz.

Sanal Uçuş Uygulaması

Sanal uçuş uygulamasında, uçuş korkusunu yenmede önemli bir rol oynayan kas gevŐetme ve doğru nefes alma yöntemlerini öğrenerek, Kabin Simülatörü (Mock-up) içerisinde imajinasyon yöntemiyle sanal uçuŐu deneyimleme Őansına sahip olacaksınız. Verilen teorik bilgilerin ve yöntemlerin kabin simülatörü içerisinde sanal uçuş yöntemi ile pratiğe yansıtılması söz konusu olacak. Bu uygulama ile uçuŐu tüm detayları ile deneyimleyecek ve uzmanlarımız eşliğinde, korkunuzu yenmede önemli bir yol kat edeceksiniz. Ayrıca uçuş korkunuz ile ilgili tüm sorularınıza profesyonel yanıtlar bulacak, merak ettiğiniz tüm noktalar aydınlatılacak.

Gerçek Uçuş Uygulaması

İçinde bulunulan mevsimsel özellikler de göz önünde bulundurularak belirlenen Őehirlerimizden birine, tüm ekibimiz eşliğinde gidiş-dönüş Őeklinde gerçek uçuş deneyimi yaŐayacaksınız.

Eğitim Programı

✉ Cumartesi / THY Uçuş Eğitim Merkezi

SINIF ORTAMINDA TEORİK UYGULAMA

09:00-12:00- Teknik Teorik Süreç

Tecrübeli pilotumuz ve uzman teknik eğitmenimiz tarafından aşağıdaki konularda bilgilendirme sağlanır:

- Uçak nasıl uçar?
- Hava aracı yapısı ve sistemleri
- Uçmak neden ve ne kadar güvenlidir?
- Türbülans
- İçinde bulunduğumuz hava ortamının yapısı
- Kabin atmosferi ve güvenliği
- Hava olaylarının hava araçlarına ve uçuşa etkisi
- Uçak motorlarının güvenirliliği
- Uçuş deneyimlerinin paylaşılması
- Soru – cevap

12:00-13:00 - Öğle Yemeği

- Ekip eşliğinde öğle yemeği ikram edilir.

13:00-16:00 - Psiko Teorik Süreç

Psikiyatristimiz tarafından aşağıdaki konularda bilgilendirme yapılır ve fobiyi duyarsızlaştırma uygulamaları gerçekteştirilir:

- Grup içi paylaşımlar
- Sorunun tanımlanması
- Sorunun ortaya çıkma nedenleri
- Sorunun çözümlüne ilişkin baş etme yöntemleri
- Psikoterapötik teknik kavramlar
- Relaksasyon
- İmajinasyon

16:30-18:00 - Sanal Uçuş Uygulaması

Psikiyatrist ve teknik eğitmen eşliğinde kabin simülatörü içerisinde sanal uçuş gerçekleştirilir ve gerçek uçuşun tüm şartları yaşatılır.

18:00-18:30 Genel Değerlendirme

Gerçek uçuş öncesi, gerçekleştirilen programa ilişkin duygu ve düşünceler paylaşılır. Katılımcıların genel durumları değerlendirilir.

✉ Pazar / Atatürk Havalimanı

Belirlenen Destinasyona Gerçek Uçuş (Gidiş-Dönüş)

Tüm ekip eşliğinde, belirlenen destinasyona gerçek uçuş sağlanır.

- Belirlenen saatte (uçuş saatinden en geç bir saat önce) havalimanında buluşma
- Belirlenen yurt içi bir destinasyona uçuş
- Geri dönüş saatine kadar şehir merkezinde gezi ve yemek
- İstanbul'a dönüş

Özgürce Uçuşun Avantajlarını Yakalamak için Rezervasyonunuzu Hemen Yaptırın...

- ✓ [Akademi.thy.com/V2/VIP_rezervasyon.aspx](https://akademi.thy.com/V2/VIP_rezervasyon.aspx)
- ✓ www.THYAviationAcademy.com



Türk Hava Yolları Havacılık Akademisi,
Pazarlama & Satış Departmanı
Atatürk Havaalanı,
B kapısı yanı, 34149, Yesilkoy,
İstanbul-TURKIYE
AviationAcademy@THY.com
Tel: (+90212) 4636363 - 13308-13738-17702-17985
Faks: (+90212) 4652282

