

Séminaire happy to fly

Voyager l'esprit léger



- .. Parcourir le ciel sans stress
- .. Rencontrer le personnel navigant technique et commercial



- ..Mieux appréhender les aspects psychologiques du stress aéronautique
- ..Simuler un vol dans notre cabine avion
- ..Réaliser un vol « coaché » avec notre équipe de professionnels



ASSOCIATION NO STRESS ALTITUDE

Vous n'êtes pas à l'aise à l'idée de prendre l'avion pour votre travail ou vos loisirs, voire même vous éprouvez de l'anxiété et essayez de différer votre voyage, vous pouvez même éviter complètement cette situation et dans ce cas là vous souffrez de ce que l'on appelle l'aviaphobie ou aérodromophobie. Vous faites partie des **10 à 40 % de la population qui souffrirait d'anxiété aéronautique ou des 13% d'aviaphobiques selon les études scientifiques.**

Nous sommes là pour vous aider.

Nous nous sommes regroupés entre professionnels de la gestion du stress (médecin, psychologues) formés aux thérapies comportementales et cognitives, pilotes de ligne, instructeurs, contrôleurs aériens, hôtesses et stewards pour vous proposer des solutions adaptées à vos besoins.

Nous travaillons en **collaboration avec l'ESMA Aviation Academy**, Ecole Supérieure des Métiers de l'Aéronautique à Montpellier, www.esma.fr.

Notre programme vous permettra d'apprendre d'où vient cette peur et comment y faire face, les bases de l'aéronautique et la formation des personnels navigants vous rassurera sur toutes les éventualités que vous avez imaginé, mais nous pouvons vous offrir également des séances de vidéos, et de séances d'immersion dans une cabine d'avion virtuelle et pour finir nous vous proposons un accompagnement coaché en vol sur un vol commercial entre Montpellier et Paris sur une journée.

Un bilan d'évaluation et un suivi individuel sur une année vous seront également proposés.

ASSOCIATION NO STRESS ALTITUDE

Contacts:

Tél : 09 71 40 25 40

Mail : nostress.altitude@orange.fr

Site : www.nostressaltitude.fr

Voyager l'esprit léger

Notre programme « Happy to Fly » inclus :

- **Une pré évaluation de votre niveau de Stress avant le stage**
 - **La découverte de la psychologie et la gestion du stress en avion**
 - **L'apprentissage des techniques de relaxation**
 - **L'exploration théorique aéronautique avec simulation sur maquette cabine d'un avion**
 - **Un vol aller – retour Montpellier / Paris encadré par une équipe de professionnels**
-
- **Un accompagnement personnalisé tout au long du stage**
 - Le stage commence par une rencontre avec le médecin spécialisé dans la gestion du stress et des phobies permettant d'évaluer individuellement votre niveau d'appréhension et votre réaction face au stress.
 - Rechercher l'origine du stress aéronautique, car si voler n'est pas un phénomène naturel, l'anxiété se manifeste à des degrés divers suivant les personnes.
 - Ainsi, le spécialiste pourra tracer votre profil et cibler vos objectifs personnels. Possibilité de rencontrer en face à face et sur demande le spécialiste en psychologie après le stage.
-
- **Une approche théorique basée sur le stress aéronautique**
 - Les peurs : Bases éthologiques, neuropsychologiques, la peur de l'avion.
 - Le stress : Mécanismes physiologiques du déclenchement du stress, courbes du stress, stress émotions et pensées, attaques de paniques.
 - Réactions face à la peur : Fight or Fly
 - Techniques de gestion du stress : Techniques de relaxation, coping face au stress, préparation d'un vol en avion.
 - Questions réponses : Echange avec les spécialistes.
-
- **La pratique des techniques de relaxation**
 - Apprentissage des techniques simples de gestion du stress utilisables lors du voyage aérien.
 - Démonstration et accompagnement personnalisé avant et pendant le vol.
-
- **Un Cours théorique aéronautique**
 - Comment vole un avion ? : Notion de masse d'air et de portance, rôle des moteurs et des commandes de vol, procédures d'urgence.
 - Et la météo dans tout ça ? : Cartes et messages de prévision, vents au sol et en altitude, présentation des nuages, phénomènes météo particuliers.
 - Un point sur le contrôle aérien, la maintenance et le rôle de l'équipage.

- **Immersion dans une maquette avion grandeur nature (en fonction du nombre de participants)**
 - Sur notre maquette vous mettrez en application les précieux conseils prodigués par nos spécialistes et vivrez l'ambiance des diverses conditions de vol.
 - Simulation d'un vol complet dans notre cabine aménagée.
- **Et maintenant...Voler de vos propres ailes (en option)**
 - Nous y sommes, vous allez maintenant pouvoir profiter en toute sérénité des plaisirs aériens.
 - Embarquez avec notre personnel navigant qualifié et notre spécialiste en psychologie aérienne pour votre ultime étape : Le Vol !
 - Un aller – retour Montpellier / Paris où vous pourrez mettre en application les bases théoriques et techniques de relaxation enseignées.
- **Inscription**
 - Ce stage est destiné à tous les voyageurs désireux de pouvoir prendre l'avion sans plus aucunes craintes.
 - Plusieurs dates sont proposées pour des sessions de 2 jours (vendredi, samedi):
 -

Calendrier :

Le 19 et 20 mars 2010
Le 09 et 10 avril 2010
Le 28 et 29 mai 2010
Le 25 et 26 juin 2010
Le 09 et 10 juillet 2010

 - Prix du stage :
570€ (sans le vol)
830€ avec l'option vol Montpellier / Paris inclus !

Pour vous inscrire et profiter de cette offre :

Par téléphone : 09 71 40 25 40 ou 04 67 13 75 81

Par courriel : nostress.altitude@orange.fr ou vanessa.llorens@esma.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE HAPPY TO FLY

NOM :

PRENOMS :

Date et lieu de naissance :

Nationalité :

Email :

ADRESSE :

CODE POSTALE : VILLE :

TELEPHONE : PORTABLE :

→ **COMMENT AVEZ-VOUS CONNU L'ESMA ?**

→ **SITUATION PROFESSIONNELLE ACTUELLE :**

Etudiant Salarié Demandeur d'emploi

Dans tous les cas, précisez le secteur d'activité :

→ **DATES DU STAGE CHOISIE :**

LE : ET 2009

→ **LIEU DU STAGE :** Le stage aura lieu à l'ESMA Aviation Academy (aéroport Montpellier-Méditerranée)

NOUS VOUS DEMANDONS DE JOINDRE A VOTRE BULLETIN D'INSCRIPTION

- Une photo d'identité.
- Une photocopie d'assurance couvrant votre responsabilité civile (assurance habitation) en cours de validité.
- Photocopie de votre pièce d'identité.
- Chèque de 570€ (sans l'option vol), 830€ (si option vol) à l'ordre de l'ESMA.
- Le dossier complet doit être retourné à l'ESMA au plus tard 30 jours avant le début de la formation.

Tout dossier incomplet sera rejeté / Voir les conditions générales page suivante

PHOTO
IMPERATIVE

CONDITIONS GENERALES D'ENSEIGNEMENT

Entre Madame, Mademoiselle ou Monsieur :

Et l'ESMA Aviation Academy, Etablissement Privé d'Enseignement Technique, dénommée ci-après ESMA.

La présente convention définit les conditions de la prestation d'enseignement dispensée par l'ESMA.

L'enseignement sera dispensé au siège social de l'ESMA Aviation Academy, situé Aéroport Montpellier-Méditerranée – 34137 MAUGUIO Cedex.

Déroulement du stage

- Préparation théorique prévue la 1^{ère} journée
- Préparation pratique prévue avec un vol lors de la 2^{ème} journée
- Le vol pratique ne peut s'effectuer qu'après suivi du stage théorique.
- L'ESMA se réserve le droit de modifier, à tout moment, en cas de nécessité, l'organisation du programme d'enseignement prévu en début de stage.
- Durant le séminaire, les personnes sont soumises aux règles générales en vigueur de l'école, notamment en matière de sécurité, de discipline et d'horaires.
- Les stagiaires sont placés sous l'autorité du responsable et de l'équipe pédagogique.

Prix / Paiement

- Séminaire Happy to Fly : 570€ ou 830€ (suivant le forfait choisi)
- Le paiement devra être effectué au plus tard 30 jours avant le début de la formation.

Annulation - Désistement

- En cas de nécessité, l'ESMA se réserve la possibilité d'annuler ou de reporter un stage.
- En cas de désistement en cours de stage, aucune demande de remboursement des sommes versées par le stagiaire ne pourra être prise en compte.
- En cas de désistement avant l'entrée en stage, la somme versée lors de l'inscription reste acquise à l'ESMA.

Je soussigné(e)..... , déclare avoir pris connaissance des termes de la présente convention et en accepter toutes les dispositions.

Fait à :, le :

Signature du Stagiaire

BULLETIN A RENVOYER A L'ADRESSE INDIQUEE :

ESMA AVIATION ACADEMY
Aéroport Montpellier Méditerranée – CS 10005 – 34137 MAUGUIO Cedex
Tél : 04 67 13 75 81