Gesundes Sehen am Bildschirm - Tipps für entspannte Augen

Die Herausforderung des digitalen Zeitalters erfordert ein besonderes Augenmerk auf unsere Art des Sehens. Mehrere Stunden Computerarbeit können zu Verspannungen von Körper und Augen führen. Nachlassende Konzentration, Augenbeschwerden bzw. schwächere Sehkraft sind häufig die Folge. Erleben Sie in diesem Online-Seminar, weshalb es sich lohnt den Blick regelmäßig vom Bildschirm zu lösen. Lernen Sie in diesem ganzheitlichen Seh- und Augentraining einfache und praxisnahe Übungen kennen, die Ihre Augen von den Anstrengungen des Computers entlasten und für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sorgen.

Inhalte

- Einführung in die Funktionsweise der Augen
- Mögliche gesundheitliche Folgen bei Überbelastung
- Tätigkeitsbezogene Augenübungen zur Aktivierung der Sehkraft
- Ursachen für Sehbeschwerden und visuellen Stress bei Bildschirmarbeit und anderen Tätigkeiten
- Praktische Übungen zur Augenentspannung

Dauer: 6 Stunden in 3 Einheiten mit 2 Wochen Abstand

1. Modul: Mittwoch, 05. Juni 2024 von 09.00 - 12.00 Uhr (Einführung | Theorie | Übungsanleitungen)
2. Modul: Mittwoch, 19. Juni 2024 von 09.00 - 11.00 Uhr (Integration in den Alltag | Umsetzung und Wiederholung)
3. Modul: Mittwoch, 03. Juli 2024 von 09.00 - 10.00 Uhr (Check Up | individuelle Stärkung zur Förderung der Nachhaltigkeit)

Preis

Der Preis für das offene Online-Training beträgt 490,00 € zzgl. MwSt. Die Teilnehmerunterlagen sind inklusive.

Methoden

Interaktives Online-Training mit dem Videokonferenzsystem Zoom, Trainerinput, praxsinahe Übungen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die überwiegend am Bildschirm arbeiten.

Sonstiges

Die maximale Teilnehmerzahl für das Online-Training beträgt 10 Personen. Technische Voraussetzung für die Teilnahme ist eine gut funktionierende Internetverbindung, eine Kamera zur Videoübertragung, ein Mikrofon und Lautsprecher.

Gerne führen wir dieses Seminar auch als Präsenztraining oder Blended Learning Konzept durch. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.