



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Augenschule für die Bildschirmtätigkeit: Sehtraining als Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung

Produktnummer

2026-41096F

Termin

02.07.2026

09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

305,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Im Zeitalter der Digitalisierung werden unsere Augen durch ständige Bildschirmarbeit stark belastet. Ermüdung, Trockenheit und nachlassende Sehschärfe sind häufige Folgen.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Augen und Körper zusammenwirken und wie Sie beide in Einklang bringen können. Sie erfahren, wie Sie Ihre Sehfähigkeit stärken, Ermüdungserscheinungen vorbeugen und den Stress für Ihre Augen deutlich reduzieren. Neben Hintergrundwissen stehen praktische Übungen im Mittelpunkt, die Sie direkt in Ihren Berufsalltag integrieren können.

So fördern Sie die Beweglichkeit Ihrer Augen, unterstützen Regeneration und Entspannung und leisten einen aktiven Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

Inhalte

- Einführung in die Funktionsfähigkeiten der Augen
- Aktive Belebung und Stärkung der Sehkraft
- Förderung der Augenbeweglichkeit, Augenmuskeltraining
- Erweiterung des Peripheren Sehens, Nah- und Fernsehen (Akkommodation)
- Stärkung der Fusionsfähigkeit (Beidäugigkeit)
- Umgang mit Licht und digitalen Medien für die Augen
- Augenübungen zur direkten Ausführung bei der Bildschirmarbeit
- Regenerationsübungen für die Augen

Dozierende

Christiane Stütz

Veranstalter

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

