



## 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](#)

