

# LIVE-WEBINAR: Augenschule für Bildschirmtätigkeit kompakt – Sehtraining als Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung

**Produktnummer**

2026-2519SD

**Termin**

23.06.2026

09:30 Uhr bis 12:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**

198,00 EUR

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

Im Zeitalter der Digitalisierung und der Medienvielfalt spielt die Funktionsfähigkeit unserer Augen eine immer größere Rolle. Unser ursprüngliches Sehverhalten wird heute auf den Kopf gestellt und unsere Augen befinden sich im Bildschirmdauermodus. In diesem Webinar lernen Sie Ihre Augen für die Herausforderungen des Alltags zu stärken, ungenutzte Sehpotenziale zu aktivieren und Ermüdungserscheinungen zu verhindern. Erleben Sie Ihre Augen im Zusammenspiel mit Ihrem Organismus und verbessern Sie Ihr körperliches Wohlbefinden. Besonders im Fokus steht in diesem Webinar der Stress für die Augen durch die tägliche Bildschirmtätigkeit. Diesen Stress abzubauen, die Augen beweglich zu halten und durch Entspannung und Regeneration zu entlasten, leistet einen wichtigen Beitrag für gesundes Sehen.

Das Webinar beinhaltet viele praktische Übungen zur Umsetzung in den Alltag und bietet Ihnen einen ganz neuen Blick auf Ihre Augen.

## Inhalte

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

## Dozentin

**Christiane Stütz**

Trainerin, Coach

## Ort

VWA Digital

## Kontakt

### Information

Nikolett Bosnyak  
0711 21041-37  
n.bosnyak@w-vwa.de

### Konzeption und Beratung

Lisa Weißer  
0711 21041-51  
l.weisser@w-vwa.de

## Anmelde- und Teilnahmebedingungen

## Technische Anforderungen



## Impressum

## Datenschutzhinweise

## Zielgruppe

Alle Personen, die ihre Augen entlasten und ungenutzte Sehpotenziale aktivieren möchten.

## Voraussetzungen

Das Webinar ersetzt nicht die augenärztliche Untersuchung. Bei akuten Augenerkrankungen (Bsp. Netzhautablösung, Augenkrebs, AMD und grünem Star) ist keine Teilnahme möglich. Kontaktlinsenträger werden gebeten, für das Seminar auf ihre Brille auszuweichen.

## Zusatzinformationen

Dies ist kein EDV- oder IT-Seminar

Bitte am Veranstaltungstag – wenn möglich -keine Kontaktlinsen tragen!

### HINWEIS

Diese Veranstaltung wird LIVE als WEBINAR durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur ONLINE möglich.

### TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- Sie benötigen ein mit dem Internet verbundenes Endgerät (Desktop-PC, Laptop, Tablet oder Smartphone), sowie eine stabile Internetverbindung.
- Ihr Endgerät sollte über Mikrofon und Webkamera verfügen, um sich verbal und visuell zu beteiligen.
- Ihr Gerät muss Ton wiedergeben können; über Lautsprecher oder Kopfhörer. Optional ist die Teilnahme per Telefon möglich, um Ton zu empfangen.
- Die Teilnahme erfolgt direkt über einen Internet Browser und erfordert keine weitere Software oder Plug-Ins.
- Uneingeschränkt funktionieren die Browser Chrome, Microsoft Edge und Safari (jeweils in der aktuellen Version). Wir empfehlen „Chrome“. Den Internet Explorer von Microsoft bitte nicht verwenden!
- Wichtig: Starten Sie den Browser direkt auf Ihrem PC! Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen sowie Internetzugänge, die über eine VPN-Verbindung hergestellt werden, können zu Problemen führen.
- Testen Sie bei Bedarf den Zugang vorab unter: <http://webinare.vwa-digital.de>

### INFORMATIONEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- Ihre persönlichen Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung per Mail. Bitte überprüfen Sie hierfür auch den Eingang Ihres Spam-Ordners. Bewahren Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten sicher auf, da diese ihre Gültigkeit für alle zukünftigen Online-Veranstaltungen behalten.
- Selbstverständlich können Sie für die Teilnahme auch ein privates Endgerät nutzen.
- 30 Min. vor Beginn ist der Webinar-Raum geöffnet. In diesem „Check-In“-Zeitfenster helfen wir Ihnen mögliche technische Probleme zu beheben.
- Bei technischen Problemen rufen Sie unsere IT-Service-Hotline unter 0711 21041-9999 an.
- Begleitunterlagen stehen i.d.R. einen Werktag vor dem Veranstaltungstermin zum Download über Ihre Zugangsdaten für Sie bereit. Die Unterlagen sind ca. 1 Woche verfügbar.

– Ihre Teilnahmebestätigung erhalten Sie per E-Mail.