Augenschule für Bildschirmtätigkeit - Sehtraining als Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Produktnummer
2025-41096K

Termin
02. April 2025
09:00 bis 16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
319,00 € (inkl. Seminarunterlagen und Mittagessen)

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

Inhalte

- Einführung in die Funktionsfähigkeiten der Augen im Zusammenspiel mit dem gesamten Organismus
- Ungenutzte Sehpotenziale neu entdecken
- 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
- Entspannungs- und Regenerationsübungen

Dozentin

Christiane Stütz
Trainerin, Coach

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter/-innen, die viel am Bildschirm arbeiten und alle Interessierten, die ihre Augen stärken möchten

Ziele

Die Teilnehmenden erfahren, wie:

- sie Ihre Augen fit machen für die Digitalisierung
- sie lernen die Zusammenhänge zwischen Ihren Augen und Ihrem Körper kennen und diese zu harmonisieren

Hinweise

Die erforderliche Theorie wird in einem Powerpoint unterstützten Vortrag vermittelt. Durch die Aushändigung eines ausführlichen Seminarskripts und Zusatzhandouts ist ein Mitschreiben nur in Ausnahmefällen erforderlich. Alle im Seminar durchgeführten

Ort

Studienhaus
Kaiserallee 12e
76133 Karlsruhe

Google Maps

Kontakt

Information

Stephanie Krenze
0721 98550-17
Stephanie.Krenze@vwa-baden.de

Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze
0721 98550-17
Stephanie.Krenze@vwa-baden.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Impressum

Datenschutzhinweise

Augenübungen können so nach dem Seminar anhand der Vorlagen durchgeführt werden