

Teilnahmebedingungen

Rücktritt

Der Rücktritt muss gegenüber der VWA Baden schriftlich erklärt werden. Erfolgt ein Rücktritt bis zu zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn, entfällt die Teilnahmegebühr. Geht die Mitteilung über einen Rücktritt später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der VWA Baden ein, stellt diese den entstandenen Aufwand - in der Regel 80% der Teilnahmegebühr - in Rechnung. Alternativ besteht die Möglichkeit, einen Gutschein in Höhe von 30 % der Teilnahmegebühr zu erhalten und diesen zu einem späteren Zeitpunkt bei der Anmeldung zu einem Seminar der VWA Baden einzulösen.

Im Übrigen bleibt bei Nichtteilnahme ohne vorherigen Rücktritt der Anspruch auf die volle Seminargebühr bestehen.

Wir bitten um Verständnis, dass wir uns die Absage von Seminaren, z. B. bei Verhinderung eines Dozenten oder zu geringer Teilnehmerzahl, vorbehalten müssen.

In diesem Fall erstattet die Akademie umgehend die gezahlte Teilnehmergebühr. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Weitere Seminare 2020 (Auszug)

- **Rhetoriktraining – Grundlagen**
Fachliche, persönliche und methodische Schlüsselkompetenzen erlangen
18. – 19.03.2020, Sem.- Nr.: 2020-41121K
- **Gesprächsführung – kompetent und souverän**
25. – 26.03.2020, Sem.- Nr.: 2020-41155K
- **Büromanagement & Selbstorganisation**
Effizienz der Eigen- und Team-Organisation stärken
28.04.2020, Sem.- Nr.: 2020-41045K
17.11.2020, Sem.- Nr.: 2020-41046K
- **Die eigene Sprachkompetenz erweitern I**
Erfolgreich in allen Kommunikationssituationen
22. – 23.04.2020, Sem.- Nr.: 2020-41161K
- **Konflikte im Alltag erfolgreich bewältigen**
„Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg
13. – 14.05.2020, Sem.- Nr.: 2020-41320K
- **Schlagfertigkeit und Argumentation**
Selbstsicher und souverän in Gesprächen, Meetings, Präsentationen etc.
17. – 18.06.2020, Sem.- Nr.: 2020-41135K
- **Die Kraft und Macht der Stimme**
Klangvoll, authentisch, klar und überzeugend in der Kommunikation
08. – 09.07.2020, Sem.-2020-41130K
- **Der sichere Auftritt – Nie mehr Lampenfieber!**
Sicher und souverän auftreten und große und kleine Gruppen begeistern
06. – 07.10.2020, Sem.- Nr.: 2020-41141K
- **Bildhafte Sprache**
Kraftvoll, dynamisch, hoch wirksam
08.10.2020, Sem.- Nr.: 2020-41116K



Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie
Baden in Karlsruhe



SEMINAR

Augenschule für Bildschirmtätigkeit

- Sehtraining als Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Karlsruhe
04. März 2020
Seminarnummer: 2020-41002K

Kann man seine Augen trainieren und damit ein entspannteres Sehen am Bildschirm erreichen? Ja, man kann!

Zielgruppe

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

Seminarziel

Die Seminarteilnehmer/-innen 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. So können sowohl die Sehfähigkeit gestärkt als auch Ermüdungserscheinungen zukünftig verhindert werden. Insbesondere durch die Arbeiten am Bildschirm werden unsere Augen besonders gestresst.

Diesen Stress abzubauen, die Augen beweglich zu halten und durch Entspannung und Regeneration zu entlasten, ist Ziel dieses Seminars.

Das Seminar beinhaltet viele praktische Übungen zur Umsetzung in den Alltag.

Kontaktlinsenträger/-innen werden gebeten für das Seminar auf Ihre Brille auszuweichen. Teilnehmer/-innen mit akuten Augenerkrankungen (Bsp. Netzhautablösung, Grüner Star, AMD) können nicht am Seminar teilnehmen. Das Seminar ersetzt nicht die augenärztliche Untersuchung.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Seminar.

Methodik

Die erforderliche Theorie wird in einem Powerpointunterstützten Vortrag vermittelt. Durch die Aushändigung eines ausführlichen Seminarskripts und Zusatzhandouts ist ein Mitschreiben nur in Ausnahmefällen erforderlich. Alle im Seminar durchgeführten Augenübungen können so nach dem Seminar anhand der Vorlagen durchgeführt werden.

- Einführung in die Funktionsfähigkeiten der Augen im Zusammenspiel mit dem gesamten Organismus
- Aktive Belebung und Stärkung der Sehkraft
- Förderung der Augenbeweglichkeit, Augenmuskeltraining
- Erweiterung des Peripheren Sehens
- Nah- und Fernsehen (Akkommodation)
- Stärkung der Fusionsfähigkeit (Beidäugigkeit)
- Spezielle Augenübungen für direkte Durchführung am Bildschirm
- Augenerlebnisse mit Licht, Farben und Phantasie
- Entspannungs- und Regenerationsübungen für die Augen

Referentin

Christiane Stütz,

freiberufliche Trainerin und Dozentin und Inhaberin von Bildungstützpunkt, Taunusstein

Seminarzeiten

09.00 – 10.30 Uhr
10.45 – 12.15 Uhr
13.30 – 15.00 Uhr
15.15 – 16.45 Uhr

Veranstaltungsort

VWA Baden, Studienhaus oder Studienforum, Kaiserallee 12 e, 76133 Karlsruhe (eine Anfahrtsskizze wird mit der Anmeldebestätigung zugesandt).

Seminarrauminformationen finden Sie auf unseren Info-Ständern hinter den Eingangstüren.

Die Akademie ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln günstig zu erreichen:

vom Hauptbahnhof

bis Haltestelle „Yorckstraße“ mit der

- Straßenbahnlinie 2 in Richtung Z K M - Siemensallee (ca. 17 Min. ohne Umsteigen)

Die Akademie liegt direkt gegenüber der Haltestelle Yorckstraße (neben der ARAL-Tankstelle)

Parkmöglichkeiten bestehen im Hof des Studienhauses und in den Seitenstraßen.

Anmeldungen

bitten wir schriftlich (per Post, Fax oder E-Mail) an die Geschäftsstelle der Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie Baden, Studienhaus, Kaiserallee 12 e, 76133 Karlsruhe, zu richten. Sie können sich auch online anmelden über www.vwa-baden.de / Bildungsangebot / Seminare, Lehrgänge, Tagungen... / Detailprogramme.

☎ 07 21/98 55 0 – 17, ☎ 07 21/98 55 0 – 19

✉ edith.schucker@vwa-baden.de

🌐 www.vwa-baden.de

Organisation: Frau Schucker, Herr Maurer

Teilnahmegebühr: 263,00 €
(inkl. Mittagessen)

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung.

Die Akademie geht davon aus, dass die Anstellungskörperschaften den Teilnahmebetrag sowie die Reisekosten übernehmen (§ 23 Abs. 2 LRGB und VV).