



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Augenschule für Bildschirmtätigkeit - Sehtraining als Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Produktnummer
2024-41096S

Termin
24. Juni 2024
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer:in
290,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

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

Inhalte

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 Seminar 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 Seminar 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 Seminar beinhaltet viele praktische Übungen sowohl für Normalsichtige zur Prävention als auch für Kurz-, Weit- und Alterssichtige zur Umsetzung in den Alltag und bietet Ihnen einen ganz neuen Blick auf Ihre Augen.

- 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

Dozent:innen

Christiane Stütz
Trainerin, Coach

Ort

VWA Bildungshaus Stuttgart
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

[Google Maps](#)

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](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Zielgruppe

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

Hinweise

Das Seminar 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. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Seminar.