

train&see Einführungsworkshop – entspannter Sehen!

Ziel:

Dieser Workshop soll Ihnen die Augen öffnen für den wichtigsten Sinn des Menschen – das Sehen. Aufgrund der bekannten Arbeitsbedingungen im Büroalltag leiden viele Menschen unter Symptomen von **Seh-Stress**. Der Hauptgrund ist, dass wir hauptsächlich im Nahbereich am Bildschirm arbeiten und das viel zu lange Zeit ohne Pause. Dafür gibt es bereits einen medizinischen Fachbegriff – das **Office Eye Syndrome**.

Unser Workshop greift diese Problematik auf und zeigt Ihnen, was Sie für sich ändern können. **Ziel ist harmonisches Sehen** statt Seh-Stress.

Einen zentralen Part nehmen hier verschiedene einfache Übungen aus dem Visualtraining ein, die sich im Alltag leicht integrieren lassen. Daneben erhalten Sie auch Basiswissen über die Anatomie des Auges, über Fehlsichtigkeiten und weitere Aspekte des Visualtrainings.

Damit sind Sie in der Lage, Ihren Büroalltag bewusster und entspannter zu bewältigen. Um dran zu bleiben, erhalten die Teilnehmer zur Sicherstellung der **Nachhaltigkeit** danach **12 Wochen** lang wöchentlich einen Newsletter mit dem Augentipp der Woche.

Inhalte:

- Die Teilnehmer erhalten theoretische Grundlagen zum Verständnis des Sehvorgangs.
- Sie erfahren, in vielen Übungen, wie die einzelnen Augenfunktionen beherrscht werden, wo Probleme vorliegen und wie Sie diese Defizite abbauen können.
- Der Einfluss von Stress oder individuellen Sehgewohnheiten wird mit den Problematiken in Verbindung gesetzt.
- Eigene Defizite werden erkannt und analysiert.
- Nützliche Tipps ermöglichen die Umsetzung in den Alltag.

Methoden:

- Vortrag mit interaktiven Elementen
- enge Verzahnung von Theorie und Praxis
- Tests, Erfahrungen und viele Übungen aus dem Visualtraining als Einzel- oder Partnerübung
- Reflektion der gemachten Erfahrungen

Dauer und Teilnehmerzahl:

- Der Workshop geht über 3,5 Stunden und ist für max. 20 Teilnehmer offen.
- Im Sinne der Nachhaltigkeit bekommen die Teilnehmer 12 Wochen lang einen Newsletter mit der „Augenübung der Woche“.
- Übungsmaterialien und ein umfangreiches Handout sind für die Teilnehmer inklusive.

Zielgruppen:

- Menschen, die viel am Bildschirm arbeiten.
- Vorbeugung ist angesagt: Auch für junge Menschen, die noch keine Beschwerden haben oder für Personen ohne bisher bekannte Sehproblematiken ist dieses Angebot wertvoll.