

train&see Impulsvortrag – „Entspannter sehen!“ und mehr

Ziel:

Dieser Impulsvortrag kann Ihnen buchstäblich die Augen öffnen für den wichtigsten Sinn des Menschen – das Sehen. Aufgrund aktuellen Arbeitsbedingungen im Büroalltag leiden viele Menschen unter Symptomen von **Seh-Stress**. Ein Hauptgrund ist, dass wir hauptsächlich im Nahbereich am Bildschirm arbeiten und das viel zu lange an einem Stück. Dafür gibt es einen medizinischen Fachbegriff – das **Office Eye Syndrome**.

Bereits zum Vortrag gehen wir auf diese Problematik ein und zeigt Ihnen, was Sie für sich tun können, **harmonisches Sehen**, statt Seh-Stress!

Es wird ein Kurzflug über verschiedene Themen rund um das Auge, verbunden mit Übungen aus dem Visualtraining, um vom Seh-Stress zum harmonischen Sehen zu kommen. Der Vortrag ist deshalb ideal geeignet, Ihre Mitarbeiter auf den schon vereinbarten train&see Einführungsworkshop aufmerksam zu machen, und erste Impulse zu setzen.

Gerne sind wir bereit, auch Ihre **individuellen Themen** aus dem Bereich „Sehen“ entsprechend mit aufzugreifen (z.B. „**Arbeiten am Bildschirm**“). Ergänzend dazu können auch weitere **Spezialthemen** z.B. einen Impulsvortrag zum Thema „**Augennahrung**“ mit einfließen. Eine weitere interessante Variante ist, eine Reihe von verschiedenen Impulsvorträgen aufzusetzen. **Aktuell können wir fünf aufeinander aufbauende Vorträge anbieten.**

Um dran zu bleiben, erhalten die Teilnehmer zur Sicherstellung der **Nachhaltigkeit** danach **5 Wochen** lang wöchentlich einen Newsletter mit dem Augentipp der Woche.

Inhalt Vortrag „entspannter Sehen 1“:

- Was ist Visualtraining?
- Der Einfluss von Stress und individuellen Sehgewohnheiten aus unserem Alltag
- Kurzüberblick „Anatomie des Auges“
- Übungen aus verschiedenen Bereichen des Visualtrainings
- Weitere interessante Aspekte

Methoden:

- Vortrag mit interaktiven Elementen
- Selbsterfahrung durch gezielte Übungen

Dauer und Teilnehmerzahl:

- Der Impulsvortrag dauert je nach Vereinbarung zwischen 60 und 90 Minuten, die Teilnehmerzahl ist nicht beschränkt.

Zielgruppen:

- Menschen, die viel am Bildschirm arbeiten und die z.B. für den train&see Einführungsworkshop vorgesehen sind.
- Vorbeugung ist angesagt: Auch für junge Menschen die noch keine Beschwerden haben und für Menschen ohne bekannte Sehproblematik ist diese Vortrag geeignet.