

train&see Vertiefungsworkshop 2 – noch entspannter Sehen!

Ziel:

Dieser Workshop baut auf den Erfahrungen des **train&see Vertiefungswshops 1** auf. Erfahrungen und Probleme der Teilnehmer werden diskutiert und Lösungen ausgearbeitet. In diesem praxisorientierten Kurs werden weitere effiziente Übungen aus dem Visualtraining vorgestellt, die sich im Alltag leicht integrieren lassen. Die Teilnehmer lernen in Partnerübungen und unter Begleitung des Trainers **verschiedene Visual-Testverfahren** kennen und erhalten eine **individuelle Analyse zu ihrer Seh-Problematik**. Ein konkreter individueller **Trainingsplan** ist das Ergebnis des Workshops.

Damit sind Sie in der Lage Ihren Büroalltag bewusster und entspannter zu bewältigen.

Inhalte:

- Abgleich von Erfahrungen und Fragestellungen nach dem train&see Einsteiger-Workshop und der Vertiefung 1.
- Praktische Übungen und Testverfahren aus dem Visualtraining, Analyse individueller Probleme vorliegen und Möglichkeiten, mit diesen umzugehen bzw. Defizite abzubauen.
- Erarbeiten eines individuellen Trainingsplans.

Methoden:

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

Dauer und Teilnehmerzahl:

- Der Workshop geht ca. 3,5 Stunden und ist für max. 10 Teilnehmer offen.
- Im Sinne der Nachhaltigkeit bekommen die Teilnehmer 6 Wochen lang einen Newsletter mit der „Augenübung der Woche“.
- Zusätzlich 15 Minuten individuelle telefonische Beratung pro Teilnehmer durch einen Visualtrainer 6 – 8 Wochen nach dem Workshop.

Zielgruppen:

- Teilnehmer des train&see Vertiefungsworkshop 1.