

Gesundheitsförderung

Augenschule

Förderung der Gesundheit bei visueller Beanspruchung am Arbeitsplatz

Die meisten von uns verbringen heute einen Großteil ihrer Arbeitszeit am Computerbildschirm. Auch im privaten Bereich sind digitale Medien nicht mehr wegzudenken. Die Vorteile sind groß, doch wir wissen, was die Folgen von langen visuellen Beanspruchungen für uns sind: Trockene Augen, Müdigkeit und Energielosigkeit, Kopfschmerzen sowie verschwommenes Sehen. Auf die Nutzung von PC & Co. wollen und können wir oft trotzdem nicht verzichten. Deshalb bleibt nur ein Ausweg: Wir müssen uns über die Ursachen der Symptome informieren und Beschwerden minimieren.

Das Visualtraining von train&see ist mehr als eine klassische Fortbildung zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz. In dem 3,5 stündigen Workshop wird zunächst darüber informiert, wodurch genau Beschwerden hervorgerufen werden. Danach wird Ihnen gezeigt, wie man mit einigen leichten Übungen und Tricks die Belastung für die Augen verringern kann. So können Sie in Zukunft die oft entstehenden Beeinträchtigungen schließlich vermindern oder sogar ganz vermeiden.

Inhalte:

- Sie erfahren etwas über die theoretischen Grundlagen zum Verständnis des Sehvorgangs
- Sie lernen in Übungen, wie die einzelnen Augenfunktionen beherrscht werden, wo Defizite vorliegen und wie sie diese Defizite abbauen können
- Der Einfluss von Stress oder schlecht gelernter Sehgewohnheiten werden nun mit den Beschwerden in Verbindung gesetzt
- Auf dieser Grundlage werden eigene Problematiken erkannt und analysiert
- Alltagstaugliche Tipps ermöglichen die sofortige Umsetzung

Zur nachhaltigen Unterstützung bekommen Sie zwölf Wochen lang einen Newsletter mit der „Augenübung der Woche“.

Referent: Thomas Wunderberg, train&see GbR

Termin: Montag, 30.05.2016, 09:00 – 12:30 Uhr

Ort: B1 01