

## Voll aufs Auge!

### Entspanntes Sehen und Arbeiten am Bildschirm

Aufgrund der aktuellen Arbeitsbedingungen im Büroalltag leiden viele Menschen unter Symptomen von Seh-Stress, dem sogenannten **Office-Eye-Syndrom** (z. B. Nacken- und Schulterverspannungen, müde/trockene Augen, u.v.m.). Ein Hauptgrund ist, dass wir hauptsächlich im Nahbereich am Bildschirm arbeiten und das viel zu lange am Stück.

Dieses Webinar mit interaktiven Elementen wird Ihnen die Augen öffnen für den wichtigsten Sinn des Menschen – das Sehen. Bei gezielten Übungen haben Sie die Gelegenheit, selbst zu erleben, wie Sie mithilfe von Visualtraining (mit der **train-and-see-Methode**) zu harmonischem Sehen kommen.

Die Basis sind die 8 Dimensionen der train-and-see-Methode mit dem Ziel das **Problembewusstsein** der Teilnehmenden zu **schärfen** und die **Selbstwirksamkeit** zu **stärken!**

#### Zielgruppe:

Menschen, die häufig am Bildschirm arbeiten und längere Bildschirmarbeit als anstrengend empfinden oder präventiv für gute Sehqualität sorgen wollen

#### Referent: Thomas Wunderberg

#### Enthält Impulse aus unserem Trainingsangebot:

- train & see



**Jetzt buchen!**

+49 721 14 54 21 93

info@e3-trainings.de

www.e3-trainings.de