

AUGEN AUF

Gesunde Augen am Bildschirmarbeitsplatz

Ein Bildschirmarbeitsplatz verlangt den Augen viel ab. Wer die richtigen Methoden der Augenentspannung und des Sehtrainings kennt, hält eines der wichtigsten Sinnesorgane vital und leistungsfähig.

Sie lernen in unserem Kurs, Ihren Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten, einseitige Belastungen des Sehsinns zu vermeiden und entspannende Minipausen zu gestalten, die effektiv sind und sich einfach in den (Arbeits-)Alltag integrieren lassen.

INHALTE

- Der augenfreundliche Bildschirmarbeitsplatz
- Das Fitnessprogramm für die Augen (inklusive Übungshandout)
- Gesichts- und Augenentspannung
- Akupressur und Augenyoga
- Augenschonende Arbeitstechniken
- Ausgleichsübungen für die Schulter- und Nackenmuskulatur



DAUER: 120 Minuten, Halbtags- oder Ganztagsseminar



ZIELGRUPPE: kaufmännische Mitarbeiter, Mitarbeiter am Bildschirmarbeitsplatz