

Als Mitarbeiter die Grundlagen des menschlichen Auges kennenlernen und die Problematik der Bildschirmarbeit für das visuelle System verstehen.

Dieses Angebot richtet sich an interessierte Mitarbeiter, die bei viel Bildschirmarbeit den theoretischen Hintergrund und die Relevanz von Augen- und Sehtraining sowie Augenentspannungsübungen kennenlernen wollen.



Inhalte im Überblick

Arbeitsalltag vor dem Bildschirm

- Belastungen für den Sehapparat und seine Folgen kennenlernen

Aufbau und Funktionsweise des Auges

- Anatomischer Aufbau des visuellen Systems
- Funktionsweise des menschlichen Auges
- Überblick über Fehlsichtigkeiten

Einstieg in das Augentraining

- Einblick in die Trainingsbereiche sowie den Ablauf eines Augentrainings mit ausgewählten Praxisbeispielen

Augen- bzw. Sehstress

- Grundlagen zu Stress, speziell Augenstress
- Sehverhalten in der Digitalisierung mit typischen Symptomen von Augenstress

Office-Eye-Syndrom

- Symptome, Ursachen und Folgen
- Tipps, um die Augen zu entlasten und dem Syndrom präventiv vorzubeugen

Exkurs: Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Tipps für den Alltag

- Hinweise zur positiven Beeinflussung der (Augen-)Gesundheit im Arbeitsalltag

Nutzen und Ziele

Sie werden im Online-Seminar...

- einen detaillierten Einblick in die Funktionsweise des eigenen Sehapparates erhalten,
- lernen, eine visuelle Überanstrengung bei der Bildschirmarbeit zu vermeiden,
- Grundlagen zur Vermeidung von Augen- und Sehstress im Arbeitsalltag kennenlernen

Umsetzung

Methoden

- Microsoft Teams
- Teilnehmerbescheinigung
- Handout

Teilnehmerzahl

- max. 250 Personen

Seminardauer

- 60 Minuten

Sie haben Fragen zu unseren Online-Seminaren?

Wenden Sie sich direkt an Ihren ias-Betreuer oder schicken Sie uns eine E-Mail.



online-seminare@ias-gruppe.de