

Als Mitarbeiter bewusst Augentrainings- und -entspannungsübungen aktiv in den Berufsalltag einbauen.

Dieses Angebot richtet sich an interessierte Mitarbeiter, die bei viel Bildschirmarbeit mit einfachen Übungen sowohl das visuelle System stärken als auch für die Erholung ihrer Augen sorgen und Augenstress vorbeugen wollen.



Inhalte Überblick

Bildschirmarbeit und das visuelle System

- Hintergrundinformationen zu den Belastungen für unsere Augen im (Berufs-) Alltag

Einstieg in das Augentraining

- Kurzvorstellung der Trainingsbereiche und Ablauf eines Augentrainings

Praxisbeispiele zum Augentraining

- Praktische Durchführung mehrerer Übungen aus den verschiedenen Trainingsbereichen mit aktiver Einbindung der Teilnehmer

Einstieg in die Augenentspannung

- 20-20-20 Übung zur Einhaltung von Pausenzeiten

Praxisbeispiele zur Augenentspannung

- Praktische Durchführung mehrerer Übungen zur Augenentspannung mit aktiver Einbindung der Teilnehmer

Nutzen und Ziele

Sie werden im Online-Training...

- Übungen kennenlernen, um Fehlsichtigkeit präventiv vorzubeugen bzw. sie zu verzögern und um die Augenmuskulatur zu kräftigen.
- die positiven Effekte von Augenentspannungsübungen erfahren und dadurch Augenstress präventiv vorbeugen.

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