

Das Erste-Hilfe-Programm für gestresste Augen

Seminar - Nr.: G 1

Zielgruppe: Mitarbeiter, deren Augen durch Bildschirmarbeit stark beansprucht sind und die erfahren wollen, was sie tun können, um die Augen zu entspannen, zu beleben und zu regenerieren.

Seminarziel: Geht es Ihnen auch so? Nach längerer Zeit am Bildschirm bemerken Sie, dass Ihre Augen müde werden und Ihr Seheindruck immer verschwommener wird. Am Abend brennen die Augen, sind gerötet und fühlen sich staubtrocken an. Kein Wunder bei dem, was Ihre Augen den ganzen Tag über viele Stunden leisten, wenn Sie vor dem Bildschirm sitzen.

Die Produktivität leidet, die Stimmung auch. Sehgewohnheiten schleichen sich ein, die oft noch mehr Anspannung erzeugen. Was tun? Ich zeige Ihnen, was Ihre Augen zum Wohlfühlen brauchen: etwa eine belebende Klopfmassage oder eine kurze und trotzdem erstaunlich effektive Entspannung.

Mit nur wenig Aufwand in Form von Abwechslungen und Mini-Pausen werden Ihre Augen wieder aufnahmebereit und fühlen sich frisch und entspannt an. Es ist einfach, diese Abwechslungen als Erste-Hilfe bei Belastungen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Probieren Sie es aus!

Seminarinhalte:

- Zusammenhänge von Sehstress und Bildschirmarbeit
- Belebung, Regeneration und Entspannung für Ihre Augen
- Beweglichkeit für klare Sehergebnisse
- Ihre Haltung hat Einfluss auf Ihr Sehen – Nacken und Schultern
- Licht und Beleuchtung – das unterstützt Ihr Sehsystem
- Damit die Umsetzung im Alltag gelingt – Ihr Mini-Pausen-Programm für den Alltag

Sie erleben im Seminar viele Seh-Abwechslungen, so dass für jeden mit Sicherheit etwas dabei ist, was Sie bei Ihrem Alltag am PC unterstützt. Hintergründe zum Auge und zum Sehverhalten runden das Seminar ab. Zur Transferunterstützung erhalten Sie die beliebten Augenkärtchen.

Methodik:

- Vortrag, Einzel- und Partnerarbeit
- Praktische Übungen
- Diskussion

Referentin: Margit Reinhardt

Zeit: Mittwoch, 14.05.2025, 08:30 bis 12:00 Uhr,
13:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Saarländische Verwaltungsschule,
Konrad-Zuse-Straße 5,
66115 Saarbrücken,
Seminarraum im 1. Obergeschoss

Teilnehmerzahl: begrenzt auf 15 Personen

Teilnehmergebühr: 160,-- €

Ansprechpartner: Lars Claußen, Tel.: (0681) 9 26 82 12 oder
l.claussen@verwaltungsschule-saar.de