

Gesundes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz

Lebendige Sehkraft entsteht durch ein ausgewogenes Verhältnis von dynamischen Augenbewegungen, einer gleichmäßigen Bildverarbeitung beider Augen, angemessenem Scharfsehen und einer vitalen Gehirnleistung.

Bei Computerarbeit sinkt nachweislich die Lidschlagfrequenz, das Sehen wird auf Dauer starr. Die Augen ermüden, brennen oder werden trocken. Verschwimmt dann noch das Bild vor Augen, steigt der Zeit- und Kraftaufwand für die anstehenden Tätigkeiten. Gezielte Augenübungen sorgen für gesunde und entspannte Augen auch am Computer.

Das Seminar vermittelt alle wichtigen Grundlagen des Sehtrainings mit dem Ziel, Stressreaktionen des visuellen Systems entgegenzuwirken.

Themen

Erörterung von Symptomen als Warnsignal (trockene Augen, Kopf- und Nackenschmerzen, Konzentrationsprobleme, verschwommenes Sehen)

Vermittlung von praktischen Übungen zur Augenentspannung

Vorbeugung typischer Ermüdungserscheinungen

Förderung von entspannter und konzentrierter Arbeit am Bildschirm

Erweiterte Wahrnehmung von fokussiertem und peripherem Sehen

Praktische Übungen zu mehr Augenbeweglichkeit und Flexibilität der Augenlinse

Die richtige Brille am Bildschirmarbeitsplatz

Dozentin: Frau Cornelia Reiß; Ganzheitliche Sehtrainerin und Augenoptikerin

Teilnehmerstruktur

Mitarbeiter/-innen am
Bildschirmarbeitsplatz

Dozent/-in

Cornelia Reiß von Ulrich Optik

Seminardaten

Seminarnummer
100.001/21-01

Termin
08.06.2021; 09:00 bis 13:00 Uhr

Anmeldeschluss
18.05.2021

Entgelt

Zweckverbandsmitglieder
122,00 EUR

Nichtmitglieder
134,00 EUR