

train & see

Entspanntes Sehen trotz Bildschirmarbeit

Im Büro arbeiten die meisten im Nahbereich am Bildschirm, und das häufig viel zu lange Zeit am Stück. Die Folge: Symptome von Seh-Stress (z. B. trockene Augen, Kopf- und Nackenschmerzen, Energielosigkeit), in der Medizin auch als Office-Eye-Syndrom bekannt. Bei train & see erhalten Sie ein Verständnis über den Sehvorgang und die Probleme, die sich aufgrund der aktuellen Sehgewohnheiten ergeben. Wir öffnen Ihnen die Augen für das Sehen und geben Ihnen Ideen, wie Sie Seh-Stress vermeiden. So nehmen Sie viele Impulse auf, um achtsamer und vor allem selbstwirksam in Bezug auf gesundes Sehen zu werden.

Unser Angebot für Ihr betriebliches Gesundheitskonzept umfasst neben Vorträgen, Beratungsleistungen (z. B. zur Ergonomie) und Mitarbeiter-Screenings auch mitreißende Workshops, in denen wir die Teilnehmenden in Bewegung bringen.

Ziele/Nutzen:

Sie sind in der Lage, den Arbeitstag am Bildschirm viel entspannter und konzentrierter zu bewältigen.

Sie lernen mithilfe einfacher Techniken und Übungen, Ihre Lebens- und Sehqualität nachhaltig zu steigern.

Sie wissen, wie Sie möglichst viel Energie freisetzen können, um Ihre tägliche Arbeit mit Elan zu bewältigen und Arbeitsausfälle zu verringern.

Sie erhalten mit dem Visualtraining einen neuen, erfolgreichen Ansatz zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF / BGM).



Kursinhalte Einführungsworkshop:

- Im Zentrum stehen verschiedene einfache Übungen aus dem Visualtraining, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.
- Die Teilnehmenden erhalten außerdem theoretische Grundlagen zum Verständnis des Sehvorgangs.
- Eigene Defizite werden erkannt und Ursachen analysiert.
- Die Augennews per E-Mail unterstützen im Nachgang (12 Wochen lang) beim Umsetzen und geben Tipps und Hinweise zum entspannten Sehen.