

# train & see Online

## Entspanntes Sehen trotz Bildschirmarbeit

Im Büro arbeiten die meisten Menschen am Bildschirm und damit im Nahbereich – und das häufig viel zu lange am Stück. Dadurch kommt es zu einer Überbeanspruchung des visuellen Systems und zu Symptomen von Seh-Stress, z. B. zu trockenen Augen, Kopf- und Nackenschmerzen und Energielosigkeit. Bei **train & see Online** erlernen die Teilnehmenden einfache Übungen für höhere Sehqualität und mehr Energie bei der Bildschirmarbeit.

Das **Onlinetraining** basiert auf unseren erfolgreichen Workshops, an denen schon mehrere Tausend begeisterte Menschen teilgenommen haben.

### Kursnutzen:

- ✓ Sie arbeiten entspannter und konzentrierter am Bildschirm.
- ✓ Die Übungen steigern Ihre Lebens- und Sehqualität – alle sind direkt am Arbeitsplatz ohne Hilfsmittel durchführbar.
- ✓ Sie haben mehr Energie und weniger Arbeitsausfälle aufgrund von Symptomen von Seh-Stress.
- ✓ Sie werden achtsam und selbstwirksam in Bezug auf gesundes Sehen.
- ✓ 3-monatige Begleitung macht den Transfer in den Alltag leicht



### Kursinhalte:

- ✓ 12 abwechslungsreiche Module mit dem Notwendigsten an Theorie und viel Praxis
- ✓ Kompakte Videos von 15 bis 25 Minuten mit motivierenden Übungen in jedem Modul
- ✓ Handouts zu jedem Modul – ergeben bis Kursende ein umfangreiches Handbuch
- ✓ Häufig gestellte Fragen zu jedem Modul ergänzen die Kurstheorie
- ✓ Aktivierende Begleitung der Teilnehmenden mit Transferimpulsen per E-Mail
- ✓ Praktische Tipps für den Bildschirmalltag

### Einfach starten

- Technische Voraussetzungen:**
- ✓ PC oder Tablet mit Internetverbindung und einem aktuellen Browser – keine Softwareinstallation notwendig; Möglichkeit Videos mit Ton abzuspielen

**Jetzt buchen!**