

train & see

Entspanntes Sehen trotz Bildschirmarbeit

Im Büro arbeiten die meisten am Bildschirm und damit im Nahbereich – und das häufig viel zu lange 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 ungünstiger Sehgewohnheiten ergeben.

Wir öffnen Ihnen die Augen für den Sehsinn und geben Ihnen Ideen, wie Sie Seh-Stress vermeiden. Am beliebtesten sind die mitreißenden Workshops, in denen wir die Teilnehmenden in Bewegung bringen. Unser Angebot für Ihr betriebliches Gesundheitskonzept umfasst daneben auch Vorträge, Beratungsleistungen (z. B. zur Ergonomie) und Mitarbeiter-Screenings.

Kursnutzen:

- ✓ 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.
- ✓ So nehmen Sie viele Impulse auf, um achtsamer und vor allem selbstwirksam in Bezug auf gesundes Sehen zu werden



Kursinhalte Einführungsworkshop:

- ✓ Einfache Übungen aus dem Visualtraining, die sich leicht in den Büroalltag integrieren lassen.
- ✓ Theoretische Grundlagen zum Verständnis des Sehvorgangs
- ✓ Eigene Defizite werden erkannt und Ursachen analysiert.
- ✓ 3-monatige Begleitung mit Transferimpulsen, um Ihren Arbeitsalltag nachhaltig zu verändern

Standardformat: Halbtages-Workshop mit maximal 20 Teilnehmenden

Jetzt buchen!

+49 721 14 54 21 93

info@e3-trainings.de

www.e3-trainings.de