

Vitales und gesundes Sehen am PC

Termin/e

Plätze verfügbar: 30.06.2025, 09:00 Uhr - 28.07.2025, 12:00 Uhr

WebSeminar

Plätze verfügbar: 03.12.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Hannover

Plätze verfügbar: 10.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Oldenburg

Teilnahmeentgelt

260 EUR

Das Teilnahmeentgelt beinhaltet die Veranstaltungsunterlagen und die Verpflegung sowie die darauf entfallende Umsatzsteuer.

Bringen Sie Vitalität, Entspannung und Leichtigkeit in Ihr Sehen.

Dozierende/r

Anja Jürgensen

Inhalt

- Augenbelastende Faktoren erkennen und abbauen
- Augenfreundliches Verhalten am Computer erlernen
- Arbeitsplatzergonomie optimieren und verbessern
- Entspannungsübungen und damit Entlastung der Augen
- Aktivierungsübungen zur Stärkung der Sehkraft
- Bildschirmpausen
- Augenfreundliche Beleuchtung
- Erste Hilfe für trockene Augen
- Nachhaltige Augenübungen fürs Büro
- Stressabbau und damit mehr Leistungsfähigkeit, Vitalität und Motivation

Nutzen

In Deutschland haben ca. 21 Millionen Menschen einen Bildschirmarbeitsplatz. Täglich mehrere Stunden PC-Arbeit strengen die Augen übermäßig an und belasten den Sehsinn einseitig. Hinzu kommen Kommunikationsgeräte wie z.B. Smartphone und Tablets, die viele Menschen auch nach der Arbeit durch den Alltag begleiten.

Können Sie selbst etwas für die Augen tun, damit das Sehen entspannter wird und die Augen am Ende des Tages nicht völlig erschöpft sind? Ja, denn das Sehen ist nicht starr, sondern flexibel und sehr anpassungsfähig.

Sie selbst haben großen Einfluss auf Ihre eigene Sehfähigkeit. Das Sehen muss nicht anstrengend und erschöpfend sein. Es gibt vielfältige Einflussmöglichkeiten, die das Sehen auch im Berufsleben entspannt möglichen machen. So behalten Sie am Ende des Tages immer noch den Durchblick!

In diesem Seminar erhalten Sie vielfältige Möglichkeiten an die Hand, die Ihre Augen da entlasten, wo Entspannung nötig ist und sie dort aktivieren, wo bestimmte Funktionen verkümmern. Bringen Sie Vitalität, Entspannung und Leichtigkeit in das Sehen.

Zielgruppe

Arbeitsmittel und Methodik

Wissensvermittlung, Gruppenarbeit mit praxisnahen Beispielen

Hinweise

Anmeldung

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin anmelden.

Zu diesem Zeitpunkt wird entschieden, ob die Veranstaltung stattfindet. Eine kostenfreie Abmeldung ist danach nicht mehr möglich. Selbstverständlich können sich kurzfristig Interessierte auch nach dem Anmeldeschluss verbindlich anmelden, sofern noch Plätze frei sind.

Kontakt

Frau Jessica Wenzel
Telefon: 0511 1609-5334
E-Mail: [jessica.wenzel\(at\)nsi-hsvn.de](mailto:jessica.wenzel(at)nsi-hsvn.de)