



Augentraining am Bildschirmarbeitsplatz AUGEN GESUND ERHALTEN



Workshop
halber Tag



Hintergrund:

Unsere Augen werden täglich stark belastet. Denn häufige, inzwischen selbstverständliche Bildschirmtätigkeiten gehören zu unserem Arbeitsleben. Leider oft auch entsprechende Beschwerden wie Augenschmerzen oder Verspannungen des Schulter-, Nacken- und Kopfbereichs.

Der Workshop erklärt einfache, am Arbeitsplatz anwendbare Übungen zum Augentraining und damit auch zur Reduzierung der Augenbelastung durch häufige Bildschirmtätigkeit. Darüber hinaus will der Workshop besonders auch die Rahmenbedingungen des Bildschirmarbeitsplatzes, die für die Leistungsfähigkeit unserer Augen entscheidend sind (ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, Blendung, Lichtverhältnisse, Pausengestaltung etc.), in den Fokus nehmen.

Inhalte:

- Das menschliche Auge lässt uns durchblicken
- Techniken des Augentrainings
- Eine gesunde Gestaltung unseres Bildschirmarbeitsplatzes (Sehabstände, Beleuchtung, Blendung, Raumgestaltung)

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de