

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozess-management	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

SehFIT IM JOB

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen, welche besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind

Einführung

In der modernen Arbeitswelt wird das visuelle System permanent herausgefordert. Die Folgen sind oftmals Seh-Stress-Symptome wie Kopfschmerzen, brennende und trockene Augen, Verminderung der Sehkraft und vieles mehr. In der Augenschule erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen und kleinen Verhaltensänderungen Ihre Augen während der Arbeit entlasten können.

Ziel

- Sie vermeiden Seh-Stress-Symptome bzw. bauen diese ab.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm

- Vermittlung von Informationen für eine ergonomisch richtige Körper- und Sehhaltung am Arbeitsplatz
- Optimierung des Zusammenspiels von Körper und Augen mit Übungsbeispielen
- Tipps zum Umgang mit Sehhilfen
- Natürliche Augenstärkung durch ganzheitliche Augenentspannung und Augenübungen
- Ernährungshinweise
- Beantwortung von Fragen

BGM-
FORTBILDUNGS-
ANGEBOT
GESUNDHEIT

Seminarnummer:
B.2.1.3

Methode:
Theorie und Praxis mit Übungen

Referent*in:
Martina Buchheit
Augenfitness- und Visualtrainerin

Termin:
22.04.2026

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

Anmeldeschluss:
18.03.2026

Gebühr:
zentral finanziert

[ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL](#)

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

[ANMELDEFORMULAR](#)

