BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

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

Seminarnummer:
B.2.1.2

Methode:
Theorie und Praxis mit Übungen

Referent*in:
Martina Buchheit
Augenfitness- und Visualtrainerin, Gesundheitsberaterin
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termin:
08.04.2027

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

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

Anmeldeschluss:
04.03.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

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

ANMELDEFORMULAR

