



Seminarangebot

Bildschirmarbeit – Hochleistungssport für unsere Augen! Neue Wege zum gesunden Sehen am Bildschirm – Visualtraining

Kennziffer	Termin	Dauer	Ort	Preis
H915	auf Anfrage	1 Tag	Inhouse	auf Anfrage

Zielgruppe: Beschäftigte, die am Bildschirm arbeiten

Leitung: Sven Munderloh

Beschreibung:

90 % aller Sinneseindrücke nehmen wir über unser visuelles System auf - ob beim Sport, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit, wir verlassen uns auf die Zuverlässigkeit unseres visuellen Systems! Unsere Augen sind jedoch im heutigen Alltag u. a. durch ständig zunehmende Naharbeit erheblichem Stress ausgesetzt. Hier setzt das Konzept des Referenten, die gezielte Verhaltensprävention durch Visualtraining, an.

Im Spitzen- und Breitensport ist die visuelle Leistungsfähigkeit ein bedeutender Leistungsparameter - warum sieht Tischtennisprofi Timo Boll extrem schnell? Neben seinem enormen spielerischen Talent verfügt er schlicht über herausragende visuelle Fähigkeiten. Und diese sind trainierbar!

Bildschirmarbeit ist Hochleistungssport für die Augen - es ist sogar ein visueller Mehrkampf. Bei dauerhaftem Einsatz am Bildschirm absolviert ein Mitarbeiter bis zu 33.000 Blickwechsel am Tag - auch die Pupillen müssen sich bis zu 17.000-mal pro Tag an wechselnde Helligkeit und Entfernung anpassen.

Kann das visuelle System den Anforderungen nicht mehr gerecht werden, sind die typischen Beschwerden, wie Kopfschmerzen und Schulter-/Nackenprobleme, die Folge. Die Konzentration sinkt, der Mitarbeiter ist zwar noch präsent, aber nicht mehr leistungsfähig! Schlecht für den Mitarbeiter und das Unternehmen!

Dieses Trainingskonzept hilft, durch gezielte Verhaltensprävention, die visuelle Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und in der Freizeit zu steigern – Ihre Mitarbeiter werden wieder leistungsfähiger und motivierter – die Kosten sinken! Bei diesen Maßnahmen handelt es sich nicht um Entspannungsmaßnahmen. Das Ziel ist es, gar nicht erst zu verspannen.

Inhalte:

- Grundlagen der visuellen Wahrnehmung
- Belastungen durch einseitige Sehgewohnheiten
- Zusammenhang von Stress und Bildschirmarbeit

- Stressoren und wie gehe ich mit ihnen um
- Prävention (Verhalten, Ernährung, Augenfitness)
- Entspannungsübungen am Bildschirm
- Anleitung und Durchführung gezielter Übungen für die Augen bei visueller Belastung am Arbeitsplatz
- Alltagstaugliche Tipps ermöglichen die Umsetzung am Arbeitsplatz und in der Freizeit.