Firmenangebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung

„Augenschule – Gesundes Sehen, Prävention am Bildschirmarbeitsplatz!“

Der **Arbeitsplatz** hat großen Einfluss auf das **Wohlbefinden** und die **Leistungsfähigkeit** der Mitarbeiter:innen. **Computertätigkeit,** die sich regelmäßig über lange Zeit erstreckt, bringt eine nicht unerhebliche **Belastung** für den gesamten Körper und für die Sehkraft mit sich. **Kontinuierliches**, **arbeitsplatzbezogenes Sehtraining** erhöht den Sehkomfort, messbar die Sehleistung und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Die schnell zu erlernenden Übungen, welche sich gut für den täglichen Bedarf eignen, fördern ein **entspanntes und vitales Sehen**. Regelmäßige **Sehpausen und Entspannung der Augen** erhalten die Sehkraft und geben innere **Gelassenheit für den Alltag**. Der **Sehstress wird reduziert** und die Arbeitszeit kann effektiver genutzt werden. Außerdem kann Sehtraining positive Wirkung auf die **Konzentrationsfähigkeit** haben und die Geschwindigkeit beim Lesen von Dokumenten kann ebenfalls verbessert werden.

Zielgruppe
Mitarbeiter:innen, die überwiegend am Bildschirm arbeiten

Inhalte

- Vermittlung von Informationen für ergonomisch richtige Körper- und Sehhaltung am Arbeitsplatz
- Optimierung des Zusammenspiels von Körper und Augen mit Übungsbeispielen
- Übungen zur Augenentspannung, Übungen zur Sehfelderweiterung
- Übungen zur Akkommodation (Nah-Fern-Einstellung der Augen)
- Übungen zur Optimierung des beidäugigen Sehens
- Tipps zum Umgang mit Sehhilfen
- Natürliche Augenstärkung
- Anleitung zur Umsetzung mit Anwendungsbeispielen am Arbeitsplatz
- Beantwortung von Fragen

Methode
Vortrag, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch vor Ort oder online

Dauer
Kompaktseminar 3 Stunden inkl. 15 Min. Pause
Handout je TN

Referentin Annett Panterodt

Das Seminar „Augenschule – Gesundes Sehen am Arbeitsplatz“ wurde von **Wolfgang Hätscher-Rosenbauer** im Kontext seiner Mitarbeit im Forschungsprojekt „Arbeit und Sehen“ des BMFT 1996-1999 entwickelt und seitdem erfolgreich durchgeführt. Das Wissen wurde mir über Sylvia Gelman, einer Schülerin von Wolfgang Hätscher-Rosenbauer, in einer Ausbildung weitergegeben.

Gesunde, besser konzentrierte und motivierte Mitarbeiter, die weniger Fehler machen, sichern langfristig den Unternehmenserfolg.
Wenn Sie sich als Unternehmer in Punkto Gesunderhaltung Ihrer Mitarbeiter angesprochen fühlen, so kontaktieren Sie mich gerne. Nach kurzer Ermittlung ihres Bedarfs, erhalten Sie von mir ein individuelles Angebot des Sehtrainings, das in Ihren Räumen oder auch online stattfinden wird.
Gerne besuche ich Sie auch bei Ihrem internen Gesundheitstag und präsentiere dabei mein Angebot mit einem kurzen Impulsvortrag und stehe für Fragen Ihnen und Ihren Mitarbeitern zur Verfügung.

Augenschule Annett Panterodt – Wiesenstr. 5A, 38644 Goslar;
Tel. 01708637425; https://annettpanterodt.de; E-Mail: annett@panterodt.de