

Information zum Seminarangebot



BWU
BILDUNGSZENTRUM
DER WIRTSCHAFT
IM UNTERWESERGEBIET E.V.

„Vitales Sehen am Bildschirm“ am 23. September 2010

Müde, tränende Augen: sichtbarer Hinweis darauf, dass Bildschirmarbeit vor allem Augenarbeit ist. Sie kann Ursache für eine Vielzahl von Beschwerden sein, die sich mit Hilfe von Brillen nicht beheben lassen. Ein gezieltes Augentraining ist praxisnah und dient der Entlastung der Augen.

Seminarziele

- ❖ Ursachen von Augenbelastung am Computer verstehen und erkennen
- ❖ Richtiges (Seh-)Verhalten einüben
- ❖ Kurzübungen zur Augenentlastung kennen lernen und in den Arbeitsablauf integrieren
- ❖ Sensibilisierung für eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und korrekte Anwendung der Arbeitsmittel

Seminarinhalte

Präsentation

- Entstehung von Augenüberlastung bei Bildschirmarbeit
- Prävention von Augenbeschwerden und Sehverschlechterung
- Korrekte Anwendung von Arbeitsmitteln/Auswirkungen des Arbeitsumfeldes

Praktischer Teil

- Entspannungstechniken für die Augen
- Förderung der Durchblutung
- Training für die Augenmuskeln
- Aktivierung der Augenlinse

Nachhaltigkeit

Der Fit-per-Mail-Service vitalPause unterstützt die TeilnehmerInnen bei der Entwicklung von Augen schonenden Gewohnheiten. Über zwölf Wochen erhalten Sie einmal wöchentlich die vitalPause per E-Mail. Je ein Gesundheitstipp und ein Übungsvorschlag motivieren dazu, die Seminarinhalte umzusetzen. Maximaler Zeitaufwand: 3 Minuten.

Dozentin:
Barbara Brugger
Augentrainerin

Termin:
23. September 2010
von 10:00 bis 17:00 Uhr!

Dauer:
1 Tag

Gebühr:
Die Teilnahmegebühr beträgt € 120,00 pro Person.

Im Preis inbegriffen sind Seminarunterlagen und Tagungsgetränke.

Seminar-Kennziffer:

01.1.14/1

(Bei Anfragen, Anmeldungen und Einzahlungen bitte stets angeben!)

Anmeldung:

Bildungszentrum der Wirtschaft
im Unterwesergebiet e.V.

Telefon:
(0421) 36 325 – 12/ -13

e-mail:
seminar@bwu-bremen.de

Das BWU ist zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2008
§4 WBG des Landes Bremen

Veranstaltungsort:
Bildungszentrum der Wirtschaft im Unterwesergebiet e.V.
Schillerstr. 10, 4. Etage, 28195 Bremen