

Seminar-Nr. 85110

Gesundes und lebendiges Sehen am digitalen Arbeitsplatz

Ganzheitliche Augen-/Sehschule

Termin

02.07.2024 , 7 Stunden

02.07.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an alle Beschäftigten der Landesverwaltung.

Inhalte

Wie funktioniert das Sehen und ist nur das Auge dafür wesentlich?

Welchen Beanspruchungen sind Ihre Augen an einem Bildschirmarbeitsplatz ausgesetzt?

Welche Fachleute können bei welchen Problemen helfen?

Was sind mögliche Ursachen für verbreitete „Augen-/ Sehprobleme“?

Im Seminar werden Übungen vermittelt und durchgeführt:

1. Übungen zur Optimierung des Zusammenspiels von Körper und Augen.
2. Entspannungsübungen für die gesamte, die Augen beeinflussende Muskulatur.
 1. Übungen zur Sehfelderweiterung.
 2. Übungen zur Nah-Ferneinstellung der Augen.
 3. Übungen zur Verbesserung des beidäugigen Sehens.
 4. Übungen zur Stärkung der Augen/ des Sehens.
3. Hilfestellungen, wie Sie Ihren Arbeitsplatz aus ergonomischer Körper- und Sehhaltung optimal einrichten
4. Übungen am Arbeitsplatz

Ziele und Methoden

Gerade am Bildschirmarbeitsplatz ist unser Sehsinn heute großen und einseitigen Belastungen ausgesetzt. Dieses Seminar richtet sich an alle Mitarbeitenden, die besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind, deren Sehkraft nachlässt, die Sehprobleme haben oder diesen vorbeugen möchten. Das Seminar ist sowohl für Fehlsichtige, wie Normalsichtige geeignet.

Im Seminar geht es darum, einen Ausgleich zur einseitigen Belastung des Sehsinns zu vermitteln. Sehstresssymptome wie brennende und trockene Augen, Kopfschmerzen und nachlassende Sehkraft sollen vermieden werden. Durch geeignete Übungen wird die vorhandene Sehfähigkeit optimiert, der gesamte Sehorganismus vitalisiert und die Sehqualität verbessert.

Zusätzliche Hinweise



Nur buchbar für Beschäftigte der Landesbehörden in Schleswig-Holstein.
Diese Veranstaltung wird von KOMMA durchgeführt.

Referent/-in

Uwe Seese, Heilpraktiker, Augenoptikermeister und Funktionaloptometrist

Ort

Veranstaltungs Zentrum Kiel

Kiel

