

Entspanntes Sehen und Arbeiten am PC

Wirkungsvoll Vorbeugen und rasche Selbsthilfe

Werden Ihre Augen von der Arbeit am PC müde und brennen? Ihr Blick verschwimmt, und zusätzlich schmerzen Schulter und Nacken? Das muss wirklich nicht sein!

Greifen Sie beherzt und mit wenigen Handgriffen zur Selbsthilfe!

In diesem Seminar bekommen Sie effektive und einfache Tipps, um die anstrengende Arbeit am PC leichter zu bewältigen und Probleme schon im Vorfeld zu vermeiden.

Ihr Mehrwert

- Den eigenen Bildschirmarbeitsplatz benutzerfreundlich einrichten und organisieren.
- Augenübungen lernen, um müden und gestressten Augen vorzubeugen.
- Erste-Hilfe-Tipps kennenlernen um auftretende Kopfschmerzen und Schulter-Nacken-Probleme behandeln zu können.

Inhalte

- So richten Sie Ihren Bildschirmarbeitsplatz und Schreibtisch augenfreundlich ein.
- Gesundheitstipps für: Trockene und überanstrengte Augen, Brillen- und Kontaktlinsenträger
- Sinnvolle Anwendung von Augentropfen und Augensprays
- Die richtige Sehhilfe für den Bildschirmarbeitsplatz
- Augenentspannung und Augenübungen
- Erste Hilfe bei Spannungskopfschmerzen und Schulter-Nacken-Problemen
- Fachkundige Beantwortung Ihrer „Augen-Fragen“

Methoden

- Input, Praxisübungen

Zielgruppe

- Mitarbeiter*innen die etwas für die Gesunderhaltung Ihrer Augen tun möchten und neugierig sind auf Tipps gegen Spannungskopfschmerzen und Schulter-Nacken-Problemen.