

Gesundes und konzentriertes Sehen am Arbeitsplatz

Seminar - Nr.:	G 2
Zielgruppe:	Mitarbeiter, deren Augen durch Bildschirmarbeit stark beansprucht sind und die erfahren wollen, was sie tun können, um die Augen zu entspannen, zu beleben und zu regenerieren
Seminarziel:	Augenarbeit und Konzentration erleichtern! Die Augen sind bei der Bildschirmarbeit stark gefordert. Das äußert sich in Sehstresssymptomen wie etwa geröteten und juckenden Augen, verschwommenem Sehen oder Lidzucken. Sie erleben kurze und sehr wirkungsvolle Übungen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen.
Seminarinhalte:	<ul style="list-style-type: none">▪ Sehstress – Ursachen und konkrete Abhilfe▪ Belebung und Regeneration der Augen▪ Stärkung der Konzentration▪ Schulter-/Nackenbeschwerden abbauen▪ Ergonomie, Licht und Beleuchtung▪ Aktive Pausengestaltung▪ Erarbeiten eines individuellen Kurzprogramms▪ Transfer in den Alltag
Methodik:	Vortrag, Einzel- und Partnerarbeit Praktische Übungen, Diskussion
Referentin:	Margit Reinhardt
Zeit:	Mittwoch, 11.04.2018, 08.30 bis 12.00-Uhr, 13.00 bis 16.30 Uhr
Ort:	Seminargebäude der Saarländischen Verwaltungsschule, Konrad-Zuse-Straße 5, 66115 Saarbrücken-Burbach, Seminarraum im 1. Obergeschoss
Teilnehmerzahl:	Begrenzt auf 15 Personen
Teilnehmergebühr:	140,00 €
Ansprechpartner:	Oliver Berrar, Tel. 0681 / 9 26 82 12 oder o.berrar@verwaltungsschule-saar.de