



Als Mitarbeiter bewusst Augen-entspannungsübungen und Pausen aktiv einbauen.

Dieses Angebot richtet sich an interessierte Mitarbeiter, die bei viel Bildschirmarbeit mit einfachen Übungen für die Erholung ihrer Augen sorgen wollen.

## Überblick der Inhalte

### Augenstress und Symptome

- kennenlernen des Belastungs- und Beanspruchungskonzeptes,
- theoretische Kenntnisse über die Stressreaktionen des Auges erlangen

### Office-Eye-Syndrom

- Grundlagenvermittlung zur Augenerkrankung,
- aufzeigen von verschiedenen Symptomatiken

### Verhältnispräventive Maßnahmen am Bildschirmarbeitsplatz

- kennenlernen von präventiven Maßnahmen am Bildschirmarbeitsplatz zur Vermeidung von Stressreaktionen im Augenbereich

### Kennenlernen von Entspannungsübungen für die Augen

- theoretische Vermittlung von Übungsbeispielen im Setting Büro- und Bildschirmarbeitsplatz

### Tipps und Tricks für den beruflichen Alltag

- verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen zur positiven Beeinflussung der Augenentspannung

## Nutzen und Ziele

### Sie werden ...

- Überlastungsfaktoren während der täglichen Bildschirmarbeit erkennen
- visueller Überanstrengung effizient entgegenwirken
- praktische Tipps und Tricks kennenlernen,
- und die theoretische Vermittlung verschiedener Entspannungsübungen

## Umsetzung

### Methoden

- Fachwebinar
- Transferhilfe

### Teilnehmerzahl

- max. 20 Personen

### Webinardauer

- 60 Minuten

Sie möchten ein Fachwebinar buchen?  
Setzen Sie sich mit Ihrem ias-Betreuer in Verbindung.

Sie sind noch kein ias-Kunde und haben Interesse an einem Fachwebinar? Dann schreiben Sie an [ias.vertrieb@ias-gruppe.de](mailto:ias.vertrieb@ias-gruppe.de) (Mindestteilnehmerzahl 10 Personen).