

33031-26-02-W

# Vitales und gesundes Sehen am PC

## Termin/e

Plätze verfügbar: 29.10.2026, 09:00 Uhr - 09.12.2026, 12:00  
Uhr

WebSeminar

## Teilnahmeentgelt

**260 EUR**

Mit der Anmeldung erwerben Sie eine Teilnahmelizenz. Die Teilnahme am WebSeminar ist der namentlich genannten und angemeldeten Person gestattet.

Bringen Sie Vitalität, Entspannung und Leichtigkeit in Ihr Sehen.

## Dozierende/r

Anja Jürgensen



## Inhalt

- Augenbelastende Faktoren erkennen und abbauen
- Augenfreundliches Verhalten am Computer erlernen
- Arbeitsplatzergonomie optimieren und verbessern
- Entspannungsübungen und damit Entlastung der Augen
- Aktivierungsübungen zur Stärkung der Sehkraft
- Bildschirmpausen
- Augenfreundliche Beleuchtung
- Erste Hilfe für trockene Augen
- Nachhaltige Augenübungen fürs Büro
- Stressabbau und damit mehr Leistungsfähigkeit, Vitalität und Motivation



## Nutzen

In Deutschland haben ca. 21 Millionen Menschen einen Bildschirmarbeitsplatz. Täglich mehrere Stunden PC-Arbeit strengen die Augen übermäßig an und belasten den Sehsinn einseitig. Hinzu kommen Kommunikationsgeräte wie z.B. Smartphone und Tablets, die viele Menschen auch nach der Arbeit durch den Alltag begleiten.

Können Sie selbst etwas für die Augen tun, damit das Sehen entspannter wird und die Augen am Ende des Tages nicht völlig erschöpft sind? Ja, denn das Sehen ist nicht starr, sondern flexibel und sehr anpassungsfähig.

Sie selbst haben großen Einfluss auf Ihre eigene Sehfähigkeit. Das Sehen muss nicht anstrengend und erschöpfend sein. Es gibt vielfältige Einflussmöglichkeiten, die das Sehen auch im Berufsleben entspannt machen. So behalten Sie am Ende des Tages immer noch den Durchblick!

In diesem Seminar erhalten Sie vielfältige Möglichkeiten an die Hand, die Ihre Augen da entlasten, wo Entspannung nötig ist und sie dort aktivieren, wo bestimmte Funktionen verkümmern. Bringen Sie Vitalität, Entspannung und Leichtigkeit in das Sehen.



## Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte



## Arbeitsmittel und Methodik

Wissensvermittlung, Praxisnahe Beispiele, Übungsphase zwischen den Terminen



## Hinweise

Dieses WebSeminar findet an 2 Vormittagen mit einem vierwöchigen Abstand statt, damit einige Übungen konkret ausprobiert werden können.

1. Tag: 30. Juni 2025

2. Tag: 28. Juli 2025

Die Veranstaltung wird als WebSeminar mit der Software BigBlueButton durchgeführt. Das Seminar ist urheberrechtlich geschützt. Die angemeldete Person verpflichtet sich, keine visuellen, akustischen oder sonstige Aufnahmen des WebSeminars vorzunehmen. Zuwiderhandlungen können urheberrechtlich, datenschutzrechtlich und strafrechtlich verfolgt werden.

Die Teilnahme ist browserbasiert möglich und Sie benötigen dafür eine stabile, leistungsfähige Internetverbindung sowie einen Computer oder ein Notebook mit Lautsprecher (Tonausgabe) sowie Mikrofon und auch eine Kamera. Es sollte sichergestellt sein, dass Sie einen aktuellen Browser (empfohlen: Google Chrome) benutzen können und von Seiten Ihrer IT Firewalls den Zugang nicht blockieren.

Ca. eine Woche vor der Veranstaltung erhalten Sie weitergehende Informationen zur Teilnahme an dem WebSeminar.



## **Anmeldung**

Sie können sich bis zu zwei Werktagen vor der Veranstaltung zu dem WebSeminar anmelden, solange die Höchstteilnehmerzahl nicht erreicht ist. Sieben Tage vor der Veranstaltung wird darüber entschieden, ob das WebSeminar stattfinden wird. Eine kostenfreie Abmeldung ist danach nicht mehr möglich.



## **Kontakt**

Frau Jessica Wenzel

Telefon: 0511 1609-5334

E-Mail: [jessica.wenzel\(at\)nsi-hsvn.de](mailto:jessica.wenzel@nsi-hsvn.de)