



Onlinekurse

Augentraining am Arbeitsplatz

Betriebliche Gesundheitsförderung



Gesunde und leistungsfähige Augen am digitalen Arbeitsplatz

Augentraining Onlinekurse

Augenübungen am Arbeitsplatz dienen dazu, die Mitarbeiter bei der digitalen Arbeit zu entlasten. Die Übungen schützen ihre Sehkraft und erhalten die Leistungsfähigkeit der Augen.

Mit überanstrengten Augen zeigen sich eine Reihe von Beschwerden wie müde, trockene, brennende und schmerzende Augen. Diese können Kopfschmerzen und eine nachlassende Sehkraft zur Folge haben.

Angestrengte Augen lassen sich durch einfache Augenübungen vermeiden. Die unangenehmen Symptome werden weniger und lenken nicht weiter von der Arbeit ab. Vielen Menschen ist es nicht bewusst, wie sie ihre Augengesundheit fördern können. Dies lernen sie in den Augentraining Onlinekursen.

Die Augentrainerin

Barbara Brugger ist seit 30 Jahren als Augentrainerin in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Ihre Schulungen zeichnen sich durch einen anregenden Wechsel von Theorie, eigenem Erleben und praktischen Übungen aus. Die Kursteilnehmer bestätigen immer wieder, dass dies die Schulungen kurzweilig, anschaulich und motivierend macht. Die Augenübungen lassen sich gut am Arbeitsplatz anwenden.



Kursformate

- **Blended Learning Intensivkurs**
- **Wöchentliche Kursserie**
- **Augentraining App**

Digital.entspannt.sehen

Blended Learning Intensivkurs

Kurs ES-100

Kurspakete 6 bis 10 Wochen Online-Präsenz-Termine & Selbstlerneinheiten

Der Kurs ist als Lernkette mit aufeinander aufbauenden Inhalten konzipiert. Die Kursteilnehmer lernen die Augenübungen bei den Präsenzterminen. Für die Motivation zum täglichen Augentraining sorgen Übungsimpulse im Trainingsportal und per E-Mail.

Wirkung Intensivkurs

Die Kursteilnehmer erkennen, dass sie selbst Einfluss auf die Befindlichkeit der Augen haben.

Sie erleben, dass

- sich angestrengte Augen entspannen
- Ermüdung, Sehbeschwerden und Kopfschmerzen nachlassen
- sie leichter und produktiver arbeiten
- sie sich am Arbeitsplatz wohler fühlen

Dieser Kurs eignet sich als **Einstieg in das Augentraining** am Arbeitsplatz. Die Kursteilnehmer lernen einfache Augenübungen kennen und erleben deren erholsame Wirkung. Das einstündige Kick-off Webinar vermittelt die grundlegenden Augenübungen. Die Kursteilnehmer haben sofort entspanntere Augen. Daraus generieren sie Motivation, sich weiter mit den Kursinhalten zu beschäftigen.

Blended Learning kombiniert Online-Präsenzschulungen mit Selbstlerneinheiten. Die Kursteilnehmer können zeit- und ortsungebunden auf die Inhalte im Trainingsportal zugreifen und so das Augentraining individuell und flexibel gestalten.

Die Kursteilnehmer erhalten mehrmals wöchentlich Übungsanleitungen und Anregungen per E-Mail. Laufend neue Inhalte im Trainingsportal vermitteln die Augenübungen spielerisch. Das verhilft dazu eine tägliche Routine zu entwickeln und die Augenübungen langfristig in die Arbeitsabläufe zu integrieren.



Silvia Schmelich, ALPHAPLAN – CVS Ingenieurgesellschaft mbH

„Das Format „Digital.entspannt.sehen“ als Blended Learning Kurs war wie für uns gemacht. Mitarbeitende aus allen Bereichen konnten so flexibel die fantastischen Vorteile der super effektiven und einfach zu erlernenden Übungen nutzen. Es gab sogar Augenmuskelerkater, weil wir mit so viel Freude den Videoanleitungen gefolgt sind. Die vorrangigen Beschwerden sind nach dem 9-wöchigen Kurs deutlich verringert worden. Vielen Dank. Absolut zu empfehlen.“

Pause für die Augen

Wöchentliche Kursserie

Kurs PA-200

Fortlaufender Kurs Online-Präsenz-Termine

Die Kursserie begleitet die Teilnehmer mit einem wöchentlichen festen Termin zum gemeinsamen Augentraining - wahlweise als Monats-, Quartals-, Halbjahres- oder Jahreskurs. Über die regelmäßigen Treffen bleiben die Augenübungen im Bewusstsein der Teilnehmer präsent und sind bei Bedarf abrufbar.

Inhalte Kursserie

Im Verlauf der Kursserie werden verschiedenste Themen behandelt und vertieft.

Eine Themenauswahl:

- Konzentration fördern
- Scharfsehen in allen Entfernungen
- Schultern und Nacken entspannen
- Hilfe bei trockenen Augen
- Stoffwechsel und gesunde Ernährung
- Umgang mit Brille und Kontaktlinsen

Die Kursserie ist als **Einstiegs- und Vertiefungskurs** geeignet. Sie motiviert die Kursteilnehmer dazu, das Augentraining regelmäßig anzuwenden. Ihre Kenntnisse zu gesundem Sehen wachsen beständig und werden durch praktische Hilfen für den Alltag ergänzt. Die Augenübungen wirken entspannend. Ideen, Tipps und Informationen dienen dazu, langfristig an den Augenübungen dran-zubleiben.

Der **wöchentliche Präsenztermin** ist planbar und kann so gut in den Arbeitsablauf einfließen.

Im Laufe der Kursserie erfahren die Kursteilnehmer, wie sie ihre Sehkraft aktiv fördern. Dabei werden sie zunehmend sicherer und freier bei der Durchführung der Augenübungen. Positive Erfahrungen stärken das Vertrauen darin, selbständig und wirksam zur Erhaltung einer guten Sehkraft beitragen zu können.

”

Regina Jensen, Lebenswelten e.V. Berlin

„Vielen Dank für das tolle Online-Augentraining. Alle Teilnehmenden waren begeistert und haben sich vielfach positiv geäußert. Der umfangreiche Praxisteil und dass man den Effekt der Übungen gleich merken konnte, hat uns besonders gut gefallen. Die Übungen sind einfach im Alltag umzusetzen. Eine kurzweilige praxisnahe Schulung, die wir nur empfehlen können.“

Augen entspannen

Augentraining App

Kurs AE-300

Augenübungen immer dabei App Jahresabonnement

Per Video und Audio werden die Teilnehmer zu den Augenübungen angeleitet. Die App ist auf allen Endgeräten zugänglich. Sie kann am Arbeitsplatz und in der Freizeit genutzt werden. Erinnerungen per Pushnachricht oder E-Mail helfen in der Geschäftigkeit des Alltags an die Augenübungen zu denken.

Inhalte App

- 20minütiges Einführungsvideo
- 30-Sekunden-Quicktipps
- Videoanleitungen
- Audioanleitungen
- tägliche Erinnerungsfunktion
- Erfolgskontrolle
- News mit Trainingsimpulsen

Die Augentraining App bietet eine ideale Begleitung für das Augentraining am Arbeitsplatz. Die App kann jederzeit auf dem Computer, Notebook, Tablet und Smartphone genutzt werden. So sind die Augenübungen immer dabei und lassen sich leicht in den Tagesablauf einbinden. In Beruf und Freizeit können die verschiedensten Gelegenheiten genutzt werden, um die Augenübungen auszuführen.

Die App eignet sich besonders gut, einen Augentrainingskurs mit Präsenzterminen zu flankieren. Sie erleichtert den Kursteilnehmern das Augentraining dauerhaft durchzuhalten. Ist es mal nicht möglich bei einem Präsenztermin anwesend zu sein, kann das Training durch die Anleitungen in der App ersetzt werden. So bleibt die Kontinuität gewährleistet und verstärkt die entspannende Wirkung nachhaltig.



Augentraining App
kostenlos kennenlernen
4 Übungsvideos & 1 Bonus
Hier geht's zu App

Birgit Bartels, Bremen

„Ich habe heute mit der App angefangen. Im Grunde kenne ich die Übungen, mache sie nur nicht so oft. Die App erleichtert es mir, diese einfachen, aber wirksamen Übungen jeden Tag zu machen. Es macht Spaß und ich merke schon eine Wirkung.“

Bei dieser Gelegenheit danke ich dir für deine jahrelange Begleitung und deine guten Tipps, wenn ich eine Frage hatte. Es ist für mich selbstverständlich, dein tolles Angebot jetzt anzunehmen.“



Referenzen

eine Auswahl

