



Institut für Sehen und Wissen Judith Bolz
Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung
Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · judith.bolz@vivacreavista.de
www.vivacreavista.de

Gesundes Sehen 4

Anwenderseminar Halbtags

Anwendung im Berufsalltag / Augenfreundliche Arbeitsplatz

Sie haben wieder mal ein tolles Seminar besucht, aber die Inhalte nicht in Ihrem Berufsalltag umgesetzt? Sie haben Fragen zum „Augenfreundlichen Arbeitsplatz“ und suchen spezielle Augen-Schulter-Nacken Übungen, die Sie direkt am Arbeitsplatz anwenden? Sie wiederholen und vertiefen bestimmte Übungen aus den beiden Basisseminaren und bekommen wichtige Informationen über einen augenfreundlichen Arbeitsplatz und können alle Fragen zur Anwendung im Alltag klären. Das Seminar eignet sich als Aufbauseminar, darf aber auch ohne Vorkenntnisse besucht werden.

Nutzen und Lernziele:

- Sie wiederholen und vertiefen Kurzübungen, um Augen, Schulter und Nacken zu entspannen.
- Sie haben die Möglichkeit Erfahrungen auszutauschen und zu erweitern
- Sie erleben neue Effekte und eine vertiefende Wirkung durch die Wiederholung
- Sie bekommen Tipps und Tricks zur praktischen Anwendung am Arbeitsplatz
- Sie erfahren wichtige Bedingungen für augenfreundliches Arbeiten am Bildschirm

Inhalte:

- Erfrischende Kurzübungen zur schnellen Augen-Schulter-Nackentension
- Tipps für die Integration in den Alltag: Rituale und praktische Umsetzung
- Einrichtung eines augenfreundlichen Arbeitsplatzes
- Tipps für die Arbeitsumgebung – Wohlfühl im Homeoffice
- Arbeitsumgebung – Wohlfühl im Homeoffice

Methoden:

Sehtraining, Körperentspannung, Mentaltraining, Coaching und Lösungsorientierte Beratung

Referentin:

Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach, Sehtrainerin