

| LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR | | INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG | | FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT | | ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN | |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Werte, Regeln, Vorschriften | Chancengleichheit | Gesund bleiben am Arbeitsplatz | Karriere machen bei der Stadt Mannheim | Führung - unsere Grundlagen | Führungskompetenz stärken | Projekt- und Prozessmanagement | Verwaltungswissen |
| Umgang mit Veränderung | Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit | Persönliche und soziale Kompetenzen | Coachings und Beratungsangebote | Personalentwicklung und Recruiting | Arbeitsrecht und Personalverwaltung | IT-Training | Tools, Arbeitstechniken und -methoden |

SehFIT IM JOB Gesundes Sehen am Arbeitsplatz



Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen, welche besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind

Einführung

In der modernen Arbeitswelt wird das visuelle System permanent herausgefordert. Die Folgen sind oftmals Seh-Stress-Symptome wie Kopfschmerzen, brennende und trockene Augen, Verminderung der Sehkraft und vieles mehr. In der Augenschule erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen und kleinen Verhaltensänderungen Ihre Augen während der Arbeit entlasten können.

Ziel

- Sie vermeiden Seh-Stress-Symptome bzw. bauen diese ab.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm

- Vermittlung von Informationen für eine ergonomisch richtige Körper- und Sehhaltung am Arbeitsplatz
- Optimierung des Zusammenspiels von Körper und Augen mit Übungsbeispielen
- Tipps zum Umgang mit Sehhilfen
- Natürliche Augenstärkung durch ganzheitliche Augenentspannung und Augenübungen
- Ernährungshinweise
- Beantwortung von Fragen

Seminarnummer:
B.2.1.3

Methode:
Theorie und Praxis mit Übungen

Referent*in:
Martina Bucheit
Augenfitness- und Visualtrainerin

Termin:
29.01.2024

Zeit:
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 521

Anmeldeschluss:
15.01.2024

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

