



Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Gsünder Basel

„Besser sehen „

Gesundheitsförderung bei visueller Beanspruchung am Arbeitsplatz

Hintergrund:

Immer mehr Menschen verbringen ihre Arbeitszeit an Bildschirmarbeitsplätzen, und auch im privaten Bereich ist der Computer nicht mehr wegzudenken. Die Sehfunktion ist zur zentralen Sinnesleistung des Menschen geworden. Dabei kommt es zu höchsten Beanspruchungen des visuellen Systems (Zusammenarbeit von Auge, Gehirn und Körper) durch eine Vereinseitigung der Sehanforderungen.

Zielgruppen:

Das Seminar „besser sehen“ richtet sich an Personen, die einem erhöhten visuellen Stress ausgesetzt sind und Symptome wie Augenbeschwerden, Kopfschmerzen und Verspannungen aufweisen.

Inhalt:

Der Schwerpunkt besteht darin, sich schlechter Sehangewohnheiten und unnatürlicher Sehmodalitäten bewusst zu werden, um den Sehalltag so zu gestalten, dass die Belastungen für das Auge auf ein Minimum reduziert bzw. ganz vermieden werden.

Ideale Gruppengrösse: Max. 20Teilnehmer

Dauer: 4 x 1 Stunden

Infrastruktur: Seminarraum

Kursleitung: Fabienne Thommen, dipl Augenoptikerin/Visualtrainerin

Kontakt

Lucy Waersegers

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 26

E-Mail: l.waersegers@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch