

Corso - Kurs

2/2188 – Bildschirmpause für die Augen - Kursserie (Basis)

Ente organizzatore - Organisator

CTM – Zentrum für Technologie und Management GmbH, Schlachthofstraße 57, 39100 Bozen
nur für Mitgliedsfirmen des Unternehmerverbandes Südtirol

Kursbetreuung: Elisabetta Bartocci (e.bartocci@unternehmerverband.bz.it)

Destinatari - Zielgruppe

Berufstätige, die durch intensive Bildschirmarbeit überanstrengte Augen entlasten und Beschwerden vermeiden wollen.

Obiettivi - Ziele

Aktivitäten an Computer, Notebook und Smartphone beanspruchen die Augen stark. Andauernde Bildschirmarbeit kann zu trockenen, brennenden oder müden Augen sowie zu Verspannungen von Nacken und Schultern führen. In den wöchentlichen Trainingseinheiten entspannen sich die Augen, und die einfachen Übungen helfen, Überlastungen vorzubeugen. Das regelmäßige gemeinsame Augentraining unterstützt die Teilnehmer, ein bewusstes, augenfreundliches Verhalten zu entwickeln und die Übungen sicher in Arbeitsalltag, Homeoffice und Freizeit zu integrieren.

Nutzen für die Teilnehmer

- Sofortige Entlastung der Augen durch direkt umsetzbare Übungen
- Reduktion von trockenen, brennenden oder schmerzenden Augen
- Den ganzen Tag über entspannter und klarer Sehen
- Aufbau eines Bewusstseins für eigene Augenbelastungen und frühzeitiges Gegensteuern
- Flexible Anwendbarkeit der Übungen am Arbeitsplatz, im Homeoffice und in der Freizeit

Nutzen für den Unternehmen

- Mitarbeiter empfinden digitale Arbeit als weniger belastend
- Verbesserte Zufriedenheit und Wohlbefinden durch nachlassende Sehbeschwerden
- Durch die Entlastung der Augen steigt die Konzentration und Produktivität der Mitarbeiter
- Die langfristige Anwendung der Übungen unterstützt die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter
- Nachhaltige Investition in Gesundheit und Motivation der Mitarbeiter

Contenuti - Inhalte

- Wöchentliche Trainingseinheiten mit praktischen Augenübungen
- Übungen zur Stärkung von Augenmuskeln, Augenlinse, Gesichtsfeld und Förderung der Durchblutung von Augen und Gehirn
- Entspannungstechniken für Augen, Schulter und Nacken
- Tipps und Strategien gegen trockene Augen
- Begleitmaterial mit Übungsanleitungen und Reflexionsbögen

Docente - Kursleiter

Barbara Brugger - Seit über dreißig Jahren Trainerin in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Ihre Schulungen zeichnen sich durch einen anregenden Wechsel von Theorie, eigenem Erleben und praktischen Übungen aus. Grundlage ihrer Tätigkeit ist die langjährige Erfahrung als Augentrainerin und die Ausbildung zur Fachkraft für Arbeitssicherheit mit Spezialisierung auf Bildschirmarbeitsplätze. Zehn Jahre lang, Ausbilderin in der SehAkademie in Starnberg.

Lingua di insegnamento - Unterrichtssprache

deutsch

Durata/calendario/orario - Dauer/Kalender/Stundenplan

wöchentliche Online-Trainingseinheiten
6-mal 20 Minuten
22.04. - 29.04. - 06.05. - 13.05. - 20.05. - 27.05.26
von 12.00 Uhr bis 12.20 Uhr

Luogo di svolgimento - Abhaltungsort

Online – ZOOM-Plattform

Termine di iscrizione - Anmeldeschluss

23. März 2026

Quota di partecipazione - Teilnahmegebühr

€ 230,00 + MwSt.
Schulungsunterlagen inbegriffen.

*Dieser Betrag kann für Fondimpresa-Mitglieder über das „Betriebliche Schulungskonto“ gefördert werden.
Mitglieder des Unternehmerverbandes können für die Erstellung des Ansuchens um Unterstützung beim CTM anfragen.*

Attestato di frequenza - Teilnahmebestätigung

Jeder Teilnehmer, der mindestens 85% der Gesamtstunden besucht hat, erhält am Ende der Ausbildung eine Teilnahmebestätigung.