

## GESUND ARBEITEN

# Augentraining für Bildschirmarbeitsplätze

### Ziele

In diesem Workshop soll es darum gehen, Ihnen für Ihre tag-tägliche, stundenlange Tätigkeit am Computerarbeitsplatz Übungen und Tipps an die Hand zu geben, um Ihren Augen zwischendurch eine Erholungspause zu gönnen.

### Inhalte

Beginnen wird der Workshop damit, Ihnen einen theoretischen Einblick in die Belastungen, welchen ihre Augen täglich ausgesetzt sind zu geben sowie Sie über die etwaigen Auswirkungen zu informieren. Im Anschluss lernen Sie dann verschiedene Ansätze der Augenentspannung kennen, welche Sie leicht in Ihren Arbeitsalltag mitnehmen und integrieren können.

- Grundlagen der Augenentspannung
- das Tibetische Rad
- Augenentspannung für Zwischendurch
- Strategien zur erfolgreichen Umsetzung im Alltag

### Kursleiter

Thorsten Reichelt

### Termin

auf Anfrage

### Zielgruppe

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der FSU Jena

### Kontakt

Friedrich-Schiller-Universität Jena  
Dezernat 5 - Personal | Abteilung Personalentwicklung  
Projekt: „Uni Jena ...rundum gesund!“  
E-Mail: [gesundheit@uni-jena.de](mailto:gesundheit@uni-jena.de)  
[www.uni-jena.de/gesundheit](http://www.uni-jena.de/gesundheit)