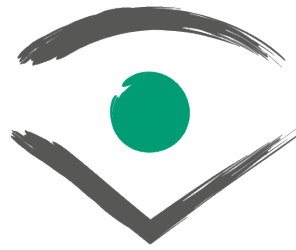


Firmenseminar

# Entspannte Augen am Bildschirmarbeitsplatz



**fokus & vision**

Dipl.-Ing. Emanuela Schwab  
Sehtrainerin und Speakerin

Bergmanngasse 23, 8010 Graz

+43 699 194 22 777

info@fokus-vision.at

[www.fokus-vision.at](http://www.fokus-vision.at)

## Belastung von Bildschirmarbeit

Die Arbeit am Computer stellt eine **hohe Belastung** für unsere Augen dar. Die häufigsten Folgen davon sind:

- Konzentrationsprobleme
- Kopfschmerzen
- Augenschmerzen
- trockene Augen
- Schulter- und Nackenverspannungen

All dies wirkt sich negativ auf die **Leistungsfähigkeit** und das **Befinden** aus.

Zusätzlich sind viele Menschen, die viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen, **unzufrieden** und **demotiviert**, weil der Job ihrer Gesundheit schadet.

Angestellte sollten ihre Energie nicht mit den Rahmenbedingungen (Bildschirm) vergeuden, sondern gezielt in die **produktive Arbeit** investieren können.

## Seminar „Entspannte Augen am Bildschirmarbeitsplatz“

In dem **dreistündigen Seminar** lernen die Teilnehmer, wie sie trotz Computerarbeit entspannte Augen behalten können. Dies ist mit ein paar **einfachen, wissenschaftlich erwiesenen Übungen** und **Maßnahmen** möglich.

Die Übungen kosten wenig bis **keine extra Zeit**, steigern jedoch die Konzentrationsfähigkeit und damit die Produktivität.

**Einmalig umzusetzende Maßnahmen** wie etwa die optimale Einrichtung des Arbeitsplatzes oder die Anschaffung einer schwächeren Bildschirmbrille bringen **dauerhaft Verbesserungen**.



Sehen ist ein **zentraler und komplexer Prozess**, dem meistens viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Ein Augentraining-Seminar ist daher eine gute **Investition** in die **Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit** Ihrer Mitarbeiter.

## Die Umsetzung

Es ist ganz einfach, für entspannte Augen in Ihrer Firma zu sorgen:

1. Wenn Sie das Angebot unterschreiben, vereinbaren wir ihren **Wunschtermin**. Sie können wählen, zu welcher **Tageszeit** das dreistündige Seminar am besten in Ihr Firmenkonzept passt.
2. Ich komme für das Seminar gerne **zu Ihnen in die Firma**, damit Ihre Mitarbeiter keine unnötige Zeit verlieren. Sie stellen dafür einen Raum zur Verfügung mit:
  - Tageslicht
  - Stühlen
  - Flipchart
3. Die Teilnehmer bekommen ein ausführliches **Skriptum und Übungsmaterialien** für einen **nachhaltigen Erfolg**.

### Variante A:

- dreistündiges Seminar „Entspannte Augen am Bildschirmarbeitsplatz“
- max. 14 Teilnehmer
- inkl. Skriptum und Übungsmaterialien

**Preis:** € 590,-<sup>1</sup>

excl. Fahrtspesen: € 0,42/km außerhalb von Graz

### Variante B:

- Inhalt aus Variante A **plus**
- Nachbetreuung:
  - ca. 1-4 Wochen nach dem Seminar
  - 1 Stunde online Videocall für Fragen und zur Wiederholung

**Preis:** € 650,-<sup>1</sup>

excl. Fahrtspesen: € 0,42/km außerhalb von Graz

Angebot gültig bis Ende 2021 für Termine 2021 bis 2022.

---

<sup>1</sup> Der Rechnungsbetrag enthält gem. § 6 Abs. 1 Z 27 UStG 1994 keine Umsatzsteuer.

## Die Seminarleiterin – Dipl.-Ing. Emanuela Schwab

Sie hat in 20 Jahren als **Softwareentwicklerin** die Probleme der Bildschirmarbeit aus **eigener Erfahrung** erlebt.

In ihrer dreijährigen Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin hat sie die **Zusammenhänge im Körper** erfahren sowie eine gute Basis an **westlicher Anatomie** als auch **traditioneller chinesischer Medizin (TCM)** erlernt.

Die darauf aufbauende, **fundierte Sehtrainer-Ausbildung** bei dem erfolgreichen Sehtrainer Heimo Grimm macht sie zu einer einzigartigen Trainerin.

Es ist ihr ein Anliegen, die **Arbeits- und Lebensqualität** ihrer Teilnehmer zu verbessern.



### TeilnehmerInnenstimmen

*„Ich bekomme meine Augen seit dem Seminar viel **entspannter durch konzentrierte Tage** vor dem Bildschirm. Ich dachte mir öfters: Wieso hat mir das in 20 Jahren Kurzsichtigkeit noch keiner gesagt? Das Seminar ist eine ausgewogene Mischung aus **Know-how** und **praktischen Übungen**, die ich gut in meinen **Alltag** mitnehmen kann. Und mit meiner neuen Bildschirmbrille muss ich mich **viel weniger anstrengen**. Danke!“*

Elvira Stein, Bundeskanzleramt

*„Das Bildschirmarbeit-Se(h)minar war einfach super. Alles, was das Herz (und das Auge!) braucht: Eine **perfekt vorbereitete** und **sympathische Trainerin**, viele **praktische** und **abwechslungsreiche Übungen** und **genügend Theorie**, um den Sinn hinter den Übungen zu verstehen, aber ohne die Teilnehmer mit Information zu erschlagen. Emanuela Schwab geht trotz Gruppentrainings auf die **individuellen Bedürfnisse** der einzelnen Teilnehmer ein und gestaltet die Einheiten sehr **humorvoll und kurzweilig**.*

*Die vielfältigen Übungen lassen sich **im Alltag gut unterbringen**, benötigen **nicht viel Zeit** und **entspannen die Augen**. Bei regelmäßiger Anwendung merkt man eine **spürbare Veränderung** – vielen Dank dafür!„*

Thessa H. (28), Controllerin

## Bestellung: „Entspannte Augen am Bildschirmarbeitsplatz“

Je früher Sie buchen, desto wahrscheinlicher ist **Ihr Wunschtermin** noch frei!

Bitte schicken Sie das unterschriebene Angebot an [info@fokus-vision.at](mailto:info@fokus-vision.at) und wir vereinbaren den gewünschten Termin.

Firma: \_\_\_\_\_

Ansprechperson: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

**Variante A:** 3-stündiges Seminar um € 590,-<sup>2</sup> (excl. Fahrtspesen)

**Variante B:** 3-stündiges Seminar + 1 Stunde Nachbetreuung um € 650,-<sup>2</sup> (excl. Fahrtspesen)

Angebot gültig bis Ende 2021 für Termine 2021 bis 2022.

Wunschtermin 1: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

oder Wunschtermin 2: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift



**Dipl.-Ing. Emanuela Schwab**

Bergmannngasse 23, 8010 Graz

+43 699 194 22 777

[info@fokus-vision.at](mailto:info@fokus-vision.at)

[www.fokus-vision.at](http://www.fokus-vision.at)

<sup>2</sup> Der Rechnungsbetrag enthält gem. § 6 Abs. 1 Z 27 UStG 1994 keine Umsatzsteuer.