

852	Sehen am Arbeitsplatz – Gegen den digitalen Sehstress
Ziel	Sie lernen die Veränderungen des Sehens auf Grund von digitalem Sehstress kennen sowie die Auswirkung auf Ihre Augen. Zudem nehmen Sie praktische Tipps für ein angenehmeres Arbeiten bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays (TBD) mit nach Hause.
Inhalt	<p>Kennen Sie das Gefühl von müden und trockenen Augen nach einem Arbeitstag? Wissen zum digitalen Sehstress und wie Sie Ihre Augen bestmöglich schützen, werden Ihnen durch folgende Themen vermittelt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Veränderungen und daraus entstehende Störungen durch dauerhafte Nutzung von digitalen Geräten• Vorsorgemöglichkeiten für Menschen bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Monitoren• Strategien für einen sinnvollen Umgang mit digitalen Medien• Augenübungen für eine aktive und gesunde Mikropause
Zielgruppe	Personen, die täglich an mobilen Geräten und Monitoren arbeiten.
Voraussetzung	keine
Dauer/Zeit	Mittwoch, 16.04.2025, 19.30 – 21.00 Uhr 1 Abend à 2 Lektionen
Gruppengrösse	10 bis 30 Personen
Kursleitung	Ralf M. Wenger, Jauch Optik GmbH Dipl. Augenoptiker SBAO und Optometrist
Kursort	bwz uri, Attinghauserstrasse 12, 6460 Altdorf
Kursgeld	CHF 40.00
Mitbringen	Schreib- und Notizmaterial
Anmeldeschluss	26.03.2025 online via Anmeldeformular