



Mit blickkonzept
behalten Sie den
Durchblick.



blickkonzept

Visualtraining für Unternehmen

Angebote

Vorträge Dauer: 30-90 Minuten
Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Screenings Individuelle Sehstressmessungen
Dauer: 15 Minuten pro Teilnehmer
Teilnehmerzahl: ca. 50 Mitarbeiter/Tag

Firmenseminare Einführungskurse, Aufbau-seminare,
Intensivtrainings

- **Jobeinsteiger**
Prävention von Sehstress
- **Computerarbeitsplatz**
Abbau von Sehstress
- **45+ Alterssichtigkeit**
Sehstress und Lesebrille

Dauer: 4-8 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 20 Mitarbeiter

Email-Support Im Anschluss an Firmenseminare
bietet **blickkonzept** die Möglichkeit,
Sie mittels Erinnerungsmails mit
neuen Übungen und Informationen
zu begleiten.

**Gerne erstellen wir Ihnen auf
Anfrage ein individuelles Angebot.**

Unser Profil

Dr. med. Heike Kramer



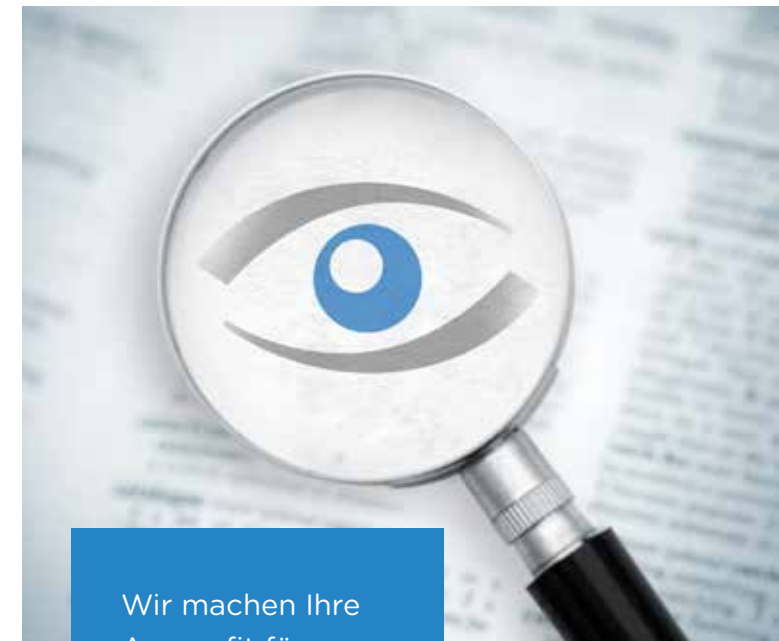
Visualtrainerin
DynamicEye® SportsVision
Ernährungsmedizin-DGEM
Unidozentin Gesundheits- und
Rehabilitationslehre

Edda Forberg



Visualtrainerin
DynamicEye® SportsVision
Ausbilderin kaufmännische
Berufe (IHK)

Langjährige erfolgreiche Trainerinnentätigkeit mit
Vorträgen, Seminaren und Schulungen im Bereich
Gesundheitsförderung.
Kurszertifizierung durch die Siemens BKK
nach § 20 Abs. 1 SGB V



Wir machen Ihre
Augen fit für
Höchstleistungen


blickkonzept
Eichenweg 11
91080 Spardorf
Telefon 09131.5339432

look@blickkonzept.de
www.blickkonzept.de

Sehen im modernen Arbeitsalltag



Verbesserte Sehqualität erhöht die Leistungsfähigkeit.



Kennen Sie das auch?

- ? Sie arbeiten täglich mehrere Stunden an einem Bildschirmarbeitsplatz?
- ? Sie empfinden dies als Anstrengung für Ihre Augen und fühlen sich zunehmend erschöpft?
- ? Sie möchten länger konzentriert, ermüdungs- und fehlerfrei arbeiten können?
- ? Sie wünschen sich beschwerdefreies Sehen und leistungsfähige Augen, die dauerhaft den beruflichen Anforderungen gewachsen sind?

Die Lösung liegt so nah!

- ! **blickkonzept** ist individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter abgestimmtes Kraft-, Ausdauer- und Entspannungstraining für visuelle Höchstleistungen und zur Vermeidung von Sehstress.

Durch Übungen und Tests lernen die Mitarbeiter Stärken und Schwächen ihrer visuellen Leistungsfähigkeit kennen und damit umzugehen. Alle Übungen sind leicht zu erlernen und gut in den Arbeitsalltag integrierbar.

Warum Sehtraining?

Der Arbeitsalltag im modernen Unternehmen mit intensiver Nutzung von Computer, Smart Phone und Tablet stellt dauerhaft höchste Anforderungen an Augen und Sehfähigkeit der Mitarbeiter. Die häufig daraus resultierende Überlastung des visuellen Systems führt zu Beschwerden, dem sogenannten Sehstress.

Typische Symptome sind

- nachlassende Leistungsfähigkeit
- mangelnde Konzentrationsfähigkeit mit erhöhter Fehlerquote
- schnelle Ermüdung beim Lesen
- Kopfschmerzen und Augendruck
- Nackenverspannungen
- trockene oder auch tränende, rote, brennende und müde Augen
- zunehmende Visusverschlechterung

Unerkannter, andauernder Sehstress mindert Arbeitsleistung und Motivation der Mitarbeiter und führt zu mehr Erkrankungen mit Fehlzeiten.

Vorteile für Ihr Unternehmen

Regelmäßiges Training mit **blickkonzept** führt schnell und effektiv zu einem sichtbaren Ergebnis:

- höhere Lesegeschwindigkeit
- schnellere Anpassung an Nähe und Ferne
- ermüdungsfreieres Lesen ohne verschwimmende Buchstaben
- Vermeiden von zunehmender Kurzsichtigkeit durch einseitige Sehgewohnheiten
- konstantere Beidäugigkeit
- besseres räumliche Wahrnehmung
- Vermeiden von Doppelbildern
- Nachlassen der subjektiven Beschwerden

blickkonzept-Visualtraining verbessert die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter nachhaltig und steigert ihre berufliche Leistungsfähigkeit.

Ihr Unternehmen wird davon profitieren, denn gesunde Mitarbeiter, die sich dauerhaft wohl fühlen, sind motiviert und sichern langfristig den Unternehmenserfolg.