

So wird betriebliche Gesundheitsförderung umgesetzt

- Bedarfsermittlung
- Mitarbeiterbefragung
- Schulung "Der ergonomische Arbeitsplatz"
- Analyse der Arbeitsplatzsituation
- individuelle Einstellung der Arbeitsplätze
- Ergonomie-Pass
- Ausgleichs- und Fitness-Übungen
- Visualtraining
- Augenfitness gegen Sehstress

- Individueller Symptome- und Beschwerde-Check
- Individuelle Haltungsanalyse (Überprüfung des Muskel-/Skelettsystems)
- Heben und Tragen
- Gründung eines Gesundheitszirkels

- Ausbildung zum Ausbilder >> *Be fit at work* <<

Methoden:

Seminare, Schulungen, Workshops, Vorträge und Einzelberatungen



Christiana Siemensmeyer

Fachwirtin für Gesundheit
und Soziales

Physio-/ Bobath-Therapeutin
Sehtrainerin

*Möchten Sie leistungsstarke
und gesunde Mitarbeiter in
Ihrem Unternehmen?*

Rufen Sie mich an!

Nordhof 15
33106 Paderborn

Telefon 0 52 54 / 66 95 2
Mobil 01 76 / 31 70 04 98

E-Mail info@concept-mensch-pb.de
Web www.concept-mensch-pb.de



Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Leistungsstarke Mitarbeiter durch Sehtraining und
Ergonomie am Arbeitsplatz

Auf die Einstellung kommt es an!



Leistungsstarke Mitarbeiter für erfolgreiche Unternehmen...

im Büro und Handwerk, bei fahrenden Berufsgruppen, in Schule und Ausbildung, sowie für Jedermann mit und ohne Behinderung!

Gründe für betriebliche Gesundheitsförderung:

- Gesundheitsorientierte Mitarbeiter
- Leistungsstarke Mitarbeiter
- Reduktion der Krankheitstage
- Steigerung der Motivation
- Verbesserung der Arbeits- und Lebensqualität
- Verbessertes Betriebsklima
- Qualitätssteigerung
- Imageaufbau
- Konzept für nachhaltige Gesundheitsförderung



Seh- und Visualtraining

Schnell mit dem Smartphone die E-Mails checken, dann bei der Arbeit acht Stunden vorm Bildschirm sitzen. Abends auf der Couch mit dem Tablett Fotos zeigen und zur Nacht noch ein paar Seiten im E-Book lesen:

Das hält kein Auge aus! - Warum nicht?

Konzentrierte Naharbeit und Sehen auf zweidimensionaler Fläche sind unnatürlich. Die enorm hohe Anforderung belastet die Augen und führt oft zur Überforderung des Seh-Systems. Die Folge sind Kopf- und Nackenschmerzen. Gerötete, tränende oder trockene Augen, Konzentrationsverlust sowie das Verrutschen von Formen und Linien erschweren unnötig den Arbeitsalltag. Fehlhaltungen werden provoziert. Sehstressbedingter Leistungsabfall bis hin zum Burnout fördert die Anzahl der Krankheitstage im Unternehmen.

Leistungsstarke Augen durch Sehtraining

Sehtraining ist eine ganzheitliche und wissenschaftliche Methode. Mit gezielten Übungen werden die vier Augenfunktionen geschult. Die Leistungsfähigkeit der Augen wird verbessert und der "Sehstress" abgebaut.

4 Augenfunktionen braucht das leistungsstarke Seh-System

- Augenbeweglichkeit
- Akkommodation (Einstellung auf Nähe und Ferne)
- Zusammenspiel beider Augen
- Verarbeitung im Gehirn

So wird Sehtraining umgesetzt

- Augenfunktionstest in vier Bereichen (Screening)
- gezielte Übungen
- Gleichgewichts- und Balanceschulung
- Schwindeltraining
- Schulung der Körperkoordination
- individueller Symptome-Check, Augen-Entspannungs-Übungen
- Analyse am Arbeitsplatz
- Tipps und Tricks

Ziel des Sehtrainings

Steigerung der Sehleistung und des visuellen Systems, Reduktion von "Seh-Stress"-Symptomen, Reduktion von Krankheitstagen. Mehr Motivation, Leistungsbereitschaft und Lebensqualität!



Auf die "Einstellung" kommt es an!