

## Blended Learning Kurse für das betriebliche Sehtraining

### Digital.entspannt.sehen - Kursaufbau

Inhalte	RELAX Basis-Paket Zeitraum 4 Wochen	BALANCE Komfort-Paket Zeitraum 4 Wochen	POWER Premium-Paket Zeitraum 5 Wochen
<b>Online Kurszugang</b> Kursorganisation mit Selbsteinschätzung und Begleitmaterial	JA	JA	JA
<b>Live-Webinar</b> Kick-off mit Augenübungen 60 Minuten online	JA	JA	JA
<b>Trainingsimpulse per E-Mail</b> Teilnehmer werden mehrmals wöchentlich über neue Inhalte im Trainingsportal benachrichtigt	JA	JA	JA
<b>Audio- &amp; Videoanleitungen</b> Augenübungen für den Arbeitsplatz Selbstlerneinheiten á 1 bis 5 Minuten	JA	JA	JA
<b>Wissen vertiefen</b> Nachhaltige Wissensvermittlung mittels Wissensquiz, Memorie und 30-Sekunden-Quicktipp	JA	JA	JA
<b>Augentraining Wochenreflexion</b> Selbstlerneinheiten á 15 Minuten	JA	JA	JA
<b>Live-Coaching</b> Erfahrung teilen & Fragen stellen 30 bzw. 60 Minuten online		JA	JA
<b>Geführte Meditation zum Feierabend</b> Selbstlerneinheiten á 15 Minuten		JA	JA
<b>Augenpower-Woche</b> Live-Augentraining in der Mittagspause 5 Tage je 10 Minuten online			JA

## Blended Learning Kurse für das betriebliche Sehtraining

### Digital.entspannt.sehen - Kursaufbau

RELAX Basis-Paket - Zeitraum 4 Wochen	BALANCE Komfort-Paket - Zeitraum 4 Wochen	POWER Premium-Paket - Zeitraum 5 Wochen
<b>Online Kurszugang</b> Kursorganisation Zugang zum Trainingsportal mit Selbsteinschätzung und Begleitmaterial Umfrage mit Kursbewertung	<b>Online Kurszugang</b> Kursorganisation Zugang zum Trainingsportal mit Selbsteinschätzung und Begleitmaterial Umfrage mit Kursbewertung	<b>Online Kurszugang</b> Kursorganisation Zugang zum Trainingsportal mit Selbsteinschätzung und Begleitmaterial Umfrage mit Kursbewertung
<b>Live-Webinar</b> Kick-off mit Augenübungen Übungseinheiten für den Arbeitsplatz <i>60 Minuten online</i>	<b>Live-Webinar</b> Kick-off mit Augenübungen Übungseinheiten für den Arbeitsplatz <i>60 Minuten online</i>	<b>Live-Webinar</b> Kick-off mit Augenübungen Übungseinheiten für den Arbeitsplatz <i>60 Minuten online</i>
<b>Wöchentliche Trainingsimpulse</b> mehrmals pro Woche werden neue Inhalte auf der Plattform freigeschaltet Benachrichtigung per E-Mail mit animierenden Trainingsimpulsen	<b>Wöchentliche Trainingsimpulse</b> mehrmals pro Woche werden neue Inhalte auf der Plattform freigeschaltet Benachrichtigung per E-Mail mit animierenden Trainingsimpulsen	<b>Wöchentliche Trainingsimpulse</b> mehrmals pro Woche werden neue Inhalte auf der Plattform freigeschaltet Benachrichtigung per E-Mail mit animierenden Trainingsimpulsen
<b>Audio- und Videoanleitungen</b> Augenübungen für den Arbeitsplatz Übungsvideos und Übungsbeschreibungen individueller Trainingsplan <i>Selbstlerneinheiten á 1 bis 5 Minuten</i>	<b>Audio- und Videoanleitungen</b> Augenübungen für den Arbeitsplatz Übungsvideos und Übungsbeschreibungen individueller Trainingsplan <i>Selbstlerneinheiten á 1 bis 5 Minuten</i>	<b>Audio- und Videoanleitungen</b> Augenübungen für den Arbeitsplatz Übungsvideos und Übungsbeschreibungen individueller Trainingsplan <i>Selbstlerneinheiten á 1 bis 5 Minuten</i>
<b>Wissen vertiefen</b> Wissensquiz zum Kick-off Webinar Augenübungen Memorie 30-Sekunden-Quicktips	<b>Wissen vertiefen</b> Wissensquiz Augenübungen Memorie 30-Sekunden-Quicktips	<b>Wissen vertiefen</b> Wissensquiz Augenübungen Memorie 30-Sekunden-Quicktips
<b>Wochenreflexion</b> Videoanleitung Reflexionsbögen mit Übungsstrategien <i>Selbstlerneinheiten á 15 Minuten</i>	<b>Wochenreflexion</b> Videoanleitung Reflexionsbögen mit Übungsstrategien <i>Selbstlerneinheiten á 15 Minuten</i>	<b>Wochenreflexion</b> Videoanleitung Reflexionsbögen mit Übungsstrategien <i>Selbstlerneinheiten á 15 Minuten</i>
	<b>Erfahrungsaustausch</b> Erfahrungen teilen und Fragen stellen <i>2x 30 Minuten online Live-Coaching</i>	<b>Erfahrungsaustausch</b> Erfahrungen teilen und Fragen stellen <i>2x 60 Minuten online Live-Coaching</i>
	<b>Geführte Meditation</b> Videoanleitung Tiefenentspannung zum Feierabend Erholungsfähigkeit fördern Sehkraft stärken <i>Selbstlerneinheiten á 10-15 Minuten</i>	<b>Geführte Meditation</b> Videoanleitung Tiefenentspannung zum Feierabend Erholungsfähigkeit fördern Sehkraft stärken <i>Selbstlerneinheiten á 10-15 Minuten</i>
		<b>Augenpower-Woche</b> Augentraining in der Mittagspause Augen entspannen und regenerieren <i>5 Tage je 10 Minuten Live-Training in der Woche nach dem Live-Webinar</i>
selbst lernen und anwenden freie Zeitgestaltung, ortsunabhängig	unbewusste Ebenen einbeziehen die Augenübungen verinnerlichen	geführt und begleitet sich leichter motivieren