

## 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 Einführung, Selbsteinschätzung und Begleitmaterial	JA	JA	JA
<b>Kick-off Webinar</b> mit Augenübungen für den Arbeitsplatz <i>60 Minuten online</i>	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 <i>Selbstlerneinheiten á 1 bis 5 Minuten</i>	JA	JA	JA
<b>Wissen vertiefen</b> Wissensquiz, Augenübungen-Memory und 30-Sekunden-Quicktips	JA	JA	JA
<b>Wochenreflexion</b> Reflexionsbögen mit Übungsstrategien <i>Selbstlerneinheiten á 15 Minuten</i>	JA	JA	JA
<b>Erfahrungsaustausch</b> Live-Online-Coaching <i>2x30 Min. (Komfort)</i> <i>2x60 Minuten (Premium)</i>		JA	JA
<b>Geführte Meditation</b> Tiefenentspannung zum Feierabend <i>Selbstlerneinheiten á 10 bis 15 Minuten</i>		JA	JA
<b>Augenpower-Woche</b> Live-Online-Training zur Mittagspause <i>5 Tage je 10 Minuten online</i>			JA

## Blended Learning Kurse für das betriebliche Sehtraining

### Digital.entspannt.sehen - Kursinhalte

<b>RELAX</b> Basis-Paket - Zeitraum 4 Wochen	<b>BALANCE</b> Komfort-Paket - Zeitraum 4 Wochen	<b>POWER</b> Premium-Paket - Zeitraum 5 Wochen
<b>Online Kurszugang</b> Kursorganisation mit Zugangsdaten Einführung ins Trainingsportal Selbsteinschätzung und Begleitmaterial Umfrage mit Kursbewertung	<b>Online Kurszugang</b> Kursorganisation mit Zugangsdaten Einführung ins Trainingsportal Selbsteinschätzung und Begleitmaterial Umfrage mit Kursbewertung	<b>Online Kurszugang</b> Kursorganisation mit Zugangsdaten Einführung ins Trainingsportal Selbsteinschätzung und Begleitmaterial Umfrage mit Kursbewertung
<b>Kick-off Webinar</b> Webinar mit Augenübungen Übungseinheiten für den Arbeitsplatz <i>60 Minuten online</i>	<b>Kick-off Webinar</b> Webinar mit Augenübungen Übungseinheiten für den Arbeitsplatz <i>60 Minuten online</i>	<b>Kick-off Webinar</b> Webinar mit Augenübungen Übungseinheiten für den Arbeitsplatz <i>60 Minuten online</i>
<b>Trainingsimpulse per E-Mail</b> Mehrmals pro Woche werden neue Inhalte auf der Plattform freigeschaltet Benachrichtigung per E-Mail mit animierenden Trainingsimpulsen	<b>Trainingsimpulse per E-Mail</b> Mehrmals pro Woche werden neue Inhalte auf der Plattform freigeschaltet Benachrichtigung per E-Mail mit animierenden Trainingsimpulsen	<b>Trainingsimpulse per E-Mail</b> Mehrmals pro Woche werden neue Inhalte auf der Plattform freigeschaltet Benachrichtigung per E-Mail mit animierenden Trainingsimpulsen
<b>Audio- &amp; Videoanleitungen</b> Augenübungen für den Arbeitsplatz Übungsvideos und Übungsbeschreibungen Individueller Trainingsplan <i>Selbstlerneinheiten á 1 bis 5 Minuten</i>	<b>Audio- &amp; Videoanleitungen</b> Augenübungen für den Arbeitsplatz Übungsvideos und Übungsbeschreibungen Individueller Trainingsplan <i>Selbstlerneinheiten á 1 bis 5 Minuten</i>	<b>Audio- &amp; 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 Memory 30-Sekunden-Quicktipps	<b>Wissen vertiefen</b> Wissensquiz zum Kick-off Webinar Augenübungen Memory 30-Sekunden-Quicktipps	<b>Wissen vertiefen</b> Wissensquiz zum Kick-off Webinar Augenübungen Memory 30-Sekunden-Quicktipps
<b>Wochenreflexion zu den Augenübungen</b> Reflexionsbögen mit Übungsstrategien <i>Selbstlerneinheiten á 15 Minuten</i>	<b>Wochenreflexion zu den Augenübungen</b> Reflexionsbögen mit Übungsstrategien <i>Selbstlerneinheiten á 15 Minuten</i>	<b>Wochenreflexion zu den Augenübungen</b> Reflexionsbögen mit Übungsstrategien <i>Selbstlerneinheiten á 15 Minuten</i>
	<b>Erfahrungsaustausch</b> Erfahrungen teilen und Fragen stellen <i>2x30 Minuten Live-Online-Coaching</i>	<b>Erfahrungsaustausch</b> Erfahrungen teilen und Fragen stellen <i>2x60 Minuten Live-Online-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> Live-Online-Training zur Mittagspause Augen entspannen und regenerieren <i>5 Tage je 10 Minuten Live-Training</i>
<b>selbst lernen und anwenden</b> freie Zeitgestaltung, ortsunabhängig	<b>unbewusste Ebenen einbeziehen</b> die Augenübungen verinnerlichen	<b>geführt und begleitet</b> sich leichter motivieren

# Blended Learning Kurse für das betriebliche Sehtraining

## Digital.entspannt.sehen - Kursverlauf

