

Blended Learning Kurse für das betriebliche Sehtraining

Digital.entspannt.sehen - Kursinhalte

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

Blended Learning Kurse für das betriebliche Sehtraining

Digital.entspannt.sehen - Kursverlauf

