



## Blended Learning Kurs

# Digital.entspannt.sehen

## Premium-Paket POWER

Dieser Blended Learning Kurs vermittelt entspannende Augenübungen für die digitale Arbeit. Er beinhaltet Online-Termine und Selbstlerneinheiten. Wer sich anmeldet, erhält die Zugangsdaten zu einem Trainingsportal, nimmt an den Online-Trainings teil und kann fünf Wochen lang auf die Schulungsinhalte zugreifen.



Auf dem Trainingsportal und in den zugehörigen Nachrichten benutzen wir ein wertschätzendes „Du“ als Anrede. Dies macht den Onlinekurs etwas persönlicher und die Übungsanleitungen ansprechender.

**Anmerkung:** Um eine gute Lesbarkeit zu erhalten, werden im Text abwechselnd die weibliche und männliche Form verwendet. In jedem Fall sind immer alle Menschen gemeint.

### Kursbeschreibung

#### 1. Einführung in das Trainingsportal

Mit Erhalt der Zugangsdaten ist das Trainingsportal sofort zugänglich. Es beinhaltet:

- Einführungsvideo mit Bedienungsanleitung
- Vorstellung der Augentrainerin
- Umfrage zu Sehbeschwerden am Bildschirm

#### 2. Kursstart: Kick-off Webinar

Der Kurs startet mit einem praktischen Online-Workshop. Die Augenübungen werden vorgestellt und gemeinsam ausgeführt. Danach fühlen sich die Augen in der Regel frischer, entspannter und feuchter an. Die Augentrainerin gibt kurze Erläuterungen, warum sich die Augen bei der digitalen Arbeit anstrengen und wie sich Beschwerden vermeiden lassen.

#### 3. Augenpower-Woche

##### Augen entspannen zur Mittagspause

Von Montag bis Freitag üben die Teilnehmerinnen jeweils 10 Minuten lang gemeinsam. Die Augenübungen werden angeleitet. In dieser kurzen Zeit erholen sich die Augen bereits deutlich. So erleben die Teilnehmer eine Woche lang, wie gut es den Augen tut, die Augenübungen täglich anzuwenden.



## Blended Learning

Beim Blended Learning werden unterschiedliche Medien und Methoden kombiniert, um Lerninhalte effektiv und flexibel zu vermitteln. Die Verbindung von Online-Schulungen und zeitlich unabhängigen selbstgesteuerten Lerneinheiten sind eine gute Basis für einen nachhaltigen Lernerfolg.

Dieser Kurs besteht aus einem Workshop, 10-minütigen Trainingseinheiten und einem Erfahrungsaustausch, die online stattfinden. Die Teilnehmer werden zu den Augenübungen angeleitet und tauschen sich darüber aus, wie sie ihr Augentraining gestalten. Um den Lernerfolg zu verstärken, gibt es Selbstlerneinheiten in Form von Videos, Audios, Fragebögen, Arbeits- und Merkblätter. Die Teilnehmerinnen werden per E-Mail auf neue Inhalte im Trainingsportal hingewiesen und greifen eigenständig und nach eigener Zeiteinteilung darauf zu.

## Erfolg durch Eigeninitiative

Den größten Nutzen aus diesem Kurs erzielen Sie durch Eigeninitiative. Gesunde Gewohnheiten einzüben ist ein Entwicklungsprozess. Anfangs erfordert dies einigen Einsatz, bis sich die Mechanismen verinnerlichen und das Augentraining ganz leicht geht.

**Wer sich darauf einlässt und die Inhalte rege nutzt, kann sich auf eine langfristig erholsame Wirkung auf die Augen freuen.**

## 4. Selbstlerneinheiten

Auf der Trainingsplattform werden wöchentlich neue Inhalte freigeschaltet. Die Augenübungen sind jederzeit in Form von Audio- und Videoanleitungen zugänglich. Sie werden selbständig ausgeführt.

Weitere Elemente wie die 30-Sekunden Quicktips, ein Wissensquiz und das Augentraining Memory animieren dazu, die Augenübungen regelmäßig anzuwenden.

## 5. Wochenreflexion

Zum Abschluss jeder Trainingswoche finden sich auf dem Trainingsportal Anleitungsvideos und Reflexionsbögen, um das Augentraining zu überdenken. Die Teilnehmerinnen werden angeleitet, mit welchen Strategien der Transfer der Augenübungen in den Tagesablauf langfristig gut gelingen kann.

## 6. Geführte Meditation zum Feierabend

Im Trainingsportal werden wöchentlich Videos zur Meditation und Tiefenentspannung eingestellt. Die Meditationen fördern die Erholungsfähigkeit und stärken die Sehkraft.

## 7. Erfahrungsaustausch

Es finden zwei Online-Treffen für den Erfahrungsaustausch statt. Die Teilnehmer berichten über Fortschritte und Schwierigkeiten, teilen erfolgreiche Strategien und stellen Fragen rund um das Thema Augen und Sehen an die Augentrainerin.

## So geht's:

- Nehmen Sie am gemeinsamen Augentraining teil.
- Planen Sie die Zeiten für die Selbstlerneinheiten ein.
- Teilen Sie Ihre Erfahrungen und lernen von den anderen.
- Nutzen Sie die Kurswochen dazu, sich mit dem Augentraining zu beschäftigen. Dies legt den Grundstein für neue Gewohnheiten, die Ihre Augen frisch, entspannt und gesund erhalten.