

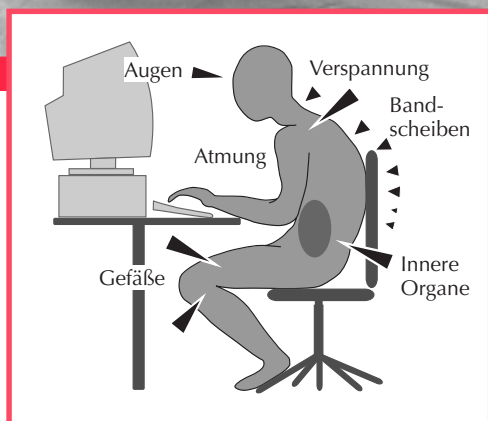
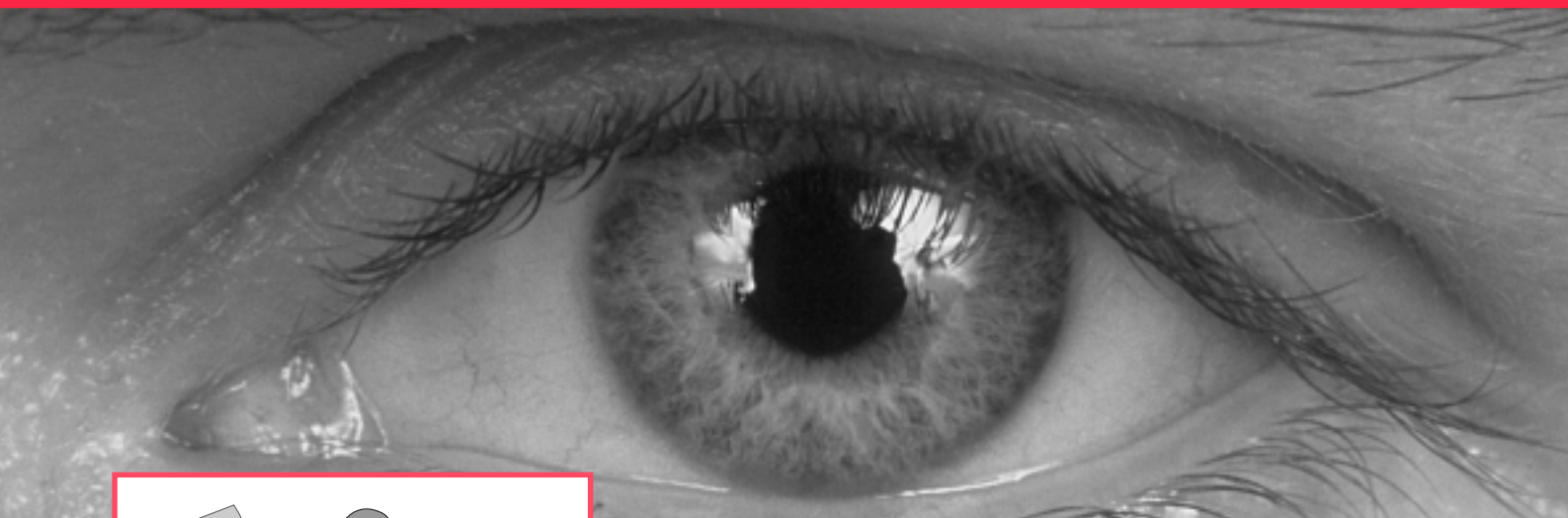
In Kooperation mit



**CON** ●  
CONSULTING  
EVENTS  
COMMUNICATIONS  
TRAINING **ECT**

# Seminar

## *Ergonomisches Augenentlasten am Bildschirm*



**Referent:** Harry Spitzer  
**Abendvortrag:** 1. Februar 2000, 18.00 Uhr  
bei freiem Eintritt  
**Tagesseminar:** 6. März 2000, 9.30–17.00 Uhr  
oder  
23. Mai 2000, 9.30–17.00 Uhr

# *Ergonomisches Augenentlasten am Bildschirm*

**Abendvortrag: 1. Februar 2000, 18.00 Uhr  
bei freiem Eintritt**

In einem Abendvortrag wird die Problematik der Arbeit am Bildschirmarbeitsplatz kurz dargestellt sowie auf Strategien und gezielte Übungen eingegangen, die zu gesteigertem Wohlbefinden und mehr Aufmerksamkeit in der täglichen EDV-Arbeit beitragen. Die vorgestellten Programme entsprechen auch den Anforderungen nach Arbeitsplatzergonomie gemäß EU-Richtlinien und nationaler gesetzlicher Bestimmungen.

Visuelle Voraussetzungen ..... Faktor x  
Visuelle Möglichkeiten ..... Faktor x  
Energieparameter ..... Faktor e  
Visuelle Konditionierung ..... Faktor x  
Sehen & Regeneration ..... Faktor x  
= Sehleistung ..... gewünschter Faktor

## **Zielgruppe:**

Alle die mit EDV zu tun haben, zur Prophylaxe und zum Abbau von Störungen, insbesondere auch Personen aus Fachbereichen, die einen Großteil der Arbeit am Bildschirm verbringen, z. B. Software-Entwickler, Mitarbeiter von Call Centers, u. v. m.

**Tagesseminar: 6. März 2000, 9.30 – 17.00 Uhr  
oder  
23. Mai 2000, 9.30 – 17.00 Uhr**

Zielsetzung der Veranstaltung ist es, die durch die Tätigkeit mit EDV wesentlich erhöhten Konzentrations- und Aufmerksamkeitsbedingungen stabiler zu halten sowie entscheidende Entlastungsmaßnahmen in den Arbeitsalltag zu integrieren.

## **Schwerpunkte:**

- Gesteigerte Leistungsfähigkeit im täglichen Arbeitsablauf
- Bewegungs-, Konzentrations- und Entspannungsübungen in den Tagesablauf integrieren
- Ausgeglichenheit und Wohlbefinden als Grundlage für guten Kundenkontakt
- Persönliche Fitness als Basis für die richtige Wahrnehmung und problemfreieres Arbeiten

## **Problemstellung**

Die durch neue Technologien stark veränderte Arbeitswelt erfordert und verlangt vom Anwender eine neue Denk- und Durchhaltestruktur, die sehr oft mit der konditionierten Emotionalstruktur nicht übereinstimmt. Daraus entstehen Verhaltensweisen, die mit den biologischen Funktionen des Organismus nicht korrespondieren und den Anwender zu Energieleistungen zwingen, die als erheblich unökonomisch zu bezeichnen sind. Bedenklich wird die Situation, wenn man sich vor Augen führt, daß die optische Wahrnehmung 60 bis 80 % aller Sinneseindrücke vermittelt.

Im Seminar wird versucht, Gewohnheiten am Arbeitsplatz hinsichtlich ihrer Einflüsse auf das persönliche Wohlbefinden zu überprüfen und damit zu besserer Aufmerksamkeit und Körperhaltung im täglichen Leben beizutragen.

## Inhalt des Seminars:

### 1. Umwelt des Anwenders

Arbeitsplatz	Raum – passend zur Tätigkeit Raumfarbe – passend zur Tätigkeit Raumlicht – passend und variierend zur Tätigkeit Raumklima – störfrei Arbeitslärm – regelbar zur jeweiligen Tätigkeit Ergonomie EDV persönliche Raumzonen Veränderungsmöglichkeiten erarbeiten
--------------	---

### 2. Tätigkeit des Anwenders

Arbeitsplatz	Tätigkeitsanalyse Arbeitsanfall Arbeitstakt Störfaktoren analysieren Veränderungsmöglichkeiten erarbeiten
Stressfaktoren	am Arbeitsplatz darüber hinaus Abbaumöglichkeiten erarbeiten

### 3. Ausgleichendes Verhalten

Mental	Anregungs- und Entspannungsmöglichkeit
Bewegung	Zielführendes Bewegungsprogramm erarbeiten Bewegungsmöglichkeit am Arbeitsplatz
Kommunikation	Kommunikationsformen am Arbeitsplatz

### 4. Praktisches Übungs- und Umsetzungsprogramm (integriert in allen o. a. Bereichen)

Seh-Training	Wahrnehmungsbereitschaft analysieren Wahrnehmungs-Entspannung Wahrnehmungs-Anregung
Pausen	Pausenverhalten Ernährung – arbeitsplatzspezifisch
Freizeit	Ergonomie im Wohnbereich EDV im Freizeitbereich Zusammenfassung

## Zur Person des Vortragenden:

**Harry Spitzer** beschäftigt sich seit 1979 mit dem Thema „Visuelle Wahrnehmung“, verfügt über eine interdisziplinäre Ausbildung und ist Autor mehrerer einschlägiger Bücher. Er bietet Beratungsleistungen für visuelles Coaching sowie für Arbeitsplatzergonomie an, die den entsprechenden EU-Richtlinien und dem nationalen ArbeitnehmerInnenschutzgesetz entsprechen.

## Abendvortrag:

**Dienstag, 1. Februar 2000, 18.00 Uhr**

## Tagesseminare:

**Montag, 6. März 2000, 9.30–17.00 Uhr**

**oder**

**Dienstag, 23. Mai 2000, 9.30–17.00 Uhr**

**CON.ECT Event Center**

**Kaiserstraße 14/2**

**1070 Wien**



## Anmeldung – Fax (01) 522 36 36–10

Ich melde mich an für:

- Teilnahme am Abendvortrag (bei freiem Eintritt) am 1. 2. 2000. Beschränkte Teilnehmerzahl – Future Network-Kunden werden vorgereiht!
- Teilnahme am Seminar inkl. einer Ausgabe des Buches „Gutes Sehen am Computer“ zum Preis von öS 5.200,- (€ 377,90) exkl. MWSt.
- Teilnahme am Seminar inkl. einer Ausgabe des Buches „Gutes Sehen am Computer“ sowie inkl. einstündiger Analyse des persönlichen Arbeitsplatzes durch den Vortragenden zu individuellem Termin zum Preis von öS 6.500,- (€ 472,37) exkl. MWSt.
- Gewünschter Termin:  6. März 2000  23. Mai 2000
- Ich bin an einer Durchführung als Inhouse-Seminar interessiert und bitte um Kontaktaufnahme zur individuellen Vereinbarung der Rahmenbedingungen und Kosten

Ich erkläre mich mit der elektronischen Verwaltung meiner ausgefüllten Daten und der Nennung meines Namens im Teilnehmerverzeichnis einverstanden.

Name:	
Firma:	
Abteilung:	
Straße, Nr.:	
PLZ:	Ort:
Tel./Fax:	
E-Mail:	
Datum, Unterschrift:	

**ÜBERWEISUNG:** Nach Erhalt Ihrer Anmeldung senden wir Ihnen Anmeldebestätigung und Rechnung zu. Bitte überweisen Sie Ihre Teilnahmegebühr rechtzeitig vor der Veranstaltung oder legen Sie einen Verrechnungsscheck bei. Notieren Sie bitte Rechnungsnummer und Namen des Teilnehmers auf dem Überweisungsformular. Bei Überweisung der Teilnahmegebühr später als 8 Tage vor der Veranstaltung bitten wir Sie, eine Kopie des Überweisungsauftrags am Veranstaltungstag vorzulegen.

**SONDERKONDITIONEN:** Bei Teilnahme mehrerer Mitarbeiter Ihres Unternehmens an einer Veranstaltung gewähren wir ab der zweiten Person einen Preisnachlaß von 20 % auf die Teilnahmegebühr. Ermäßigungen für Studenten auf Anfrage.

**STORNIERUNG:** Bei Stornierung der Anmeldung bis 5 Tage vor der Veranstaltung fällt eine Stornogebühr in der Höhe von 10 % der Teilnahmegebühr an. Bei Abmeldung nach diesem Termin wird die gesamte Gebühr fällig. Wenn Sie einen Ersatzteilnehmer melden, entfällt natürlich die Stornogebühr.

**ADRESSÄNDERUNGEN:** Wenn Sie das Unternehmen wechseln oder wir Personen anschreiben, die nicht mehr in Ihrem Unternehmen tätig sind, teilen Sie uns diese Änderungen bitte mit. Nur so können wir Sie gezielt über unser Veranstaltungsprogramm informieren.