Seniorenpolitik: Zwischen Sicherheit und Wandel – Digital und gesund in die Zukunft

Seminar-Nr.	2025 B037 CH
Termin	22.09.2025 bis 24.09.2025
Partnerorganisation	DBB NRW Beamtenbund und Tarifunion Nordrhein-Westfalen
Tagungsstätte	**Leonardo Hotel Mönchengladbach** Speicker St. 49 41061 Mönchengladbach
Seminarleitung	**Hubert Meyers** Stellv. Vorsitzender komba gewerkschaft nrw
Dozierende	**Kim Lara Diehl** Expertin für Kommunikation und Marketing Zertifizierte Social Media Managerin
	Andreas Hemsing Landesvorsitzender komba nw
	Roland Staude Vorsitzender DBB Nordrhein-Westfalen
	Ute Hagen-van Eeden Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- verstehen grundlegende Konzepte und Funktionsweisen künstlicher Intelligenz.
- reflektieren Chancen und Risiken von KI in Beruf und Alltag.
- entwickeln individuelle Strategien zur Integration von gesunder Ernährung und Bewegung in ihren Alltag.
- reflektieren über Strategien zur Prävention und Bewältigung von Einsamkeit.
- lernen Techniken zur Förderung von Resilienz und positiver Lebensgestaltung.
- erhalten Einblick in aktuelle Entwicklungen im DBB NRW und auf Bundesebene
- setzen sich mit aktuellen Herausforderungen der Demokratie auseinander.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
ab 18:30 Uhr	Abendessen

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Inhalte

Montag, 22. September 2025

14:00 bis 14:30 Uhr	**Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage** **Hubert Meyers**
14:30 bis 17:30 Uhr	**Digitale Welt - KI Fluch oder Segen** *Vortrag und praktische Übungen* **Kim Lara Diehl**

Dienstag, 23. September 2025

09:00 bis 12:30 Uhr	**Aktuelles aus dem DBB NRW und Bund** *Vortrag* **Roland Staude**
14:00 bis 17:30 Uhr	**Fit sein und bleiben** **Glücklich sein, Einsamkeit begegnen** *Vortrag und praktische Tipps* **Ute Hagen-van Eeden**

Mittwoch, 24. September 2025

09:00 bis 12:00 Uhr	**Demokratie am Scheideweg - Position des dbb** *Vortrag* **Andreas Hemsing**
12:00 bis 12:30 Uhr	**Auswertung des Seminars, Online Evaluation** **Verabschiedung der Teilnehmenden** **Hubert Meyers** **Anschließend Mittagessen**