



KI-Kompetenz für Frauen zwischen Entlastung, Selbstorganisation und gesellschaftlicher Verantwortung

Seminar-Nr.	2026 B194 CH
Termin	25.10.2026 bis 27.10.2026
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende bis 12:30 Uhr
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion bundesfrauenvertretung
Tagungsstätte	Hotel Fulda Mitte Lindenstraße 45 36037 Fulda
Seminarleitung	Sandra Schäfer Beisitzerin der Geschäftsführung der dbb bundesfrauenvertretung
Dozierende	Kim-Lara Diehl Expertin für Kommunikation und Marketing Zertifizierte Social Media Managerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Künstliche Intelligenz verändert zunehmend Arbeitsprozesse, Kommunikation und gesellschaftliche Teilhabe und wirft dabei auch gleichstellungspolitische Fragen auf. Gerade für Frauen bietet KI Chancen zur Entlastung, Selbstorganisation und Unterstützung im Berufsalltag sowie im Ehrenamt, zugleich müssen Risiken wie Diskriminierung, stereotype Rollenbilder und ungleiche Zugänge kritisch betrachtet werden. Das Seminar vermittelt grundlegendes Wissen über KI und stärkt die Teilnehmerinnen darin, Anwendungen verantwortungsvoll, selbstbestimmt und gleichstellungsorientiert zu nutzen.

Die Teilnehmerinnen

- erwerben grundlegendes Wissen über Funktionsweise, Möglichkeiten und Grenzen von KI,
- lernen KI-Anwendungen kennen und bewerten deren Nutzen für Berufsalltag und Ehrenamt,
- reflektieren Chancen von KI zur Entlastung, Selbstorganisation und effizienteren Arbeitsgestaltung,
- setzen sich mit KI und gesellschaftlichen Machtverhältnissen, Geschlechtergerechtigkeit und Diskriminierung auseinander,
- erkennen Risiken in Bezug auf Datenschutz, Urheberrecht, Persönlichkeitsrechten und Fehlinformationen,
- verstehen gesellschaftliche Auswirkungen von KI und entwickeln Strategien für einen verantwortungsvollen Einsatz.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch einen Methodenmix vermittelt. Dabei kommen folgende Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz:

- Kurz-Impulse
- Live-Demonstrationen von KI-Anwendungen
- Praxisübungen mit ChatGPT und weiteren KI-Werkzeugen
- Gruppenarbeiten
- Reflexions- und Transferaufgaben

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 Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

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

Inhalte

Sonntag, 25. Oktober 2026

14:00 bis 14:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Sandra Schäfer

14:30 bis 17:00 Uhr **Künstliche Intelligenz verstehen**

- Was ist Künstliche Intelligenz? Und was unterscheidet KI von Suchmaschinen?
- Mythen und Fakten rund um KI
- Chancen und Grenzen generativer KI
- Warum macht KI Fehler?
- Einsatzfelder von KI im Alltag

Impulsvortrag, Diskussion und interaktive Übungen
Kim-Lara Diehl

19:00 Uhr **Abendessen in Hotel**

Montag, 26. Oktober 2026

09:00 bis 10:30 Uhr **KI als Werkzeug im Berufsalltag und Ehrenamt**

- Auswirkungen digitaler Arbeit auf Konzentration, Stressniveau und körperliches Wohlbefinden
- Entwicklung persönlicher Strategien für mehr Wohlbefinden im digitalen Alltag
- Zusammenfassen und Strukturieren von Informationen
- Priorisierung von Aufgaben & Unterstützung bei Termin- und Teamkoordination

Chat GPT und Claude im Vergleich | praktische Übungen

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagessen**

13:30 bis 17:00 Uhr **Mental Load reduzieren – kann KI entlasten?**

- Mental Load als unsichtbare Organisationsarbeit im Berufs- und Privatleben
- Digitalisierung im Haushalt
- Wie können KI-Assistenten helfen, den Alltag zu strukturieren und Routine-Aufgaben zu übernehmen?

Methoden für Selbstmanagement und Zeitmanagement

19:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

Dienstag, 27. Oktober 2026

09:00 bis 11:30 Uhr

KI, Macht und Geschlechtergerechtigkeit

- KI und gesellschaftliche Machtverhältnisse
welche Vorurteile eine KI bedient und wie man diese
sichtbar macht/umgeht?
- Datenschutz, Urheberrecht und Persönlichkeitsrechte in
Bezug auf KI
- Europäische KI-Regulierung

Wie können Frauen KI mitgestalten?

Fishbowl-Diskussion

11:30 bis 12:00 Uhr

Vorstellung der dbb bundesfrauenvertretung

Sandra Schäfer

12:00 bis 12:30 Uhr

Abschlussgespräch und Verabschiedung

Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)

Persönlicher Transfer in den Alltag

Sandra Schäfer

Abschließendes Mittagessen

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
19:00 Uhr	Abendessen

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit
Seminarleitung vor Ort