

Digitale Balance: Mit Künstlicher Intelligenz gesund und widerstandsfähig bleiben

Veranstaltungs-Nr. 2026 L036 TJ

Nutzen und Ziele

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz in der gesamten Seminarreihe und profitieren Sie vom Vorteilspreis.

Buchen Sie die komplette Reihe und erhalten Sie ein umfassendes Kompetenzpaket für den modernen Amtsalldag – praxisnah, direkt anwendbar und zukunftsorientiert.

Künstliche Intelligenz verändert nicht nur Arbeitsprozesse, sondern auch die Art, wie wir Gesundheit und Belastbarkeit im Führungsalltag denken. Dieser Lehrgang vermittelt Ihnen die notwendigen Fähigkeiten, um KI gezielt für Ihr persönliches Wohlbefinden und die Stärkung der Teamresilienz einzusetzen. Sie lernen, wie Sie digitale Überlastung vermeiden, Ängste und Vorbehalte im Umgang mit KI abbauen und stattdessen Chancen für mehr Balance und Leistungsfähigkeit nutzen.

Ziel ist es, sowohl die individuelle Widerstandskraft von Führungskräften zu stärken als auch Teams auf einem gesunden und zukunftsfähigen Weg durch die digitale Transformation zu begleiten.

Der Lehrgang besteht aus zwei Modulen, die inhaltlich aufeinander abgestimmt sind und gemeinsam ein praxisnahes Fundament für Gesundheit und Resilienz im digitalen Zeitalter bieten:

Modul 1: [Q170 KI und individuelle Gesundheit – Chancen und Verantwortung](#)

09.11.2026 | 09:00 - 15:30 | ZOOM

- Einsatz von KI zur individuellen Gesundheitsförderung von Führungskräften
- Unterstützung bei Stressbewältigung, Regeneration und Selbstmanagement
- Reflexion über Chancen und Risiken im verantwortungsvollen Umgang mit KI

Modul 2: [Q331 Teamgesundheit und Resilienz mit KI gestalten](#)

10.11.2026 | 09:00 - 15:30 | ZOOM

- Resilienz stärken – individuell und im Team
- Digitale Ängste und Zweifel im Zusammenhang mit KI abbauen
- KI als Werkzeug zur Förderung von Zusammenarbeit, Stabilität und Vertrauen im Team

Alle Module können auch einzeln gebucht werden.

Bei der Buchung der gesamten Seminarreihe „Digitale Balance: Mit Künstlicher Intelligenz gesund und widerstandsfähig bleiben“ gewährt die dbb akademie einen **Vorteilspreis**.

Digitale Balance: Mit Künstlicher Intelligenz gesund und widerstandsfähig bleiben

Veranstaltungs-Nr. 2026 L036 TJ

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Führungskräfte, Projektleitungen und Personalverantwortliche im öffentlichen Dienst, die ihre eigene Widerstandskraft stärken und gleichzeitig für gesunde, resiliente Teams sorgen möchten.

Besonders profitieren Personen, die den digitalen Wandel aktiv gestalten, Vorbehalte abbauen und KI nicht als Bedrohung, sondern als Chance für Balance, Gesundheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit verstehen wollen.

Bereits bestehende Erfahrungen mit Künstlicher Intelligenz sind nützlich, aber nicht zwingend erforderlich.

Termin 09.11 bis 10.11.2026

Plattform Zoom

Dozent*innen

Teilnahmegebühr 540,00 EUR

Seminarzeiten

Pausenzeiten Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.

Arbeitsmittel

Die Seminarreihe kombiniert Fachimpulse, interaktive Übungen und praxisnahe Anwendungen von KI-Tools. Teilnehmende erhalten Checklisten, Reflexionsleitfäden und Materialien, die sowohl auf die persönliche Gesundheitsförderung als auch auf die Arbeit mit Teams ausgerichtet sind. Input, Diskussion, Fallbeispiele und konkrete Tool-Demonstrationen sorgen für unmittelbare Anwendbarkeit im Alltag.

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.

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

Beschreibung

Der Lehrgang „*Digitale Balance: Mit Künstlicher Intelligenz gesund und widerstandsfähig bleiben*“ bietet Fach- und Führungskräften im öffentlichen Dienst eine praxisnahe Einführung in die gesundheitsförderliche Nutzung von KI. Während viele Diskussionen rund um Digitalisierung und Künstliche Intelligenz Ängste, Sorgen und Zweifel wecken, zeigt diese Seminarreihe, wie KI als Ressource für individuelle Resilienz und Teamgesundheit genutzt werden kann.

Im Modul [Q170 „KI und individuelle Gesundheit – Chancen und Verantwortung“](#) steht die persönliche Widerstandskraft der Führungskraft im Mittelpunkt. Teilnehmende lernen, wie KI-gestützte Tools das Selbstmanagement, die Stressbewältigung und die Regeneration unterstützen können. Es geht darum, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und gleichzeitig Chancen und Risiken einer digitalen Unterstützung kritisch zu reflektieren.

Das Modul [Q331 „Teamgesundheit und Resilienz mit KI gestalten“](#) richtet den Blick auf das gesamte Team. Hier lernen Fach- und Führungskräfte, wie sie mit Hilfe von KI die Teamresilienz stärken, Ängste und Zweifel im digitalen Wandel abbauen und Vertrauen schaffen können. Besondere Schwerpunkte liegen auf der Gestaltung einer gesundheitsförderlichen Teamkultur und der Nutzung von KI zur Entlastung von Routinetätigkeiten – damit mehr Raum für Motivation, Zusammenarbeit und Innovation entsteht.

Gemeinsam bilden die beiden Module einen ganzheitlichen Lehrgang, der individuelle und kollektive Resilienz miteinander verbindet. Teilnehmende entwickeln Strategien, wie sie mit KI souverän umgehen, digitale Belastungen vermeiden und sowohl für sich selbst als auch für ihr Team eine gesunde Balance im Arbeitsalltag sicherstellen.

Alle Module sind auch **einzel**n buchbar – wer jedoch die gesamte Seminarreihe wählt, profitiert von einem **Vorteilspreis** und einem besonders praxisnahen, umfassenden Gesamtüberblick.

Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online-Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).