

KI verstehen, Chancen nutzen – Digitale Balance für die nächste Generation im Beruf

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q332 SW

Nutzen und Ziele

Digitale Technologien und Künstliche Intelligenz sind längst Teil des Alltags junger Mitarbeitender – ob beim Arbeiten mit Chatbots, bei der Recherche oder in der Freizeit. Doch die selbstverständliche Nutzung birgt auch Gefahren: von digitaler Überlastung über manipulative Empfehlungen bis hin zu gesundheitlichen Belastungen. Dieses Seminar zeigt praxisnah, wie ein bewusster und gesunder Umgang mit KI gelingt.

Das Seminar sensibilisiert für Chancen und Risiken im Umgang mit Künstlicher Intelligenz und digitalen Tools. Teilnehmende lernen, wie sie die Vorteile von Chatbots, KI-gestützten Anwendungen und virtuellen Assistenten bewusst einsetzen, ohne dabei in digitale Abhängigkeiten oder gesundheitliche Risiken zu geraten. Ziel ist es, ein gesundes und verantwortungsvolles Verhältnis zur digitalen Welt zu entwickeln, das sowohl den beruflichen Alltag als auch das persönliche Leben stärkt.

Für mehr Informationen und vertiefende Angebote rund um die Themen Arbeitswelt von morgen, Berufsstart, Zukunftskompetenzen und den souveränen Umgang mit Themen des Alltags, empfehlen wir unsere Seminarreihe: *Bereit für morgen – stark & handlungsfähig für die Zukunft*.

Hier erhalten Einsteigerinnen und Einsteiger ein umfassendes Kompetenzpaket, um sich sicher, informiert und zukunftsorientiert in einer digitalen, neuen und verändernden Arbeitswelt zu bewegen.

Jetzt Seminarreihe buchen →

Grundlagen Künstlicher Intelligenz

- Einführung in KI-gestützte Tools, Chatbots und digitale Assistenten
- Funktionen, Einsatzbereiche und Praxisbeispiele im Arbeitsalltag

Chancen erkennen und nutzen

- Wie digitale Werkzeuge die Arbeit effizienter gestalten
- Unterstützung bei Informationsaufbereitung, Analyse und Kommunikation

Risiken und Gefahren verstehen

- Digitale Überlastung, Abhängigkeiten und psychische Belastungen
- Manipulative Inhalte und problematische Empfehlungen von KI-Systemen

Gesunde Nutzung digitaler Technologien

- Strategien für Resilienz, Selbstmanagement und Stressprävention
- Grenzen setzen und digitale Balance herstellen

Praxisnahe Übungen

- Fallbeispiele aus Verwaltung und Berufseinsteiger-Alltag
- Reflexion von eigenen Nutzungsmustern
- Tipps für den souveränen Einsatz von Chatbots und KI-Tools

Ausblick und Handlungskompetenz

- Aufbau einer gesunden digitalen Routine
- Chancenorientierter Umgang mit KI im Berufsleben
- Transfer der Erkenntnisse in den eigenen Arbeitsalltag

KI verstehen, Chancen nutzen – Digitale Balance für die nächste Generation im Beruf

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q332 SW

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger im öffentlichen Dienst sowie an junge Mitarbeitende, die mit digitalen Tools selbstverständlich umgehen, aber Orientierung im verantwortungsvollen Umgang mit KI suchen. Besonders profitieren Teilnehmende, die digitale Technologien bereits regelmäßig nutzen und lernen möchten, wie sie Chancen bewusst nutzen und Gefahren frühzeitig erkennen.

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

Termin 01.10.2026

Plattform Zoom

Dozent*innen Hannes Schröder

Teilnahmegebühr 300,00 EUR

Seminarzeiten Donnerstag 09:00 Uhr - 15:30 Uhr

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

Arbeitsmittel

Die Veranstaltung kombiniert praxisnahe Fachinputs, Diskussionen und interaktive Übungen. Fallbeispiele aus der Praxis, Reflexionsaufgaben und ein kompakter Leitfaden für den gesunden KI-Einsatz unterstützen die direkte Übertragbarkeit in den Alltag. Ergänzende Checklisten und Hinweise zu seriösen Informationsquellen runden das Materialpaket ab.

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

Das Seminar „KI verstehen, Chancen nutzen – Digitale Balance für die nächste Generation im Beruf“ richtet sich an Berufseinsteiger im öffentlichen Dienst und vermittelt einen praxisnahen und verantwortungsvollen Umgang mit Künstlicher Intelligenz. Während KI-gestützte Tools wie Chatbots, digitale Assistenten oder Bild- und Textgeneratoren wertvolle Unterstützung bieten, zeigen aktuelle Entwicklungen auch ihre Schattenseiten: manipulative Inhalte, psychische Belastungen oder ungesunde digitale Abhängigkeiten.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie digitale Chancen aktiv und sinnvoll nutzen können – etwa zur Effizienzsteigerung, besseren Kommunikation oder Recherche –, ohne dabei ihre Gesundheit und mentale Stabilität zu gefährden. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie:

- Welche Gefahren entstehen durch übermäßige oder unkritische Nutzung von KI?
- Wie können digitale Werkzeuge die persönliche und berufliche Entwicklung fördern, ohne Risiken zu verstärken?
- Welche Strategien helfen, Resilienz aufzubauen und langfristig gesund mit der digitalen Transformation umzugehen?

Besonderes Augenmerk liegt auf der Differenzierung zwischen den Generationen: Während jüngere Mitarbeitende oft unreflektiert und selbstverständlich KI nutzen, geht es hier darum, Gefahren klar zu benennen, Bewusstsein zu schaffen und gesunde Grenzen zu setzen. Damit werden Teilnehmende befähigt, KI als Werkzeug für Chancen und Möglichkeiten zu sehen, ohne in digitale Abhängigkeiten oder psychische Risiken zu geraten.

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](#).