KI und individuelle Gesundheit – Chancen und Verantwortung Modul 1 | Grundlagenwissen

Veranstaltungs-Nr. 2027 Q276 SF

Nutzen und Ziele

Immer erreichbar, immer schneller: Digitaler Wandel kostet Kraft. Dieses Modul zeigt, wie KI Ihre Gesundheit stärken kann statt sie zu belasten.

Sie kennen KI-gestützte Ansätze für Stressmanagement, Selbstorganisation und Regeneration und wissen, wo die Grenzen gesundheitsorientierter KI-Nutzung liegen.

Sie nehmen sich selbst wieder in den Blick – und erleben Resilienz als Stärke, die Sie bewusst aufbauen können.

Sie richten eigene KI-Routinen für Priorisierung und Entlastung ein und arbeiten mit Checklisten zur persönlichen Gesundheitsförderung.

Künstliche Intelligenz eröffnet Fach- und Führungskräften neue Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu fördern, Belastungen frühzeitig zu erkennen und die persönliche Widerstandskraft nachhaltig zu stärken. Dabei geht es nicht um technologische Spielerei, sondern um den verantwortungsvollen Einsatz von KI zur Unterstützung von Führungskräften im Alltag.

Sie lernen,

- wie KI-gestützte Tools helfen können, Stress zu reduzieren und Regeneration zu fördern,
- wie KI bei Selbstorganisation, Priorisierung und individueller Gesundheitsförderung unterstützt,
- wie Sie Verantwortung übernehmen, Chancen nutzen und Risiken im Umgang mit KI realistisch einschätzen.

Darüber hinaus reflektieren wir,

- wie Resilienz als Schlüsselkompetenz im digitalen Wandel gestärkt werden kann,
- wie Sie mit KI gesunde Routinen entwickeln und nachhaltige Balance schaffen,
- welche Verantwortung Führungskräfte für den achtsamen Umgang mit neuen Technologien tragen.

Dieses Modul verbindet einen fundierten Überblick mit praxisnahen Anwendungen – für eine gesunde, reflektierte und zukunftsorientierte Führungspraxis.

- KI für die individuelle Gesundheitsförderung – praktische Ansätze für Führungskräfte
- Stressmanagement und Selbstorganisation mit KI-Unterstützung
- Digitale Tools für Regeneration und Balance im Arbeitsalltag
- Resilienz stärken – persönliche Widerstandskraft im digitalen Wandel
- Verantwortung übernehmen: Chancen und Grenzen gesundheitsorientierter KI-Nutzung

KI und individuelle Gesundheit – Chancen und Verantwortung Modul 1 | Grundlagenwissen

Veranstaltungs-Nr. 2027 Q276 SF

Zielgruppe	Das Modul richtet sich an Fach- und Führungskräfte und Projektverantwortliche im öffentlichen Dienst, die ihre Gesundheit aktiv gestalten und KI als Instrument zur persönlichen Widerstandskraft nutzen möchten. Besonders profitieren Personen, die in Zeiten hoher Belastung Wege suchen, um Balance, Klarheit und Resilienz in ihrer Führungsrolle zu stärken.
Termin	15.06.2027
Plattform	Zoom
Dozent*innen	Hannes Schröder
Teilnahmegebühr	300,00 EUR
Seminarzeiten	Dienstag 09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Pausenzeiten	Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.
Arbeitsmittel	Das Modul kombiniert Fachimpulse mit praktischen Anwendungsübungen. Teilnehmende arbeiten mit ausgewählten KI-Tools, erhalten Checklisten zur individuellen Gesundheitsförderung und Reflexionsunterlagen, die sie direkt in den eigenen Alltag übertragen können.
	___
	Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz in der gesamten Seminarreihe und profitieren Sie von 10 % Preisnachlass. Buchen Sie die komplette Reihe und erhalten Sie ein umfassendes Kompetenzpaket für den modernen Amtsalltag – praxisnah, direkt anwendbar und zukunftsorientiert.
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 Modul „KI und individuelle Gesundheit – Chancen und Verantwortung“ richtet sich gezielt an Fach- und Führungskräfte, die ihre persönliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit im digitalen Arbeitsumfeld bewusst gestalten möchten. Während KI in vielen Bereichen als Treiber von Effizienz gesehen wird, zeigt dieses Seminar, wie Künstliche Intelligenz auch zu einem Werkzeug für das persönliche Wohlbefinden werden kann.

Teilnehmende lernen, wie digitale Assistenzen Routinetätigkeiten übernehmen, wie KI-gestützte Anwendungen Stress reduzieren und wie technologische Unterstützung helfen kann, Erholungsphasen bewusst zu gestalten. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Resilienz: Sie erfahren, wie Sie eigene Widerstandskraft im Umgang mit Veränderungen stärken und wie KI dabei sinnvoll unterstützen kann.

Neben praktischen Übungen zu KI-gestützten Tools wird auch der kritische Blick geschärft: Wo liegen die Chancen, wo Risiken? Welche Verantwortung trägt die Führungskraft bei der Einführung solcher Anwendungen? Die Balance zwischen Nutzen, Verantwortung und ethischen Fragestellungen zieht sich wie ein roter Faden durch das Seminar.

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.