



Vorbereitung auf den Ruhestand: Zwischen Sicherheit und Wandel – Digital und gesund in die Zukunft

Seminar-Nr.	2025 B026 EK
Termin	05.05.2025 bis 06.05.2025
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion Landesbund Hessen
Tagungsstätte	Hotel Fulda Mitte Lindenstraße 45 36037 Fulda Tel. +49 661 833000 veranstaltungen@hotel-fulda-mitte.de
Dozierende	Maria Wingfield Bildungswissenschaftlerin Sportlehrerin Kim Lara Diehl Expertin für Kommunikation und Marketing Zertifizierte Social Media Managerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden:

- erhalten einen Überblick über Digitalisierung und Künstliche Intelligenz (KI) für Senioren.
- verstehen die Grundlagen der Digitalisierung, ihre Entwicklung und Auswirkungen.
- setzen sich mit Prinzipien, Trends und Anwendungen von KI auseinander.
- erkennen die Vorteile einer festen Routine und entwickeln einen flexiblen Tagesplan.
- entdecken neue Hobbys und knüpfen soziale Kontakte durch Freizeitaktivitäten.
- reflektieren ihre Bedürfnisse und nutzen Strategien für Stressbewältigung und Erholung.
- integrieren alltagstaugliche Rituale für Orientierung und Stabilität.

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

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, 5. Mai 2025

10:00 bis 10:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

10:30 bis 17:30 Uhr **Digitales Wissen für eine vernetzte Welt**

Einführung in die Digitalisierung

- Definition und Bedeutung der Digitalisierung in der modernen Welt
- Historische Entwicklung und zukünftige Trends
- Änderungen durch Digitalisierung in allen Lebensbereichen – Bank, Bahn, Verwaltung, Ticket, Reise u. v. m.
- Wie kann man sich in der digitalen Welt schützen (Daten, Betrug)

Künstliche Intelligenz

- KI-Grundlagen (Geschichte, Entwicklung, Arten)
- Abgrenzung/Einordnung von KI, aktuelle Entwicklungen
- Anwendungsbereiche von KI (Einsatzgebiete von KI in der öffentlichen Verwaltung)
- Einsatzgebiete von KI im täglichen Leben

Vortrag mit Diskussion und Gruppenarbeit

Kim Lara Diehl

Dienstag, 6. Mai 2025

10:00 bis 16:00 Uhr **Entwicklung einer täglichen Routine**

- Bedeutung von Struktur im Ruhestand:
Warum eine feste Routine auch nach dem Berufsleben wichtig ist
- Gestaltung eines persönlichen Tagesablaufs:
Praktische Tipps zur Erstellung eines flexiblen, aber strukturierten Tagesplans
- Integrierung von festen Ritualen:
Rituale, die den Tag gliedern und Orientierung geben, wie z.B. morgendliche Spaziergänge, feste Essenszeiten oder regelmäßige Pausen

Neue Hobbys und Interessen entdecken

- Erforschung von Interessen:
Methoden zur Identifikation neuer Hobbys oder Interessen
- Hobbys und Ehrenamt als Möglichkeit zur sozialen Vernetzung:
Teilnahme an Hobbygruppen, Kursen oder Vereinen zur Pflege sozialer Kontakte

Balance zwischen Aktivität und Entspannung

- Erkennen der eigenen Bedürfnisse:
Wie man das richtige Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung findet, basierend auf individuellen Bedürfnissen und Vorlieben
- Strategien für Stressbewältigung und Achtsamkeit:
Einfache Entspannungstechniken, wie Meditation, Atemübungen oder Yoga, um innere Ruhe zu fördern
- Zeit für Erholung bewusst einplanen:
Die Wichtigkeit von Pausen und wie man sie effektiv in den Tagesablauf integriert

Theoretischer Input, praktische Tipps und Übungen

Maria Wingfield

16:00 bis 16:30 Uhr

**Auswertung des Seminars, Online Evaluation
Verabschiedung der Teilnehmenden**