



## 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	<b>Hotel Fulda Mitte</b> Lindenstraße 45 36037 Fulda Tel. +49 661 833000 <a href="mailto:veranstaltungen@hotel-fulda-mitte.de">veranstaltungen@hotel-fulda-mitte.de</a>
Dozierende	<b>Maria Wingfield</b> Bildungswissenschaftlerin Sportlehrerin  <b>Kim Lara Diehl</b> 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**