

# Curriculum Basisseminar: KI-Resilienz im Business Basic, AITI

## HAUPTZIELGRUPPE:

Fach- und Führungskräfte sowie alle Interessierten, die ihre digitale Resilienz stärken möchten.

## HERAUSFORDERUNGEN

In einer Welt, die sich rasant digitalisiert und in der Künstliche Intelligenz zunehmend Aufgaben übernimmt, steht der Mensch vor einer zentralen Frage: Wie bleiben wir präsent, klar ausgerichtet und innerlich stabil – mitten im digitalen Wandel? Dieses Tagesseminar lädt dazu ein, bewusst innezuhalten und die eigene Rolle im Zusammenspiel von menschlicher Präsenz und künstlicher Intelligenz neu zu definieren: Wie kann ich mich mental schützen – statt mich steuern zu lassen? Wie bleibe ich innerlich stabil, wenn Algorithmen den Takt vorgeben? Wie nutze ich KI bewusst – und ziehe klare Grenzen?

### **Wo der Algorithmus endet: Der Anfang menschlicher Präsenz**

Die TN erhalten nicht nur ein tieferes Verständnis für die Unterschiede zwischen menschlicher Präsenz und digitaler Reaktion, sondern reflektieren auch, wo KI sinnvoll entlastet – und wo Menschlichkeit unersetzlich bleibt. Im Fokus steht die bewusste Nutzung digitaler Tools als Unterstützung, nicht als Ersatz. Sie stärken Ihre Resilienz angesichts ständiger Reizüberflutung und Automatisierung, gewinnen Klarheit über persönliche Werte und Prinzipien und erfahren, wie echte Selbstführung auch im digitalen Zeitalter gelingen kann.

Durch praxisnahe Impulse, Reflexionsräume und interaktive Übungen lernen die TN, mit KI als Sparringspartner Raum für echte Lebensqualität zu schaffen – und bewusste Pausen als Ressource für mentale Gesundheit und Wirksamkeit zu nutzen. Dieses Seminar ist eine Einladung zu mehr digitaler Bewusstheit und gelebter Menschlichkeit in einer Zeit der ständigen Verfügbarkeit.

## NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMENDEN

- Sie reflektieren bewusst, wo KI hilfreich entlastet – und was Menschlichkeit im Business unverzichtbar macht.
- Sie trainieren digitale Bewusstheit – KI als Unterstützung für mehr Raum für Menschlichkeit.
- Sie stärken ihre mentale Resilienz im Zeitalter von Reizüberflutung, Automatisierung und ständiger Verfügbarkeit.
- Sie gewinnen Klarheit über ihre Werte, Prinzipien und innere Ausrichtung im Umgang mit KI.
- Sie lernen, bewusste Pausen zu nutzen, statt in Dauerverfügbarkeit zu verfallen.
- Sie erleben, wie echte Selbstführung und Lebensqualität in der KI-Ära neu definiert werden können.
- Sie nutzen KI als Sparringspartner.
- Sie wissen um den Unterschied zwischen menschlicher Präsenz und digitaler Reaktion.

## SEMINARANBIETER:

Aktuell: WEKA Praxisseminare, Schweiz: [hier](#)

## WICHTIGER HINWEIS

Bitte Notebook oder Smartphone zum Seminar mitbringen, damit die vorgestellten KI-Tools direkt praktisch ausprobiert und individuell genutzt werden können.

## METHODEN

- Kurze Theorie-Inputs
- Austausch im Plenum
- Fallbeispiele
- Mini-Tools
- Gruppen-/Partner-/Einzelübungen

## TRAINERIN:

Stephanie Konkol

## ZERTIFIZIERUNG:

Das Basisseminar ist zertifiziert von AITI: Artificial Intelligence Training Institutes

Die Zertifizierung **KI-Resilienz im Business Basic, AITI** kann erfolgen, wenn erfolgreich am Seminar teilgenommen wurde.



## INHALTE:

1 Tag, Präsenzunterricht 7.5 h

- Reizüberflutung durch KI & Medien: Wir reagieren eher, als zu agieren – KI-Steuerung entsteht durch fehlende Selbstführung.
- Tools für mentale Abgrenzung: „Digital Safe Zones“, geplante Offline-Momente, bewusste Nutzung statt Dauerverfügbarkeit.
- Körperpräsenz als Anker: Präsenz-Praktik durch 60 s Check-in mitten im Alltagstun — Körperwahrnehmung stärkt Klarheit.
- Emotionale Stabilität & Resilienz durch Mini-Tools: Dankbarkeitsimpulse, Stolz & Selbstreflexion als Schutzmechanismen gegen Stress.
- Klarheit im Umgang mit KI: Was darf KI übernehmen – und was bleibt menschliche Domäne? (z. B. ethische Urteile, Beziehungspflege)
- Die fünf zentralen menschlichen Qualitäten, die KI nicht ersetzen kann.
- Selbstführung im digitalen Alltag durch Mikro-Impulse.
- Team-Impulse für digitale Resilienz.
- Alltagstransfer: persönliches KI-Resilienz-Experiment.