

Seminar

# KI-Entdeckungsreise für ältere Einsteigerinnen und Einsteiger

Dieses Seminar zeigt auf, was Künstliche Intelligenz (KI) ist und wie KI-Angebote sicher, bewusst und entspannt genutzt werden können. Senioren und Seniorinnen lernen KI hautnah kennen, probieren sie in einem unterstützenden Umfeld gemeinsam mit Fachpersonen aus und finden heraus, wie verschiedene KI-Tools den Alltag erleichtern können: sei es beim Planen und Organisieren oder beim Schreiben und kreativen Gestalten. Dabei werden stets auch die Aspekte der Sicherheit und der Ethik thematisiert.

## Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich bewusst an Personen, die über wenig oder keine Erfahrung mit Künstlicher Intelligenz verfügen. Die Teilnehmenden sollten in der Lage sein, einen Internetbrowser (z. B. Chrome, Safari, Edge) zu öffnen und zu bedienen sowie eine Webseite aufzurufen.

## Abschluss

Weiterbildungsnachweis der OST

## Dauer

Vier Nachmittage mit je einem Seminarmodul  
(jeweils montags von 14 bis 17 Uhr)

## Seminarinhalte

**Modul I:** KI kennenlernen & erste Erfahrungen

**Modul II:** Gute Fragen stellen, bessere Antworten erhalten

**Modul III:** Kreative KI: Bilder, Ideen & Projekte

**Modul IV:** KI im Alltag nutzen

## Kosten

Modul I und II: CHF 400.–

Modul III und IV: CHF 400.–

Alle vier Module: CHF 800.–

## Seminarinhalte

### 1. Seminarteil (zwei Nachmittage)

#### I. KI kennenlernen & erste Erfahrungen

- Was ist KI? Einfache Erklärung mit Beispielen aus dem Alltag
- Wie KI grundsätzlich funktioniert – ohne Fachbegriffe
- Sicherer Umgang mit KI (keine persönlichen Daten teilen)
- Erste Experimente mit ChatGPT: Fragen stellen, Texte schreiben oder überarbeiten

#### II. Gute Fragen stellen, bessere Antworten erhalten

- Rückblick auf erste Erfahrungen mit KI
- Grundlagen des Promptings: Gute Fragen formulieren
- Warum KI manchmal Fehler macht und wie Antworten geprüft werden
- Praktische Übungen: Texte, Briefe oder Informationen mit KI erstellen

### 2. Seminarteil (zwei Nachmittage)

#### III. Kreative KI: Bilder, Ideen & Projekte

- Möglichkeiten von KI für kreative Ideen, Texte und Bilder
- Grundlagen zu Urheberrecht und fairer Nutzung von KI-Inhalten
- Praktische Übungen: Einladungen, Bilder, Rezepte oder Ausflüge planen
- KI-generierte Bilder erkennen
- Austausch und Start eines kleinen persönlichen KI-Projekts

#### IV. KI im Alltag nutzen

- Praktische Anwendungen für Schreiben, Planung und Ideenfindung
- Grundlagen zu Datenschutz und Entwicklung von KI
- Persönliches Mini-Projekt fertigstellen (z. B. Brief, Planung, Rezeptheft)
- Eigene «Alltagsrezepte» für den Umgang mit KI entwickeln
- Rückblick und Sammlung der besten Tipps für die Zukunft

## Abschlusskompetenzen

### Nach Abschluss dieses Seminars können Sie

- Grundbegriffe der Künstlichen Intelligenz verständlich erklären;
- Beispiele für KI im Alltag erkennen und einordnen;
- Grundprinzipien von text- und bildbasierter KI verstehen;
- Möglichkeiten, Grenzen sowie Sicherheits- und Datenschutzaspekte von KI benennen;
- Geeignete KI-Werkzeuge für verschiedene Aufgaben auswählen;
- Klare Fragen und Aufgaben an KI formulieren (Prompting-Grundlagen);
- KI praktisch im Alltag nutzen (z. B. für Texte, Ideen, Informationen, Organisation);
- Kreative Anwendungen umsetzen;
- KI-Antworten kritisch prüfen und deren Verlässlichkeit einschätzen;
- KI reflektiert und selbstständig im Alltag einsetzen.

## Weitere Informationen

### Seminarleitung

#### Sonja Angehrn

ICAI Interdisciplinary Center for Artificial Intelligence, Dozentin

+41 58 257 32 43

sonja.angehrn@ost.ch

#### Simone Eicher

IAF Institut für Altersforschung, Leiterin Kompetenzzentrum Technologische Innovationen und Alter

+41 58 257 16 18

simone.eicher@ost.ch

### Studienkoordination

#### Isabel Gomez

WBO Weiterbildungsorganisation, Studienkoordinatorin

+41 58 257 47 32

isabel.gomez@ost.ch

## Anmeldung

