Karlsruher Institut für Technologie

FTU Fortbildungszentrum für Technik und Umwelt

PE510

# Umgang mit Stress im Spannungsfeld von Beruf und Familie

Wer es schafft, beruflichen Einsatz und familiäre Pflichten unter einen Hut zu bekommen, kann zu Recht stolz auf sich sein. Verantwortungsgefühl, Leistungsbereitschaft und Organisationstalent können hier vorausgesetzt werden. Was aber ist der Preis dafür? Den Kopf zu voll haben, chronischer Zeitmangel, Stress, Nervosität - und das wohlbekannte schlechte Gewissen, sich um den jeweils anderen Bereich nicht genug gekümmert zu haben, lassen die innere Unzufriedenheit und Anspannung wachsen. Das Training orientiert sich am Multimodalen Stressmanagement.

Folgende Themen werden behandelt:

- Stressmonitor und Selbstreflexion
- Einstellung und Distanzierungsfähigkeit
- Regeneration und Akut-Strategien
- Reservenaktivierung und Selbstwirksamkeit
- Zeitmanagement und Problemlösung
- Optimistische Zukunftsperspektionen und Sinnhaftigkeit.

Der Kurs wendet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die beruflichen Einsatz und familiäre Pflichten in Einklang bringen müssen. Die Veranstaltung findet in einem Hotel in Karlsruhe statt.
INFO: Die Gebühr wird für Beschäftigte des KIT bei Kursteilnahme von PEBA übernommen, evtl. anfallende Stornierungskosten werden nicht übernommen.

**Dauer:** 2 Tage

## Termine, Preise und Buchungsmöglichkeit

zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit

Geplante Termine: 06.10.2026 - 07.10.2026

Kurspreis: interner Preis: kostenfrei
externer Preis: 1.190,00 EUR

Änderungen vorbehalten | Stand: 05.09.2026 01:00 Uhr

Kontakt und Beratung

Fachliche Fragen: Frau Annette Fabry
Administration, Beratung: Frau Annette Fabry