

Umgang mit Stress im Spannungsfeld von Beruf und Familie

PE510

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 Zukunftsperspektiven 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. **Hinweis:** 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:

14.03.–15.03.2024

Extern⁽¹⁾: 995 EUR

Intern: kostenlos

(1) Änderungen vorbehalten

KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, [↗ Kontakt](#)

Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

INFORMATIONEN

[↗ soft-skills@ftu.kit.edu](mailto:soft-skills@ftu.kit.edu)

[↗ Übersicht Themenbereich](#)

[20000647] 05.01.2024