

## Umgang mit Stress im Spannungsfeld von Beruf und Familie

**ACHTUNG:** Die Gebühr wird für Beschäftigte des KIT bei Kursteilnahme von PEBA übernommen, evtl. anfallende Stornierungskosten werden nicht übernommen.

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.

**ACHTUNG:** Die Gebühr wird für Beschäftigte des KIT bei Kursteilnahme von PEBA übernommen, evtl. anfallende Stornierungskosten werden nicht übernommen.

Beginn erster Kurstag: 09:00 Uhr Ende letzter Kurstag: 17:00 Uhr

VDSI: 3 Weiterbildungspunkte

### TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

[↗ zur Übersicht aller Angebote des Fachbereichs](#)

### KONTAKT UND BERATUNG

Fachlich-inhaltliche Beratung: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

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

### MAIL SENDEN

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

[↗ kontaktieren](#)