Karlsruher Institut für Technologie

FTU Fortbildungszentrum für Technik und Umwelt

Transfertag zu Kurs PE510 – Umgang mit Stress im Spannungsfeld von Beruf und Familie

PE511

Der Kurs wendet sich an alle ehemaligen Teilnehmer*innen des Kurses "Umgang mit Stress im Spannungsfeld von Beruf und Familie" (PE510).

In dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, systematisch zu bilanzieren, wie es heute um Ihren Umgang mit Stress bestellt ist und gegebenenfalls Kurskorrekturen vorzunehmen.

Was ist aus Ihren Vorsätzen geworden? Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht? Was hat funktioniert und was hat nicht gepasst? Welche Erkenntnisse aus dem ersten Seminar haben Früchte getragen und welche neuen Erkenntnisse haben Sie im Alltag hinzugewonnen?

Ihr Leben ist im Fluss und verändert sich ständig. Vielleicht ist die Zeit für neue Vorhaben gekommen?

Folgende Themen werden behandelt:

- Ein Blick zurück
- Aus der Praxis für die Praxis: Gute Tipps und Warnschilder
- Persönliche Erfolgsanalyse
- Umgang mit Rückschlägen
- Eigenmotivation: Was bewegt mich?
- Voneinander lernen - Best Practice.

Der Kurs wendet sich an alle ehemaligen Teilnehmer*innen des Kurses "Umgang mit Stress im Spannungsfeld von Beruf und Familie" (PE510).

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

Dauer: 1 Tag

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

↗ zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit

Geplante Termine:
04.04.2025

Kurspreis: 550 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

↗ Übersicht Themenbereich

[20003775] 19.09.2024