Female Empowerment Academy - Starke FRAUEN

FairPay in Rheinland-Pfalz

Ein Projekt zur Gleichstellung und
Stärkung von Frauen im Erwerbsleben

Veranstaltungen 2. Halbjahr 2026



©Nuthawut - stock.adobe.com

Gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend RLP (MASFFJ)

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
ARBEIT, SOZIALES, FRAUEN,
FAMILIE UND JUGEND

Arbeit und Leben
RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

Souveränität und Erfolg im Fokus

Herzlich willkommen zur aktuellen Übersicht der Veranstaltungen der **Female Empowerment Academy – Starke FRAUEN** – FairPay in Rheinland-Pfalz – ein Projekt zur Gleichstellung und Stärkung von Frauen im Erwerbsleben.

In der modernen Arbeitswelt stehen wir täglich vor der Herausforderung, unsere Expertise nicht nur einzubringen, sondern auch sichtbar zu machen und gezielt zu positionieren. Mit unseren Online- und Präsenzveranstaltungen bieten wir **FRAUEN** eine Plattform, um die spezifischen Aspekte der weiblichen Arbeitsrealität zu beleuchten und ihre berufliche Handlungsfähigkeit zu erweitern.

Unser Ziel ist es, sie gezielt darin zu stärken, ihre eigenen Interessen im Unternehmen oder in der Organisation klar zu definieren und diese mit Nachdruck zu vertreten. Der gemeinsame Nenner aller Angebote ist die Förderung einer souveränen Haltung, die es Frauen ermöglicht, ihr Erwerbsleben aktiv und nachhaltig zu gestalten.

Wir laden Sie ein, neue Kompetenzen zu erwerben und sich mit anderen engagierten Frauen zu vernetzen. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Erfolgsweg zu begleiten.

Alle Veranstaltungen finden in Kooperation mit unseren starken Partnerinnen, den Gewerkschaften, statt.

DGB frauen Deutscher Gewerkschaftsbund Rheinland-Pfalz/Saarland
IGBCE
GEW RLP
Frauen GRUPPE
ver.di

Arbeit und Leben
RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

FairPay in Rheinland-Pfalz

In Rheinland-Pfalz verdienen Frauen durchschnittlich 14 % weniger als Männer (Stand 2025). Außerdem leisten Frauen laut Daten aus dem Jahr 2022 bundesweit pro Woche durchschnittlich rund 9 Stunden mehr unbezahlte Arbeit (wie z. B. Pflege, Haushaltsorganisation u. a.) als Männer. Weitere Daten zeigen, dass in Rheinland-Pfalz der Frauenanteil an Führungspositionen nur 27,7 % beträgt (Stand 2021/2022). Diese Zahlen stellen nur einige Aspekte geschlechterbasierter Ungleichheit im Erwerbsleben dar.[1]

Mit dem Projekt **FairPay** in Rheinland-Pfalz will Arbeit und Leben erwerbstätige Kolleginnen fördern, junge Frauen in der Berufsorientierung stärken und Handlungsansätze für gleichberechtigte Teilhabe in der Arbeitswelt anbieten. Unternehmen und Organisationen sind eingeladen, Angebote zur Information und Sensibilisierung wahrzunehmen. **FairPay** bietet Unterstützung, um gezielt Frauen durch Personalentwicklung zu fördern und diskriminierungsfreie Strukturen in Unternehmen und Gesellschaft zu schaffen.

Zielgruppen: Erwerbstätige Frauen, Unternehmer*innen, Multiplikator*innen, Betriebe, Gewerkschaften, Verbände und alle Interessierten in Rheinland-Pfalz

Ansprechperson: Katja E: Rickert
(Zweigstellenleiterin Rheinhessen-Nahe)
k.rickert@arbeit-und-leben.de, Tel. 06131 14086-33

www.arbeit-und-leben.de/projekte/fair-pay-in-rheinland-pfalz // facebook.com/arbeitundleben.rlp

[1] Weitere Informationen: „**FRAUEN VERDIENEN MEHR! Der Gender Pay Gap in Rheinland-Pfalz – Ursachen und Handlungsfelder**“ des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend RLP. (https://masffj.rlp.de/service/publikationen).

Terminübersicht: 2. Jahreshälfte 2026

13.08.2026, 09-12 Uhr (Online)	Die verhandlungsfreudige Frau - Souverän und strategisch zum Erfolg
20.08.2026, 15-18 Uhr (Online)	Die bewusste Frau – Mehr Fokus und Selbstbestimmung im digitalen Alltag
27.08.2026, 14-19 Uhr (Wittlich):	Die gestaltende Frau – Wirkung entfalten – Zukunft gestalten
02.09.2026, 18-20:30 Uhr (Online):	Die finanziell unabhängige Frau - Selbstbestimmt, souverän und klar im Umgang mit Geld
17.09.2026, 14-19 Uhr (Bitburg)	Die selbstwirksame Frau – Herausforderungen mit positiver Selbstführung meistern

Jetzt schon Termin vormerken - Save the week – Now

Impulswoche „Frau und Beruf“ vom 09. November bis zum 13. November 2026
in Kooperation mit den 6 Beratungsstellen Frau und Beruf Rheinland-Pfalz

Das Programmheft ist ab Ende September verfügbar!

Die verhandlungs-freudige Frau

Souverän und strategisch zum Erfolg

Datum: 13.08.2026
Anmeldung bis: 06.08.2026
Zeit: 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Online via Zoom
Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation



©Nuthawut - stock.adobe.com

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz" durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend (MASFFJ).

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, FRAUEN, FAMILIE UND JUGEND

Arbeit und Leben
RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

Ob beim Gehaltsgespräch, beim Kauf eines Kinderwagens oder beim Upgrade im Hotel – Verhandlungssituationen begegnen Frauen täglich. Doch viele Frauen unterschätzen ihr Potenzial, strategisch und selbstbewusst zu verhandeln. In diesem Workshop lernen **SIE**, wie sie ihre Interessen klar vertreten, mit kluger Taktik überzeugen und auch in schwierigen Gesprächssituationen souverän, gelassen und ruhig bleiben.
Der Workshop vermittelt praxisnahe Methoden, um Verhandlungen gezielt vorzubereiten, die eigene Position zu stärken und typische Stolperfallen zu vermeiden. **SIE** reflektieren ihre bisherigen Verhandlungserfahrungen, erkennen eigene Muster und entwickeln neue Strategien für mehr Durchsetzungskraft. Das eigene Mindset spielt dabei eine weitere Rolle, denn wer sich seines Selbstwerts bewusst ist, verhandelt mit mehr Klarheit, Sicherheit und innerer Stärke.

Inhalte:

- Sie entwickeln ein klares Bewusstsein für Ihren Selbstwert – und wissen, was Sie sich wert sind.
- Sie lernen, Ihre Interessen selbstbewusst und strategisch zu vertreten – beruflich wie privat.
- Sie erfahren, wie Sie sich gezielt auf Verhandlungssituationen vorbereiten und souverän auftreten.

Zielgruppe:
Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:
Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin)

Hier klicken und anmelden

oder QR-Code scannen:

Die bewusste Frau

Mehr Fokus und Selbstbestimmung im digitalen Alltag

Datum: 20.08.2026
Anmeldung bis: 13.08.2026
Zeit: 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Online via Zoom
Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation



Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz" durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend (MASFFJ).

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, FRAUEN, FAMILIE UND JUGEND

Arbeit und Leben
RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

Ständige Nachrichten, E-Mails, soziale Medien und digitale Meetings – unser Alltag ist geprägt von permanenter Erreichbarkeit. Gerade Frauen, die verschiedene Rollen miteinander verbinden, erleben dadurch häufig zusätzlichen Druck und mentale Belastung. Dieser interaktive Online-Workshop geht folgenden Fragen nach:

- Wie kann ich digitale Technologien so nutzen, dass sie mich unterstützen, statt stressen?
- Wie gewinne ich mehr Fokus, Gelassenheit und Selbstbestimmung im Alltag?

SIE entwickeln ein persönliches, alltagstaugliches Konzept für ihren bewussten Umgang mit digitalen Medien. Im Mittelpunkt stehen Klarheit, gesunde Grenzen, mentale Entlastung und eine ausgewogene Balance zwischen Online- und Offline-Leben.

Inhalte:

- Einführung in das Konzept des Digital Wellbeing
- Analyse digitaler Stressoren im Berufs- und Privatleben
- Reflexion der eigenen Mediengewohnheiten
- Entwicklung individueller Strategien für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien
- Austausch zur gegenseitigen Stärkung und Inspiration sowie zu unterstützenden Angeboten

Zielgruppe:
Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:
Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin)

Hier klicken und anmelden

oder QR-Code scannen:

Die gestaltende Frau

Wirkung entfalten – Zukunft gestalten

Datum: 27.08.2026
Anmeldung bis: 20.08.2026
Zeit: 14:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Wittlich
Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation



©Nuthawut/adobe.stock.com

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz" durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Familie, Frauen und Jugend RLP (MASFFJ).

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
ARBEIT, SOZIALES, FRAUEN,
FAMILIE UND JUGEND

Gleichstellungsstellen der Landkreise Bernkastel-Wittlich | Eifelkreis Bitburg-Prüm Trier-Saarburg | Vulkaneifel

Der Kinderschutzbund Kreisverband Bernkastel-Wittlich

Arbeit und Leben RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

Frauen und ihre Kompetenzen, ihr Blick auf Situationen, Entwicklungen und Entscheidungen sind immens wichtig. Treten wir in Erscheinung! Im Beruf, in Familie, im Ehrenamt. Denn wenn Frauen sich engagieren, können sie direkten Einfluss nehmen und so ihr Umfeld und ihre Zukunft positiv gestalten. Frauen können ihr Innovationspotential einbringen. Gleichzeitig gilt es, den Spagat zwischen Beruf, Familie und ehrenamtlichem Engagement zu bewältigen. Im Workshop befassen Sie sich mit Ihren Werten und Ihren Rollen. Darauf aufbauend erkunden Sie Ihren Gestaltungswillen, Ihre Spielräume und Ressourcen, um Ihre Themen voranzubringen.

Inhalte:

- Meine Werte: Werteorientierung als Basis der Gestaltung
- Meine Rollen kennen und erkennen, welche Rollen mich voranbringen
- Zukunftsvorstellungen: die Gestaltungsrichtung festlegen
- Erwartungen an mich selbst
- Gestaltungswille – Gestaltungsfähigkeiten – Gestaltungsspielräume

In Kooperation mit den kommunalen Gleichstellungsstellen der Landkreise Bernkastel-Wittlich, Vulkaneifel, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm sowie dem Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich

Zielgruppe:
Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:
Edda Bauer (Prozessberaterin, Trainerin, Coach)

Hier klicken und anmelden

oder QR-Code scannen

Die finanziell unabhängige Frau

Selbstbestimmt, souverän und klar im Umgang mit Geld

Datum: 02.09.2026
Anmeldung bis: 31.08.2026
Zeit: 18:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Online via Zoom
Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation



Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz" durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend (MASFFJ).

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, FRAUEN, FAMILIE UND JUGEND

Arbeit und Leben
RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

Sie haben schon an der Veranstaltung „Die finanziell resiliente Frau - Innere Stärke und Klarheit im Umgang“ mit Geld teilgenommen und möchten jetzt ins TUN kommen, dann sind Sie genau richtig.
In dem weiterführenden Workshop geht es um die Wissensvertiefung und die konkrete Umsetzung. Sie erhalten Informationen und Hinweise, um vom Nachdenken ins Handeln zu kommen. Die passende Geldanlage hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich Ihrer finanziellen Ziele, Ihrer Risikobereitschaft, Ihrer Anlagehorizont und Ihrer aktuellen finanziellen Situation. Bevorzugen Sie langfristiges Wachstum oder kurzfristige Liquidität? **In der Veranstaltung werden allgemeine Informationen zu verschiedenen Anlageklassen geliefert. Es findet keine Finanzberatung oder Produktempfehlung statt!**

Inhalte:

- Wie gehe ich mit den verschiedenen Säulen des Vermögenshauses um?
- Welche Geldanlage passt zu mir?
- Investmentfonds oder ETFs?
- Fünf goldene Regeln für erfolgreiches Investieren
- Magisches Dreieck der Geldanlage
- Geldanlage mit gutem Gewissen – Nachhaltiges Investieren geht!
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zum eigenen Depot

Zielgruppe:
Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:
Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin)

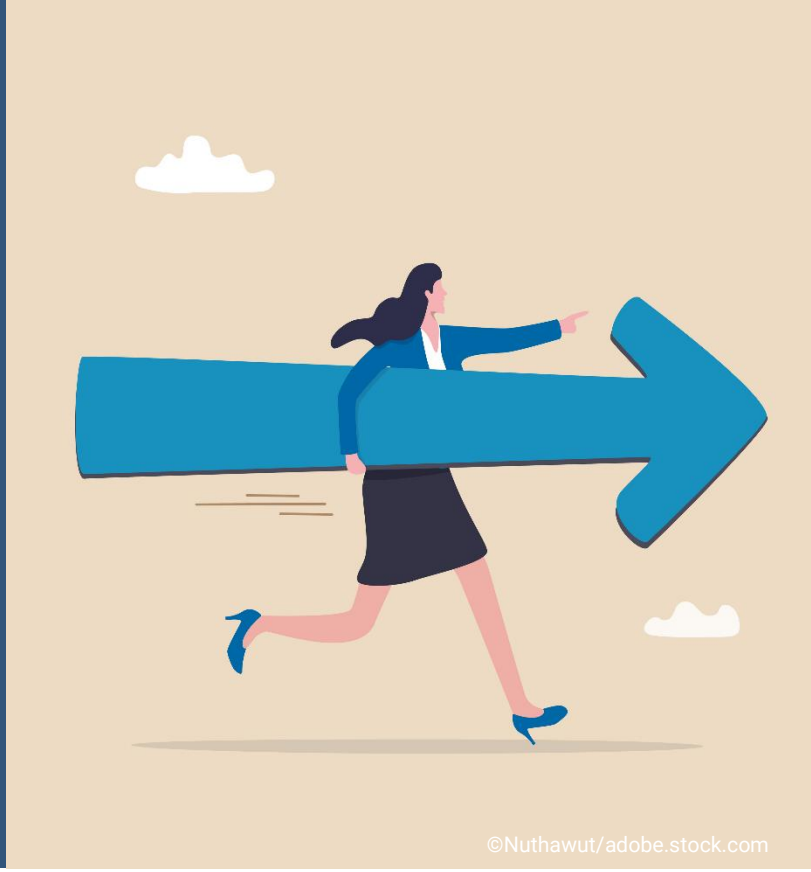
Hier klicken und anmelden

oder QR-Code scannen:

Die selbstwirksame Frau

Herausforderungen mit positiver Selbstführung meistern

Datum: 17.09.2026
Anmeldung bis: 03.09.2026
Zeit: 14:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Bitburg
Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation



©Nuthawut/adobe.stock.com

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz" durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Familie, Frauen und Jugend RLP (MASFFJ).

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, FRAUEN, FAMILIE UND JUGEND

Gleichstellungsstellen
der Landkreise
Bernkastel-Wittlich | Eifelkreis Bitburg-Prüm
Trier-Saarburg | Vulkaneifel

Arbeit und Leben
RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

Hohe Komplexität und Druck prägen unseren beruflichen Alltag. Häufig sind Frauen dabei besonders kritisch mit sich selbst. So geraten Stärken und Fähigkeiten leicht aus dem Blick und der innere Druck steigt. Selbstkritische Gedanken können den Zugang zu den eigenen Ressourcen einschränken und uns in unserer Handlungsfähigkeit begrenzen. In diesem Workshop liegt der Fokus darauf, sich selbst zu stärken: Sie lernen, einen achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst zu entwickeln und zu erkunden, wie Sie den Kontakt zu Ihrer inneren Kritikerin gestalten können. So können Sie Ihre Ressourcen gezielt nutzen, handlungsfähig bleiben, innere Klarheit fördern und eigene Handlungsspielräume bewusst erweitern.

Inhalte:

- Positive Selbstführung
- Innere Klarheit und Handlungsfähigkeit
- Achtsamer Umgang mit der inneren Kritikerin
- Eigene Ressourcen gezielt einsetzen
- Erarbeiten von Handlungsoptionen

In Kooperation mit den kommunalen Gleichstellungsstellen der Landkreise Eifelkreis Bitburg-Prüm, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg und Vulkaneifel

Zielgruppe:
Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:
Edda Bauer (Prozessberaterin, Trainerin, Coach)

Hier klicken und anmelden

oder QR-Code scannen: