

# Female Empowerment Academy - Starke FRAUEN FairPay in Rheinland-Pfalz

Ein Projekt zur Gleichstellung und  
Stärkung von Frauen im Erwerbsleben

Veranstaltungen 1. Halbjahr 2026



©Nuthawut - stock.adobe.com

Gefördert durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI)



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

# 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.



# 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.<sup>1</sup>

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](mailto:k.rickert@arbeit-und-leben.de), Tel. 06131 14086-33

[www.arbeit-und-leben.de/projekte/fair-pay-in-rheinland-pfalz](http://www.arbeit-und-leben.de/projekte/fair-pay-in-rheinland-pfalz) // [facebook.com/arbeitundleben.rlp](https://facebook.com/arbeitundleben.rlp)

---

<sup>1</sup> Weitere Informationen: „[FRAUEN VERDIENEN MEHR! Der Gender Pay Gap in Rheinland-Pfalz – Ursachen und Handlungsfelder](#)“ des Ministeriums für Familie, Frauen, Kultur und Integration Rheinland-Pfalz.

# Terminübersicht: 1. Jahreshälfte 2026

- 26.02.2026**, 18-20:30 Uhr (Online) [Die finanziell resiliente Frau – Innere Stärke und Klarheit im Umgang mit Geld](#)
- 12.03.2026**, 15-18 Uhr (Online) [Die vorausschauende Frau – Mental Load erkennen, benennen, verändern](#)
- 17.03.2026**, 13-17 Uhr (Online) [Die schlagfertige Frau – Gelassen, gekonnt und heiter auf dumme Sprüche reagieren](#)
- 24.03.2026**, 14-19 Uhr (Wittlich): [Die gestaltende Frau – Wirkung entfalten – Zukunft gestalten](#)
- 15.04.2026**, 10-11:30 Uhr (Online): [Stellenanzeigen neu gedacht – Durch gendersensible Sprache gezielt mehr Frauen ansprechen](#)
- 16.04.2026**, 14-19 Uhr (Kaiserslautern): [Die gestaltende Frau – Wirkung entfalten – Zukunft gestalten](#)
- 22.04.2026**, 10-17 Uhr (Worms): [Die Frau mit Perspektive 60 – Klar und kraftvoll in die letzte Berufsetappe](#)
- 23.04.2026**, 14-19 Uhr (Bad Kreuznach): [Die souveräne Frau – Grenzen setzen und „Nein“ sagen](#)
- 05.05.2026**, 13-16 Uhr (Online): [Die gelassene Frau – Sicher mit Stress umgehen und die eigenen Strategien stärken](#)
- 09.06.2026**, 14-19 Uhr (Trier) [Die selbstwirksame Frau – Herausforderungen mit positiver Selbstführung meistern](#)

# Die finanziell resiliente Frau

Innere Stärke und Klarheit im  
Umgang mit Geld

**Datum:** 26.02.2026

**Anmeldung bis:** 18.02.2026

**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 Familie, Frauen, Kultur und Integration  
RLP (MFFKI).



©Nuthawut - stock.adobe.com



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

Finanzielle Resilienz bedeutet, mit Veränderungen, Unsicherheiten und finanziellen Herausforderungen souverän umzugehen – und dabei handlungsfähig zu bleiben. In diesem praxisorientierten Online-Seminar erfahren **SIE** - Frauen, wie **SIE** finanzielle Stabilität und innere Gelassenheit aufbauen können – unabhängig von äußereren Umständen.

**SIE** lernen, wie sie ihre eigene finanzielle Situation reflektieren, bewusste Entscheidungen treffen und ein gesundes, selbstbestimmtes Verhältnis zu Geld entwickeln. Neben grundlegenden Aspekten der Finanzbildung stehen auch psychologische Faktoren wie Glaubenssätze, Sicherheitsempfinden und Selbstwirksamkeit im Fokus.

#### **Inhalte:**

- Die Bedeutung von „finanzielle Resilienz“ – und warum ist sie gerade für Frauen so wichtig ist
- Die Rolle von Mindset, Emotion und Selbstwert im Umgang mit Geld
- Wege zu finanzieller Stabilität: Bewusstsein, Struktur, Handlungsspielraum
- Umgang mit finanziellen Krisen, Veränderungen und Unsicherheiten
- Entwicklung persönlicher Strategien für Sicherheit, Klarheit und Selbstbestimmung

#### **Zielgruppe:**

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

**Kosten:** kostenfrei, da gefördert

#### **Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin)

#### **Link Anmeldung:**

<https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/1081>

# Die vorausschauende Frau

Mental Load erkennen,  
benennen, verändern

**Datum:** 12.03.2026

**Anmeldung bis:** 05.03.2026

**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 Familie, Frauen, Kultur und Integration  
RLP (MFFKI).



©Nuthawut - stock.adobe.com



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

In unserem hektischen Alltag tragen viele Menschen eine unsichtbare Last, die oft übersehen wird: den Mental Load. Diese mentale Belastung umfasst die ständige Organisation und Koordination von Aufgaben im Beruf und Privatleben, die häufig zu Stress und Erschöpfung führt.

Mental Load betrifft oft Frauen, die neben ihrer beruflichen Tätigkeit oder als Alleinerziehende viele der organisatorischen und planerischen Aspekte im Haushalt und bei familiären Verpflichtungen übernehmen. Der Druck, im Job und Zuhause an so viele Dinge gleichzeitig denken zu müssen und für alles verantwortlich zu sein, wirkt sich negativ auf die Gesundheit, Zufriedenheit und finanzielle Situation von Frauen aus.

## Inhalte:

- **Einführung in das Konzept des Mental Load:** Was ist Mental Load und wie entsteht er?
- **Selbstreflexion:** Analyse der eigenen mentalen Belastung und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden.
- **Kommunikation und Delegation:** Effektive Techniken, um Aufgaben fair zu verteilen und die Kommunikation im Team oder in der Familie zu verbessern.
- **Stressmanagement:** Praktische Übungen und Methoden zur Stressbewältigung und Förderung der Resilienz.

## Zielgruppe:

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

**Kosten:** kostenfrei, da gefördert

## Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin)

## Link Anmeldung:

<https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/1082>

# Die schlagfertige Frau

Gelassen, gekonnt und heiter  
auf dumme Sprüche reagieren

**Datum:** 17.03.2026

**Anmeldung bis:** 03.03.2026

**Zeit:** 13:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:** Online-Workshop via Zoom

**Leistungen:** Workshop inklusive Dokumentation

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“  
durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration  
RLP (MFFKI).



©MicroOne – Adobe Stock



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

**Wer kennt das nicht:** Auf eine unverschämte oder beleidigende Bemerkung fällt einer erst nach Stunden eine schlagfertige Erwiderung ein. Und der eigene Ärger darüber macht zusätzlich ärgerlich: zu lange beschäftigt sich der Kopf mit dieser dummen Situation...

**Hier will der Workshop Abhilfe schaffen:** Er vermittelt Anregungen für mehr Gelassenheit bei verbalen Angriffen vor allem im Berufsalltag dem Motto folgend: Ich bestimme selbst, ob mich Worte verletzen oder nicht. Wir stellen Strategien der Schlagfertigkeit vor und erproben verschiedene Techniken: vom beredten Schweigen bis frechem Kontern - dabei immer locker und verletzungsfrei.

#### **Inhalte:**

- Mein Ärger gehört mir: Was ärgert mich und warum eigentlich?
- Der Aufprallschutz: Sich selbst schützen vor Unfreundlichkeit und Abwertung
- Das innere Harmoniemonster überwinden
- Schlagfertigkeitsstrategien und Techniken – für den Beruf und anderswo
- Als Frau auf männliche Herabsetzungen souverän reagieren
- Üben, üben, üben: auf Beleidigungen intelligent und heiter Kontra geben

#### **Zielgruppe:**

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

**Kosten:** kostenfrei, da gefördert

#### **Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Susanne Lörx (Bildungs- und Prozessberaterin)

#### **Link Anmeldung:**

<https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/1083>

# Die gestaltende Frau

Wirkung entfalten –  
Zukunft gestalten

**Datum:** 24.03.2026

**Anmeldung bis:** 12.03.2026

**Zeit:** 14:00 bis 19:00 Uhr

**Ort:** Wittlich

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

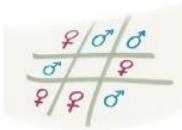


©Nuthawut - stock.adobe.com

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“  
durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration  
RLP (MFFKI).



**RheinlandPfalz**  
MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION



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

## Zielgruppe:

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

**Kosten:** kostenfrei, da gefördert

## Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozessberaterin, Trainerin, Coach)

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

## Link Anmeldung:

<https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/1091>

# Stellenanzeigen neu gedacht

Durch gendersensible Sprache  
gezielt mehr Frauen ansprechen

**Datum:** 15.04.2026

**Anmeldung bis:** 01.04.2026

**Zeit:** 10:00 bis 11:30 Uhr

**Ort:** Online via Zoom

**Leistungen:** Impulsvortrag inkl. Dokumentation



©Nuthawut - stock.adobe.com

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“  
durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration  
RLP (MFFKI).



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

In Zeiten des Fachkräftemangels und um zukunftsfähig zu bleiben, wird es für Unternehmen immer wichtiger, alle Talente gezielt anzusprechen – insbesondere Frauen, deren Potenziale in vielen Branchen noch längst nicht ausreichend genutzt werden. Eine zentrale Rolle spielen dabei Stellenausschreibungen. Oft sind sie so formuliert, dass sie eher Männer ansprechen, während Frauen sich seltener bewerben. Warum ist das so? Und wie können Unternehmen ihre Stellenanzeigen inklusiver gestalten, um mehr qualifizierte und motivierte Bewerberinnen zu erreichen?

Dieser Impulsvortrag zeigt auf, wie Sprache, Bildsprache und Formulierungen in Stellenanzeigen das Interesse von Frauen beeinflussen und gibt praxisnahe Tipps, um Frauen in mehr in den Fokus zu nehmen und gezielt eine vielfältigere Bewerber\*innengruppe zu gewinnen.

## Inhalte:

- Wirkung von Sprache auf die Wahrnehmung von Stellenanzeigen
- Geschlechterneutrale und inklusive Formulierungen
- Bildsprache und visuelle Gestaltung von Stellenanzeigen
- Konkrete Rahmenbedingungen, die Frauen besonders wichtig sind
- Rechtliche Aspekte und Anforderungen

**Zielgruppe:** Personalverantwortliche, Führungskräfte, Betriebe, Gewerkschaften, Unternehmer\*innen, Betriebsrät\*innen, Multiplikator\*innen

**Kosten:** kostenfrei, da gefördert

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**  
Stefanie Heise (Prozess- Bildungsberaterin)

**Link Anmeldung:**

<https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/1086>

# Die gestaltende Frau

Wirkung entfalten –  
Zukunft gestalten

**Datum:** 16.04.2026

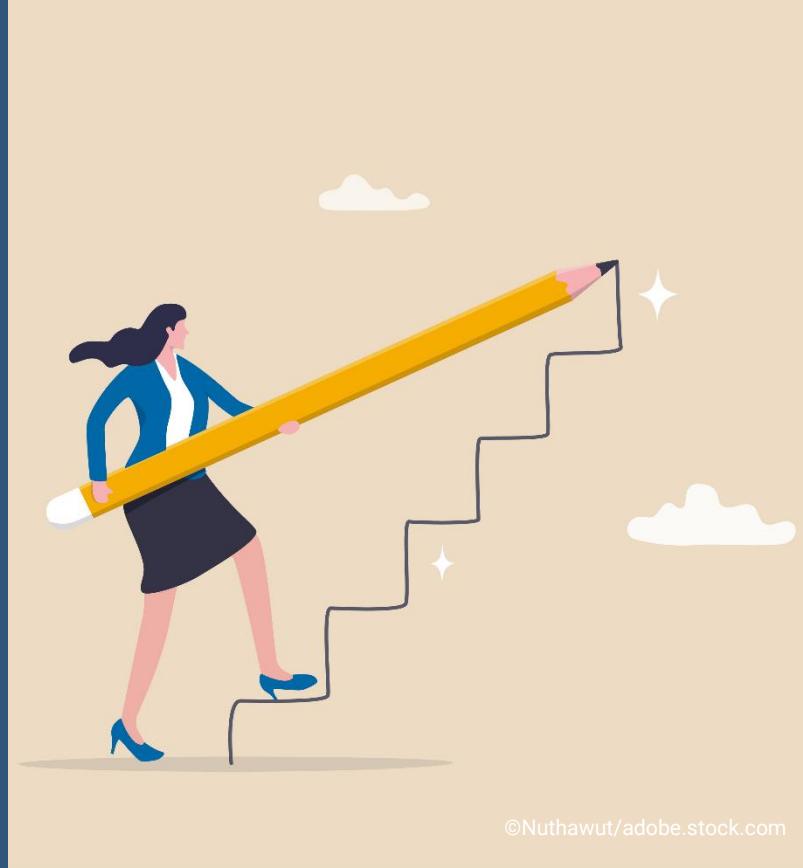
**Anmeldung bis:** 04.04.2026

**Zeit:** 14:00 bis 19:00 Uhr

**Ort:** Kaiserslautern

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“  
durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration  
RLP (MFFKI).



©Nuthawut/adobe.stock.com



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

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

#### **Zielgruppe:**

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

**Kosten:** kostenfrei, da gefördert

#### **Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Edda Bauer (Prozessberaterin, Trainerin, Coach)

**In Kooperation** mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises Kaiserslautern

#### **Link Anmeldung:**

<https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/1088>

# Die Frau mit Perspektive 60

Klar und kraftvoll in die letzte Berufs-  
etappe

**Datum:** 22.04.2026

**Anmeldung bis:** 08.04.2026

**Zeit:** 10:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:** Worms

**Leistungen:** Workshop inklusive Dokumentation

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“  
durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration  
RLP (MFFK).



©Nuthawut - stock.adobe.com



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

Verschiedene Lebensphasen stellen uns vor jeweils ganz unterschiedliche Herausforderungen. Dieser Workshop bietet Frauen, die vor der letzten Etappe in ihrer Berufslaufbahn stehen, die Möglichkeit, sich mit dieser Perspektive in einem dafür eigens geschaffenen Raum bewusst zu beschäftigen. Wir bieten Ihnen kreative Methoden für die Rückschau, die Entwicklung von Zukunftsbildern und die Planung von konkreten Schritten an. Daneben profitieren Sie von dem Austausch mit den anderen in der Gruppe. So gewinnen Sie mehr Klarheit und Wirksamkeit für Ihre Lebensphase „Perspektive 60“.

### Wir arbeiten zu folgenden Fragen:

- Wie zufrieden bin ich mit dem, was ich bislang erreicht habe?
- Wie kann ich mit Motivation und Freude meine letzte Berufsetappe gestalten?
- Was möchte ich beruflich noch erreichen?
- Was ist für mich insgesamt ein gelungenes Leben?
- Was davon habe ich bereits realisiert, was möchte ich eventuell in Zukunft stärker betonen?
- Wie stelle ich mir einen gelingenden Übergang in die Zeit nach der Erwerbstätigkeit vor?

### Zielgruppe:

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

**Kosten:** kostenfrei, da gefördert

### Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Susanne Lörx (Bildungs- und Prozessberaterin)

### Link Anmeldung:

<https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/1084>

# Die souveräne Frau

Grenzen setzen und „Nein“ sagen

**Datum:** 23.04.2026

**Zeit:** 14:00 bis 19:00 Uhr

**Ort:** Bad Kreuznach

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation



©Nuthawut/adobe.stock.com

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“  
durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration  
RLP (MFFKI).



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION



Schnelllebigkeit, viele Anforderungen, hohe Ansprüche an mich selber, ungebremste Kommunikation und die zunehmende Digitalisierung lassen uns immer wieder an unsere Grenzen stoßen. In diesem Workshop wollen wir mit Ihnen inhalten und überprüfen, an welchen Stellen und in welchen Momenten Sie „Nein“ sagen möchten, was Ihre Grenzen sind und mit welchen Strategien Sie sich auf die Dinge fokussieren können, die für Sie von Wert und Bedeutung sind.

## Inhalte:

- Was sind meine Werte? Was möchte ich unbedingt erfüllen?
- Was sind meine Antreiber?
- Was kann ich beeinflussen? Welche Grenzsetzungen passen zu mir?
- Für welche Situationen kann ich dies üben und wie mit meinen Mitmenschen kommunizieren?

## Zielgruppe:

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

**Kosten:** kostenfrei, da gefördert

## Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozessberaterin, Trainerin, Coach)

**In Kooperation** mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises Bad Kreuznach

## Link Anmeldung:

<https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/1087>

# Die gelassene Frau

Sicher mit Stress umgehen und die eigenen Strategien stärken

**Datum:** 05.05.2026

**Anmeldung bis:** 21.04.2026

**Zeit:** 13:00 bis 16:00 Uhr

**Ort:** Online via Zoom

**Leistungen:** Workshop inklusive Dokumentation

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“ durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).



©Nuthawut - stock.adobe.com



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

Stress ist ein täglicher Begleiter im Leben vieler berufstätiger Frauen. Ständige Erreichbarkeit, hohe Arbeitsbelastung oder Konflikte im Team sind häufige Auslöser und können Gesundheitsfolgen haben. Gemeinsam wollen wir darauf schauen, wie Stress entsteht und was Ihre persönlichen Stressoren sind. Dafür schauen wir auf persönliche Muster und Antreiber, um Verhaltensweisen zur erforschen und besser zu verstehen. Daraufhin wollen wir Ihre Strategien kennenlernen und weiterentwickeln, um zu ermöglichen, souveräner und gelassener auf Belastungen zu reagieren.

Dieser Online-Workshop will Raum zum Reflektieren, Inspirieren und Austauschen anbieten.

## Inhalte:

- **Stress verstehen:** Die Entstehung von Stress und die eigenen Stressauslöser erkennen
- **Innere Muster erforschen:** Persönliche Reaktionsweisen und innere Antreiber bewusst machen
- **Gelassenheit fördern:** Individuelle Handlungsstrategien für einen entspannten Umgang mit Stress weiterentwickeln

## Zielgruppe:

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

**Kosten:** kostenfrei, da gefördert

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**  
Stefanie Heise (Prozess- Bildungsberaterin)

## Link Anmeldung:

<https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/1085>

# Die selbstwirksame Frau

Herausforderungen mit positiver Selbstführung meistern

**Datum:** 09.06.2026

**Anmeldung bis:** 26.05.2026

**Zeit:** 14:00 bis 19:00 Uhr

**Ort:** Trier

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“  
durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration  
RLP (MFFKI).

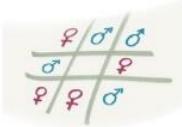


©Nuthawut/adobe.stock.com



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION



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 Trier-Saarburg, Vulkaneifel, Eifelkreis Bitburg-Prüm und Bernkastel-Wittlich

### **Zielgruppe:**

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

**Kosten:** kostenfrei, da gefördert

### **Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Edda Bauer (Prozessberaterin, Trainerin, Coach)

### **Link Anmeldung:**

<https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/1089>