

# IMPULSWOCHE

## Frau & Beruf

vom 10.11.2025 bis 14.11.2025  
Online und Präsenz



# VORWORT

Liebe Teilnehmer\*innen,

noch immer bestehen deutliche Unterschiede zwischen Frauen und Männern in der Arbeitswelt: Frauen verdienen in Rheinland-Pfalz im Durchschnitt 14 Prozent weniger, leisten bundesweit pro Woche rund neun Stunden mehr unbezahlte Arbeit und sind, laut dem statistischem Bundesamt 2024, nur zu 29,1 Prozent in Führungspositionen vertreten. Diese Zahlen zeigen, dass gleiche Chancen und faire Bedingungen keineswegs selbstverständlich sind.

Um dem entgegenzuwirken, bündeln in dieser Impulswoche zwei starke Projekte ihre Kräfte:

- Die **Beratungsstellen „Frau und Beruf“** stehen Frauen an verschiedenen Standorten im Land mit individueller und kostenfreier Beratung zur Seite. Sie unterstützen beim beruflichen (Wieder-)Einstieg, bei Weiterbildung, Karriereplanung oder auch Gehaltsfragen – und ermutigen Frauen, ihre Potenziale voll auszuschöpfen.
- **FAIRPAY in Rheinland-Pfalz** setzt sich dafür ein, erwerbstätige Kolleginnen zu fördern, junge Frauen bei der Berufsorientierung zu begleiten und Unternehmen bei der Schaffung diskriminierungsfreier Strukturen zu unterstützen. Mit Workshops, Beratungen und Diskussionsformaten werden praxisnahe Wege aufgezeigt, wie Gleichstellung gelingen kann.

Gemeinsam laden wir Sie in dieser Woche dazu ein, sich zu informieren, auszutauschen und Impulse für mehr Gleichstellung in der Arbeitswelt zu setzen. Wir freuen uns, dass Sie dabei sind und mit uns ein Zeichen für Chancengerechtigkeit setzen.

# Programm

## Montag, 10.11.2025

- Das „WHO-IS-WHO“ der Persönlichkeiten, 09:00 – 11:45 Uhr, Online
- Talk Time: Antifeminismus in der Arbeitswelt, 12:00 – 13:00 Uhr, Online
- Starke Stimme – Starke Frau, 16:00 – 19:00 Uhr, Online
- Mut zur KI – Chancen entdecken, 18:00 – 19:30 Uhr, Online

## Dienstag, 11.11.2025

- Don't Menopause like your Mother, 15:00 – 16:15 Uhr, Trier + Online

## Mittwoch, 12.11.2025

- Tag der offenen Tür, 09:00 – 15:00 Uhr, Landau
- Workshop Zeitmanagement, 10:00 – 12:00 Uhr, Online
- Empowerment durch Vernetzung, 12:00 – 13:00 Uhr, Online
- Dein Leben. Deine Bühne. Deine Worte., 14:00 – 18:00 Uhr, Montabaur
- Finanz STARKE Frauen, 18:00 – 20:30 Uhr, Online

## Donnerstag, 13.11.2025

- Haltung zeigen – Klartext sprechen, 09:00 – 12:00 Uhr, Online
- Internationaler Frauenabend: „Talk & Dance“, ab 17:00 Uhr, Lahnstein

## Freitag, 14.11.2025

- Altersvorsorge – Rentenberechnung, 10:00 – 12:00 Uhr, Online
- (Bullet) Journaling im Berufsalltag, 15:00 – 17:00 Uhr, Online

Montag: 10.11.2025, 09:00 - 11:45 Uhr

## **Das „WHO-IS-WHO“ der Persönlichkeiten – Menschenkenntnis entwickeln**

Missverständnisse sind im Kontakt zwischen Menschen oft an der Tagesordnung. Dieser Workshop vermittelt Ihnen Grundlagen, um Ihre praktische Menschenkenntnis weiter auszubauen. Sie erhalten Tipps für einen erfolgreicherer Umgang mit verschiedenen Persönlichkeitstypen. Sie erfahren, wie Sie andere Menschen aufgrund eines ersten Eindrucks besser einschätzen können im Hinblick auf deren Denk- und Handlungsweise.

- Was bestimmt Verhalten generell?
- Wie ticke ich eigentlich?
- Was ist mir wichtig, was treibt mich an?
- Woran erkenne ich bestimmte Persönlichkeitstypen?

Wie kann ich mich gezielt auf Menschen einstellen und den Erstkontakt erfolgreich gestalten?

**Veranstalter:** Beratungsstelle Frau & Beruf Bitburg

**Ort:** Online

**Referent\*in:** Dr. Carmen Klein

**Anmeldung:**

[info@klein-jakoby.de](mailto:info@klein-jakoby.de)



Montag: 10.11.2025, 12:00 - 13:00 Uhr

## **Talk Time: Antifeminismus in der Arbeitswelt – antifeministische Zustände sichtbar machen**

Antifeminismus ist längst kein Randphänomen mehr – er wirkt systematisch und gezielt in gesellschaftliche Strukturen hinein, insbesondere auch in die Arbeitswelt. Der aktuelle Bericht der Meldestelle Antifeminismus zeigt: 2024 wurden 671 Vorfälle gemeldet, davon 558 mit eindeutig antifeministischem Hintergrund – ein Anstieg von 50%. Antifeministische Angriffe reichen von digitaler Hetze über Sachbeschädigung bis hin zu Bedrohungen und körperlicher Gewalt.

In der Talk Time möchten wir mit Ihnen gemeinsam folgende Fragen behandeln:

- Wie äußert sich Antifeminismus konkret im beruflichen Kontext?
- Welche Schutzkonzepte und Strategien braucht es?
- Wie können sich Fachkräfte und Organisationen gegenseitig stärken?

**Veranstalter:** Arbeit und Leben gGmbH

**Ort:** Online

**Referent\*in:** Atlanta Ina Beyer

(Lola für Demokratie e.V., für Geschlechter-gerechtigkeit - Stark gegen Antifeminismus und Rechtsextremismus)

**Anmeldung:**

<https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9098>



Montag: 10.11.2025, 16:00 - 19:00 Uhr

## **Starke Stimme – Starke Frau**

### **Stimmtraining für Frauen im beruflichen Kontext – Stimme, Haltung und Körpersprache**

Gelungene Kommunikation hängt im beruflichen Alltag neben den Inhalten von der Körpersprache und der Stimme ab. Das Stimmtraining zielt darauf ab, den Teilnehmerinnen ein umfassendes Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Stimme, Haltung, Körpersprache und Stimmung zu vermitteln. Sie lernen, wie sie ihre Stimme gezielt einsetzen können, um ihre Botschaften klarer und überzeugender zu kommunizieren.

- Welche Bedeutung hat die Stimme in der Kommunikation?
- Welchen Einfluss hat die Körperhaltung auf die Stimme?
- Wie beeinflussen Emotionen die Stimme?
- Wie zeigen sich Empathie und Authentizität in der Stimme?

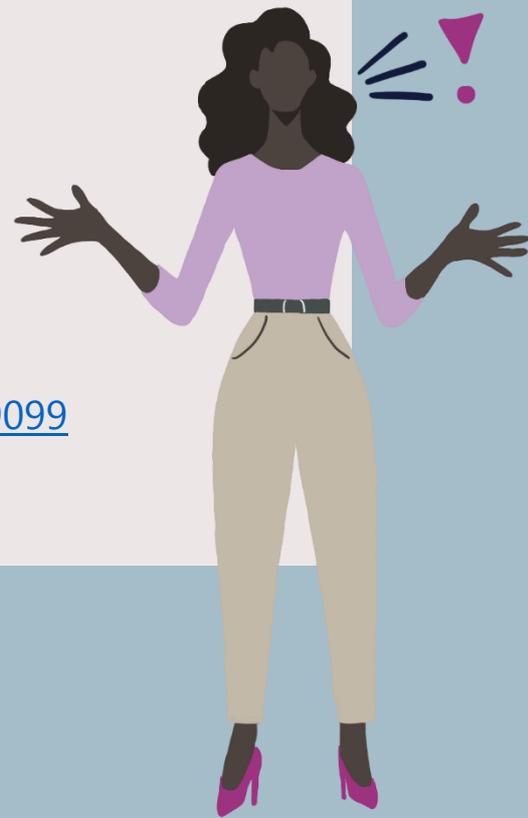
**Veranstalter:** Arbeit und Leben gGmbH

**Ort:** Online

**Referent\*in:** Cordula Dehmel,  
(M.Phil., Logopädin, Sprecherzieherin (DGSS))

**Anmeldung:**

<https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9099>



Montag: 10.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

**Mut zur Künstlichen Intelligenz – Chancen entdecken,  
Alltag erleichtern**

**Ein praxisnaher Einstieg, um KI mit Neugier gemeinsam  
auszuprobieren.**

Künstliche Intelligenz (KI) kann abstrakt und kompliziert wirken – dabei bietet sie alltagstaugliche Unterstützung und eröffnet neue Perspektiven. Dieser Impuls-Vortrag lädt dazu ein, KI kennenzulernen, erste leicht verständliche Werkzeuge auszuprobieren und eigene Fragen einzubringen - auch ganz ohne Vorerfahrungen. Im Mittelpunkt steht, Mut zu machen, sodass jede Teilnehmerin etwas für sich mitnimmt. Sei es für den Alltag, neue Ideen zu entwickeln oder Verständnis und Vertrauen in die Anwendung von KI zu erlangen - letztlich geht es darum, KI als persönliche Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen.

**Veranstalter:** Beratungsstelle Frau & Beruf Altenkirchen  
in Kooperation mit Neue Kompetenz – Familie & Beruf e.V.

**Ort:** Online

**Referent\*in:** Stéphanie Clarc,  
(MuT - Menschen & Technik)

**Anmeldung:**

[buero@neuekompetenz.de](mailto:buero@neuekompetenz.de)

Telefon: 02681 986129



Dienstag: 11.11.2025, 15:00 - 16:15 Uhr

## **Don't Menopause like your Mother - Wechseljahre verstehen!**

Die Wechseljahre betreffen jede Frau – und doch wird viel zu selten offen darüber gesprochen. Susanne Liedtke klärt mit Humor und fundiertem Wissen über Phasen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten auf und zeigt, warum niemand „einfach da durch“ muss. Der Vortrag ermutigt, die Wechseljahre neu zu betrachten: als Lebensphase, die mit Wissen und Selbstfürsorge leichter und bewusster gestaltet werden kann. Ein inspirierender Impuls für alle, die verstehen wollen, wie Frauen, Unternehmen und die Gesellschaft insgesamt von einem offenen Umgang mit diesem Thema profitieren.

Der Vortrag kann online verfolgt oder gemeinsam im Palais e.V. in Trier geschaut werden. Vor Ort gibt es im Anschluss Raum für Austausch, Diskussion und persönliche Gespräche.

**Veranstalter:** Beratungsstelle Frau & Beruf Trier

**Ort:** Online & vor Ort | Christophstraße 1, 54290 Trier

**Referent\*in:** Susanne Liedtke

(Gründerin der Plattform NOBODYTOLDME)

**Anmeldung:**

[frau-und-beruf@palais-ev.de](mailto:frau-und-beruf@palais-ev.de)



Mittwoch: 12.11.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

## Tag der offenen Tür

Unsere Beratungsstelle heißt an diesem Tag alle Interessentinnen willkommen, die sich über berufliche Perspektiven, Weiterbildungsmöglichkeiten oder den (Wieder-)Einstieg ins Arbeitsleben informieren möchten. In einer unverbindlichen Erstberatung können Sie Ihre individuellen Fragen stellen und erhalten erste Impulse für Ihre persönliche Situation.

Darüber hinaus laden wir Sie zu anregenden Gesprächen in einer offenen und freundlichen Atmosphäre ein. Nutzen Sie die Gelegenheit, uns und unsere Arbeit kennenzulernen, wertvolle Kontakte zu knüpfen und Inspiration für Ihren beruflichen Weg mitzunehmen.

Wir freuen uns sehr darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen!

**Veranstalter:** Beratungsstelle Frau & Beruf Südpfalz in  
Kooperation mit ProfeS GmbH

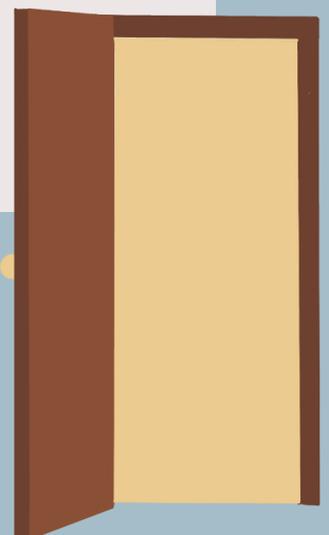
**Ort:** Max-von-Laue-Str. 3, 76829 Landau

**Referent\*in:** Edeltraud Wiegel  
(Beratungsstelle Frau & Beruf – Südpfalz)

### Anmeldung:

[frau&beruf@profes-gmbh.de](mailto:frau&beruf@profes-gmbh.de)

Telefon: 06341 6814613



Mittwoch: 12.11.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

## **Workshop Zeitmanagement** **Struktur gewinnen – Gelassenheit finden**

Viele Frauen stehen täglich vor der Herausforderung, Familie, Beruf und persönliche Bedürfnisse miteinander zu vereinbaren. Im Workshop „Zeitmanagement“ reflektieren wir unseren Umgang mit Zeit und lernen drei praktische Methoden kennen, die helfen, Prioritäten klarer zu setzen.

Durch Übungen und Austausch werden die Methoden erlebbar und können direkt in den Alltag übernommen werden. Der Workshop dauert etwa zwei Stunden und bietet wertvolle Impulse für mehr Struktur und Gelassenheit.

**Veranstalter:** Beratungsstelle Frau & Beruf Südpfalz in Kooperation mit ProfeS GmbH

**Ort:** Online

**Referent\*in:** Marita Schunder  
(Beratungsstelle Frau & Beruf – Südpfalz)

**Anmeldung:**

[frau&beruf@profes-gmbh.de](mailto:frau&beruf@profes-gmbh.de)



Mittwoch: 12.11.2025, 12:00 - 13:00 Uhr

## **Empowerment durch Vernetzung – Online-Networking zur Stärkung von Frauen im Berufsleben**

Eine Mittagspause zur Inspiration, Knüpfen neuer Kontakte und Horizonterweiterung: Wir laden Sie zu einem kompakten Networking-Event in Form eines „Markt der Möglichkeiten“ ein. Im Fokus stehen Austausch, gegenseitige Unterstützung und das Kennenlernen von Initiativen, die Frauen in ihrer beruflichen Entwicklung stärken – darunter z. B. das Mentoring-Netzwerk des Ada-Lovelace-Projekts RLP und die bundesweite Vernetzungsstelle MINTvernetzt. In kurzen Pitches werden mehrere Initiativen vorgestellt, die allesamt Frauen Räume öffnen wollen, voneinander zu lernen, sich gegenseitig zu fördern und durch Vorbilder und Praxiserfahrungen ihr volles Potential zu entfalten. Neben den Pitches bieten wir eine offene Bühne – hier können die Teilnehmerinnen ihre eigenen Netzwerke und Initiativen sichtbar machen und sich austauschen.

**Veranstalter:** Ein Networking-Event des Ada-Lovelace-Projekt Fördervereins e.V. in Kooperation mit der Arbeit und Leben gGmbH

**Ort:** Online

**Anmeldung:**

<https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9076>



Mittwoch: 12.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr

**Dein Leben. Deine Bühne. Deine Worte.**

**Ein Nachmittag für Frauen, die ihre Geschichte(n) neu erzählen wollen.**

Ein inspirierender Nachmittag, an dem weibliche Biografien zwischen Beruf - Familie - Leben im Mittelpunkt stehen – mit Worten, Bewegung und Ausdruck. Gemeinsam mit einer Autorin und einer Theaterpädagogin erkunden wir, wie sich Lebensgeschichten erzählen, neu schreiben und selbstbestimmt gestalten lassen. Ob leise oder laut, ernst oder humorvoll – jede Geschichte ist einzigartig und kann die Welt verändern!

**Veranstalter:** Beratungsstelle Frau & Beruf Altenkirchen / nördliches RLP in Kooperation mit Frauen in Aktion

**Ort:** Sparkasse Westerwald-Sieg, Beratungs-Center Montabaur, Konrad-Adenauer-Platz 2, 56410 Montabaur

**Referent\*innen:** Annegret Held (Schriftstellerin) und Martina Zabel (Theaterpädagogin)

**Anmeldung:**

[buero@neuekompetenz.de](mailto:buero@neuekompetenz.de)

Telefon: 02681 986129



Mittwoch: 12.11.2025, 18:00 – 20:30 Uhr

## **FinanzSTARKE Frauen**

### **Wie können Sie als Frau finanziell unabhängig werden und bleiben?**

Sie benötigen Wissen zu den Themen Geldanlagen, Altersvorsorge, gerechte Bezahlung und Existenzrisiken, um richtige Entscheidungen für die finanzielle Absicherung treffen zu können. Durch den strategischen Umgang mit Geld finden Sie Ihre finanzielle Unabhängigkeit. Lernen Sie in diesem Workshop, welche Schritte Sie ganz konkret ergreifen können, um sich nachhaltig gut finanziell aufzustellen. In dieser Veranstaltung möchten wir Frauen dazu motivieren, sich mit dem Thema Finanzen auseinanderzusetzen, die Verantwortung für die eigenen Finanzen zu übernehmen und sich in den unterschiedlichen Lebensphasen abzusichern. Denn: Finanzielle Sicherheit bedeutet Unabhängigkeit und Freiheit!

**Veranstalter:** Arbeit und Leben gGmbH

**Ort:** Online

**Referent\*in:** Dagmar Stock

(Vermögenscoach)

**Anmeldung:**

<https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9073>



Donnerstag: 13.11.2025, 09:00 – 12:00 Uhr

## **Haltung zeigen – Klartext sprechen**

**Wissen Sie, wofür Sie stehen? Und können Sie das auch klar ausdrücken?**

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie durch innere Klarheit und äußere Präsenz Ihrer Worte kraftvoll und zielgerichtet einsetzen können. Haltung zeigen bedeutet, sich selbst zu kennen, Verantwortung zu übernehmen und bewusst für die eigenen Werte und Ziele einzustehen. Wer weiß, wofür SIE steht, kann auch klar sagen, was SIE will – ob im Teammeeting, Verkaufsgesprächen, Gespräch mit dem Vorgesetzten oder bei der Gehaltsverhandlung. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, um sich souverän zu positionieren und Gespräche mit Klarheit und Selbstbewusstsein zu führen. Der Workshop ist praxisnah, kurzweilig und inspirierend – für alle, die nicht nur reden, sondern etwas bewegen wollen. Stärken SIE IHRE Haltung – und finde SIE die Worte, die wirklich etwas bewirken.

**Veranstalter:** Arbeit und Leben gGmbH

**Ort:** Online

**Referent\*in:** Sophia Kuhs

**Anmeldung:**

<https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9074>



Donnerstag: 13.11.2025, ab 17:00 Uhr

**Internationaler Frauenabend: „Talk & Dance“**

**Lassen Sie uns gemeinsam einen inspirierenden Abend verbringen!**

In gemütlicher Atmosphäre sprechen wir über ein zentrales Thema: „Die Rolle der Frau bei der Integration der Familie und ihre Chancen für berufliche Perspektiven & Karriere in Deutschland“

Moderierter Live-Talk mit spannenden Impulsen:

- Best Practices: Erfolgswege von Frauen im Einwanderungsland Deutschland
- Berufliche Chancen & Selbstverwirklichung
- Strategien zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf

**Und danach: Musik an – Tanzfläche frei!**

Denn Frauen können nicht nur diskutieren, sondern auch gemeinsam lachen, tanzen und Spaß haben. Ein Abend voller Austausch, Empowerment und Lebensfreude – seien Sie dabei!

**Zielgruppe:** Alle interessierten Frauen – unabhängig von Herkunft oder Alter! Bringen Sie Ihre Freundinnen mit!

**Kostenpflichtig:** Selbstkostenpreis inkl. Buffet, Musik und Location

**Veranstalter:** Beratungsstelle Frau & Beruf Altenkirchen  
in Kooperation mit Neue Kompetenz  
– Familie & Beruf e.V.

**Ort:** Lahnstein

**Referentin:** Olivija Shterjova

**Anmeldung:**

[olivija.shterjova@gmail.com](mailto:olivija.shterjova@gmail.com)

Telefon: 0174 6450 802



Freitag: 14.11.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

## **Altersvorsorge - Rentenberechnung.**

**Ein Kurs für Frauen, die das Rentensystem verstehen wollen.**

Reicht meine Rente im Alter aus? Wie kann ich Kindererziehungszeiten berücksichtigen lassen? Und wie berechnen sich meine Rentenpunkte? Schwerpunkt des Kurses ist die Auswirkung der Erwerbsbiografie auf die spätere Rente. Anhand von Abrechnungsbeispielen lernen die Teilnehmerinnen, Rentenpunkte abzuleiten, Renteninformationen zu interpretieren und die Rentenpunkte für verschiedene Lebensphasen zu berechnen.

**Veranstalter:** Beratungsstelle Frau & Beruf Bad Neuenahr-Ahrweiler

**Ort:** Online

**Referent\*innen:** Michael Träschütz-Lenz

**Anmeldung:**

[neuechancenplus@gbb-ahrweiler.de](mailto:neuechancenplus@gbb-ahrweiler.de)

Telefon: 02641 900 419



Freitag: 14.11.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

## **(Bullet) Journaling im Berufsalltag – Klarheit durch Schreiben**

Ein Workshop für Selbstführung, Fokus und persönliche Entwicklung. Entdecken Sie, wie Sie mit Bullet Journaling Ihren (beruflichen) Alltag klarer und strukturierter gestalten können. Bullet Journaling ist eine wirkungsvolle Methode, um Gedanken zu ordnen, Prioritäten zu setzen und sich selbst bewusst zu führen – gerade im anspruchsvollen Arbeitsalltag. Ob zur Vorbereitung auf wichtige Gespräche, zur Reflexion von Entscheidungen oder zur Entwicklung beruflicher Ziele: Schreiben hilft, den eigenen Standpunkt zu klären und gezielt zu handeln. In diesem Impulsworkshop lernen Sie die Grundlagen des Systems kennen, entwickeln ihre eigene Journalingstruktur, erstellen nützliche Tracker und reflektieren, wie Sie das Bullet Journal nachhaltig in Ihre Arbeit integrieren können. Sie erhalten praktische Impulse, wie Sie mit einfachen Mitteln starten können – ein Notizbuch, ein Stift und ein paar Minuten Zeit genügen.

Gemeinsam erproben wir verschiedene Journaling-Techniken, die Sie direkt in Ihren beruflichen Alltag integrieren können – für mehr Fokus, Klarheit und Selbstwirksamkeit.

**Veranstalter:** Arbeit und Leben gGmbH

**Ort:** Online

**Referent\*in:** Gaby Rose

**Anmeldung:**

<https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9075>



# Veranstalter

## Beratungsstellen Frau & Beruf in Rheinland-Pfalz

Stadt	Adresse	Kontakt
<b>Altenkirchen</b>	c/o Neue Kompetenz Familie und Beruf e.V., Wilhelmstraße 28 (Eingang Schlossweg 6), 57610 Altenkirchen	 02681 986 129  <a href="mailto:buero@neuekompetenz.de">buero@neuekompetenz.de</a>
<b>Bad Neuenahr-Ahrweiler</b>	c/o Gesellschaft für Berufsbildung und Berufstraining mbH, Markt 7, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler	 02641 900 419  <a href="mailto:neuechancenplus@gbb-ahrweiler.de">neuechancenplus@gbb-ahrweiler.de</a>
<b>Bitburg (Eifelkreis)</b>	c/o Unternehmensberatung Dr. Klein, Jakoby & Partner, Bitburg	 06561 949 119 3  <a href="mailto:info@klein-jakoby.de">info@klein-jakoby.de</a>
<b>Landau (Südpfalz)</b>	c/o ProfeS Gesellschaft für Bildung & Kommunikation mbH, Landau	 06341 68146-13  <a href="mailto:frau&amp;beruf@profes-gmbh.de">frau&amp;beruf@profes-gmbh.de</a>
<b>Mainz</b>	Empowerment für Frauen, c/o Mainzer Kompetenz Initiativen e.V., Kaiserstraße 59-61, 55116 Mainz	 0172 616 0336  <a href="mailto:empowerment.frauen@mki-ev.de">empowerment.frauen@mki-ev.de</a>
<b>Trier</b>	c/o Palais e.V., Christopstraße 1, 54290 Trier	 0651 14555-250 / 0651-14 555 254  <a href="mailto:frau-und-beruf@palais-ev.de">frau-und-beruf@palais-ev.de</a>

## Arbeit und Leben gGmbH Rheinland-Pfalz / Saarland

<b>Zentrale (Mainz)</b>	Projekt: FairPay Hintere Bleiche 34, 55116 Mainz	 06131 140 86-33  <a href="mailto:fairpay@arbeit-und-leben.de">fairpay@arbeit-und-leben.de</a>
-------------------------	--	---