

FAIR PAY in Rheinland-Pfalz

Ein Projekt zur
Gleichstellung und Stärkung
von Frauen im Erwerbsleben



©Nuthawut - stock.adobe.com

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

In Rheinland-Pfalz verdienen Frauen durchschnittlich 15 Prozent weniger als Männer (Stand 2023). 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 Prozent beträgt (Stand 2021/2022). Diese Zahlen stellen nur einige Aspekte geschlechterbasierter Ungleichheit im Erwerbsleben dar.¹

Mit dem Projekt FAIR PAY 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. FAIR PAY bietet Unterstützung, um gezielt Frauen durch Personalentwicklung zu fördern und diskriminierungsfreie Strukturen in Unternehmen und Gesellschaft zu schaffen.

In dieser Broschüre erhalten Sie einen Überblick über die Veranstaltungen im Projekt FAIR PAY in der 2. Jahreshälfte.

Viel Spaß beim Stöbern!

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

Ansprechperson: Katja Rickert, k.rickert@arbeit-und-leben.de, Tel. 06131-140 86-33

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 Familie, Frauen, Kultur und Integration Rheinland-Pfalz. (<https://mffki.rlp.de/service/publikationen>).

Terminübersicht: 2. Jahreshälfte 2025

09.09.2025, 14-19 Uhr (Trier): Die souveräne Frau – Grenzen setzen und „Nein“ sagen

11.09.2025, 13-17 Uhr (Online): Die schlagfertige Frau – Gelassen, gekonnt und heiter auf dumme Sprüche reagieren (**bereits ausgebucht**)

17.09.2025, 15-17:15 Uhr (Online): Die vorausschauende Frau – Mental Load fair teilen

18.09.2025, 13-17 Uhr (Online): Die gelassene Frau – sicher mit Stress umgehen und die eigene Resilienz stärken

30.09.2025, 12-13:30 Uhr (Online): KI und Geschlechtergerechtigkeit in der Arbeitswelt: Bias erkennen und Vielfalt fördern. *Impulse für eine verantwortungsvolle Nutzung von KI in Betrieben*

Für mehr Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen folgen in der Broschüre die entsprechenden Veranstaltungsflyer.

Die souveräne Frau

Grenzen setzen und „Nein“ sagen

Datum: 09.09.2025

Zeit: 14:00 - 19:00 Uhr

Ort: Trier

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation



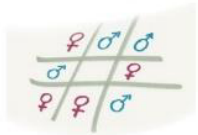
©Nuthawut/adobe.stock.com

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



Gleichstellungsstellen

der Landkreise

Bernkastel-Wittlich | Eifelkreis Bitburg-Prüm

Trier-Saarburg | Vulkaneifel

**Arbeit und
Leben**

RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

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 innehalten 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?

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

Zielgruppe:

Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

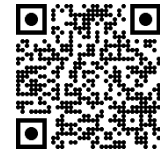
Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozessberaterin, Trainerin, Coach)

Anmeldung bis 26.08.2025 unter

<https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9093>

Oder QR-Code scannen



Die schlagfertige Frau

Gelassen, gekonnt und heiter
auf dumme Sprüche reagieren

Datum: 11.09.2025

Anmeldung bis: 28.08.2025

Zeit: 13:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Online-Workshop via Zoom

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation



©MicroOne – Adobe Stock

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



Rheinland-Pfalz

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 dem Motto folgend: Ich bestimme selbst, ob mich Worte verletzen oder nicht. Wir stellen Strategien der Schlagfertigkeit vor und erproben verschiedene Techniken: vom berezten 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
- Schlagfertigungsstrategien und Techniken für den Beruf
- Üben, üben, üben: auf Beleidigungen intelligent und heiter Kontra geben
- Als Frau auf männliche Herabsetzungen souverän reagieren

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Susanne Lörx (Bildungs- und Prozessberaterin)

Kooperation mit: Gleichstellungsstelle Kreisverwaltung Kaiserslautern

Link Anmeldung:

<http://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9094>



Die vorausschau- ende Frau

Mental Load fair teilen - unsichtbare Aufga- ben sichtbar machen und ge- recht verteilen

Datum: 17.09.2025

Anmeldung bis: 11.09.2025

Zeit: 15:00 bis 17:15 Uhr

Ort: Online

Leistungen: Workshop inklusive 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).



Rheinland-Pfalz

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)

Kooperation mit: Gleichstellungsstelle Kreisverwaltung Kaiserslautern sowie der Landkreise: Bernkastel-Wittlich, Vulkaneifel, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm

Link Anmeldung oder QR-Code scannen

<https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9095>



Die gelassene Frau

Sicher mit Stress umgehen und
die eigene Resilienz stärken

Datum: 18.09.2025

Anmeldung bis: 04.09.2025

Zeit: 13-17 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 Familie, Frauen, Kultur und Integration
RLP (MFFKI).



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 persönliche Stressoren sind. Dafür schauen wir auf persönliche Muster und Antreiber, um Verhaltensweisen zu erforschen und besser zu verstehen. Daraufhin wollen wir Ihre Strategien kennenlernen und weiterentwickeln, um zu ermöglichen, souveräner und gelassener auf Belastungen zu reagieren. Auch die eigenen Resilienzfähigkeiten werden im Blick genommen.

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
- **Resilienz stärken:** Stützende Strukturen und Fähigkeiten ausbauen

Zielgruppe: Erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

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

Link Anmeldung oder QR-Code scannen
www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9091



KI und Geschlechtergerechtigkeit in der Arbeitswelt: Bias erkennen und Vielfalt fördern

Impulse für eine verantwortungsvolle
Nutzung von KI in Betrieben

Datum: 30.09.2025

Anmeldung bis: 16.09.2025

Zeit: 12-13:30 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).



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Wie fair ist Künstliche Intelligenz – und für wen?

KI-Systeme finden zunehmend Anwendung in Unternehmen, u. a. im Personalbereich. Doch wie wirken sich algorithmische Entscheidungen auf Chancengleichheit und Diversität aus? Und was bedeutet das insbesondere für Frauen in der Arbeitswelt?

Diese interaktive Impulsveranstaltung gibt einen kompakten Überblick über zentrale Themen rund um KI, Bias und Geschlechtergerechtigkeit. Gemeinsam werden Chancen und Risiken von KI im betrieblichen Kontext reflektiert – mit Fokus auf Praxisnähe und Handlungsmöglichkeiten. Es gibt auch Raum für Austausch, Reflexion und Praxisimpulse für den Transfer in den betrieblichen Alltag geben.

Inhalte:

- Was ist KI? Wie funktionieren KI-basierte Systeme?
- Wie entstehen Bias und Diskriminierung – und warum sind Frauen besonders betroffen?
- Wo wird KI bereits eingesetzt? Von der Bewerber*innensuche über Matching-Tools bis hin zu Stellenanzeigen
- Was können Betriebe tun, um KI fair und bewusst zu nutzen?
- Aktuelle Entwicklungen und die Wichtigkeit der KI-Kompetenzförderung

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

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Stefanie Heise (Prozess- und Bildungsberaterin)
st.heise@arbeit-und-leben.de

Referentin: Tina Wölfl, M.Sc. (FAU Nürnberg)

Link Anmeldung oder QR-Code scannen

www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9096

