IMPULSWOCHE

Frau & Beruf

vom 09.11.2026 bis 13.11.2026

Online und Präsenz

VORWORT

Liebe Teilnehmerinnen,

Empowerment, gerechte Teilhabe und Förderung von Frauen: Das sind nicht nur politische Kernthemen für mich, das ist auch die Basis der Impulswoche Frau und Beruf, die dieses Jahr bereits zum dritten Mal gemeinsam von den Beratungsstellen Frau und Beruf in Rheinland-Pfalz und dem Projekt FairPay in Rheinland-Pfalz durchgeführt wird. Beide Angebote fördern wir als Frauenministerium seit Jahren, weil sie einen wertvollen Beitrag für die Gleichstellung von Frauen in der Arbeitswelt leisten.

Mit den Beratungsstellen Frau und Beruf stehen Ihnen in ganz Rheinland-Pfalz kompetente Anlaufstellen zur Verfügung, die Sie beim beruflichen Wiedereinstieg, bei der Weiterbildung, Karriereplanung und der Entwicklung ihrer beruflichen Perspektiven unterstützen. Das Projekt FairPay in Rheinland-Pfalz bietet Ihnen mit Workshops, Beratungen und Diskussionsformaten praxisnahe Impulse für faire Arbeitsbedingungen und diskriminierungsfreie Strukturen in Unternehmen. Beide Angebote sind für Sie aufgrund unserer Förderung kostenfrei.

Sie haben nun während der Impulswoche die Möglichkeit, sich ganz unkompliziert einen Eindruck von den vielfältigen Angeboten der beiden Projekte zu machen. Viele Veranstaltungen finden online statt und sie sind in der Regel kostenlos. Eine super Gelegenheit, einmal unverbindlich reinzuschnuppern. Und wenn Sie weiteren Beratungsbedarf haben, dann finden Sie hier die passenden Kontaktmöglichkeiten. Die Impulswoche macht zudem die Vielfalt der Themen sichtbar, die Frauen in ihrem beruflichen Alltag bewegen.

Beratungsstellen Frau und Beruf Rheinland-Pfalz
Arbeit und Leben RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND
Gefördert durch:
RheinlandPfalz MINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, FRAUEN, FAMILIE UND JUGEND
Kofinanziert von der Europäischen Union

VORWORT

Das Programm umfasst unter anderem Online-Veranstaltungen zu Finanzen, Female Leadership, Altersvorsorge, Empowerment durch Vernetzung sowie KI in der Arbeitswelt. Ergänzt wird es durch besondere Formate wie einen „Tag der offenen Tür" bei der Beratungsstelle Frau und Beruf in Landau und den „Internationalen Frauenabend – Talk & Dance".

Mit dieser Woche haben beide Projekte die Möglichkeit, ihre Bekanntheit zu stärken. Die Angebote fördern Vernetzung und schaffen Räume für Austausch und Orientierung. Sie leistet einen wertvollen Beitrag dazu, Frauen in Rheinland-Pfalz zu ermutigen, ihre Potenziale zu entfalten und ihre beruflichen Ziele selbstbewusst zu verfolgen.

Ich danke allen Beteiligten für ihren Einsatz und wünsche eine erfolgreiche und inspirierende Impulswoche.

Ihre

Sabine Bätzing-Lichtenthäler

Ministerin für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend Rheinland-Pfalz

Beratungsstellen Frau und Beruf Rheinland-Pfalz
Arbeit und Leben RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND
Gefördert durch:
RheinlandPfalz MINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, FRAUEN, FAMILIE UND JUGEND
Kofinanziert von der Europäischen Union

Programm

Montag, 09.11.2026

- Tag der offenen Tür, 09:00 – 15:00 Uhr, Landau
- Konflikte verstehen – konstruktiv kommunizieren, 10:00 – 12:00 Uhr, Online
- Die schlagfertige Frau, 14:00 – 16:00 Uhr, Online

Dienstag, 10.11.2026

- Female Leadership – meine Stärken, 09:00 – 12:00 Uhr, Online
- Die fokussierte Frau, 13:00 – 16:00 Uhr, Online
- Bloody successful, 16:00 – 17:15 Uhr, Online & in Trier

Mittwoch, 11.11.2026

- Crasht der Arbeitsmarkt für Frauen?, 10:00 – 12:00 Uhr, Mainz
- Klar bei mir – stark im Miteinander, 09:30 – 12:30 Uhr, Online
- Weibliche Neurodivergenz in der Arbeitswelt, 13:30 – 16:30 Uhr, Online
- KI als Werkzeug – sicher einsetzen, effizient nutzen, 19:00 – 20:30 Uhr, Online

Donnerstag, 12.11.2026

- Berufswege in MINT – Mut zur Veränderung, 11:30 – 13:00 Uhr, Online
- Klare Haltung – starke Worte, 15:00 – 18:00 Uhr, Online
- Finanzpolster statt weibliche Altersarmut, 18:00 – 20:00 Uhr, Mainz

Freitag, 13.11.2026

- Talk Time: KI – Frauen in der Arbeitswelt, 10:00 – 11:30 Uhr, Online
- Altersvorsorge – Rentenberechnung, 13:30 – 16:30 Uhr, Online
- Internationaler Frauenabend, ab 17:00 Uhr, Koblenz

Montag: 09.11.2026, 09:00 - 15:00 Uhr

Tag der offenen Tür

Unsere Beratungsstelle heißt an diesem Tag alle Interessentinnen willkommen, die sich über berufliche Perspektiven, Weiterbildungs-möglichkeiten 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: ProfeS GmbH in Koop. mit Frau & Beruf Südpfalz

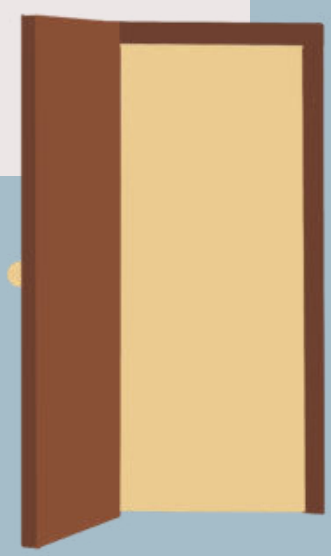
Ort: Max-von-Laue-Str. 3, 76829 Landau

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

Anmeldung: frau&beruf@profes-gmbh.de oder 06341 6814613

Anmeldefrist: 01.11.2026

Kosten: kostenfrei



Montag: 09.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Konfliktmanagement
Konflikte verstehen – konstruktiv kommunizieren

Konflikte gehören zum Alltag – im Beruf ebenso wie im privaten Leben. Doch wie entstehen sie, und wie lassen sie sich konstruktiv lösen?

Anhand praxisnaher Beispiele lernen Sie, Konfliktsituationen besser zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren.

Sie erhalten praktische Impulse zu gewaltfreier Kommunikation, Ich-Botschaften, aktivem Zuhören und zum gemeinsamen Entwickeln tragfähiger Lösungen. Im Mittelpunkt steht nicht die Frage: „Wie vermeide ich Konflikte?“, sondern „Wie gehe ich konstruktiv mit Konflikten um?“

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Kommunikationskompetenz stärken und Konflikte respektvoll und lösungsorientiert bewältigen möchten.

Veranstalter: ProfeS GmbH in Koop. mit Frau & Beruf Südpfalz

Ort: Online via Zoom

Referent*in: Marita Schunder

Anmeldung: https://survey.lamapoll.de/Anmeldung-beratungsstelle-frau-und-beruf-suedpfalz-2026-r1-

Anmeldefrist: 01.11.2026

Kosten: kostenfrei

Montag: 09.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

Die schlagfertige Frau – klug kontern, ohne zu kämpfen

Jede kennt es: Auf eine unverschämte oder beleidigende Bemerkung fällt uns 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 …
Der Workshop gibt Anregungen für mehr Gelassenheit bei verbalen Angriffen vor allem im Berufsalltag - dem Motto folgend: Ich bestimme selbst, ob mich Worte verletzen oder nicht. Vorgestellt werden ein paar einfache und doch wirksame Strategien und Techniken der Schlagfertigkeit - vom beredten Schweigen bis frechen Kontern - dabei immer locker und verletzungsfrei.

Veranstalter: Arbeit und Leben gGmbH

Ort: Online via Zoom

Referent*in: Susanne Lörx

Anmeldung: Hier klicken und anmelden

Anmeldefrist: 02.11.2026

Kosten: kostenfrei

Dienstag: 10.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

FEMALE LEADERSHIP – Meine Stärken, meine Wirkung, mein nächster Schritt.

Frauen bringen außergewöhnliche Kompetenzen mit und erleben gleichzeitig Hürden, die oft unsichtbar sind: innere Zweifel, strukturelle Barrieren, die Frage nach dem eigenen Platz. Dieser Workshop vermittelt Ihnen praxisnahe Grundlagen, um Ihre berufliche Wirkung bewusst zu stärken und Ihre nächsten Schritte klar zu definieren. Sie erfahren, was Female Leadership wirklich bedeutet und wie es ganz konkret in Ihren Alltag passt.

- Was bedeutet Female Leadership?
- Welche Führungsqualitäten bringe ich bereits mit?
- Was bremst mich?
- Wie erkenne ich meine persönlichen Stärken?
- Welchen konkreten nächsten Schritt gehe ich nun an?

Veranstalter: Dr. Klein & Partner Unternehmensberater in Koop. mit Frau & Beruf Bitburg

Ort: Online via Zoom

Referent*in: Dr. Carmen Klein

Anmeldung: info@klein-jakoby.de

Anmeldefrist: 09.11.2026 bis 18 Uhr

Kosten: kostenfrei

Dienstag: 10.11.2026, 13:00 - 16:00 Uhr

Die fokussierte Frau – zwischen beruflichem Wandel und Selbstwirksamkeit

Unsere Arbeitswelt verändert sich rasant: Digitalisierung, Internationalisierung, neue Teamstrukturen und steigende Erwartungen an Flexibilität fordern uns täglich heraus. Gleichzeitig wachsen die Ansprüche an Effizienz, Erreichbarkeit und Kundenorientierung. Viele berufstätige Frauen stehen dabei unter besonderem Druck: SIE gestalten nicht nur ihre Karriere, sondern tragen oft auch Verantwortung im privaten Umfeld. In dem Online-Workshop gibt es Raum um innezuhalten, den aktuellen Standpunkt zu reflektieren und frische Perspektiven zu entwickeln. Mit kreativen Methoden aus dem Design Thinking sowie Coaching-Tools arbeiten wir aktiv an Ihrem beruflichen Lebenskonzept. Wer bewusst gestaltet, statt nur zu reagieren, gewinnt echte Selbstwirksamkeit – das stärkt Motivation, Energie und Gesundheit.

Veranstalter: Arbeit und Leben gGmbH

Ort: Online via Zoom

Referent*in: Dr. Petra Bauer

Anmeldung: Hier klicken und anmelden

Anmeldefrist: 02.11.2026

Kosten: kostenfrei

Dienstag: 10.11.2026, 16:00 - 17:15 Uhr

Bloody successful - Einführung in zyklusorientiertes Arbeiten, Leben & Trainieren

Wie beeinflusst der Menstruationszyklus unsere Leistungsfähigkeit im Alltag, im Sport und im Beruf? Dieser Einführungsvortrag vermittelt: „Warum es sich positiv auswirkt, mit dem Menstruationszyklus im Einklang zu agieren!"
Steffi Platt ist ehemalige Leistungssportlerin und zertifizierte Coachin für integrale Frauengesundheit. Mit ihrer Initiative FIERCE RUN FORCE setzt sie sich für mehr Aufklärung rund um Hormon- und Zyklusgesundheit ein – fundiert, praxisnah und mit viel Leidenschaft.

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: Palais e. V. in Koop. mit Frau & Beruf Trier

Ort: Online via Zoom & vor Ort | Christophstraße 1, 54290 Trier

Referent*in: Steffi Platt

Anmeldung: frau-und-beruf@palais-ev.de

Anmeldefrist: 09.11.2026

Kosten: kostenfrei

Mittwoch: 11.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Crasht der Arbeitsmarkt für Frauen?
Frauen und Migrantinnen – die Ungewollten?

- Der Arbeitsmarkt für Frauen in der aktuellen Situation
- Chancen und Risiken bzw. Fallstricke
- Was bedeutet das für mich, meine Planungen und Erwartungen?
- Konkrete Hilfestellungen

Wir leben in Zeiten großer Veränderungen, Arbeit und Rollen verändern sich rasant. Welche Auswirkungen spüren wir und wie können wir als Frauen und insbesondere, wenn wir Migrationshintergrund haben, konkret damit umgehen? Wie kann ich mein Potenzial als Arbeitskraft sichtbar machen?

Veranstalter: MKI e.V. in Koop. mit Empowerment für Frauen Mainz

Ort: Präsenzveranstaltung im Frauenzentrum Mainz,
Kaiserstraße 59–61, 55116 Mainz

Referent*in: Rose Hmaidouch

Anmeldung: Empowerment.Frauen@mki-ev.de

Anmeldefrist: 04.11.2026

Kosten: kostenfrei

Mittwoch: 11.11.2026, 09:30 - 12:30 Uhr

Klar bei MIR – stark im Miteinander

Wer unter Druck gerät, reagiert. Wer sich selbst führt, gestaltet. Konflikte im Team, Verhandlungen oder Leistungsdruck: Im Business-Alltag entscheiden oft Bruchteile von Sekunden über unseren Erfolg. Unbewusste Muster und Trigger beeinflussen unsere Präsenz. Dieser Workshop bietet berufstätigen Frauen Werkzeuge, um emotionale Intelligenz und Emotionskompetenz als strategischen Erfolgsfaktor zu nutzen.

Die Kerninhalte des Workshops:

- Selbstbild & Muster: Eigene Stärken, blinde Flecken und typische Reaktionsweisen entschlüsseln.
- Werte als Kompass: Klarheit darüber gewinnen, was dich leitet, wenn es im Job schwierig wird.
- Körper & Emotionen: Signale wahrnehmen und Bedürfnisse nach dem Grawe-Modell verstehen.
- Trigger-Kompetenz: Konstruktiven Umgang mit negativen Reizen im Arbeitsalltag erlernen.

Verbinden SIE fundierte Emotionskompetenz mit Reflexion – für ein starkes, souveränes Auftreten im Job.

Veranstalter: Arbeit und Leben gGmbH

Ort: Online via Zoom

Referent*in: Gentiana Daumiller

Anmeldung: Hier klicken und anmelden

Anmeldefrist: 02.11.2026

Kosten: kostenfrei

Mittwoch: 11.11.2026, 13:30 - 16:30 Uhr

Neurodivergenz (Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung und Autismus) in der Arbeitswelt

Neurodivergenz ist ein zunehmend präsentes Thema in Gesellschaft und Arbeitswelt. Bei Frauen erfolgt eine Diagnose im Vergleich zu Männern jedoch häufig erst spät und nach Jahren der Verzweiflung.

Elisabeth Adam fokussiert in ihrem Vortrag die Neurodivergenzen ADHS und Autismus im beruflichen Kontext. Neben einer knappen theoretischen Einführung wird es um praktische Lösungsansätze gehen.

Veranstalter: Gesellschaft f. Berufsbildung und Berufstraining mbH in Koop. mit Frau & Beruf Bad Neuenahr-Ahrweiler

Ort: Online via Zoom

Referent*in: Elisabeth Adam

Anmeldung: neuechancenplus@gbb-ahrweiler.de

Anmeldefrist: 06.11.2026

Kosten: kostenfrei

Mittwoch: 11.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

KI als Werkzeug – sicher einsetzen, effizient nutzen

Künstliche Intelligenz ist in unserem beruflichen und privaten Alltag angekommen und eröffnet vielfältige Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern, Zeit zu sparen und neue Perspektiven zu gewinnen. Der Vortrag bietet Wissen und Orientierung, um den Einsatz von KI besser zu verstehen und Chancen, Grenzen sowie tatsächliche Risiken sicherer einzuschätzen. Er lädt dazu ein, KI-Ergebnisse kritisch zu beurteilen und die Technologie mit möglichst wenig Aufwand sinnvoll für sich zu nutzen. Sowohl Anfängerinnen als auch bereits geübte Nutzerinnen können neue Impulse mitnehmen. Für das parallele Ausprobieren wird die Teilnahme über Laptop oder PC empfohlen.

Veranstalter: Neue Kompetenz – Familie und Beruf e.V. in Koop. mit Frau & Beruf Altenkirchen/nördliches RLP

Ort: Online via Zoom

Referentin: Stéphanie Clarc, MuT - Menschen & Technik

Anmeldung:
E-Mail: buero@neuekompetenz.de
Telefon: 02681 986129

Anmeldefrist: 08.11.2026

Kosten: kostenfrei

Donnerstag: 12.11.2026, 11:30 – 13:00 Uhr

Berufswege in MINT: Mut zur Veränderung – Geschichten, die inspirieren

Eine Mittagspause zum Mut-Machen und zur Inspiration von Frauen durch andere Frauen: Wir laden Sie in diesem Networking Event dazu ein, neue Berufswege und Quereinstiege in MINT-Berufen kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen. Zum Start bietet die Forscherin Kathrin Smolarczyk aktuelle Impulse, wie das Gefühl von Zugehörigkeit (Sense of Belonging) Entscheidungen im Berufsleben beeinflussen kann. Der Impulsvortrag geht Fragestellungen von Zugehörigkeit in MINT-Berufen nach. Im Anschluss teilen MINT-Frauen, Quereinsteigerinnen und Engagierte ihre persönlichen Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge. Zum Abschluss gibt es Raum für Fragen, zur Besprechung von Unsicherheiten und Ängsten, um durch den offenen Austausch neue Perspektiven für den eigenen Berufsweg zu entdecken.

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

Ort: Online via Zoom

Anmeldung: Hier klicken und anmelden

Anmeldefrist: 02.11.2026

Kosten: kostenfrei

Ada Lovelace Projekt Förderverein e.V.

Donnerstag: 12.11.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Klare Haltung – starke Worte
Souveränes Auftreten im beruflichen Alltag für Frauen

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 Vorgesetzen 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

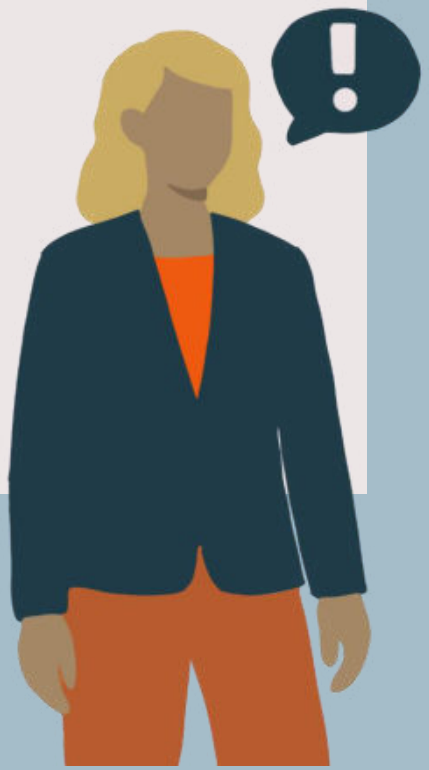
Ort: Online via Zoom

Referent*in: Sophia Kuhs

Anmeldung: Hier klicken und anmelden

Anmeldefrist: 02.11.2026

Kosten: kostenfrei



Donnerstag: 12.11.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Arbeit ist Geld wert – und das nicht zu knapp!
Finanzpolster statt weibliche Altersarmut

- Finanzielle Absicherung durch Vorsorge
- Rechnen – Planen – Durchsetzen
- Kann ich mir meinen Job überhaupt leisten?
- Was bin ich mir wert?
- Worauf sollte ich achten?

Wertvolle Gedankenanregungen, die Möglichkeiten eröffnen können, neue Wege in der finanziellen Planung zu gehen oder mit der Planung anzufangen oder sie zu intensivieren.

Ich bestimme im Rahmen meiner Möglichkeiten meine finanzielle Absicherung – ich lasse mich nicht bestimmen – nie wieder!

Veranstalter: MKI e.V. in Koop. mit Empowerment für Frauen Mainz

Ort: Präsenzveranstaltung im Frauenzentrum Mainz, Kaiserstr. 59-61, 55116 Mainz

Referent*in: Elisabeth Kolz

Anmeldung: Empowerment.Frauen@mki-ev.de

Anmeldefrist: 04.11.2026

Kosten: kostenfrei

Freitag: 13.11.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

TalkTime: KI und Frauen in der Arbeitswelt - Verantwortung, Sichtbarkeit und gerechte Gestaltung

Dass Künstliche Intelligenz (KI) Einfluss auf die Arbeitswelt hat, ist unumstritten – aber welchen Einfluss haben wir auf die Gestaltung und Entwicklung von KI? Wie kann eine verantwortungsvolle und ethische Nutzung von KI sich auf soziale und insb. gender- und geschlechterspezifische Aspekte auswirken? Hier wird die Schnittmenge von KI und der Arbeitswelt aus gendersensibler Perspektive beleuchtet. Im Fokus stehen die Verantwortung im Umgang mit KI, die Sichtbarkeit von Frauen im Netz sowie die Rolle von Sprache und Werten für eine gerechtere digitale Zukunft.

- Verantwortung und ethische Nutzung KI: Daten, Bias und Quellenprüfung
- Sichtbarkeit von Frauen in der Arbeitswelt durch KI: Strategien für digitale Präsenz für Einzelpersonen und Unternehmen
- Faire und gendergerechte KI: Einfluss von gendersensiblem Prompting und diversen Trainingsdaten

Veranstalter: Arbeit und Leben gGmbH

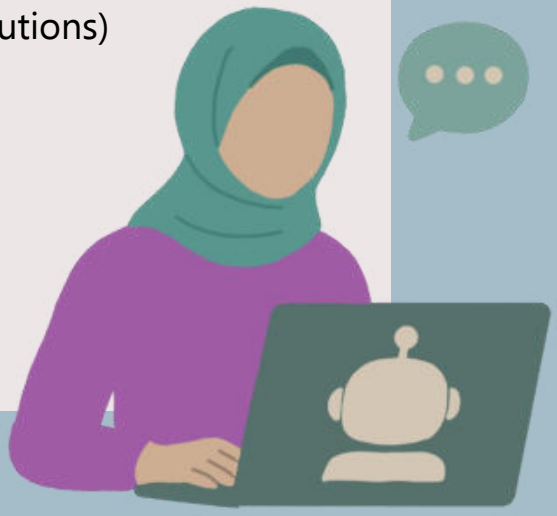
Ort: Online via Zoom

Referentin: Dr. Maria Börner (Westernacher Solutions)

Anmeldung: Hier klicken und anmelden

Anmeldefrist: 02.11.2026

Kosten: kostenfrei



Freitag: 13.11.2026, 13:30 – 16:30 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: Gesellschaft f. Berufsbildung und Berufstraining mbH in Koop. mit Frau & Beruf Bad Neuenahr-Ahrweiler

Ort: Online via Zoom

Referent*in: Michael Traschütz-Lenz

Anmeldung: neuechancenplus@gbb-ahrweiler.de

Anmeldefrist: 06.11.2026

Kosten: kostenfrei

Freitag: 13.11.2026, ab 17:00 Uhr

Internationaler Frauenabend: „Talk & Dance“
Lassen Sie uns wieder 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: Erfolgsgeschichten 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 – wir freuen uns auf Sie!

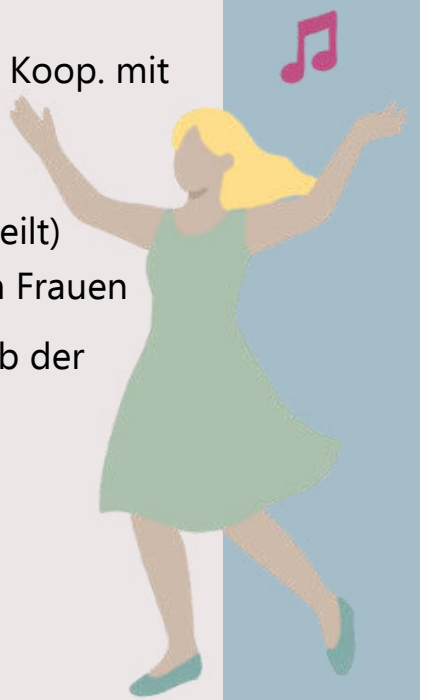
Veranstalter: Neue Kompetenz – Familie und Beruf e.V. in Koop. mit Frau & Beruf Altenkirchen/nördliches RLP

Ort: Koblenz (genaue Adresse wird bei Anmeldung mitgeteilt)
Referentin: Olivija Shterjova vom Club der Internationalen Frauen

Anmeldung: Neue Kompetenz – Familie & Beruf e.V.: Club der Internationalen Frauen
E-Mail: olivija.shterjova@gmail.com
Telefon: 0174 6450802

Anmeldefrist: 10.11.2026

Kosten: 18,00 Euro (inkl. Buffet, Musik und Location)



Veranstalter

Beratungsstellen Frau & Beruf in Rheinland-Pfalz, gefördert aus ESF+-Mitteln und Landesmitteln

Stadt	Adresse	Kontakt
Altenkirchen	c/o Neue Kompetenz Familie und Beruf e.V., Wilhelmstraße 28 (Eingang Schlossweg 6), 57610 Altenkirchen	☎ 02681 986129 ✉ buero@neuekompetenz.de
Bad Neuenahr-Ahrweiler	c/o Gesellschaft für Berufsbildung und Berufs-training mbH, Markt 7, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler	☎ 02641 900419 ✉ neuechancenplus@gbb-ahrweiler.de
Bitburg (Eifelkreis)	c/o Dr. Klein & Partner Unternehmensberater, Borenweg 12, 54634 Bitburg	☎ 06561 9491193 ✉ info@klein-jakoby.de
Landau (Südpfalz)	c/o ProfeS Gesellschaft für Bildung & Kommunikation mbH, Max-von-Laue-Str. 3, 76829 Landau	☎ 06341 68146-13 ✉ frau&beruf@profes-gmbh.de
Mainz	Empowerment für Frauen, c/o Mainzer Kompetenz Initiativen e.V., Kaiserstraße 59-61, 55116 Mainz	☎ 0172 6160336 ✉ empowerment.frauen@mki-ev.de
Trier	c/o Palais e.V. Christophstraße 1 54290 Trier	☎ 0651 14555-250 / 0651 14555-254 ✉ frau-und-beruf@palais-ev.de

Arbeit und Leben gGmbH Rheinland-Pfalz / Saarland

Zentrale (Mainz)	Projekt: FairPay Hintere Bleiche 34 55116 Mainz	☎ 06131 14086-33 ✉ fairpay@arbeit-und-leben.de