



## 6. März 2024 - Equal Pay Day

Der Equal Pay Day macht auf den gesellschaftspolitischen Skandal aufmerksam, dass der **durchschnittliche Bruttostundenlohn von Frauen in Deutschland** immer noch **18 %** und in **Rheinland-Pfalz 15 %** niedriger ist, als der der Männer. Die Gründe dafür sind vielfältig und fußen zusammengefasst in einer strukturellen Benachteiligung von Frauen auf dem Arbeitsmarkt, eng gekoppelt mit der ungleichen Verteilung der Care-Arbeit: Frauen tragen nach wie vor die Hauptverantwortung für die unbezahlte Arbeit in Familie und Haushalt.

Im Rahmen des Projektes **„Fair Pay in RLP“**, gefördert durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration (MFFKI), wollen wir – neben dem Engagement für eine geschlechtergerechte Veränderung dieser Strukturen – mit den beiden folgenden Veranstaltungen Frauen konkrete Unterstützung in ihrem Alltag bieten.

# FinanzStarkeFrauen

## Finanzielle Unabhängigkeit „ganz konkret“

**Arbeit und  
Leben**

RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

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!

### Inhalte:

- Finanzielle Autonomie und Unabhängigkeit für Frauen
- Eigene Situation analysieren: Wo stehe ich finanziell? Wie kann ich mein Geld einteilen? Wo bestehen Sparpotenziale?
- Gegen welche Risiken kann ich mich wie absichern?
- Finanz-Ziele definieren: Geldanlagen, Altersvorsorge

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



AdobeStock\_632059254

**in Kooperation mit** den Gleichstellungsbeauftragten der Agenturen für Arbeit im Internen Service Mainz (Bad Kreuznach, Landau, Ludwigshafen, Mainz) sowie die Familienkasse Rheinland-Pfalz-Saarland und der Gleichstellungsbeauftragte der Kreisverwaltung Kaiserslautern

**Angebotsnummer:** 8927

**Datum:** 05.03.2024, **Zeit:** 18:00 - 20:30 Uhr

**Anmeldung bis:** 28.02.2024

**Ort:** Online-Workshop via Zoom

**Zielgruppe:** Erwerbstätige und Multiplikator\*innen aus ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin)

**Leistungen:** Workshop inklusive Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

**Anmeldung:**

<https://www.arbeit-und-leben.de/workshop/anmeldung/401-finanzstarke-frauen-24>

**in Kooperation mit**



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Mainz

bringt weiter.



**GLEICHSTELLUNGSSTELLE**  
KREISVERWALTUNG KAISERSLAUTERN 

# Familie, Beruf, Karriere und Mental Load -Mentale Belastung fair teilen

Kennen Sie das? Brot kaufen, E-Mail an Krankenkasse schreiben, Termin für Auto-Inspektion machen, Angebote einholen, Räume für Workshop anfragen, Einladung Teamessen ... Die Liste der Aufgaben könnte noch unendlich lang weitergeführt werden! An vielen alltäglichen beruflichen und privaten To-dos hängt ein langer Rattenschwanz an unsichtbaren Planungs-, Koordinations- und Dokumentationsaufgaben. Hierdurch entsteht mentale Belastung – Mental Load.

Mental Load betrifft oft Frauen, die neben ihrer beruflichen Tätigkeit auch 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 und finanzielle Situation von Frauen aus. Doch wie kann Mental Load fair geteilt werden? Erfahren Sie mehr in unserem Workshop.

## **Inhalte:**

- Identifizierung der Mental-Load-Belastungen
- Praktische Werkzeuge und Methoden zur Reduzierung von Mental Load
- Kommunikationstechniken, um Aufgaben fair zu teilen



AdobeStock\_524239654

### Kooperationspartnerinnen:

Gleichstellungsbeauftragte,  
Kreisverwaltung Alzey-Worms  
und JobCenter Alzey-Worms



**Angebotsnummer:** 8926

**Datum:** 06.03.2024, **Zeit:** 14:00 - 17:30 Uhr

**Anmeldung bis:** 02.03.2024

**Ort:** Online-Workshop via Zoom

**Zielgruppe:** Erwerbstätige und Multiplikator\*innen aus ganz Rheinland-Pfalz

### Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coach)

**Leistungen:** Workshop inklusive Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

**Anmeldung:** <https://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/8926>



oder telefonisch unter:  
06731 4081261 Frau Marter