

LIEBE LESERINNEN UND LESER

das Jahr ist inzwischen in Bewegung gekommen – viele Vorhaben wurden angestoßen, erste Erfahrungen gesammelt und neue Fragen sichtbar. Gerade in einer Zeit, in der gesellschaftliche, politische und betriebliche Veränderungen unseren Alltag prägen, bleibt Bildung ein wichtiger Schlüssel: Sie eröffnet Perspektiven, stärkt Handlungssicherheit und schafft Räume für Austausch, Reflexion und gemeinsames Weiterdenken.

Als staatlich anerkannter Bildungsträger begleiten wir Menschen, Organisationen und Institutionen dabei, Veränderungen aktiv zu gestalten. Ob in Seminaren, Beratungsprozessen, Projekten oder im Dialog mit unseren Kundinnen und Kunden – unser Ziel ist es, Orientierung zu geben, Kompetenzen zu stärken und demokratische Teilhabe zu fördern.

In diesem Newsletter möchten wir Ihnen erneut ausgewählte Einblicke in unser vielfältiges Angebot geben: aktuelle Veranstaltungen, spannende Themen und Impulse aus unserer Arbeit. Weitere Informationen, Rückblicke und Materialien finden Sie wie gewohnt auf unserer [Homepage](#).

Wir freuen uns, wenn Sie auch diesen Newsletter als Anregung nutzen – zum Informieren, Weiterdenken und Mitgestalten.

Herzliche Grüße

Ihr Team von Arbeit und Leben



ALEXANDER SCHWEITZER UND BÄRBEL BAS INFORMIEREN SICH ÜBER DAS "BUSFAHRER*INNEN-PROJEKT" MOMO

Unser Projekt "MoMo - Momentum Mobilität" (gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung, das Jobcenter Mainz und die Mainzer Verkehrsgesellschaft) bekam am 19.02.2026 Besuch von dem Spitzenkandidaten der SPD, Alexander Schweitzer, und der SPD-Bundesvorsitzenden Bärbel Bas. **LESEN**



WORKSHOP / INFORMATIONSVERANSTALTUNG

Die selbstwirksame Frau - Herausforderungen klar und gelassen meistern mit positiver Selbstführung

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.

Datum: 09.06.2026

Ort: Trier

Kosten: keine, da gefördert

ANSEHEN



WORKSHOP / INFORMATIONSVERANSTALTUNG

Selbstorganisiertes Lernen im digitalen Zeitalter

In einer Zeit, in der Digitalisierung und Transformation alle Bereiche der Arbeitswelt durchdringen, wird selbstorganisiertes Lernen zu einer entscheidenden Kompetenz. Die Veränderungen bringen neue Inhalte, Technologien und Arbeitsweisen mit sich, erhöhen den eigenen Lernbedarf und erfordern die schnelle Aneignung neuer Skills am Arbeitsplatz.

Datum: 10.06.2026

Ort: Online

Kosten: 50,00 € pro Person

ANSEHEN





WORKSHOP / INFORMATIONSVERANSTALTUNG

Diversity-Frühstück - Vielfalt gestalten - Austausch und Impulse für mehr Diversität im Unternehmen

Vielfalt ist kein Selbstläufer – sie braucht Haltung, Wissen und konkrete Werkzeuge. Im Rahmen dieses interaktiven Online-Workshops stellen wir drei ausgewählte Tools vor, die dabei unterstützen, Diversity im Arbeitskontext sichtbar zu machen, zu reflektieren und aktiv zu fördern.

Datum: 11.06.2026

Ort: Online

Kosten: keine, da gefördert

ANSEHEN +



WORKSHOP / INFORMATIONSVERANSTALTUNG

Social Media verstehen - Demokratie stärken

Social Media prägt unseren Alltag - und beeinflusst zugleich unser Verständnis von Demokratie. Likes, Algorithmen, Influencer*innen, KI-Tools und endlose Feeds bestimmen, welche Inhalte wir sehen, wie wir kommunizieren und welche Meinungen wir entwickeln.

Datum: 12.06.2026

Ort: Mainz

Kosten: 60,00 € pro Person

ANSEHEN





WORKSHOP / INFORMATIONSVERANSTALTUNG

My brain is not braining?! Was ist los mit der „Jugend von heute“?

„Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“ (Sokrates, 470-399 v. Chr.)
Was braucht es nun für ein gut gelingendes generationsübergreifendes Miteinander – vor allem im beruflichen Kontext?

Datum: 17.06.2026

Ort: Online

Kosten: 50,00 € pro Person

ANSEHEN





WORKSHOP / INFORMATIONSVERANSTALTUNG

Die gestaltende Frau - Wirkung entfalten - Zukunft gestalten

Frauen und ihre Kompetenzen, ihr Blick auf Situationen, Entwicklungen und Entscheidungen sind immens wichtig. Treten wir in Erscheinung! Im Beruf, in der Familie, im Ehrenamt. Denn wenn Frauen sich engagieren, können sie direkten Einfluss nehmen und so ihr Umfeld und ihre Zukunft positiv gestalten.

Datum: 17.06.2026

Ort: Kaiserslautern

Kosten: keine, da gefördert

ANSEHEN +



WORKSHOP / INFORMATIONSVERANSTALTUNG

Fit für den Konflikt - Konflikte verstehen und konstruktiv klären

Wo Menschen zusammen leben und arbeiten, entstehen Konflikte. Oft lassen sie sich ausräumen, aber manchmal verhärten die Fronten. Es wird immer schwieriger, ruhig miteinander zu reden, die Beteiligten leiden zunehmend unter der angespannten Atmosphäre und fühlen sich der Konflikteskalation beinahe hilflos ausgeliefert. Im Workshop stellen wir Ihnen Modelle vor, um Ursachen und Dynamiken von Konflikten besser zu verstehen.

Datum: 18.06.2026

Ort: Online

Kosten: 60,00 € pro Person

ANSEHEN



WORKSHOP / INFORMATIONSVERANSTALTUNG

KI als Lernbegleiter - Impulse für das Lernen im digitalen Wandel

Heutzutage verändern Digitalisierung und technologische Innovationen die Arbeitswelt tiefgreifend, wodurch kontinuierliche Weiterbildung immer mehr an Bedeutung gewinnt. Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich dabei zu einem wertvollen Begleiter im Lernprozess – sie unterstützt Beschäftigte dabei, individuelle Lernpfade zu gestalten, Wissen effizient zu erweitern und Lernprozesse zu personalisieren.

Datum: 24.06.2026

Ort: Online

Kosten: 50,00 € pro Person

ANSEHEN



BILDUNGSREISE

Mit Tod und Trauer leben - eine Reise zu den gesellschaftspolitischen Dimensionen des Abschieds

In einer fünftägigen Bildungsreise setzen wir uns mit Abschied, Erinnerung und gesellschaftspolitischen Fragen

rund um Tod und Trauer auseinander. Wir alle leben mit Tod und Trauer – dabei bleibt diese Phase und das Erleben doch oft privat, tabuisiert oder gar verdrängt. Diese Bildungsveranstaltung lädt dazu ein, Tod und Trauer nicht nur als individuelle Erfahrungen, sondern auch als gesellschaftspolitische Themen zu betrachten.

Datum: 28.09. – 02.10.2026 (5 Tage)

Ort: Mainz

Kosten: Pro Person (ohne Übernachtung): 280,00 €

ANSEHEN +



BILDUNGSREISE

Gedenkstätte Buchenwald und jüdisches Weimar

Zentraler Bestandteil der Bildungsreise ist der Besuch der KZ-Gedenkstätte Buchenwald. Durch Führungen, Workshops und gemeinsame Reflexionen setzen wir uns intensiv mit der Geschichte des Ortes auseinander und schlagen eine Brücke zu aktuellen Fragen des Erinnerns und Handelns in der Gegenwart. Diesen Fragen zu begegnen ist aktuell wichtiger denn je, da antisemitische Einstellungen nicht nur fortbestehen, sondern in den letzten Jahren eine steigende Tendenz verbuchen.

Datum: 19.10. – 23.10.2026 (5 Tage)

Ort: Weimar

Kosten: Pro Person im DZ: 400,00 €

ANSEHEN +

ARBEIT & LEBEN

Rheinland-Pfalz gGmbH
Gesellschaft für Beratung und Bildung
Hintere Bleiche 34
55116 Mainz

Telefon: (0 61 31) 140 86-0

Fax: (0 61 31) 140 86-40

E-Mail: info@arbeit-und-leben.de

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

[Zur Website](#) | [Impressum](#) | [Datenschutzerklärung](#) | [AGB](#)