Arbeit und Leben
RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

Arbeit und Leben gGmbH · Postfach 2942 · 55019 Mainz

01.06.2026/KR
Durchwahl: 33

Betreff: Aufforderung zur Abgabe eines Angebots

Arbeit und Leben gGmbH
Rheinland-Pfalz / Saarland
Gesellschaft für Beratung und Bildung
Zweigstelle Rheinhessen-Nahe
Hintere Bleiche 34
55116 Mainz

T +49 6131 14086-0
F +49 6131 14086-40
info-rhn@arbeit-und-leben.de
www.arbeit-und-leben.de

Gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt.

Geschäftsführerin:
Gabriele Schneidewind
Ute Rosenfelder
Gesellschafter:
DGB und VHS
Amtsgericht Mainz
Registernummer: 90 HRB 8041

Zertifiziert nach AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung)

Sehr geehrte Damen und Herren,

Arbeit und Leben gGmbH setzt mit Förderung des Landes Rheinland-Pfalz und der Europäischen Union/ESF arbeitsmarktpolitische Projekte um. Für das Projekt „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“, gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend des Landes Rheinland-Pfalz, suchen wir kompetente Anbieter*innen zur Durchführung eines Workshops zum Thema „**Die bewusste Frau – Mehr Fokus und Selbstbestimmung im digitalen Alltag**“.

Leistungsbeschreibung
Die ausführliche Leistungsbeschreibung finden Sie in der Anlage.

Nebenleistungen
Da die Weiterbildung mit Förderung öffentlicher Mittel erfolgt, wird das Verfahren analog einer freihändigen Vergabe durchgeführt. Zur Dokumentation für die Fördermittelgeber müssen sich Auftragnehmer*innen zur Erbringung folgender Nebenleistungen verpflichten:

(1) Ausfüllen und Zusenden eines Kompetenzprofils der in der Maßnahme eingesetzten Personen (siehe Anlage)
(2) Inrechnungstellung der erbrachten Leistungen
(3) Erstellung eines Handouts für die Online-Veranstaltung, welches an die Teilnehmer*innen weitergeleitet werden kann

Die erforderlichen Formulare werden von Arbeit und Leben zur Verfügung gestellt und sind verbindlich. Arbeit und Leben behält sich die Bezahlung der Rechnung/en des Auftragnehmers bis zum Eingang aller erforderlichen Unterlagen vor.

Angebotsabgabe
Wir bitten um Zusendung von Angeboten an folgende Adresse:

Arbeit und Leben gGmbH
Zweigstelle Rheinhessen-Nahe
Katja E. Rickert
Postfach 2942, 55019 Mainz
Hausanschrift: Hintere Bleiche 34, 55116 Mainz
Fax: (0 61 31) 140 86-40

Nebenkosten wie z. B. Reisekosten, Übernachtungskosten, Spesen usw. können nicht in Rechnung gestellt werden.

Bewertung der Angebote
Für die Bewertung der eingehenden Angebote werden folgende Kriterien in der Reihenfolge der Gewichtung zu Grunde gelegt:

1. Qualität des Angebots / der Referenzen/ die Erfahrung des Anbieters mit den in der Leistungsbeschreibung genannten oder vergleichbaren Zielgruppen
2. Preis (bitte den Stundensatz jeweils in Netto und Brutto angeben)
3. Termin – Verfügbarkeit

Um alle Kriterien beurteilen zu können haben wir in der Anlage das Formular „Unternehmensinformation/Kompetenzprofil“ beigefügt, das Sie gerne als Anhang zu Ihrem Angebot nutzen können.

Fehlende Angaben führen zur Abwertung des Angebots.

Arbeit und Leben

RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

Ausschlusskriterien
Wir weisen darauf hin, dass wir Anbieter*innen ausschließen müssen, die sich in Liquidation oder einem Insolvenzverfahren befinden. **Ebenso müssen wir Angebote ausschließen, die nicht rechtsverbindlich unterzeichnet sind oder per E-Mail bei uns eingehen.**
Zur Erfüllung des Auftrags dürfen keine illegal beschäftigten Personen eingesetzt werden. Der*die Auftragnehmer*in verpflichtet sich sicherzustellen, dass die zur Erfüllung des Auftrags eingesetzten Personen nicht die "Technologie von Ron L. Hubbard" anwenden, lehren oder in sonstiger Weise verbreiten. Bei einem Verstoß ist der*die Auftraggeber*in berechtigt, den Vertrag aus wichtigem Grund ohne Einhaltung einer Frist zu kündigen. Weiter gehende Rechte bleiben unberührt.

Angebotsfrist und Vergabeentscheidung
Wir bitten um Übersendung eines rechtsverbindlich unterzeichneten Angebots mit Angabe der Gültigkeitsdauer per Brief oder Fax bis zum 09.06.2026. Später eingehende Angebote können nicht berücksichtigt werden.

Bis zum **12.06.2026** wird die Vergabeentscheidung fallen und die Benachrichtigung an Sie versendet werden.

Freundliche Grüße

ARBEIT UND LEBEN gGmbH
Zweigstelle Rheinhessen-Nahe
Hintere Bleiche 34, 55116 Mainz
Postfach 2942, 55019 Mainz
Tel.: 06131 [illegible] 40 86-[illegible] Fax: [illegible]-40

Katja E. Rickert
Zweigstellenleiterin Rheinhessen-Nahe

Arbeit und Leben
RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

Leistungsbeschreibung

Workshop:
Die bewusste Frau – Mehr Fokus und Selbstbestimmung im digitalen Alltag

Beschreibung:

Der geplante Online-Workshop widmet sich der drängenden Herausforderung einer permanenten Erreichbarkeit durch E-Mails, soziale Medien und ständige digitale Meetings. In einer Zeit, in der die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben zunehmend verschwimmen, adressiert der Workshop gezielt die daraus resultierende mentale Belastung der Teilnehmerinnen. Insbesondere Frauen, die täglich die Anforderungen verschiedener Lebensrollen koordinieren müssen, erhalten in diesem Rahmen Strategien zur Bewältigung des digitalen Drucks. Das interaktive Format vermittelt praxisnahe Lösungsansätze für die Frage, wie digitale Technologien unterstützend statt belastend in den Alltag integriert werden können. Gemeinsam werden Methoden erarbeitet, um die eigene Konzentrationsfähigkeit zu stärken und eine spürbare Gelassenheit sowie Selbstbestimmung im täglichen Handeln zurückzugewinnen. Ein wesentlicher Bestandteil des Workshops ist die individuelle Entwicklung eines alltagstauglichen Konzepts für den bewussten und gesunden Umgang mit digitalen Medien. Dabei liegt der Fokus auf der Definition klarer Prioritäten sowie dem Setzen gesunder Grenzen, um eine nachhaltige mentale Entlastung zu bewirken. Ziel der Veranstaltung ist es, den Teilnehmerinnen eine ausgewogene Balance zwischen ihrem Online- und Offline-Leben zu ermöglichen und ihre Resilienz im digitalen Zeitalter langfristig zu fördern.

Ziele:

Die Teilnehmerinnen reflektieren kritisch ihr eigenes Nutzungsverhalten digitaler Medien und identifizieren individuelle Belastungsfaktoren im Alltag. Sie erlernen konkrete Strategien zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und zur Reduktion von digitalem Stress in einer Welt permanenter Erreichbarkeit. Durch die Vermittlung von Techniken zur Grenzziehung entwickeln die Teilnehmerinnen ein Bewusstsein für die Bedeutung mentaler Entlastung und Selbstbestimmung. Jede Teilnehmerin entwirft ein persönliches, praxisnahes Konzept, um digitale Technologien gezielt als unterstützende Werkzeuge statt als Stressquellen zu nutzen. Ziel ist die Etablierung einer langfristig gesunden Balance zwischen Online-Präsenz und Offline-Erholung zur Stärkung der persönlichen Resilienz.

Folgende Inhalte sollen behandelt werden:

- Einführung in das Konzept des Digital Wellbeing
- Analyse digitaler Stressoren im Berufs- und Privatleben
- Reflexion der eigenen Mediengewohnheiten
- Entwicklung individueller Strategien für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien
- Austausch zur gegenseitigen Stärkung und Inspiration sowie zu unterstützenden Angeboten

Rahmen:

- Termin: Donnerstag, 20.08.2026 von 15:00 bis 18:00 Uhr (Kostenstelle 1322)
- Ort: Online-Angebot via Zoom (Arbeit und Leben stellt Zoom-Zugang zur Verfügung)
- Technik-Support: wird von Projektreferentin von Arbeit und Leben während der Veranstaltung angeboten
- Gruppengröße 30 Teilnehmerinnen

Zielgruppe:

- Erwerbstätige Frauen, Unternehmer*innen, Betriebsrät*innen, Multiplikator*innen

Methoden:

- Vorstellung des Konzeptes digitales Wellbeing
- Einzel- und Gruppenübungen
- Reflexionsphasen

Auftragswert / Maximaler Honorar für 3 Stunden

- 145,00 €/Stunde (inkl. 19% MwSt. (Brutto)
- 145,00 € x 3 Stunden = 435€ (Brutto)

Seminardokumentation

Erstellung eines Handouts mit allen wichtigen Infos für die Teilnehmerinnen.

Eigenerklärung – Kompetenzprofil

Vorname, Name :	
Adresse:	
Name des Unternehmens: falls für Schulungs- oder Beratungsunternehmen tätig	
Arbeitsschwerpunkte:	
Formaler Abschluss: (Diplom, Promotion, Meisterbrief etc.) **Weiterbildungen/ anerkannte Zertifikate** **(Abschlussjahr)**	
Berufserfahrung: **Tätigkeit/Branche/Jahre**	
Pädagogische Erfahrung **Referenzen** **Zielgruppen** **Branchen** **(Tätigkeiten und Jahre)**	
Sonstiges:	
Datum, Unterschrift	