



Laura Friedrich Grafikdesign ()

laurafriedrich.design

#### Weiterbildung

#### Arten der Weiterbildung gibt es ja sehr viele heutzutage...

Hier möchte ich die, die ich in Bezug auf die Selbständigkeit selbst schon getestet habe oder immer wieder nutze und am wichtigsten finde, mal vorstellen.

### Bücher

Da wären zum einen natürlich Bücher, wo man so ziemlich zu jedem Thema ein passenden Titel findet und sich erst mal etwas einlesen kann.



- · kein direkter Ansprechpartner
- keine Möglichkeit, eigene Fragen zu klären
- geht nicht auf persönliche Situation ein
- hohe Eigeninitiative notwendig bei der Umsetzung



- Super, um in ein konkretes Thema rein zu schnuppern
- man kann je nach Bedarf lesen, nachschlagen
- Tempo und Zeitpunkt können selbst bestimmt werden
- · Günstige Weiterbildungsvariante

Eine Liste der Bücher, die ich dir sehr empfehlen kann, findest du auf meiner Webseite unter https://laurafriedrich.design/buchtipps-fuer-selbststaendige

### Onlinekurs

Wenn es dann etwas in die Tiefe gehen soll finde ich Online Kurse zu deinem speziellen Thema sehr spannend, da man hier ein bisschen mehr Wissen an die Hand bekommt und sich (meistens unter Anleitung von einem Kursleiter) das Thema selbst erarbeitet.



- Tempo ist vorbestimmt, meist mit festen Tages- / Wochen-Einheit
- man sollte sich vorher den Zeitraum des Kurses blocken und einplanen
- Selbstdisziplin, das gelernte zeitnah umzusetzen
- · mittlere Investitionkosten



- Orts- und Zeitunabhängiges Lernen, selbst zu bestimmen
- · Inhalte können jederzeit wieder abgerufen werden
- je nach Medium: Fragen und Austausch mit dem Kursleiter per Mail oder Facebook-Gruppe

# Online-Kongress

... gibt es zu vielen verschiedene Thematiken, die meisten finden 1-2 x im Jahr online statt. Du bekommst hier wertvolle Infos und Interviews von Speakern und Experten. Wenn du dir die Infos speichern möchtest, bieten die meisten Veranstalter auch Kongresspakete mit allen Infos zum Kauf an. So kannst du später nochmal spezielle Interviews in Ruhe nachhören. Zu finden sind sie natürlich im Web oder über social media.



Laura Friedrich Grafikdesign ()

laurafriedrich.design o

#### Weiterbildung

## Podcasts

Es gibt sie zu jedem Thema und es ist (meist) kostenlose Weiterbildung. In jeder freien Minute, wenn ich mal nicht so konzentriert sein muss (oder beim kochen oder der Hausarbeit) höre ich Podcasts.



- man sollte Infos gerne durch hören bekommen (manche lesen einfach lieber...)
- Infos gibt es oft nur als Audio Transkripte werden selten angeboten

-> daher findest du bei mir zu vielen Folgen immer das Transkript zum Download ;-)



- meist kostenlos (zu 99%)
- · Infos zu allen erdenklichen Themen und Nischen
- zeitlich flexibel anhörbar von überall

# Coaching | Mentoring

Die Königsklasse ist das 1:1 Coaching. Da habe ich selbst auch schon sehr gute Erfahrungen gemacht. Coaching ist perfekt, wenn du wirklich voran kommen möchtest, alleine nicht weiter kommst. Denn der große Vorteil ist, dass der Coach direkt auf deine Probleme und Herausforderungen eingeht und man so natürlich konkret an seiner Aufgabenstellung arbeitet und sich Lösungen schafft.



- hochpreisigste Art der Weiterbildung
- Coachee braucht Zeit, Motivation, um Besprochenes zu reflektieren, und umzusetzen
- evtl. zu langer Zeitraum zwischen Coaching Sitzungen



- am effektivsten, da der Coach auf deine persönlichen Fragen und Herausforderungen eingeht
- Coach unterstützt und berät ausführlich und individuell
- Termine zeitlich flexibel nach Absprache

Im Unterschied zum Coaching ist das Mentoring meist auf ehrenamtlicher Basis. Mentor\*innen oder ähnlich auch Business Angel findest du im Internet auf unterschiedlichsten Plattformen und Programmen.

Ich habe zu Beginn meiner Selbstständigkeit sehr gute Erfahrungen mit dem Programm der Käte Ahlmann Stiftung gemacht.

https://www.kaete-ahlmann-stiftung.de/

