

September Akademie

■ Für Freiberuflerinnen & Selbstständige

vom 09. – 25. September 2021

■ Struktur hilft

Frei & berufen statt
selbst & ständig

Sie sind gerne selbstständig, aber es gibt Dinge die immer wieder hinten runterfallen? Sie finden Kundendaten nicht, Rechnungen wollten sie auch noch schreiben und die Buchhaltung erledigen Sie sowieso immer auf den letzten Drücker?

Dabei kann man etwas tun, um Gewohnheiten für Dinge zu etablieren, die immer wieder anfallen. Oder wie oft vergessen Sie es Ihre Zähne zu putzen? Wenn wir für uns passende Routinen entwickeln, dann sind wir entspannter und fühlen uns wieder frei und berufen.

Bitte überlegen Sie sich konkret, wo Sie gerne Routinen entwickeln möchten. Ich freue mich auf Sie!

Online-Vortrag 42: 09.09.2021,
Donnerstag, 09:30 – 11:30 Uhr
EUR 10,00

Anne Reißig

Beraterin für Prozessoptimierung und Buchhaltung

■ Versicherungen für Selbstständige

Pflicht & Kür

Gut versichert zu sein ist für viele Selbstständige wichtig. Neben der Krankenversicherung und einer Rentenversicherung, die zu den Pflichtaufgaben gehören, öffnet sich ein weiterer Kreis von Versicherungsmöglichkeiten, die in Betracht kommen können.

Es ist zu prüfen, ob eine Versicherung notwendig oder hilfreich ist, was sie kostet, welche Risiken die Selbstständigkeit hat und wie hoch das Bedürfnis nach Absicherung ist. Gerade in Coronazeiten müssen sich Selbstständige manchmal neu für ihre Absicherung aufstellen.

Online-Vortrag 43:
Dienstag, 14.09.2021, 17:00-19:00 Uhr
EUR 10,00

Karin Kirschner

Unternehmensberaterin und Coach

■ Digital-Tipps für Freiberuflerinnen & Selbstständige

Selbstständige und Freiberuflerinnen, auch kleine Betriebe, stehen heute oft vor einem Dschungel von Angeboten. Von der Grundentscheidung freie Software vs. teure Lizenzen, Kompatibilität bis hin zur Laufzeit. Die Digitalisierung schreitet voran und bestimmte Lizenzmodelle z. B. mit Cloudlösungen treten in den Vordergrund.

Software mieten oder kaufen? Was gilt es zu beachten? Welche Programme gibt es für das Office, wie arbeiten diese sicher und stressarm zusammen? Was muss ich bei Lizenzen beachten? Wohin entwickelt sich das Ganze? Wie treffe ich nachhaltige Entscheidungen?

Beispiele: Office-Programme, Grafikprogramme, Cloud, Team-Work inklusive Homeoffice, Buchhaltungsprogramme.

Online-Vortrag 44: 22.09.2021
Mittwoch, 17:00 – 20:00 Uhr
EUR 12,00

Gudrun Pannier

*Geschäftsführerin von Pannier Schulungen GbR
IT Dozentin und Administratorin seit 2003*

■ Meine Selbstständigkeit auf dem Prüfstand

Nach der (Corona-)Krise neu durchstarten

Nehmen Sie eine ehrliche Standortbestimmung vor: Was habe ich aus der Krise gelernt? Was will ich anders machen? Wie muss ich mich aufstellen, um meine Selbstständigkeit zu festigen oder neu auszurichten?

In diesem Workshop erhalten Sie Raum für die eigene Reflexion und die Chance aus den Erfahrungen neue Ansätze für die Selbstständigkeit zu kreieren. Nach einem Impulsvortrag nimmt jede Teilnehmerin ihre eigene Selbstständigkeit anhand des Business Models Canvas unter die Lupe.

Online-Kurs 45: 24./ 25.09.2021
Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
EUR 66,00/ 2 Termine

Petra Neemann

Finanzfachwirtin und Betriebswirtin bAV(FH)

■ Stressbewältigung im Alltag

Der Spagat zwischen Privat- und Berufsleben wird durch zunehmende Arbeitsdichte, Termin- und Leistungsdruck immer schwieriger. Geht dies mit hohen persönlichen Erwartungen an sich selbst einher, dann wird oftmals das Gefühl der Überforderung und des Gehetztseins ausgelöst: Besteht ein Ungleichgewicht aus ständigem Druck und fehlender Regeneration über einen längeren Zeitraum kann es am Ende zur totalen körperlichen und emotionalen Erschöpfung kommen.

In diesem Kurs geht es darum, einen gelassenen und sicheren Umgang mit Stressbelastungen zu erlangen.

- Informationen über das Stressgeschehen, Ursachen und Folgen
- Selbstreflektion der persönlichen Belastungssituationen
- Möglichkeiten zur individuellen Belastungsbewältigung
- Stärkung der Achtsamkeit für eigene Grenzen und Resilienz

Online-Kurs 04: 18./19.09.2021

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr

EUR 66,00/ Wochenende

Heike Theresia Sohna

*Kursleiterin für Stressmanagement und Burnout Prävention,
zertifizierte Karriere- und Laufbahnberaterin nach ZML,
systemischer Coach*



Wir bitten um Anmeldung per E-Mail oder Telefon

Bildungs- und Beratungszentrum
Raupe und Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V.

Pariser Str. 3, 10719 Berlin
Tel.: 030 - 889 22 60
www.raupeundschemmetterling.de
mail@raupeundschemmetterling.de



Bürozeiten: Mo, Di, Do, Fr 10-13 Uhr, Mi 16:30-18:00 Uhr