



# COMPUTER TRAININGS

MÜNCHEN



ULRIKE HOSTEHRADSKY

*Media Trainer*



TOP FIT IN DER DIGITALEN WELT.  
IHR PROFESSIONELLES ADOBE PUBLISHING  
UND ONLINE FITNESS TRAINING.

# SMALL VITA

SEIT JUNI 2003 SIND

*7, 672*

Tage in meinem Traumberuf  
als Media Trainerin vergangen.  
20-JÄHRIGES JUBILÄUM  
war am 01. JUNI 2023



STUDIO

Nutzen Sie mein  
umfassendes Praxis-  
Know-How im Bereich  
Mediendesign für Digital-  
und Printmedien, als  
Media Trainer und  
meine Erfahrung als Dipl.  
Coach und Berater. Eine  
gute Kombination aus  
grafischer und technischer  
Expertise mit psycholo-  
gischem Wissen für Ihren  
Lernerfolg.

MITGLIEDSCHAFTEN

AGD ALLIANCE OF GERMAN DESIGNERS  
XING SE UND XING COACHES + TRAINER  
ERECHT24 PREMIUM AGENTUR-PARTNER

// *Design ist überall.*

ULRIKE HOSTEHRADSKY



APPLE

M1 MAX

*Ulrike Hostehradsky*  
KREATIVSTUDIO



MTC | HAUS 1 | STUDIO 109 • INGOLSTÄDTER STRASSE 47 • 80807 MÜNCHEN

Geburtsort: München

Geburtsdatum: 29.08.1972

Sprachen: DE + EN

STAND 2024



2021

ZERTIFIZIERUNG

Corporate Media  
Manager | Akademie  
der deutschen  
Medien

*KI*

DESIGN  
MIT  
ADOBE  
FIREFLY



# ZERTIFIZIERUNG

2024

MEDIENGESTALTUNG MIT KI  
121WATT | WE SHARE KNOWLEDGE

2023

LINKEDIN | SOCIAL SELLING FÜR UNTERNEHMEN  
121WATT | WE SHARE KNOWLEDGE

2023

VIDEOPRODUKTION FÜR SOCIAL MEDIA  
121WATT | WE SHARE KNOWLEDGE

2021

DIPL. WERTORIENTIERTER SYSTEMISCHER COACH & BERATER [CAS/ISO/ICI]  
COACH AKADEMIE SCHWEIZ GMBH

2020

CORPORATE MEDIA MANAGER  
AKADEMIE DER DEUTSCHEN MEDIEN

2020

INSTAGRAM MARKETING  
HK AKADEMIE MÜNCHEN

2020

COACHING EINFÜHRUNGSKURS  
COACH AKADEMIE SCHWEIZ GMBH

2020

CONTENT MARKETING IN 5 SCHRITTEN  
AKADEMIE DER DEUTSCHEN MEDIEN



# ULRIKE HOSTEHRADSKY

DIE UNTERNEHMERIN



## AKTUELLE TÄTIGKEIT

### 06.2003 BIS HEUTE

- Media Trainerin
- Dipl. Coach und Berater [CAS/ISO/ICI]
- COMPUTER TRAININGS München

### 06.2003 BIS HEUTE

- Corporate Media Managerin
- Mediendesignerin Digital + Print
- MEDIEN DESIGN ATELIER München

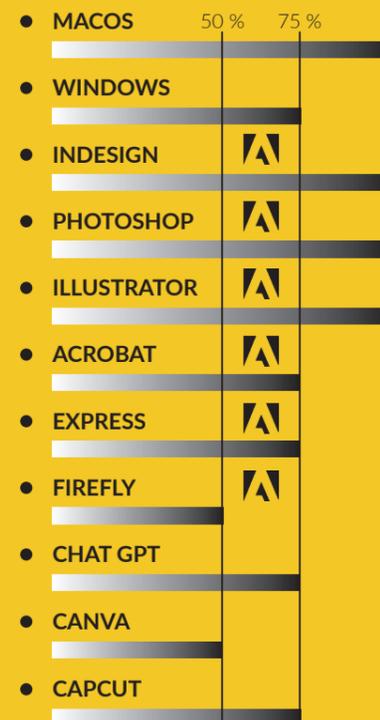
## AUFGABEN

- Durchführung von Auftragsarbeiten im Digital- und Printbereich
- Kundenberatung | Konzeption | Gestaltung
- Projektmanagement | langfristige Kundenpflege
- Sehr gute Kenntnisse in den gängigen Grafikprogrammen
- Programmierung mit HTML | CSS | WordPress | Responsive Web

## EIGENSCHAFTEN

- Absolute Professionalität, Tiefgang und Detailgenauigkeit
- Ausgezeichnetes Gespür für Trends und Design
- Multidimensionales Denken, crossmediales Arbeiten
- Selbstständige, engagierte, strukturierte Arbeitsweise
- Interesse an Fortbildung und persönlicher Weiterentwicklung
- Selbstsicheres, modernes Auftreten
- Lebslustig, freundlich und humorvoll
- Flexibel, belastbar, vielseitig
- Sportbegeistert und naturverbunden
- keine Kinder

## SOFTWARE



## BASICS

### ZERTIFIZIERUNG

2001 bis 2003  
Mediengestalterin für Digital- und Printmedien FR Medien Design

### ZERTIFIZIERUNG

2003  
Media Trainerin  
Dozentin für IT Trainings  
im Bereich Grafik und Webdesign



# TOP FIT IN DER DIGITALEN WELT

YOUR GYM FOR DIGITAL WORK



Wollen Sie den Umgang mit Adobe Publishing Programmen wie Photoshop, InDesign, Illustrator erlernen? Oder Browserbasierte Software, wie Adobe Firefly, Express, WordPress oder Canva beherrschen? Social Media Posts optimal gestalten? Alles nur eine Frage des richtigen Trainings. Ich bin Ihr Profi für Adobe Publishing Trainings und Fitness-Coach in Ihrem Unternehmen, in meinem Schwabinger Studio oder in Ihrer Firma.

Als erfahrene und fortgebildete Mediendesignerin, Corporate Media Manager und Media Trainer weiß ich, wie herausfordernd Grafikprogramme sein können. Wie frustrierend es ist, wenn man einfach nicht weiterkommt. Gut, wenn Sie dann jemanden haben, der Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Am besten mit einem ganz auf Sie zugeschnittenen Trainingsprogramm. Darauf habe ich mich spezialisiert. Erwarten Sie jede Menge Tipps aus der täglichen Designpraxis, ein für Sie und Ihre Art zu lernen konzipiertes Workout und viel Freude am Designen. Auch die künstliche Intelligenz ist eine elementare, praktische Ergänzung in meinen Trainings.



AUF GEHT'S.  
WACHSENDE  
CHANCEN DURCH  
MEHR WISSEN.



## DIGITAL GYM

Haus 1 | Studio 109  
Ingolstädter Straße 47  
80807 München

E 1. Stock im MTC  
T +49 89 35757845



## WORKPLACES

Trainings im digital Gym in München sind für 1-4 Teilnehmer. Für größere Gruppen steht ein zentraler Kooperationspartner zur Verfügung.



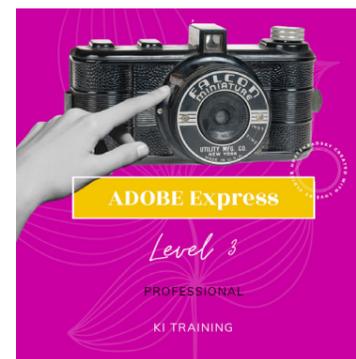
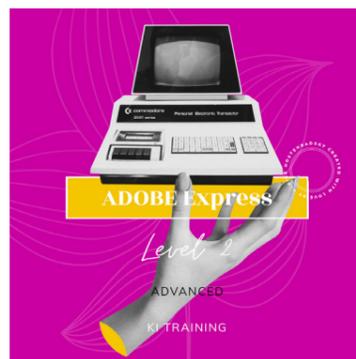
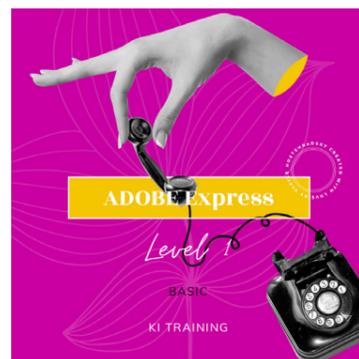
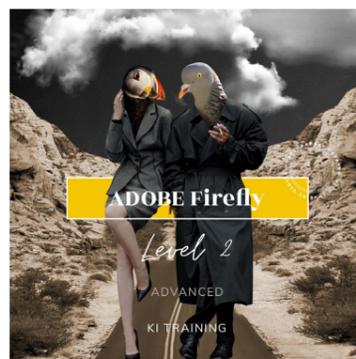
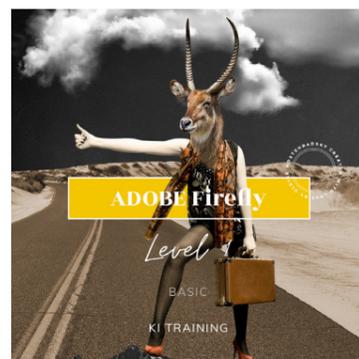
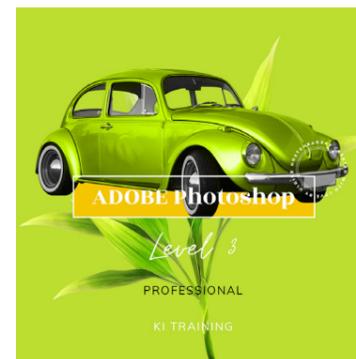
## WORLDWIDE

Der Kunde bestimmt den Trainingsort. Im digital Gym in München oder weltweit vor Ort. Hinzu kommen Reise- und Übernachtungskosten.

# KI TRAININGS IM ÜBERBLICK

MEHR INFO ONLINE

In diesen Trainings dreht sich alles um den Einsatz von künstlicher Intelligenz, um den Arbeitsalltag effizienter zu gestalten. Ob im Einzeltraining oder im Gruppenkurs – es wird gezeigt, wie klassische Arbeitsabläufe mit KI-Apps und KI-Tools verknüpft werden können, um zeitsparende Workflows zu erstellen. Die Teilnehmer lernen, wie durch den gezielten Einsatz von KI optimale Ergebnisse erzielt werden können, die Produktivität und Qualität steigern.



# KI TRAININGS CROSS MEDIA

MEHR INFO ONLINE

In den KI-Trainings als Cross Media werden verschiedene Programme kombiniert, um ein umfassendes und vielseitiges Lernerlebnis zu bieten. Die Trainings umfassen drei Einheiten, die Programme die die Adobe Welt und ChatGPT miteinander verbinden. Ziel ist es, den Teilnehmern zu zeigen, wie sie durch die Integration dieser leistungsstarken Tools ihre kreativen und beruflichen Projekte effizienter und effektiver gestalten können.



**MIX:** Dieses POWER TRAINING richtet sich an Kreative und Marketing-Experten mit Grundkenntnissen in Adobe-Software und Grafikdesign, die erweiterte Fähigkeiten in der Erstellung von crossmedialem Content entwickeln möchten. Das Workout beinhaltet das Erstellen von KI generierten „Text zu Bild“ Motiven mit ChatGPT und Adobe-Produkten. Durch die Verwendung von alltäglicher Sprache in Texteingaben können mithilfe generativer KI bemerkenswerte Kreationen geschaffen werden.



**PROJECT:** Dieses POWER TRAINING richtet sich an In diesem interaktiven Workshop entwickeln die Teilnehmer ein vollständiges Werbeplakat oder einen Flyer, indem sie führende KI- und Design-Tools kreativ kombinieren. Dieses Training ist ideal für Fachleute aus den Bereichen Marketing und Grafikdesign, die lernen möchten, wie man Adobe InDesign, Adobe Firefly, Adobe Photoshop, ChatGPT und DALL-E effektiv für die Erstellung von hochwertigen Werbematerialien einsetzt.



**GRAPHICS:** Dieses POWER TRAINING kombiniert Adobe Illustrator mit den kreativen Möglichkeiten von ChatGPT, um einzigartige Vektorgrafiken wie Logos und Icons zu entwickeln. Die Teilnehmer lernen, wie man ein Marketingkonzept für Anwendungen wie eine Kaffeebar, einen Friseursalon oder eine Zahnarztpraxis entwickelt und diese Ideen in professionelle Vektorgrafiken umsetzt, die sowohl für Print- als auch für Online-Medien geeignet sind.

# GRAFIK TRAININGS IM ÜBERBLICK

MEHR INFO ONLINE

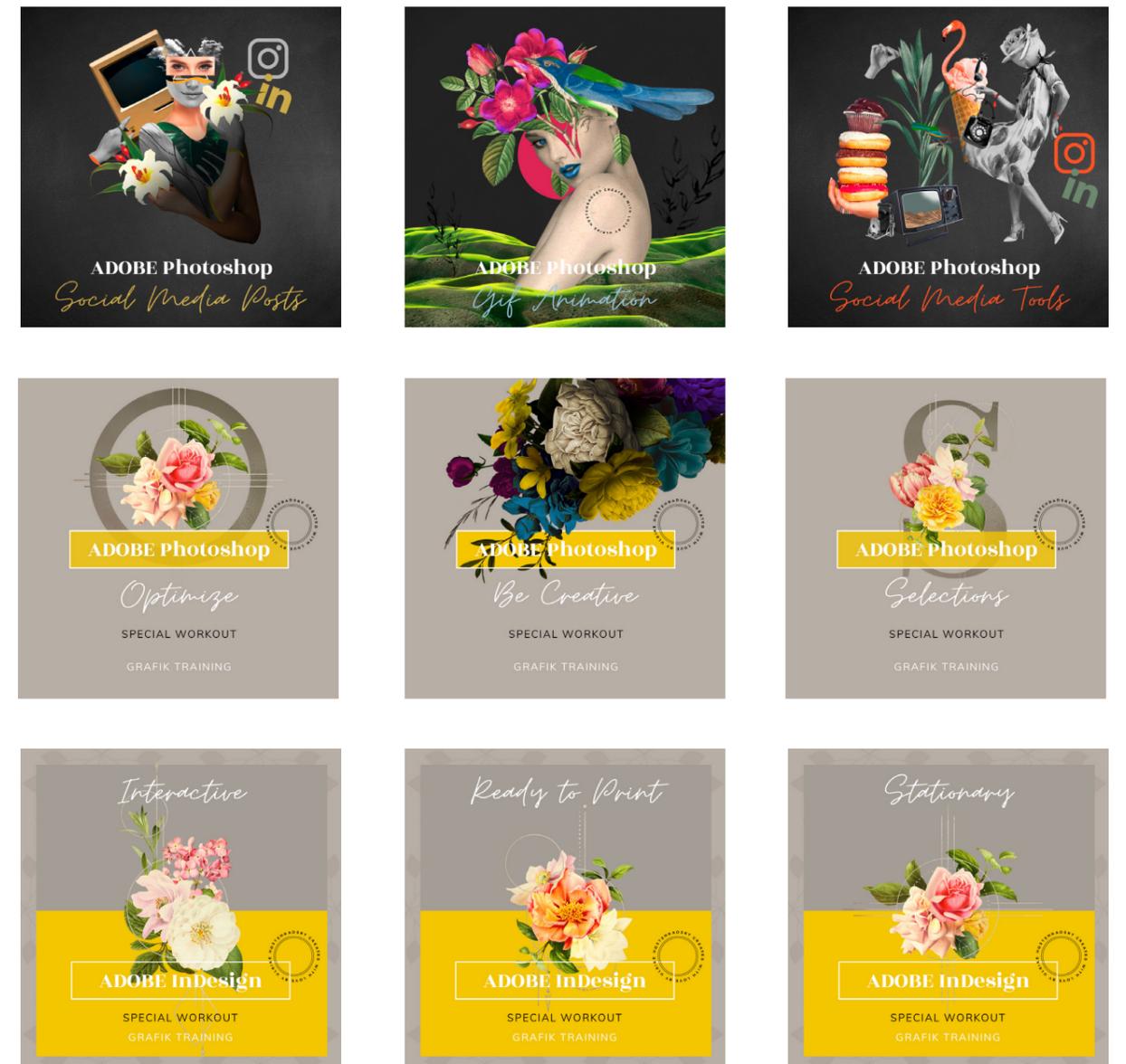
Die Grafiktrainings bieten einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Apps der Adobe Welt: Photoshop, InDesign und Illustrator. Diese Trainings sind in drei Level unterteilt – Grundlagen, Fortgeschritt und Professionell – um Kunden je nach Wissensstand den bestmöglichen Einstieg und Fortschritt zu bieten. Ziel ist es, den Teilnehmern die notwendigen Fähigkeiten zu vermitteln, um kreative Projekte effizient und effektiv umzusetzen.



# GRAFIK TRAININGS SPECIAL WORKOUTS

MEHR INFO ONLINE

Neben den allgemeinen Grafiktrainings werden von mir auch spezielle Workouts für Photoshop und InDesign angeboten. Diese Trainings decken weiterführende Themen ab, die besonders gefragt sind, wie die Vorbereitung für den Printbereich, Geschäftsausstattungen, Social Media Posts, GIF-Animationen und vieles mehr. Ziel dieser spezialisierten Trainings ist es, den Teilnehmern tiefgehende Kenntnisse und praxisnahe Fähigkeiten zu vermitteln, um ihre kreativen Projekte noch professioneller und effizienter umzusetzen.



# ONLINE TRAININGS IM ÜBERBLICK

MEHR INFO ONLINE

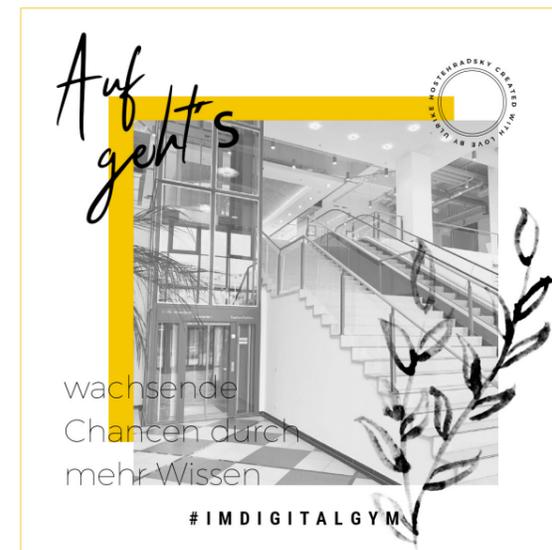
Die Online Trainings finden im Browser statt und decken eine breite Palette von Themen ab, die von den Grundlagen bis hin administrativen Anwendungen einer Webseite reichen. Schwerpunkt ist das Arbeiten mit WordPress. Ergänzend dazu werden auch Online Trainings für Adobe Express und Canva angeboten. Ziel dieser Trainings ist es, die nötigen Werkzeuge und Fähigkeiten an die Hand zu geben, um erfolgreiche Online Werbemaßnahmen zu entwickeln und professionelle Posts oder Printmedien zu erstellen.



# PERSONAL TRAININGS IM ÜBERBLICK

MEHR INFO ONLINE

Als Dipl. Coach und Berater | Media Trainer [CAS / ISO / ICI] + Corporate Media Manager bringe ich fundierte Kompetenzen aus über 35 Jahren Berufserfahrung direkt in Ihr Unternehmen. Aus der Praxis. Für die Praxis. Im DIGITAL GYM oder in IHRER FIRMA biete ich maßgeschneiderte Einzeltrainings für Firmenmitarbeiter an, die nicht nur technische Fähigkeiten, sondern auch kreative Lösungen fördern.



**WARUM ONE-TO-ONE:** Meine individuellen Trainingseinheiten sind speziell auf die Bedürfnisse und Ziele Ihres Unternehmens abgestimmt. Sie umfassen ein breites Spektrum an Themen von der Anwendung der Adobe Creative Suite über innovative KI-Apps wie Adobe Firefly, Photoshop und ChatGPT mit DALL-E bis hin zu spezifischen Fragen rund um das Betriebssystem macOS von Apple. Diese umfassenden Trainings bieten eine einzigartige Gelegenheit, sowohl grundlegende als auch fortgeschrittene Techniken in einer persönlichen und interaktiven Umgebung zu erlernen.



**WAS WIRD GEBOTEN:** Durch die Kombination von praxisnaher Anleitung und der neuesten Technologie im Bereich künstlicher Intelligenz und Grafikdesign ermögele ich es den Teilnehmern, ihre kreativen und technischen Fähigkeiten zu erweitern und zu perfektionieren. Mein Ansatz gewährleistet nicht nur eine sofortige Anwendung der erlernten Fähigkeiten, sondern auch eine nachhaltige Integration in Ihre täglichen Arbeitsabläufe.

**DER VORTEIL:** Individuelle, lösungs-/ziel- und praxisorientierte Betreuung durch breitgefächertes Fachwissen.

# FIRMEN BEWERTUNGEN



EIN KLEINER AUSZUG

★★★★★  
**EPSILON KRAN GMBH**  
*Note 1+*

— INDESIGN —  
 Ulrike ist super auf unsere Fragen eingegangen, der Workshop war toll auf uns und unsere Arbeit abgestimmt und sie konnte all unsere Fragen beantworten. Die gesamte Kursatmosphäre war super. Kann Ulrike nur weiterempfehlen! :)

★★★★★  
**BHB BAUTRÄGER GMBH BAYERN**  
*Note 1+*

— PRINT DESIGN —  
 Adobe Photoshop  
 Adobe Illustrator  
 Adobe InDesign  
 Super Schulung, super Trainerin!

★★★★★  
**BAYERN TOURISMUS MARKETING GMBH**  
*Note 1+*

— INDESIGN —  
 Eingang auf alle Fragen, sehr verständlich erklärt an konkreten Beispielen, auf individuelle Bedürfnisse eingegangen, Angebot für weitere Fragen auch Kontakt aufzunehmen, sehr entspannte und freundliche Atmosphäre.

★★★★★  
**BMW AG MÜNCHEN**  
*Note 1+*

— PRINT + LAYOUT —  
 Die Trainerin Ulrike war durchweg kompetent und hat alle Fragen super beantwortet. Zudem hat es Spaß gemacht in 3 Tagen so viel Wissen in Photoshop und InDesign vermittelt zu bekommen. Danke hierfür. Ich empfehle Sie in jedem Fall weiter!

★★★★★  
**SIEMENS AG**  
*Note 1+*

— INDESIGN —  
 Super auf alle Fragen eingegangen und individuell auf die Arbeit Bezug genommen. Sehr angenehme Trainerin. Schulung war gut und würde ich bei Frau Hostehradsky immer wieder buchen!!!

★★★★★  
**VESTEL GERMANY GMBH**  
*Note 1+*

— PHOTOSHOP —  
 Die Dozentin war sehr freundlich und kennt sich sehr gut in ihrem Fachgebiet aus. Dozentin ist auf Fragen eingegangen, hat sich Zeit genommen alles gut zu erklären. All unsere Fragen konnten beantwortet werden.

# EXZELLENTER AUSZEICHNUNG

WAS IST ZU ERFÜLLEN

Jeder Teilnehmer erhält am ende eines Trainings einen Passwortgeschützten Zugang zur Bewertung. Es gibt 7 Rubriken, die je mit bis zu 5 Sternen bewertet werden können. 1 ist schlecht und 5 top. Wählt ein Teilnehmer in allen 7 Rubriken je 5 Sterne, war er hochzufreiden und gibt dem Trainer somit eine Note 1+ für eine EXZELLENTER Trainingsdurchführung. Das ist die BESTBEWERTUNG.



**1** INFORMATIONSGEHALT ANGEMESSEN



**2** VERSTÄNDLICH



**3** ARBEITSBEZUG



**4** FRAGENBEANTWORTUNG



**5** ORGANISATION



**6** ERWARTUNGEN ERFÜLLT



**7** WEITEREMPFEHLUNG

QUELLE: Original Kundenauszeichnungen. Auf Anfrage vor Buchung eines Trainings kann gerne per Login im passwortgeschützten Bereich der original Nachweis erbracht werden. Weitere Bestbewertungen sind auf folgenden Social Media Portalen einsehbar:  
[in www.linkedin.com/in/my-design-studio/details/recommendations](https://www.linkedin.com/in/my-design-studio/details/recommendations) [X coaches.xing.com/coaches/Ulrike\\_Hostehradsky/ratings](https://coaches.xing.com/coaches/Ulrike_Hostehradsky/ratings)

TOP FIT IN DER DIGITALEN WELT

# design lernen

IHR PROFESSIONELLES ADOBE  
PUBLISHING UND ONLINE  
FITNESS TRAINING.

V1

CREATED WITH LOVE



**HABEN SIE FRAGEN? ICH BERATE SIE GERNE.**  
**M +49 177 6535205 • E [kontakt@computertrainings.eu](mailto:kontakt@computertrainings.eu)**  
 Wo finden die Trainings statt? Im digital Gym oder weltweit vor Ort.  
 Mehr Info Online unter: [www.computertrainings.eu](http://www.computertrainings.eu)

**AUFTRAGGEBER**  
 Institute | deutschland  
 Firmen | weltweit  
 Privatkunden | weltweit

Ulrike Hostehradsky

KREATIVSTUDIO

ULRIKES KREATIVSTUDIO. DAS TOR ZUR ZUKUNFT DER KÜNSTLICHEN INTELLIGENZ IM DESIGN! ENTDECKEN SIE MIT SPEZIALISIERTEN KI-TRAININGS NEUE DIMENSIONEN DER KREATIVITÄT UND EFFIZIENZ. PERFEKTIONIEREN SIE IHRE FÄHIGKEITEN IN DER NUTZUNG GENERATIVER DESIGNWERKZEUGE UND LERNEN SIE, FÜHRENDE KI-APPS UND KI-TOOLS AUS DER ADOBE WELT UND CHATGPT CROSSMEDIAL ZU NUTZEN. STEIGERN SIE IHRE PRODUKTIVITÄT UND BRINGEN SIE IHRE DESIGNPROJEKTE AUF EIN NEUES LEVEL – EINE REVOLUTIONÄRE ERFAHRUNG WARTET AUF SIE!



## AUS DER PRAXIS. FÜR DIE PRAXIS.

Nutzen Sie mein umfassendes Praxis-Know-How im Bereich Mediendesign für Digital- und Printmedien, als Media Trainer und meine Erfahrung als Dipl. Coach und Berater. Eine gute Kombination aus grafischer und technischer Expertise mit psychologischem Wissen für Ihren Lernerfolg. Bei Computer Trainings München finden Sie praxisnahe und individuell zugeschnittene Trainings. Workouts, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Hier haben Sie die Möglichkeit in Ihrem eigenen Tempo zu lernen und das Wissen aufzubauen, das Sie brauchen.



# COMPUTER TRAININGS

MÜNCHEN

Mitglied der AGD Alliance of German Designers  
Mitglied bei XING SE und XING Coaches + Trainer  
Mitglied der eRecht24 Premium Agentur-Partner

ULRIKE HOSTEHRADSKY

*Media Trainer*

A MTC | Haus 1 | Studio 109 • Ingolstädter Straße 47 • 80807 München

T +49 89 35757845 • M +49 177 6535205

E kontakt@computertrainings.eu • S 



[www.computertrainings.eu](http://www.computertrainings.eu)



*Kundenauszeichnungen mit Bestbewertung*