**Szukasz ciekawych warsztatów, kursów i szkoleń dla kobiet?**

**Zobacz, co warto wybrać w maju**

**Maj to miesiąc, który za sprawą czarującej aury i cudownie rozwijającej się przyrody pobudza do działania. Ten nowy zastrzyk energii można wykorzystać na wiele sposobów. Najpewniejsza inwestycja, to inwestycja w siebie. Zawsze warto poświęcić czas na podnoszenie swoich kompetencji czy rozwijanie zainteresowań. Jak to zrobić? Najlepiej ucząc się nowych rzeczy lub doskonaląc już posiadane umiejętności. Poniżej kilka ciekawych propozycji kursów i szkoleń dla kobiet w każdym wieku, które odbędą się w najbliższych miesiącach.**

**Zdrowe Jelita – kurs nie tylko dla dietetyczek**

Nawet najszczersze chęci do działania nie wystarczą, jeśli szwankuje zdrowie. Warto w pierwszej kolejności zadbać o siebie w tym aspekcie, by móc realizować wszelkie kolejne aktywności. Jeśli cierpisz na ból ze strony układu pokarmowego, weź udział w kursie Zdrowe Jelita, dostępny za pośrednictwem platformy MajDiet, stworzonej przez Roksanę Środę, dietetyk kliniczną i założycielkę platformy zdrowego jedzenia MajAcademy.

Kurs jest okazją do lepszego poznania tego, jak funkcjonują nasze jelita, a tym samym cały układ pokarmowy. Zainteresuje także każdego, kto interesuje się odżywianiem i tym jak ono wpływa na organizm. Kobiety zmagające się z problemami jelitowymi i szukające sprawdzonego sposobu, żeby się z nimi uporać, z pewnością znajdą wiele inspiracji. Kurs Zdrowe Jelita jest także doskonałą opcją dla dietetyków, którzy chcą zgłębić swoją wiedzę i poszerzyć kompetencje.

Uczestnicy poznają m.in. sposoby efektywnego leczenie chorób jelit, zaczynając od najważniejszego, czyli od dokładnych badań. Jedną z kwestii poruszanych podczas kursu będzie analiza wyników badań robionych pod kątem chorób jelit. Jak podkreśla bowiem autorka kursu, Roksana Środa: żeby skutecznie zadbać o jelita, należy dokładnie poznać przyczynę swoich problemów. Często objawy, jakie odczuwamy, są tylko wierzchołkiem góry lodowej, a problem zlokalizowany jest dużo głębiej.

Podczas kursu nie zabraknie informacji na temat najlepszej diety, polecanej dla osób zmagających się z chorobami jelit. Co jeść, czego unikać, jak wytrwać w diecie, to tylko niektóre zagadnienia, które zostaną omówione. Zdrowa dieta nie musi być nudna i niesmaczna. Nawet cierpiąc na choroby jelit, można jeść smacznie, kolorowo i różnorodnie, eliminując przy tym przykre objawy i poprawiając swój stan zdrowia. Dieta ma ogromne znaczenie w kwestii łagodzenia objawów chorób jelit, dlatego należy poświęcić jej odpowiednią ilość czasu i zainteresowania. – podkreśla Roksana Środa.

**Dermatologia w kosmetologii, czyli coś dla fanek zdrowia i urody**

Szkolenie „Dermatologia w kosmetologii”, organizowane przez Cosmalogica by Klaudia Lorbiecka, to kolejna okazja do podniesienia kompetencji i nauczenia się czegoś nowego. Kurs przeznaczony jest dla kosmetologów, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę i opierać swoją pracę na holistycznym podejściu do pacjenta. Szkolenie łączy teorię z praktyką, dlatego z pewnością pozwoli wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce.

Szkolenie „Dermatologia w kosmetologii” składa się z trzech części, podczas których omówione zostaną najczęściej występujące choroby dermatologiczne (m.in. łuszczyca, AZS, toczeń i łysienie plackowate), a także ich patogeneza. Uczestnicy dowiedzą się jakie procedury kosmetyczne są wskazane w leczeniu danej choroby, a jakich należy bezwzględnie unikać, żeby bardziej nie zaszkodzić pacjentowi.

Całe szkolenie będzie oparte o najnowsze badania i publikacje naukowe z takich dziedzin jak kosmetologia, dietetyka i dermatologia. Na zakończenie kursu każdy z uczestników otrzyma specjalny certyfikat oraz nieograniczony dostęp do wszystkich materiałów, zarówno papierowych, jak i elektronicznych, dzięki czemu będzie mógł do nich wracać, gdy tylko zajdzie taka potrzeba.

**Edukacja językowa, czyli kursy on-line**

Ogromną zaletą, jaką niesie ze sobą nowoczesna technologia, jest możliwość uczenia się za pośrednictwem Internetu. Bez wychodzenia z domu można poznawać tajniki sztuki makijażu czy szlifować języki. Wśród ofert szkół językowych, które organizują kursy i szkolenia w dowolnych grupach, jak i indywidualne, można dowolnie przebierać. Jednak rekordy popularności biją dziś rozmowy w języku angielskim z native speakerami. Technika ta, polegająca na swobodnej konwersacji z osobą, która jest rodzimym użytkownikiem nauczanego języka, to zdaniem wielu uczestników tego typu lekcji, najlepsza forma nauki języków obcych.

Nauka języka obcego jest doskonałym pomysłem dla każdej kobiety i w każdym czasie, niezależnie od wybranej metody. Nie ma co czekać na idealny moment. Rozpoczynając kurs teraz, w maju, jest duża szansa, że już w najbliższe wakacje będziesz się mogła pochwalić znajomością chociaż kilku ciekawych zwrotów w obcym języku.

**Dla spragnionych wyzwań w terenie**

Maj to także miesiąc, w którym startuje wiele kursów w terenie. A gdyby tak spróbować swoich sił we wspinaczce skałkowej? Ten rodzaj sportu w ostatnich latach cieszy się wśród kobiet rosnącym powodzeniem. W zależności od wybranej opcji, można skorzystać z kilkudniowego szkolenia wraz z wyżywieniem i noclegami lub jedynie z nauki wspinania.

Wszystkie zajęcia powinny odbywać się pod okiem doświadczonych instruktorów i zawierać zarówno elementy teorii, jak i naukę techniki. Organizatorzy mają obowiązek zapewnić sprzęt najwyższej jakości, posiadający wszystkie niezbędne atesty i gwarantujący całkowite bezpieczeństwo uczestniczek.

Jak widać katalog możliwości poszerzania swojej wiedzy, umiejętności i kompetencji jest niezwykle pojemny. Nie musimy jednak od razu stawiać sobie poprzeczki za wysoko i zapisywać się na wszelkie dostępne kursy. Warto przeanalizować, na czym nam w pierwszej kolejności najbardziej zależy i małymi krokami osiągać kolejne cele.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175