


Teraz

 **żak**

BEZPŁATNY MAGAZYN SZKÓŁ ŻAK
SZKÓŁ MOCNO PRAKTYCZNYCH



3 praktyczne
wskazówki jak uczyć
się szybciej i efektywniej

| strona 4 |

Dobra praca po roku nauki?
Tak, dzięki kształceniu
jednorocznemu w Żaku!

| strona 6 |

Praca, studia,
a może szkoła
policjalna?

| strona 12 |



3 praktyczne wskazówki, jak uczyć się szybciej i efektywniej | 4 |



Dobra praca po roku nauki? Tak, dzięki kształceniu jednorocznemu w Żaku! | 6 |



Dorosty wybór | 8 |



Elastyczność kluczem do sukcesu na rynku pracy | 10 |



Praca, studia, a może szkoła policealna? | 12 |



Przekuj pasję w swoją pracę! | 14 |



Przepis na sukces | 16 |



Żak. Więcej niż szkoła! | 18 |



Spis treści

Redaktor Naczelna:
Agnieszka Wasilewska

Zastępca redaktora
naczelnego:
Piotr Szambelan

Zespół redakcyjny:

Korekta:
Krzysztof Boczek
Anna Kłossowicz

Skład:
Paweł Kulik

Materiał powstał
we współpracy
z Premium Trainings

Zdjęcie na okładce:
Istockphoto.com
by gettyimages



Wydawca
Centrum Nauki
i Biznesu Żak Sp. z o.o.
ul. Milionowa 21
93-105 Łódź
redakcja@zak.edu.pl
www.zak.edu.pl

Twój wybór żak

Przyszłość jest w Twoich rękach. Podejmujesz decyzje i chcesz, aby były one trafne. Warto jest mieć kogoś, kto podpowie, doradzi w jakim kierunku rozwijać swoją karierę, gdzie szukać szansy zawodowej, na jaką pasję postawić i przekuć ją w sukces i realne dochody.

W swoich dłoniach trzymasz magazyn, który pomoże Ci podjąć dobrą, a może najlepszą decyzję w życiu. Jak to mówią... „kto pyta, nie błądzi”, a Żak pomaga zawodowo i to już od ponad 20 lat. Wyzwania są po to, aby stawić im czoła, marzenia należy spełniać.

Poznaj nas, przeczytaj historie naszych absolwentów i przeżyj z nami edukacyjną przygodę.

Agnieszka Wasilewska - Redaktor Naczelna



Gdy zbliża się koniec nauki w szkole, przychodzi pora na ważne decyzje. Decyzje związane z Twoją przyszłością – co robić w życiu, jakiej pracy szukać, w jakim kierunku dalej się rozwijać.





Poradnik



3 praktyczne wskazówki, jak uczyć się szybciej i efektywniej

Czy Ty też czasem żałujesz, że doba ma tylko 24 godziny? Spanie zajmuje nam średnio 6-8 godzin (niektórym nawet trochę więcej...), do tego mycie się, przygotowywanie posiłków, sprzątanie, dojazd do szkoły, potem jeszcze powrót... Zostaje raptem kilka wolnych godzin, a jeszcze trzeba się uczyć! A gdzie czas na oglądanie Netflixa, czytanie książek, czy spotkania ze znajomymi?

Ponieważ mamy ten sam dylemat, postanowiliśmy podzielić się z Tobą kilkoma praktycznymi wskazówkami, które sprawią, że będziesz się uczyć szybciej i efektywniej, dzięki czemu będziesz mieć więcej czasu na przyjemności.

**Gotów?
No to lecimy!**



Oszczędzaj
czas!

Zapisz się
online!

1 Myśl na papierze

Ucząc się, rób odręczne notatki. W ten sposób aktywizujesz obszary mózgu odpowiedzialne za zapamiętywanie. Wiele badań naukowych potwierdza, że ręczne pisanie sprzyja lepszemu zapamiętywaniu. Dlatego pisz i rysuj, kiedy się uczysz lub chcesz zapamiętać coś istotnego. Korzystaj z tej techniki nie tylko podczas nauki w domu, ale przede wszystkim w szkole! Robienie odręcznych notatek na zajęciach ułatwi Ci dalszą naukę w domu. Przy ich tworzeniu warto zwracać uwagę na staranność. Estetyka, dbałość o szczegóły, podkreślenia i znaki graficzne – to wszystko wpływa na przejrzystość Twoich notatek. Oczywiście takie przygotowanie treści do późniejszej nauki to bardzo pracochłonny proces, który zajmuje sporo czasu. W zamian otrzymasz znacznie bardziej przystępny w zapamiętywaniu materiał. Dlaczego? Wynika to z tego, że nasz mózg jest bardziej zaangażowany w proces tworzenia takich dopracowanych notatek. Nie dość, że już „widział” te treści, to jeszcze musiał się bardziej skoncentrować, przez co łatwiej jest mu przyswoić dany materiał.

2 Stosuj technikę Pomodoro

Technika Pomodoro zawdzięcza swoją nazwę budzikowi w kształcie pomidora, często wykorzystywanemu w kuchni do mierzenia czasu pieczenia, smażenia czy gotowania. Pomodoro zwiększa efektywność pracy i nauki poprzez unikanie wielozadaniowości i odwrócenia wykonywania zadań.

Jak działa technika Pomodoro?

Oto co musisz zrobić:

- Przygotuj temat bądź listę tematów do nauki.
- Podziel treści na mniejsze fragmenty, które da się spokojnie przerobić w **25 minut (tyle trwa jeden cykl Pomodoro)**.
- Ustaw minutnik na **25 minut**.
- Zabierz się do nauki pierwszego fragmentu. **Nie rób w tym czasie niczego innego!**
- Gdy zadzwoni dzwonek, zrób sobie **5-minutową przerwę**.
- Ponownie ustaw minutnik na **25 minut** i kontynuuj pracę z kolejnym fragmentem.
- Po zrealizowaniu **4 „pomidorów”** zrób sobie dłuższą przerwę, **od 15 do 30 minut**.
- Powtórz cały cykl od początku, aż poczujesz, że opanowałeś temat, który przerabiałeś.

3

Wgryzaj się w materiał dzięki metodzie sera szwajcarskiego

Dzięki tej technice z powodzeniem przyswoisz większą dawkę wiedzy, szczególnie jeżeli dany materiał widzisz po raz pierwszy lub temat jest Ci znany tylko pobieżnie. Metoda sera szwajcarskiego zwiększa szanse na rozpoczęcie i doprowadzenie do końca praktycznie każdego zadania.

Jak to działa?

Nie musisz zaczynać nauki od wyznaczonego początku. Po prostu wybierasz pewien fragment (na początek najlepiej coś prostego) i zaczynasz działać. Tym samym robisz pierwszą „dziurę” w serze, czyli Twoim materiale do nauki. Kiedy opanujesz wybrany fragment, wybierasz sobie kolejny i robisz następną „dziurę”.

Pierwsze informacje do przyswojenia, które wybierzesz, będą zazwyczaj proste. Ich opanowanie nie powinno Ci zająć więcej niż 5-10 minut. Chodzi o to, żebyś zaczął się uczyć i rozpoczął pracę, a nie odwlekał to w nieskończoność. W miarę drążenia kolejnych „dziur” Twój materiał do nauki będzie wyglądać jak ser szwajcarski, jednak Ty będziesz posuwać się naprzód aż do momentu, gdy cały materiał zostanie opanowany.

 [wejdź na zak.edu.pl/szkoly](https://zak.edu.pl/szkoly)
i weź udział w konkursie



Mamy nadzieję, że proponowane techniki zwiększą efektywność Twojej nauki i pozwolą Ci wygospodarować więcej wolnego czasu, który wykorzystasz wedle własnych potrzeb. Powodzenia!



Opinia



Dobra praca po roku nauki? Tak, dzięki kształceniu jednorocznemu w Żaku!

Już za kilka miesięcy – kończysz szkołę. Czas na kolejny etap! Witaj dorosłe życie! Witaj niezależność! Zanim jednak rozpoczniesz ten nowy rozdział w swoim życiu, to musisz podjąć ważne decyzje. Decyzje związane z przyszłością. Co dalej? Gdzie się uczyć? W jakim kierunku rozwijać? Pojawia się wiele wątpliwości i nurtujących pytań. Czy powinienem iść na studia, a może najpierw lepiej poszukać pracy? Wybór studiów oznacza kolejne 3 lub nawet 5 lat nauki. Dodatkowo, gdy uczysz się w systemie dziennym, trudno jest podjąć zatrudnienie w interesującym Cię zawodzie. Z drugiej strony, gdy zaraz po liceum chcesz podjąć pracę, to na przeszkodzie staje często brak doświadczenia i specjalistycznej wiedzy.

Współcześnie na rynku pracy liczą się kompetencje i elastyczność. Dlatego nie ma sensu marnować czasu na zdobywanie nieprzydatnych informacji i lepiej skupić się na... praktyce. W końcu o tym myślałeś przez całą swoją edukację – „gdzie ja to potem wykorzystam?” Konkretnie umiejętności możesz zdobyć w zaledwie 10 miesięcy. Dzięki pozyskanej wiedzy łatwiej Ci będzie zdobyć ciekawą pracę.

Okej, skoro nie studia, to o czym tutaj mowa? Tym rozwiązaniem jest kształcenie jednoroczne w szkole Żak, czyli oferta kilkunastu kierunków nauczania, dzięki którym zdobędziesz praktyczną wiedzę i umiejętności w maksymalnie krótkim czasie.

Oferta kursów jest dopasowana do zapotrzebowania na rynku pracy. Wystarczy wybrać kierunek, który będzie najbardziej dopasowany do Twoich potrzeb i zainteresowań. Wybór przyszłej pracy zawsze powinien uwzględniać nasze naturalne predyspozycje – pamiętaj o tym wybierając ścieżkę edukacji. Wśród topowych kierunków w ramach kształcenia jednorocznego możemy wskazać np. dekorację wnętrz, aranżację ogrodów, wizaż, fryzjerstwo damskie, czy transport i logistykę. Z drugiej strony w ofercie znajdziesz też kierunki dla osób lubiących przedmioty ścisłe – agent celny lub rachunkowość i finanse.



Postaw na naukę
w szkole Żak!

Zapisz się
online!

Jeśli czujesz, że kształcenie jednoroczne to coś dla Ciebie to zajrzyj na stronę zak.edu.pl/oferta-edukacyjna/ksztalcenie-jednoroczne i wybierz kierunek dopasowany do Twoich zainteresowań.



wejdź na
zak.edu.pl/szkoly
i weź udział
w konkursie

Jaki kierunek wybierzesz dla siebie?

Agent celny

Aranżacja ogrodów

Dekorator wnętrz

Fryzjer damski

Grafika komputerowa

Instruktor ds. terapii
uzależnień

Konsultant ds. dietetyki

Maniurzystka

Masaż z elementami SPA

Przedstawiciel handlowy

Rachunkowość i finanse

Rejestratorka medyczna

Transport i logistyka

Trener personalny
z elementami fitness

Wizażystka/Stylistka

Sprawdź!



O tym, że kształcenie jednoroczne w Żaku może być dobrym pomysłem na siebie, mówi jeden z naszych absolwentów.

“ Wybrałem kurs w Żaku, bo sytuacja osobista zmusiła mnie, żeby jak najszybciej znaleźć pracę i to dobrze płatną. Wiedziałem, że logistyka to kierunek przyszłościowy i to w sumie dlatego zapisałem się do Żaka. Dzięki zajęciom w weekendy mogłem rozpocząć płatny staż w firmie logistycznej. Po jego zakończeniu firma zaproponowała mi stałe zatrudnienie. ”



Tomek

absolwent kursu

Transport i logistyka w Żaku



Rozwój

Dorosły wybór

Nigdy nie jest za późno, by zacząć się uczyć w liceum dla dorosłych. To wybór dla osób, które chcą zdobyć średnie wykształcenie. Po co? Przede wszystkim wykształcenie średnie otwiera możliwość dalszego rozwoju zawodowego, np. jeżeli jesteś absolwentem szkoły branżowej. Nauka w liceum dla dorosłych to same korzyści.

Zaocznie i rzetelnie

Wielki plus nauki w liceum dla dorosłych to tryb nauczania. Szkoła Żak prowadzi zajęcia w weekendy. Co zyskujesz? Szansę na pogodzenie pracy zawodowej z nauką! Edukacja w trybie zaocznym nie wyróci Ci życia do góry nogami. Wręcz przeciwnie – dzięki niej rozwiniesz skrzydła. Żeby dostać się do szkoły, nie musisz zdawać żadnych egzaminów. Za to po ukończeniu liceum ogólnokształcącego dla dorosłych możesz podejść do matury. Brzmi fajnie, co nie?

Sprawdź!



Solidna dawka wiedzy

W LO dla dorosłych przekazemy Ci wiedzę z takich przedmiotów jak: matematyka, język polski, fizyka, geografia, biologia, historia i informatyka. Co więcej, liceum oferuje zajęcia z przedsiębiorczości – bo każdy z nas musi wiedzieć, jak mądrze inwestować pieniądze, np. we własne wykształcenie. Dodatkowo w Szkole Żak nauczysz się języka obcego.

Jak zacząć?

Dobrze wiemy, że liceum to dopiero początek ścieżki – niezbędny do osiągnięcia sukcesu.

Już w trakcie nauki w LO możesz aktywnie zdobywać praktyczną wiedzę, zapisując się na jeden z kursów w szkole Żak. Do wyboru masz kursy krótkie (kilka/kilkadziesiąt godzin) lub długie – kształcenie jednoroczne (10 miesięcy). Taka edukacja w pakiecie się opłaca! Wybierając naukę w liceum i kurs, zyskujesz prawo do zniżki 25%. Kończ liceum, zdobywaj wykształcenie średnie i postaw na dalszy rozwój, wybierając interesujący Cię kierunek z naszej oferty.



Już w trakcie nauki w LO możesz aktywnie zdobywać praktyczną wiedzę, zapisując się na jeden z kursów w szkole Żak. Nauka w liceum dla dorosłych to same korzyści!



Tylko 18+

Tak, żeby zapisać się do liceum dla dorosłych musisz... być dorosły. Jest to więc wybór tylko dla osób, które ukończyły 18 lat. Do liceum dla dorosłych Żak może zapisać się każdy absolwent szkoły branżowej, gimnazjum, zasadniczej szkoły zawodowej czy ośmioletniej szkoły podstawowej. Pamiętaj! Liceum w wielu przypadkach to furтка do dalszej kariery – dopiero kiedy ją przekroczysz, otworzą się przed Tobą kolejne możliwości.

Z naszą pomocą z pewnością osiągniesz sukces i spełnisz swoje marzenia, tak jak Dawid.

Dawid od dziecka marzył, żeby zostać strażakiem, jednak nie wiedział, że aby urzeczywistnić swoje marzenie, musi spełnić konkretne wymagania, które stawia się kandydatom.

Jak się okazało, żeby móc pracować w straży pożarnej, podobnie jak w innych służbach mundurowych, trzeba mieć minimum wykształcenie średnie. Dawid dowiedział się o tym, będąc w szkole zawodowej, dlatego podjął decyzję, że zaraz po jej ukończeniu zapisze się do liceum dla dorosłych Żak i w ten sposób zdobędzie świadectwo ukończenia szkoły średniej.

Nauka w liceum dla dorosłych odbywała się w trybie zaocznym – dzięki czemu mógł bez problemu podjąć pracę. Dawid ukończył liceum dla dorosłych Żak w ubiegłym roku, a dziś uczy się w 2-letniej szkole aspirantów i już niedługo rozpocznie służbę jako zawodowy strażak!



Dawid - dzięki nauce w LO dla dorosłych zostanie strażakiem



Zapisz się do liceum dla dorosłych - wejdź na zak.edu.pl i dowiedz się więcej

[wejdź na zak.edu.pl/szkoly](http://zak.edu.pl/szkoly) i weź udział w konkursie



Zawód

Elastyczność kluczem do sukcesu na rynku pracy



Czego trzeba się nauczyć i jakie kompetencje należy zdobyć, aby zawodowa przyszłość była ustatkowana różnymi? Ile osób po wyborze kierunku kształcenia będzie mogło powiedzieć z ręką na sercu „Tego właśnie chciałem, to była przemyślana decyzja”?



Wybór ścieżki kształcenia, a więc podjęcie decyzji o własnej przyszłości – paraliżuje. Czego się uczyć, jakich umiejętności poszukują pracodawcy, jakie branże będą na topie za kilka lat? Odpowiedzi na te pytania szuka chyba każdy z nas – szczególnie gdy zbliża się czas wielkich decyzji.

Jak będzie wyglądała przyszłość? To wiedzą chyba tylko wróżbici. Eksperti z branży HR radzą, aby planując swoją ścieżkę kariery, nie zapominać o elastyczności. Ułatwi nam to w miarę bezstresowe dostosowanie się do zmian na rynku pracy.


wejdź na
zak.edu.pl/szkoly
i weź udział
w konkursie

Gun for hire

Kogo najczęściej szukają pracodawcy? Tak naprawdę to pracowników idealnych. Żeby sprostać stale rosnącym oczekiwaniom pracodawców trzeba być otwartym na konieczność ciągłego doksztacania. Czasem sami dochodzimy do wniosku, że nasze dotychczasowe wykształcenie nie daje nam zbyt wielu możliwości na dalszy rozwój kariery. Wtedy trzeba rozważyć konieczność przekwalifikowania się. Dane World Economic Forum wskazują, że blisko 65% uczniów, którzy dzisiaj uczęszczają do szkoły podstawowej, będzie pracowało w zawodzie, który jeszcze nie istnieje.

Jak więc sprostać tym zmieniającym się oczekiwaniom? Wydaje się, że idealnym rozwiązaniem jest posiadanie konkretnego zawodu i szeregu miękkich kompetencji, które pozwolą na dynamiczną zmianę stanowiska w firmie, a nawet miejsca pracy czy branży.



Kompetencje miękkie

- 🎯 Asertywność,
- 💬 Komunikatywność,
- 🛡️ Odporność na stres,
- 💡 Kreatywność,
- ❤️ Umiejętność pracy w zespole,
- 😊 Wysoka kultura osobista,
- 🏆 Samodyscyplina,
- 🕒 Dobra organizacja pracy

Badania rynku oraz analizy gospodarcze i społeczne wskazują na to, że w ciągu najbliższych 10 lat o 10% (w perspektywie następnych trzydziestu lat o 25%) wzrośnie zapotrzebowanie na zawody z obszaru szeroko pojętej medycyny, w tym lekarzy, pielęgniarzy, fizjoterapeutów, trenerów, opiekunów medycznych, masażyistów, ratowników medycznych, opiekunów osób starszych czy dietetyków.



Już dziś wybierz przyszłościowe zawody - zapoznaj się z ofertą szkoły Żak

Zobacz więcej
na zak.edu.pl





Nauka



Praca, studia, a może szkoła policealna?

Cześć! Mam na imię Olga. Dwa lata temu stanęłam przed podobnym wyborem, co Ty teraz: „Co mam dalej ze sobą zrobić?”. W chwili gdy kończyłam szkołę miałam jakiś plan na siebie. „Jakiś” to dobre określenie. Tych, co od zawsze wiedzieli kim chcą w życiu być (albo ich rodzice wiedzieli) jest zdecydowanie mniej, niż tych co mają mnóstwo wątpliwości. Ja byłam tą wątpiącą. Dlatego mówiąc ogólnie mocno zwlekałam z podjęciem decyzji.



Olga
florystka

Gdy kończysz szkołę w głowie widzisz drogowskaz z napisem **STUDIA** lub drugi z napisem **PRACA**. Jakoś żadna z opcji mnie nie przekonywała. Nie chciałam iść na studia, żeby po 5 latach na rozmowie kwalifikacyjnej usłyszeć „brakuje Pani doświadczenia i fachowych umiejętności”. Perspektywa pracy zaraz po szkole też nie była kusząca – głównie ze względu na nieciekawe oferty dla osób ze średnim wykształceniem. Postanowiłam więc szukać dalej. Chciałam poznać inne możliwości, i tutaj całe na biało wjechały „szkoły policealne”.

Okej, zakładam, że nie każdy wie, czym jest szkoła policealna. Pokrótkie opowiem „z czym to się je” i dlaczego warto wziąć pod uwagę taką opcję nauki. W końcu sama się na to zdecydowałam, wybierając Żaka ;)

Otóż nauka w takiej szkole trwa rok lub dwa lata – czyli krócej niż studia. Po jej ukończeniu otrzymujesz świadectwo i możesz podejść do egzaminu zawodowego, dzięki czemu od razu zyskujesz potwierdzenie zdobytych w trakcie nauki umiejętności. Kierunków jest sporo, z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. Dodatkowo na większości kierunków szkoła policealna jest darmowa – podobnie jak studia dzienne, więc nie musisz się martwić o wpisowe, czy inne dodatkowe wydatki.

W zależności od wybranego kierunku zdobędziesz praktyczną wiedzę i pożądaną na rynku zawód. Jaki? Ja na przykład, dzięki namowie przyjaciółki, poszłam na florystykę, zdobyłam zawód, poszukałam grantów dla młodych przedsiębiorców i założyłam własny biznes. Świadoma, aczkolwiek ciut spontaniczna decyzja pozwoliła mi odnaleźć moją życiową pasję.



Alternatywa dla studiów,
szansa na ciekawy zawód,
w krótszym czasie!



Czy wiesz, że...

Ciekawych kierunków jest jednak więcej, chociażby technik usług kosmetycznych, opiekun medyczny, technik masażysta, technik bhp, czy technik administracji. W każdej z tych branż stale brakuje rąk do pracy – więc o bezrobociu raczej nie musisz się martwić. Staraj się wybrać po prostu to, w czym się dobrze odnajdujesz.

Gdyby to było forum w sieci, albo spotkanie na żywo to pewnie ktoś by zapytał, czy warto się zapisać do szkoły Żak.

Florysta to kierunek bezpłatny, na którym nauka trwa tylko rok! To idealny kierunek dla osób, które kochają rośliny i lubią pracę w ogrodzie. Podczas zajęć dowiesz się m.in., jak zaaranżować przestrzeń w ogrodzie lub na balkonie. Nauczysz się wykonywania kompozycji florystycznych, a także rozwiniesz swoją pasję.



Wybierz zawód marzeń!

Zapisz się do szkoły policealnej online

Oto trzy powody, dla których według mnie – warto wybrać naukę w szkole policealnej Żak:

Powód 1

W rok lub maksymalnie w dwa lata zdobywasz konkretny zawód, dzięki czemu z łatwością znajdziesz pracę w interesującej Cię branży.

Powód 2

Możesz łączyć pracę z nauką. Gdybyś chciał dorabiać w trakcie nauki/pójść na staż, to masz 5 dni w tygodniu wolnych od zajęć szkolnych.

Powód 3

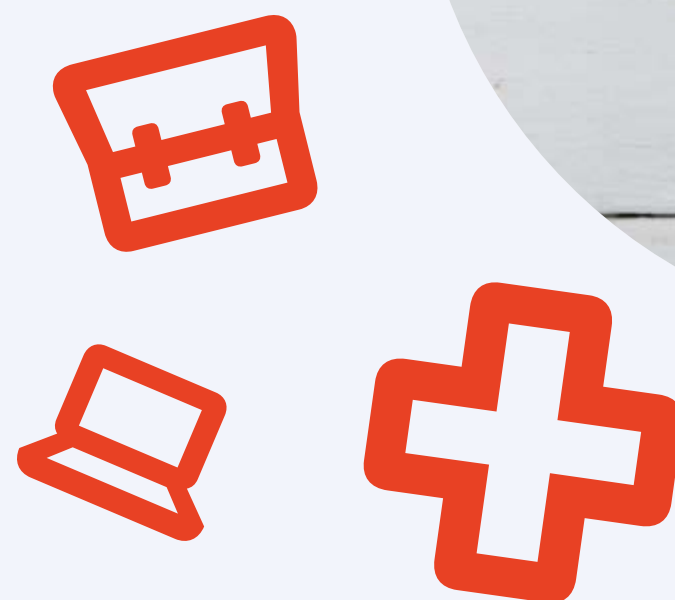
Darmowa nauka - w szkole policealnej Żak nie zapłacisz ani grosza wpisowego. Nie ma żadnych ukrytych opłat za egzaminy, czy też materiały naukowe.

 [wejdź na zak.edu.pl/szkoly](https://zak.edu.pl/szkoly)
i weź udział w konkursie



Praca

Przekuj pasję w swoją pracę!



„Wybierz pracę, którą kochasz, a nie będziesz musiał pracować nawet przez jeden dzień w swoim życiu”. Tak przed wiekami nauczał filozof Konfucjusz. Okazuje się, że te słowa nie straciły na aktualności.

W swoim życiu z pewnością nie raz słyszałeś rozmowy wśród członków rodziny lub znajomych, w których narzekali na swoją pracę. „Byle do piątku” „Chodzę tam, bo trzeba z czegoś żyć”, „Nudna ta robota, ale dobrze, że jest”. Gdy często słyszy się takie opinie to można odnieść wrażenie, że praca to przykry obowiązek i trzeba się z tym pogodzić. Zagryźć zęby i żyć od poniedziałku do piątku 8-16...byle do piątku... byle do emerytury... powiało optymizmem, co nie? Nie daj sobie wmówić, że „tak to już jest”. Wystarczy, że przekujesz swoją pasję w zawód, a zyskasz zarówno satysfakcję, jak i środki do życia.

Najlepszym tego przykładem jest historia Mai. 23-latkę z Łodzi od dziecka fascynował make-up. Uwielbiała się malować, obejrzała tysiące tutoriali na Youtube i w końcu zaczęła dorabiać jako make-upistka. Po ukończeniu szkoły średniej zapragnęła przekuć swoją pasję w ścieżkę kariery. Długo zastanawiała się jak to zrobić. W sieci nie brakuje szkoleń, za które często trzeba zapłacić krocie – zdecydowanie przekraczało to jej budżet. Maja znalazła w końcu ofertę szkoły policealnej Żak i rozpoczęła naukę na bezpłatnym kierunku technik usług kosmetycznych. Dwa lata później z dyplomem ukończenia szkoły w ręku, rozpoczęła poszukiwanie pracy. Wysłała CV do kilku gabinetów kosmetycznych. Jeden z nich zaproponował jej pracę.

„ Cieszę się, że podjęłam taką decyzję. Wszyscy mi mówili, że powinnam iść na studia i znaleźć sobie 'normalną pracę'. Ja jednak postawiłam na swoim i to była w 100% dobra decyzja – robię w życiu, to co kocham. ”

Maja
kosmetyczka






wejdź na
zak.edu.pl/szkoly
i weź udział
w konkursie

Skoro to czytasz, to zapewne kończysz naukę i zastanawiasz się, co chcesz dalej robić w życiu. Wiele osób wybiera studia, które mają być przepustką do dobrze płatnej i poszukiwanej pracy, **zapominając o swoich pasjach i marzeniach.**

Oferta edukacyjna



Wiele pasji – Wiele dróg – Jedna szkoła

W ofercie szkół Żak znajdziesz bogatą ofertę kierunków dzięki, którym przekazujesz pasję w zawód potwierdzony dyplomem. Dodatkowo możesz zapisać się także na kursy, które pozwolą Ci poszerzyć Twoje kwalifikacje.

Wartościowy dokument z pewnością umożliwi łatwiejsze znalezienie pracy. Jeżeli tak, jak Maja interesujesz się tematyką urodową to oprócz kosmetologii w Żaku znajdziesz jeszcze kursy makijażystki, wizażystki, a nawet fryzjera damskiego!

Z kolei dla tych, którzy pasjonują się zdrowym stylem życia, Żak ma w swojej ofercie kurs konsultanta ds. dietytyki, trenera personalnego czy masażu z elementami Spa. W czasach kiedy każdy chce być fit – to idealna opcja dla osób dbających o własną sylwetkę, które pragną pomagać innym ludziom. W Żaku znajdzie się również coś dla miłośników świata natury, którzy kochają kwiaty (florysta) oraz rośliny ogrodowe (aranżacja ogrodów).



Dlatego wybierz mądrze – kieruj się zarówno rozumem, jak i sercem. A my trzymamy mocno kciuki za Twoje plany i marzenia.



Zdrowie

Przepis na sukces



**Beata Chmieleńska,
RAUT**

Mam dla Ciebie kilka porad, jak odżywiać się zdrowo i smacznie, a przy okazji z korzyścią dla Twojego mózgu! Musisz wiedzieć, że to, co jesz ma bardzo duży wpływ na efektywne zapamiętywanie, poziom Twojej energii oraz chęć i siłę do nauki.

Dzięki moim wskazówkom i kilku prostym przepisom wiedza szybciej wpadnie do Twojej głowy i tam zostanie, nieważne, uczysz się zdalnie czy stacjonarnie.

Dzień najlepiej zacząć pyszną owsianką, wytrawnymi goframi czy szakszką (to takie bliskowschodnie danie, składające się z pomidorów, papryki i cebuli, przyprawione kuminem, w którym gotuje się jajka na patelni, a przed podaniem posypuje świeżą kolendrą). Na zajęcia zabierz lunch boxa pełnego zieleniny, rybę wędzoną, jajka czy pasztet warzywny. Jako przekąski zawsze sprawdzą się orzechy, pestki i suszone owoce (to naturalne boostery Twojego mózgu!).

Do picia warto przygotować koktajl ze świeżozmiksowanych warzyw, owoców, natek i z czego jeszcze podpowie Ci wyobraźnia. Nie ograniczaj się!

Jeżeli jesteś bardziej ambitny i lubisz wyzwania w kuchni, to polecam zrobienie domowych ciastek owsianych z ziarnami, orzechami i suszonymi owocami, czyli „kulek mocy”.

Po skończonych zajęciach zjedz lekki obiad pełen warzyw, np. tartę wytrawną, zupę krem, kotlety warzywne, zapiekanek makaronową z warzywami czy faszerowane warzywa. Wszystko jest naprawdę pyszne!

Oczywiście wszystkie przepisy na wymienione wyżej dania znajdziesz w internecie, a ja dodatkowo przygotowałam dla Ciebie kilka prostych i naprawdę pysznych propozycji, które z pewnością przydadzą się podczas intensywnej nauki:

Zielone smoothie

Do blendera wkładamy np.: szpinak, natkę pietruszki, ogórek, seler naciowy, jabłko, gruszkę, cytrynę, uprzednio zmielone siemię lniane i kiwi. Pamiętaj, żeby gotowy napój wypić zaraz po przyrządzeniu, gdyż smoothie szybko robi się cierpkie, a nawet gorzkie.





Zdrowy stoik

Układamy warstwami zieleninę, strączki, rybę, pieczoną pierś kurczaka, tofu, jajka na twardo, nasiona dyni czy słonecznika, orzechy i co nam jeszcze wyobraźnia podpowie.

Spring Rolls

Na papierze ryżowym czy z tapioki układamy warzywa pocięte na długie i cienkie kawałki. Przykładowymi niech będą: marchewka, seler naciowy, czerwona kapusta, kiszzone rzodkiewki i ogórki, kalarepa, tofu, zielony ogórek, pomidory, papryka, kukurydza. Na uprzednio zmoczonym papierze układamy na środku warzywa, polewamy swoim ulubionym sosem (ketchup, musztarda, chrzan, czosnkowy, tatarski, a może bardziej wyszukany, jak np. chatney z mirabelek) i zawijamy. Druga propozycja na Spring Rolls to: szpinak, ugotowane plastry czerwonego buraka, twarożek, kolendra i orzechy.

Jaglanka ze śliwkami i orzechami

Płatki jaglane rozgotowujemy w dowolnym mleku (u mnie kokosowe), wsypujemy orzechy, np. włoskie, nerkowce czy migdały, po przestudzeniu słodzimy miodem. Śliwki przemyjemy w małym rondelku do konsystencji powideł. Możemy je zastąpić każdymi domowymi powidłami – chodzi o małą zawartość cukru. Przekładamy warstwami w stoiku. Możemy zwieńczyć dzieło odrobiną świeżych owoców i zetrzeć trochę gorzkiej czekolady.



Zdrowe odżywianie to klucz do dnia pełnego energii i chęci do nauki oraz pracy. Warto jednak pamiętać o kilku innych praktycznych nawykach, które w połączeniu ze zdrową dietą zapewnią Ci dużo energii na cały dzień. Dlatego pamiętaj o:



Wysypianiu się powinniśmy spać średnio 6-8 godzin dziennie. Dzięki temu następnego dnia łatwiej się skoncentrować i pracować;



Aktywności fizycznej by nasz mózg wydajnie pracował, potrzebuje ruchu i świeżego powietrza. Jeśli nie ćwiczysz na siłowni, to spaceruj. Komunikację miejską czy auto zamień na rower lub spacer i już jesteś zdrowszy;



Regularnych posiłkach staraj się jeść w regularnych odstępach czasu około 4-5 posiłków dziennie. Dzięki temu dostarczysz organizmowi odpowiednią dawkę witamin i minerałów;

Interesujesz się zdrowym żywieniem? Przekuj swoją pasję w pracę marzeń. Już dziś zapisz się na kierunek konsultant ds. diety.

[wejdź na zak.edu.pl/szkoly](https://zak.edu.pl/szkoly)
i weź udział w konkursie

Żak. Więcej niż szkoła!

Jesteśmy liderem na rynku szkół policealnych i edukacji dorosłych w Polsce. Od ponad 20 lat pomagamy naszym słuchaczom w zdobywaniu i uzupełnianiu wykształcenia, w podnoszeniu kwalifikacji zawodowych i umacnianiu ich pozycji na rynku pracy.

Szkoła blisko domu i dogodny tryb nauki



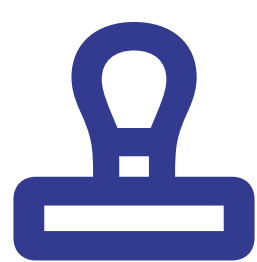
Nasze placówki można znaleźć w każdym regionie. Szkoły policealne, szkoły medyczne, licea dla dorosłych oraz kursy i szkolenia prowadzimy w 81 miastach w całym kraju. Pomagamy łączyć naukę z pracą, prowadzimy zajęcia w systemie zaocznym.

Sprawdzamy się w praktyce!

- zaoczny tryb nauki
- brak opłaty wpisowej
- zajęcia zaczynamy w lutym i we wrześniu
- zajęcia praktyczne doskonalące umiejętności
- szkoła blisko domu - rozbudowana sieć szkół w całej Polsce
- wykwalifikowana kadra dydaktyczna
- ciągła rekrutacja bez egzaminów wstępnych

Wybierz opcję dopasowaną do Twoich potrzeb

- szkoły policealne
- szkoły medyczne
- kształcenie jednoroczne
- liceum dla dorosłych
- szkolenia i kursy



Na wybrany przez siebie kierunek możesz:

- zapisać się online na zak.edu.pl
- zapisać się osobiście w sekretariacie szkoły Żak



Pochwal się świadectwem

Do wygrania 200 bonów Allegro
oraz pakiety gadżetów

Wejdź na
zak.edu.pl/szkoly
weź udział w konkursie.



 Zarejestruj się
już dziś!



Zapisz się online

To proste. Już dziś zrób pierwszy krok na drodze do sukcesu!

