



I (I) 2019

# Pracuj w Małopolsce

Mamy przyjemność zaprezentować pierwszy numer materiału Pracuj w Małopolsce poświęconego tematowi pracy w naszym województwie. Piszemy o działaniach Małopolski na rzecz regionu przyjaznego dla mieszkańców, pracowników i pracodawców.

Omawiamy najczęściej spotykane zdarzenia w urzędach pracy, dzięki czemu dowiedzie się o nich z pierwszej ręki.

Zapraszamy do zapoznania się z aktualną informacją o rynku pracy. Jeżeli ciekawi Was, które zawody są deficytowe, a których jest nadmiar lub jak radzą sobie mikroprzedsiębiorcy, to na stronie 2. znajdziecie odpowiedzi.

O „Nowym starcie w Małopolsce” oraz o sytuacji w naszym regionie rozmawiamy z wicemarszałkiem WM Tomaszem Urynowiczem. To projekt, który Małopolska uruchomiła dla powracających z zagranicy. Jakie są warunki uczestnictwa oraz gdzie i kiedy można się zgłosić do projektu, kto odpowie szczegółowo na pytania – opisali-

śmy na stronach 3. i 4. Przedstawiamy tam również opinie osoby, która skorzystała z programu. Czy było trudno? Czy jest zadowolona z efektów? Wywiad na stronie 5.

Osoby wracające z zagranicy zainteresuje także temat zasiłków. O co zadbać przed powrotem, o co później w kraju, kto może liczyć na zasiłek zagraniczny, a kto krajowy. Cenne rady opisane w przystępny sposób przeczytacie na stronach 5. i 6.

Co to jest „praca odpowiednia” to jedno z częściej zadawanych pytań w powiatowych urzędach pracy. Artykuł powstał przy współpracy osób wydających decyzje, czyli znających zagadnienie „od podszewki”. Wartościowe informacje z przykładami znajdziecie na stronie 7.

Na ostatniej stronie propozycje dla tych, którzy pracują lub właśnie znaleźli pracę w Małopolsce. Dofinansowania na kursy językowe i nabywanie nowych umiejętności możecie zdobyć w ramach projektów „Kierunek Kariera” i „Kierunek Kariera Za-

wodowa”. Przypominamy też, popularną niegdyś, grę w piłkarzyki, w którą wielu z nas grało pod ławką.

Zachęcamy Was do przesyłania uwag do bieżącego wydania i propozycji tematów, które są dla Was ważne. Rubryka „Porady” (strona 6.) to cieszące się największym zainteresowaniem sprawy, z którymi zgłaszacie się do urzędów. Na pierwszy ogień temat często pojawiający się w punktach informacyjnych: „główny ośrodek życia i interesów”.

W kolejnych numerach tematami wiodącymi będą programy regionalne oraz Krajowy Fundusz Szkoleniowy. Na łamach materiału „Pracuj w Małopolsce” znajdą dla siebie informacje zarówno pracodawcy, jak i szukający pracy, mieszkańcy Małopolski i osoby planujące osiedlić się w naszym regionie.

Zapraszamy do lektury i czekamy na opinie - Wasze opinie.

Rynek pracy  
w Małopolsce  
str. 2

Nowy start  
w Małopolsce  
str. 3

Zasiłek  
po pracy  
za granicą  
str. 5

Praca  
odpowiednia  
str. 7



# Rynek pracy w Małopolsce

W 2018 roku w powiatowych urzędach pracy w Małopolsce zarejestrowało się ponad 7,8 tys. osób, które wróciły po pracy za granicą.

## Zawody poszukiwane w Małopolsce

W naszym regionie pracodawcy chętnie zatrudniają fachowców w wielu zawodach, zarówno po szkołach zawodowych jak i po studiach np.:

- budowlanych (betoniarze i zbro-

jarze, dekarze i blacharze budowlani, murarze i tynkarze, inżynierowie budownictwa),

- transportowych (kierowcy samochodów ciężarowych i ciągników siodłowych, kierowcy autobusów),
- usługowych (fryzjerzy, kosmetyczki),
- gastronomicznych (kucharze),
- medycznych (pielęgniarki i położne, lekarze).

## Barometr zawodów 2019

województwo małopolskie

www.barometrzwawodow.pl

DEFICYT	RÓWNOWAGA	NADWYŻKA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Betoniarze i zbrojarze</li> <li>Blacharze i lakiernicy samochodowi</li> <li>Brukarze</li> <li>Cieśle i stolarze budowlani</li> <li>Dekarze i blacharze budowlani</li> <li>Elektrycy, elektromechanicy i elektrycy</li> <li>Fizjoterapeuci i masażyści</li> <li>Fryzjerzy</li> <li>Inżynierowie budownictwa</li> <li>Kelnerzy i barmani</li> <li>Kierowcy autobusów</li> <li>Kierowcy samochodów ciężarowych i ciągników siodłowych</li> <li>Kierownicy budowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Administratory stron internetowych</li> <li>Agenci ubezpieczeniowi</li> <li>Akustycy i realizatorzy dźwięku</li> <li>Analitycy, testerzy i operatorzy systemów teleinformatycznych</li> <li>Animatorzy kultury i organizatorzy imprez</li> <li>Architekci i urbanisci</li> <li>Architekci krajobrazu</li> <li>Archiwiści i muzealnicy</li> <li>Asystenci w edukacji</li> <li>Bibliotekoznawcy, bibliotekarze i specjaliści informacji naukowej</li> <li>Biolodzy, biotechnolodzy, biochemicy</li> <li>Ceramicy przemysłowi</li> <li>Cukiernicy</li> <li>Dentysty</li> <li>Diagnosty samochodowi</li> <li>Dziennikarze i redaktorzy</li> <li>Farmaceuci</li> <li>Filolodzy i tłumacze</li> <li>Filozofowie, historycy, politolodzy i kulturoznawcy</li> <li>Floryści</li> <li>Fotografowie</li> <li>Geodeci i kartografowie</li> <li>Gospodarze obiektów, portierzy, woźni i dozorczy</li> <li>Górnicy i operatorzy maszyn i urządzeń wydobywczych</li> <li>Graficy komputerowi</li> <li>Inspektorzy nadzoru budowlanego</li> <li>Instruktorzy nauki jazdy</li> <li>Instruktorzy rekreacji i sportu</li> <li>Inżynierowie chemicy i chemicy</li> <li>Inżynierowie elektrycy i energetycy</li> <li>Inżynierowie inżynierii środowiska</li> <li>Inżynierowie mechanicy</li> <li>Kamieniarze</li> <li>Kierowcy samochodów osobowych</li> <li>Kierownicy ds. logistyki</li> <li>Kierownicy ds. produkcji</li> <li>Kierownicy ds. usług</li> <li>Kierownicy ds. zarządzania i obsługi biznesu</li> <li>Kierownicy sprzedaży</li> <li>Kierownicy w instytucjach społecznych i kultury</li> <li>Lakiernicy</li> <li>Listonosze i kurjerzy</li> <li>Logopedzi i audiofonolodzy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kosmetyczki</li> <li>Krawcy i pracownicy produkcji odzieży</li> <li>Kucharze</li> <li>Lekarze</li> <li>Magazynierzy</li> <li>Mechanicy pojazdów samochodowych</li> <li>Monterzy instalacji budowlanych</li> <li>Murarze i tynkarze</li> <li>Nauczyciele praktycznej nauki zawodu</li> <li>Nauczyciele przedmiotów zawodowych</li> <li>Operatorzy i mechanicy sprzętu do robót ziemnych</li> <li>Operatorzy obrabiarek skrawających</li> <li>Opiekunowie osoby starszej lub niepełnosprawnej</li> <li>Masarze i przetwórcy ryb</li> <li>Mechanicy maszyn i urządzeń</li> <li>Meteorolodzy, geolodzy, geografowie</li> <li>Monterzy elektronicy</li> <li>Monterzy konstrukcji metalowych</li> <li>Monterzy maszyn i urządzeń</li> <li>Monterzy okien i szklarzy</li> <li>Nauczyciele języków obcych i lektorzy</li> <li>Nauczyciele nauczania początkowego</li> <li>Nauczyciele przedmiotów ogólnokształcących</li> <li>Nauczyciele przedszkoli</li> <li>Nauczyciele szkół specjalnych i oddziałów integracyjnych</li> <li>Obuwnicy</li> <li>Ogrodnicy i sadownicy</li> <li>Operatorzy aparatury medycznej</li> <li>Operatorzy maszyn do produkcji i przetwórstwa papieru</li> <li>Operatorzy maszyn do produkcji wyrobów cementowych i kamiennych</li> <li>Operatorzy maszyn do produkcji wyrobów chemicznych</li> <li>Operatorzy maszyn do produkcji wyrobów z gumy i tworzyw sztucznych</li> <li>Operatorzy maszyn rolniczych i ogrodniczych</li> <li>Operatorzy maszyn włókienniczych</li> <li>Operatorzy urządzeń dźwigowo-transportowych</li> <li>Opiekunki dziecięce</li> <li>Optrycy i pracownicy wytwarzający protezy</li> <li>Pedagodzy</li> <li>Plastyki, dekoratorzy wnętrz i konserwatorzy zabytków</li> <li>Pomoce kuchenne</li> <li>Pomoce w gospodarstwie domowym</li> <li>Pozostali specjaliści edukacji</li> <li>Pracownicy biur podróży i organizatorzy obsługi turystycznej</li> <li>Pracownicy ds. budownictwa drogowego</li> <li>Pracownicy ds. finansowo-księgowych ze znajomością języków obcych</li> <li>Pracownicy ds. jakości</li> <li>Pracownicy ds. ochrony środowiska i BHP</li> <li>Pracownicy ds. techniki dentystycznej</li> <li>Pracownicy fizyczni w produkcji i pracach prostych</li> <li>Pracownicy myjni, pralni i prasowni</li> <li>Pracownicy obsługi ruchu szynowego</li> <li>Pracownicy ochrony fizycznej</li> <li>Pracownicy poczty</li> <li>Pracownicy poligraficzni</li> <li>Pracownicy przetwórstwa metali</li> <li>Pracownicy przetwórstwa spożywczego</li> <li>Pracownicy służb mundurowych</li> <li>Pracownicy socjalni</li> <li>Pracownicy sprzedaży internetowej</li> <li>Pracownicy telefonicznej i elektronicznej obsługi klienta, ankieterzy, teleankieterzy</li> <li>Pracownicy usług pogrzebowych</li> <li>Pracownicy zajmujący się zwierzętami</li> <li>Prawnicy</li> <li>Projektanci wzornictwa przemysłowego</li> <li>Przedstawiciele handlowi</li> <li>Psycholodzy i psychoterapeuci</li> <li>Ratownicy medyczni</li> <li>Recepcjoniści i rejestratorzy</li> <li>Robotnicy leśni</li> <li>Robotnicy obróbki skóry</li> <li>Rolnicy i hodowcy</li> <li>Rzemieślnicy obróbki szkła i metali szlachetnych</li> <li>Sekretarki i asystenci</li> <li>Socjolodzy i specjaliści ds. badań społeczno-ekonomicznych</li> <li>Specjaliści administracji publicznej</li> <li>Specjaliści ds. finansowych</li> <li>Specjaliści ds. organizacji produkcji</li> <li>Specjaliści ds. PR, reklamy, marketingu i sprzedaży</li> <li>Specjaliści ds. rynku nieruchomości</li> <li>Specjaliści ds. zarządzania zasobami ludzkimi i rekrutacji</li> <li>Specjaliści elektroniki, automatyki i robotyki</li> <li>Specjaliści rolnictwa i leśnictwa</li> <li>Specjaliści technologii żywności i żywienia</li> <li>Specjaliści telekomunikacji</li> <li>Sprzątaczkę i pokojowe</li> <li>Sprzedawcy i kasjerzy</li> <li>Tapiczerzy</li> <li>Technicy budownictwa</li> <li>Technicy informatycy</li> <li>Technicy mechanicy</li> <li>Weterynarze</li> <li>Windykatorki</li> <li>Wychowawcy w placówkach oświatowych i opiekuńczych</li> <li>Zaopatrzeniowcy i dostawcy</li> </ul>

## Czym powinien się cechować kandydat do pracy?

Pracodawcy chcą zatrudniać osoby, które:

- są chętne do pracy,
- chcą się uczyć,
- są fachowcami w swojej dziedzinie, czyli mają jak najwięcej umiejętności związanych z wykonywanym zawodem,
- cechuje staranność i rzetelność,
- są odpowiedzialne,
- mają wysoką kulturę osobistą,
- łatwo nawiązują kontakty z ludźmi,
- potrafią zarządzać swoim czasem i są terminowe.

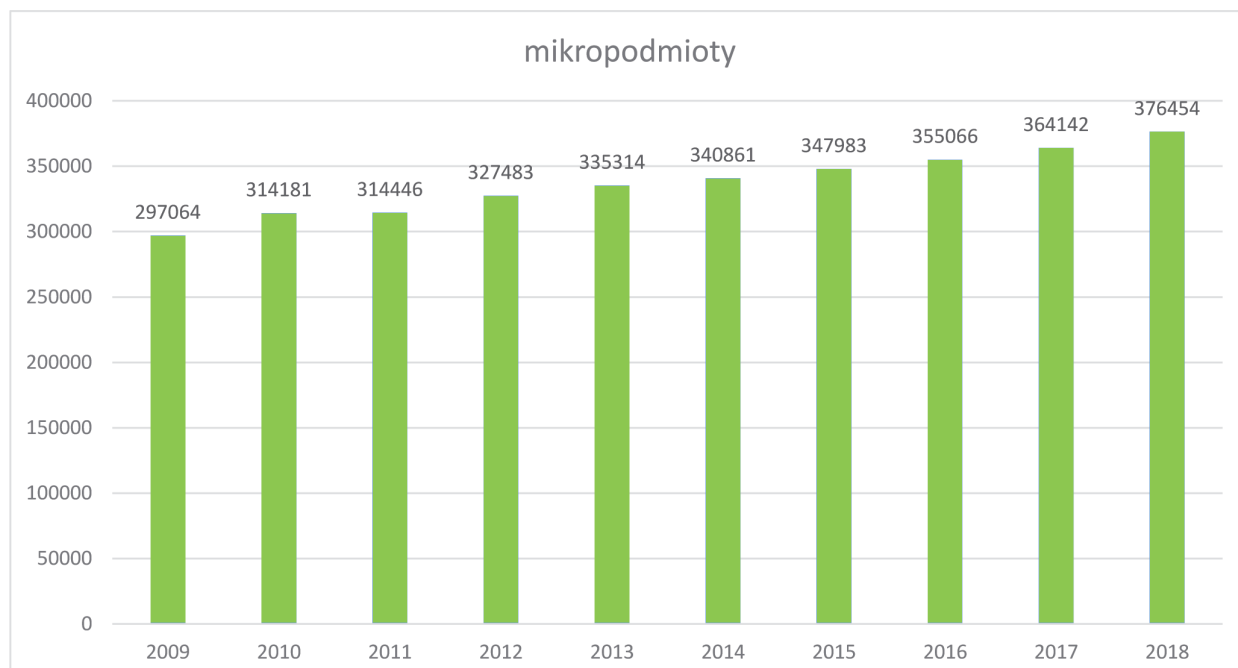
źródło: raport Bilans Kapitału Ludzkiego 2017

W Małopolsce z powodzeniem rozwija się mikroprzedsiębiorczość. Od 2009 roku prawie o 27 proc. wzrosła liczba podmiotów zatrudniających do 9 pracowników.

Do zakładania firm skłania Małopolan m.in. to, że:

- zarówno w urzędach pracy, jak i w instytucjach realizujących projekty z funduszy unijnych można otrzymać dofinansowanie do rozpoczęcia działalności gospodarczej, co ułatwia start w biznesie;
- prowadzenie firmy daje większą elastyczność działania;
- w ostatnich latach znacznie zmniejszyło się ryzyko prowadzenia własnego biznesu w związku z dobrą sytuacją gospodarczą.

źródło: raport Ocena sytuacji na małopolskim rynku pracy w 2018 r.



## Materiał przygotowany przez kolegium redakcyjne w składzie:

dyrekcja Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie: Jan Gąsienica-Walczak, Alina Paluchowska, Michał Kądziołka;

przewodniczący Konwentu Dyrektorów Powiatowych Urzędów Pracy w Małopolsce Andrzej Zajac;

pracownicy Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie: Katarzyna Nyklewicz, Monika Gućwa, Jarosław Litwa, Iwona Musz, Katarzyna Piech, Adam Biernat, Katarzyna Antończak-Świder;

oraz pracownicy Powiatowego Urzędu Pracy w Bochni: Joanna Banaśkiewicz.

MAŁOPOLSKA

Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Koordinator na poziomie wojewódzkim oraz ogólnopolskim

Zlecający badanie

# Małopolska myśli o powracających z emigracji

Rozmowa z Tomaszem Urynowiczem, wicemarszałkiem Województwa Małopolskiego o regionie przyjaznym do pracy i życia



**Zarząd Województwa Małopolskiego uruchomił projekt „Nowy start w Małopolsce”. Do kogo jest on kierowany?**

W Polsce od lat zachodzą procesy demograficzne, które należy uświadamiać opinii publicznej. Do takich zmian należy migracja zagraniczna, która jest szczególnie odczu-

walna w niektórych regionach. Obecnie nie wyjeżdża już tylu ludzi, jak kiedyś, natomiast wieloletnia migracja naszych rodaków sprawiła, że oferta projektu „Nowy start w Małopolsce” jest czymś, na co czekają całe rodziny, które chcą powrócić do ojczyzny, często po wieloletniej nieobecności w kraju.

**Dlaczego projekt jest tak ważny dla naszego regionu?**

Jest on przykładem na zaangażowanie samorządu w kwestię budowy regionu przyjaznego do życia i pracy. Chcemy umożliwić obywatelowi załatwienie wielu spraw w jednym miejscu. Zintegrowane usługi administracji publicznej to krok w przyszłość. Przyjazna obsługa w urzędach, możliwości zatrudnienia, rozwoju zawodowego, dostępność informacji na temat edukacji dla dzieci, służby zdrowia, czy podatków to kluczowe kwestie wpływające na decyzję o powrocie. Małopolska prezentuje to w projekcie „Nowy start w Małopolsce”.

**Na czym dokładnie polega projekt? Na jaką pomoc mogą liczyć osoby wracające z emigracji?**

Małopolska przygotowała ofertę, która jest atrakcyjna zarówno dla osób szukających pracy,

powracających, jak i pracodawców, do których przyciągamy naszych rodaków. Konsultanci pracujący w projekcie są przewodnikami po instytucjach i ofercie, która jest dostępna dla obywateli i ich rodzin w różnych miejscach. Skracają oni ścieżkę poszukiwania, bo posiadają w jednym miejscu wiedzę z wielu źródeł. Pomogą na przykład w znalezieniu pracy, szkoleń, dotacji na założenie własnej firmy, pomogą w kontakcie z instytucjami podatkowymi, ubezpieczeniowymi, czy też w znalezieniu żłobka, przedszkola albo szkoły dla dzieci. W projekcie również można liczyć na wsparcie doradcy zawodowego i przygotowanie portfolio zawierającego doświadczenie zarówno zdobyte w kraju, jak i za granicą.

**A czy są pomysły na działania, które powstrzymają kolejne pokolenia przed emigracją?**

Bardzo ważne dla nas jest zwiększenie wpływu młodych, rodzin z dziećmi na przyszłość miast. Pokazujemy, że ich wzmocnienie, szczególnie małych i średnich miejscowości wpłynie na zwiększenie atrakcyjności Polski, jako miejsca do życia dla całych rodzin. Zależy nam również na tym, żeby nie sprowadzać wszystkich instytucji do Warszawy, ale aby zwiększyć ich dostępność w terenie dla obywateli. Może to powstrzymać migrację młodego pokolenia i jest szansą na rozwój dla średnich i dużych miejscowości, zwłaszcza byłych miast wojewódzkich.

Dziękuję za rozmowę.



## Nowy start w Małopolsce



Ruszyła rekrutacja do projektu Województwa Małopolskiego pn. „Nowy start w Małopolsce”. Wróciłeś do kraju? Jesteś bez pracy? Szukasz pomysłu na siebie? Napisz do nas e-mail, sms lub zadzwoń. Nasi konsultanci i doradcy pomogą Ci odnaleźć się w małopolskiej rzeczywistości i rozpocząć tu nowe życie zawodowe.

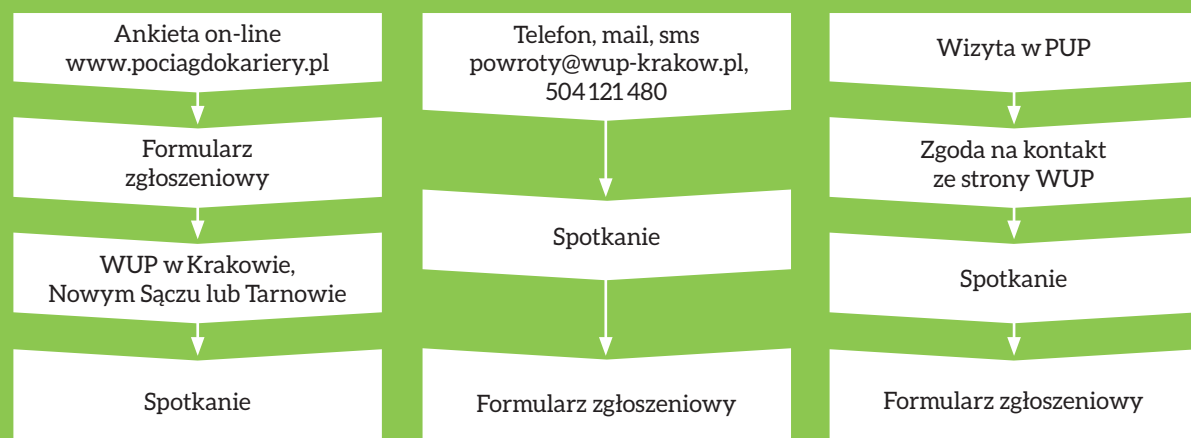
**Dla kogo jest projekt?**

Dla osób mających więcej niż 30 lat, które w ciągu ostatnich 12-tu miesięcy wróciły z zagranicy, mieszkają lub uczą się w Małopolsce i aktualnie nie pracują.

**Co można dostać w projekcie?**

1. Pomoc doradcy zawodowego, który wspólnie z Tobą przeprowadzi Bilans Kariery – pomoże Ci określić, co już potrafisz, czego dotychczas się nauczyłeś, co powinieś rozwijać i do czego masz predyspozycje. Dzięki temu zaplanujesz najlepszą dla siebie ścieżkę rozwoju i dalszego działania.
2. Pomoc konsultanta, który doradzi m.in.:
  - jakie są możliwości podniesienia kwalifikacji i wejścia na rynek pracy w naszym regionie,
  - w jakiej instytucji można dostać wsparcie na rozwój i założenie własnej firmy,
  - gdzie załatwiać jakie formalności po powrocie do kraju.

### 3 sposoby na zgłoszenie się do projektu



**Gdzie znajdziesz naszych doradców i konsultantów?**

- Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie – plac Na Stawach 1
  - Zespół Zamiejscowy WUP w Nowym Sączu, ul. Węgierska 146
  - Zespół Zamiejscowy WUP w Tarnowie, al. Solidarności 5-9
- Dodatkowo organizowane są dyżury doradców i konsultantów w województwie małopolskim – o terminach informujemy

na bieżąco w aktualnościach na stronie [www.pociagdokariery.pl](http://www.pociagdokariery.pl)

**Jak zgłosić się do projektu?**

- Sprawdź, czy oferta projektu jest dla Ciebie. Wypełnij ankietę na [www.pociagdokariery.pl](http://www.pociagdokariery.pl)
- Ze strony [www.pociagdokariery.pl](http://www.pociagdokariery.pl) pobierz formularz zgłoszeniowy, wydrukuj go i wypełnij.
- Dostarcz formularz do wybranej siedziby WUP w Krakowie.

- Jeśli masz pytania, skontaktuj się z nami:
  - tel. +48 12 619 85 61; e-mail: [powroty@wup-krakow.pl](mailto:powroty@wup-krakow.pl)
  - Umów się na spotkanie z doradcą zawodowym:
    - w Krakowie – tel. +48 12 619 85 61
    - w Nowym Sączu – tel. +48 18 442 94 90
    - w Tarnowie – tel. +48 14 626 99 40 wew. 25, lub
  - napisz sms: 504 121 480 lub
  - na [facebook.com/pociagdokariery](https://www.facebook.com/pociagdokariery).

# Doradcy i Konsultanci dla Małopolan

## Warto wybrać Nowy start w Małopolsce

Każdego roku w powiatowych urzędach pracy w Małopolsce rejestruje się około 8 tys. osób po powrocie z zagranicy (tak było w 2017 i 2018 roku).

Osoby powracające z zagranicy szukają informacji o ofertach pracy i możliwościach zatrudnienia w konkretnych zawodach i profesjach. Ważne jest dla nich znalezienie jednego miejsca z kompleksową informacją o możliwościach pomocy w pierwszym okresie po powrocie do kraju. Odpowiedzią na te oczekiwania jest projekt „Nowy start w Małopolsce”.

Każdy, kto spełni kryteria, będzie mógł skorzystać z Bilansu Kariery, wspólnie z doradcą zawodowym ustali Indywidualny Plan Rozwoju, a następnie konsultant pomoże mu znaleźć źródło finansowania poszczególnych kroków z ustalonego planu.

Plan ma wyznaczać optymalną ścieżkę rozwoju danej osoby. Rolą konsultanta będzie odszukanie właściwych instytucji, gdzie możliwa będzie realizacja poszczególnych elementów tego planu.

## Konsultant, czyli przewodnik po usługach w Małopolsce

Osoby wracające z zagranicy, zwłaszcza po dłuższym tam pobycie, muszą na nowo odnaleźć się w polskiej rzeczywistości. Często nie mają wiedzy na temat tego, co mogą załatwić w jakiej instytucji. Od czego zacząć szukanie pracy, w jakich profesjach najłatwiej zna-

leźć zatrudnienie, co zrobić, żeby założyć w Polsce firmę, gdzie załatwiać sprawy podatkowe, o jakie świadczenia i gdzie można się ubiegać – te oraz wiele innych pytań nurtuje osoby, które na nowo próbują zaadaptować się do rodzimych warunków.

Doradcami w projekcie „Nowy start w Małopolsce” są:



### w Krakowie:

**Joanna Kowalik**  
jkowalik@wup-krakow.pl  
tel. +48 12 619 84 82

**Marek Marczyk**  
mmar@wup-krakow.pl  
tel. +48 12 619 84 82

### w Nowym Sączu:

**Małgorzata Kwiatkowska**  
mkwi@wup-krakow.pl  
tel. +48 18 442 94 32

**Anna Graca**  
agraca@wup-krakow.pl  
tel. +48 18 442 94 90

**Anna Olszyńska-Souidi**  
aolszynska@wup-krakow.pl  
tel. +48 18 442 94 90

### w Tarnowie:

**Elżbieta Daniel**  
edaniel@wup-krakow.pl  
tel. +48 14 626 99 40

**Iwona Pasierb**  
ipasierb@wup-krakow.pl  
tel. +48 14 626 99 40

**Agnieszka Ziomek**  
aziomek@wup-krakow.pl  
tel. +48 14 626 99 40

Odpowiedzią na tego typu wyzwania są konsultanci projektu „Nowy start w Małopolsce”. Pełnią oni funkcję swobodnych przewodników po mapie instytucji i usług w naszym regionie. Osobom wracającym z zagranicy doradzą m.in., jakie są możliwości podnosze-

nia kwalifikacji i wejścia na rynek pracy w naszym regionie, w jakiej instytucji można uzyskać wsparcie w tym zakresie, a także gdzie załatwiać jakie formalności w związku z koniecznością przystosowania się do małopolskich realiów.

Konsultanci w projekcie

„Nowy start w Małopolsce” są dostępni telefonicznie, mailowo, poprzez Facebooka, a także na miejscu w siedzibach Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie, Tarnowie i Nowym Sączu oraz podczas dyżurów mobilnych w całej Małopolsce.

Konsultantami w projekcie „Nowy start w Małopolsce” są:

### w Tarnowie

**Maria Ćwikowska**  
mcwikowska@wup-krakow.pl  
tel. +48 14 626 99 40

### w Krakowie

**Katarzyna Piech**  
kpiech@wup-krakow.pl  
tel. +48 12 619 85 61

### w Nowym Sączu

**Krzysztof Żyłka**  
kzylka@wup-krakow.pl  
tel. +48 18 442 94 90



## Doradca zawodowy radzi...

Po powrocie z zagranicy warto podsumować zdobyte tam doświadczenia i przyrzeć się bliżej własnym umiejętnościom, aby lepiej przygotować się do szukania pracy w Polsce. Pomoże Ci w tym spotkanie z doradcą zawodowym w projekcie „Nowy start w Małopolsce”.

Będziesz mógł z nim zrobić Bilans Kariery, który pozwoli Ci przeanalizować wiedzę, umiejętności i kompetencje zdobyte lub rozwinięte w czasie pobytu za granicą, a także własne uzdolnienia i motywacje. Dzięki temu będziesz mógł ocenić własne możliwości na rynku pracy i opracować plan rozwoju zawodowego.

Bilans Kariery składa się z następujących etapów:

1. analiza doświadczeń zawodowych, pozazawodowych (w tym zainteresowań) i edukacyjnych – doradca wspólnie z Tobą przeprowadzi ogólne rozpoznanie Twoich doświadczeń, a w razie potrzeby zaproponuje Ci dodatkowe narzędzia i metody (np. testy) pokazujące Twoje uzdolnienia i predyspozycje, analiza ta posłuży Wam do opracowania listy posiadanych przez Ciebie kompetencji;
2. wskazanie kierunków rozwoju – na podstawie analizy doświadczeń doradca wraz

z Tobą wskaże, jakiej wiedzy i umiejętności jeszcze potrzebujesz, żeby zwiększyć swoje szanse na rynku pracy;

3. zaplanowanie ścieżki rozwoju – na zakończenie całego procesu opracujecie wspólnie z doradcą indywidualną ścieżkę rozwoju, wskazującą, w jaki sposób możesz uzupełnić brakującą wiedzę i umiejętności, z jakich szkoleń i kursów powinieneś skorzystać albo jak możesz potwierdzić posiadane już kompetencje (w przypadku, gdy masz bogate doświadczenie zawodowe, ale brakuje Ci dokumentu potwierdzającego konkretne umiejętności).

# Wróciłam. Trzeba uwierzyć w siebie

Rozmowa z Dorotą Pater



**Skorzystała Pani niedawno z usługi Bilansu Kariery w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Krakowie. Dlaczego zdecydowała się Pani na ten krok?**

Chciałam spojrzeć na swoje życie zawodowe z dystansu. Wróciłam do Polski po wielu latach spędzonych w USA, gdzie pracowałam na stanowisku nie mającym nic wspólnego z moim wykształceniem (jestem geodetą). Mam za sobą również długi epizod pracy w domu. Chciałam to zmienić. Pomyślałam, że najlepiej będzie, jeżeli do sprawy podejść w sposób przemyślany i zacząć od wizyty u specjalisty, czyli doradcy zawodowego. Koleżanka powiedziała mi, że w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Krakowie będę mogła zrobić sobie Bi-

lans Kariery, który pozwoli mi podsumować swoją wiedzę i doświadczenia, a następnie zaplanować przyszłość zawodową.

**Udało się Pani to zrobić?**

W pierwszym momencie byłam bardzo sceptyczna, bo wydawało mi się, że nie ma co podsumowywać w moim przypadku. Doświadczenia zawodowe mam skromne, wiedza ze studiów też przestała być aktualna, czyli – mówiąc krótko – nie mam wiele do zaoferowania przyszłemu pracodawcy. Na spotkaniu z doradcą szybko jednak przekonałam się, że powinienam spojrzeć na siebie dużo szerzej. Znam angielski, prowadząc dom nauczyłam się chociażby dobrze zarządzać czasem, mam też wiele in-

nych kompetencji, zdobytych zwyczajnie, w życiu. Doradca uświadomił mi, że powinienam z nich korzystać i eksponować swoje mocne strony. Braki w wiedzy zawsze mogę uzupełnić.

**Jak widzę, Bilans Kariery pozwolił Pani uwierzyć w siebie...**

Tak. Nie spodziewałam się, że w wieku 51 lat podejmę pierwszą pracę, w dodatku jako księgowa. Pracuję w korporacji, a w planach mam zrobienie kursu dla księgowych. Praca to najsmaczniejsza rzecz, jaka mi się przydarzyła.

**Dziękuję za rozmowę.**

## Kontakt z konsultantami

- WUP w Krakowie, plac na Stawach 1, tel. +48 12 619 85 61
- Zespół Zamiejscowy WUP w Nowym Sączu, tel. +48 18 442 94 90
- Zespół Zamiejscowy WUP w Tarnowie, tel. +48 14 626 99 40, e-mail: powroty@wup-krakow.pl
- sms: 504 121 480
- na facebook.com/pociagdokariery

## Zasiłek po pracy za granicą

### Co trzeba załatwić przed powrotem do Polski

Jeżeli skończyłeś lub straciłeś pracę w jednym z krajów Unii Europejskiej/Europejskiego Obszaru Gospodarczego lub Szwajcarii, możesz starać się o zasiłek dla osób bezrobotnych na warunkach i w wysokościach obowiązujących w tym kraju. Jeśli zasiłek zostanie Ci przyznany, po 4 tygodniach możesz go przesyłać do Polski. Oznacza to, że otrzymując zasiłek z zagranicy, możesz mieszkać w Polsce i tu szukać nowej pracy.

#### Krok 1

W pierwszej kolejności po skończeniu lub utracie zatrudnienia powinieneś pójść do urzędu ds. osób bezrobotnych w kraju, w którym pracowałeś. Musisz tam złożyć wniosek o przyznanie prawa do zasiłku dla osób bezrobotnych. Jeżeli zostanie on rozpatrzony pozytywnie i otrzymasz świadectwo, w tej samej instytucji możesz złożyć wniosek o wysyłkę zasiłku do Polski.

Pamiętaj, że od momentu przyznania Ci prawa do zasiłku powinieneś być do dyspozycji zagranicznego urzędu

minimum 4 tygodnie. Jeżeli ten warunek zostanie spełniony, nic nie powinno stać na przeszkodzie, aby przesyłać zasiłek do Polski.

#### Krok 2

W zagranicznej instytucji zajmującej się osobami bezrobotnymi złóż wniosek o dokument PD U2 (Portable Document U2), który jest poświadczeniem dla polskiego urzędu pracy otrzymanym za granicą zgody na przesłanie zasiłku.

Jeżeli wrócisz do Polski bez tego dokumentu, możesz stracić świadczenia otrzymane w kraju ostatniego zatrudnienia. Wojewódzki urząd pracy może wystąpić w Twoim imieniu do instytucji zagranicznej o potwierdzenie uprawnień do zasiłku. Jeżeli jednak nie dopełniłeś wszystkich formalności przed powrotem do Polski, instytucja zagraniczna odmówi wydania dokumentu potwierdzającego Twoje prawo do zasiłku. Będzie to jednoznaczne z odmową wypłaty świadczenia.

W zagranicznym urzędzie ds. osób bezrobotnych powi-

nienieś postarać się również o dokument PD U1 (Portable Document U1). To jedyny dokument urzędowy potwierdzający okres zatrudnienia, ubezpieczenia i prowadzenia działalności gospodarczej na terenie danego kraju. Jest on potrzebny do ustalenia prawa do zasiłku dla bezrobotnych w wysokości wypłacanej w Polsce, gdyby zagraniczny urząd odmówił Ci prawa do świadczenia. Warto o nim pa-

miętać także dlatego, że okazuje się on również pomocny w kontaktach z przyszłymi pracodawcami czy przy ustalaniu prawa do emerytury.

#### Ubezpieczenie zdrowotne

Przed powrotem do Polski pamiętaj jeszcze o jednej rzeczy. Jeżeli za granicą otrzymałeś prawo do zasiłku, masz status osoby bezrobotnej w kraju, z którego pobierasz zasiłek. Oznacza to, że podlegasz ubez-

pieczeniu w kraju pobierania zasiłku i tam powinieneś starać się o informacje odnośnie ubezpieczenia. Przed wyjazdem do Polski upewnij się, w jakim zakresie jesteś ubezpieczony oraz na jakiej zasadzie możesz korzystać z ubezpieczenia w Polsce. Musisz oczywiście posiadać Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego, na podstawie której w Polsce będziesz mógł np. pójść do lekarza.

## Transfer zasiłku z zagranicy do Polski – krok po kroku

- Do Polski możesz wysyłać zasiłek z krajów Unii Europejskiej / Europejskiego Obszaru Gospodarczego lub Szwajcarii.
- Przed wysyłką zasiłku do Polski musisz być przynajmniej 4 tygodnie do dyspozycji zagranicznego urzędu zajmującego się osobami bezrobotnymi.
- Przed powrotem do Polski upewnij się, że masz ze sobą dokument U2.
- W Polsce zarejestruj się jako osoba poszukująca pracy w terminie wskazanym w pkt. 2.3 dokumentu U2.
- Zasiłek z zagranicy przelewany jest na zagraniczne konto.
- Wysyłka zasiłku z zagranicy trwa 3 miesiące, a jeżeli chcesz ją przedłużyć do 6 miesięcy, musisz złożyć wniosek w zagranicznym urzędzie ds. osób bezrobotnych.
- Ubezpieczenie zdrowotne przez okres przesyłania zasiłku z zagranicy jest na warunkach kraju, z którego zasiłek przesyłasz.
- Aby kontynuować pobieranie zasiłku w kraju, w którym przyznano Ci prawo do niego, musisz wrócić do tego kraju przed lub w chwili zakończenia okresu wysyłki zasiłku do Polski.

# O co należy zadbać po powrocie do Polski

## Wysyłka zasiłku dla bezrobotnych z zagranicy do Polski

Jeżeli prawo do zasiłku uzyskałeś za granicą, w tamtejszym urzędzie ds. osób bezrobotnych, wówczas po powrocie do Polski rejestrujesz się jako osoba poszukująca pracy w powiatowym urzędzie pracy właściwym dla miejsca zameldowania. Zgłaszasz urzędnikowi transfer zasiłku, dając mu dokument U2. Ostateczny termin na rejestrację w powiatowym urzędzie pracy jest wskazany w dokumencie U2.

W kolejnym kroku PUP przesyła Twoje dokumenty do wojewódzkiego urzędu pracy. Ten po otrzymaniu informacji o dochowaniu przez Ciebie wszystkich formalności niezwłocznie

informuje zagraniczny urząd ds. osób bezrobotnych o tym, że jesteś osobą poszukującą pracy w Polsce. Mając taką wiedzę, zagraniczny urząd przelewa pierwsze pieniądze na Twoje konto.

Warto pamiętać, że zasiłek jest przelewany na zagraniczny rachunek bankowy w zagranicznej walucie. Nie ma możliwości, żeby zagraniczna instytucja przelewała zasiłek na polskie konto, dlatego przed wyjazdem do Polski upewnij się, że na wniosku o transfer podałeś właściwy rachunek bankowy.

Zasiłek będzie przesyłany do Polski na okres minimum 3 miesięcy z opcją przedłużenia do 6 miesięcy. Aby po 3 miesiącach uzyskać prawo do przedłużenia

okresu transferu, skontaktuj się z zagranicznym urzędem i złóż w nim odpowiedni wniosek, który uzasadnij. Jeżeli urząd ten przychyli się do prośby, uzyskasz prawo do dalszego transferu świadczeń.

## Zasiłek dla bezrobotnych na zasadach polskich

Jeżeli otrzymałeś odmowę przyznania prawa do zasiłku dla osób bezrobotnych za granicą lub sam zrezygnowałeś z możliwości starania się tam o zasiłek, możesz złożyć wniosek o polski zasiłek po powrocie do naszego kraju.

W tym celu z dokumentem U1 powinieneś zgłosić się do powiatowego urzędu pracy właściwego dla miejsca zameldowania i zarejestrować się

tam jako osoba bezrobotna. Podczas rejestracji musisz zgłosić zatrudnienie w kraju Unii Europejskiej / Europejskiego Obszaru Gospodarczego lub Szwajcarii. Urzędnik w powiatowym urzędzie pracy da Ci wniosek o ustalenie prawa do zasiłku po pracy za granicą. Jeżeli nie masz dokumentu U1, do wniosku dołącz wszystkie posiadane dokumenty dotyczące zatrudnienia (umowy o pracę, świadectwa pracy, rozliczenia podatkowe itp.).

Celem wniosku jest ustalenie, w którym kraju bezrobotny podczas wykonywania pracy miał swoje miejsce zamieszkania oraz gdzie skupiony był główny ośrodek jego życia oraz interesów. Patrz wyjaśnienia poniżej w rubryce „Porady”.

Brak wniosku, jego niekompletne uzupełnienie lub brak podpisu będą stanowić podstawę do odmowy przyznania prawa do zasiłku po pracy za granicą.

Za pośrednictwem powiatowego urzędu pracy Twoje dokumenty trafią do wojewódzkiego urzędu pracy, który w Polsce jest instytucją upoważnioną do wydawania decyzji o przyznaniu lub odmowie przyznania prawa do zasiłku po pracy za granicą. Decyzję o przyznaniu lub odmowie przyznania prawa do zasiłku wydaje on zawsze w oparciu o dokumentację potwierdzającą zatrudnienie za granicą i po stwierdzeniu, że w czasie wykonywania tam pracy centrum interesów życiowych danej osoby znajdowało się w Polsce.



## Porady

*Wróciłem do Polski po pracy za granicą. W powiatowym urzędzie pracy złożyłem wniosek o polski zasiłek dla osób bezrobotnych. Pani, która go przyjęła, powiedziała, że mój wniosek trafi do wojewódzkiego urzędu pracy, który będzie sprawdzał, gdzie skupiony był główny ośrodek mojego życia oraz interesów, kiedy pracowałem za granicą. Nie bardzo rozumiem, co to znaczy.*

Jeżeli osoba, która wróciła po pracy za granicą, stara się o zasiłek dla osób bezrobotnych wypłacany na warunkach polskich, to powinna wykazać, że mimo tego, iż ostatnio pracowała za granicą, to miejsce jej zamieszkania znajdowało się w Polsce.

Ustalenie miejsca zamieszkania to ocena dokonywana na podstawie wszystkich dostępnych informacji dotyczących istotnych okoliczności, które obejmują m.in.:

- czas trwania i ciągłość pobytu w obu krajach;
- charakter i specyfikę wykonywanej pracy – długość i rodzaj umów w celu ustalenia, czy zatrudnienie było stabilne;
- sytuację rodzinną i więzi rodzinne – w którym kraju przebywała rodzina i przez jaki okres;
- prowadzenie działalności o charakterze niezarobkowym;
- sytuację mieszkaniową – w którym kraju była stabilniejsza;
- rezydencja podatkowa – gdzie płacone były podatki.

**Jeżeli mają Państwo pytania dotyczące pracy, staży i praktyk w Małopolsce, możliwości podnoszenia kwalifikacji w naszym regionie, a także dofinansowania szkoleń i kursów, zapraszamy do kontaktu.**

**Można pisać na adres: [redakcja@wup-krakow.pl](mailto:redakcja@wup-krakow.pl) lub plac Na Stawach 1, 30-107 Kraków.**

## Powiatowy Urząd Pracy – w nim załatwisz sprawy związane z pracą za granicą:

- załatwisz formalności związane z wysyłką zasiłku z zagranicy do Polski, jeżeli w kraju, w którym ostatnio pracowałeś, przyznano Ci prawo do zasiłku;
- złożysz wniosek o ustalenie prawa do zasiłku na zasadach polskich, jeżeli otrzymałeś odmowę przyznania zasiłku za granicą i jego wysyłki do Polski.

Pamiętaj! Wszystkie sprawy załatwiasz bezpośrednio w powiatowym urzędzie pracy właściwym dla miejsca swojego zameldowania.

# Powiatowy urząd pracy oferuje pracę odpowiednią. Co to dla Ciebie oznacza?

## Co się dzieje, gdy pracodawca zgłasza ofertę pracy do urzędu pracy?

Pracodawca poszukując pracownika wie, jakie wymagania powinien on spełniać, które z nich są konieczne, a które przydatne. Zgłaszając się do urzędu pracy, opisuje swoje oczekiwania i propozycje. Po wpłynięciu oferty urzędnicy analizują, do kogo ta oferta jest skierowana. Sprawdzają, kto spośród zarejestrowanych osób spełnia wymagania i oczekiwania pracodawcy. Następnie informują wybranych bezrobotnych o oferowanych warunkach pracy i płacy. Przedstawiają także informacje, na jakich warunkach będzie odbywała się praca i kto jest pracodawcą. W razie wątpliwości osoba bezrobotna zawsze ma prawo poprosić do-

radcę klienta w powiatowym urzędzie pracy o dodatkowe informacje i wyjaśnienia.

Na tle tego, czym jest praca odpowiednia, dochodzi niekiedy do nieporozumień. Termin ustawowy mylony jest z potocznym znaczeniem słowa „odpowiedni”. Zdarza się, że osoby bezrobotne uważają ofertę pracy za odpowiednią dla nich tylko wówczas, gdy zawarte w ofercie wymagania i oczekiwania pracodawcy wskazują konkretne, posiadane przez nich kwalifikacje, uprawnienia czy umiejętności, a proponowane warunki pracy odpowiadają ich oczekiwaniom. Poniżej przedstawiamy przykładowe sytuacje i wyjaśnienia.

### Przykład I:

W ofercie pracy jest zapis, iż pracodawca wymaga od osób kierowanych do pracy wykształcenia co najmniej średniego, bez ograniczenia kierunku.

Osoba bezrobotna mająca wykształcenie wyższe oświadcza, iż proponowana praca jest poniżej jej kwalifikacji, bo może ją wykonywać osoba z wykształceniem średnim, a ona ma wykształcenie wyższe, oraz że proponowane stanowisko jest nieodpowiednie, niezgodne z jej wykształceniem.

### Wyjaśnienie:

Jeżeli kierowana do pracy osoba ma wykształcenie wyższe, pomimo, że w ofercie pracy jest mowa o wykształceniu co najmniej średnim, praca ta jest adekwatna pod względem wykształcenia. Obowiązuje tu bowiem zasada minimalnego wykształcenia, które jest wymagane na poziomie średniego. Posiadanie wyższego wykształcenia nie stanowi przeszkody w skierowaniu do tej pracy.

Dotyczy to również doświadczenia zawodowego i kwalifikacji, które pracodawcy określają jako „mile widziane”.

## Praca odpowiednia według ustawy

Praca odpowiednia to termin ustawowy, zapisany w Ustawie o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy.

Odpowiednia praca to zatrudnienie lub inna praca zarobkowa, która:

- podlega ubezpieczeniom społecznym,
- do wykonywania której dana osoba ma wystarczające kwalifikacje lub doświadczenie zawodowe, może ją wykonywać po uprzednim szkoleniu albo przygotowaniu zawodowym dorosłych,
- stan zdrowia pozwala danej osobie na jej wykonywanie,
- łączny czas dojazdu do miejsca pracy i z powrotem środkami transportu zbiorowego nie przekracza 3 godzin,
- za wykonywanie której osoba otrzymuje miesięczne wynagrodzenie brutto w wysokości co najmniej minimalnego wynagrodzenia za pracę w przeliczeniu na pełny wymiar czasu pracy.

### Przykład II:

W ofercie pracy znajduje się zapis, iż pracodawca oferuje zatrudnienie na podstawie umowy zlecenia, a proponowane wynagrodzenie jest równe lub wyższe od ustalonej stawki godzinowej brutto na umowie zleceniu w danym roku.

Osoba bezrobotna oświadcza, że nie jest zainteresowana pracą na umowę zlecenie, a pracą na umowę o pracę. Rodzaj pracy i forma umowy jej nie odpowiada, a proponowane wynagrodzenie jest zbyt niskie.

### Wyjaśnienie:

Zatrudnienie w Polsce dzielimy na wykonywane w pełnym wymiarze czasu pracy obowiązującym w danym zawodzie lub w danej służbie albo na inną pracę zarobkową.

Inną pracą zarobkową jest wykonywanie pracy lub świadczenie usług na podstawie umów cywilnoprawnych, w tym umowy agencyjnej, umowy zlecenia, umowy o dzieło lub umowy o pomocy przy zbiorach w rozumieniu przepisów o ubezpieczeniu społecznym rolników albo wykonywanie pracy w okresie członkostwa w rolniczej spółdzielni produkcyjnej, spółdzielni kółek rolniczych lub spółdzielni usług rolniczych.

Z kolei minimalne wynagrodzenie za pracę oznacza kwotę minimalnego wynagrodzenia pracowników, przysługującą za pracę w pełnym miesięcznym wymiarze czasu pracy, ogłaszaną na podstawie ustawy.

Warunkiem posiadania statusu osoby bezrobotnej jest pozostawanie przez tę osobę w dyspozycji powiatowego urzędu pracy i wykazywanie przez nią między innymi gotowości do podjęcia pracy. Jeżeli osoba składa oświadczenie, że nie jest gotowa na podjęcie pracy w ramach obowiązujących form, wtedy dochodzi do wyrejestrowania tej osoby z listy osób poszukujących pracy.

## Kto traci status osoby bezrobotnej

Status osoby bezrobotnej traci osoba, która odmówiła bez uzasadnionej przyczyny przyjęcia propozycji odpowiedniej pracy lub innej formy pomocy określonej w ustawie lub poddania się badaniom lekarskim czy psychologicznym, mającym na celu ustalenie zdolności do pracy lub udziału w innej formie pomocy określonej w ustawie.

Pozbawienie statusu osoby bezrobotnej następuje od dnia odmowy na okres: 120 dni w przypadku pierwszej odmowy, 180 dni w przypadku drugiej odmowy, 270 dni w przypadku trzeciej i każdej kolejnej odmowy.



# Pracujesz lub właśnie znalazłeś pracę? Damy Ci pieniądze na kursy!

Chcesz nauczyć się języka? Skończyć kurs prawa jazdy? Zdobyc nowe umiejętności? Jeśli tak – mamy dla Ciebie propozycję. Województwo Małopolskie uruchomiło projekty „Kierunek Kariera” i „Kierunek Kariera Zawodowa”. Dzięki nim możesz wziąć udział w interesującym Cię szkoleniu, a my za nie zapłacimy nawet 87% jego kosztów. Ty dopłacisz tylko niewielką część jego ceny.

## Kto może skorzystać z tej oferty?

- Musisz być dorosły (nie ma górnej granicy wieku) i musisz pracować.
- Musisz też być związany z Małopolską (przez miejsce zamieszkania, pracy lub nauki).
- Dodatkowo, jeśli masz mniej niż 50 lat, musisz mieć wykształcenie średnie (najwyżej zdaną maturę).

## Kim jest osoba pracująca?

### Jeżeli:

- jesteś zatrudniony na umowę o pracę, umowę-zlecenie, umowę o dzieło, na podstawie powołania, wyboru, mianowania, spółdzielczej umowy o pracę lub
- prowadzisz jednoosobową działalność gospodarczą i nie zatrudniasz pracowników lub
- jesteś rolnikiem,

to jesteś osobą pracującą.

## Na co możesz otrzymać pieniądze w formie bonów szkoleniowych?

- W projekcie „Kierunek Kariera” możesz dostać 180 bonów o wartości 2700 zł (z czego Ty płacisz jedynie 351 zł). Bony możesz przeznaczyć na szkolenia i kursy językowe, komputerowe, prawo jazdy kate-

gorii A, B, C, C+E (szkolenia C, C+ E bez uprawnień zawodowych).

- W projekcie „Kierunek Kariera Zawodowa” możesz otrzymać 337 bonów o wartości 5055 zł (z czego Ty płacisz jedynie 758 zł). Bony możesz przeznaczyć m.in. na kwalifikacyjne kursy zawodowe, kursy umiejętności zawodowych, szkolenia prowadzące do uzyskania uprawnień do wykonywania zawodów regulowanych, szkolenia zawodowe, język obcy zawodowy, prawo jazdy zawodowe kat. C, C+E wraz z uprawnieniami zawodowymi D, T, egzaminy zewnętrzne, studia podyplomowe.



## Co trzeba zrobić – krok po kroku

1. Umów się z doradcą zawodowym poprzez stronę [kierunek.pociagdokariery.pl](http://kierunek.pociagdokariery.pl) w zakładce „Zgłoś się”.
2. Na spotkaniu z doradcą porozmawiasz o swojej dotychczasowej karierze zawodowej i możliwościach jej rozwoju. Razem sporządzicie Twój Bilans Kariery. Usługa ta pozwoli Ci odkryć, nazwać i uporządkować dotychczasowe doświadczenie oraz umiejętności, a także posiadane zaświadczenia i certyfikaty. W efekcie prowadzonego Bilansu poznasz swoje możliwości, potencjał, kompetencje i przygotujesz wspólnie z doradcą portfolio oraz indywidualny plan rozwoju edukacyjno-zawodowego.

## 3. Z doradcą możesz spotkać się w:

- Krakowie – w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, plac na Stawach 1, tel. 12 42 40 738;
  - Tarnowie – w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, al. Solidarności 5-9, tel. 14 62 69 940;
  - Nowym Sączu – w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, ul. Węgierska 146, tel. 18 44 29 490
  - lub całkiem blisko, podczas lokalnego dyżuru mobilnego (m.in. w miastach/gminach: Andrychów, Bochnia, Brzesko, Chrzanów, Gdów, Gorlice, Jordanoń, Kalwaria Zebrzydowska, Kęty, Kłaj, Krynica, Limanowa, Miechów, Myślenice, Niepołomice, Nowy Targ, Olkusz, Oświęcim, Proszowice, Rabka Zdrój, Skawina, Stary Sącz, Sucha Beskidzka, Tuchów, Trzebinia, Wadowice, Wojnicz, Zakopane) – harmonogram dyżurów znajdziesz na stronie [kierunek.pociagdokariery.pl](http://kierunek.pociagdokariery.pl) w zakładce „Nasze dyżury w Małopolsce”.
4. Zamów bony – więcej informacji na stronie [kierunek.pociagdokariery.pl/arttykul/Jak-zrealizowac-bony](http://kierunek.pociagdokariery.pl/arttykul/Jak-zrealizowac-bony).
  5. Podpisz umowę/umowy na zakup bonów.
  6. Zapłać za bony.
  7. Zapisz się na szkolenie wybrane na stronie [uslugirozwojowe.parp.gov.pl](http://uslugirozwojowe.parp.gov.pl).

## Gdzie można otrzymać dodatkowe informacje?

W siedzibie Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie plac na Stawach 1 (punkt informacji na parterze) pod numerem telefonu 12 619 84 55 lub pisząc na adres [kariery@wup-krakow.pl](mailto:kariery@wup-krakow.pl)

## NOTATKI

### Twoje terminy

Zagraj w piłkarzyki.