

Powiatowy Urząd
Pracy we Włocławku



Kapitulniak

Pismo Powiatowego Urzędu Pracy we Włocławku

W TYM WYDANIU



Podcast urzędu pracy



Mindfulness i motywacja



Umiejętność planowania działań



NR 4/2023

październik -
grudzień
2023 r.

Najlepszego!



DZIAŁANIE ZAMIAST OBIETNIC!!!



Zeskanuj kod QR



Znajdź nasz profil na Facebooku:

facebook.com/pupwloclawek

*Napisz do nas
w aplikacji
Messenger!!!*



POWIATOWY URZĄD PRACY
WE WŁOCŁAWKU

[WLOCLAWEK.PRACA.GOV.PL](https://wloclawek.praca.gov.pl)



Powiatowy Urząd Pracy we Włocławku

ul. Kapitulna 24, 87-800 Włocławek,

tel. 54 234 00 89, 234 00 90

e-mail: towl@praca.gov.pl

<http://wloclawek.praca.gov.pl/>

facebook.com/pupwloclawek



Zespół redakcyjny biuletynu „Kapitulniak”:

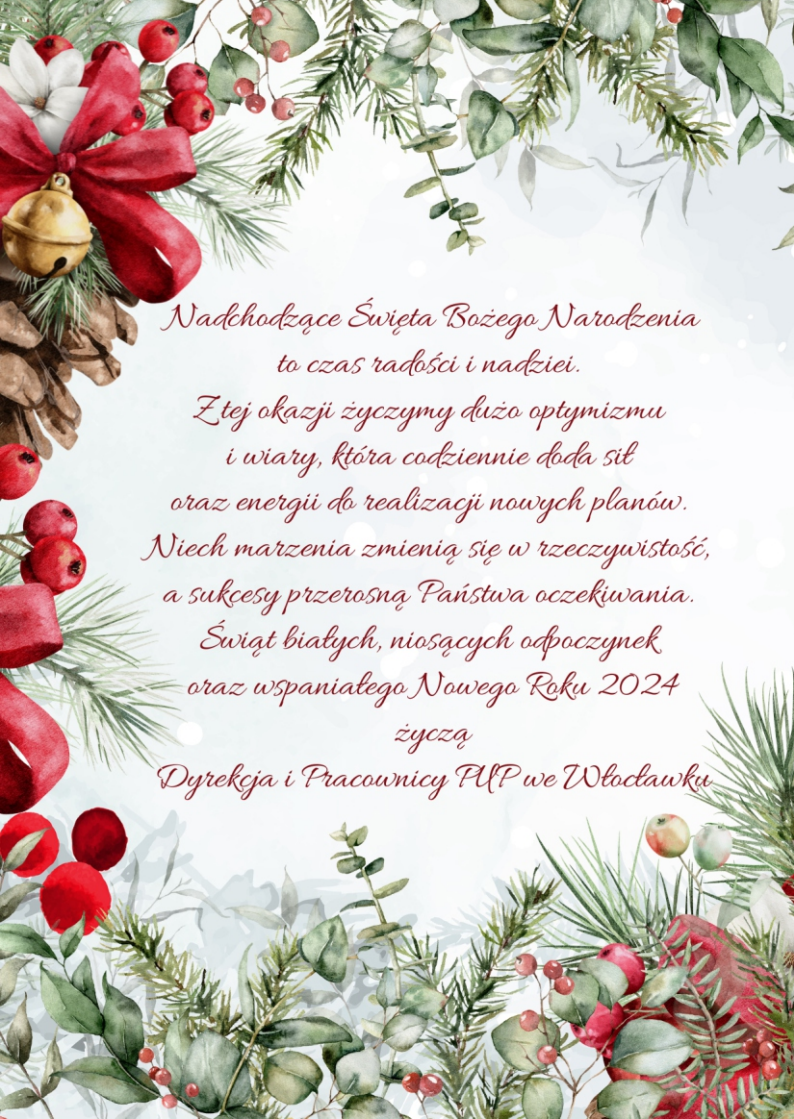
Iwona Bluszcz

Aleksandra Lechowicz

Beata Ułanowicz

Anna Wiśniewska

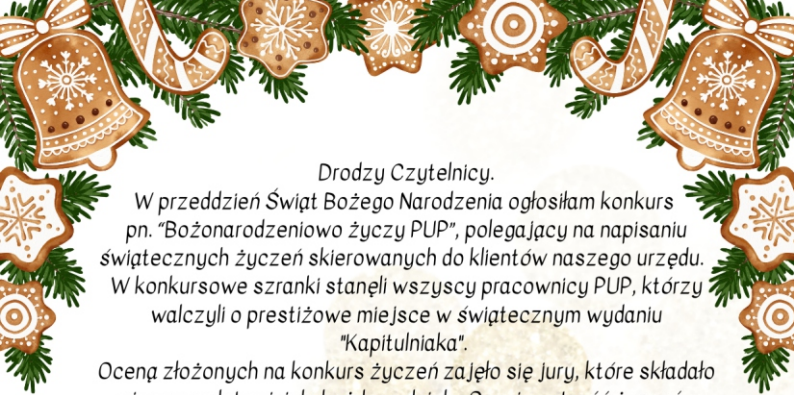
Jarosław Tomaszewski



*Nadchodzące Święta Bożego Narodzenia
to czas radości i nadziei.*

*Z tej okazji życzymy dużo optymizmu
i wiary, która codziennie doda sił
oraz energii do realizacji nowych planów.
Niech marzenia zmieniają się w rzeczywistość,
a sukcesy przerosną Państwa oczekiwania.
Świąt białych, niosących odpoczynek
oraz wspaniałego Nowego Roku 2024
życzą*

Dyrekcja i Pracownicy PLP we Włodawku



Drodzy Czytelnicy.

W przeddzień Świąt Bożego Narodzenia ogłosiłam konkurs pn. "Bożonarodzeniowo życzy PUP", polegający na napisaniu świątecznych życzeń skierowanych do klientów naszego urzędu.

W konkursowe szranki stanęli wszyscy pracownicy PUP, którzy walczyli o prestiżowe miejsce w świątecznym wydaniu "Kapitulniaka".

Oceną złożonych na konkurs życzeń zajęło się jury, które składało się z przedstawiciela każdego działu. Oceniano treść życzeń, ich oryginalność, kreatywność oraz zdolność uchwycenia świątecznej atmosfery.

Zwycięskie życzenia wybrano po długich obradach.

Największą ilość punktów zdobyły Działy Ewidencji i Świadczeń oraz Finansowo-Księgowy.

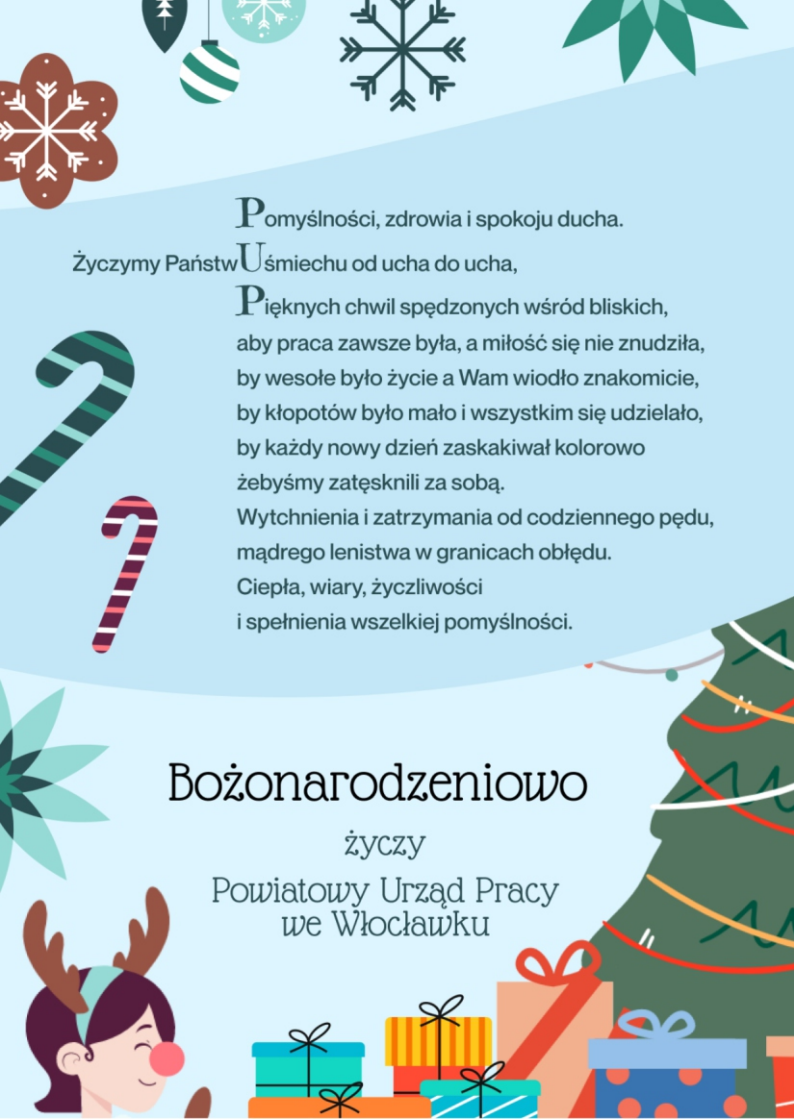
Konkurs wprowadził szczyptę świątecznej magii do naszego urzędu, zbudował atmosferę bliskości wśród pracowników oraz był czasem wspólnego świętowania.

Zatem zapraszam do przeczytania zwycięskich życzeń od pracowników, którzy starali się podzielić z Państwem tą świąteczną radością.

Dyrektor PUP we Włocławku

Anna Jackowska





Pomyślności, zdrowia i spokoju ducha.

Życzymy Państw

Uśmiechu od ucha do ucha,
Piękn

ych chwil spędzonych wśród bliskich,
aby praca zawsze była, a miłość się nie znudziła,
by wesołe było życie a Wam wiodło znakomicie,
by kłopotów było mało i wszystkim się udzielało,
by każdy nowy dzień zaskakiwał kolorowo
żebyśmy zatęsknili za sobą.

Wytnienia i zatrzymania od codziennego pędu,
mądrego lenistwa w granicach obłędu.

Ciepła, wiary, życzliwości

i spełnienia wszelkiej pomyślności.

Bożonarodzeniowo

życzy

Powiatowy Urząd Pracy
we Włocławku



*Gdy zbliżają się święta uśmiecha się cała ewidencja.
Ustawy, rozporządzenia rzucają w kąt i życzą wszystkim
Wesołych Świąt!*

*Szczęścia, zdrowia i miłości oraz zasiłku w maksymalnej
wysokości!*

*Samych Słodkości, karpia bez ości! Puchu białego i uśmiechu
szerokiego!*

*Mikołaju, Mikołaju wrzuć nam przez komin oferty pracy
najlepsze w kraju.*

*Z każdej strony wesołości życzą wszyscy pracownicy i Ci nisko
i Ci na wysokości!*



Kapitulniak

Nazwa rubryki

Tematyka poruszana w danej rubryce

Intro

Wstęp Dyrektora PUP we Włocławku

Apetyt na pracę

Przykłady aktywności, ciekawe idee, wsparcie PUP, programy i efekty działań

Weź i pracuj

Ciekawe oferty PUP

Spinacz

Współpraca PUP z innymi instytucjami

PUP News

Ważne informacje, aktualne realizacje, trwające nabory wniosków, plany PUP

Fotorelacje

Rubryka fotograficzna – ważne wydarzenia

Poznajmy się

Prezentacja kadry PUP, kontakt z czytelnikami

PUP na luzie

Swobodniej o PUP i rynku pracy



PUP News

Jarosław Tomaszewski
„Dni Pracodawców” w Europejskim Roku Umiejętności

Dni Pracodawców i Europejski Rok Umiejętności



W październiku urzędy pracy organizowały „Dni Pracodawców”. W bieżącym roku ta inicjatywa odbywała się w ramach Europejskiego Tygodnia Umiejętności Zawodowych oraz Europejskiego Roku Umiejętności. Zgodnie z intencją Komisji Europejskiej bardzo ważną kwestią jest popularyzowanie kształcenia ustawicznego. Celem obchodów Europejskiego Roku Umiejętności jest nadanie nowego impulsu uczeniu się przez całe życie. Umożliwi to bowiem, zarówno indywidualnym osobom, jak i przedsiębiorstwom, przyczynianie się do transformacji ekologicznej i cyfrowej, wspierając innowacje i konkurencyjność. Warto w tym miejscu przytoczyć słowa Ursuli von der Leyen, przewodniczącej Komisji Europejskiej: *„(...) musimy o wiele bardziej inwestować w kształcenie i szkolenie. Należy położyć większy nacisk na współpracę z przedsiębiorstwami, ponieważ to one najlepiej znają swoje własne potrzeby. Trzeba doprowadzić do sytuacji, w której umiejętności kandydatów będą odpowiadać potrzebom firm. Musimy jednak również zachęcić do wejścia na europejski rynek pracy pracowników z innych kontynentów posiadających odpowiednie umiejętności, które są przydatne z punktu widzenia firm i ożywiają wzrost gospodarczy w Europie”*.

PUP we Włocławku promuje kształcenie ustawiczne oraz rozwijanie umiejętności zawodowych, kompetencji społecznych i cyfrowych. Realizujemy to poprzez organizację różnorodnych szkoleń, zajęć w ramach poradnictwa zawodowego, staży czy przygotowania zawodowego dorosłych. Ważną rolę w tym względzie spełnia Krajowy Fundusz Szkoleniowy. W ramach KFS lokalne przedsiębiorstwa mogą ubiegać się o finansowanie kształcenia swoich pracowników. To przykład działalności PUP, która wykracza poza aktywizację osób bezrobotnych. Podnoszenie kompetencji kadr, dzięki środkom KFS, stanowi rodzaj profilaktyki bezrobocia. Pracownicy, którzy rozwijają swoje kwalifikacje, zyskują wyższe kompetencje, co w przypadku utraty pracy umożliwia im szybką readaptację na rynku pracy i zmianę miejsca zatrudnienia.



Założenia i cele PUP

W ramach corocznych Dni Pracodawców, przypadających w bieżącym roku w okresie od 23 do 27 października, a realizowanych, jak już wspomniano, w wyjątkowym czasie, czyli w Europejskim Roku Umiejętności, Powiatowy Urząd Pracy we Włocławku przygotował serię webinarium-prelekcji. Nie mają one charakteru typowego seminarium internetowego, realizowanego w czasie rzeczywistym, lecz zostały opracowane w formie nagrań. Każde nagranie jest omówieniem prezentacji, sporządzonej w programie Power Point. Według naszych założeń prezentacje powinny być przejrzyste, zrozumiałe, a ich celem jest propagowanie wiedzy na określony temat, ale jednocześnie promocja konkretnej usługi, bądź innej inicjatywy PUP. Zaangażowana w tę ideę kadra urzędu, miała możliwość podjęcia decyzji o zakresie prezentacji. Czas trwania każdej prelekcji to ok. 20-40 min., zależnie od ilości materiału i sposobu jego omówienia. Poszczególne prezentacje nie są takiej samej długości, ponieważ różnią się rodzajem przekazywanych treści.

Nagrania zawierają omówienie prezentacji przez merytoryczną kadrę urzędu. Zostały upublicznione od dnia 23 października (początek „Dni Pracodawców”) na stronie internetowej PUP. Zaletą opisanej inicjatywy jest dostępność opracowanych materiałów w dłuższej perspektywie czasowej oraz w dowolnym momencie. Celem jest przedstawienie wybranych zagadnień nie tylko w klasyczny sposób, czyli jako tekstu zamieszczonego na stronie urzędu, ale również w nietypowej, prezentacyjnej formie.

Zakres tematyczny

Każde nagranie dotyczy konkretnego zagadnienia. Nasz urząd wybrał problematykę, która może być bardzo istotna dla lokalnych przedsiębiorców. Zapewne szczególnie ważne dla firm będą informacje o wsparciu w tworzeniu miejsc pracy i subsydiowaniu zatrudnienia. Mamy jednak nadzieję, że wszystkie prezentacje wzbudzą zainteresowanie odbiorców.

Poniżej zamieszczono listę tematów wraz ze wskazaniem działu, który zrealizował dane wystąpienie. Ponieważ, jak wspomniano, opisana inicjatywa została przygotowywana w Europejskim Roku Umiejętności, w tematach podkreśla się aspekty kompetencyjne. Zamierzeniem autorów było omówienie zagadnień w sposób przystępny i zrozumiały, bez posługiwania się administracyjnym żargonem.



Tabela 1: Tematyka prezentacji w ramach „Dni Pracodawców”

Lp.	Obszary tematyczne prezentacji	Dział odpowiedzialny
1.	Prace interwencyjne jako metoda zatrudnienia i forma rozwoju kompetencji	DIRP
2.	Wyposażenie stanowisk pracy jako forma subsydiowania zatrudnienia	DIRP
3.	Staże jako forma zdobywania kompetencji przez osoby bezrobotne	DIRP
4.	Wsparcie PUP dla spółdzielni socjalnych	DIRP
5.	Edukacyjne formy aktywizacji osób bezrobotnych jako rozwijanie umiejętności (szkolenia, studia)	CAZ
6.	Poradnictwo zawodowe i coaching w aspekcie wsparcia dla pracodawców	CAZ
7.	Krajowy Fundusz Szkoleniowy jako źródło finansowania rozwoju kompetencji pracowniczych	CAZ
8.	Kompetencje w świetle badania rynku pracy realizowanego przez PUP we Włocławku	CAZ

Legenda: DIRP – Dział Instrumentów Rynku Pracy; CAZ – Centrum Aktywizacji Zawodowej

Omawiane prezentacje stanowią kolejną metodę docierania do klientów PUP. Obok publikowania informacji na stronie internetowej czy na koncie Facebook, PUP we Włocławku prowadzi własny podcast pod hasłem: „Z pracą na Ty”, o którym mowa w artykule Iwony Bluszcz w niniejszym wydaniu naszego biuletynu. Również nasz urzędowy biuletyn: „Kapitulniak” spełnia ważną funkcję informacyjno-promocyjną. Omawiane prezentacje, które zostały opracowane z okazji „Dni Pracodawców”, uzupełniają informacyjną ofertę urzędu. Ponieważ we współczesnym świecie informacja jest najcenniejszym dobrem, każda instytucja publiczna powinna zadbać o klarowny i zróżnicowany przekaz. Wiedza pobudza działanie społeczne, a wiedza pozyskana przez przedsiębiorców ożywia rynek pracy.

Poniżej podano link do strony, na której zamieszczono prezentacje:

<http://wloclawek.praca.gov.pl/europejski-tydzien-umiejetnosci-zawodowych-dni-pracodawcow-webinary>



Apetyt na pracę

Iwona Bluszcz

Podcast z Marcinem Okoniewskim

Drodzy Czytelnicy, jak zapewne pamiętacie z poprzedniego wydania „Kapitulniaka” wraz z początkiem października br., nasz urząd ruszył z bardzo innowacyjnym i niekonwencjonalnym (oczywiście, jak na urząd) projektem, jakim jest podcast „Z pracą na TY”. Podcast ma być kolejnym sposobem na dotarcie z wiedzą na temat pracy do jak najszerszego grona odbiorców. Aby forma przekazu była jak najbardziej atrakcyjna dla słuchaczy, do naszych audycji zapraszamy ekspertów z różnych dziedzin. Rozmawialiśmy już z Marcinem Okoniewskim, znanym jak „Okoń w sieci”, Marcinem Miziołkiem ze Spiral Coaching, Mileną Wyszynską – psychologiem oraz Joanną Borkowską – radcą prawnym, mediatorem. Dziś chciałabym wrócić do rozmowy z naszym pierwszym gościem, czyli „Okoniem w sieci” – znanym Youtuberem, Influencerem, dziennikarzem, recenzentem książek i twórcą filmów video. Marcin jest doskonałym przykładem człowieka, któremu udało się swoją pasję połączyć z pracą zawodową. Poniżej przedstawiam wybrane fragmenty naszej rozmowy, poświęcone głównie wyzwaniom, którym muszą sprostać osoby, planujące swoją karierę w Internecie. Zapraszam serdecznie.

Iwona Bluszcz: *Marcin uważam, że jesteś prawdziwym dowodem na to, że połączenie pasji z karierą zawodową jest możliwe. Zanim jednak przejdziemy do Twojej obecnej działalności, chciałabym wrócić do początków. Pamiętasz, jak zaczęła się Twoja przygoda z pracą i jak doszło do połączenia zainteresowań z pracą?*

Marcin Okoniewski: O tak, historia jest dosyć zabawna. Zaczęło się od szukania pracy w urzędzie pracy, gdy byłem jeszcze bardzo młodym człowiekiem, pełnym zapału. Chciałem już wtedy wejść na rynek pracy, ale jednocześnie robić coś, co mnie interesuje i co stanowiłoby kontynuację moich wcześniejszych działań. Zacząłem studia dziennikarskie, najpierw politologiczne, z myślą o karierze polityka. Na szczęście szybko zrezygnowałem z tego pomysłu, uznając, że dziennikarze mają większy wpływ na rzeczywistość niż politycy. W trakcie studiów poszedłem do urzędu pracy, szukając ofert stażu. To był dobry



początek i ulga dla moich rodziców, którzy nie musieli mnie finansować, a ja mogłem sam zdobyć doświadczenie zawodowe.

Iwona Bluszcz: *Czy uważasz, że udało Ci się zrealizować to połączenie pasji z karierą zawodową?*

Marcin Okoniewski: Tak, udało się. Byłem jednym z nielicznych studentów, którzy mieli staż przed zaliczeniem praktyk. Z czasem przeniósłem się na studia zaoczne i odbyłem praktyki w Radio Gra. Po ich ukończeniu zacząłem pracę w telewizji, a od tamtego czasu zajmuję się mediami.

Iwona Bluszcz: *To świetnie, że znalazłeś swoją drogę. Teraz, skupiając się na Twojej obecnej pracy jako influencer, zauważam, że często postrzegany jesteś jako ktoś, kto łatwo zarabia pieniądze, prezentując przyjemne treści. Jednak patrząc na Twoją działalność, można podważyć tę tezę. Czy nie czujesz czasem, że takie opinie są krzywdzące?*

Marcin Okoniewski: W tej chwili, na tym etapie, uważam, że nie. Mam pewną dojrzałość mentalną, która pozwala mi traktować to, jako pracę i poważne zajęcie. Oczywiście, czasami jest trudno utrzymać długotrwałe skupienie, ponieważ ludzie spoza branży mają często niewłaściwe wyobrażenia o naszej pracy. Myślę, że pracujemy kiedy chcemy, że mamy 365 dni urlopu w roku. Jednak praca w Internecie, choć może nie tak fizycznie męcząca, jak praca w kopalni, również wymaga zaangażowania i czasu. Płacimy podatki, musimy planować przyszłość. To po prostu praca, choć nie zawsze jest rozumiana, jako taka.

Iwona Bluszcz: *Czy były takie momenty w Twojej pracy, kiedy doświadczyłeś chwil zwątpienia, zastanawiając się, czy to w ogóle się uda?*

Marcin Okoniewski: Mam takie chwile zwątpienia do dzisiaj. Cyklicznie przychodzi kryzys każdego youtubera, moment wypalenia czy depresji. Mam dość negatywnych komentarzy. Uważam, że problemy psychiczne w pracy w Internecie są bagatelizowane. To trudne do zrozumienia, gdy większość ludzi myśli, że nagrywamy filmy tylko dla wyświetleń. Praca w Internecie mocno wpływa na psychikę, ale nie zawsze jest to właściwie rozumiane.

Iwona Bluszcz: *Teraz z perspektywy czasu i doświadczenia, co mógłbyś powiedzieć młodym ludziom, którzy marzą o karierze influencera czy youtubera? Na co powinni być przygotowani?*



Marcin Okoniewski: Przede wszystkim muszą być odporni na krytykę. Działanie w Internecie wymaga twardości psychicznej. Czasami trzeba skorzystać z pomocy terapeuty, bo niektóre rzeczy trudno samemu przepracować. Młodzi



ludzie powinni zdawać sobie sprawę z tego, że to, co widzą na ekranie, często jest wypaczoną rzeczywistością. Muszą być gotowi na dylematy moralne, np. w kwestii promocji produktów. Praca w Internecie to obietnica fajnego życia, ale trzeba umieć radzić sobie z presją i oczekiwaniami.

Iwona Bluszcz: *Czy nie uważasz, że w pewien sposób łamiesz stereotypy związane z czytelnictwem, które wielu ludziom kojarzy się z nudą? Czy książki, które wymagają skupienia, są jeszcze modne?*

Marcin Okoniewski: To dla mnie ogromny komplement, gdy ktoś mówi, że dzięki mnie wrócił do czytania. To jest moja wirtualna nagroda od słuchaczy, której nie mogę dostać w realu. Staram się pokazywać, że czytanie może być fascynujące i warto poświęcić mu czas.

Szanowni Państwo to była tylko część, jakże ciekawej rozmowy na temat pracy w sieci. Bardzo serdecznie zachęcam Was do wysłuchania całej rozmowy z Marcinem Okoniewskim, który był pierwszym gościem podcastu „Z pracą na TY”. Zapraszam również do wysłuchania następnych, niesamowicie ciekawych rozmów.

Nasz podcast znajdziecie Państwo na takich platformach, jak: YouTube, Spotify, Speaker oraz na stronie internetowej naszego urzędu! Do usłyszenia!



Apetyt na pracę

Iwona Bluszcz

Wywiad z uczestnikami szkolenia „Szukam pracy”

W dzisiejszym społeczeństwie, w sytuacji dynamicznych zmian na rynku pracy, poszukiwanie zatrudnienia staje się wyzwaniem, zwłaszcza dla osób długotrwale bezrobotnych. W odpowiedzi na te potrzeby, Powiatowy Urząd Pracy we Włocławku regularnie organizuje 3-tygodniowe szkolenie o nazwie „Szukam Pracy”. To istotne i skoncentrowane na aktywności podejście do poszukiwania zatrudnienia skierowane jest do tych, którzy potrzebują wsparcia w odnalezieniu ścieżki zawodowej.

Doradczynie zawodowe, pełne zapału i doświadczenia, są nieodłącznym elementem tego szkolenia. Ich rola polega nie tylko na przekazywaniu wiedzy teoretycznej, ale przede wszystkim na praktycznym wsparciu uczestników w poszukiwaniach pracy. Cykliczność szkolenia – organizowanego dwa razy w roku – pozwala dostosować program do bieżących potrzeb rynku pracy. Sprawia to, że uczestnicy są na bieżąco z najnowszymi trendami i wymaganiami pracodawców.

Celem naszego dzisiejszego wywiadu jest spojrzenie na szkolenie "Szukam Pracy" z perspektywy uczestników, którzy mieli okazję brać w nim udział. Chcemy dowiedzieć się, jakie korzyści wynieśli z uczestnictwa w szkoleniu, jakie konkretne umiejętności zdobyli oraz w jaki sposób zmieniło to ich podejście do procesu poszukiwania pracy.

Mamy nadzieję, że ta rozmowa z uczestnikami szkolenia nie tylko rzuci światło na skuteczność udziału w zajęciach, ale również będzie inspiracją dla innych osób, znajdujących się w sytuacji bezrobocia. Wierzmy, że dzięki tym relacjom inni bezrobotni zdecydują się na uczestnictwo w szkoleniu, zdobywając nie tylko wiedzę, ale także motywację do skutecznego działania na rynku pracy. Zapraszam do lektury, aby przekonać się, jak „Szukam Pracy” może być kluczowym krokiem w drodze do nowego zatrudnienia.

A oto bohaterowie wywiadu:

- ✚ Pani Danuta, 56 lat, posiadająca 34-letnie doświadczenie jako pracownik banku. To pierwsza uczestniczka szkolenia „Szukam Pracy”, z którą porozmawiam. Pomimo wieloletniego doświadczenia zawodowego w sektorze bankowym, Pani Danuta znalazła się w sytuacji bezrobocia z powodu wybuchu pandemii i redukcji zatrudnienia w jej dziale. Jest ona



przykładem osoby, która, mimo długotrwałego zaangażowania w jednej dziedzinie zawodowej, odważnie podejmuje wyzwanie poszukiwania nowych, profesjonalnych możliwości. Jej determinacja i otwartość na zmiany stanowią inspirację dla innych osób, które znalazły się w podobnej sytuacji oraz dowód na to, że nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie nowego etapu kariery.

- ✚ Pan Paweł, lat 39, od 5 lat pozostaje bez pracy. To kolejny uczestnik szkolenia „Szukam Pracy”. Pan Paweł ma na swoim koncie różnorodne doświadczenia zawodowe, obejmujące prace jako monter rowerów, pomocnik magazyniera i malarz. Jego elastyczność i zdolność do adaptacji są widoczne w odmienności wykonywanych zawodów. Aktywnie poszukuje zatrudnienia od stycznia bieżącego roku, wyrażając chęć powrotu na rynek pracy. Pan Paweł jest przykładem determinacji, a jego historia stanowi inspirację dla osób, które, podobnie jak on, stawiają czoła trudnościom na rynku pracy.

Rozmowa z Panią Danutą i Panem Pawłem pozwoli nam zgłębić ich indywidualne doświadczenia, zrozumieć, jakie wyzwania stawia przed nimi bezrobocie, a także, jakie konkretne kroki podejmują w procesie poszukiwania nowego zatrudnienia. Ich historie stanowią cenne źródło inspiracji dla wszystkich, którzy szukają motywacji do aktywnego uczestnictwa w szkoleniach „Szukam Pracy” oraz do podejmowania kreatywnych działań na drodze do powrotu na rynek pracy.

Iwona Bluszcz: *Czy wcześniej korzystał/a Pan/i z jakichkolwiek szkoleń oferowanych przez PUP we Włocławku? W jaki sposób trafił/a Pan/Pani na szkolenie „Szukam Pracy”?*

Pani Danuta: Poza obecnym szkoleniem „Szukam Pracy”, miałam okazję ukończyć kurs komputerowy ECDL, organizowany przez PUP we Włocławku. Na szkolenie z aktywnych sposobów poszukiwania pracy złożyłam podanie, ponieważ stwierdziłam, że chyba nie wszystko wiem na temat rynku pracy i najnowszych metod poszukiwania zatrudnienia. Bardzo się cieszę, że tu jestem.

Pan Paweł: Tak. W roku 2008 oraz w 2018 miałem okazję skorzystać ze szkolenia na spawacza oraz układacza nawierzchni drogowych. Teraz trafiłem na szkolenie „Szukam Pracy”, które umożliwiło mi zdobycie wiedzy i poznanie



metod szukania pracy. A jak na nie trafiłem? Sam z siebie poszedłem do urzędu, aby poszukać szkolenia, miałem nawet na myśli, takie które dawałoby mi uprawnienie do obsługi wózków widłowych, jednak niestety nie było już wolnych miejsc. Postanowiłem więc, zapisać się na szkolenie „Szukam Pracy”, ponieważ upatruję w nim swoją szansę na znalezienie pracy.

Iwona Bluszcz: Szkolenie praktycznie dobiegło już końca, proszę powiedzieć, jakie są po nim Pana/Pani wrażenia?

Pani Danuta: Fantastyczne. Bardzo wiele nowych rzeczy dowiedziałam się na swój temat. Na przykład to, że jestem perfekcyjnym melancholikiem. Ugruntowałam sobie wiedzę na temat tego, jak stres może działać na nas pozytywnie, o tym że należy rozmawiać, należy pytać. W naszej grupie jest bardzo wiele młodych osób. Wiele się od nich nauczyłam w kwestii zachowania, przede wszystkim tej ich otwartości i odwagi, by podejmować nowe wyzwania. Oczywiście zdobyłam również wiedzę praktyczną, którą wykorzystam w poszukiwaniu pracy.

Pan Paweł: Bardzo dobre. Naprawdę bardzo miła atmosfera, bardzo przyjemni wykładowcy. Moim zdaniem naprawdę warto było z niego skorzystać. Można bardzo wiele dowiedzieć się o samym sobie, o swoich cechach charakteru oraz o swoich umiejętnościach. Mnie osobiście np. bardzo zaskoczyło to, że dowiedziałem się czegoś nowego o sobie. Zawsze postrzegałem się jako tzw. „milczka”, a okazało się, że jest wręcz przeciwnie, że jestem osobą otwartą na innych. Teraz również wiem dużo więcej na temat tego, jak szukać pracy, napisać poprawnie CV oraz inne dokumenty aplikacyjne.

Iwona Bluszcz: Jakie oczekiwania towarzyszyły Panu/Pani idąc na to szkolenie?

Pani Danuta: Chciałam się nauczyć, jak aktywnie poszukiwać pracy, poznać te wszystkie nowe metody. Sprawdzić się. Zobaczyć co robię dobrze, a co należy poprawić. Przysłałam tu pełną wiary i nadziei. I bardzo dobrze zrobiłam.

Pan Paweł: Ja idąc na to szkolenie, doskonale wiedziałem, jak ono będzie przebiegać. W ubiegłym roku brała w nim udział moja narzeczona, która opowiadała mi jak to wszystko wygląda „od środka”. Co ciekawe **trzy dni po ukończeniu przez nią tego kursu, otrzymała pracę w sklepie, w którym pracuje do dziś.** Ja również jestem pełen nadziei, że to szkolenie mi po prostu pomoże.



Iwona Bluszcz: Czy dostrzega Pan/Pani inne korzyści wynikające z udziału w szkoleniu „Szukam Pracy”, poza zdobyciem nowej wiedzy i poznaniu lepiej samego siebie?

Pani Danuta: Przede wszystkim nowe relacje. Poznałam bardzo wiele fantastycznych osób. Mam nadzieję, że uda nam się utrzymywać kontakt po zakończeniu szkolenia. Jedna z moich koleżanek, siedząca obok mnie, stała się dla mnie taką moją „bratnią duszą”.

Pan Paweł: Ależ oczywiście. Przede wszystkim poznałem nowych ludzi, nawiązałem jakieś kontakty, które mam nadzieję będziemy dalej utrzymywać po zakończonym szkoleniu. Kto wie, może będziemy nawzajem się motywować i pomagać sobie w poszukiwaniu pracy. Żywię nadzieję, że tak właśnie będzie.

Iwona Bluszcz: Jakie jest największe Pana/Pani marzenie zawodowe?

Pani Danuta: Przede wszystkim chciałabym pracować z ludźmi. Nie wiem jeszcze dokładnie, czy mam tu na myśli pracę biurową. Na pewno w nowej pracy chciałabym wykorzystać wszystkie zdobyte do tej pory umiejętności. Może praca z seniorami. Czas pokaże.

Pan Paweł: Moim największym marzeniem jest znalezienie pracy w moim zawodzie. Jestem spawaczem. Mógłbym też być ślusarzem. Przede wszystkim chciałbym pracować. Mam dwóch synów, jeden ma już osiemnaście lat i sam już pracuje, drugi zaś szesnaście. Chciałbym być dla nich dobrym przykładem, a nie siedzieć w domu i żyć z zasiłków. Chciałbym, aby moi synowie widzieli we mnie coś dobrego.

Iwona Bluszcz: Szkolenie dobiega końca, teraz zdobytą wiedzę trzeba będzie przekuć w praktykę. Czy poczynił/a Pan/i jakieś kroki w poszukiwaniu pracy?

Pani Danuta: Zmodyfikowałam swoje CV, niebawem rozpoczynam przygodę z wolontariatem, aby cały czas być aktywną i pomagać. Być może, jeśli będę między ludźmi, trafię na wymarzoną ofertę pracy.

Pan Paweł: Tak. Już wczoraj przygotowałem i rozesałem kilka egzemplarzy CV. Byłem również na rozmowie kwalifikacyjnej i czekam na odpowiedź ze strony pracodawcy.



Iwona Bluszcz: Proszę powiedzieć, jak ocenia Pan/i pracę doradczyń zawodowych, które prowadziły szkolenie? Jak układała się między Wami współpraca?

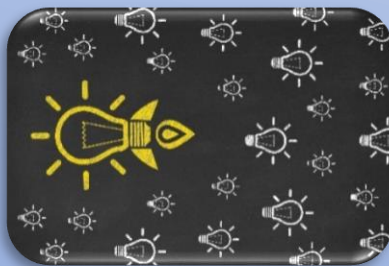
Pani Danuta: Dedykuję te słowa wszystkim doradcom zawodowym. Oni są bardzo potrzebni i dobrze, że są. Pozwolę przytoczyć sobie cytát: „**Ciągle jeszcze istnieją wśród nas anioły. Nie mają wprawdzie żadnych skrzydeł, lecz ich serce jest bezpiecznym portem dla wszystkich, którzy są w potrzebie. Wyciągają ręce i proponują swoją przyjaźń**” Phil Bosmans – te słowa choć zacytowane, płyną prosto z mojego serca i to są moje odczucia (po policzku spływają łzy wzruszenia). Dziękuję.

Pan Paweł: Bardzo dobrze. Panie są bardzo zaangażowane w pracę. Same wyszukały mi kilka ofert pracy w swoim wolnym czasie. Nie tu podczas szkolenia, a po. Są naprawdę uczynne i zaangażowane w pracę. To robi wrażenie. Można z nimi normalnie porozmawiać, nie gryzą, tak to powiem (śmiech)

Iwona Bluszcz: Na koniec naszej rozmowy, proszę powiedzieć, co powiedziałyby/powiedziałyby Pan/i innym bezrobotnym na temat tego szkolenia? Jak przekonał/a do wzięcia w nim udziału?

Pani Danuta: Nie bójcie się Państwo. Polecam. Zapraszam. Jest to pomocne szkolenie, bardzo nas rozwijające. Uczymy się siebie samych i na nowo siebie odkrywamy, bo wiele o sobie nie wiemy.

Pan Paweł: Naprawdę warto, to nie będzie zmarnowany czas. Nie obawiajcie się rozmów, które miałyby z Was coś wyciągać, zmuszać do opowiadania o sobie, co umiesz czego nie, ponieważ tutaj tego nie ma. Te zajęcia są przeprowadzane w bardzo fajny, ciekawy i przystępny sposób. Można dowiedzieć się wiele na swój temat oraz zdobyć umiejętności w poszukiwaniu pracy. Polecam to każdemu!





Apetyt na pracę

Jarosław Tomaszewski

Mindfulness i motywacja, cz. I

Łatwo jest mieć spokój w niedziałaniu, trudno jest mieć spokój w działaniu, ale spokój w działaniu jest prawdziwym spokojem.

Shunryu Suzuki

Mindfulness, czyli uważność

W ostatnich latach dużą popularność w naszym kraju zyskało pojęcie mindfulness, tłumaczone jako uważność lub uważna obecność. Powstały różne organizacje mindfulness, można ukończyć specjalne szkolenia, a nawet studia w tej dziedzinie. Na ten temat wydano wiele publikacji książkowych oraz zrealizowano szereg materiałów filmowych, audycji, podcastów. O mindfulness mówią psycholodzy, pedagodzy, socjolodzy, lekarze, doradcy personalni. Można odnieść wrażenie, że mindfulness stało się swoistym panaceum na różne problemy indywidualne i zbiorowe. Jednak upowszechnienie tej praktyki wiąże się z pewnymi uproszczeniami oraz powoduje czasami jej instrumentalizację. Rzeczywiście, dzięki uważności można zmienić swoje życie, ale nie należy podchodzić do niej jako do uniwersalnej techniki radzenia sobie ze wszelkimi problemami. W cyklu artykułów chciałbym przybliżyć tę dziedzinę, wskazując jej pozytywne aspekty. Praktyka mindfulness może być bowiem bardzo pomocna w środowisku pracy, jak również w przezwyciężaniu kryzysów życiowych, takich jak utrata zatrudnienia i bezrobocie.

Czym jest mindfulness?

Mindfulness jest w świecie zachodnim nurtem współczesnej psychologii. To pojęcie, a w zasadzie całą szkołę psychologicznej interwencji, spopularyzował Jon Kabat-Zinn, amerykański profesor medycyny i twórca „Kliniki Redukcji Stresu Metodą Uważności” oraz „Centrum Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie” na Uniwersytecie Medycznym Massachusetts. W Internecie można znaleźć liczne wykłady tego zasłużonego prekursora uważności. Wiele dobrego dla popularyzacji mindfulness uczynił również Thich Nhat Hanh, wietnamski mnich buddyjski, mistrz zen, nauczyciel, autor książek, poeta oraz aktywista ruchów pokojowych. W Polsce mindfulness popularyzowali tacy wybitni psycholodzy jak Wojciech Eichelberger, Jacek Santorski czy Paweł Holas. Ich wykłady są dostępne na kanale YouTube.





Mindfulness, czyli uważność, jest jednak czymś znacznie więcej niż tylko rodzajem terapii. To filozofia życiowa, sposób relacji człowieka ze światem, urealniony stosunek do zdarzeń, świadoma obecność czy też odprężona czujność. Termin ten ma swoje źródło w filozofii Wschodu, nawiązując do pojęcia „sati”. W buddyzmie therawady praktykuje się medytację, na którą składają się kontemplacje uczuć, umysłu i przedmiotów umysłu. Duchowość Wschodu bardzo mocno akcentuje potrzebę autorefleksji, w tym obserwacji zjawisk zachodzących w umyśle człowieka. Stąd też we wschodniej filozofii i duchowości dostrzegamy znaczące walory psychoterapeutyczne. Jednak należy pamiętać, że swego rodzaju uważność, jako postawa życiowa, była lansowana także w filozofii europejskiej, na przykład w stoicyzmie, w tym u Marka Aureliusza.

W mojej ocenie wielka zaleta mindfulness polega na kilku kwestiach:

1. Uważność to urealnienie, co oznacza, że nawiązujemy i utrzymujemy łączność z rzeczywistością. Odczuwamy jak jest, a nie jak nam się wydaje, że jest. Porównuję to do sparowania, czyli połączenia komputera z siecią informatyczną. W nieuważności nasz stosunek do siebie, ludzi czy sytuacji opiera się na interpretacjach. Na ogół, w porywach codzienności, w swoich reakcjach i zachowaniach, bardzo często bazujemy na subiektywnej, nieświadomej ocenie, nie weryfikując, jakie są fakty. To wielki błąd, stanowiący przyczynę szeregu naszych niepokojów oraz międzyludzkich nieporozumień i konfliktów. Oceniając siebie i ludzi opieramy się na własnych myślach, które są tylko pewnymi ideami, ale nie oddają rzeczywistości. Uważność pozwala nam na oprzytomnienie, na uświadomienie sobie, że nasze opinie to jeszcze nie fakty. Dostrzegamy, że mapa nie jest synonimem terytorium.
2. Uważność to, jak zauważył Joseph Goldstein, odprężona czujność. Ma zatem duży wpływ na niwelowanie stresu, ograniczanie jego wpływu, a ponadto pozwala na utrzymanie umysłu w stanie skupienia. Odprężona czujność nie jest wyczerpująca, nie odbiera nam życiowej energii.
3. Uważność pozwala na lepszą komunikację międzyludzką. Ponieważ staramy się dostrzegać fakty i nie ulegamy negatywnym emocjom, możemy prowadzić prawdziwy dialog z innymi ludźmi. Bardzo często dzieje się tak, że człowiek podczas rozmowy nie słucha rozmówcy. Myśli, co chce powiedzieć. Oczekuje, że to on będzie słuchany. Chce przekonać interlokutora do swoich racji, poglądów, koncepcji, nie zauważając, że jego opinie nie muszą być zgodne z rzeczywistością. Mindfulness jest



fundamentem porozumienia, ponieważ ogranicza oddziaływanie ego, jako „jaźni wrażliwej na swym punkcie”. W stanie uważnej obecności dbamy o wartości podstawowe, czyli prawdę i dobro.

4. Uważność wspiera efektywne działanie, motywuje nas do aktywności. Ponieważ dzięki mindfulness zachowujemy spokój, opieramy się na faktach i potrafimy nawiązać dialog, to jednocześnie zyskujemy mocny fundament do realizacji swoich zamierzeń, planów i potrzeb. Dlatego filozofia uważności jest bardzo użyteczna dla rozwijania swoich zainteresowań, planowania kształcenia oraz wykonywania zadań w miejscu pracy. Innymi słowy, ze spokojem podejmujemy wszystkie działania, które uznajemy za istotne. Nie blokuje nas nieśmiałość, nie ogranicza zwątpienie. I, jak twierdzi cytowany na wstępie Shunryu Suzuki, osiągamy stan prawdziwego spokoju w działaniu.

Christophe Andre, francuski psychiatra i psychoterapeuta, zwraca uwagę na istotną cechę mindfulness: *„Uważność sprzeciwia się naszej naturalnej skłonności do zatrzymywania tego, co przyjemne, i odpychania nieprzyjemnego. (...) W uważności przyjmujemy negatywne albo bolesne odczucia emocjonalne, pozwalamy im po prostu być tutaj. Zatem zamiast prób przegnania smutku czy niepokoju zaczynamy najpierw od zaakceptowania ich obecności. Nie oznacza to zaakceptowania ich przekazu czy poleceń: pozwolić swojemu smutkowi czy niepokojowi być tutaj to stwierdzić, że jesteśmy smutni, ale niekoniecznie wierzyć w to wszystko, co podszeptuje nam smutek („To życie nie jest nic warte, po co działać?”) albo niepokoju („Pojawiło się zagrożenie, musisz szybko działać i znaleźć rozwiązanie”).*

Nasza biologiczna konstrukcja powoduje, że w sytuacji trudnej, stresującej, uruchamia się mechanizm „walki lub ucieczki”, za który odpowiada układ współczulny autonomicznego układu nerwowego (AUN). Zaalarmowani sygnałami zagrożenia, błyskawicznie reagujemy agresją lub lękiem (które *notabene* bardzo często się uzupełniają czy też wymieniają). Dzięki filozofii uważności przyjmujemy zdarzenia takimi, jakimi są i, będąc w stanie urealnienia, poszukujemy racjonalnych rozwiązań. Nie ulegamy pochopnym interpretacjom. To wielka umiejętność, ponieważ stres ogranicza nasze funkcje poznawcze: w zdenerwowaniu nie możemy się skupić i popełniamy wiele błędów (na przykład nieprzemyślanymi wypowiedziami możemy zrazić do siebie innych ludzi). Zatem zaletą uważności jest umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Dlatego prof. Jon Kabat-Zinn stworzył metodę leczenia oraz klinikę Redukcji Stresu Opartej na Uważności.



Mindfulness i medytacja

Pytanie podstawowe brzmi: jak osiągnąć taki stan mindfulness, uważnej obecności, odprężonej czujności. To nie jest łatwe zadanie, ponieważ mamy swoje nawyki, przyzwyczajenia, tradycyjne poglądy. Najpierw, jak radzi Jiddu Krishnamurti, trzeba się oduczyć. Oczyszczyć umysł z nieuzasadnionych poglądów, ograniczających przekonań na swój temat oraz na temat ludzi i otoczenia. Uciszyć „myślotok”, ciąglą gadaninę w głowie, komentarze, opinie i oceny. Zacząć słuchać, zwracać uwagę, jak myślimy i co dzieje się wokół nas. Nie wybiegać w przyszłość, nie pogrązać się w myśleniu o przeszłości, aby uniknąć tzw. ruminacji. Być w „przestrzeni teraz”, skupiając się np. na własnym oddechu. Christophe Andre pisze: *„Uważność pomaga nam uświadomić sobie (...) ukryte zanieczyszczenia naszego umysłu. Pomaga nam też chronić się przed nimi: pozwala odzyskać zdolność do introspekcji i na nowo połączyć się z samymi sobą. Zamiast ciągle żyć pod dyktando zewnętrznych nakazów, rozkojarzeń, bodźców”*. Technika, która stanowi integralny element czy nawet synonim uważności jest medytacja. Istnieje kilka sposobów medytacji. Przykłady można znaleźć w Internecie. Należy jednak pamiętać, że jako synonim uważności stanowi ona postawę życiową czy filozofię życia, a nie zestaw praktyk oddechowych. Mistrz buddyjski Thich Nhat Hanh naucza: *„Medytacja nie jest ucieczką, ale pogodnym spotkaniem z rzeczywistością”*. W książce „Cud uważności” czytamy: *„Powinniśmy praktykować medytację, gdy chodzimy, gdy stoimy, gdy leżymy, siedzimy i pracujemy, podczas zmywania naczyń, mycia rąk, zamykania podłogi, picia herbaty, rozmowy z przyjaciółmi i wszystkich innych czynności”*.

W świecie pracy mindfulness może mieć wielkie znaczenie. W jednym z wywiadów Ellen Langer zauważa: *„Uważność jest procesem aktywnego dostrzegania nowych rzeczy. Kiedy to robisz, zaczynasz żyć w chwili obecnej. Stajesz się wrażliwszy na kontekst i perspektywę. To jest istota zaangażowania”*. W innym miejscu dodaje: *„Jeżeli pełnisz funkcję przywódczą, możesz zachowywać się jak Bóg i sprawiać, by inni drżeli na twój widok. Ale wtedy niczego się nie nauczysz, ponieważ ludzie nie będą ci nic mówić”*. Zatem uważność generuje zaangażowanie, co z kolei stanowi podstawę kreatywności. Ponadto uważność nastraja nas do takiego zachowania, aby ludzie byli na nas otwarci. Człowiek uważnie obecny pozytywnie rezonuje z otoczeniem.

Tematykę użyteczności uważności w środowisku pracy oraz podczas poszukiwania zatrudnienia, będziemy rozwijać w kolejnych wydaniach naszego „Kapitulniaka”.



Weź i pracuj

Aleksandra Lechowicz

Dlaczego warto planować swoje działania?



Z czego wynika fakt, że niektórym realizacja planów przychodzi z większą łatwością? Inni zaś latami planują pewne zmiany, a efektów nie widzą. Nie jest to wyłącznie zasługą posiadania większej kwoty pieniędzy, na co dowodem mogą być osoby, które wygrały szóstkę w totolotka i zarobione miliony traciły w krótkim czasie, nie realizując swoich marzeń. Znaczenie w powodzeniu w realizacji planów ma **umiejętność zarządzania czasem oraz planowania własnych działań**. Ważne jest ustalenie hierarchii wartości, którymi się kierujemy, następnie wyznaczenie priorytetów, czyli stopnia ważności poszczególnych zadań i spraw oraz skrupulatne rozplanowanie poszczególnych działań w czasie. Choć zasada wydaje się prosta, wymaga jednak szczegółowej pracy podczas poszczególnych kroków oraz zapisania ich w czytelny sposób, tak by móc oceniać postępy podjętych działań.

Czasem bez planowania, choć możesz mieć duże możliwości, kręcisz się w kółko w tym samym miejscu.

Na początku warto wyznaczyć cel, do jakiego chce się dążyć. Jak sprawdzić czy nasze cele są dobrze wyznaczone? Warto wykorzystać **metodę SMART**, która wskazuje zasady oceny prawidłowo wyznaczonego celu. Znaczenie poszczególnych liter z nazwy metody jest następujące: S (skonkretyzowany), M (mierzalny), A (ambitny), R (realistyczny), T (terminowy). Jeśli wszystkie kryteria celu są spełnione, oznacza to większe szanse na jego realizację. Według tej metody cel sformułowany właściwie może brzmieć na przykład: „W ciągu sześciu miesięcy kupię 5-drzwiowy, używany, mały samochód za mniej niż 10.000 złotych”. Brzmi on konkretniej niż cel: „Kupię używany samochód za mniej niż 10.000 złotych”. Cel zawodowy: „Podejmę jakąkolwiek pracę” brzmi mniej konkretnie niż cel: „W ciągu 2 miesięcy podejmę pracę na stanowisku



sprzedawcy w sklepie spożywczym na umowę o pracę na pełen etat za co najmniej minimalne wynagrodzenie”. Im więcej warunków z metody SMART spełnia nasz cel, tym większe szanse, że go osiągniemy i satysfakcja z naszych działań będzie większa. **Szczegółowo zaplanowane kroki** pozwalają na ocenę postępów poszczególnych etapów planu działania i ułatwiają dokonanie korekty, gdy zajdzie taka konieczność. Zasady planowania są takie same, niezależnie od dziedziny, której dotyczą. Mogą być przydatne, np. podczas planowania budżetu domowego, tak aby wydatki były pod kontrolą. Sprawdzają się

podczas uzgadniania wyjazdów, zakupów czy organizowania imprez. Mają także duże znaczenie podczas aktywnego poszukiwania pracy lub przygotowania się do rozpoczęcia własnego biznesu. Szczególnie osoby ubiegające się o środki na uruchomienie firmy mają za zadanie przedstawienie biznes planu na kolejnych 12 miesięcy. Ma on odniesienie do analizy konkurencji na rynku, do niezbędnych zakupów wyposażenia firmy, towarów, potrzebnej reklamy i do stawiania pierwszych poważnych kroków w realizacji konkretnych usług. **Planowanie** opiera się na procesie ustalenia odpowiedzi na pytania: **Co tak naprawdę chcę osiągnąć? Jak mogę to zrobić? Ile potrzebuję na to czasu? Jakie są potrzebne do tego warunki oraz co lub kto może mi pomóc w osiągnięciu celu?**

Planowanie:

- ułatwia nadzorowanie działań realizowanych w tym samym czasie,
- pomaga optymalnie wykorzystać posiadane zasoby,
- umożliwia nadzorowanie przebiegu poszczególnych działań i ich ewentualną zmianę,
- mobilizuje do precyzyjnego wyznaczenia celów i możliwych kroków do ich osiągnięcia,
- pokazuje, jak istotne jest ustalenie tego, co jest ważne i pilne do wykonania, a co może być odłożone na później. (za: Elżbieta Liwosz E., Nowak M., Pankiewicz K., 2009 s. 251-276 i 693-723)



**Czy wiesz dokąd zmierzasz
i jak chcesz się tam znaleźć?**



ZADANIE



Wyobraź sobie, że każdy z płatków słonecznika na zdjęciu obok, to jedno z zadań do wykonania w ciągu dnia. Masz 24 godziny na dobę. Zastanów się, co w ciągu dnia zajmuje Ci ile czasu? Na co powinieneś uważać, które zadania ograniczyć, a którym poświęcić więcej czasu? Wszyscy mamy go tyle samo, a jednak wykorzystujemy go z różną skutecznością.

Ustalenie priorytetów pomaga w dobrej organizacji czasu i pokazuje, ile z niego marnujemy na, można powiedzieć, „czasoumilacze” czy „czasopożeracze”, czyli czynności nie mające istotnego znaczenia, a zabierające nam spore liczby minut w ciągu dnia. Może to być śledzenie nieistotnych informacji w mediach społecznościowych, oglądanie seriali w TV, prowadzenie długich rozmów przez telefon o wszystkim i o niczym, itp. Oczywiście, jeśli czynności te są wliczone w plany, w ramach niezbędnego relaksu w czasie wolnym, to jest to jak najbardziej akceptowalne. Ale sami wiemy, ile razy zdumieni patrzyliśmy na zegarek, uświadamiając sobie, że chwilka zaplanowana na błahe czynności, zmieniła się w 2 godziny. Świadomość takich błędów może w przyszłości pomóc w skuteczniejszym wykorzystaniu 24 godzin, które każdy z nas ma sprawiedliwie i codziennie dostępne. To, jak je spożytkujemy, w dużym stopniu zależy od nas samych.

Obserwując od lat uczestników zajęć z doradztwa zawodowego, których tematyką również jest planowanie skutecznych działań na rynku pracy, wnioskuję, że zwykle właściwe zaplanowanie aktywnego poszukiwania pracy rozpoczyna się od ustalenia podziału obowiązków w rodzinie, dalej wygospodarowania czasu dla siebie na ocenę swoich możliwości i przygotowanie autoprezentacji. Dopiero kolejnym krokiem jest nauka zaplanowania poszczególnych działań: od zdobywania niezbędnych informacji, przez budowanie sieci niezbędnych kontaktów i aktywne działanie w kontakcie



z dostępnymi ofertami pracy. Każdy z tych kroków powinien być konkretnie nazwany i zaplanowany w czasie. Oczywiście ważne jest także określenie przeszkód w realizacji takiego planu i znalezienie możliwych rozwiązań do ich zmniejszenia lub przeskoczenia. Najczęściej okazuje się, że bariery związane z poszukiwaniem i możliwością podjęcia pracy dotyczą czynników leżących po stronie kandydata do pracy. Niekoniecznie wiążą się tylko z sytuacją na rynku pracy czy z wymogami pracodawcy. Może być to problem z dojazdem, własna nieśmiałość, brak odpowiednich umiejętności czy brak opieki nad dzieckiem. **Siatka kontaktów**, w tym krąg osób wspierających, może być podstawą do znalezienia pomocy w pokonaniu trudności, także poprzez bazowanie na czymś doświadczeniu oraz w utrzymaniu odpowiedniej motywacji do działania.

Plan może być **krótkoterminowy lub długoterminowy**, w zależności od ustalonego celu i stopnia skomplikowania ustalonych działań na kolejnych etapach. Niektóre zadania, po ich szczegółowym zaplanowaniu, mogą zająć niewiele czasu, jak np. przygotowanie dokumentów aplikacyjnych po uporządkowaniu informacji o sobie oraz analizie własnych dokumentów i wymagań ofert pracy. Znalezienie odpowiedniej pracy, zgodnej z własnymi wartościami, oczekiwaniami i wymogami pracodawcy, niektórym zajmie kilka tygodni, a innym kilka miesięcy.

Niezbędne elementy planu to:

- opisane potrzeby i problemy do rozwiązania,
- wyznaczone cele,
- sposoby ich osiągnięcia,
- opisane działania szczegółowo odnoszące się do terminów ich wykonania,
- ustalenie możliwości uzyskania wsparcia: finansowego, innych osób (na podstawie sporządzonej sieci kontaktów), instytucjonalnego,
- monitoring etapów i skuteczności wykonania planu (za: Elżbieta Liwosz E., Nowak M., Pankiewicz K., 2009 s. 251-276 i 693-723).



Wsparcie osób
zaufanych jest
potrzebne na
każdym etapie
realizacji planu

Przygotowanie planu działania ma **szczególne znaczenie, gdy**: zamierzamy podjąć się nowego dla nas zadania, brak aktywności spowoduje dla nas jakąś stratę, wyznaczony cel opiera się o wiele różnorodnych zadań, do osiągnięcia celu dysponujemy ograniczonymi środkami i czasem, mamy negatywne doświadczeniu związane z nieskuteczną realizacją dotychczasowych celów, oraz kiedy istotna jest skuteczność podejmowanych działań. Niezmiennie ważna jest **pozytywna motywacja do działania** i posiadanie kogoś ważnego dla nas, kto będzie nas podtrzymywał na duchu, ale także potrafił nazwać trudności czy wesprzeć w trudniejszych etapach. Praktyka pokazuje, że wcale nie zawsze są to członkowie rodziny, a osoby które darzymy autorytetem lub mające doświadczenie w danej sytuacji. Oczywiście duże znaczenie będą mieli specjaliści, jak np. doradca zawodowy, pracownik instytucji pomagającej w danej sprawie, psycholog. Okazuje się, że często to członkowie najbliższej rodziny, w obawie przed zmianą znanego układu, niepewnością czy ze względu na zaniżoną ocenę, mogą blokować możliwości wynikające z potrzeby ich krewnego. Często rodzice młodych osób nie dają wystarczającej motywacji i wsparcia w samodzielnych działaniach na rynku pracy. Szczególnie kobiety mają do pokonania stereotypy dotyczące ich roli w rodzinie, w konfrontacji do ich potrzeb osobistych. Przekonanie członków rodziny do zmiany nastawienia, może być łatwiejsze przy pomocy osoby z zewnątrz, która akceptuje podjęty wybór i gorąco go wspiera na kolejnych etapach. Pierwszym krokiem jest często podział obowiązków w rodzinie na wszystkich jej członków. Kolejnym zaś zrozumienie potrzeby zmiany i rozwoju żony czy mamy w danym kierunku i kibicowanie jej. A podstawą do osiągnięcia sukcesu często jest poczucie niezależności kobiety. Aktualny jest postulat wzajemnego wspierania się kobiet we wszelki możliwy sposób, także przez udział w kręgach wsparcia, wspólnej realizacji zainteresowań, organizacji ważnych wydarzeń. Im większa wiara w swoje możliwości, tym większe szanse na powodzenie założonych planów. Ważną możliwością rozwijania potrzeby przynależności do grupy i działania dla dobra innych jest udział w wolontariacie. Może on być często wstępem do próby





podjęcia pracy po długim okresie bezczynności. **Bycie wolontariuszem** wymusza potrzebę organizacji własnego czasu i planowania działań na rzecz innych. Może być także uzupełnieniem czasu wolnego osoby pracującej, spędzanego z innymi potrzebującymi osobami.

Pomocne **w planowaniu poszukiwania pracy** będą zebrane i uporządkowane następujące informacje dotyczące:

- własnych zasobów (posiadanych: kwalifikacji, umiejętności, wiedzy, doświadczenia zawodowego, zainteresowań, talentów, cech charakteru, stanu zdrowia, oczekiwań i marzeń oraz możliwości finansowych czy wkładu materialnego),
- wsparcia zewnętrznego (kto i w jaki sposób może mnie wesprzeć np. finansowo, informacyjnie, motywacyjnie w szukaniu i podjęciu pracy, w transporcie, w zaopiekowaniu się dzieckiem, itp.?),
- posiadanych ewentualnych uprawnień np. stopień niepełnosprawności, renta z ZUS,
- sytuacji na lokalnym rynku pracy (dostępność stanowisk pracy w danych branżach, wymagania pracodawców, konkurencja wśród szukających pracy, plany rozwojowe dotyczące np. rozwoju stref gospodarczych),
- przewidywanych trudności i możliwości ich zmiany lub pokonania, zarówno np. wewnętrznego oporu, niskiej motywacji, jak i dotyczących mobilności, dyspozycyjności, braku odpowiednich kwalifikacji itp. (za: Liwosz E., Nowak M., Pankiewicz K., 2009 s. 251-276 i 693-723).



Ważne są także opisane **własne oczekiwane warunki podjęcia pracy**: praca zdalna czy stacjonarna, możliwy dojazd, praca w delegacji lub gotowość do przeprowadzki, godziny pracy, rodzaj umowy, zgoda na odbycie stażu lub praktyki, przejścia okresu próbnego, przewidywany poziom zarobków, możliwy awans,

gotowość do zdobywania nowych lub uzupełnienia posiadanych kwalifikacji, praca dorywcza czy na dłuższy czas, data rozpoczęcia pracy, dodatkowe profity (karta sportowa, premia, dodatek motywacyjny, dostęp do prywatnej opieki medycznej itp.). Następnie, jak wspomniano wcześniej, **należy nazwać swój cel zawodowy**, dokładnie określający potrzebę podjęcia pracy na wybranym



stanowisku, na określonych warunkach i w określonym czasie (np. z wykorzystaniem metody SMART).

Kolejne stadium to **określenie i opisanie etapów**, które pozwolą osiągnąć wyznaczony cel według zebranych wcześniej informacji o własnej sytuacji i niezbędnych potrzebach. Etapy te powinny być rozpisane na **konkretne działania**, które stopniowo powinny być podjęte. Umożliwi to sprawdzenie po pewnym czasie czy udało się je zrealizować lub czy wymagają korekty. Będzie to w zależności od osoby przygotowanie autoprezentacji, ukończenie szkolenia, edukacji, wykorzystanie poszczególnych metod dotarcia do ofert pracy, odpowiadanie na wybrane oferty, udział w rozmowach rekrutacyjnych, wizyty w wybranych instytucjach czy spotkania z niezbędnymi specjalistami, itp. Niezwykle istotna jest **motywacja do działania**, elastyczność w podejściu i **wiara w powodzenie** naszego planu. Niezbędna jest także umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, które mogą się pojawić, np. odmowy pracodawców, zmęczenie, trudności rodzinne, niska samoocena.

Zapewnienie sobie wsparcia osób, co do których mamy zaufanie, w trakcie pokonywania kolejnych kroków będzie miało kluczowe znaczenie. Warto mieć świadomość tego, **co mnie motywuje do działania** oraz co zyskam lub co stracę osiągając założony cel? Kto pierwszy zobaczy zmianę? Jak będziesz się wtedy czuł? Czy warto podejmować wysiłek? To wzmocni motywację do działania. Niepokój związany ze zmianą jest czymś naturalnym i dobrze mieć tego świadomość. Nawet mała



zmiana jednego przyzwyczajenia pociąga za sobą kolejne. Plan może obejmować najbliższe dni, tygodnie a nawet kolejne lata. To będzie zależało od jego założeń i wyznaczonego celu. Powinien on również uwzględniać czas wolny i sposoby na regenerację czy zmniejszenie stresu towarzyszącego trudnym zadaniom. Za skutecznie i terminowo wykonane zadania, nawet te małe warto się nagradzać w sposób dla nas najbardziej oczekiwany. Może dla Ciebie jest to czekolada, wyjście do kawiarni, pochwała znaczącej osoby. **Pomocne w procesie planowania są** zarówno najprostsze sposoby, jak na przykład zanotowanie wszystkich zaproponowanych powyżej etapów albo użycie metody mapowania informacji (rozpisanie ich na kartce według kolejności i ważności w formie graficznej). Przydatne mogą być: tablica i kolorowe



karteczki, planery, organizery, kalendarze, zarówno w wersji papierowej, jak i w elektronicznej, aplikacje telefoniczne.



Technika salami: krojenie na plasterki tego, co trudne do zjedzenia w całości. Trudne zadanie podziel na małe łatwiejsze kroki.

Aby działać skutecznie warto w planie uwzględnić następujące zasady lub techniki. Najpierw zaplanuj i realizuj rzeczy najpilniejsze. Później mniej ważne i mniej pilne. Zaczynij od trudnego zadania. Możesz je rozłożyć na kilka prostszych kroków (**metoda salami**), co ułatwi wykonanie całego zadania stopniowo. Krojenie na plasterki twardej kiełbasy pozwala na jej stopniowe zjedzenie, bo cała jest zbyt twarda do ugryzienia. W ten sposób zaplanujesz

odpowiednią ilość czasu i energii potrzebnych na wykonanie zadania.

Pomocna może być także **technika Pomodoro** (nazwa pochodzi od sekundnika w kształcie pomidora).

Zaleca ona, by:

- określić zadanie do wykonania i czas na nie potrzebny,
- zaplanować 25 minut (np. ustawiając budzik),



Wypróbuj technikę Pomodoro i skuteczniej pracuj.



- zabrać się w tym czasie do pracy,
- po 25 minutach zrobić przerwę 5 minutową,
- po 4 kolejnych cyklach 25 minutowej pracy zrobić dłuższą przerwę, np. 30 minutową.



Takie zaplanowanie pracy, niezależnie od jej charakteru, zwiększa jej wydajność i skupienie.

Jeśli po przeczytaniu tego artykułu pojawi się potrzeba dodatkowych informacji i praktycznej nauki w zaplanowaniu swoich działań na rynku pracy, zapraszamy do kontaktu z doradcami zawodowymi.

Organizujemy warsztaty związane z tematyką wyznaczania celów i zarządzania swoim czasem. Prowadzimy także poradnictwo indywidualne i pracujemy z klientem, wspierając go w jego zamierzeniach i ich realizacji.

Wszystkie użyte w artykule zdjęcia pochodzą ze źródła: [pexels.com](https://www.pexels.com)

Literatura:

1. Rosalska M., Wawrzonek A., *Od marzeń do kariery. Poradnik dla uczniów i absolwentów szkół ponadgimnazjalnych, Krajowy Ośrodek Wsparcia Edukacji Zawodowej i Ustawicznej*, Warszawa 2013
2. Liwosz E., Nowak M., Pankiewicz K., *SZUKAM PRACY. Program szkolenia w klubie pracy*, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2009



Weź i pracuj

Beata Ulanowicz

Ścieżka do własnego biznesu

Własna firma to marzenie wielu osób. Jak podają statystyki¹, w bieżącym roku działalność gospodarczą rozpoczęło ok. 30 tys. firm miesięcznie.

Co decyduje o popularności tej formy zatrudnienia?

Istnieje wiele zalet, które sprawiają, że decydujemy się na rozpoczęcie własnego biznesu. Po pierwsze, prowadzenie własnej działalności daje nam ogromną swobodę i niezależność. Możemy sami decydować o swoim czasie i sposobie pracy. Po drugie, posiadanie własnej firmy pozwala nam na podejmowanie decyzji bez konieczności konsultowania się z innymi osobami. Jest to szczególnie ważne dla tych, którzy cenią sobie wolność działania. Po trzecie, prowadząc własną działalność, mamy możliwość realizowania swoich pasji i pomysłów. Możemy budować coś od podstaw i czuć się spełnieni zawodowo. Ponadto, prowadzenie własnego biznesu daje nam również większą kontrolę nad finansami. Możemy zarządzać swoimi przychodami i wydatkami oraz tworzyć strategię rozwoju. To wszystko sprawia, że prowadzenie własnej działalności gospodarczej jest nie tylko satysfakcjonujące, ale także pod wieloma względami korzystne.

Dotacja – kapitał na start

Dotacje dla osób bezrobotnych stanowią ważne wsparcie dla tych, którzy rozważają własny biznes, ale brak im kapitału początkowego. Każda osoba bezrobotna, planująca założenie własnej działalności gospodarczej, może starać się o dotację z urzędu pracy, która stanowi ustawową formę walki z bezrobociem. Ogromnym plusem takiej dotacji jest fakt, iż jest ona bezzwrotna, a przyszły przedsiębiorca nie ma konieczności ponoszenia poprzednich wydatków z własnej kieszeni.

¹ https://www.coig.com.pl/nowe-firmy-w-polsce_2016_2015_2014_2013.php



Należy pamiętać, że każdy urząd może mieć swój wewnętrzny regulamin udzielania jednorazowych środków na podjęcie działalności gospodarczej, dlatego warto zapoznać się z przepisami konkretnego urzędu.

Aby ubiegać się o dotację trzeba złożyć **wniosek we właściwym urzędzie pracy**. Wniosek, który zawiera m.in. kwotę wnioskowanych środków, rodzaj planowanej działalności gospodarczej, kalkulację kosztów związanych z podjęciem działalności, źródła ich finansowania, szczegółową specyfikację wydatków do poniesienia oraz proponowaną formę zabezpieczenia zwrotu środków, jest rozpatrywany pod względem formalnym i merytorycznym. Po jego rozpatrzeniu podpisywana jest **umowa** z osobą bezrobotną oraz poręczycielami, którzy są niezbędni, jako zabezpieczenie zwrotu dotacji w przypadku niedotrzymania warunków umowy. Umowa reguluje wszystkie obowiązki stron oraz określa terminy w jakich należy podjąć działalność gospodarczą i wydatkować przyznane fundusze. Po podpisaniu umowy, pieniądze są przekazywane na konto osoby bezrobotnej. Wysokość dotacji to maksymalnie 6-krotność przeciętnego wynagrodzenia, ale jej kwota uzależniona jest od posiadanych przez PUP środków oraz kalkulacji wynikającej z wniosku złożonego przez osobę bezrobotną.

Ważne jest aby dofinansowanie wykorzystać zgodnie ze złożonym wnioskiem i w terminach wskazanych w umowie. Jeśli otrzymujący dotację nie dotrzyma warunków umowy lub będzie prowadzić działalność przez okres krótszy niż 12 miesięcy - wtedy musi zwrócić wszystko, co otrzymał wraz z odsetkami.

Inkubatory przedsiębiorczości – laboratoria nowych firm

Pomocą dla nowopowstałych firm mogą być **inkubatory przedsiębiorczości**. Są one specjalnie zaprojektowanymi środowiskami wspierającymi rozwój nowych przedsiębiorstw. Aby zwiększyć szanse na sukces swojego biznesu przedsiębiorcy mogą korzystać z inkubatorów na różne sposoby, w zależności od swoich potrzeb.



- ✓ **Wsparcie merytoryczne:** Inkubatory często oferują dostęp do specjalistów i mentorów z różnych dziedzin, co umożliwia przedsiębiorcom korzystanie z bogatej wiedzy eksperckiej. Wsparcie może obejmować porady dotyczące strategii biznesowej, marketingu, finansów czy zarządzania zasobami ludzkimi.
- ✓ **Infrastruktura i zasoby:** Inkubatory zapewniają fizyczną przestrzeń do pracy, która może być znacznie bardziej dostępna i przystępna cenowo niż tradycyjne biura. Ponadto mogą dostarczać niezbędne narzędzia, sprzęt oraz infrastrukturę technologiczną.
- ✓ **Finansowanie:** Niektóre inkubatory oferują dostęp do źródeł finansowania, z których przedsiębiorcy mogą skorzystać, aby pozyskać środki na rozwój swojej firmy.
- ✓ **Szkolenia i warsztaty:** Inkubatory organizują różnorodne szkolenia i warsztaty, które pozwalają rozwijać umiejętności niezbędne do skutecznego prowadzenia biznesu.
- ✓ **Networking:** W inkubatorach przedsiębiorcy mają szansę nawiązywania kontaktów z innymi przedsiębiorcami, ekspertami branżowymi oraz potencjalnymi partnerami biznesowymi. Dzięki temu tworzy się korzystne środowisko do wymiany doświadczeń i współpracy.
- ✓ **Dostęp do rynków i klientów:** Niektóre inkubatory mają partnerstwa z firmami, co umożliwia przedsiębiorcom łatwiejszy dostęp do rynków i klientów i może znacząco przyspieszyć proces wprowadzania produktów czy usług na rynek.
- ✓ **Mentoring i coaching:** W inkubatorach przedsiębiorcy często mają dostęp do doświadczonych mentorów i coachów, którzy pomagają w indywidualnym rozwoju i radzą, jak skutecznie przezwyciężać trudności związane z prowadzeniem firmy.

Działalność nierejestrowa - działalność na próbę

A co jeśli nie jesteśmy do końca przekonani o sukcesie naszego przedsięwzięcia? Rozwiązaniem jest działalność „na próbę”, czyli **działalność nierejestrowa**² (nierejestrowana, nieewidencjonowana). Ten typ działalności często wykorzystuje się do przetestowania potencjału biznesowego firmy, bez konieczności spełniania wymogów formalnych oraz płacenia składek ZUS.

² <https://www.biznes.gov.pl/pl/portal/00115>



**Sprawdź
jakie
możliwości
dla Twojej
firmy oferują
lokalne
inkubatory.**

Włocławskie Centrum Biznesu – Inkubator Innowacji
i Przedsiębiorczości

Włocławek, ul. Toruńska 148

tel. 54 423 20 00

inkubator.wloclawek.pl

Regionalny Inkubator Przedsiębiorczości KPFP

Włocławek, ul. Toruńska 30

tel. 737 722 103

kpfp.org.pl/inkubatory-przedsiębiorczosci/wloclawek/



Działalność nierejestrowa to drobna działalność zarobkowa osób fizycznych, która nie wymaga rejestracji firmy. Prowadzenie takiej działalności nie skutkuje wpisem do CEIDG, czyli Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej. Zawiera ona wszystkie kluczowe cechy działalności gospodarczej, ale wyjątkowo nie jest traktowana jak działalność gospodarcza, o ile uzyskane przychody nie przekroczą w żadnym miesiącu 75% minimalnego wynagrodzenia za pracę. Od lipca 2023 roku próg przychodów, poniżej którego nie trzeba rejestrować działalności gospodarczej, wynosi 2 700 zł miesięcznie. Pamiętać należy, że przekroczenie miesięcznego limitu przychodu, spowoduje że działalność zostanie uznana za działalność gospodarczą, którą w terminie 7 dni od momentu przekroczenia limitu przychodu należy zarejestrować w CEIDG. **Oprócz kryterium przychodu istnieją jeszcze dwa warunki dla prowadzenia działalności nierejestrowanej.** Pierwszym jest to, że w ciągu ostatnich 60 miesięcy nie prowadzono żadnej działalności gospodarczej. Drugie kryterium mówi o tym, że działalności nierejestrowanej nie można prowadzić, jeśli przepisy wymagają jej założenia, czyli na przykład wtedy, gdy konieczne jest uzyskanie koncesji czy zezwoleń.

Jakie są korzyści z prowadzenia takiej formy działalności?

Przed wszystkim nie trzeba zgłaszać działalności w ewidencji przedsiębiorców, urzędzie skarbowym i GUS. Nie ma również obowiązku płacenia składek na



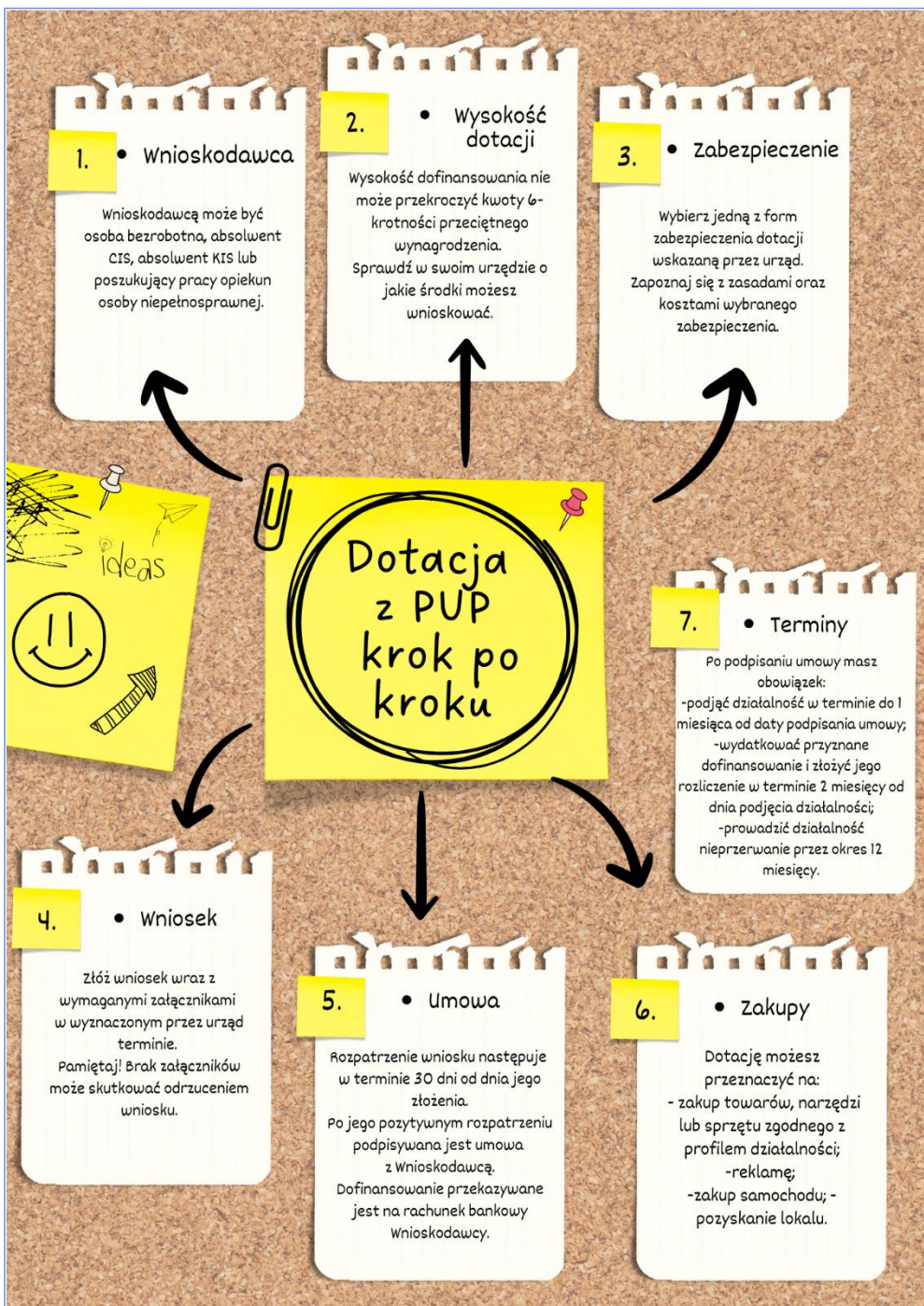
obowiązkowe ubezpieczenia społeczne ani ubezpieczenia zdrowotne z tytułu działalności gospodarczej oraz comiesięcznych (albo kwartalnych) zaliczek na podatek. To dotyczy również VAT. Prowadzących działalność nierejestrowaną obejmuje zwolnienie podmiotowe, bo przychody z działalności nierejestrowanej nie przekraczają 200 tys. zł w skali roku, chyba że działalność dotyczy towarów lub usług wymagających rejestracji do VAT już od pierwszej sprzedaży. Nie prowadzi się również skomplikowanej księgowości tylko uproszczoną ewidencję sprzedaży.

Osoby prowadzące działalność nierejestrową mają również **obowiązki**, którymi są:

- ✓ prowadzenie uproszczonej ewidencji sprzedaży;
- ✓ rozliczenie przychodów z działalności nierejestrowanej w zeznaniu rocznym PIT-36 według skali podatkowej;
- ✓ przestrzeganie praw konsumentów;
- ✓ wystawianie faktur lub rachunków na żądanie kupującego;
- ✓ przestrzeganie praw konsumenta, w tym prawa do odstąpienia w terminie 14 dni od umowy zawartej na odległość i realizowanie obowiązków związanych z reklamacją, zwrotem czy naprawą.

Działalność nierejestrowana dla bezrobotnych

Zgodnie z ustawą o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, jednym z warunków posiadania statusu bezrobotnego jest niewykonywanie innej pracy zarobkowej. Ustawa również precyzuje pojęcie innej pracy zarobkowej - oznacza to 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. Osoba bezrobotna, żeby zachować swój **status** nie może prowadzić działalności nierejestrowanej, opartej na ww. typach umów. Decydując się na prowadzenie biznesu w formie działalności nierejestrowanej, bezrobotni muszą wybrać umowę sprzedaży, a miesięczne przychody nie mogą przekroczyć 50% minimalnego wynagrodzenia, pomimo nowych limitów wprowadzonych w lipcu br.



Fotogaleria PUP we Włocławku



Konferencja "Osoba
z niepełnosprawnością
w zatrudnieniu" -
październik 2023



Konferencja "Osoba
z niepełnosprawnością
w zatrudnieniu"



Konferencja prasowa
inaugurująca podcast "Z pracą
na TY"



Studio nagrań PUP
we Włocławku



VII Konferencja HR Next
- październik 2023



VII Konferencja HR Next



Spotkanie specjalistów w ramach badania "Barometr Zawodów" - październik 2023



Spotkanie specjalistów w ramach badania "Barometr Zawodów"



Szkolenie "Szukam Pracy" -listopad 2023



Szkolenie "Szukam Pracy"



Wizyta i nagranie wywiadu u Agnieszki Marszał w Polskim Radiu PIK - październik 2023



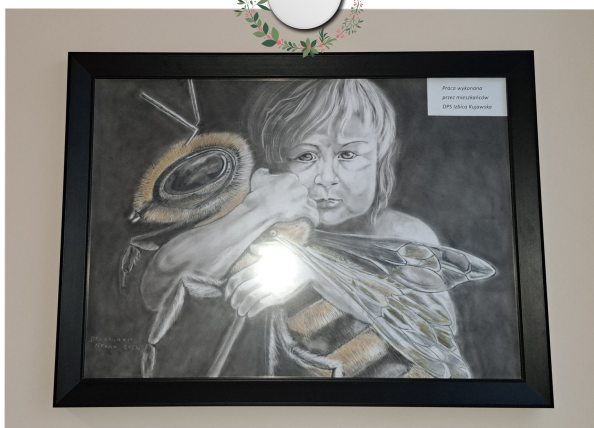
Uroczyste zakończenie szkolenia "Szukam Pracy" - listopad 2023



Wizyta Starosty włocławskiego Romana Gołębiewskiego w wyremontowanym wnętrzu PUP we Włocławku - listopad 2023



Marcin Miziołek - gościem podcastu "Z pracą na TY"



Wizyta Starosty włocławskiego Romana Gołębiewskiego



Wnętrze PUP we Włocławku po remoncie



Światowy Tydzień Przedsiębiorczości w WCB we Włocławku - listopad 2023





Apetyt na pracę

Iwona Bluszcz
Opowieść ...

Szanowni Państwo, zważywszy na zbliżające się Święta Bożego Narodzenia i wyjątkowy czas, który wraz z nimi zawsze nadchodzi, chcielibyśmy opowiedzieć Państwu pewną historię.

Będzie to swego rodzaju opowieść wigilijna, ale inna od wszystkich, jakie poznaliście do tej pory. Będzie to historia życia człowieka, inspirowana prawdziwymi wydarzeniami. Będą wzloty i upadki, ale i chwile radości. Przekonajcie się sami, jak ciekawe historie potrafi napisać samo życie i wyruszcie z nami w tę wzruszającą, życiową historię chłopaka – mężczyzny, któremu, pomimo przeciwności losu, udało się spełnić swoje marzenie.

Adam, chłopak bez wyjątkowego wykształcenia, wychowywany na malowniczej wsi, był postacią zakorzenioną w ubogim środowisku, otoczony przez wątpliwości i niedowiarków. Jego rodzice, choć pełni miłości, sami doświadczyli niepowodzeń, co zatruwało atmosferę w domu i stawiało znaki zapytania przed jego marzeniami o lepszym życiu.

W ubogiej, wiejskiej scenerii starali się zapewnić synowi lepszą przyszłość, choć z głębokim przekonaniem, że życie na wsi zamyka przed nim drzwi do sukcesu. To rodzinne niedowiarki, zaszczepiali w nim wątpliwości, co do realizacji marzeń.

Wbrew wszystkiemu Adam postanowił nie poddawać się. Po ukończeniu technikum stanął przed dylematem – zaakceptować rzeczywistość, taką jaka jest czy podjąć walkę o lepsze życie? Zdecydował się na to drugie. Zarejestrował się w urzędzie pracy, co okazało się punktem zwrotnym w jego historii. Doradcy zawodowi, którzy przyjęli go pod swoje skrzydła, stanowili kluczowy element tej podróży. To byli ludzie, którzy nie tylko pokazali mu drogę, ale również wnieśli do jego życia isierkę nadziei. Doradcy zawodowi stali się dla Adama przewodnikami przez gąszcz ofert pracy i możliwości rozwoju zawodowego. Ich rola w motywowaniu i ukierunkowywaniu jego wysiłków była nieoceniona.

W ramach wsparcia ze strony urzędu pracy Adam uczestniczył w kilku szkoleniach. To był czas, kiedy otwierały się przed nim nowe, nieznane horyzonty, a umiejętności, których się nauczył, zaczęły kształtować jego nową



tożsamość zawodową. Adam zamiast poddawać się przeciwnościom, zbierał wiedzę i umiejętności jak skarby.

Ten kolejny mroźny poranek, nie miał różnić się niczym innym od tych poprzednich. Okazał się jednak dniem, który na zawsze zmienił życie Adama. Jeden telefon od doradczynie zawodowej z prośbą o spotkanie, ponieważ znalazła się oferta pracy w ramach prac interwencyjnych na stanowisko pracownika gospodarczego. Pomyślicie teraz zapewne no i co w tym wyjątkowego? To ma być spełnienie marzeń zawodowych? Otóż tak. Dla Adama to był kolejny etap walki o swoje miejsce w społeczeństwie. Praca, która początkowo była jedynie szansą na utrzymanie, stała się także sposobem na udowodnienie wszystkim, w tym samemu sobie, że jeśli bardzo się chce i ciężko pracuje, wszystko w życiu może się zdarzyć. Młody mężczyzna nie zapomnił jednak o swoich korzeniach. Pomagał rodzinie, wspierając ją finansowo i emocjonalnie. W miejscowości, w której nikt do tej pory nie wykazał się taką determinacją w dążeniu do celu, zaczęto dostrzegać siłę i aktywność młodego człowieka.

Początkowo umowa o pracę zawarta została na rok, później została przedłużona. Adam zyskał reputację nie tylko jako pracowity pracownik, ale także jako ktoś, kto zawsze jest gotów podjąć wyzwanie. Jego zaangażowanie i determinacja były zauważane, co przyczyniało się do kolejnych, małych sukcesów zawodowych.

Nie pomyślicie jednak, że życie Adama to tylko walka o przetrwanie. W miarę jak zdobywał stabilność zawodową, znalazł również stabilność emocjonalną. Wraz z sukcesami zawodowymi pojawiła się również równowaga w życiu osobistym. Adam poznał dziewczynę, w której bezgranicznie się zakochał. Ona doceniła jego siłę charakteru i wytrwałość. Wspólnie z nią odkrywał radość życia, czerpiąc siłę do dalszych działań.

Dziś Adam patrzy w przeszłość z uśmiechem. Nie miał niczego podanego na tacy, niewiele osób w niego wierzyło, ale on się nie poddał. Jego historia to nie tylko wzruszający dowód na to, że trudności można pokonać, ale również inspiracja dla tych, którzy szukają siły, by nie rezygnować. Doradcy zawodowi odegrali kluczową rolę, ukierunkowując Adama na ścieżkę sukcesu i dając mu klucz do odnalezienia własnej wartości. Wszystko to sprawiło, że Adam, choć zaczynał z pozycji przegranej, dziś patrzy na świat z optymizmem i przekonaniem, że każdy może znaleźć swoje miejsce i spełnić swoje marzenia.

Życzymy Wam wszystkim radosnych Świąt i nadziei na przyszłość, wzorując się na historii Adama.



PUP News

Justyna Kłobukowska, Marcin Staniszewski

Jak zacząć szkolić dla urzędu pracy?

Na rynku pracy obecne są różnego rodzaju instytucje szkoleniowe, czyli publiczne i niepubliczne podmioty prowadzące edukację pozaszkolną. Niewątpliwie duże pole do działania tworzą dla nich możliwości dofinansowania szkoleń dla osób zarejestrowanych w urzędach pracy ze środków publicznych (Funduszu Pracy, funduszy pomocowych Unii Europejskiej, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych). Jednak, aby móc świadczyć usługi szkoleniowe na rzecz urzędu pracy, należy skorzystać z narzędzia, mającego na celu upowszechnienie i poprawę jakości usług szkoleniowych, wymaganego ustawą o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy. Takim narzędziem jest rejestr instytucji szkoleniowych. Zgodnie z ustawą o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, każda instytucja szkoleniowa, która chce szkolić osoby bezrobotne i poszukujące pracy musi posiadać wpis do rejestru instytucji szkoleniowych. Tryb dokonywania i wykreślenia wpisu w rejestrze instytucji szkoleniowych, uaktualniania danych w rejestrze i wzór wniosku o wpis oraz wymagane dokumenty określa rozporządzenie Ministra Pracy i Gospodarki z dnia 27 października 2004 roku w sprawie rejestru instytucji szkoleniowych.

Jak stać się instytucją szkoleniową?

Każda firma szkoleniowa, która chce realizować szkolenia osób bezrobotnych lub poszukujących pracy ze środków publicznych musi posiadać wpis do rejestru instytucji szkoleniowych. Rejestr instytucji szkoleniowych prowadzony jest przez odpowiedni wojewódzki urząd pracy. Mowa o urzędzie właściwym dla miejsca zamieszkania lub siedziby firmy osoby, która ubiega się o wpis. Dla przykładu, założmy, że firma, która chce zostać wpisana do rejestru działa we Włocławku. Wówczas właściwym miejscem załatwienia tej sprawy jest Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu. Do rejestru instytucji szkoleniowych mogą wpisać się nie tylko przedsiębiorcy. Możliwość taką mają również:

- osoby fizyczne;
- szkoły ponadgimnazjalne;
- szkoły wyższe lub kolegia;



- placówki kształcenia ustawicznego lub placówki kształcenia praktycznego;
- ośrodki doksztalcania i doskonalenia zawodowego;
- placówki naukowe, naukowo-badawcze, ośrodki badawczo-rozwojowe;
- zakłady pracy;
- stowarzyszenia, fundacje, osoby prawne (w tym Zakład Doskonalenia Zawodowego);
- inne formy organizacyjne, np. spółki cywilne.

Wniosek o wpis do rejestru instytucji szkoleniowych

Aby skompletować wniosek, będą potrzebne m.in. informacje o:

- tematyce prowadzonych szkoleń i przygotowania zawodowego dorosłych;
- kadrze dydaktycznej;
- bazie lokalowej, jej wyposażeniu i środkach dydaktycznych;
- metodach oceny jakości szkoleń;
- liczbie bezrobotnych i poszukujących pracy objętych szkoleniami i przygotowaniem zawodowym w okresie ostatniego roku;
- pomocy udzielonej nieodpłatnie uczestnikom i absolwentom szkolenia lub przygotowania zawodowego dorosłych, polegającej na informowaniu o sytuacji na rynku pracy i zapotrzebowaniu na kwalifikacje.

Wojewódzki urząd pracy wymaga także dokumentu, na podstawie którego prowadzona jest działalność gospodarcza. Osoby, które posiadają dokumenty, które potwierdzają akredytację lub certyfikaty jakości w zakresie świadczenia usług szkoleniowych, powinny je skopiować lub zeskanować i załączyć do wniosku.

Ze wzorem wniosku można zapoznać się oraz pobrać go ze strony internetowej:

<https://www.biznes.gov.pl/pl/opisy-procedur/-/proc/123>

<https://www.praca.gov.pl/formularze/wizualizacja/pdf?kodFormularza=RIS-WNI>

Wniosek najpierw musi zostać zweryfikowany przez urząd. Jeśli okaże się, że dokumentacja jest niekompletna, urząd zobowiązany jest do wezwania do jej uzupełnienia. Jeśli nie zostaną uzupełnione braki w dokumentacji, w ciągu miesiąca od otrzymania wezwania, to wniosek pozostanie bez rozpoznania.



Jaki jest czas rozpatrzenia?

Czas oczekiwania na odpowiedź nie może być dłuższy niż miesiąc. W szczególnych przypadkach termin może się wydłużyć do 2 miesięcy, o czym urząd zawiadamia podmiot wnioskujący.

Jak złożyć wniosek?

Wniosek składa się osobiście w wojewódzkim urzędzie pracy lub pocztą zwykłą. Firma posiadająca kwalifikowany podpis elektroniczny lub profil zaufany ePUAP może dokonać wpisu w formie elektronicznej.

Jaki jest koszt dokonania wpisu?

Uzyskanie wpisu jest całkowicie bezpłatne.

Kiedy wiadomo, że instytucja szkoleniowa jest wpisana do rejestru?

Wojewódzki urząd pracy zawiadamia w postaci papierowej lub elektronicznej instytucję szkoleniową o dokonanych wpisach do rejestru.

Wpis jest jawny i każdy może go obejrzeć w rejestrze na stronie internetowej publicznych służb zatrudnienia:

<https://stor.praca.gov.pl/portal/#/ris/wyszukiwarka>

Kontynuowanie działalności i uaktualnianie danych

Instytucja szkoleniowa wpisana do rejestru instytucji szkoleniowych, która zamierza kontynuować działalność szkoleniową w kolejnym roku kalendarzowym, zobowiązana jest poinformować o tym właściwy wojewódzki urząd pracy. Informację o kontynuowaniu działalności należy złożyć do 31 stycznia każdego roku kalendarzowego. Odpowiedni wniosek można pobrać ze strony <https://www.biznes.gov.pl/pl/opisy-procedur/-/proc/660>

Jeżeli właściwy wojewódzki urząd pracy nie zostanie poinformowany o kontynuowaniu w kolejnym roku kalendarzowym działalności szkoleniowej, to taka instytucja szkoleniowa zostanie wykreślona z rejestru instytucji szkoleniowych.

Natomiast w przypadku zmiany danych, przedsiębiorca, w ciągu 30 dni - licząc od dnia tych zmian, powiadamia wojewódzki urząd pracy, jeśli zmienia siedzibę, otworzy lub zlikwiduje filię lub oddział swojej instytucji szkoleniowej. Więcej informacji uzyskać można pod adresem: <https://www.biznes.gov.pl/pl/opisy-procedur/-/proc/595>



Budynek administracyjny, w którym mieści się Powiatowy Urząd Pracy, został wybudowany w latach 70-tych na potrzeby Komendy Miejskiej Milicji Obywatelskiej we Włocławku, która funkcjonowała w tym obiekcie do końca lat 80-ych. Później, przez chwilę, swoją siedzibę miały tu kancelarie komornicze.

Pod koniec 1990 roku do budynku przeniesiony został Urząd Pracy, który, ze względu na rosnącą lawinowo liczbę osób bezrobotnych, nie mieścił się w kilku pomieszczeniach znajdujących się w lokalach Urzędu Miasta przy ul. Kościuszki.

Wygląd pomieszczeń w budynku, delikatnie mówiąc, nie był zbyt estetyczny: zniszczone ściany, podarte wykładziny PCV, nieszczelne okna i drzwi, braki w wyposażeniu. Meble, które udało się pozyskać, miały tabliczki inwentarzowe z napisem „gromadzka rada narodowa” i pochodziły z lat 50-tych. Jednak najważniejsze było to, że Urząd Pracy w końcu zyskał swoją siedzibę.

Nie wszyscy pamiętają jak kształtowała się sytuacja na rynku pracy w latach 90-tych. Bezrobocie pierwszej połowy lat 90. było szokiem dla społeczeństwa. Właściwie nikt nie był przygotowany na wystąpienie zjawiska o takiej skali. Nastąpił gwałtowny wzrost liczby bezrobotnych, spowodowany masowym zamykaniem lub restrukturyzacją nierentownych zakładów pracy. Ponadto, był to czas, kiedy absolwenci szkół i osoby dotychczas niepracujące, uzyskali prawo do zasiłku, więc tłumnie rejestrowali się w urzędach pracy.

Urząd Pracy powoli stawał się miejscem, w którym nie tylko wypłacano zasiłki i wydawano nieliczne skierowania do pracy, lecz zaczęto zawierać umowy z Pracodawcami na dofinansowanie różnych form wsparcia zatrudniania bezrobotnych. Ze względu na dużą ilość bezrobotnych bez kwalifikacji lub osób, których kwalifikacje się zdezaktualizowały, zaczęto organizować szkolenia. Wiązało się to ze wzrostem liczby pracowników Urzędu, którzy zajmowali się różnego rodzaju rozliczeniami i organizacją aktywnych form pomocy.

W 1996 roku, ówczesna Dyrektor - Pani Małgorzata Izdebska, rozpoczęła starania o pozyskanie środków finansowych na rozbudowę budynku Urzędu,



który nie spełniał już wymogów funkcjonalnych i powierzchniowych. Starania zakończyły się sukcesem i w 1997 roku rozpoczęła się dobudowa skrzydła budynku, w którym umieszczono m.in. dwie duże sale obsługi osób bezrobotnych. Z czasem udało się wymienić ogrzewanie z węglowego na olejowe, dzięki skorzystaniu z dotacji celowej przyznanej przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska oraz wymienić rozpadającą się drewnianą stolarkę okienną na okna plastikowe.

Wraz z rosnącą liczbą rejestracji osób bezrobotnych oraz rozszerzającym się zakresem działalności, przybywało w urzędzie gromadzonej dokumentacji. Dlatego w 2006 roku narodziła się koncepcja pozyskania dla potrzeb Urzędu sąsiadujących z nim garaży po dawnej Komendzie Miejskiej Milicji Obywatelskiej, a następnie przebudowanie ich na potrzeby składnicy akt.

I tak w 2007 roku Urząd Pracy zyskał 220 m² dodatkowej powierzchni do przechowywania akt oraz salę do spotkań z grupami bezrobotnych i pracodawcami.

Przez wszystkie lata, korzystając również ze wsparcia Pracodawców i różnych instytucji, staraliśmy się sposobem gospodarczym poprawiać estetykę zarówno budynku, jak i pomieszczeń biurowych. Jednak na poprawę izotermiczności ścian i wymianę przestarzałej instalacji centralnego ogrzewania nie udawało się uzyskać środków.

Dopiero w 2021 roku, dzięki przychylności Starosty Włocławskiego - Pana Romana Gołębiewskiego i Rady Powiatu we Włocławku, możliwe było wykonanie „Termomodernizacji budynków Powiatowego Urzędu Pracy we Włocławku”, polegającej na dociepleniu ścian i stropów, wykonaniu elewacji oraz wymianie stolarki okiennej. Również w tym roku zainstalowana została na dachu urzędu instalacja fotowoltaiczna (podobnie jak na innych budynkach jednostek Powiatu Włocławskiego), dzięki której rachunki za energię zmniejszyły się o około 50%, a PUP stał się bardziej ekologiczny.

Aby obniżyć zużycie opału i umożliwić uzyskanie optymalnej temperatury w pomieszczeniach, do pełni szczęścia potrzebowaliśmy wymiany instalacji centralnego ogrzewania, które pamiętało wczesne lata 70-te.

I stało się! W bieżącym roku został wyłoniony wykonawca i w kwietniu podpisano umowę na wymianę instalacji c.o. Niemal natychmiast ruszyły prace przy demontażu „starych” kaloryferów. Później wyrównywano i malowano



ściany, a na koniec zamontowano nowe grzejniki. Z zaoszczędzonych w budżecie Urzędu środków, sfinansowano wymianę balustrady oraz drzwi wewnątrz budynku.

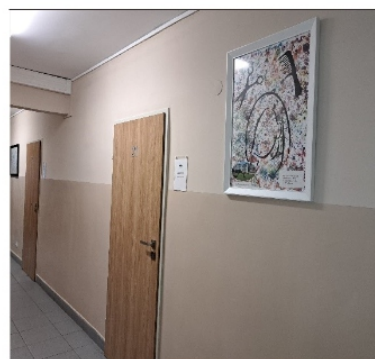
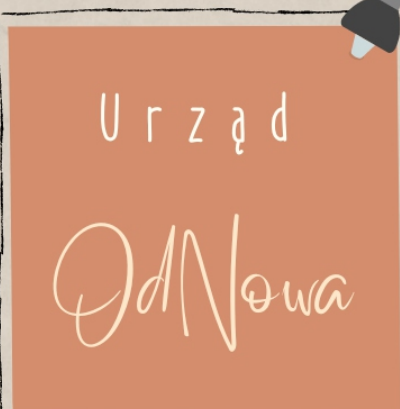
Poza walorami estetycznymi, uzyskaliśmy oszczędności w postaci zmniejszonego zużycia oleju opałowego, co z kolei przekłada się na zmniejszoną emisję gazów i pyłów ze spalania do powietrza, a także pozwala spełnić wymogi przepisów ustawy o szczególnych rozwiązaniach służących ochronie odbiorców energii elektrycznej w 2023 roku, w związku z sytuacją na rynku energii elektrycznej, zobowiązującej jednostki sektora finansów publicznych do zmniejszenia zużycia energii o 10 %.

A wszystko to działo się przy „drzwiach otwartych” – Urząd funkcjonował bez przerw.

Chcąc „ocieplić” wnętrze naszej siedziby, zwróciliśmy się z prośbą do domów pomocy społecznej z terenu Powiatu Włocławskiego i Miasta Włocławek o wykonanie prac plastycznych. Otrzymaliśmy wiele prac, za które bardzo dziękujemy. Wszystkie po oprawieniu zdobią ściany korytarzy.

Teraz możemy cieszyć się lepszymi warunkami pracy i mamy nadzieję, że odwiedzającym nas interesantom też jest przyjemniej przychodzić do odnowionej siedziby Urzędu.

Zmiany możecie ocenić Państwo sami. Na kolejnej stronie zamieszczamy kilka zdjęć, ukazujących stan pomieszczeń przed, w trakcie i po remoncie.





Weź i pracuj

Ciekawe oferty pracy
dostępne w zasobach
PUP we Włocławku

Doradca zawodowy

Doradca zawodowy udziela pomocy w ocenie predyspozycji klienta, wyborze zawodu i kierunku kształcenia, udostępnia niezbędne informacje o rynku pracy. Wsparcie oferowane jest w formie indywidualnych porad zawodowych lub porad grupowych. Podczas swojej pracy doradca zawodowy bierze pod uwagę możliwości psychofizyczne osoby, jego sytuację życiową, zdrowotną oraz wymagania stawiane kandydatom do pracy. Informacje mogą także dotyczyć zasad i potrzeby dalszego kształcenia. Doradca zawodowy może pomóc w wyborze zawodu i kierunku szkoły, szkolenia zawodowego, również w sytuacji potrzeby zmiany kwalifikacji, w poszukiwaniu pracy oraz podczas planowania własnej działalności gospodarczej. Doradca zawodowy pomaga w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych, przygotowuje do rozmowy kwalifikacyjnej, uczy sposobów poszukiwania pracy oraz wspiera w sytuacji wchodzenia na rynek pracy osoby kończącej szkołę. Doradca zawodowy może także świadczyć usługi dla pracodawców w zakresie rekrutacji i selekcji kandydatów do pracy, a także w rozwoju zawodowego pracowników. Kwalifikacje doradcy zawodowego można zdobyć przez ukończenie studiów wyższych lub studiów podyplomowych oraz udział w specjalistycznych szkoleniach.

Zakres obowiązków na stanowisku pracy: realizacja indywidualnego i grupowego poradnictwa zawodowego z wykorzystaniem standaryzowanych metod i technik doradczych, w formule stacjonarnej i online, wsparcie metodyczno-szkoleniowe pracowników powiatowych urzędów pracy, opracowywanie i aktualizowanie informacji zawodowych, sporządzanie okresowych informacji, sprawozdań, analiz z zakresu poradnictwa zawodowego, udział w realizacji badań, projektów i innych działań wykonywanych przez Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu

Warunki pracy: miejsce pracy - Wojewódzki Urząd Pracy W Toruniu Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej - Oddział we Włocławku, godziny pracy od poniedziałku do piątku, w godz. od 7.30, 8 godzin dziennie.

Rodzaj proponowanej umowy: umowa o pracę na pełen etat na czas określony od 01.12.2023 r.

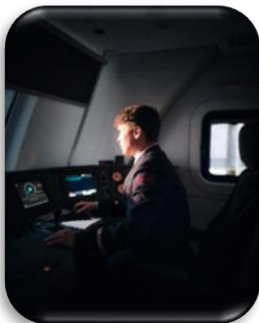
Wynagrodzenie brutto: od 5000 PLN miesięcznie, dodatkowo: możliwość podnoszenia kwalifikacji zawodowych, dofinansowanie do kart Multisport.

Wymagania: wykształcenie wyższe magisterskie, minimum roczne doświadczenie w pracy związane z wykonywaniem zadań z zakresu doradztwa zawodowego/coachingu kariery, posiadanie obywatelstwa polskiego oraz pełnej zdolności do czynności prawnych, nieposzlakowana opinia oraz korzystanie z pełni praw publicznych, niekaralność za umyślne przestępstwa ścigane z oskarżenia publicznego lub umyślne przestępstwa skarbowe. Wymagania dodatkowe: ukończone kursy i/lub studia podyplomowe z zakresu doradztwa zawodowego/coachingu kariery, sprawna obsługa komputera i Internetu, w tym: MS Office, CANVA, Zoom/ClickMeeting, znajomość rynku pracy, trendów zawodowych i systemu edukacyjnego; prawo jazdy kat. B (czynne) i/lub gotowość do wyjazdów służbowych, umiejętności analityczne; wysoko rozwinięte kompetencje interpersonalne (komunikacja, współpraca, motywowanie, radzenie sobie ze stresem, kultura osobista, empatia), bardzo dobra organizacja i planowanie pracy własnej. Mile widziane: znajomość ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy i aktów wykonawczych do ustawy oraz przepisów o ochronie danych osobowych, komunikatywna znajomość języków obcych (preferowane języki: angielski, ukraiński, rosyjski), uprawnienia do posługiwania się testami wykorzystywanymi w poradnictwie zawodowym.



Weź i pracuj

Ciekawe oferty pracy
dostępne w zasobach
PUP we Włocławku



Maszynista pojazdów trakcyjnych

Maszynista pojazdu trakcyjnego powinien posiadać odpowiednie kompetencje i uprawnienia do prowadzenia pociągów, w tym lokomotyw, lokomotyw manewrowych, pociągów roboczych, kolejowych pojazdów specjalnych lub pociągów przeznaczonych do kolejowego przewozu pasażerów lub towarów. Maszynista pracuje w kabinie sterowniczej lokomotywy lub zespołu trakcyjnego albo na specjalnym stanowisku w wagonie sterowniczym, prowadząc pociąg. Do dodatkowych obowiązków maszynisty w określonych sytuacjach należy np. sprzęganie i rozprzęganie wagonów, usuwanie drobnych usterek pojazdów trakcyjnych, dawanie odpowiednich sygnałów przy użyciu znajdujących się na pojeździe trakcyjnym urządzeń. Kandydat do takiej pracy powinien wykazywać sprawność psychofizyczną, być osobą spostrzegawczą, sumienną i odpowiedzialną. Praca na stanowisku maszynisty zaliczona jest do prac szczególnie uciążliwych i niebezpiecznych ze względu na hałasy, wstrząsy i zagrożenia urazem.

Zakres obowiązków na stanowisku pracy:

- prowadzenie pojazdów trakcyjnych po sieci PKP PLK SA

Warunki pracy:

- praca na jedną zmianę, na pełen etat

Rodzaj proponowanej umowy:

- umowa o pracę na czas określony

Zmianowość: jedna zmiana (8 godzin)

Wynagrodzenie brutto:

- od 5000,00 do 9000,00 PLN w zależności od posiadanych kwalifikacji

Wymagania:

- wykształcenie średnie, uprawnienia do wykonywania czynności maszynisty: licencja i świadectwo maszynisty.



Poznajmy się

Małgorzata Tybura

Urzędnik - człowiek z pasją

Czy można kochać swoją pracę? Co poniedziałek radośnie wstawać, spędzać kilkadziesiąt godzin w tygodniu w miejscu, które się lubi i z chęcią się do niego wraca? Dla wielu to nieosiągalne marzenie, ale są i tacy, którzy mają to na co dzień. Steve Jobs powiedział, że *„jedynym sposobem, by dobrze pracować, jest robienie tego, co uważasz za wspaniałe zajęcie.”* Praca, która jest jednocześnie pasją, może być spełnieniem marzeń i przyczynić się do wzrostu efektywności z wykonywanych obowiązków.

Rozważmy tę kwestię z perspektywy pracy w administracji. Postawmy pytanie: „Czy ustanowienie standardów pracy wpływa nie tylko na zadowolenie klientów, ale także na satysfakcję urzędników z wykonywania powierzonych obowiązków? Czy przyjęcie pewnej jakościowej postawy, wobec klientów, współpracowników oraz zadań zawodowych, oddziałuje na samopoczucie w pracy w administracji? Jakie cechy czynią z urzędnika człowieka z pasją?”

Zacznijmy od ustalenia, kim jest urzędnik. Otóż, definiowany jest jako cywilny, zawodowy funkcjonariusz publiczny, zatrudniony w administracji publicznej na stanowisku urzędniczym. To osoba sprawująca urząd (funkcję lub mandat) w organizacji lub w urzędzie. Uczestniczy w sprawowaniu władzy własnej lub nadanej przez przełożonego, pracodawcę, poprzez mianowanie, wybór lub zatrudnienie. Na takim stanowisku konieczne są takie cechy jak bezstronność, praworządność, bezinteresowność, odpowiedzialność. W kodeksach etyki wymienia się również uprzejmość i życzliwość, co oznacza, iż w kontaktach z klientami Urzędu pracownik okazuje zrozumienie, służy pomocą w każdej sprawie, ugruntowując przekonanie o służebnej roli administracji wobec każdej osoby.

Tyle definicje i prawne regulacje, a jaka jest rzeczywistość? Czy urzędnicy są otwarci i kompetentni? Jak Państwo odbierają urzędników? Jako biurokratów o kamiennej twarzy czy ludzi gotowych nieść pomoc klientom? Dużo się zmieniło, ale sporo jest jeszcze do poprawienia...

Urzędnicy to grupa poddawana nieustannie ocenom, tym bezpośrednim przy każdorazowym kontakcie z klientem i tym wewnętrznym. Czy dzięki takim ocenom zmieniła się postawa urzędników, ich stosunek do klientów? Jakie zmiany Państwo zauważają? Bo Ja ogromne.



Podniesienie jakości pracy, zgodnie z procedurami i standardami wpływa na samoocenę kadr administracji. Prawdą jest, że praca daje zwłaszcza stabilizację finansową i poczucie bezpieczeństwa. Dzięki niej można realizować swoje plany i cele życiowe. Nie należy jednak zapominać o innym aspekcie pracy, a mianowicie o tym, że jest to również przestrzeń, w której budujemy wartościowe relacje i mamy szansę na rozwój osobisty. Praca z klientami to pod wieloma względami jeden z najbardziej wymagających obszarów świata zawodowego. Stając na pierwszej linii kontaktu z klientem, pracownicy mierzą się często z nieprzewidywanymi pytaniami, ludzkimi emocjami i oczekiwaniami różnorodnych osób. W związku z tym potencjał mobilności zawodowej osób pracujących bezpośrednio z klientami jest wyższy niż w innych grupach zawodowych. Ale praca z ludźmi szczególnie wymaga określonych standardów działania.

Kiedy ktoś myśli stereotypowo, to być może uważa, że praca większości urzędników jest kompletnie niepotrzebna, a ich jedynym działaniem jest „odsyłanie petenta z kwitkiem”. Czy naprawdę w polskich urzędach jest tak źle? I tak, i nie. W wielu urzędach znajdziemy zarówno osoby, które się nudzą, jak i te, które przez większość czasu nie mogą odejść od biurka. W naszym urzędzie, czyli tak naprawdę w Waszym, zatrudnione są osoby kompetentne i mające doświadczenie w pracy w dziedzinach, którymi się zajmują, gdyż naszym flagowym hasłem jest:

Wykwalifikowany, kompetentny pracownik – potencjałem Urzędu.

I tacy właśnie pracownicy: zaangażowani w to co robią, odporni na stres, z umiejętnością adaptacji, analizy i krytycznego myślenia, zasilają szeregi tutejszego Urzędu. Pracownicy lubią się i szanują nawzajem, gdyż zdecydowanie lepiej i efektywniej pracuje się w serdecznej atmosferze. Napięcie i stres są zdecydowanie mniejsze, dzięki czemu jest po prostu przyjemniej, a pracę przestajemy traktować jak obowiązek. Warto wspomnieć i zapamiętać, że wielu pracowników stawia dobrą atmosferę ponad pieniędzmi, jeżeli chodzi o motywację do pracy. **Pasjonaci po prostu przyciągają innych ludzi do siebie jak magnes.**

Nasz Urząd kładzie nacisk na pewne standardy, np. budowanie wizerunku, który zaczyna się wraz z efektem pierwszego wrażenia, a więc w momencie, gdy klient przekracza próg urzędu. Pierwsze wrażenie to opinia klienta na temat pracownika, która powstaje w pierwszych sekundach kontaktu na podstawie sposobu powitania, rodzaju kontaktu wzrokowego, postawy, sposobu mówienia i co najważniejsze – wyglądu urzędnika. W tym krótkim czasie ludzie



oceniają (często nieświadomie), na ile rozmówca jest do nich podobny i czy czują się z nim bezpiecznie. Nowo powstałe przekonanie jest zabarwione emocjami, długo się utrzymuje i silnie wpływa na stosunek klienta do pracownika obsługi. Uwierzcie mi, wiem co mówię.

Jeżeli wytłumaczysz klientowi zawichości związane z danym zagadnieniem, ale tak, by stało się ono dla niego zrozumiałe – z pewnością uzna Cię za osobę kompetentną i przypisze kilka innych pozytywnych cech. Pracownicy podnoszą swoją atrakcyjność korzystając z pomocnego zestawu, w skład którego wchodzi schludny wygląd, uśmiech, wykorzystanie umiejętności aktywnego słuchania, podkreślanie zainteresowania problemem klienta oraz okazanie mu, że jest ważny. Nikt tu nie powie „...obsługuję klienta dlatego, że mam to robić”, ponieważ większość pracowników to ludzie z pasją do pracy, która wynika ze sposobu rozumienia własnej roli oraz celu funkcjonowania urzędu. Pracownicy Powiatowego Urzędu Pracy we Włocławku wykonują swoje obowiązki, kierując się fundamentalnymi wartościami: uczciwości, szacunku, odpowiedzialności. Kadra pamięta, że swoim postępowaniem tworzy wizerunek urzędu oraz pracowników samorządowych. Wykonuje obowiązki z zaangażowaniem, obiektywnie, fachowo, rzetelnie i sprawnie, wykorzystując w sposób najlepszy swoje kompetencje, w tym wiedzę i umiejętności, dążąc do osiągnięcia jak najlepszych rezultatów swojej pracy. Jest kreatywna w podejmowaniu i wykonywaniu zadań, a wyznaczone zadania realizuje efektywnie i z zaangażowaniem.

Podsumowując, praca z ludźmi ma mnóstwo zalet, choć dużo zależy od tego na jakich ludzi trafimy w swoim miejscu pracy. Jednak dzięki zrozumiałym procedurom i standardom postępowania, klienci zyskują fachową pomoc, zaś urzędnicy satysfakcję z wykonywanych zadań. Warto zauważyć, że wiodącą rolę dla jakości pracy ma coś ponadstandardowego, tzn. stosunek do drugiego człowieka. Pracownik w kontaktach z klientami urzędu, a także z przełożonymi, podwładnymi i współpracownikami powinien być obiektywny, uprzejmy, życzliwy i wyrozumiały. Oto niektóre z zalet miejscowych pracowników, których śmiało można opisać jako ludzi z pasją.

Ludzie z pasją mają zdrowe i wartościowe podejście do życia, optymizm, inspirują, a często wręcz generują naszą energię. Wiedzą, jak najlepiej wykorzystać dany im czas. Mają też niestrudzoną obsesję na punkcie realizacji swoich marzeń. Czy znasz kogoś z takimi cechami ...?



Poznajmy się

Anna Wiśniewska

Dział Organizacyjno-Administracyjny

Dział Organizacyjno-Administracyjny jest jedną z większych komórek organizacyjnych w Urzędzie, ale też zakres realizowanych w nim zadań jest szeroki. Ktoś może spytać: organizacyjny - czym oni tam się zajmują?

Dział ten odpowiada za szereg spraw związanych z funkcjonowaniem Urzędu, takich jak: opracowywanie wewnętrznych aktów prawnych, organizowanie postępowań przetargowych, prowadzenie obsługi kancelaryjnej i obiegu dokumentów, obsługa sekretariatu, archiwizowanie akt i prowadzenie składnicy akt, tworzenie bazy danych statystycznych oraz przygotowywanie raportów i analiz dotyczących lokalnego rynku pracy.

W ramach Działu funkcjonują kadry Urzędu, które prowadzą wszelkie sprawy pracownicze i socjalne zatrudnionych osób. Dodatkowo komórka organizuje praktyki dla studentów oraz prowadzi sprawy związane ze szkoleniem i doskonaleniem zawodowym pracowników PUP we współpracy z instytucjami i jednostkami szkoleniowymi.

Kolejną kategorią spraw prowadzonych przez Dział jest informatyzacja Urzędu, która polega na administrowaniu siecią komputerową i elektroniczną bazą danych m.in. poprzez:

- ✓ zapewnienie prawidłowego i sprawnego funkcjonowania systemu informatycznego, sieci komputerowej, sprzętu komputerowego i innego sprzętu technicznego,
- ✓ nadzór nad rozwojem i prawidłową eksploatacją oprogramowania,
- ✓ zapewnieniu bezpieczeństwa informacji i danych osobowych w systemie informatycznym.

Pracownicy działu zajmują się także administrowaniem stroną podmiotową PUP w Biuletynie Informacji Publicznej i stroną internetową Urzędu oraz aktualizacją zamieszczanych w nich informacji we współpracy z pozostałymi komórkami organizacyjnymi.

Praca Działu to także prowadzenie spraw związanych z ubezpieczeniem, remontami, administracją obiektów, terenu i wyposażenia oraz zakupy, konserwacja, eksploatacja, a także utrzymywanie czystości w pomieszczeniach PUP.



Dział Organizacyjny – Administracyjny dba również o zabezpieczenie wszystkich komórek organizacyjnych Urzędu w druki, formularze, pieczęcie urzędowe i materiały biurowe stosowane w PUP.

Komórka odpowiada również za obsługę administracyjną Powiatowej Rady Rynku Pracy. Jak wynika z powyższego, obszar zadań do wykonania jest rozległy, a realizuje go zaledwie 15 pracowników, począwszy od pań sprzątających, a na kierowniku kończąc.

Poniżej przedstawię poszczególnych pracowników i przypisane im zadania. Na początek pokój nr 15 na I piętrze i specjaliści ds. informatyki i statystyki: Łukasz Malinowski i Igor Sambor, bez pracy których funkcjonowanie Urzędu byłoby prawie niemożliwe. To oni odpowiadają za sprawne funkcjonowanie sieci komputerowej, z której korzysta niemal każdy pracownik PUP i są administratorami różnych systemów wykorzystywanych w codziennej pracy Urzędu. Dodatkowo Igor Sambor sporządza sprawozdania, analizy i raporty statystyczne, a Łukasz Malinowski jest odpowiedzialny za ochronę danych osobowych. A poza tym Panowie włączają się we wszelkie działania prowadzone w Urzędzie.

Na tym samym piętrze, w pokoju nr 12 znajdziemy Justynę Kłobukowską i Marcina Staniszewskiego, zajmujących się szeroko rozumianymi zamówieniami publicznymi. To na ich biurka trafiają wnioski o przeprowadzenie postępowania przetargowego mającego na celu wyłonienie jak najlepszego oferenta usług lub dostaw dla Urzędu.

Powyżej, w pokoju nr 22 na II piętrze, urzęduje nasza kadrowa - Anna Dobska, u której pracownicy mogą załatwić wszelkie sprawy dotyczące zatrudnienia, szkolenia, urlopu itp.

Po sąsiedzku, w pokoju nr 23 znajdziecie Państwo kierownika działu Annę Wiśniewską, która nadzoruje realizację zadań wykonywanych przez podległych pracowników, a także służy im radą.

Tuż obok, w pokoju nr 24, pracuje Katarzyna Jabłońska, która zajmuje się prowadzeniem sekretariatu oraz wszelkich spotkań organizowanych z inicjatywy Pani Dyrektora w siedzibie Urzędu. Pani Katarzyna obsługuje także centralę telefoniczną.

Z kolei na parterze, w pokoju nr 3, znajdują Państwo Jacka Sobczaka wykonującego czynności kancelaryjne oraz Bartosza Paszczyka zajmującego się zaopatrzeniem w materiały techniczno-biurowe oraz prowadzeniem dokumentacji dot. majątku trwałego i wyposażenia PUP.



W tzw. budynku „B”, oddalonym o kilkanaście kroków od budynku głównego, znajduje się składnica akt, w której pracują Wioletta Kudlińska, Bożena Budzyńska, Małgorzata Idczak, Iwona Lewandowska i Aleksandra Potocka. Panie archiwizują dokumenty związane z funkcjonowaniem Urzędu oraz dotyczące osób bezrobotnych. Tutaj często trafiają interesanci poszukujący kopii świadectw pracy lub innych zaświadczeń.

Nie zapominamy również o pracownikach, którzy są prawie niewidoczni dla odwiedzających nas interesantów, ale wykonują istotne zadania. To kierowca i jednocześnie także nasza „złota rączka” – Jacek Galczak oraz Panie: Jolanta Kurdubska i Bożena Przybyłowska, codziennie doprowadzające do porządku pomieszczenia biurowe.

Mimo, że pracownicy Działu Organizacyjno-Administracyjnego niezbyt często mają kontakt z odwiedzającymi nasz Urząd petentami, to bez ich pracy „na zapleczu” funkcjonowanie jednostki byłoby bardzo utrudnione.



CZAS NA KONKRETY - CZYLI LICZBY (STYCZEŃ - LISTOPAD 2023)



43.626.335,59 Zł

W ciągu 11 miesięcy wydatki z Funduszu Pracy wyniosły blisko 44 mln złotych!!!

28.025.560,39 Zł

Ponad 28 mln złotych przeznaczonych zostało na rzecz programów aktywizacyjnych.



12.655.587,01 Zł

Ponad 12 milionów złotych to środki na zasiłki dla osób bezrobotnych.



1.485.136,20 Zł

Kwota dodatków aktywizacyjnych.

PROGRAMY AKTYWIZACYJNE (STYCZEŃ - LISTOPAD 2023)



5.456.000,00 ZŁ

Od stycznia do listopada PUP we Włocławku przyznał aż 183 dotacje na założenie własnej firmy.

4.309.642,06 ZŁ

Urząd pracy podpisał 107 umów z pracodawcami na wyposażenie bądź doposażenie stanowiska pracy. Ponadto 201 osób rozpoczęło prace interwencyjne.



6.075.926,35 ZŁ

622 osoby z powiatu grodzkiego i ziemskiego podjęły staż.

PROGRAMY AKTYWIZACYJNE (STYCZEŃ - LISTOPAD 2023)



1.176.074,01 ZŁ

Aż 276 osób skorzystało ze szkoleń.

2.287.227,10 ZŁ

PUP we Włocławku zawarł 329 umów w ramach Krajowego Funduszu Szkoleniowego, w wyniku których, wsparcie otrzyma 1757 osób.



6.220.074,41 ZŁ

501 osób zostało skierowanych do pracy w ramach robót publicznych oraz 248 osób do odbywania prac społecznie użytecznych.

PROGRAMY AKTYWIZACYJNE (STYCZEŃ - LISTOPAD 2023)



535.931,89 ZŁ

*Aż 520 osób skorzystało
ze zwrotu kosztów dojazdu
i zakwaterowania.*

151.320,22 ZŁ

*80 osób skorzystało
ze zwrotu kosztów opieki
nad dzieckiem/dziećmi
lub osobą zależną.*



480.000,00 ZŁ

*W opisywanym okresie
wyplacono 60 bonów na
zasiedlenie w wysokości
8.000 zł każdy.*



Nazwa rubryki	SPIS TREŚCI	Numer strony
PUP News	Jarosław Tomaszewski Dni pracodawców w Europejskim Roku Umiejętności	3
Apetyt na pracę	Iwona Bluszc Podcast z Marcinem Okoniewskim	6
Apetyt na pracę	Iwona Bluszc Wywiad z uczestnikami szkolenia „Szukam pracy”	9
Apetyt na pracę	Jarosław Tomaszewski Mindfulness i motywacja, cz. I	14
Weź i pracuj	Aleksandra Lechowicz Dlaczego warto planować swoje działania?	18
Weź i pracuj	Beata Ulanowicz Ścieżka do własnego biznesu	27
Fotorelacje	Iwona Bluszc Przeżyjmy to jeszcze raz	33



Apetyt na pracę

Iwona Bluszcz

Opowieść ...

37

PUP News

Justyna Kłobukowska, Marcin Staniszewski 39

Jak zacząć szkolić dla urzędu pracy?

PUP News

Anna Wiśniewska

Urząd OdNowa

42

Weź i pracuj

Aleksandra Lechowicz

Ciekawe oferty pracy PUP

46

Poznajmy się

Małgorzata Tybura

Urzędnik - człowiek z pasją

48

Poznajmy się

Anna Wiśniewska

Dział Organizacyjno-Administracyjny

51

PUP News

Iwona Bluszcz

Czas na konkrety – czyli liczby

54





BY ODNOSIĆ SUKCESY, UCZYMY SIĘ PRZECZ CAŁE ŻYCIE!



*Co osobom dorosłym oferuje
PUP Włocławek?*

- 1** Szkolenia
- 2** Staż
- 3** Studia podyplomowe
- 4** Doradztwo zawodowe
- 5** Krajowy Fundusz Szkoleniowy
- 6** Przygotowanie Zawodowe Dorosłych



**EUROPEJSKI
ROK
UMIEJĘTNOŚCI**

CZYM JEST KSZTAŁCENIE USTAWICZNE?

Zgodnie z definicją przyjętą przez Unię Europejską, oznacza naukę, rozwój indywidualny i społeczny oraz ciągle podnoszenie kwalifikacji, kompetencji i wiedzy ogólnej w okresie całego życia – od etapu przedszkolnego do emerytury włącznie.

**Pomaga
Uwolnić
Potencjał**



Zeskanuj kod QR

wloclawek.praca.gov.pl lub facebook.com/pupwloclawek

POWIATOWY URZĄD PRACY WE WŁOCŁAWKU

ul. Kapitulna 24, 87-800 Włocławek
tel. (54) 234 00 89, 234 00 90
<http://wloclawek.praca.gov.pl/> towl@praca.gov.pl
[facebook.com/pupwloclawek](https://www.facebook.com/pupwloclawek)

PUP we Włocławku - filia w Kowalu

ul. Piwna 24, 87-820 Kowal, tel. (54) 274 10 50
towlko@praca.gov.pl

PUP we Włocławku - filia w Lubrańcu

ul. Brzeska 49, 87-890 Lubraniec, tel. (54) 286 22 18
towlu@praca.gov.pl



Dyrektor PUP we Włocławku Anna Jackowska, tel. wew. 33

ajackowska@wloclawek.praca.gov.pl

Z-ca Dyrektora ds. Rynku Pracy Sławomir Sawicki, tel. wew. 34

ssawicki@wloclawek.praca.gov.pl

Z-ca Dyrektora ds. Ewidencji i Świadczeń Danuta Warszawska, tel. wew. 29

dwarzawska@wloclawek.praca.gov.pl

Dział Finansowo-Księgowy tel. wew. 35

Główny Księgowy Monika Skurzyńska, tel. wew. 36

monika.skurzynska@wloclawek.praca.gov.pl

Dział Organizacyjno-Administracyjny Kierownik: **Anna Wiśniewska**, tel. wew. 31

awisniewska@wloclawek.praca.gov.pl

Komórka Kadr PUP: tel. wew. 30

Organizacja zamówień publicznych: tel. wew. 19

Archiwum: tel. wew. 20

Kancelaria: tel. wew. 13

Informatycy, statystyka: tel. wew. 22

Dział Ewidencji i Świadczeń Kierownik: **Ewa Kaźmierczak**, tel. wew. 37

ekazmierczak@wloclawek.praca.gov.pl

Rejestracja: tel. wew. 24

Naliczanie świadczeń: tel. wew. 17

Dział Instrumentów Rynku Pracy Kierownik: **Roman Torzewski**, tel. wew. 46

rtorzewski@wloclawek.praca.gov.pl

Dotacje na działalność gospodarczą; prace interwencyjne: tel. wew. 25, 40; tel. kom. 728 768 124

Doposażenie stanowisk pracy: tel. wew. 16; tel. kom. 507 218 430

Roboty publiczne: tel. wew. 18, 25, 40; tel. kom. 728 768 124

Prace społecznie użyteczne: tel. wew. 18; tel. kom. 507 218 430

Organizacja staży: tel. wew. 28, 53, 54, tel. kom. 507 218 495

Refundacja kosztów przejazdu do pracy, na staż: tel. wew. 28, 53, 54, tel. kom. 507 218 495

Wielosobowe stanowisko ds. projektów: tel. wew. 26, 27

CENTRUM AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ PUP:

Kierownik: Jarosław Tomaszewski, tel. wew. 12 jtomaszewski@wloclawek.praca.gov.pl

Pośrednictwo Pracy: oferty pracy: tel. wew. 42

Obsługa osób zarejestrowanych bez prawa do zasiłku: tel. wew. 10, 15, 48

Obsługa osób zarejestrowanych z prawem do zasiłku: tel. wew. 41

Pośrednik pracy informujący o usługach EURES: tel. wew. 14

Zatrudnianie cudzoziemców: tel. wew. 14

Skierowania: na staże, do prac subsydiowanych: tel. wew. 56

Szkolenia, studia podyplomowe: tel. wew. 11, 47

Krajowy Fundusz Szkoleniowy; przygotowanie zawodowe dorosłych: tel. wew. 47

Poradnictwo zawodowe, doradcy zawodowi: tel. wew. 21

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla obywateli Ukrainy: tel. wew. 14

