



# PU Press BĘDZIN

GRUDZIEŃ 2023

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i nadchodzącego Nowego Roku, pragniemy przekazać Państwu najcieplejsze życzenia zdrowia, szczęścia oraz powodzenia we wszystkich przedsięwzięciach. Niech ten wyjątkowy, świąteczny czas będzie pełen wzruszeń i niezapomnianych wspomnień. Wesółych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!*

**Jan Powalka**

*Przewodniczący Rady  
Powiatu Będzińskiego*

**Sebastian Szaleniec**

*Starosta  
Będziński*



## W numerze

- Powiatowy Urząd Pracy w Będzinie ponownie Liderem Aktywizacji Osób Młodych
- Kącik Psychologiczny - O Prokrastynacji
- E-Doręczenia - nowa era komunikacji z administracją publiczną
- Indywidualny Plan Działania - jak dostosować go do własnych potrzeb
- Prawo do zasiłku a praca w zakładzie karnym
- Możliwości zatrudniania osób pozbawionych wolności
- Praca sezonowa z EURES
- Poradnik Doradcy Zawodowego - znaczenie mediów w budowaniu wizerunku





# HAT-TRICK

*Powiatowego Urzędu Pracy w Będzinie*

jak zdobyliśmy trzy nagrody w edycji 2023 konkursu Fundacji POLPROM

**W tym roku po raz drugi Powiatowy Urząd Pracy w Będzinie wziął udział w konkursie organizowanym przez Fundację Promocji Inicjatyw Społecznych POLPROM.**

W tym roku Powiatowy Urząd Pracy w Będzinie po raz kolejny wziął udział w ogólnopolskim konkursie organizowanym przez Fundację Promocji Inicjatyw Społecznych POLPROM.

Celem konkursu, w telegraficznym skrócie, jest promowanie najlepszych praktyk instytucji rynku pracy w zakresie wspierania młodych osób. Mogą wziąć w nim udział wszystkie publiczne instytucje rynku pracy podejmujące niestandardowe i oryginalne rozwiązania problemów osób młodych na rynku pracy. Konkurs Fundacji POLPROM organizowany jest cyklicznie od sześciu lat. Zgłaszane w nim działania mają przyczyniać się do skutecznego wspierania osób młodych, między innymi wzrostu zaufania młodego pokolenia do instytucji rynku pracy, oraz lepszego poznania przez osoby młode oferty instytucji rynku pracy, w tym większej przystępności informacji o ofercie, poprzez np. wykorzystanie mediów społecznościowych i dostosowanie języka przekazu do oczekiwań osób młodych, a także partnerskiego traktowania młodych klientów na każdym etapie wsparcia.

Tegoroczna Gala rozdania nagród była wyjątkowa z kilku powodów: po raz pierwszy zostały przyznane nagrody słuchaczy nowego podcastu Karieromat, skierowanego, jak całokształt działalności Fundacji, do młodzieży; ponadto impreza odbyła się w przepięknych, historycznych wnętrzach Pałacu Staszica w Warszawie, które robią imponujące wrażenie.

Do Warszawy jechaliśmy wiedząc, że zdobyliśmy (już po raz drugi!) nagrodę główną - statuetkę i tytuł Lidera Aktywizacji Osób Młodych 2023. W konkursie Fundacji Polprom nagradzane są najlepsze praktyki instytucji rynku pracy na rzecz wspierania ludzi młodych. Ponadto, podczas Gali zostaliśmy miło zaskoczeni kolejnym wyróżnieniem - Nagrodą Specjalną przyznaną przez komisję Złotych Liderów Aktywizacji Osób Młodych, czyli instytucje nagradzane przez Fundację co najmniej trzy razy pod rząd. Nasz Konkurs Wiedzy o Rynku Pracy, który organizowaliśmy na przełomie 2022 i 2023 roku wśród uczniów powiatowych szkół





ponadpodstawowych, został doceniony przez środowisko, co ma dla nas wyjątkową wartość.

Najbardziej natomiast ucieszyła nas nagroda słuchaczy podcastu Karieromat, którą zdobyliśmy jako jedyna instytucja rynku pracy w Polsce! To ogromne wyróżnienie, zważywszy na to, że odbiorcami podcastu są młodzi ludzie, i to właśnie na ich aktywizacji skupiamy się w naszej pracy w ogromnym stopniu.

Wszystkie nagrody odebrał z rąk Prezesa Fundacji Polprom pana Marka Domagały Dyrektora Powiatowego Urzędu Pracy w Będzinie Pan Wojciech Olesiński, a podczas uroczystości towarzyszyła mu jego Zastępczyni Pani Kinga Kłosińska-Jaskulska oraz Doradca Zawodowy Katarzyna Czaja.

Serdecznie dziękujemy za niesamowite emocje i zapraszamy do obejrzenia fotorelacji!



# Kącik Psychologiczny

## Prokrastynacja, czyli jak pozbyć się nawyku odkładania rzeczy na później

Wyobraź sobie sytuację - szef prosi cię o przygotowanie ważnego sprawozdania, a ty zabierasz się za to panicznie w ostatniej chwili, wcześniej zajmując się zupełnie nieistotnymi z punktu widzenia pracodawcy sprawami, takimi jak chociażby przeglądanie mediów społecznościowych. W rezultacie twoje sprawozdanie jest niekompletne, a szef zde-



nerwowany. Odwlekanie priorytetów może prowadzić do poważnych konsekwencji - zwolnienia z pracy, utrata bliskich znajomych, czy niezaliczenia szkolnego semestru, a nawet zwiększenia śmiertelności, jeżeli zaniedbamy swoje zdrowie. Prokrastynacja jest coraz częściej występującym zjawiskiem, zwykle błędnie mylonym z lenistwem. Może występować u osób bardzo zdolnych, zwłaszcza mających tendencje do perfekcjonizmu.

Termin prokrastynacja oznacza skłonności do odwlekania, opóźniania lub przekładania czegoś na później. Odwlekanie następuje dobrowolnie, pomimo świadomości pogorszenia sytuacji wskutek opóźnienia. Mechanizm polega na tym, że odwlekając daną czynność początkowo następuje poprawa samopoczucia – odczuwamy radość oraz przyjemność płynącą z wykonywania czynności, na którą w danej chwili mamy ochotę. Bywa to jednak złudne, bowiem odwlekaniu na później sprzyja stres, strach, a także nerwowość spowodowana poczuciem, że zostało zbyt mało czasu na prawidłowe i dokładne wykonanie danego zadania. Mitem jest twierdzenie, że prokrastynacja wywodzi się z lenistwa. Osoba określana mianem leniwej nie będzie odczuwała dyskomfortu płynącego z niewywiązania się z danej czynności, jak również nie będzie szukała rozwiązań - osoba z tendencją do prokrastynacji - wręcz odwrotnie.

Według badaczy prokrastynacja może wiązać się z czynnikiem, jakim jest poczucie własnej wartości - u osób z postawą zwlekającą jest ono zazwyczaj niskie. Może wiązać się z zaburzeniami osobowości, jak również występować u osób cierpiących na zaburzenia depresyjne, czy też osób z ADHD (mającymi trudności z planowaniem wynikające

z rozproszenia bodźcami zewnętrznymi). Prokrastynacja w dużej mierze przypisywana jest młodzieży uczęszczającej do szkoły lub na studia.

Istnieje pięć głównych lęków, które uznawane są za przyczynę wystąpienia prokrastynacji:

**Lęk przed porażką** – odkładanie pracy do ostatniej chwili. W momencie, w którym wydaje nam się, że jest już za późno, staje się to naszym usprawiedliwieniem w razie niepowodzenia. Przykład – odkładamy napisanie eseju na studiach, ponieważ na samą myśl o tym jak zostaniemy ocenieni odczuwamy lęk i próbujemy uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji.

**Lęk przed sukcesem** – narasta obawa, że nie spełnimy oczekiwań po osiągnięciu sukcesu, że wśród innych osób pojawi się zazdrość kierowana w naszą stronę.

**Lęk przed bezradnością** – prokrastynacja jest tu odpowiedzią na niewystarczająco ambitne zadania. Przykład – szef zleca nam zbyt łatwy w realizacji projekt, w rezultacie czego niewykonanie zadania staje się rezultatem wewnętrznego sprzeciwu, który ma podkreślić naszą niezależność.

**Lęk przed izolacją** – próba zwrócenia na siebie uwagi otoczenia. Pojawia się tu lęk, że jeżeli zaczniemy podejmować samodzielne decyzje, zostaniemy sami i nikt nam nie pomoże w trudnej sytuacji.

**Lęk przed intymnością** – prokrastynator odczuwa lęk, że osoby, które się do niego zbliżą, dostrzegą jego wady, co może powodować unikanie zacieśniania więzi.



### DO POWODÓW PROKRASTYNOWANIA MOŻEMY TAKŻE ZALICZYĆ:

- poczucie winy, wstydu
- niską samoocenę
- nadmierne samokrytycyzm
- pogorszenie relacji międzyludzkich
- zwiększone napięcie i stres
- opóźnione zadania i projekty
- utratę okazji i możliwości
- zmniejszenie motywacji
- zmniejszenie satysfakcji z życia





### Jak radzić sobie z prokrastynacją?

Jeżeli pasuje do Ciebie powyższy opis i chcesz wyjść z błędnego koła, któremu towarzyszy wewnętrzne cierpienie, przedstawiam kilka wskazówek jak sobie radzić, bowiem nad prokrastynacją można pracować – zmiana schematów działania i zastąpienie starych nawyków nowymi.

Przede wszystkim wyeliminuj pożeracze czasu, które skutecznie odciągają Cię od wyznaczonego zadania. Tak, to nie będzie proste, ale dobra organizacja czasu pracy, to skuteczne narzędzie, które pozwoli Ci doprowadzić dany projekt do końca. Większe zadania możesz podzielić na mniejsze, przy jednoczesnej chronologii od najważniejszych do tych mniej istotnych. Pamiętaj również o wyznaczeniu odpowiednich przerw, po których powrócisz do przerwanej czynności. Jeżeli wykonasz zadanie w całości i nie odłożysz go na dzień następny nagrodź się – wyjdź ze znajomymi, obejrzyj ulubiony film lub przeczytaj książkę, która od dawna zalega na półce. Bądź dla siebie wyrozumiały i czuły, uwolnij się od swojego perfekcjonizmu, który może być powodem niepodejmowania ważnego dla Ciebie działania.



Prokrastynacja nie podlega leczeniu farmakologicznemu, natomiast równie skuteczna może okazać się terapia poznawczo-behawioralna (CBT). Jeżeli prokrastynacja utrudnia Ci codzienne funkcjonowanie, warto porozmawiać z psychologiem, który pomoże w dążeniu do zmiany przekonań, nawyków oraz myśli. Pamiętaj aby się nie poddawać i nie rezygnować ze zmiany na lepsze. Powodzenia!

**Marta Staroszyńska**

- Psycholog, Doradca Zawodowy





# E-DORĘCZENIA

Nowa era komunikacji z administracją publiczną

Wraz z dynamicznym rozwojem technologicznym, Polska przekształca swoje podejście do komunikacji z administracją publiczną. Jednym z najnowszych rozwiązań jest implementacja e-Doręczeń - elektronicznego odpowiednika listu poleconego z potwierdzeniem odbioru. Ten innowacyjny system ma rewolucyjnie zmienić sposób, w jaki dokumenty są przekazywane między podmiotami publicznymi a obywatelami oraz firmami.

## Aktualny Harmonogram Wdrażania

Ministerstwo Cyfryzacji ogłosiło harmonogram wprowadzania e-Doręczeń, mający na celu stopniowe objęcie nimi wszystkich podmiotów publicznych, przedsiębiorstw i zawodów zaufania publicznego. Dаты w harmonogramie precyzują, kiedy określone podmioty muszą posiadać skrzynki do e-Doręczeń, zapewniając tym samym dostępność i gotowość do odbierania elektronicznych przesyłek.

PODMIOTY PUBLICZNE	
Organy administracji rządowej oraz jednostki budżetowe obsługujące te organy	Od 30.12.2023 r. - termin określony w komunikacie Ministra Cyfryzacji z dnia 22 listopada 2023 r.
Inne organy władzy publicznej, w tym organy kontroli państwowej i ochrony prawa oraz jednostki budżetowe obsługujące te organy	
Zakład Ubezpieczeń Społecznych i zarządzane przez niego fundusze oraz Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego i fundusze zarządzane przez prezesa Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego	
Narodowy Fundusz Zdrowia	
Agencje wykonawcze, instytucje gospodarki budżetowej, państwowe fundusze celowe, samodzielne publiczne zakłady opieki zdrowotnej, uczelnie publiczne, Polska Akademia Nauk i tworzone przez nią jednostki organizacyjne, państwowe i samorządowe instytucje kultury, inne państwowe lub samorządowe osoby prawne utworzone na podstawie odrębnych ustaw w celu wykonywania zadań publicznych	
Jednostki samorządu terytorialnego i ich związki oraz związki metropolitarne oraz samorządowe zakłady budżetowe – w zakresie publicznej usługi rejestrowanego doręczenia elektronicznego	
Inne podmioty publiczne	Od 01.01.2025 r.
Jednostki samorządu terytorialnego i ich związki oraz związki metropolitarne i samorządowe zakłady budżetowe – w zakresie publicznej usługi hybrydowej	Od 01.10.2029 r.
Sądy, trybunały, komornicy, prokuratura, organy ścigania i Służba Więzienna	

<b>PODMIOTY NIEPUBLICZNE</b>	
Osoby wykonujące zawody zaufania publicznego: adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego, doradcy restrukturyzacyjnego, rzecznika patentowego, notariusza.	<b>Od 30.12.2023 r.</b>
<b>Podmioty niepubliczne wpisywane do Krajowego Rejestru Sądowego (KRS) od 30 grudnia 2023 roku.</b>	
<b>Podmioty niepubliczne wpisane do KRS przed 30 grudnia 2023 roku</b>	<b>Od 30.03.2024 r.</b>
<b>Podmioty niepubliczne składające wniosek o wpis do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej (CEIDG) po 31 grudnia 2023 roku</b>	<b>Od 01.01.2024 r.</b>
<b>Podmioty niepubliczne wpisane do CEIDG do 31 stycznia 2023 roku, jeśli zmienią coś w CEIDG od 30 września 2025 roku do 30 września 2026 roku</b>	
<b>Podmioty niepubliczne wpisane do CEIDG przed 31 grudnia 2023 roku, jeśli nie zmieniły nic w CEIDG od 30 września 2025 roku do dnia 30 września 2026 roku</b>	<b>Od 01.10.2026 r.</b>

### Korzyści E-Doręczeń

Wprowadzenie e-Doręczeń wpłynie korzystnie na sposób działania administracji publicznej oraz ułatwi życie obywatelom i przedsiębiorstwom. Oto kilka kluczowych korzyści:

#### 1. Elektroniczny Obieg Dokumentów

System e-Doręczeń umożliwi elektroniczny obieg dokumentów, eliminując potrzebę przechowywania papierowej dokumentacji. To krok w stronę bardziej efektywnego i przyjaznego dla środowiska sposobu pracy.

#### 2. Skuteczna Komunikacja

Obywatele i firmy będą mieć szybszy i łatwiejszy dostęp do wymaganych dokumentów, bez względu na swoje położenie geograficzne.

#### 3. Dowody Doręczenia

E-Doręczenia zapewniają solidny dowód doręczenia dokumentów elektronicznych, co wpływa na zwiększenie przejrzystości procesów administracyjnych.

#### 4. Prostota Obsługi

Zastąpienie dokumentacji papierowej elektronicznymi e-Doręczeniami ułatwi obsługę dokumentacji i spraw administracyjnych.

E-Doręczenia to krok w przyszłość komunikacji z administracją publiczną. Harmonogram ich wdrażania daje jasny obraz kiedy i jak zostaną one wprowadzone dla różnych podmiotów. Ta nowoczesna forma komunikacji zapewni szybszy, bardziej efektywny i przyjazny dla użytkowników sposób przesyłania i odbierania dokumentów. Środowisko, użytkownicy oraz administracja zyskają na tej zmianie, otwierając nowe możliwości komunikacyjne i administracyjne.

### Aktualizacja Harmonogramu

Ministerstwo Cyfryzacji, po konsultacjach z różnymi organami, w tym samorządem radcowskim, podjęło decyzję o zmianie terminu wejścia w życie obowiązku korzystania z doręczeń elektronicznych. Pierwotnie planowane na 10 grudnia 2023 roku, teraz e-Doręczenia zaczną obowiązywać od 30 grudnia 2023 roku.

Jednak to nie koniec zmian - resort cyfryzacji zapowiedział także inicjatywę legislacyjną, która ma na celu przesunięcie

maksymalnej daty wdrożenia systemu na 1 stycznia 2025 roku. Ta propozycja zmiany ma na celu dostosowanie się do potrzeb różnych sektorów i zapewnienie płynnego przejścia na nowy system. Przesunięcie terminu wejścia w życie e-Doręczeń ma na celu umożliwienie lepszego przygotowania się dla podmiotów, zarówno publicznych, jak i prywatnych. To także szansa na dopracowanie szczegółów implementacji systemu, co przyczyni się do bardziej efektywnego i sprawnego wdrożenia.

### E-Doręczenia a platforma Praca.gov.pl

W kontekście dynamicznych zmian w komunikacji z administracją publiczną warto wspomnieć o istniejących już rozwiązaniach, takich jak platforma [praca.gov.pl](https://praca.gov.pl). To miejsce, gdzie obecnie możliwe jest składanie różnych wniosków związanych z zatrudnieniem i działalnością zawodową. Już teraz w urzędach pracy istnieje opcja składania wniosków poprzez portal [praca.gov.pl](https://praca.gov.pl). Można tam złożyć dokumenty takie jak wniosek o rejestrację w urzędzie pracy czy Oświadczenie o powierzeniu wykonywania pracy cudzoziemcowi. To ważny krok w digitalizacji procesów zatrudnieniowych, który stanowi preludeum do wprowadzenia e-Doręczeń. Platforma [praca.gov.pl](https://praca.gov.pl) jest dobrym przykładem istniejącego już elektronicznego kanału komunikacji z administracją, który pokazuje, jak technologia może usprawnić procesy administracyjne związane z rynkiem pracy.

6 grudnia do Sejmu wpłynął projekt nowelizacji ustawy o doręczeniach elektronicznych. Zgodnie z nim termin wejścia w życie obowiązku posiadania adresu dla doręczeń elektronicznych nie może być określony wcześniej niż 30 marca 2024 r. i później niż 1 stycznia 2025 r.

Link do projektu ustawy podajemy poniżej:

[https://orka.sejm.gov.pl/Druki10ka.nsf/Projekty/10-020-19-2023/\\$file/10-020-19-2023.pdf](https://orka.sejm.gov.pl/Druki10ka.nsf/Projekty/10-020-19-2023/$file/10-020-19-2023.pdf)

\*\*\*

# Indywidualny Plan Działania

czyli kilka słów o planie dostosowanym do indywidualnych potrzeb i możliwości

Wiele osób rejestrujących się w urzędzie pracy zadaje sobie pytanie, czym jest Indywidualny Plan Działania. Pojęcie to może kojarzyć się z czymś abstrakcyjnym i przerażającym, jednak nic bardziej mylnego! Każda osoba rejestrująca się w Urzędzie Pracy posiada inne kwalifikacje, doświadczenie zawodowe, możliwości, czy pomysł na rozwój obranej przez siebie ścieżki kariery. Indywidualny Plan Działania (IPD), to plan działań obejmujący podstawowe usługi rynku pracy wspierane instrumentami rynku pracy w celu zatrudnienia osoby bezrobotnej lub poszukującej pracy. Żeby lepiej zrozumieć definicję, zawartą w ustawie o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (art. 2 ust. 10a) warto również przybliżyć pojęcia, jakim są usługi i instrumenty rynku pracy. Do instrumentów rynku pracy zaliczamy działania takie jak: finansowanie kosztów przejazdu, refundacja kosztów wyposażenia lub doposażenia stanowiska pracy, możliwość dofinansowania do podjęcia działalności

gospodarczej, staże, prace interwencyjne lub skierowanie na roboty publiczne. Natomiast podstawowymi usługami rynku pracy są: pośrednictwo pracy, poradnictwo zawodowe, organizacja szkoleń. Wciąż brzmi skomplikowanie? Indywidualny Plan Działania służy temu, aby osoba zarejestrowana w Urzędzie Pracy, korzystająca z dostępnych form wsparcia znalazła zatrudnienie jak najlepiej dopasowane do jej potrzeb, kwalifikacji oraz oczekiwań zawodowych.

## Kto w Urzędzie Pracy przygotowuje IPD i na jakiej podstawie?

Indywidualny Plan Działania przygotowywany jest przez doradcę klienta we współpracy z osobą bezrobotną lub poszukującą pracy. Pamiętaj jednak o tym, że stworzenie IPD nie może odbyć się później niż 60 dni od dnia rejestracji w Urzędzie Pracy. Jeżeli zarejestrowałeś się w urzędzie pracy, jako osoba poszukująca pracy – doradca klienta może przygotować dla ciebie IPD w oparciu o uzyskane od ciebie informacje.

W tym momencie może nasuwać się kolejne pytanie, **co zawiera Indywidualny Plan Działania?**

Przede wszystkim plany działań dotyczące możliwości aktywizacji danej osoby do poszukiwań pracy (pośrednictwo pracy, poradnictwo zawodowe oraz szkolenia). Zawiera również informację o tak zwanych działaniach do samodzielnej realizacji – czyli działaniach, które osoba bezrobotna lub poszukująca pracy podejmuje, w celu znalezienia zatrudnienia. Do takich działań możemy zaliczyć przegląd ofert pracy np. na stronie CBOP (Centralna Baza Ofert Pracy). W skład Indywidualnego Planu Działania wchodzi również terminy realizacji poszczególnych działań, w tym terminy kontaktów z doradcą klienta lub innym pracownikiem Urzędu Pracy (np. doradcą zawodowym). IPD musi również zawierać termin i warunki zakończenia realizacji indywidualnego planu działania. Tu przychodzi nam do głowy kolejna myśl – ale czy ów opisany wyżej plan działania będzie dało się zmienić? Spokojnie, możesz odetchnąć.

Indywidualny Plan Działania nie jest czymś, czego nie można zmienić. W momencie w którym sytuacja osoby bezrobotnej lub poszukującej pracy ulegnie zmianie, doradca klienta (ten sam pracownik Urzędu, który wcześniej przygotowywał IPD) w porozumieniu z daną osobą może dokonać stosownych zmian w indywidualnym planie działania.

## Przykład:

W IPD dla osoby bezrobotnej wskazano, że jest ona zainteresowana podjęciem





pracy na stanowisku grafika komputerowego. W okresie realizacji planu osoba uległa poważnemu wypadkowi, który ograniczył jej sprawność, co spowodowało konieczność modyfikacji IPD w odniesieniu do rodzaju poszukiwanego zatrudnienia.

Urząd pracy ma również obowiązek kontaktowania się z osobą zarejestrowaną co najmniej raz na 60 dni, w celu monitorowania postępów w realizacji działań przewidzianych w IPD. Kontakt może być realizowany w formie spotkań, rozmowy telefonicznej lub wymiany informacji drogą elektroniczną, a także pocztową.

**Kiedy następuje zakończenie Indywidualnego Planu Działania?**

Następuje to w momencie, w którym osoba bezrobotna lub poszukująca pracy zrealizowała wszystkie zaplanowane działania w przewidywanym czasie. Jednakże jeżeli klient nie podjął zatrudnienia w przewidywanym terminie trwania IPD, wówczas doradca klienta powinien dokonać analizy zakończonego planu działania oraz przygotować nowy plan.

Podsumowując: Indywidualny Plan działania nie jest taki straszny jak go malują. Jeżeli w Twojej głowie pojawią się jakiegokolwiek wątpliwości, pamiętaj, że zawsze możesz je skonsultować ze swoim doradcą klienta, który odpowie na wszystkie twoje pytania i rozwieje wątpliwości!

**Marta Staroszyńska**

*- Psycholog, Doradca Zawodowy*

## Prawo do zasiłku dla osób bezrobotnych a praca w zakładzie karnym



Po zakończeniu kary pozbawienia wolności prawo do zasiłku przysługuje bezrobotnym zwolnionym z zakładów karnych i aresztów śledczych, zarejestrowanym w okresie 30 dni od dnia zwolnienia, jeżeli suma okresów przypadających w okresie 18 miesięcy przed ostatnim pozbawieniem wolności oraz wykonywania pracy w okresie pozbawienia wolności wynosiła co najmniej 365 dni, przy czym podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne i Fundusz Pracy stanowiła kwota w wysokości co najmniej minimalnego wynagrodzenia za pracę. W przypadku pozbawienia wolności w okresie pobierania zasiłku, po zwolnieniu z zakładu karnego lub aresztu śledczego przysługuje prawo do zasiłku na okres skrócony o okres pobierania zasiłku przed pozbawieniem wolności i w trakcie przerw

w odbywaniu kary.

W celu zaliczenia okresu zatrudnienia w czasie odbywania kary pozbawienia wolności należy okazać świadectwo zwolnienia z zakładu karnego lub aresztu śledczego oraz zaświadczenie o wynagrodzeniach brutto za każdy miesiąc osobno wraz z informacją czy została odprowadzona składka na Fundusz Pracy.

Pamiętaj, że jeśli jest to Twoja pierwsza rejestracja w urzędzie pracy, to do rejestracji będziesz także potrzebował dowód osobisty, a w przypadku jego braku - inny dokument potwierdzający tożsamość, świadectwo ukończenia szkoły, dyplomy, zaświadczenia o ukończeniu kursów lub szkoleń oraz wszystkie świadectwa pracy. Jeżeli posiadasz orzeczenie o niepełnosprawności to także okaż je przy rejestracji.

# Jak zatrudnić skazanego: wynagrodzenie więźniów za pracę

Pracodawco! Czy wiesz, że istnieje możliwość nawiązania współpracy ze Służbą Więzienną w zakresie zatrudnienia osób pozbawionych wolności i przebywających w zakładach karnych? Jak podaje portal [sw.gov.pl](https://sw.gov.pl): "Dotychczasowe doświadczenia wskazują, że zatrudnianie skazanych przynosi wymierne korzyści dla zatrudniającego, a dla skazanych jest niezwykle istotną formą resocjalizacji. Kontrahenci oraz podmioty pozawięzienne zatrudniające osoby pozbawione wolności podkreślają duże zaangażowanie skazanych w wykonywaną pracę, ich fachowość oraz właściwą postawę w pracy," warto zatem rozważyć taką możliwość pozyskania pracowników w Państwa przedsiębiorstwach. Poniżej podajemy garść informacji dotyczących zatrudnienia osób osadzonych w zakładzie karnym.

## Dla kogo?

Możliwość odpłatnego zatrudnienia osób pozbawionych wolności przysługuje:

- Osobom prowadzącym jednoosobową działalność gospodarczą
- Spółdzielniom
- Spółkom

Skazanego kieruje się do pracodawcy w oparciu o umowę o zatrudnienie odpłatne skazanych lub porozumienie dotyczące warunków zatrudnienia skazanych zawarte pomiędzy dyrektorem jednostki penitencjarnej, a przedsiębiorcą.

Zatrudnienie w oparciu o skierowanie do zatrudnienia (decyzja dyrektora jednostki) eliminuje konieczność stosowania wobec zatrudnionych przepisów Kodeksu Pracy (oprócz działu X – przepisy bhp oraz o czasie pracy - dział VI) i pozostaje najkorzystniejszą formą zatrudnienia z punktu widzenia pracodawcy.

## Wynagrodzenie więźniów za pracę

Zatrudnionemu skazanemu w pełnym wymiarze czasu pracy przysługuje co najmniej minimalne wynagrodzenie. Nie

otrzymuje on jednak całości wynagrodzenia z uwagi na należne potrącenia. Skazanemu, w miarę możliwości zapewnia się świadczenie pracy. Zatrudnia się go na podstawie skierowania do pracy albo umożliwia wykonywanie pracy zarobkowej w ramach umowy o pracę, umowy zlecenia, umowy o dzieło, umowy o pracę nakładczą lub na innej podstawie prawnej.

W razie zatrudnienia skazanego w niepełnym wymiarze czasu pracy najniższe wynagrodzenie ustala się w kwocie proporcjonalnej do liczby godzin zatrudnienia. Należne skazanemu wynagrodzenie brutto podlega obowiązkowym potrąceniom.

Pracodawca, zatrudniając osoby osadzone w zakładzie penitencjarnym przyjmuje na siebie odpowiedzialność za zapewnienie im, w razie potrzeby, transportu zatrudnionych osób pozbawionych wolności z jednostek penitencjarnych do miejsca pracy oraz w drodze powrotnej.

## Krok po kroku- co należy zrobić aby zatrudnić osadzonego?

1. Wyszukaj na mapie Polski najbliższą położoną jednostkę penitencjarną w obszarze Twojego zainteresowania.
2. Wyślij do odpowiedniej jednostki zapytanie ofertowe podając podstawowe dane organizacji, którą reprezentujesz, zakres i czas planowanych prac, do których mogą zostać skierowani osadzeni, miejsce pracy, liczbę pracowników.
3. Skontaktuj się z właściwym specjalistą we właściwym Okręgowym Inspektoracie Służby Więziennej.

Więcej informacji na <https://sw.gov.pl/strona/Jak-zatrudnic-skazanego>





# Praca sezonowa z EURES co należy rozważyć?

Praca sezonowa może wiązać się z ryzykiem, jednak aby tego uniknąć należy rzetelnie i dokładnie przygotować się do wyjazdu. Można to zrobić poprzez bardzo dokładne sprawdzenie oferty pracy, która nas interesuje oraz zweryfikować dane pracodawcy. Warto również zasięgnąć porady osób, które wykonywały już pracę sezonową w określonym państwie lub posiłkować się opiniami zawartymi na forach internetowych. Do informacji uzyskanych w Internecie należy podchodzić z dystansem. Jeżeli jednak dana kwestia o pewnych problemach się powtarza powinien to być sygnał do szczegółowego sprawdzenia danej kwestii.

Przed podjęciem ostatecznej decyzji o wyjeździe należy także ocenić własne umiejętności językowe. Znajomość języka obcego nie jest jednak warunkiem koniecznym do podjęcia pracy sezonowej. W przypadku pracy w sektorze rolnictwa, wystarczą podstawowe zwroty powszechnie używanego języka angielskiego, jeżeli jednak praca będzie miała inny charakter, znajomość podstaw może nie być wystarczająca. Dobrym krokiem będzie zapoznanie się z przepisami obowiąz-

ującymi w danym kraju a także z warunkami pracy i życia w wybranym państwie zamieszczonymi na stronie Europejskiego Portalu Mobilności Zawodowej.

Zapoznając się z publikowanymi treściami można będzie uniknąć przykrych niespodzianek, które mogą nas zaskoczyć. Na stronie [eures.praca.gov.pl](http://eures.praca.gov.pl) znajdują się przydatne informacje publikowane obecnie w ramach kampanii.

Podjęcie pracy za granicą ma zarówno swoje plusy jak i minusy. Do tych ostatnich możemy zaliczyć np. rozłąkę z bliskimi, stres, obawę czy odnajdziemy się w nowym środowisku. Pozytywem będzie możliwość „podreperowania” budżetu domowego ale także korzyści pozamaterialne.

Wyjazd może być okazją do uzyskania cennego doświadczenia i zdobycia nowych kompetencji.

Wyjazd do innego kraju pozwoli poszerzyć swoje horyzonty. W wolnych chwilach chętni mogą urządzać sobie wycieczki i doświadczać smaków regionalnych kuchni. Dzięki temu mogą połączyć pracę z przyjemnością.

Europejskie Służby Zatrudnienia, zostały powołane przez Komisję Europejską na mocy unijnych przepisów prawnych celem wspierania mobilności pracowników na europejskim rynku pracy. Działania sieci EURES obejmują swoim zakresem wszystkie państwa członkowskie UE i EFTA. Usługi sieci EURES są ogólnodostępne i skierowane do poszukujących pracy, zainteresowanych wyjazdem do innego państwa członkowskiego w celach podjęcia pracy oraz do pracodawców, którzy chcą prowadzić rekrutację pracowników z innego państwa członkowskiego UE lub EFTA.

Usługi sieci EURES dla bezrobotnych i poszukujących pracy są bezpłatne. Jeśli zatem planujesz podjęcie pracy sezonowej, serdecznie zachęcamy do odwiedzenia strony [eures.gov.pl](http://eures.gov.pl) i zobacz, co możemy ci zaoferować!



**Wydawca:**  
Powiatowy Urząd Pracy  
w Będzinie

**Siedziba Redakcji:**  
ul. Ignacego Krasickiego 17a  
42-500 Będzin  
**www:** [bedzin.praca.gov.pl](http://bedzin.praca.gov.pl)  
**e-mail:** [oferty@pup.bedzin.pl](mailto:oferty@pup.bedzin.pl)

**Red. Naczelną:** Marta Paśnik  
**Skład:** Marta Paśnik  
**Korekta:** Marta Paśnik  
**Redakcja:** Katarzyna Czaja, Marta Staroszyńska,  
Marta Paśnik

# Poradnik Doradcy Zawodowego

Znaczenie mediów społecznościowych w budowaniu wizerunku

Znaczenie mediów społecznościowych na świecie cały czas rośnie, dlatego warto wykorzystać ich potencjał, aby zaprezentować siebie jako unikalną markę. Ma to szczególne znaczenie w biznesie, żeby wyróżnić się na tle innych i budować swą pozycję w profesjonalny sposób, ale również podczas poszukiwania pracy.

Osoby poszukujące zatrudnienia szczególnie powinny zainteresować się personal brandingiem. Jest to strategia marketingowa, polegająca na budowaniu własnej marki poprzez zarządzanie swoim wizerunkiem. Mówiąc w dużym uogólnieniu jest to rozpoznawalność i profesjonalna reputacja. Działania, które w tym celu należy podejmować muszą być jednak bar-

dzo dokładnie przemyślane.

Obecnie granica między życiem prywatnym a zawodowym coraz bardziej się zaciera. Na portalach dzielimy się ze swoimi znajomymi tym, co aktualnie dzieje się w naszym życiu. Wstawiamy zdjęcia z wakacji, czy rodzinnych uroczystości. Warto przy tym pamiętać, że internet nie jest anonimowy. Może być pomocny, w budowaniu kariery zawodowej, ale również może jej mocno zaszkodzić. Jednak to my jesteśmy odpowiedzialni za to, jak będą nas postrzegać inni. Media społecznościowe są skarbnicą wiedzy o nas samych, a w sieci nic nie ginie. Zadbajmy więc o to, aby nie znalazły się tam treści kontrowersyjne, czy zawstydzające. Kontrolujmy to, co zamieszczamy, zwłaszcza jeżeli mamy ten-

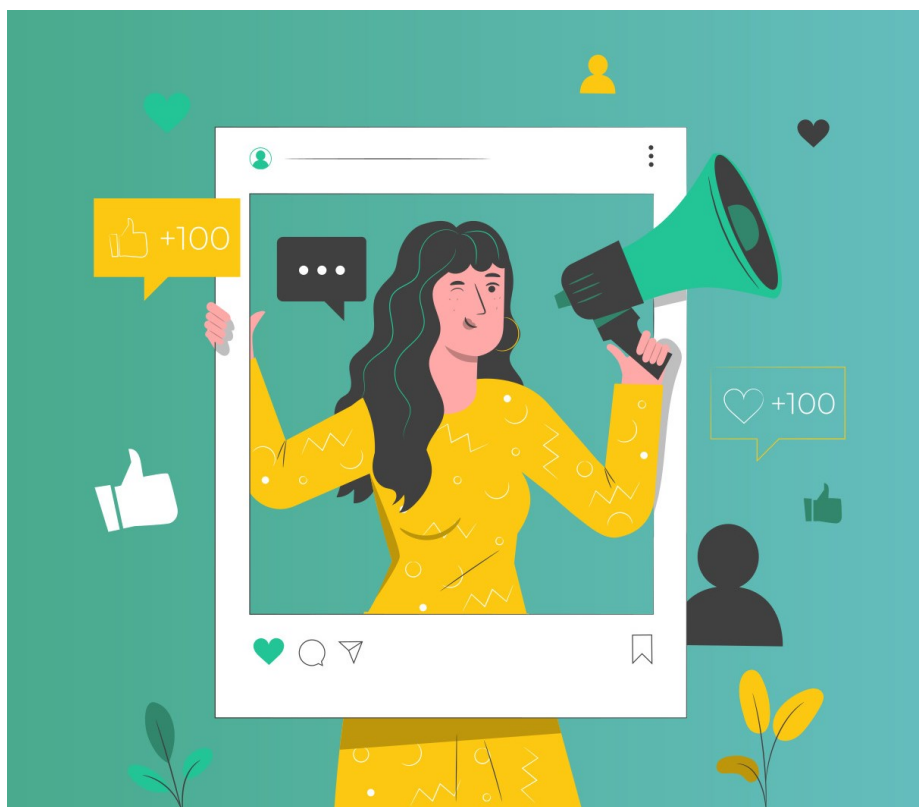
dencje to robienia tego spontaniczne, bez uprzedniego przemyślenia. Pamiętajmy, że nawet jeśli dodamy zdjęcie na naszym prywatnym profilu, nigdy nie mamy pewności, że zobaczą go tylko znajomi. Być może ktoś je udostępni lub zrobi print screen.

Budowanie swojego wizerunku w sieci wymaga czasu i pracy, a należy to robić świadomie i w profesjonalny sposób. Zanim jednak zaczniemy go kreować sprawdźmy naszą dotychczasową aktywność. Zobaczmy co pojawi się po wpisaniu do przeglądarki naszego imienia i nazwiska. Przeanalizujmy dokładnie wszystkie dotychczas publikowane treści i dokładnie je zweryfikujmy. Budowanie wizerunku w sieci jest procesem długotrwałym i

powinno to być dobrze zaplanowana taktyka, nie chaotyczne działania. Nie mniej warto wykorzystać ich potencjał by zaprezentować się w profesjonalny sposób.

Jeśli chcemy budować swój wizerunek w sieci dobrze zacząć być widocznym. Można pisać bloga, udzielać się na forach, komentować, publikować np. recenzje wartościowych książek, czy ambitnych filmów. Dzielić się informacjami nt. szkoleń, czy udostępniać ważne w tym zakresie informacje. Dzięki temu uwiarygodnimy nasze kompetencje, będące fundamentem na którym budujemy wizerunek.

Używajmy określeń, których nie będziemy się wstydzić w kontakcie bezpośrednim. To, w jaki sposób pokażemy się w sieci przesądzi o tym czy będziemy



Jeśli masz pytania  
dotyczące procesu rekrutacji  
lub potrzebujesz pomocy  
podczas poszukiwania pracy -  
zgłoś się do swojego Doradcy  
Klienta w PUP Będzin  
- zapewniamy profesjonalną  
pomoc!

postrzegani jako osoby profesjonalne i kompetentne czy wręcz przeciwnie.

Budowanie wizerunku to nie tylko to, gdzie się wypowiadamy, ale również w jaki sposób. Czy robimy błędy ortograficzne, czy dajemy się ponieść emocjom, i czy szanujemy rozmówców. To, jakie treści będziemy zamieszczać zależy wyłącznie od nas samych. Dobrego wrażenia nie zrobią jednak kontrowersyjne wypowiedzi, czy zdjęcia z imprez. Publikujemy takie informacje,

które będą naszą pozytywną reklamą. Pamiętajmy, iż łatwiej stracić dobre imię niż je odzyskać. Traktujmy swój profil jako prezentację własnej marki, pamiętając, aby nie kreować się na kogoś kim nie jesteśmy. Każde kłamstwo wcześniej czy później wyjdzie na jaw, a wtedy stracimy wiarygodność na rynku pracy.

Jest wiele plusów budowania swojej pozycji w mediach społecznościowych. Istotną rolę odgrywa sieć kontaktów, dzięki czemu można na przykład zyskać możliwość wymiany doświadczeń, a zamieszczony w CV link do naszej strony www, portfolio lub profilu branżowego, będzie jego uzupełnieniem i uwiarygodni posiadane kompetencje.

Marka osobista w Internecie musi być spójna z tą, którą prezentujemy na co dzień, na konferencjach, w kontaktach biznesowych, czy różnego rodzaju spotkaniach. Pamiętajmy, że dobra reputacja, to szansa na sukces i zbudowanie solidnej marki.

**Katarzyna Czaja**

- *Doradca Zawodowy*

# PRACODAWCO !

Powiatowy Urząd Pracy w Będzinie  
czeka na Ciebie  
z ofertą dla Twojej firmy!

**ZAPRASZAMY DO KONTAKTU!**  
UMÓWIMY SIĘ NA DOGODNY DLA CIEBIE TERMIN

**509 305 813**



## REPERTUAR

18 stycznia 2024 g. 9.00

"Jak wyrzeć dobre wrażenie na innych" - projekcja filmu

7 lutego 2024 g. 9.00

"Techniki radzenia sobie ze stresem" - projekcja filmu

8 marca 2024 g. 9.00

"Dopiąć swego, czyli jak wyznaczać cele" - projekcja filmu

SEANSE ODBYWAJĄ SIĘ W SALI 213  
POWIATOWEGO URZĘDU PRACY W BĘDZINIE  
PRZY UL. KRÁSICKIEGO 17A

Status osoby bezrobotnej nie jest wymagany  
Zapisy pod nr telefonu 573-205-891 lub 573-205-892

# NADCHODZĄCE WYDARZENIA

## METODY POSZUKIWANIA PRACY:

8, 23, 31 STYCZNIA 2024

5, 13, 22 LUTEGO 2024

4, 11 MARCA 2024

Szukasz pracy? Nie wiesz jak zacząć? Boisz się wykonać pierwszy krok? Pomożemy! Zapraszamy na nasz wykład stacjonarny!

## KINO ZAWODOWE:

**JAK WYWRZEĆ DOBRE WRAŻENIE  
NA INNYCH  
18 I 2024**

Zapraszamy na film szkoleniowy, dzięki któremu dowiesz się, jak zaprezentować się od najlepszej strony

**WORK-LIFE BALANCE. RÓWNOWAGA  
PRACA-ŻYCIE (ONLINE)  
25 I 2024**

Balans między życiem prywatnym i zawodowym to klucz do zdrowego samopoczucia i satysfakcji z życia, zapraszamy na szkolenie, podczas którego zdradzimy jak osiągnąć równowagę między pracą i domem.

## KINO ZAWODOWE:

**TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM  
7 II 2024**

Zapraszamy na film nauczyć się panować nad stresem, i napięciem, który przeszkadza nam w rozmaitych dziedzinach życia .

**ASERTYWNOŚĆ (ONLINE)  
9 II 2024**

W ramach naszego szkolenia będzie można dowiedzieć się czym jest pewność siebie, skąd się bierze i jaki wpływ ma na nasze życie.

**KINO ZAWODOWE:  
DOPIĄĆ SWEGO, CZYLI JAK  
WYZNACZAĆ CELE  
8 III 2024**

Zapraszamy na film szkoleniowy, dzięki któremu dowiesz się, jak wyznaczać priorytety i realizować założone wcześniej cele.

**ZARZĄDZANIE EMOCJAMI  
27 III 2024**

Na naszym szkoleniu pokażemy Ci, że umiejętność zarządzanie własnymi emocjami pozwala nam na realizację celów i osiągnięcie sukcesów zawodowych.

**Zapisy pod nr telefonu  
573-205-891 i 573-205-892  
wszystkie wydarzenia rozpoczynają się o godzinie 9.00**



Powiatowy Urząd Pracy w Będzinie  
 ul. Ignacego Krasickiego 17A  
 42-500 Będzin  
 NIP: 625-16-69-287

(32) 729-59-41  
 (32) 267-30-03

REJESTRACJA OSÓB BEZROBOTNYCH I POSZUKUJĄCYCH PRACY	WEW. 12 509-305-921 729-054-587	KRAJOWY FUNDUSZ SZKOLENIOWY, SZKOLENIA BONY SZKOLENIOWE, STUDIA PODYPLOMOWE	WEW. 18 729-054-583
EWIDENCJA I ŚWIADCZENIA ZASIŁKI, WYREJESTROWANIE	WEW. 13 729-054-665	OBSŁUGA KLIENTA INSTYTUCJONALNEGO - SKŁADANIE KRAJOWYCH OFERT PRACY	WEW. 19 509-305-813
OBSŁUGA KLIENTA INDYWIDUALNEGO, POTWIERDZENIE GOTOWOŚCI - TERMINY WIZYT, OFERTY PRACY, STAŻU, PSU, PAI	WEW. 14 STANOWISKA od 1 DO 7 573-205-891 573-205-892	ZESPÓŁ ZADANIOWY DS. OBSŁUGI SPRAW DOTYCZĄCYCH CUDZOZIEMCÓW OŚWIADCZENIA, ZEZWOLENIA, INFORMACJE STAROSTY	WEW. 20 729-054-664
STAŻE, BONY STAŻOWE, PRACE SPOŁECZNIE UŻYTECZNE, ZAWIERANIE UMÓW M. IN. STAŻE, DOPOSAŻENIA, PRACE INTERWENCYJNE, +50, -30, CIS, ROBOTY PUBLICZNE	WEW. 15 729-054-662	ZESPÓŁ ZADANIOWY DS. PROGRAMÓW RYNKU PRACY	WEW. 21
REFUNDACJA WYNAGRODZEŃ, STANOWISK PRACY ROZLICZANIE UMÓW M. IN. STAŻE, DOPOSAŻENIA, PRACE INTERWENCYJNE, +50, -30, CIS, ROBOTY PUBLICZNE	WEW. 16 729-054-582	KIEROWNIK DZIAŁU ORGANIZACYJNEGO	WEW. 22
JEDNORAZOWE ŚRODKI NA ROZPOCZĘCIE DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ	WEW. 17 729-054-663	SEKRETARIAT/DYREKCJA	WEW. 23

PONIEDZIAŁEK: 7.00 - 16.00  
 przyjmowanie interesantów od 7.15-15.30  
 WTOREK: 7.00 - 15.00  
 przyjmowanie interesantów od 7.15-14.30  
 ŚRODA: 7.00 - 15.00  
 przyjmowanie interesantów od 7.15-14.30

CZWARTEK: 7.00 - 15.00  
 przyjmowanie interesantów od 7.15-14.30  
 PIĄTEK: 7.00 - 14.00  
 przyjmowanie interesantów od 7.15-13.30  
 SOBOTA, NIEDZIELA  
 Urząd nieczynny



pup@pup.bedzin.pl



facebook.com/PUPBedzin



pup.bedzin.pl



@za.pracowani