



PUPress BĘDZIN

BIULETYN URZĘDOWY

WRZESIEŃ 2023

Szanowni Państwo!

Za nami osiem miesięcy 2023 roku. Myślę, że to jest dobry moment na przedstawieniu kilku danych związanych z rynkiem pracy powiatu będzińskiego.

Od 2020 roku odnotowujemy systematyczny spadek liczby osób bezrobotnych. Na koniec grudnia 2020 r. liczba ta wynosiła 3570 osób, zaś na koniec sierpnia było to 2550 osób. Zmniejszają się także liczby wśród kluczowych kategorii osób bezrobotnych, takie jak liczba osób długotrwale bezrobotnych, bezrobotni powyżej 50. roku życia czy bezrobotni do 30. roku życia.

Co również jest godne uwagi, systematycznie spada stopa bezrobocia rejestrowanego, która obecnie w naszym Powiecie wynosi 5,8 % (7,7% na koniec 2020 r.). Dynamika spadku tego wskaźnika jest jedną z najwyraźniejszych w województwie śląskim. Oczywiście należy pamiętać, iż na stopę bezrobocia wpływ ma, poza liczbą osób bezrobotnych, liczba cywilnych osób aktywnych zawodowo.

31.3% populacji osób bezrobotnych stanowią osoby z wykształceniem gimnazjalnym lub niższym. Ciekawym zjawiskiem jest fakt, iż w strukturze bezrobocia 15% stanowią osoby z wykształceniem wyższym. Pokazuje to między innymi jak ważne jest podejmowanie trafnych decyzji zawodowych



związanych z wyborem kierunku kształcenia czy studiowania. Dlatego niezmiennie pogłębiamy naszą współpracę ze szkołami ponadpodstawowymi oraz proponujemy wiele ciekawych i interesujących szkoleń, wykładów czy warsztatów związanych z szeroko ro-

zumianym doradztwem zawodowym. Analizując strukturę wiekową zauważyć należy, iż blisko 1/3 populacji są to osoby z grupy wiekowej 35-44 lata, 1/4 populacji to grupa wiekowa 45-54 lata a 1/5 populacji to przedział 25-34 lata.

Na łamach tego wydania Biuletynu prezentujemy garść danych o bezrobociu w ujęciu graficznym.

Zachęcam Państwa do śledzenia naszej strony internetowej, jesteśmy także na Facebooku oraz Instagramie (@za.pracowani). Znajdą tam Państwo między innymi takie stałe cykle jak: *Sprawdź z nami swoje kompetencje cyfrowe*, *Ciekawe zawody*, *Pytania do eksperta*, informacje o wydarzeniach organizowanych przez Urząd, informacje o naborach, ciekawe oferty pracy ale i informacje o zmieniających się trendach na rynku pracy, zawodach przyszłości czy poradniki związane z rozwojem osobistym.

Wojciech Olesiński
Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy
w Będzinie

W numerze

- Podsumowanie Olimpiady Małych Zawodowców
- Kącik Psychologiczny - praktyka uważności - o zdrowych nawykach
- Informacja o zakończeniu stanu zagrożenia epidemicznego
- Rynek pracy powiatu będzińskiego w liczbach
- Zasiłek dla osób bezrobotnych, które pracowały za granicą
- Spotkanie pracodawców z WUP i ŚCP w PUP Będzin
- Poradnik Doradcy Zawodowego - work-life balance

Małych Zawodowców



w Powiatowym Urzędzie Pracy w Będzinie

Na przełomie wiosny i lata w naszym Urzędzie odbyło się bardzo wyjątkowe przedsięwzięcie – wyjątkowe z dwóch powodów: po pierwsze, brały w nim udział dzieci uczęszczające do placówek przedszkolnych z powiatu będzińskiego. Po drugie, Honorowym Patronatem objął je Starosta Będziński Pan Sebastian Szaleniec.

Olimpiada Małych Zawodowców, bo o niej mowa, to konkurs, który poprzez zabawę, ma na celu zaznajamianie najmłodszych ze światem zawodów i stopniowe wdrażanie ich w świat dorosłych.

Do naszej Olimpiady zgłosiły się aż 43 oddziały przedszkolne z 23 przedszkoli z naszego powiatu, co oznacza, że do oceny mieliśmy prawie pół setki wykonanych z radością i zaangażowaniem przez małe, dziecięce rączki prac, z których nie sposób było wybrać te zwycięskie. Zadaniem uczestników było sportretowanie jednego z 24 wyselekcjonowanych przez nas zawodów z Klasyfikacji Zawodów i Specjalności. Portretowaną specjalność przedszkolaki wybierały same – procesowi temu towarzyszyło krótkie wprowadzenie i ogólna charakteryzacja danego zawodu przez opiekunów grup. W tej kwestii nasza Olimpiada wpisała się idealnie we wprowadzany w placówkach przedszkolnych temat preorientacji zawodowej, która jest niejako odpowiedzią na nastającą zupełnie nową sytuację rynkową i potrzebę wprowadzenia wśród najmłodszych działań mających na celu zbliżanie dzieci w wieku przedszkolnym do ogólnie rozumianego środowiska pracy.

Głównym celem, który przyświeca preorientacji zawodowej najmłodszych, jest wstępne zapoznanie dzieci z wybranymi zawodami i środowiskiem pracy, a co za tym idzie kształtowanie pożądanej postawy wobec pracy i edukacji, oraz inicjowanie i rozwijanie zdolności oraz zainteresowań dzieci. To właśnie kształtowanie kreatyw-

nej, aktywnej i otwartej na różnorodność postawy było celem naszego konkursu.

Wśród zgłoszeń dominowały zatem cukierniczki, ogrodnicy, aktorzy, i, co zdziwiło nas najbardziej, juhasi! Wśród technik dominowały kolaż, wydzieranka oraz tradycyjne kredki, farby i pastele.

Po burzliwych obradach komisji konkursowej wyłoniono zwycięzców Olimpiady. Nagrodzone zostały prace: „Ogrodniczka” według grupy „Pszczółki” z Przedszkola Miejskiego nr 1 w Będzinie, „Aktor” według grupy „Mistrzowie” z Przedszkola Miejskiego nr 9 w Będzinie oraz „Juhas” sportretowany przez grupę „Krasnale” z Przedszkola Specjalnego w Czeladzi.

Rozdanie nagród połączone było z wizytą Dyrektora PUP Pana Wojciecha Olesińskiego oraz Honorowego Patrona - Starosty Będzińskiego Pana Sebastiana Szalenca w zwycięskich przedszkolach. Oprócz nagród dla zwycięskich przedszkoli oraz dla oddziałów przedszkolnych dzieci otrzymały także nagrody indywidualne oraz pamiątkowe dyplomy. Spotkania z dziećmi spotkały się z ogromnym entuzjazmem i radością – mali zawodowcy poczuli się docenieni i dumni z efektów swojej pracy. Rozdanie nagród połączone było z zaproszeniem dzieci w odwiedziny do naszego urzędu, aby bliżej poznały specyfikę pracy w instytucji takiej jak nasza. O tych spotkaniach opowiemy jednak przy innej okazji, póki co zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć z przebiegu konkursu.

Rozdanie nagród

W OLIMPIADZIE

Małych Zawodowców



POD HONOROWYM PATRONATEM STAROSTY BEDZIŃSKIEGO
SEBASTIANA SZALEŃCA



Kącik Psychologiczny

Praktyka uważności, czyli korzyści płynące z kształtowania zdrowych nawyków.

Kształtowanie zdrowych nawyków wpływa pozytywnie na nasz dobrostan psychiczny i poczucie szczęścia.

Koniec, kropka. Niniejszy artykuł mógłby zakończyć się na postawieniu tytułowej tezy nad którą pochyla się coraz więcej specjalistów z dziedziny psychologii oraz lekarzy. Kształtowanie zdrowych nawyków redukuje stres, przyczynia się do lepszej higieny snu, poprawy relacji z ludźmi, zmniejsza ryzyko występowania depresji oraz zaburzeń odżywiania, które w dzisiejszych czasach dotyczą dzieci. Najmłodszy, podatni na narzucone (idealistyczne) kanony piękna, nie nawiązują zdrowej relacji ze swoim ciałem, a przede wszystkim z jedzeniem. Widoczny staje się rozdźwięk pomiędzy prawdziwym celem jedzenia, jakim jest zaspokajanie głodu (czynnik fizjologiczny) oraz podaż składników odżywczych, a czynnością jedzenia, którą wykonujemy w sposób niedbały, dość często szkodliwy dla zdrowia. To jaką mamy relację z jedzeniem, bardzo wiele mówi o nas samych. Jeżeli w przeszłości nasze potrzeby nie zostały zaspokojone, problemy były zaniedbywane przez lata, może się to przekładać na sposób w jaki postrzegamy swoje ciało, nasze poczucie własnej wartości, które jest powiązane z przeżywaniem intensywnych emocji, jakie wiążą się z jedzeniem. Chwilowa przyjemność miesza się z poczuciem winy oraz wyrzutami sumienia, przez doświadczają-

cego je człowieka. Dla przykładu – głodzimy się kiedy czujemy się odrzuceni, wypieramy potrzebę bliskości, jak również bycia atrakcyjnym, pożądanym. Objadamy się, gdy poszukujemy ciepła, troski lub opieki, której nie jesteśmy w stanie zaspokoić sami. Jemy więcej w sposób pasywny, gdy spędzamy czas z ludźmi, którzy są dla nas bliscy. Jemy mniej, tłumacząc się natłokiem obowiązków, brakiem czasu, ile razy zdarzyło się tobie? W momencie w którym mamy trudności w zaspokojeniu naszych podstawowych potrzeb, stajemy się podatni na fiksję na punkcie czegoś, co będzie stanowiło substytut. Można więc napisać, że jedzenie w obecnych czasach służy do zmiany przykrego stanu emocjonalnego na pożądany, lub ucieczce od niechcianej rzeczywistości.

Wychodząc z domu do pracy, zdarzyło ci się zjeść śniadanie w biegu? Podczas rodzinnego obiadu pro-



wadzisz biznesowe rozmowy, orientując się, że ciepły posiłek zdążył już dawno zniknąć z twojego talerza? A może przez cały dzień nie masz chwili na zjedzenie niczego wartościowego, podczas gdy do mózgu dociera sygnał głodu, więc sięgasz po zapychające przekąski? Jedzenie bez głodu jest główną przyczyną przybierania na wadze. Uważne jedzenie, jest praktyką, której możemy się nauczyć, a przede wszystkim może okazać się korzystnym rozwiązaniem, jeżeli żadna „dieta cud” nie zdała egzaminu. Mindful eating wywodzi się z praktyki mindfulness, wymagając maksymalnego zanurzenia się w obecnej chwili, uważną obserwację własnego ciała, umysłu oraz otoczenia, pomagając nam tym samym oddzielać jedzenie od emocji, eliminując kompulsywne objadanie się. Zaczynamy zwracać uwagę na to czy jesteśmy głodni, co mamy ochotę zjeść (sztywne diety idą w odstawkę), a przede wszystkim czy smakuje nam jedzenie. Uważność jest bowiem praktyką, której możemy się nauczyć. Innymi słowy – mindful eating, to świadomość bez oceniania i krytykowania. Jedząc uważnie nie porównujemy ani nie oceniamy, co ma kluczowe znaczenie. Jedząc posiłek oderwijmy wzrok od ekranu komórek i monitorów, co w obecnie pędzącym świecie może być trudne, ale jakże satysfakcjonujące, gdy na nowo odnajdziemy przyjemność z jedzenia.

Uważne jedzenie sprzyja lepszemu kontaktowi z tym, co bardziej lubisz i wpły-

wa na proces decyzyjny, bo to ty decydujesz ile zjesz na podstawie własnych podstawowych wartości. Zwolnij tempo jedzenia, unikaj dystraktorów, obserwuj uważnie sygnały głodu i sytości, wysyłane przez twoje ciało i traktuj je jako wskazówki kiedy zacząć oraz zakończyć jedzenie. Staraj się wybierać produkty, które są zarówno smaczne, jak i pożywne. Zaangażuj w proces jedzenia wszystkie zmysły. Nawet minuta uważności może poprawić twoje nawyki żywieniowe!

Ćwiczenie – uważne jedzenie pochodzi z książki Agaty Głydy „Równowaga, jak ogarnąć dietę i odzyskać spokój”

Pamiętaj, że w tym ćwiczeniu chodzi o praktykowanie, uczenie się, bez oceniania i krytykowania. Daj sobie czas, nie zniechęcaj się, jeżeli nie wyjdzie za pierwszym razem i ciesz się procesem bez wygórowanych oczekiwań wobec rezultatów.

Do wykonania zadania będziesz potrzebować talerza z ulubionym jedzeniem, najlepiej żeby nie było zbyt duże. Przyda nam się kilka rodzynek, suszona morela, świeże maliny, cząstka mandarynki, kostka czekolady (może być mleczna, jeśli właśnie taką lubisz). Im bardziej „zakazane” produkty, tym lepiej, zwłaszcza, jeżeli masz problem z objadaniem się. Kilka ciastek zjedzonych uważnie da Ci satysfakcję, a także zaspokoi zachciankę.

Usiądź wygodnie na krześle, wyłącz telewizor i wycisz telefon odkładając go na bok. Zapewnij sobie spokojną przestrzeń do wykonania ćwiczenia. Talerz z jedzeniem połóż na stole, przed sobą. Zwróć uwagę na oddech. Weź wdech przez nos. Zauważ powietrze wypadające przez nozdrza i unoszącą się klatkę piersiową. Wypuść powietrze ustami. Nie śpiesz się w trakcie przeprowadzania doświadczenia. Skoncentruj uwagę na jedzeniu.

Wzrok

Spójrz na jedzenie z ciekawością, jak gdybyś widział/a je po raz pierwszy w życiu. Na początku nie dotykaj, tylko oglądaj. Zwróć uwagę na kolor i kształt. Zaobserwuj czy występują załamania, wypukłości, linie, dziurki. Jak pada światło na poszczególne przedmioty? Czy płaszczyzny są błyszczące i matowe? Powierzchnie są gładkie, chropowate? Nie śpiesz się. Poświęć czas na zanotowanie tego, co widzisz.

Dotyk

Sięgnij po dowolną przekąskę z talerza i połóż ją na dłoni. Co odczuwasz? Jest chłodniejszy, czy cieplejszy od twojej skóry? Poczuj

jego ciężar. Złap go delikatnie palcami – wskazującym i kciukiem. Skoncentruj swoją uwagę na odczuciach z palców. Gładki, delikatny, ostry, miękki, twardy, mokry, lepki, śliski, rozpuszczający się? Jak opisałbyś/opisałabyś wrażenia? Poświęć czas na dokładne zapisanie obserwacji.

Jeżeli jest to dla ciebie trudne, nie potrafisz nazwać tego co czujesz – nie przejmuj się. To dopiero początek twojej drogi w nauce uważności wobec jedzenia.

Zapach

Zbliż wybrany przedmiot do nosa i powąchaj. Co czujesz? Czy zapach jest silny, czy delikatny? Możesz go jednoznacznie nazwać, czy jest raczej nieokreślony? Czy wąchanie jedzenia uruchamia reakcję w twoim ciele (np. ślinotok)? Czy pojawia się silna ochota, aby zjeść wąchany obiekt? Zauważ to czego doświadczasz i zanotuj swoje odczucia.

Smak

Włóż powoli jedzenie do ust, starając się go od razu nie gryźć. Połóż obiekt na języku i zauważ, jak smakuje. Oprzyj się pokusie pogryzienia i połknięcia. Obracaj jedzenie językiem. Kiedy zarejestrujesz wszelkie doznania, zacznij gryźć. Zwróć uwagę na dźwięk, chrupkość, smak. Zauważ zmiany w trakcie żucia pokarmu. Kiedy będziesz gotowy/gotowa połknij jedzenie. Zapisz wrażenia.

Powtórz doświadczenie z kolejnym kawałkiem przygotowanego wcześniej jedzenia. Zwróć uwagę na swoje ciało. Jak się teraz czujesz, o czym myślisz? Możesz zapisać wszystkie swoje odczucia, przy następnej próbie zwracając uwagę czy coś się zmieniło.

Małymi krokami próbuj zwracać uwagę na smak, kolor, teksturę oraz zapach naszych potraw. Uważność jest praktyką, której możemy się nauczyć. Uczyn z niej element naszej codziennej rutyny i zobacz co się stanie.

Marta Staroszyńska

- Psycholog, Doradca Zawodowy



Informacja o zakończeniu stanu zagrożenia epidemicznego

Powiatowy Urząd Pracy w Będzinie informuje, iż zgodnie z nowym rozporządzeniem Ministra Zdrowia, stan zagrożenia epidemicznego został odwołany w dniu 1 lipca, a wraz z tym odwołaniem przestają obowiązywać liczne regulacje wprowadzone w ramach tzw. ustawy covidowej, czyli ustawy z dnia 2 marca 2020 roku dotyczącej działań związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz sytuacji kryzysowych wywołanych przez nie, oraz ustawy z dnia 31 marca 2020 roku, która wprowadziła zmiany w niektórych ustawach dotyczących systemu ochrony zdrowia związanego z walką z COVID-19. Zmiany te mają różnorodne konsekwencje, na które powinni zwrócić uwagę przede wszystkim przedsiębiorcy, ale nie tylko. Należy zaznaczyć, że najwięcej zmian dotyczy zasad dotyczących doręczeń przesyłek poleconych, przepisów dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy, przepisów podatkowych, pracy zdalnej oraz **zatrudniania cudzoziemców**.

W przypadku zatrudnienia cudzoziemców jedną z prawnych konsekwencji zniesienia stanu zagrożenia epidemicznego jest utrata ważności dokumentów, które uprawniały cudzoziemców do pobytu i pracy w Polsce na podstawie tzw. ustawy covidowej. Dotyczy to zarówno pracowników z Ukrainy, którzy przybyli do Polski przed 24 lutego 2022 roku, jak i innych cudzoziemców spoza Unii Europejskiej. Pracownicy ci mają jedynie 30 dni na przedłużenie swojego legalnego pobytu (do 30.07.2023 r.). Pracodawcy także mają tylko 30 dni na przedłużenie pozwoleń na zatrudnienie cudzoziemców. Wiąże się to m.in. z koniecznością złożenia nowego oświadczenia o powierzeniu pracy. Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 14 czerwca 2023 r. w sprawie odwołania na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego (Dz.U.2023.1118) regulujące

powyższe zmiany weszło w życie 16 czerwca 2023 r. Poniżej przedstawiamy inne ważne skutki odwołania stanu zagrożenia epidemicznego.

Po odwołaniu stanu zagrożenia epidemicznego pracownicy będą zobowiązani do odbycia badań w poradni medycyny pracy, w tym również tych zaległych. Pracodawcy mają 180 dni na skierowanie pracowników na zaległe badania okresowe oraz 60 dni na przeprowadzenie zaległych szkoleń okresowych z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy. W przypadku szkoleń wstępnych z BHP, będą one musiały odbywać się w formie stacjonarnej, jednak nie dotyczy to osób zatrudnianych na stanowiskach administracyjno-biurowych, które pracują zdalnie.

Pracodawcy stracili możliwość jednostronnego wysłania pracownika na zaległy urlop wypoczynkowy o długości do 30 dni. Po upływie 14-dniowego terminu rozpocznie się proces rozwiązywania umów wszystkich pracowników, którzy nie odebrali pism przez ostatnie 3 lata. Dla pracodawców oznacza to konieczność przygotowania świadectw pracy, zgłoszenia odpowiednich dokumentów do ZUS oraz wypłaty ekwiwalentu za niewykorzystany urlop. Zwolnionym pracownikom przysługiwać będą wyższe odprawy i odszkodowania, gdyż zakończenie stanu zagrożenia epidemicznego usuwa ograniczenia co do ich wysokości, które wcześniej wynosiły do dziesięciokrotności minimalnego wynagrodzenia za pracę.

Ponadto, pracodawcy muszą przywrócić wyższą kwotę odpisu na Zakładowy Fundusz Świadczeń Socjalnych (ZFŚS), jeśli została ona obniżona w okresie stanu zagrożenia epidemicznego na podstawie układów zbiorowych pracy lub regulaminów wynagradzania. Dotyczy to sytuacji, gdy firma miała spadek obrotów gospodarczych.



nadchodzące nabory



FORMY WSPARCIA

TERMINY

BONY SZKOLENIOWE

OD 23.01 DO WYCZERPANIA ŚRODKÓW

PRACE INTERWENCYJNE

OD 23.01 DO WYCZERPANIA ŚRODKÓW

STAŻE

OD 23.01 DO WYCZERPANIA ŚRODKÓW

DOFINANSOWANIE DO STUDIÓW
PODYPLOMOWYCH

04.09.2023 r. - 09.10.2023 r.
LUB DO WYCZERPANIA ŚRODKÓW

REFUNDACJA KOSZTÓW
WYPOSAŻENIA LUB DOPOSAŻENIA
STANOWISKA PRACY

26.07.2023 r. - 28.07.2023 r.
30.08.2023 r. - 01.09.2023 r.
27.09.2023 r. - 29.09.2023 r.

nabory finansowane z funduszy EFS +*

*za wyjątkiem bonów szkoleniowych i studiów podyplomowych

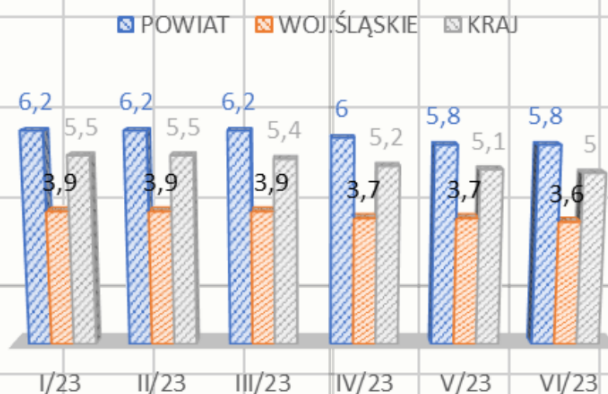
Rynek pracy powiatu będzińskiego

w liczbach

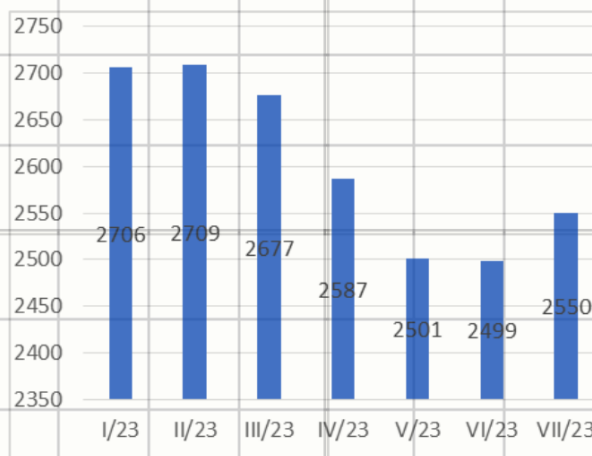
Na poniższych wykresach prezentujemy rozmaite dane dotyczące zmian na lokalnym rynku pracy w ciągu ostatnich miesięcy. Zapraszamy do zapoznania się z grafami.



Stopa bezrobocia

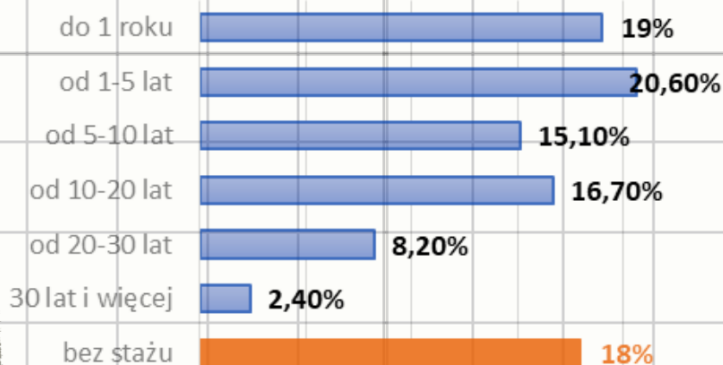


Liczba osób zarejestrowanych



Bezrobotni zarejestrowani według stażu pracy

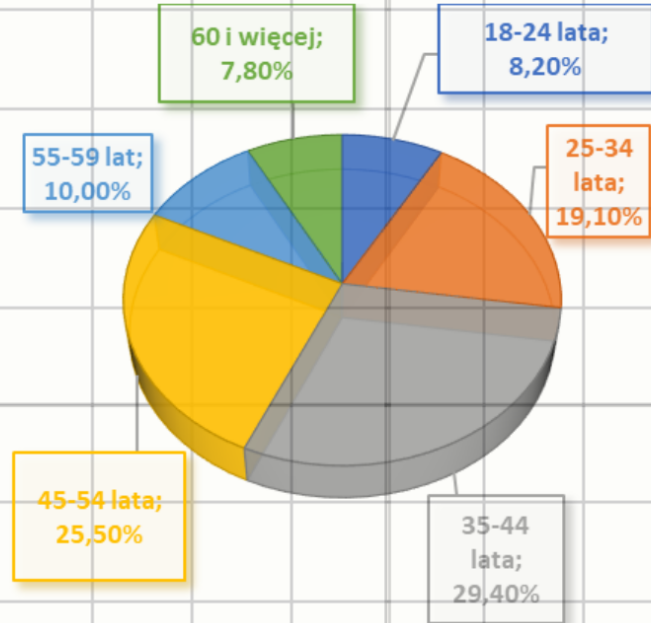
stan na 31.07.2023r.





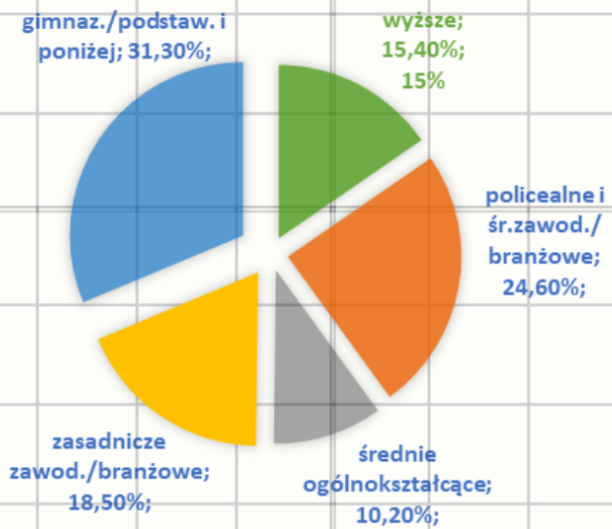
Bezrobotni zarejestrowani według wieku

stan na 31.07.2023r.

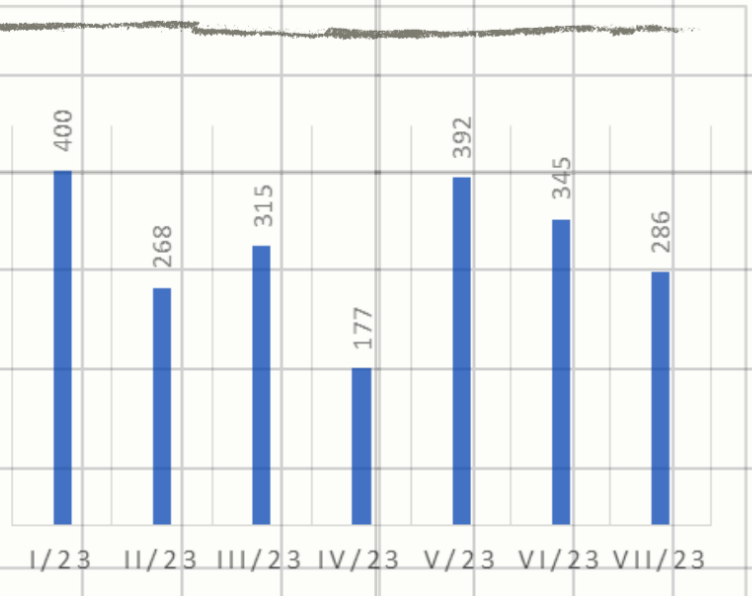


Bezrobotni zarejestrowani według wykształcenia

stan na 31.07.2023r.



Liczba wolnych miejsc pracy i miejsc aktywizacji zawodowej



Zasiłek dla osób bezrobotnych które pracowały za granicą

Odpowiedzi na często zadawane pytania

Osoby, które pracowały za granicą mają możliwość uzyskania zasiłku dla bezrobotnych. Aby go uzyskać powinny zarejestrować się w Powiatowym Urzędzie Pracy oraz spełnić warunki do jego otrzymania.

Zasiłek w krajach UE, EOG lub Szwajcarii

Pierwszym krokiem, w myśl artykułu 64 Rozporządzenia nr 883/2004 w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego, jest udanie się do placówki odpowiadającej naszemu urzędowi pracy i zarejestrować się. Po otrzymaniu prawa do zasiłku dla bezrobotnych należy pozostać w kraju, który przyznał wsparcie finansowe przez okres minimum 4 tygodni od momentu utraty pracy. Po wyżej wymienionym okresie można starać się o transfer zasiłku do Polski. Transfer odbywa się na podstawie dokumentu U2, wydanego na ogół przez instytucję, która wcześniej przyznała zasiłek. Należy pamiętać, że zgodnie z artykułem 64 ustęp 1b wyżej wymienionego Rozporządzenia, w ciągu 7 dni od daty wyjazdu transferujący zasiłek ma obowiązek zarejestrować się jako poszukujący pracy w polskim urzędzie pracy, dokument U2 złożyć we właściwym wojewódzkim urzędzie pracy i poinformować o tym instytucję za granicą wypłacającą świadczenie.

Wedle artykułu 64 punkt 1c Rozporządzenia 883/2004 w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego, transfer zasiłku może wynieść 3 miesiące z możliwością przedłużenia okresu pobierania zasiłku do 6 miesięcy. Świadczenie przelewane jest bezpośrednio na konto osoby zarejestrowanej.

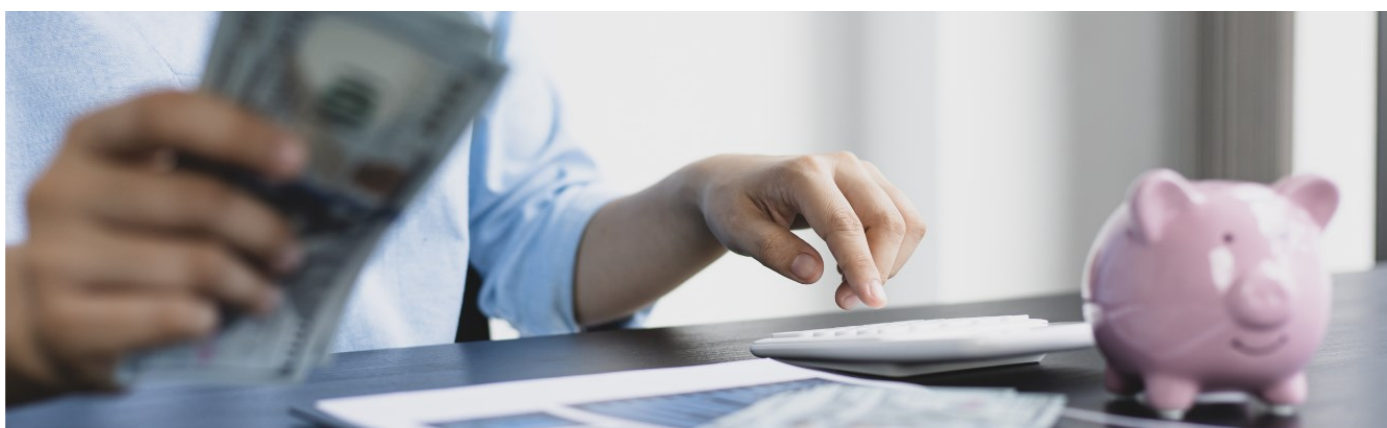
Należy pamiętać, że będąc zarejestrowanym w Powiatowym Urzędzie Pracy obowiązują terminy stawiennictwa, a brak zgłoszenia w wyznaczonym terminie powoduje utratę statusu osoby zarejestrowanej oraz prawa do zasiłku. Ponadto odmówienie przyjęcia propozycji pracy jest równoznaczne z utratą statusu i prawa.

Zasiłek przyznawany w Polsce po powrocie z zagranicy

Osoby, które nie wiedziały o możliwości otrzymania zasiłku będąc zagranicą lub nie zdążyły dopełnić wszelkich formalności do jego uzyskania, mogą postarać się o zasiłek będąc już w Polsce.

W tym celu, zgodnie z paragrafem 2 punkt 1 Rozporządzenia Ministra Rodziny Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 kwietnia 2020 r. w sprawie rejestracji bezrobotnych i poszukujących pracy, należy zarejestrować się we właściwym urzędzie pracy (ze względu na meldunek stały lub czasowy) jako osoba bezrobotna z wydanym przez instytucję kraju zatrudnienia dokumentem U1 lub formularzem E 301.

W sytuacji braku powyższych dokumentów można skorzystać z pomocy Wojewódzkiego Urzędu Pracy w celu potwierdzenia okresów pracy zagranicą. Wszystkie niezbędne wnioski i dokumenty można znaleźć na stronie WUP-u. Po zakończeniu postępowania i zsumowaniu okresów zatrudnienia w Polsce i zagranicą wojewódzki urząd pracy wyda decyzję o prawie do zasiłku, którą otrzyma wnioskujący oraz powiatowy urząd pracy. Niezbędne jest wykazanie, że wnioskujący jest pracownikiem powracającym i centrum interesów życiowych pozostawało w Polsce. Zasiłek przydzielany jest w Polsce, a co za tym idzie jest wypłacany w wymiarze przysługującym zgodnie z polskim prawem.



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

Fundusze Europejskie, czyli

środki na przedsiębiorczość i szkolenia - spotkanie w PUP Będzin

4 września 2023 roku Powiatowy Urząd Pracy w Będzinie gościł przedsiębiorców i przedstawicieli instytucji zainteresowanych aplikowaniem o środki w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021 - 2027, którzy chcieli pogłębić swoją wiedzę na temat Funduszy Europejskich w nowej perspektywie finansowej. Wydarzenie otworzył Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Będzinie Pan Wojciech Olesiński.

Podczas spotkania Pani Agnieszka Brodziak - Kierownik Wydziału Informacji i Promocji Śląskiego Centrum Przedsiębiorczości przedstawiła kompleksową informację o ofercie dla przedsiębiorców, zasadach aplikowania oraz o harmonogramie naborów. Z kolei Pan Piotr Kucharski - Naczelnik Wydziału Zarządzania i Planowania Funduszami Europejskimi Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Katowicach opowiedział o naborach z zakresu edukacji osób dorosłych, zasad i możliwości skorzystania z funduszy na rzecz transformacji oraz rozwoju mikro, małych i średnich przedsiębiorstw.

Szalenie cieszymy się, że organizacją podobnych przedsięwzięć możemy wspierać lokalne biznesy. Zapraszamy do śledzenia naszych mediów społecznościowych i strony internetowej bedzin.praca.gov.pl, bo to nie koniec tego, co przygotowaliśmy w tym roku dla naszych przedsiębiorców.



Poradnik Doradcy Zawodowego

Work-life balance – nowa odsłona równowagi między życiem osobistym i zawodowym.

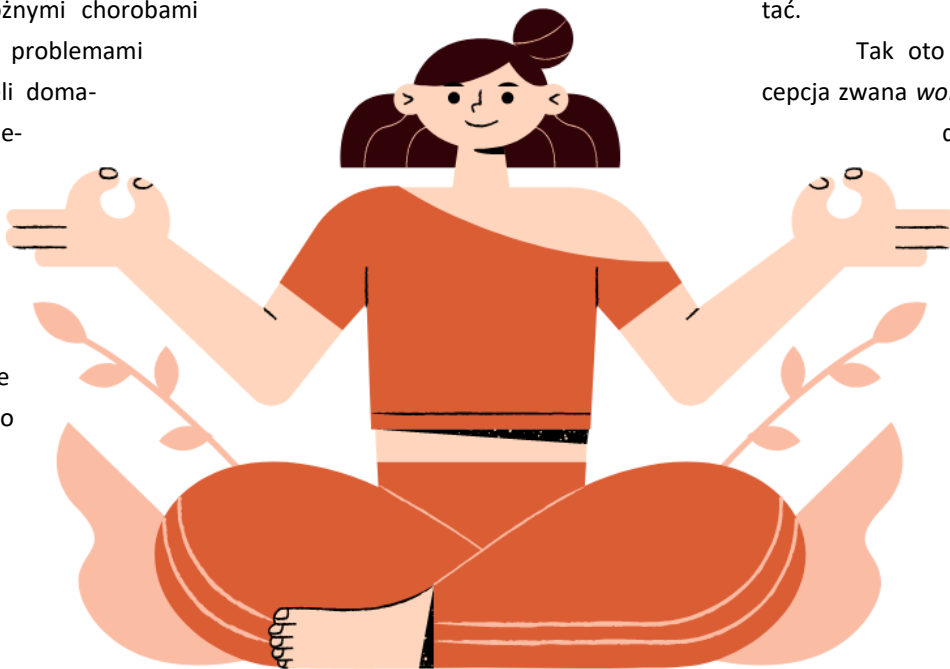
Co jakiś czas na rynku pracy pojawiają się nowe trendy z zakresu godzenia kariery zawodowej i życia osobistego. W Polsce najpopularniejszą koncepcją jest *work - life balance*, która ma już niemal 50 lat. Idea była odpowiedzią na problemy społeczne powstałe w wyniku rozwoju dużych organizacji. Przepracowani i wypaleni zawodowo pracownicy, zmagający się dodatkowo z różnymi chorobami cywilizacyjnymi i problemami osobistymi zaczęli domagać się wyznaczenia granicy między życiem osobistym a pracą. Oddzielenia obu dziedzin tak, by życie nie stało się tylko pracą, a praca nie stała się całym życiem. Oczywiście jest, że im więcej lu-

dzie pracują, tym mniej czasu poświęcają na inne aktywności, a odpoczynek, czas spędzony z bliskimi i możliwość realizowania swoich pasji wpływa na poziom zadowolenia z życia. Również pracodawcy zaczęli zauważać, że ilość przepracowanych godzin wcale nie wpływa pozytywnie na wydajność pracowników a ilość ich pracy nie zawsze przekładała się na sukces. W ten sposób za naszymi granicami

powstał *work-life balance*, którego istotą jest stan równowagi między życiem zawodowym i prywatnym. Stan, w którym obydwie te dziedziny będą tworzyły harmonijną całość i żadna ze stron nie będzie dominowała. Wbrew powszechnie panującym mitom nie oznacza to jednak całkowitego odcięcia się pracownika od firmy czy ograniczenia czasu

także wiele ról, które stanowią nierozdzielalną całość. Jesteśmy czyimiś rodzicami, dziećmi, szefami czy pracownikami. Nasze podejście do pracy, na którym pandemia także odcisnęła swoje piętno, powoli się zmienia. Żyjemy w praktycznie cały czas w cyfrowym świecie i granica między życiem prywatnym a zawodowym zaczyna się zacierać i oba te obszary zaczynają się przeplatać.

Tak oto powstała nowa koncepcja zwana *work life fit*. Jej pomysłodawcą jest Donny Shimamoto wolontariusz AICPA - American Institute of Certified Public Accountants założyciel i dyrektor zarządzający firmy audytorskiej i konsultingowej IT z siedzibą w Honolulu. *Work life fit* nazywana jest również *work life integration*, *work life blending* a nawet *work life integrity*. Nazw jak widzimy jest wiele, ale oznaczają one w zasadzie to samo - elastyczne dopasowanie do indywidualnych potrzeb obu tych sfer. Między pracą a życiem prywatnym nie ma więc rozróżnienia, bo istnieją pozostając jednocześnie w harmonii. Głównym założeniem koncepcji jest skupienie się na potrzebach pracownika, oraz efektach podejmowanych



pracy, lecz o połączenie obowiązków służbowych i prywatnych tak, aby stanowiły całość i zapewniły równowagę.

Utrzymanie takiej równowagi w dzisiejszych czasach nie jest jednak wcale takie łatwe. Szybkie tempo, którego doświadczamy powoduje, że stajemy przed koniecznością zintegrowania tych dwóch sfer naszego życia. Kariera jest przecież jego nieodłączną częścią i przenieka na grunt prywatny. Pełnimy w życiu

pracy, lecz o połączenie obowiązków służbowych i prywatnych tak, aby stanowiły całość i zapewniły równowagę.

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

przez niego działań. Najważniejsze będzie więc zogniskowanie uwagi nie na czasie wykonywanie pracy, ale na jej wynikach i stworzenie takiej kultury organizacyjnej, która ułatwi połączenie życia zawodowego z osobistym. *Choć work life fit* daje możliwość pracy z dowolnego miejsca, w różnych godzinach i elastycznego podejścia do wykonywanych obowiązków, należy pamiętać, że specyfika niektórych zawodów uniemożliwia taki system pracy.

Koncepcja ta ma wielu entuzjastów, głównie wśród najmłodszego pokolenia na rynku pracy. Może to wynikać z faktu, że w zasadzie nie pamiętają oni życia bez nowych technologii i elektroniki.

Work life balance natomiast sprzyja osobom, które lubią stabilność i cenią sobie stałe godziny pracy.

Czy któraś koncepcja jest lepsza lub gorsza? Zdania są podzielone jedni uważają, że *work life integration* jest lepszą formą *work - life balance*, a inni, że to jej przeciwieństwo. Obie jednak mają swoich zwolenników i choć różnią się diametralnie, to ich celem jest sprzyjanie zadowoleniu pracowników w obszarze życia osobistego i zawodowego. Zrównoważenie tych sfer oraz uniknięcie przepracowania i wypalenia zawodowego. Dążą tak naprawdę do tego samego celu tylko w nieco inny sposób.

Czy nowa koncepcja się przyjmie? Czy może nie będzie wymarzoną rozwiązaniem? Czas pokaże...

Katarzyna Czaja

- *Doradca Zawodowy*

PORADY ZAWODOWE przez telefon w PUP Będzin!

Codziennie od poniedziałku do piątku
w godzinach od 11.00 do 12.00
pod numerem 573 205 893





Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



Powiatowy Urząd Pracy w Będzinie realizuje projekt pt. **Aktywizacja osób bezrobotnych zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Będzinie**, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+) Priorytet FESL.05 Działanie FESL.05.01 Aktywizacja zawodowa poprzez PUP - Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027.

Termin realizacji projektu: **01.06.2023 r. – 31.12.2024 r.**

Kwota dofinansowania projektu wynosi: **7 563 169,31 zł.**, w tym z UE: **6 428 693,91zł.**

Formy wsparcia przewidziane w projekcie: pośrednictwo pracy/doradztwo zawodowe, staże, prace interwencyjne, refundacja kosztów wyposażenia lub doposażenia stanowiska pracy, bon na zasiedlenie, jednorazowe środki przyznane na podjęcie działalności gospodarczej.

Przewidywane efekty/rezultaty Projektu: Liczba osób pracujących, łącznie z prowadzącymi działalność na własny rachunek, po opuszczeniu programu: 155 osób (w tym: 82 kobiet).



STAROSTA BĘDZIŃSKI SEBASTIAN SZALENIEC
WRAZ Z DYREKTOREM POWIATOWEGO URZĘDU PRACY W BĘDZINIE
WOJCIECHEM OLESIŃSKIM
ZAPRASZAJĄ





REPERTUAR

13 października 2023r. g. 9.00
"Jestem aktywny na rynku pracy" - projekcja filmu

10 listopada 2023r. g. 9.00
Asertywność* - projekcja filmu

5 grudnia 2023r. g. 9.00
"Dopiąć swego czyli jak wyznaczać i osiągać swoje cele" - projekcja filmu

KINO

Zawodowe

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

nadchodzące wydarzenia

METODY POSZUKIWANIA PRACY:

02 X 2023
10 X 2023
03 XI 2023
24 XI 2023
04 XII 2023

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

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA - JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

11 X 2023

Czego spodziewać się podczas rozmowy kwalifikacyjnej? Jak się przygotować? Zapraszamy na nasz wykład!

KINO ZAWODOWE: JESTEM AKTYWNY NA RYNKU PRACY

13 X 2023

Zapraszamy na film szkoleniowy, dzięki któremu dowiesz się, jakie masz możliwości poszukiwania zatrudnienia, a także co zrobić aby podnieść swoje kwalifikacje.

KINO ZAWODOWE: ASERTYWNOŚĆ

10 XI 2023

Zapraszamy na film szkoleniowy, dzięki któremu dowiesz się, jak nauczyć się stawiać granice oraz wypracować własne zasady zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym.

WORK-LIFE BALANCE. RÓWNOWAGA PRACA-ŻYCIE

20 XI 2023

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: DOPIAĆ SWEGO, CZYLI JAK WYZNACZAĆ CELE

05 XII 2023

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

ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE I EFEKTYWNA ORGANIZACJA PRACY

8 XII 2023

Na naszym szkoleniu pokażemy Ci, że umiejętność zarządzania sobą w czasie pozwala nam na realizację celów i osiąganie sukcesów zawodowych. Przekonasz się także, że życie bez ciągłej gonitwy jest możliwe!

Zapisy pod nr telefonu
573-205-891 i 573-205-892



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

KIEROWNIK DZIAŁU POSTĘPOWAŃ ADMINISTRACYJNYCH, EWIDENCJI I ŚWIADCZEŃ	WEW. 10	JEDNORAZOWE ŚRODKI NA ROZPOCZĘCIE DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ	WEW. 17 729-054-663
REJESTRACJA OSÓB BEZROBOTNYCH I POSZUKUJĄCYCH PRACY	WEW. 11 509-305-921 729-054-587	KRAJOWY FUNDUSZ SZKOLENIOWY, SZKOLENIA BONY SZKOLENIOWE, STUDIA PODYPLOMOWE	WEW. 18 729-054-583
EWIDENCJA I ŚWIADCZENIA ZASIŁKI, WYREJESTROWANIE	WEW. 12 729-054-665	OBSŁUGA KLIENTA INSTYTUCJONALNEGO - SKŁADANIE KRAJOWYCH OFERT PRACY	WEW. 19 509-305-813
KIEROWNIK CENTRUM AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ	WEW. 13	ZESPÓŁ ZADANIOWY DS. OBSŁUGI SPRAW DOTYCZĄCYCH CUDZOZIEMCÓW OŚWIADCZENIA, ZEZWOLENIA, INFORMACJE STAROSTY	WEW. 20 729-054-664
OBSŁUGA KLIENTA INDYWIDUALNEGO, POTWIERDZENIE GOTOWOŚCI - TERMINY WIZYT, OFERTY PRACY, STAŻU, PSU, PAI	WEW. 14 STANOWISKA od 11 DO 17 573-205-891 573-205-892	ZESPÓŁ ZADANIOWY DS. PROGRAMÓW RYNKU PRACY	WEW. 21
STAŻE, BONY STAŻOWE, PRACE SPOŁECZNIE UŻYTECZNE, ZAWIERANIE UMÓW M. IN. STAŻE, DOPOSAŻENIA, PRACE INTERWENCYJNE, +50, -30, CIS, ROBOTY PUBLICZNE	WEW. 15 729-054-662	KIEROWNIK DZIAŁU ORGANIZACYJNEGO	WEW. 22
REFUNDACJA WYNAGRODZEŃ, STANOWISK PRACY ROZLICZANIE UMÓW M. IN. STAŻE, DOPOSAŻENIA, PRACE INTERWENCYJNE, +50, -30, CIS, ROBOTY PUBLICZNE	WEW. 16 729-054-582	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