

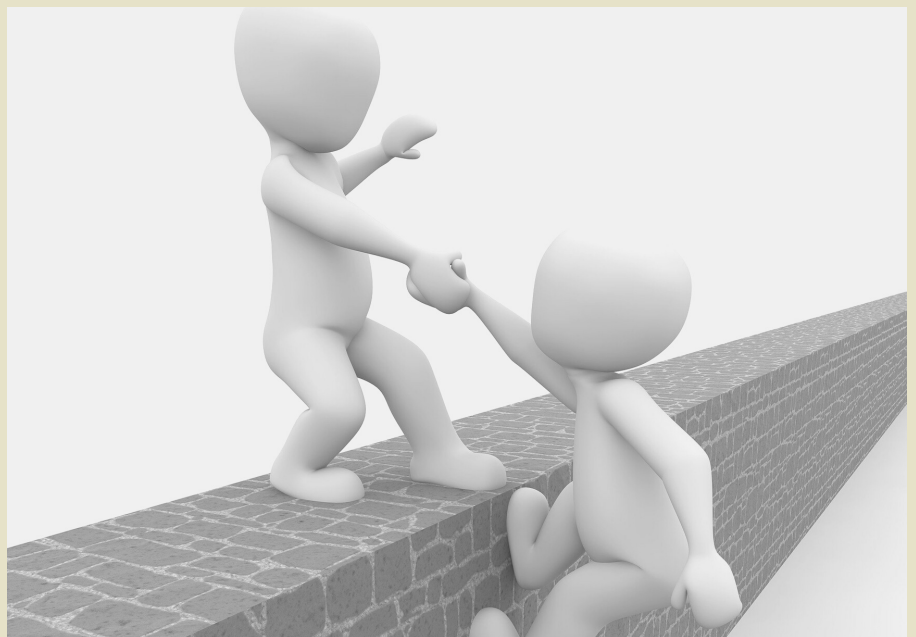
# BIULETYN INFORMACYJNY

Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Zielonej Górze

**WSPARCIE DLA  
PRZEDSIĘBIORCÓW**  
na ochronę miejsc  
pracy z FGŚP .... str.5

Powstaną nowe  
biznesy ....str. 8

Skuteczne  
ogłoszenie rekrutacyjne  
- jak przyciągnąć  
kandydatów?... str. 11



**Rozkręcamy społeczny biznes**  
...str. 14

**Studiujemy i szkolimy się  
w domu, bo to dobry pomysł!**  
... str. 16

**Agencje zatrudnienia w 2019 r. ... str. 18**

**Optymizm w czasie pandemii .... str. 24**

**Lubuski rynek pracy po pierwszej fali pandemii  
.... str. 27**



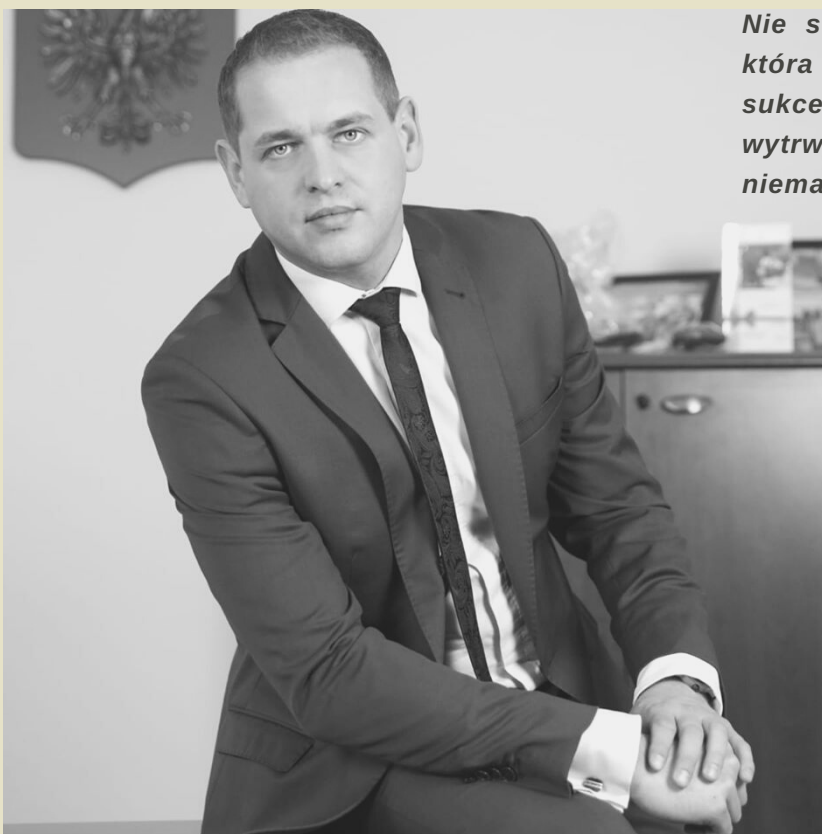
Wojewódzki Urząd Pracy  
w Zielonej Górze



**Lubuskie**  
Warte zachodu

Pierwsze miesiące funkcjonowania w pandemii COVID-19 za nami i trzeba przyznać, że okres ten nie był łatwy. Priorytetem stała się ochrona zdrowia i miejsc pracy. Pomimo tego, że zaczęły się wakacje w dalszym ciągu powinniśmy przestrzegać zaleceń sanitarnych oraz rozważnie wybierać miejsca, gdzie spędzamy wakacje, zachowując przy tym zdrowy rozsądek. Nadal nosimy maseczki, zachowujemy dystans społeczny, dezynfekujemy dłonie oraz unikamy zatłoczonych miejsc. Natomiast, jeśli mówimy o rynku pracy to nadal wspieramy przedsiębiorców województwa lubuskiego w kontekście ochrony miejsc pracy, by maksymalnie ograniczyć negatywne skutki pandemii. Wojewódzki Urząd Pracy do dnia 16 lipca wypłacił przedsiębiorcom z Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych 157 308 832,67 zł, co świadczy o ogromnym zapotrzebowaniu na tego typu pomoc. Wsparciem cieszą się również mikropożyczki, których dysponentem są powiatowe urzędy pracy. Do 16 lipca kwota udzielonych mikropożyczek to 228 421 373,34 zł, co pokazuje, że przedsiębiorcy chętnie po taką pomoc sięgali.

Oczywiście skutki pandemii są dostrzegalne. W maju urzędy pracy odnotowały wzrost bezrobotnych o 1554 osoby, natomiast w czerwcu nastąpił przyrost o 365 osób. Jednak należy podkreślić fakt, że lubuski rynek przechodzi ten trudny okres stosunkowo dobrze. Pozytywną stroną jest to, że lubuskie firmy nie zdecydowały się na zwolnienia grupowe i skorzystały z pomocy, jaką udzielają urzędy pracy. Analizując sytuację na rynku pracy pod kątem struktury bezrobotnych niepokój przede wszystkim budzi wzrost liczby bezrobotnych w młodym wieku, gdyż na koniec czerwca 2020 roku w rejestrach bezrobotnych było 6 210 osób do 30 roku życia, tj. 26,4% ogółu. Tym bardziej cieszy mnie ogłoszony przez Wojewódzki Urząd Pracy konkurs na projekty wspierające osoby młode na rynku pracy poprzez udzielenie im dotacji na rozpoczęcie działalności gospodarczej. Trzymam kciuki za przyszłych projektodawców oraz osoby młode, które utraciły pracę w wyniku pandemii i zdecydują się na założenie własnego biznesu. Życzę im przede wszystkim dużo sukcesów, dobrych pomysłów, przemyślanych decyzji i wytrwałości.



*Nie sądzę, by istniała jakakolwiek cecha, która przyczynia się do odnoszenia sukcesów w większym stopniu niż wytrwałość. Jest ona w stanie pokonać niemal wszystko, nawet naturę.*

*John D. Rockefeller*

---

Łukasz Porycki  
Wicemarszałek  
Województwa  
Lubuskiego

W drugim kwartale br. pracodawcy stanęli przed dużym wyzwaniem związanym z organizacją pracy swoich pracowników oraz z utrzymaniem miejsc pracy. W celu zminimalizowania zagrożenia zakażeniem chorobą COVID-19 wprowadzona została praca zdalna, ograniczenie czasu pracy, postojowe czy rezygnacja z pracowników tymczasowych. Przedsiębiorstwa dotknięte trudną sytuacją związaną z pandemią COVID-19 mogli skorzystać ze specjalnych rozwiązań, wśród których jest uzyskanie dofinansowania do wynagrodzeń ze środków FGŚP w okresie wprowadzonego przez pracodawcę przestoju ekonomicznego lub obniżenia wymiaru czasu pracy. Na podstawie art. 15 g *Ustawy z dnia 31 marca 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw* przedsiębiorcy mogą składać wnioski do WUP na ochronę miejsc pracy do 27 września br. Do 16 lipca wsparcie otrzymało 1136 firm, co przełożyło się na 56 553 miejsca pracy. Wypłacono 157 308 832,67 zł. Nie był to łatwy okres. Wsparcie udzielane w ramach tarczy antykryzysowej wymagało dużego nakładu pracy, wypracowania odpowiednich procedur, szybkiego reagowania na dynamicznie zmieniającą się sytuację. Wspólnie z pozostałymi wojewódzkimi urzędami pracy i przedstawicielami MRPiPS na bieżąco pracowaliśmy nad rozwiązaniami, które ułatwią przekazywanie pomocy przedsiębiorcom. Aby wyjść naprzeciw potrzebom przedsiębiorców zorganizowaliśmy również trzy szkolenia na naszym profilu Facebook WUP, które objęły tematykę związaną z funkcjonowaniem firmy w Internecie, z pomocą udzielaną w ramach tarczy antykryzysowej przez WUP i ZUS oraz z legalizacją zatrudnienia w kontekście obowiązujących wytycznych oraz różnorodności przypadków w zatrudnieniu cudzoziemców.

Przed nami kolejne wyzwania związane tym razem z rozliczeniem pomocy udzielonej z FGŚP oraz z organizacją naboru projektów w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (PO WER) na wsparcie osób młodych na rynku pracy. W wyniku konkursu unijnego zostaną wyłonieni realizatorzy projektów, w ramach których przyznawane będą środki na założenie działalności gospodarczej. Uczestnicy zdobędą również wiedzę i umiejętności niezbędne do sporządzenia biznesplanu oraz podjęcia i prowadzenia działalności gospodarczej. Na konkurs przeznaczaliśmy 20 mln zł.

O pomocy udzielanej przez WUP oraz o szczegółach naboru projektów w ramach POWER przeczytacie Państwo w niniejszym Biuletynie. Zapraszam również do przeczytania artykułu o tym, jak powinno wyglądać ogłoszenie rekrutacyjne, aby skutecznie przyciągnęło kandydatów do pracy. W Biuletynie podsumowujemy również 2019 r. w kontekście funkcjonowania agencji zatrudnienia. Jest to obszerna analiza obejmująca usługi w zakresie: pośrednictwa pracy, poradnictwa zawodowego, doradztwa personalnego i pracy tymczasowej. Serdecznie zapraszam do lektury.



---

Waldemar Stępak  
Dyrektor  
Wojewódzkiego  
Urzędu Pracy  
w Zielonej Górze



## **SPIS TREŚCI**

**Wsparcie dla przedsiębiorców na ochronę miejsc pracy ze środków Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych ..... str. 5**

**Powstaną nowe biznesy ... str. 8**

**Skuteczne ogłoszenie rekrutacyjne - jak przyciągnąć kandydatów? ..... str. 11**

**Rozkręcamy społeczny biznes ..... str. 14**

**Studiujemy i szkolimy się w domu, bo to dobry pomysł!..... str. 16**

**Agencje Zatrudnienia w 2019 r. .... str. 18**

**Optymizm w czasie pandemii ..... str. 24**

**Lubuski rynek pracy po pierwszej fali pandemii ..... str. 27**

## Wsparcie dla przedsiębiorców na ochronę miejsc pracy ze środków

### Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych



Aneta Janecka,  
Rzecznik prasowy

Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Zielonej Górze

Ochrona miejsc pracy to jedno z większych wyzwań, jakie zostało postawione przed wojewódzkimi urzędami pracy podczas epidemii koronawirusa. Na podstawie art. 15 g Ustawy z dnia 31 marca 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw wojewódzkie urzędy pracy udzielają dofinansowania do wynagrodzeń ze środków FGŚP w okresie wprowadzonego przez pracodawcę przestoju ekonomicznego lub obniżenia wymiaru czasu pracy. Taka pomoc przysługuje przedsiębiorcy, u którego wystąpił spadek obrotów gospodarczych w następstwie wystąpienia COVID-19, przez co rozumie się spadek sprzedaży towarów lub usług, w ujęciu ilościowym lub wartościowym. Z pomocy może skorzystać każdy przedsiębiorca w rozumieniu art. 4 ust. 1 lub 2 ustawy z dnia z dnia 6 marca 2018 r. - Prawo przedsiębiorców (Dz. U. z 2019 r. poz. 1292, z późn. zm.), tj.:

- osoba fizyczna,
- osoba prawna,
- jednostka organizacyjna niebędąca osobą prawną, której odrębna ustawa przyznaje zdolność prawną, wykonująca działalność gospodarczą,

- wspólnicy spółki cywilnej w zakresie wykonywanej przez nich działalności gospodarczej.

Przedsiębiorcy z województwa lubuskiego mogą składać wnioski do Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Zielonej Górze (WUP).



W obecnej sytuacji wsparcie cieszy się dużym zainteresowaniem. W okresie od 2 kwietnia do 15 lipca br. przedsiębiorcy z woj. lubuskiego złożyli łącznie 1768 wniosków. Trzeba jednak podkreślić, że wiele z tych wniosków zawierało błędy, co opóźniało proces wypłacania środków dla tych przedsiębiorców, którzy takie błędne wnioski złożyli.



Do 16 lipca wsparcie otrzymało **1136 firm**. Poprawne wnioski złożone przez przedsiębiorców opiewały na kwotę **195 050 949,74 zł.**

**Do dnia 16 lipca wypłacono:  
157 308 832,67 zł.**



Należy podkreślić, że równolegle w ramach tarczy anty kryzysowej dla przedsiębiorców świadczona jest pomoc przez powiatowe urzędy pracy w zakresie:

- dofinansowania części kosztów wynagrodzeń pracowników oraz należnych od tych wynagrodzeń składek na ubezpieczenia społeczne,
- dofinansowanie części kosztów prowadzenia działalności gospodarczej w przypadku spadku obrotów gospodarczych, czy
- wypłacana jest jednorazowa pożyczka na pokrycie bieżących kosztów prowadzenia działalności gospodarczej.



Przedsiębiorca powinien dobrze przeanalizować, która forma wsparcia jest dla niego korzystniejsza. Niestety, zdarzają się przypadki niewłaściwej oceny trafności wybranej formy pomocy, co skutkuje tym, że przedsiębiorca zbyt późno orientuje się, że korzystniej dla niego byłoby złożyć wniosek o inne wsparcie.

Zachęcamy również do skorzystania z dofinansowania ze środków FGŚP do wynagrodzeń pracowników, którzy wykonują czynności zawodowe dotyczące zabytku lub infrastruktury z nim związanej. Podmiotem uprawnionym do złożenia wniosku mogą być:

- osoby prawne,
- jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej, której ustawa przyznaje zdolność prawną,
- osoby fizyczne, którym przysługuje tytuł prawny do zabytku o statusie pomnika historii w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 23 lipca 2003 r. o ochronie zabytków i opiece nad zabytkami (Dz.U. z 2020 r. poz. 282) lub zabytku wpisanego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Po informację zapraszamy również na stronę Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego:



<https://www.gov.pl/web/kultura/tarcza-antykryzysowa-dla-opiekunow-pomnikow-historii-i-miejsc-swiatowego-dziedzictw>

**Nie wiesz jak i gdzie złożyć wniosek?**

**Kliknij w link:**

<https://psz.praca.gov.pl/dla-pracodawcow-i-przedsiębiorcow/tarcza/swiadczenia>



The screenshot shows the 'Tarcza anty kryzysowa' (Anticrisis Shield) website. It features a grid of six icons representing different types of support:

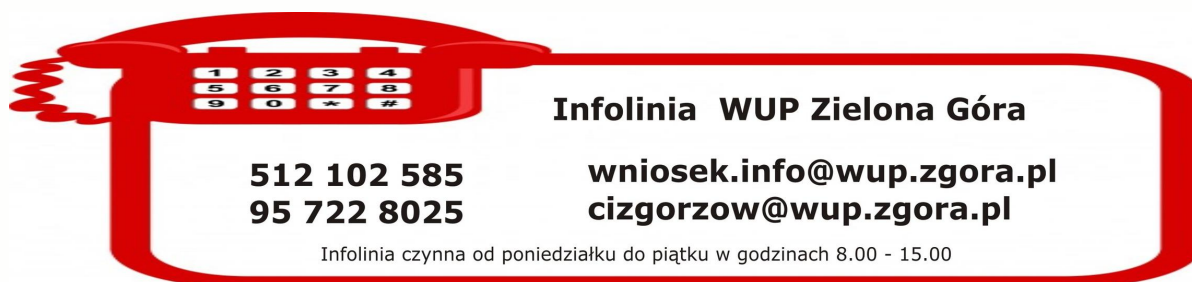
- 1. Wniosek o przyznanie świadczeń na rzecz ochrony miejsc pracy (WIK-WOMP)
- 2. Wniosek o udzielenie pożyczki na pokrycie bieżących kosztów prowadzenia działalności gospodarczej mikroprzedsiębiorcy (PSC-PMO)
- 3. Wniosek przedsiębiorcy o dofinansowanie części kosztów wynagrodzeń pracowników oraz należnych od tych wynagrodzeń składek na ubezpieczenie społeczne (PSC-DKWP)
- 4. Wniosek o udzielenie dofinansowania części kosztów prowadzenia działalności gospodarczej dla przedsiębiorcy będącego osobą fizyczną niezatrudniającego pracowników (PSC-DKDG)
- 5. Wniosek organizacji pozarządowej lub podmiotu o dofinansowanie części kosztów wynagrodzeń pracowników oraz należnych od tych wynagrodzeń składek na ubezpieczenie społeczne (PSC-DKWO)

Ataśko Niska odpowiedzialny: 22 244 1004, socjalni@wplywosci.gov.pl, 532 252

Wspieranie zapewnienia Zielona Linia tel. 19524

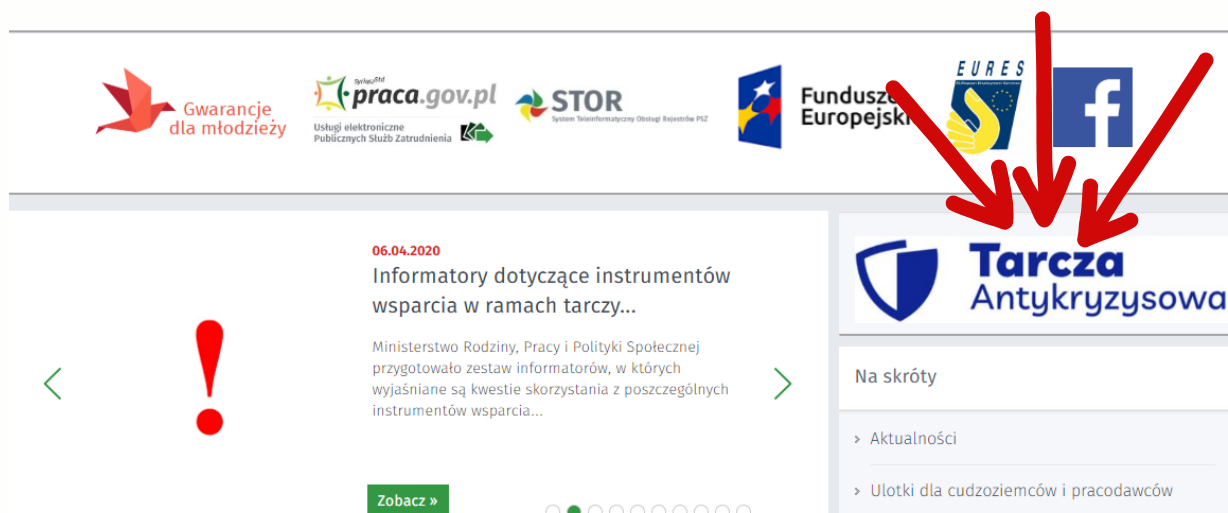
www.2018.3.11.2

# Zapraszamy do kontaktu:



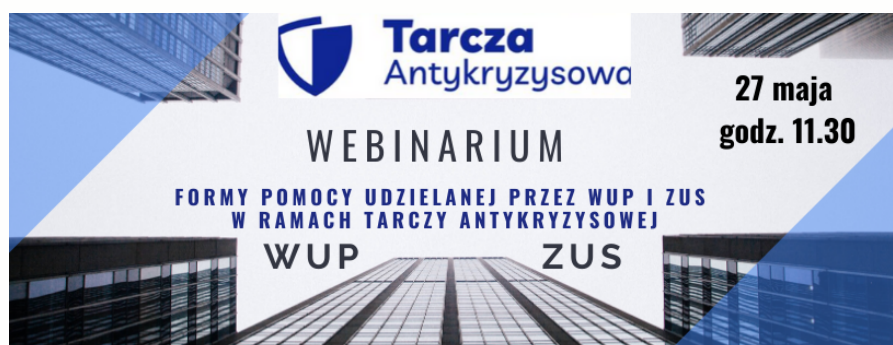
<https://wupzielonagora.praca.gov.pl/>

Informacje na temat instrumentów pomocy znajdziesz na stronie internetowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Zielonej Górze klikając w baner *Tarcza antykryzysowa*.



27 maja na Facebook-u Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Zielonej Górze odbyło się webinarium na temat pomocy udzielanej przez WUP i ZUS w ramach tarczy antykryzysowej. Link do spotkania:

→ <https://www.facebook.com/wupzielonagora/videos/237341721025391/>



# Powstaną nowe biznesy

Ewa Hebdzyńska

Punkt Informacyjny EFS w WUP w Zielonej Górze

+48 68 456 56 04



Fundusze Europejskie

Wiedza Edukacja Rozwój



**Wojewódzki Urząd Pracy w Zielonej Górze ogłosił kolejny konkurs na projekty wspierające osoby młode na rynku pracy. Tym razem będziemy pomagać w założeniu działalności gospodarczej.**

29 czerwca br. został ogłoszony nabór projektów w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (PO WER). Przeznaczaliśmy na niego **20 mln zł.**

Nasze wcześniejsze plany ogłaszania konkursów w 2020 r. pokrzyżowała epidemia koronawirusa. Spowodowała konieczność ukierunkowania części środków publicznych, w tym pochodzących z Europejskiego Funduszu Społecznego, na inne cele. O wszystkich zmianach w naborach na bieżąco informujemy na stronie WUP poświęconej PO WER.

## **Doświadczenie w cenie**

Ogłoszony konkurs jest nowością w Programie. Do tej pory dotacji na rozpoczęcie działalności gospodarczej dla osób młodych udzielały w województwie lubuskim jedynie powiatowe urzędy pracy (dla osób zarejestrowanych jako bezrobotne). W tym konkursie wyłonimy realizatorów projektów, którymi mogą być podmioty prowadzące działalność na rzecz rozwoju przedsiębiorczości, niedziałające dla zysku lub przeznaczające zysk na cele statutowe. Powinny mieć co najmniej dwuletnie doświadczenie w udzielaniu dotacji, pożyczek lub poręczeń na utworzenie albo rozwój przedsiębiorstw w okresie ostatnich sześciu lat od dnia złożenia wniosku o dofinansowanie projektu. Zapewni to skuteczność świadczonych usług. Ponieważ wsparcie ma charakter regionalny, podmioty te powinny posiadać siedzibę na terenie naszego województwa (lub filię, delegaturę funkcjonującą w Lubuskiem od co najmniej pięciu lat).

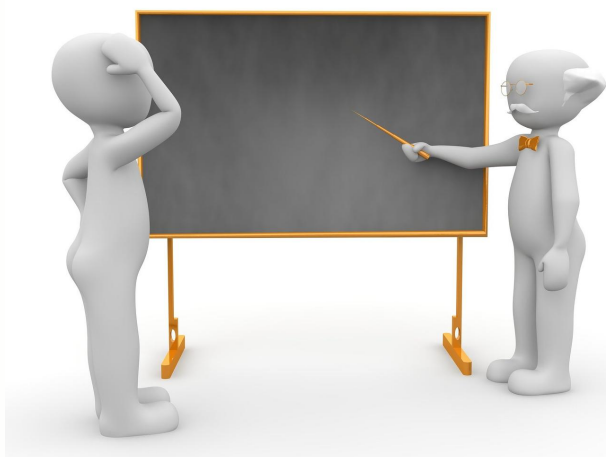
Po zakończeniu naboru i wyłonieniu realizatorów, ich listę z danymi kontaktowymi zamieścimy na stronie WUP, tak aby każdy zainteresowany mógł wziąć udział w rekrutacji do projektu. Operatorzy projektów będą prowadzić szeroką akcję promocyjną, z uwzględnieniem dostępu do rekrutacji osób z niepełnosprawnościami.



## Młodzi na start

O dotacje w projekcie będą mogły starać się osoby młode w wieku 18-29 lat, które są bierne zawodowo lub bezrobotne niezarejestrowane w urzędzie pracy. Utrata pracy w wyniku pandemii może spowodować trudności w ponownym znalezieniu zatrudnienia, szczególnie w obliczu grożącego nam kryzysu ekonomicznego, stąd pojawiła się konieczność skierowania wsparcia wyłącznie do osób, które utraciły zatrudnienie po 1 marca 2020 r. Wsparcie będzie udzielane jedynie osobom, które nie prowadziły działalności gospodarczej lub nie miały jej zawieszoną w okresie 12 miesięcy poprzedzających dzień przystąpienia do projektu.

### Oprócz dotacji - nauka



Projekty to nie tylko przyznawanie środków na założenie działalności gospodarczej. Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności niezbędne do sporządzenia biznesplanu oraz podjęcia i prowadzenia działalności gospodarczej. Realizatorzy zapewnią wsparcie w postaci szkoleń. Ich tematyka to m.in. przepisy prawne, podatkowe, księgowość, reklama firmy, inne źródła finansowania działalności gospodarczej, sporządzenie biznesplanu i jego realizacja, pozyskanie i obsługa klienta.

Dotacja wynosić będzie maksymalnie 23 050 zł na osobę. Dodatkowo uczestnicy mogą otrzymać przez sześć miesięcy od dnia rozpoczęcia prowadzenia działalności gospodarczej wsparcie pomostowe na pokrycie bieżących wydatków w kwocie nie większej niż wynosi minimalne wynagrodzenie za pracę.

### Informacje o naborze

Wszystkich potencjalnych beneficjentów zainteresowanych złożeniem wniosków o dofinansowanie projektów prosimy o śledzenie strony internetowej WUP. Regulamin konkursu i wszystkie niezbędne dokumenty zostały zamieszczone w zakładce PO WER, jak również na Portalu Funduszy Europejskich w dniu ogłoszenia naboru. 7 oraz 9 lipca br. przeprowadziliśmy również spotkania stacjonarne oraz on-line na temat konkursu.

Zachęcamy do kontaktu z pracownikami Punktu Informacyjnego Europejskiego Funduszu Społecznego mieszczącego się w WUP:

tel. 68 456 56 04,  
e-mail: [efs@wup.zgora.pl](mailto:efs@wup.zgora.pl),  
pokój 311

(podczas trwania epidemii na wizyty bezpośrednie w godz. 8-11 prosimy umawiać się telefonicznie).

**Zachęcamy do wzięcia udziału w konkursie!**

Nabór wniosków o dofinansowanie projektów odbywa się w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, osi priorytetowej I Rynek pracy otwarty dla wszystkich, Działania 1.2 Wsparcie osób młodych na regionalnym rynku pracy, Poddziałania 1.2.1 Wsparcie udzielane z Europejskiego Funduszu Społecznego.

**link do konkursu:**

<https://wupzielonagora.praca.gov.pl/web/pokl-zielona-gora/-/12796506-nabor-wnioskow-o-dofinansowanie-projektow-w-trybie-konkursowym-w-ramach-programu-operacyjnego-wiedza-edukacja-rozwoj>

## **Nabór wniosków**

**o dofinansowanie projektów  
w trybie konkursowym  
w ramach**

**Programu  
Operacyjnego  
Wiedza Edukacja  
Rozwój**

<https://wupzielonagora.praca.gov.pl>



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój

# Skuteczne ogłoszenie rekrutacyjne - jak przyciągnąć kandydatów?

Każdy pracodawca marzy o idealnym pracowniku, świetnie funkcjonującym w strukturach firmy, zmotywowanym i zaangażowanym. Sposobem na znalezienie idealnego pracownika jest dobrze przeprowadzona rekrutacja. Lecz pierwszym krokiem, który stawia pracodawca, to napisanie ogłoszenia rekrutacyjnego. Można rzecz - nic prostszego! Ale czy tak jest w rzeczywistości? Przeglądając strony internetowe związane z ogłoszeniami o pracę można odnieść wrażenie, że wszyscy wiedzą, jak napisać dobre ogłoszenie, ale niewielu wykorzystuje te wiadomości redagując oferty.



Przystępując do tworzenia oferty pracy należy się zastanowić, jakie umiejętności i cechy powinien posiadać kandydat, by przyniosły one korzyści firmie, co może mu firma zaoferować i czego od niego oczekuje. Z tą wiedzą można rozpocząć pisanie ogłoszenia. Od czego zacząć? Najlepiej od początku.

## 1. Identyfikacja firmy

Wiele firm nie podaje pełnych danych kontaktowych w ogłoszeniach, przez co traci wielu kandydatów. Firma, która nie ma nic do ukrycia i buduje pozytywny wizerunek, nie ukrywa nazwy. Podaje dokładny adres siedziby firmy, miejsce wykonywania



pracy, pełne dane kontaktowe osoby, która jest odpowiedzialna za proces rekrutacji, adres e-mail, opcjonalnie adres strony firmy. W dzisiejszych czasach kandydaci funkcjonujący w mediach społecznościowych są przyzwyczajeni do transparentności. Nie będą mieli ochoty wysyłać CV w ciemno.

Niezmiernie ważna jest krótka informacja o firmie - np. czym się firma zajmuje, od kiedy jest na rynku, co udało się jej osiągnąć. UWAGA! Nie należy przesadzać z długością i „chwaleniem się”.

## 2. Dokładna nazwa stanowiska

O tym, czy „kliknąć” w ofertę decyduje niestety tytuł. Na współczesnym rynku pracy funkcjonuje wiele nazw stanowisk, pod którymi kryje się ten sam zakres obowiązków i podobne wymagania. Najefektywniej jest wybrać taką nazwę, która jest rozpoznawalna, krótka i w miarę możliwości nie obcojęzyczna. Należy stawiać na konkret. Stanowisko musi być adekwatne do obowiązków.



## 3. Wymagania/oczekiwania

Jasno określ, czego wymagasz. To muszą być konkretne umiejętności, kwalifikacje, uprawnienia, wykształcenie i doświadczenie. Oczekiwania kandydatów muszą być podzielone na obowiązkowe i mile widziane. Nie twórz niekończącej się listy, której nie podoła żaden kandydat, ale zbyt krótka sprawi, że dostaniesz tysiąc aplikacji od kandydatów, którzy nie spełniają podstawowych

Twoich wymagań. Najważniejsze wymagania na początek. Jeśli na początku listy napiszemy wykształcenie, to z dużym prawdopodobieństwem dostaniemy aplikacje od absolwentów bez doświadczenia zawodowego choć szukamy seniora. Tylko dlatego, że ta informacja będzie na końcu naszej listy, a do tego miejsca nasz kandydat po prostu nie dotarł. Unikaj cech uniwersalnych, tzw. kompetencji miękkich, które każdy posiada. Większość kandydatów uważa, że są komunikatywni i kreatywni i otwarci, w związku z tym, nie spodziewajmy się, że kandydat stwierdzi, że nie jest kreatywny i zrezygnuje z aplikacji.

## 4. Zakres obowiązków

Kandydat powinien również wiedzieć, na czym polega praca na stanowisku, na które aplikuje oraz czym będzie się zajmował. Dokładnie opisując obowiązki, jakie pracownik będzie pełnił, jeśli przyjmie proponowaną przez nas posadę, może bardzo usprawnić proces rekrutacji. Kandydaci będą mieli szansę ocenić sami, czy mają wystarczające kompetencje oraz czy w ogóle chcą wykonywać daną pracę. Dzięki temu oszczędzimy czas i nie będziemy przeprowadzać rozmów, które nie zbliżają nas do znalezienia idealnego kandydata. Wystarczy, aby osoba, która bierze udział w rekrutacji wiedziała z góry, na co się decyduje. Zakres ilościowy obowiązków powinien być zbliżony do wymagań.

## 5. Korzyści / benefity

### Wynagrodzenie

Dla wielu pracowników najważniejsza jest wypłata.



Często oferty, które nie zawierają informacji o wynagrodzeniu są ignorowane, ponieważ pracownicy nie wiedzą, czego się spodziewać lub z góry zakładają, że zapłata za ich pracę będzie zbyt mała. Jednak nie każdy pracodawca chce umieszczać dokładną informację o możliwym wynagrodzeniu.



W takiej sytuacji warto umieścić chociaż tzw. “widełki”, czyli przedział, w którym kandydat do pracy może upatrywać swoje przyszłe zarobki.

## **Benefity**

Benefity to nic innego jak dodatkowe zalety pracy w danej organizacji, dlatego powinno się o nich wspomnieć w ogłoszeniu. Jeśli Twoja firma oferuje opiekę medyczną, kartę Multisport, bony świąteczne czy nawet dodatek do posiłków lub darmowe owoce – pochwal się tym. Są to benefity pozapłacowe, które pozytywnie wpływają na Twój wizerunek jako pracodawcy i zachęcają kandydatów do podjęcia z Tobą współpracy.

## **6. Zakończenie**

Na końcu ogłoszenia należy podsumować ofertę w kilku zdaniach i zaprosić kandydatów do kontaktu. Określ, jakich dokumentów aplikacyjnych wymagasz w pierwszym etapie procesu rekrutacji. Wskaż, w jaki sposób kandydat ma złożyć dokumenty. Podaj termin, w którym oferta pracy jest aktualna. Warto również umieścić informację o ochronie danych osobowych (aktualną!) i wspomnieć, że należy umieścić potrzebną klauzulę w CV.

## **7. Czego należy unikać w ofercie?**

- Wyrażenia „atrakcyjne wynagrodzenie”
- Elastyczne godziny pracy
- Praca w młodym zespole
- Zapisów dyskryminujących
- W związku z dynamicznym rozwojem
- Dynamiczne środowisko pracy
- Treści udziwnionych, np. zadania sprzedawcy „zindywidualizowana obsługa leadów wygenerowanych przez dział marketingu zakończona dopięciem transakcji, zgodnie z nałożonymi targetami ilościowymi i jakościowym.”

Pracodawco! Przed opublikowaniem oferty sprawdź, czy zawarłeś wszystkie informacje i popraw ewentualne błędy. To sprawi, że Twoje ogłoszenie wyróżni się na tle innych. Nie zapomnij o atrakcyjnym wyglądzie ogłoszenia. Niebanalna grafika również może wyróżnić Twoje ogłoszenie i zapaść w pamięci szukającego pracy. Pamiętaj jednak, aby zachować zdrowy rozsądek i przejrzystość oferty. Powodzenia!

*Anna Uberman*

*Doradca EURES/Wydział Obsługi Klienta, Zespół ds. Pośrednictwa Pracy i EURES  
WUP w Zielonej Górze*



# Rozkręcamy społeczny biznes



Ośrodek Wsparcia  
Ekonomii Społecznej  
w Zielonej Górze

„Rozkręcamy społeczny biznes!” to projekt wspierający działalność akredytowanego Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej w Zielonej Górze, prowadzonego przez Fundację na rzecz Collegium Polonicum w partnerstwie z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Zielonej Górze i Fundacją Rozwoju Demokracji Lokalnej Ośrodkiem Regionalnym w Zielonej Górze. Głównym zadaniem ośrodka jest kompleksowe wsparcie w zakresie zakładania przedsiębiorstw społecznych i późniejszego rozwijania ich działalności, a także wzmacniania znaczenia lubuskich podmiotów ekonomii społecznej w lokalnym środowisku, poprzez tworzenie klimatu przyjaznego rozwojowi ekonomii społecznej, a w szczególności:

- działania animacyjne zwiększające świadomość społeczności lokalnej, pobudzające do aktywności obywatelskiej, realizacji wspólnych inicjatyw;
- działania inkubacyjne zachęcające do tworzenia podmiotów ekonomii społecznej,
- wspieranie rozwoju zatrudnienia – tworzenie miejsc pracy w przedsiębiorstwach społecznych;
- tworzenie systemu służącego profesjonalizacji i zwiększeniu konkurencyjności produktów i usług lubuskich podmiotów ekonomii społecznej.

Działamy razem na rzecz tworzenia miejsc pracy  
i rozwijania podmiotów ekonomii społecznej.

Ostatnie miesiące pokazały jak w praktyce radzić sobie z sytuacją kryzysową w przedsiębiorstwie, organizacji, rodzinie. Sytuacja była wyjątkowa, i nie ukrywamy, problemów z każdym dniem nie ubywało. Dla nas od pierwszego dnia pracy zdalnej cel był jasny. Wszystkie ręce na pokład, by wesprzeć istniejące już przedsiębiorstwa społeczne.

W okresie pandemii wdrożyliśmy mechanizmy pomocy przedsiębiorcom społecznym, dla tych, którzy niedawno utworzyli nowe miejsca pracy. Przeznaczyliśmy środki na podniesienie wsparcia pomostowego w łącznej kwocie ponad 100 tys. Złotych. Przeprowadziliśmy gruntowną analizę sytuacji w przedsiębiorstwach społecznych, włączyliśmy się do ogólnopolskiej walki o utrzymanie miejsc w sektorze ekonomii społecznej. Zwiększyliśmy działania w ramach kampanii #kupujodpowiedzialnie, w mediach społecznościowych ukazało się ponad 20 reklam przedsiębiorstw społecznych. W ramach naszych odpowiedzialnych zakupów, zrealizowaliśmy umowę ze Spółdzielnią Socjalną WeDo, która dostarczyła 2700 kompletów materiałów dla uczestników projektu. Pomagaliśmy również ROPS w dystrybucji środków ochrony osobistej dla podmiotów ekonomii społecznej. Wdrożyliśmy nowy mechanizm pomocowy dla PS, w ramach którego mogliśmy dokonać zakupów na kwotę 60 tysięcy złotych, od PS znajdujących się w trudnej sytuacji z powodu COVID, a później przekazać je bezpłatnie do DPS-ów, Ośrodków Wsparcia, Hospicjum czy organizacji prowadzących domy samopomocy, przedszkola czy żłobki, w celu przeciwdziałania skutkom epidemii. Z odkażania pomieszczeń, maseczek, przyłbic czy środków odkażających skorzystało 30 podmiotów. Doradcy kluczowi i biznesowi przepracowali ponad 300 godzin on line, by wspierać naszych przedsiębiorców m.in. w aplikowaniu o środki pomocowe w ramach Tarczy Antykrzysowej. Dzięki wsparciu doradców założonych zostało 5 nowych organizacji.

**Zapraszamy do aplikowania o dofinansowanie nowych miejsc pracy w przedsiębiorstwach społecznych (spółdzielni socjalnych, fundacji, stowarzyszeń) w ramach projektu "Rozkręcamy społeczny biznes!".**

- Kwota dotacji na jedno miejsce pracy: do 24 000,00 zł netto
- Wsparcie pomostowe podstawowe: do 1500,00 zł netto/os. przez 6 m-cy
- Wsparcie pomostowe przedłużone: do 900,00 zł netto/os. przez 6 m-cy
- Co najmniej 1/4 etatu przez pierwsze 6 m-cy
- Co najmniej 1/2 etatu przez kolejne 6 m-cy
- Przy pomostówce na 6 m-cy miejsce pracy należy utrzymać 12 m-cy.
- Przy pomostówce na 12 m-cy miejsce pracy należy utrzymać 18 m-cy.

**Aktualne regulaminy znajdują się na stronie:**

**<http://owes.zgora.pl/osrodek/do-pobrania/>**

W razie dodatkowych pytań lub po więcej informacji zachęcamy do kontaktu z naszym specjalistą ds. rekrutacji:

Agata Fogel

Tel: 533-316-288

[a.fogel@fundacjajcp.org](mailto:a.fogel@fundacjajcp.org)

# Studiujemy i szkolimy się w domu, bo to dobry pomysł!



Monika Pokropek – doradca zawodowy z CliPKZ w Gorzowie Wlkp.

**Dyplom bez wychodzenia z domu? Dlaczego nie! Studia i szkolenia przez internet, to idealne rozwiązanie dla osób aktywnych zawodowo, które chcą poszerzyć swoje kwalifikacje, ale trudno pogodzić im pracę zawodową z wyjazdami poza miejsce zamieszkania.**

W obecnej sytuacji, kiedy uczelnie i instytucje szkoleniowe są zmuszone do prowadzenia zajęć online, nie pozostaje nic innego, jak przekonać się do korzystania z nauki w sieci, nawet jeśli nie preferujemy takiej formy kontaktu.

## Co jest zaletą studiów i szkoleń online?

Przede wszystkim nie trzeba wychodzić z domu, a na studia lub kurs można zapisać się w dowolnym momencie, nie czekając na zebranie się grupy.

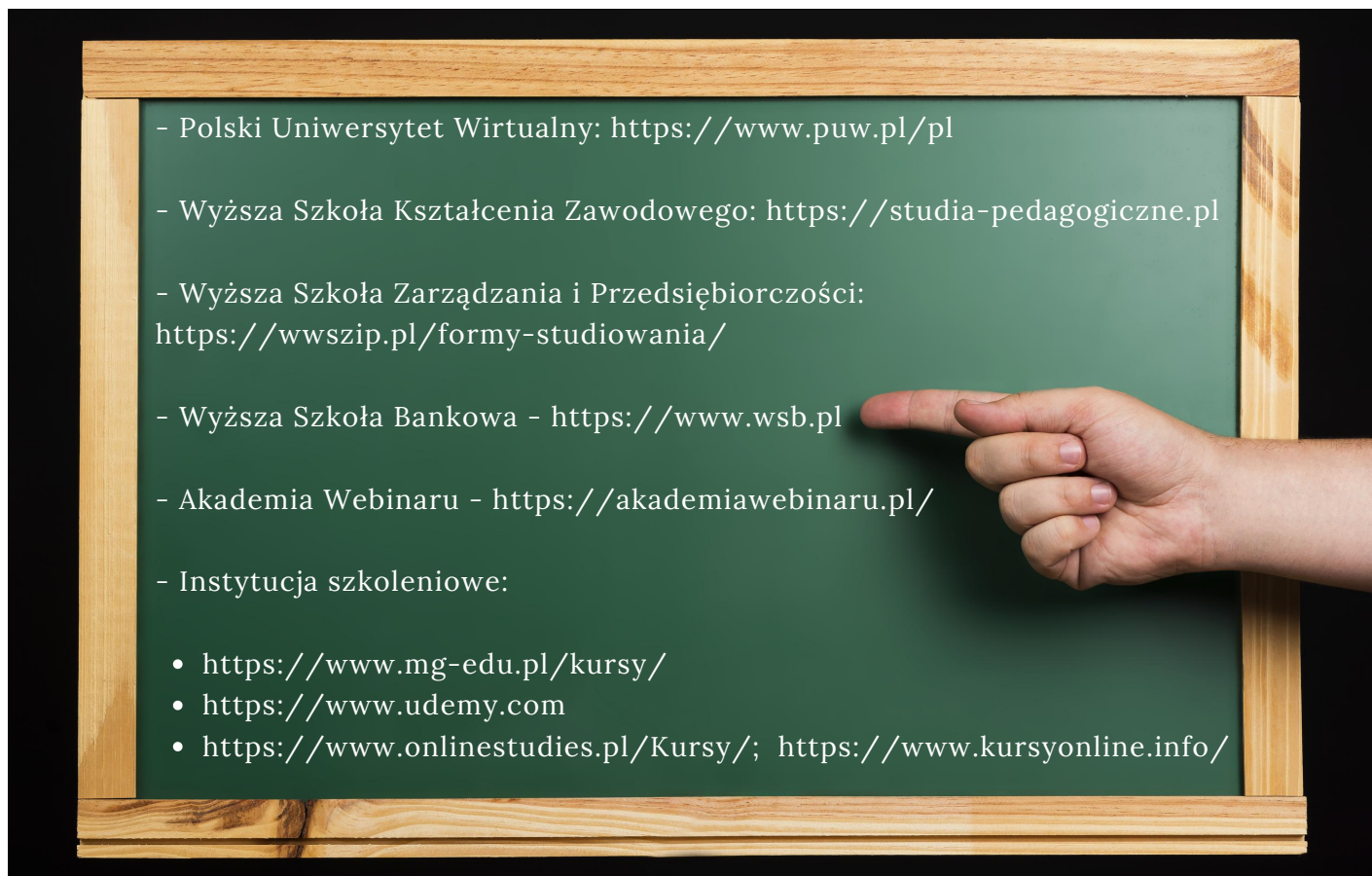
Uczelnie i instytucje szkoleniowe nie narzucają z góry godzin wykładów, dlatego studia lub szkolenie można realizować indywidualnie, zgodnie z potrzebami uczestnika - wtedy, kiedy ma na to czas i ochotę.

Co ważne, nie ponosimy dodatkowych kosztów związanych z dojazdami, wyżywieniem oraz noclegami, które występują w przypadku studiów i szkoleń stacjonarnych. Jedyne czego potrzebuje uczestnik, aby rozpocząć naukę, to komputer lub inne urządzenie mobilne oraz dobre chęci do pozyskiwania wiedzy z wybranego przez siebie kierunku studiów czy szkolenia.

Uczelnie proponują bardzo dużo kierunków studiów na wszystkich poziomach, począwszy od licencjatu po studia podyplomowe. Ofertę tę często wzbogaca szeroki pakiet kursów doszkalających, z uwzględnieniem nowoczesnych metod nauki.



Poniżej kilka stron przykładowych uczelni i instytucji szkoleniowych, które pozwolą, pomogą zdobyć wiedzę i dyplom online:



**CENTRUM INFORMACJI  
I  
PLANOWANIA  
KARIERY ZAWODOWEJ**  
W WOJEWÓDZKIM URZĘDZIE PRACY

Jeśli chcesz:

- poznać swój potencjał zawodowy
- poszerzyć kwalifikacje
- wybrać zawód
- przygotować dokumenty aplikacyjne
- zapewnić sobie dobre przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej
- dokonać doboru pracowników

w Zielonej Górze  
ul. Wyspiańskiego 15

[cizzg@wup.zgora.pl](mailto:cizzg@wup.zgora.pl)

+48 68 456 76 96

+48 68 456 76 99

+48 68 456 76 97

w Gorzowie Wielkopolskim  
ul. Kombatantów 34 (IV piętro)  
pok. 401 A

[cizgorzow@wup.zgora.pl](mailto:cizgorzow@wup.zgora.pl)

+48 95 722 80 25

+48 95 724 04 84

+48 95 722 46 61

[www.wupzielonagora.praca.gov.pl](http://www.wupzielonagora.praca.gov.pl)  
[www.doradcazawodowy.zgora.pl](http://www.doradcazawodowy.zgora.pl)  
[www.facebook.com/wupzielonagora](https://www.facebook.com/wupzielonagora)



Skontaktuj się z doradcą zawodowym

- przyjdź, zadzwoń, napisz

Świadczymy usługi poprzez:

- ➔ porady indywidualne w kontakcie bezpośrednim i na odległość
- ➔ porady grupowe w formie warsztatów
- ➔ informację zawodową indywidualną w kontakcie bezpośrednim i na odległość
- ➔ informację zawodową grupową
- ➔ pomoc pracodawcy lub jego pracownikom w indywidualnym rozwoju zawodowym

**POMAGAMY BEZPŁATNIE !**



# AGENCJE ZATRUDNIENIA

## w 2019 r.

Dorota Wróblewska - Koper  
Wojewódzki Urząd Pracy w Zielonej Górze

---

Agencje zatrudnienia są niepublicznymi jednostkami organizacyjnymi, które mogą świadczyć usługi w zakresie: pośrednictwa pracy (w tym do pracy za granicą u pracodawców zagranicznych), poradnictwa zawodowego, doradztwa personalnego i pracy tymczasowej.

Prowadzenie działalności gospodarczej w zakresie świadczenia ww. usług jest działalnością regulowaną w rozumieniu *ustawy z dnia 6 marca 2018 r. Prawo przedsiębiorców* i wymaga wpisu do rejestru podmiotów prowadzących agencje zatrudnienia.

Dokumentem potwierdzającym wpis do ww. rejestru jest certyfikat wydawany przez marszałka województwa właściwego dla siedziby podmiotu ubiegającego się o wpis.

Wpis w rejestrze uprawniający do działalności: pośrednictwa pracy, doradztwa personalnego, poradnictwa zawodowego zostaje potwierdzony certyfikatem w tym zakresie. Natomiast wpis uprawniający do świadczenia usługi pracy tymczasowej potwierdza odrębny certyfikat.

Podmioty zamierzające świadczenie usług: pośrednictwa pracy (w tym do pracy za granicą u pracodawców zagranicznych), poradnictwa zawodowego, doradztwa personalnego i pracy tymczasowej oraz podmioty świadczące ww. usługi powinny spełniać warunki określone w *ustawie z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy*.

Agencje zatrudnienia świadczące usługę pracy tymczasowej są zobligowane do stosowania *ustawy z dnia 9 lipca 2003 r. o zatrudnianiu pracowników tymczasowych*.

Rejestr podmiotów prowadzących agencje zatrudnienia jest jawny i ogólnie dostępny.

Na koniec 2019 r. w Rejestrze Podmiotów Prowadzących Agencje Zatrudnienia w województwie lubuskim wpisane były **222 czynne agencje zatrudnienia**. Uwzględniając formę prawną, podobnie jak przed rokiem, najwięcej zarejestrowanych było podmiotów prowadzących spółki z ograniczoną odpowiedzialnością, tj. 94 podmioty. Kolejną formą prawną prowadzonej działalności były osoby fizyczne – 89 podmiotów.

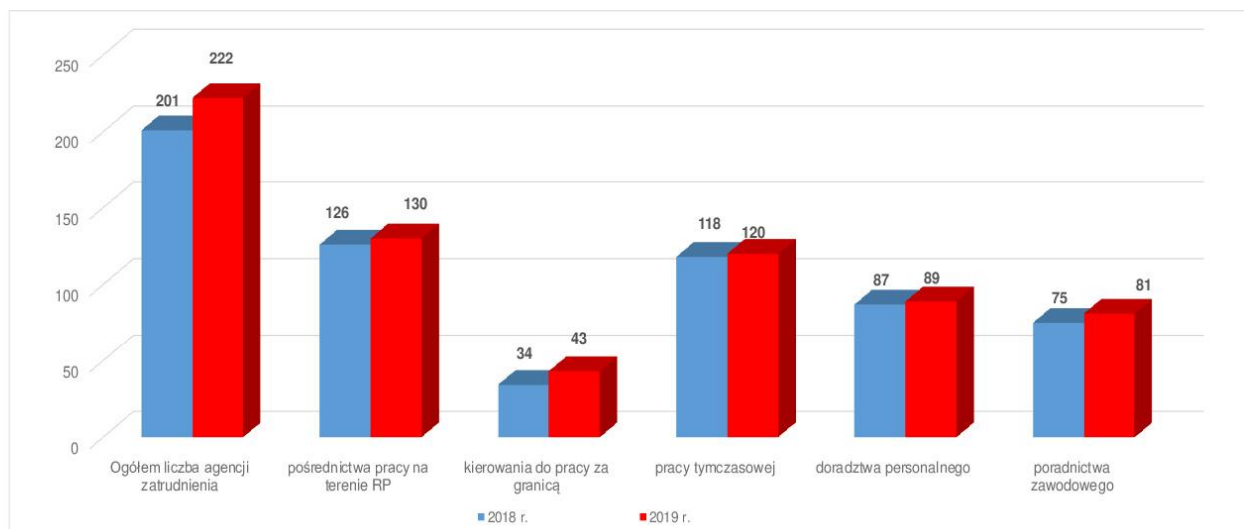
W ciągu 2019 r. do rejestru podmiotów prowadzących agencje zatrudnienia wpisano 54 nowe agencje zatrudnienia, o 22 mniej niż przed rokiem. W tym samym czasie wykreślono z rejestru 51 agencji zatrudnienia (w 2018 roku - 63), w tym z powodu nieprzestrzegania warunków prowadzenia agencji zatrudnienia 30, o 11 mniej niż w roku ubiegłym.

W 2019 roku wydano 17 decyzji o zakazie wykonywania działalności (w 2018 roku – 16 decyzji).

W 2019 roku podobnie jak rok wcześniej w cyklach kwartalnych ustalano, czy agencje zatrudnienia świadczące usługę pracy tymczasowej mają / nie mają zaległości z tytułu niepłacenia składek na ubezpieczenia społeczne, ubezpieczenie zdrowotne, Fundusz Pracy i Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych oraz Fundusz Emerytur Pomostowych, o ile były obowiązane do ich opłacania. W 2019 r. kontroli, o której mowa wyżej poddano: w I kw. 155 podmiotów, w II kw. 154 podmioty, w III kw. 147 podmiotów, w IV kw. 139 podmiotów.



**Wykres 1. Struktura usług świadczonych przez agencje zatrudnienia w latach: 2018 - 2019**



Za pośrednictwem agencji zatrudnienia świadczących usługę pośrednictwa pracy na terenie RP, posiadających siedzibę w województwie lubuskim, w 2019 roku **4476 osób podjęło zatrudnienie lub inną pracę zarobkową, tj. o 1936 osób więcej** niż rok wcześniej **Wśród podejmujących pracę 27,4% stanowili zatrudnieni na podstawie umowy o pracę.**

Wśród osób, które zaktywizowały agencje zatrudnienia świadczące usługę pośrednictwa na terenie RP **85,9% (w 2018 r. – 76,4%) stanowili cudzoziemcy.** Podobnie jak przed rokiem **najliczniejszą grupę 3083 osoby** stanowili obywatele Ukrainy (w 2018 r. – 1641 osób).

Osoby, które w 2019 roku podjęły zatrudnienie lub inną pracę zarobkową na terytorium RP za pośrednictwem lubuskich agencji zatrudnienia, to obywatele:

- Armenii – 2 osoby,
- Białorusi 522 osoby,
- Gruzji – 214 osób,
- Litwy – 1 osoba,
- Mołdawii – 2 osoby,
- Polski – 633 osoby,
- Rosji – 19 osób,
- Ukrainy – 3083 osoby.

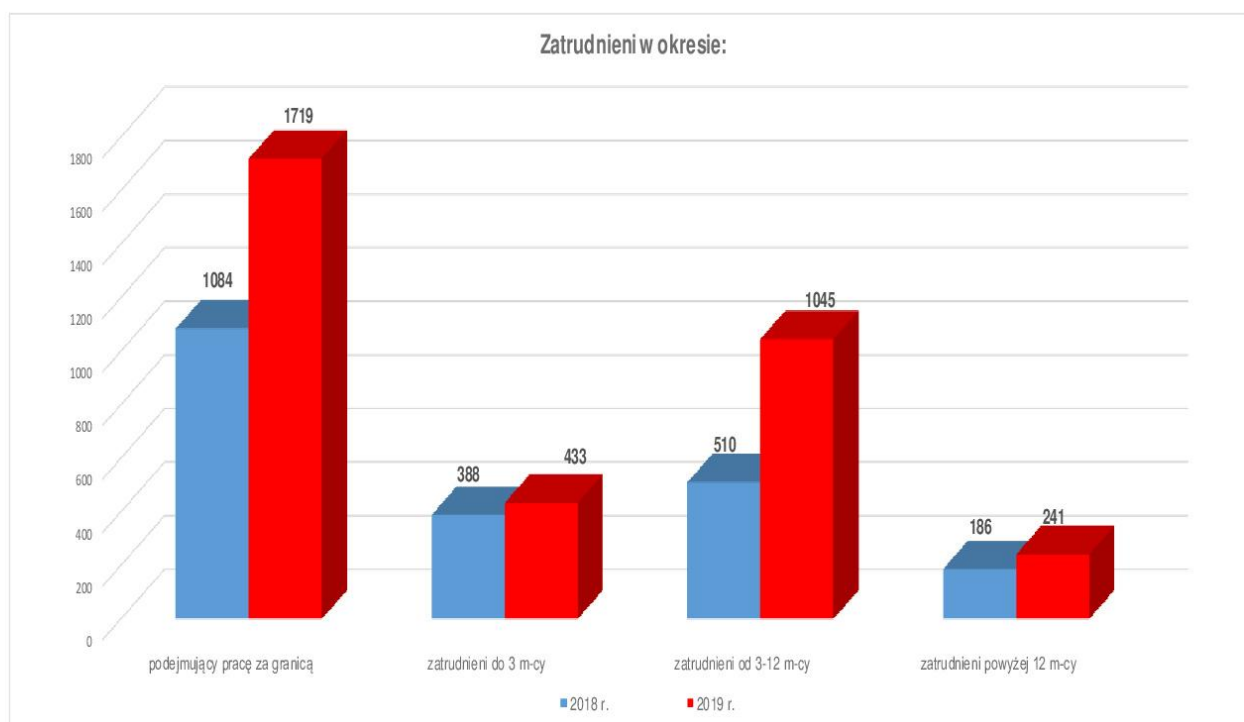
Agencje zatrudnienia świadczące usługę pośrednictwa pracy na terenie RP najliczniej zaktywizowały osoby w następujących grupach elementarnych zawodów:

- Technicy nauk fizycznych i technicznych gdzie indziej niesklasyfikowani – 1822 osoby, niemal wszyscy, tj. 1821 osób to cudzoziemcy,
- Pracownicy wykonujący dorywcze prace proste – 664 osoby (tylko cudzoziemcy),
- Magazynierzy i pokrewni – 272 osoby, w tym 244 osoby to cudzoziemcy,
- Murarze i pokrewni – 217 osób (tylko cudzoziemcy).

W 2019 roku **agencje pośrednictwa pracy skierowały do pracy za granicą u pracodawców zagranicznych 1719 osób** - o 635 osób więcej niż przed rokiem.

Najliczniejszą grupę, podobnie jak w 2018 roku, stanowiły osoby które podjęły pracę za granicą u pracodawców zagranicznych w okresie od 3 miesięcy do 12 miesięcy – 1045 osób (w 2018 r. – 510 osób). W 2019 roku najmniej osób zostało skierowanych do pracy za granicą na okres powyżej 12 miesięcy – 241 osób (w 2018 roku – 105 osób).

## Wykres 2. Liczba osób zatrudnionych za granicą w okresie:



Najwięcej osób znalazło zatrudnienie za granicą w następujących grupach zawodów:

- Operatorzy maszyn i urządzeń do produkcji wyrobów spożywczych i pokrewni – 400 osób,
- Magazynierzy i pokrewni – 333 osoby,
- Pracownicy domowej opieki osobistej – 258 osób,
- Robotnicy wykonujący prace proste w przemyśle gdzie indziej niesklasyfikowani – 186 osób.

Wyżej wymienione osoby znalazły zatrudnienie u pracodawców zagranicznych w Niemczech.

Kraje do których agencje zatrudnienia w 2019 roku kierowały osoby do pracy to:

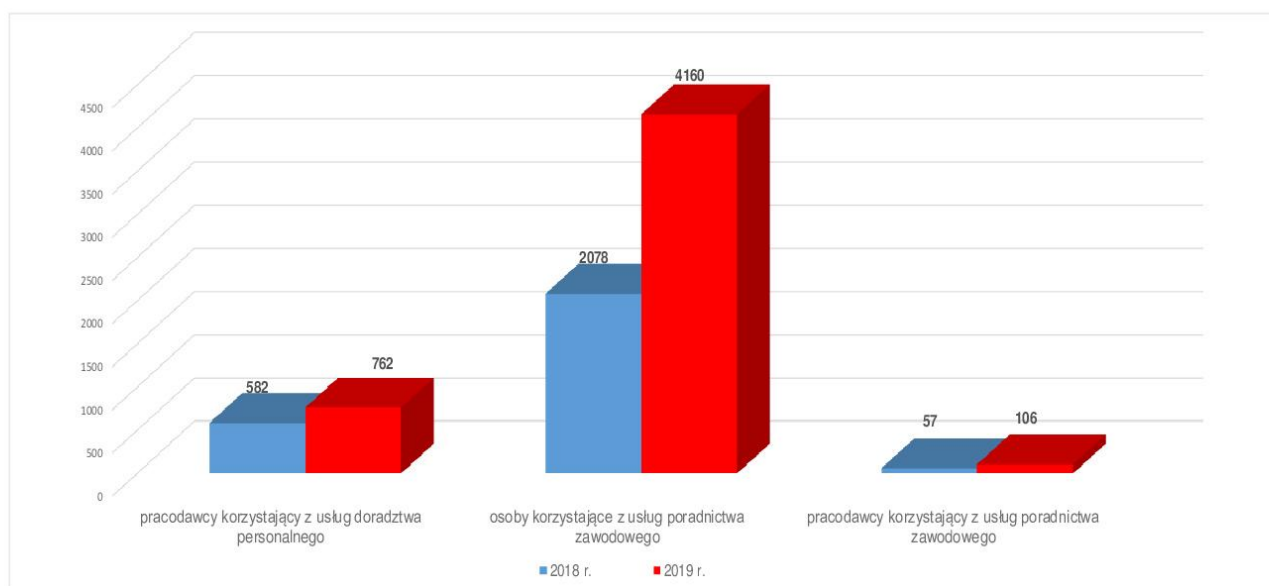
- Belgia – 60 osób,
- Dania 15 osób,
- Holandia – 5 osób,
- Niemcy 1609 osób,
- Norwegia – 30 osób,

Spośród osób skierowanych do pracy za granicą u pracodawców zagranicznych tylko 2 osoby to cudzoziemcy.

W 2019 r. **762 pracodawców** skorzystało z usług **agencji w zakresie doradztwa personalnego**, tj. o 180 więcej niż przed rokiem.

Z usług agencji zatrudnienia w zakresie **poradnictwa zawodowego w 2019 r. skorzystały 2082 osoby więcej niż rok wcześniej**. Pracodawcy także liczniej niż w 2018 roku (o 49 więcej) korzystali z usług poradnictwa zawodowego świadczonego przez agencje zatrudnienia.

### Wykres 3. Usługi doradztwa personalnego i poradnictwa zawodowego w latach: 2018 - 2019



Agencje świadczące usługę **pracy tymczasowej** w 2019 roku skierowały **11469 osób** do wykonywania pracy tymczasowej, tj. o 357 osób więcej niż w 2018 roku.

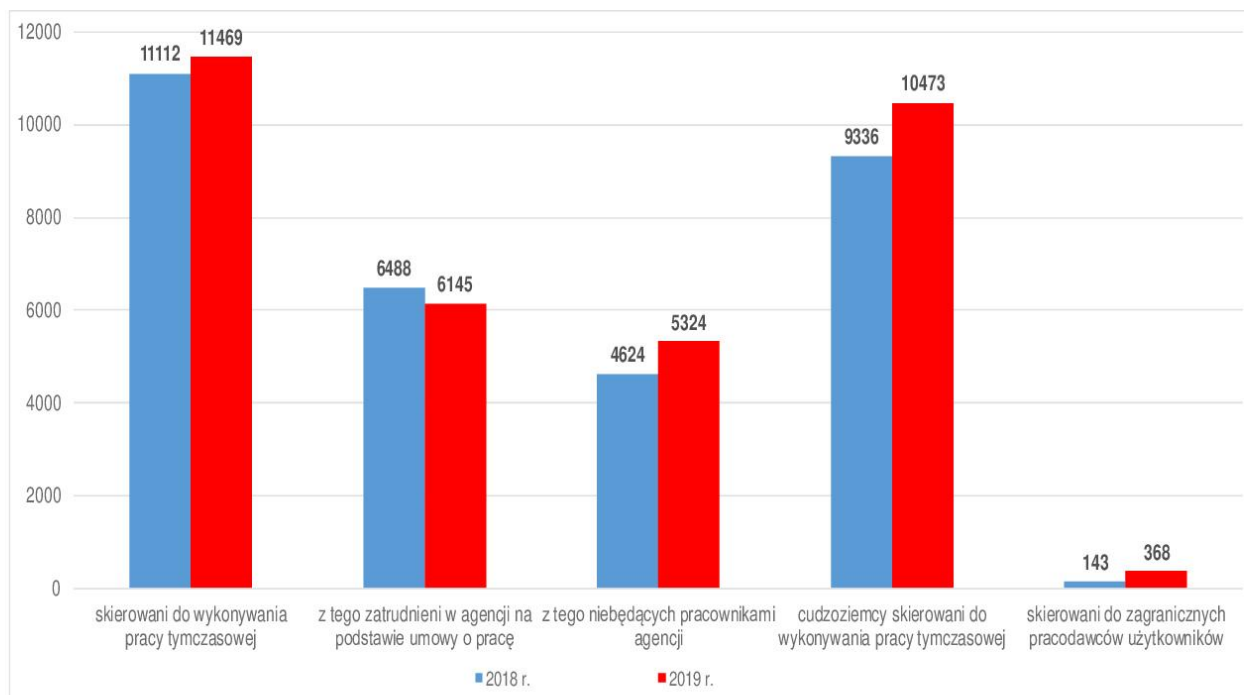
W omawianym okresie powyższe agencje zatrudniły **6145 osób** (tj. o 343 mniej niż w 2018 roku) w agencji na podstawie umowy o pracę na czas określony. Osoby niebędące pracownikami agencji zatrudnienia, **skierowane na podstawie umowy prawa cywilnego stanowiły 46,4% skierowanych do wykonywania pracy tymczasowej** (w 2018 roku – 41,6%).

**Podobnie jak w przypadku pośrednictwa pracy na terenie RP zdecydowaną większość kierowanych do wykonywania pracy tymczasowej stanowili cudzoziemcy, tj. 91,3%**. W 2018 roku występował podobny trend, tzn. agencje zatrudnienia kierowały do pracy tymczasowej głównie cudzoziemców, którzy stanowili 84% wszystkich podejmujących pracę tymczasową.

W strukturze zatrudnionych w ramach pracy tymczasowej w 2019 roku większość stanowiły osoby wykonujące pracę tymczasową do 3 miesięcy, tj. 58,4%. Podobna sytuacja występowała w 2018 roku (58,2%). Najmniej liczną grupę stanowiły osoby wykonujące pracę tymczasową powyżej 12 miesięcy. Tendencja taka wystąpiła zarówno w 2018 roku (4,8%) jak również w 2019 roku (7,2%).



#### Wykres 4. Działalność agencji zatrudnienia świadczących usługę pracy tymczasowej w latach: 2018 - 2019



Agencje zatrudnienia zarówno w 2019 roku jak również w 2018 roku najliczniej kierowały do pracodawców użytkowników na terenie RP pracowników tymczasowych posiadających obywatelstwo ukraińskie. **Obywatele Ukrainy stanowili aż 80,4% (w 2018 r. – 75,5%)** skierowanych przez agencje zatrudnienia do wykonywania pracy tymczasowej. Do zagranicznych pracodawców użytkowników skierowano zaledwie 18 obywateli Ukrainy. Biorąc pod uwagę liczebność i obywatelstwo osób kierowanych do pracy tymczasowej, kolejną grupę stanowili **obywatele Polski, tj. 8,7% (w 2018 r. – 16%)** ogółu kierowanych do pracy tymczasowej. Pod względem liczebności, podobnie jak w 2018 roku, wyróżniali się **obywatele Mołdawii, stanowiąc 6,4% kierowanych do pracy tymczasowej (w 2018 r. – 6%)**. W 2019 roku udział procentowy obywateli Polski kierowanych do wykonywania pracy tymczasowej uległ zmniejszeniu w porównaniu z rokiem ubiegłym. Natomiast wzrosło zainteresowanie pracą tymczasową wśród obywateli Ukrainy.

Wśród kierowanych do pracodawców użytkowników w 2019 roku znaleźli się obywatele: Armenii, Białorusi, Bułgarii, Filipin, Gruzji, Indonezji, Konga, Maroka, Mołdawii, Mongolii, Nepalu, Niemiec, Nigerii, Nikaragui, Polski, Rosji, Ruandy, Rumunii, Tadżykistanu, Ukrainy, Zimbabwe.

Najliczniej w 2019 roku agencje pracy tymczasowej zawierały umowy według następujących grup zawodów:

- Pracownicy wykonujący prace proste gdzie indziej niesklasyfikowani – 2 721,
- Robotnicy wykonujący prace proste w przemyśle gdzie indziej niesklasyfikowani – 2 225,
- Ręczni pakowacze i znakowacze – 1 276,
- Robotnicy pracujący przy przeładunku towarów – 1 140,

Agencje zatrudnienia w 2019 roku współpracowały z 342 pracodawcami użytkownikami (o 17 mniej niż w ubiegłym roku), w tym 22,5% stanowili zagraniczni pracodawcy użytkownicy, do których skierowano 3,2% pracowników tymczasowych (w 2018 r. – 1,3%).

**Tabela 1. Umowy zawierane przez agencje pracy tymczasowej według państwa zatrudnienia w 2019 r.**

L.p.	Nazwa kraju	Liczba zawartych umów
1	Gruzja	2
2	Łotwa	28
3	Mołdawia	1
4	Niemcy	397
5	Polska	10 935
6	Rosja	1
7	Ukraina	244
<b>Ogółem</b>		<b>11 608</b>

### **Sprawozdanie z działalności agencji zatrudnienia za 2019 rok:**

**link:** <https://wupzielonagora.praca.gov.pl/-/11038064-sprawozdanie-z-dzialalnosci-agencji-zatrudnienia-za-2019-rok>



Wzór formularza informacji o działalności agencji zatrudnienia zawarty jest w rozporządzeniu Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 31 maja 2017 r. w sprawie wzorów dokumentów dotyczących działalności agencji zatrudnienia (Dz. U. z 2017 r., poz. 1064). Formularz ten dostępny jest również na stronie internetowej: <http://stor.praca.gov.pl/porta/#/kraz>.



## Czy optymizm może być lekarstwem na trudy związane z pandemią?

Doradca zawodowy - Bożena Sumińska  
Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej  
w Gorzowie Wielkopolskim

Już ponad trzy miesiące jak media bombardują nas wieściami o stanie zdrowia tysięcy Polaków czy to w kraju, czy na świecie. Hasło koronawirus kilkaset razy w ciągu dnia pojawia się w wiadomościach w radio i telewizji. Ogarnia nas lęk, obawa i niepokój. W obliczu tego problemu większość z nas prędzej czy później zetknie się z tymi negatywnymi odczuciami.



**Co możemy zrobić, by nasza jakość życia w tym trudnym czasie była lepsza?**

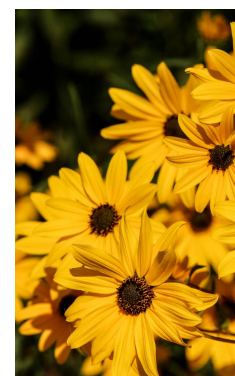
**Na początek..... Siła muzyki i relaksu.** Muzyka, która nie przyciąga naszej uwagi, cicha i spokojna (np. odgłosy natury), połączona z ćwiczeniami oddechowymi, przyniesie pozytywne efekty. Jak to zrobić? Otóż wciągnij powietrze nosem głęboko do przepony. Sam wdech trwa od 2 do 5 sekund. Kiedy jesteś wypełniony powietrzem, przytrzymaj je w sobie na kolejnych 2 do 5 sekund, następnie wypuść powoli powietrze ustami. Ćwiczenie należy kilka razy powtórzyć, z tym że za każdym kolejnym razem powinniśmy poczuć, że wciągamy coraz więcej powietrza – gdyż puszcza w nas napięcie. Takie ćwiczenia można połączyć z ruchem ciała – podobnie jak w jodze.

**A potem.... w stronę optymizmu!**

Brak wolnej przestrzeni, hałas, praca zdalna, kłótnie dzieci czy zwyczajny tłok w mieszkaniu sprawiają, że zaczynamy czuć się przytłoczeni i często zaczyna brakować nam cierpliwości, ale sposób widzenia i interpretowania tego, co dzieje się wokół nas, ma istotny wpływ na jakość naszego życia. **Kierowanie się optymizmem sprawia, że czujemy się szczęśliwsi i lepiej radzimy sobie z negatywnymi emocjami.** A przecież o to nam chodzi, by niebawem wrócić do naszej lepszej rzeczywistości, do tej, którą znamy.

**Zacznij wykonywać przyjemne zajęcia, które pozwolą tobie w pełni cieszyć się życiem.**

Przed epidemią wciąż brakowało nam czasu na wiele rzeczy, a skoro jesteśmy w domu razem, to wyznaczmy sobie na poszczególne dni plan na cały tydzień. Dzień po dniu: poniedziałek – ciekawy film, wtorek książka – wspólne czytanie lektury, środa – logiczne łamigłówki, czwartek – tworzenie portfolio. Tak aż do niedzieli. Sprawmy, by każdy dzień był atrakcyjny nie tylko dla dzieci, ale i dla nas. Musimy mieć świadomość, że dobra codzienność prowadzona przez nas i naszą rodzinę w tym trudnym czasie, ma ogromne znaczenie, by jutro było lepsze.



## **Rozkoszuj się nowościami i smakami.**

Czasami najlepszym sposobem na to, by skutecznie odłączyć się od problemów i zacząć cieszyć się życiem, jest po prostu użycie naszych własnych zmysłów, np. zmysłu smaku. Od dawna nie próbowałaś nowych potraw, bo nie miałaś na to czasu. Poczuj zapachy, poznaj inne smaki oraz wygląd sporządzonych potraw. Zaangażuj swoją rodzinę do wspólnego gotowania. A może to, co odkryjesz, będzie zdrowsze oraz smaczniejsze?



Poza tym sprawdź ogólnodostępne produkty, które mogą wpłynąć na twój lepszy nastrój. Wystarczy po nie sięgnąć, mają one bowiem udowodniony pozytywny wpływ na samopoczucie psychiczne! Są nie tylko zdrowe, ale też smaczne: czekolada, jajka, kurkuma, szpinak, orzechy włoskie, zielona herbata.

## **Uporządkowanie swojej przeszłości i teraźniejszości.**

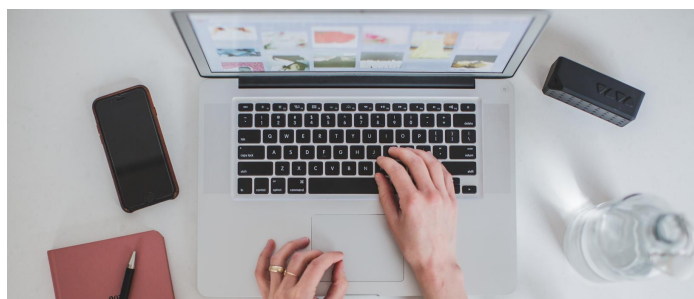
Nieuporządkowane zdjęcia leżące w różnych miejscach na półkach, w szufladach i w książkach. Poświęć swój wolny czas na posegregowanie i znalezienie im nowego, lepszego miejsca.

Album to doskonałe miejsce, a ile przy tym radości, wspomnień z wypadów za miasto czy wyjazdu na wycieczkę po Polsce, czy za granicą. No i zrobisz miejsce na nowe fotografie po zniesieniu obowiązujących ograniczeń, znowu będzie można podziwiać uroki świata.



## **Zapomnij o gadżetach i wiadomościach.**

Co chwilę przeglądasz strony internetowe, sprawdzając najświeższe dane, podsycasz swój strach. Może dobrym pomysłem jest wyznaczenie pory dnia, kiedy chcesz to robić np. o godzinie 1200 i 2000 przez dziesięć minut? Czas tuż po przebudzeniu nie jest do tego najlepszym momentem. A może zaplanuj dzień bez koronawirusa, wówczas osiągniesz nieco tak potrzebnego ci spokoju.



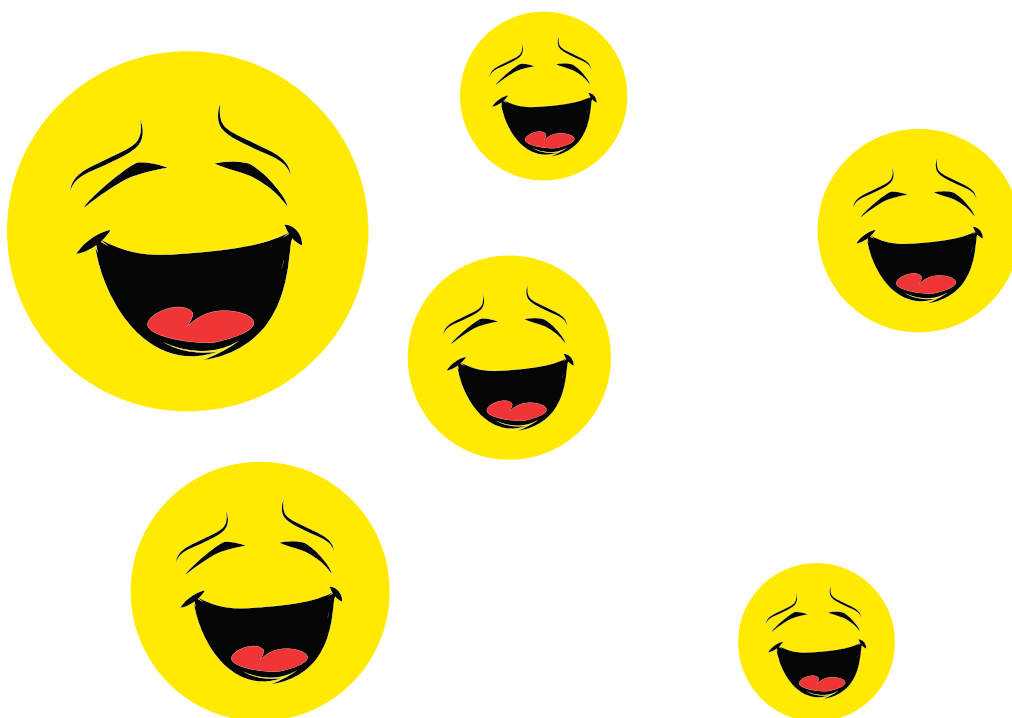
## **Zapamiętaj! – Optymizm i nadzieja mają związek ze zdrowiem fizycznym oraz psychicznym**

Przyjdzie moment, gdzie zdejmiesz maskę, rękawiczki, usłyszysz komunikat, że sklepy, teatry i kina zostają otwarte i nic już nie ogranicza twojej codzienności. Jednak aby to nastąpiło, musisz pomóc sobie i najbliższym w przejściu przez ten niełatwy okres.

## **Pamiętaj!**

Osoby, u których dominuje optymistyczne podejście do życia, widzą w świecie nowe szanse dla siebie. Zauważają oczywiście zagrożenia oraz to, co trudne i złe, jednak nie koncentrują się na nich, co pomaga im lepiej żyć. Osoby takie mają w sobie głębokie przekonanie, że są w stanie przewycięzać trudności.

**I na koniec! Zainwestuj w optymizm i zarażaj śmiechem, który jest oczyszczający, dający dystans, ale także otulający jak kokon, dający poczucie bezpieczeństwa. Bo śmiech daje siłę, by mierzyć się z lękiem.**



### **Literatura:**

1. Sheridan Ch., Radmacher S., Psychologia Zdrowia, (1998) Warszawa: IPZ
2. Solomon E., Berg L., Martin D., Biologia, (2007) Warszawa: MULTICO
3. Strelau J., Doliński D., Psychologia. Podręcznik Akademicki. Tom 2. (2008) Gdańsk: GWP
4. Materiały szkoleniowe z Roczno Studium Interwencji Kryzysowej we Wrocławiu, 2010/2011;
5. Materiały szkoleniowe z Polskiego Instytutu Ericksonowskiego, szkolenie pt. „Autohipnoza – siła źródła”, 2012;

# Lubuski rynek pracy po pierwszej fali pandemii

*Edwin Gierasimczyk, Naczelnik Wydziału Rynku Pracy  
w WUP w Zielonej Górze*

---

Okres największych obostrzeń związanych z pandemią minął. Jeszcze funkcjonujemy wśród ograniczeń, jednak gospodarka powoli powraca do normalności. Już na początku pandemii przypuszczaliśmy, że odbije swoje piętno na rynku pracy. Skutki są dostrzegalne, ale nie nastąpił czarny scenariusz. Lubuskie firmy nie zdecydowały się na zwolnienia grupowe. Podejmowały trudne działania – ograniczenie czasu pracy, postojowe, rezygnacja z pracowników tymczasowych, nienaruszające głównego trzonu swoich kadr. Lubuski rynek pracy przechodzi trudny czas stosunkowo dobrze.

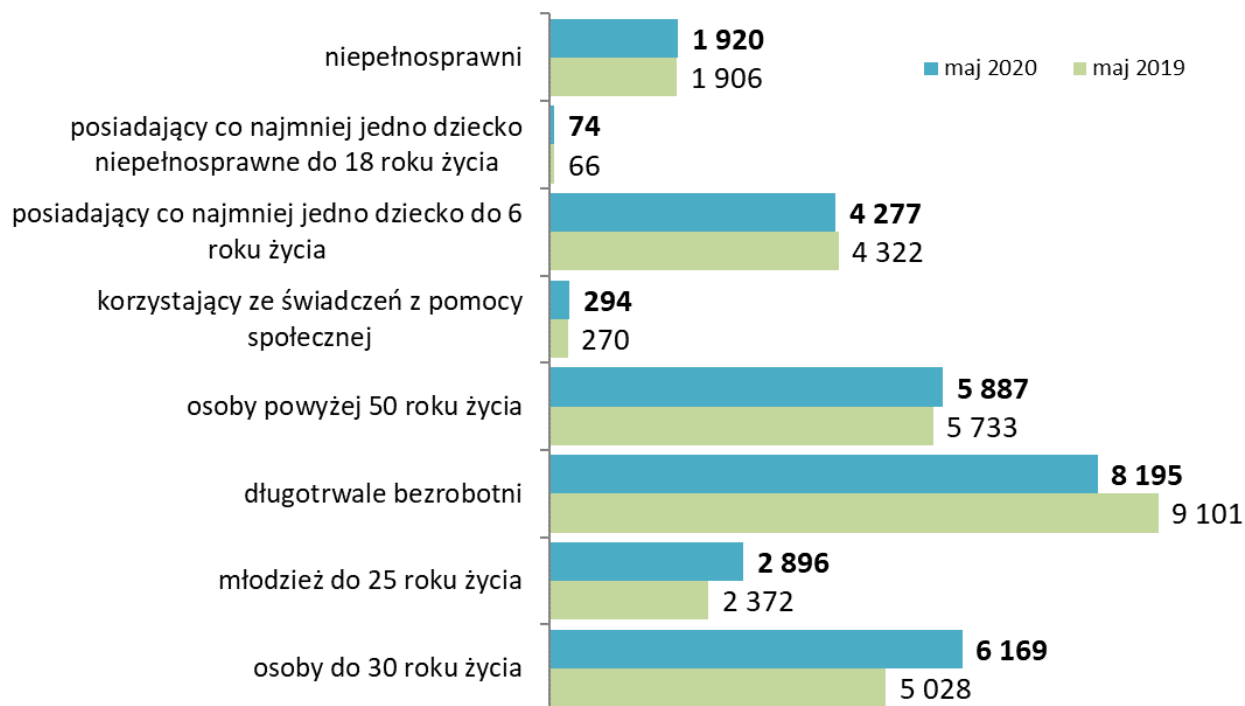
Dokonując oceny warto odnieść się do sytuacji w podobnym okresie roku poprzedniego. Na koniec maja 2020 roku liczba zarejestrowanych bezrobotnych wyniosła 23.167. To o 2.956 osób więcej niż w maju 2019 roku (więcej o 14,6%). Największy wzrost procentowy wystąpił w tych powiatach gdzie dotychczas sytuacja była najlepsza (stopa bezrobocia wynosiła 2-3%). Był to powiat gorzowski grodzki i powiat słuwicki. Tutaj wzrost przekroczył 40%. Nadal jednak skala bezrobocia utrzymuje się tam na poziomie bezrobocia naturalnego (ok. 4%). Odnotowano również powiaty, w których liczba bezrobotnych, rok do roku, spadła. Był to powiat międzyrzecki (spadek o ponad 10%) i nowosolski (spadek o 2%). Stopa bezrobocia w naszym województwie na koniec maja wynosiła 6% (tyle samo co w kraju).



W IV kwartale 2019 roku liczba pracujących wynosiła 420 tysięcy (dane z Badania Aktywności Ekonomicznej Ludności). Zgodnie z danymi Głównego Urzędu Statystycznego za kwiecień liczba pracujących zmniejszyła się o 2,6%, co oznacza utratę w krótkim czasie około 10 tysięcy miejsc pracy. Jednak skala zgłoszeń zwolnień grupowych utrzymuje się na niskim poziomie. W maju do powiatowych urzędów pracy (PUP) wpłynęły 2 nowe zgłoszenia, obejmujące 22 osoby. Jednocześnie 4 zakłady zwolniły w ramach tej procedury 20 osób.



### Bezrobotni w szczególnej sytuacji na rynku pracy [liczba]



Biorąc pod uwagę struktury bezrobotnych niepokój budzi wzrost liczby bezrobotnych w młodym wieku. Na koniec maja 2020 roku w rejestrach bezrobotnych było 6.169 osób do 30 roku życia (o 1.141 osób więcej niż rok wcześniej), w tym 2.896 osób do 25 roku życia (odpowiednio więcej o 524 osoby). Natomiast za korzystne należy uznać zmniejszenie się liczby długotrwale bezrobotnych. Było ich o 906 osób mniej niż rok temu.

## Zapraszamy do kontaktu

#### Godziny pracy:

7.30 - 15.30 poniedziałek - piątek

#### Adres:

ul. Wyspiańskiego 15  
65-036 Zielona Góra

#### Sekretariat tel.:

+48 68 4565610 +48 68 4565609  
Fax:+48 68 3270111

#### E-mail:

wup@wup.zgora.pl  
sekretariat@wup.zgora.p

#### Oddział Zamiejscowy Gorzów Wielkopolski :

#### Adres:

ul. Kombatantów 34 66-400 Gorzów Wielkopolski

#### Sekretariat tel. i fax:

+48 95 722 38 68

#### E-mail:gorzow@wup.zgora.pl



Wojewódzki Urząd Pracy  
w Zielonej Górze

[www.wupzielonagora.praca.gov.pl](http://www.wupzielonagora.praca.gov.pl)

[www.facebook.com/wupzielonagora/](https://www.facebook.com/wupzielonagora/)