

# informacje - nowości - podsumowania



## e-info 2022



POWIATOWY URZĄD PRACY  
W RYBNIKU



Szanowni Państwo,

pierwszy kwartał roku 2022 obfitował dla wszystkich w nowe wyzwania. Z jednej strony, publiczne służby zatrudnienia starały się odpowiedzieć na zupełnie nieoczekiwane zmiany na rynku pracy, wdrażając pionierskie inicjatywy, a z drugiej strony konsekwentnie realizować zaplanowane z wyprzedzeniem przedsięwzięcia. Wszystkie wydarzenia ostatnich miesięcy istotne z punktu widzenia pracodawców, osób bezrobotnych i poszukujących pracy, znajdą Państwo w informatorze e-info. Zawarte są w nim nie tylko informacje na temat podejmowanych przez Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku inicjatyw, ale także porady i opinie ekspertów z zakresu pośrednictwa pracy czy doradztwa zawodowego.

Życzę Państwu inspirującej lektury i zachęcam do kontaktu z naszymi pracownikami, którzy udzielają kompleksowego wsparcia na każdym etapie planowania kariery zawodowej.

Anna Michalczyk

Dyrektor

Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku



# (Nie)idealnie zawsze bądź sobą!



Z każdej strony: internet, telewizja, radio, prasa, jesteśmy „zalewani” różnorodnymi informacjami. Mnogość tych komunikatów może nas przytłaczać i powodować niepokój. W reklamach, gazetach, na portalach społecznościowych itp. pojawia się mnóstwo bodźców, które na nas wpływają i wywołują różne potrzeby. Niemożność ich zaspokojenia często prowadzi do napięcia, frustracji, stanów lękowych a nawet depresji. Zjawisko to może dotknąć każdego, zwłaszcza młode osoby, które poszukują swojego miejsca. Chcąc dopasować się do otoczenia, ulegają naciskom społecznym. Nie słuchając swojego wewnętrznego głosu, podejmują często pochopne decyzje.

Jak w tych czasach dopuścić siebie samego do głosu? Czy bycie sobą, bycie nieidealnym/nieidealną i czucie się z tym komfortowo jest dziś możliwe? Jedną z kampanii edukacyjno-informacyjnych Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku akcentuje właśnie tę nieidealność. Ma ona na celu uświadomienie, że najważniejsze jest to, co mamy w sercu, jakimi jesteśmy ludźmi i jak się odnosimy do innych, a nie to, czy nosimy szpilki, tenisówki, spodnie czy sukienkę. Jeśli już mowa o stroju,

często zakładamy na siebie pelerynę „niewidkę”. Nie jest to dobrym rozwiązaniem, ponieważ zakrywa ona nasze prawdziwe oblicze, maskuje niedoskonałości, ale też atuty. Koncentrując się na brakach, nie dostrzegamy darów, które otrzymujemy od życia, przez co nie umiemy się cieszyć i nie czujemy satysfakcji z tego, co już udało nam się wypracować. Skupiając się tylko na krytyce, nie słyszymy słów uznania, dlatego nasza samoocena maleje. Apogeum nastaje wtedy, gdy pocujemy przez chwilę radość a zaraz po niej smutek, niepokój i strach, że to minie. Gromadzenie w sobie tych negatywnych emocji powoduje różne przykre dla nas konsekwencje, zarówno problemy zdrowotne m.in. spadek odporności, przewlekłe zmęczenie, jak i społeczne np. wycofanie, unikanie spotkań z ludźmi. Zrzucenie tej peleryny to właściwa ochrona. Pozwolenie sobie na bycie nieidealnymi, dopuszczenie myśli: „Mam prawo popełniać błędy”, będzie nas chronić w przeciwieństwie do ciągłego obwiniania się za niedoskonałości. Masz na sobie teraz pelerynę niewidkę? Czujesz chęć zrzucenia jej? Chcesz zacząć nowy etap w życiu? Wołanie Twoich marzeń staje się coraz

głośniejsze? Nie pozwól, by strach Cię ograniczał, realizuj swoje plany.

Pamiętaj, że czas pędzi do przodu i już go nie cofniesz, ale możesz dobrze wykorzystać. Użyj do tego swojej pasji, talentów, zdobytego już doświadczenia oraz wiedzy. Drzemie w Tobie ogromna energia, wyzwól ją. Wystarczy, że będziesz sobą i włączysz pozytywne myślenie. Zastanów się, co może pomóc Ci w zrobieniu tego pierwszego kroku. Może potrzebujesz pomocnika? Doradca zawodowy pomoże Ci odkryć Twój potencjał i mocne strony oraz ustali najlepszy dla Ciebie plan działania.

*Aleksandra Łukowczyk  
doradca zawodowy*

# Postaw na rzemiosło!



Źródło: pixabay.com

W Polsce coraz bardziej widoczne jest zjawisko kustomizacji, czyli personalizacji produktów. Jest to odpowiedź na narastający od lat masowy napływ jednakowych – często słabej jakości – produktów. Konsumenci jednak chcą posiadać przedmioty bardziej wyjątkowe, solidne i ciekawe. Zmęczeni nijakimi i tandetnymi towarami, kierują swoją uwagę w stronę małych firm, wyrobników i pasjonatów, oferujących rzeczy nie tylko piękne i praktyczne, ale także dopasowane do indywidualnych potrzeb klienta.

## Zwrot w stronę rękodziela

Nie ma nic bardziej unikatowego niż wyroby rzemieślnicze. W ostatnich latach popularność zyskują konta w mediach społecznościowych, poświęcone rękodzielnictwu. Społeczność zainteresowana tego typu produktami szuka najczęściej przedmiotów takich jak biżuteria, tekstylia, meble, ręcznie malowane przedmioty codziennego użytku, odzież, torebki, kartki okolicznościowe i zestawy prezentowe, galanteria skórzana czy personalizowane ozdoby do pokoju dziecięcego. Ten światowy trend z roku na rok nabiera prędkości. Z biegiem lat i postępem technologicznym, zupełnie zmieniła się forma przeszkolenia do zawodu rzemieślnika. Przerwana została linia tradycyjnego systemu mistrz-czeladnik. Na współczesnym rynku rękodziela górują samoucy. Głównym źródłem wiedzy na temat

wykonywanego zajęcia stały się ogólnodostępna fachowa literatura i internet, z darmowymi filmami instruktażowymi na czele.

## Zamień pracę na pasję

Znacie powiedzenie „Wybierz pracę, którą kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia”?

W dobie mediów społecznościowych, życie w duchu tej sentencji jest prostsze niż kiedykolwiek wcześniej. Podstawowym źródłem dystrybucji wyrobów handmade stały się Instagram i Facebook. Wśród dostępnych kanałów komunikacji wyróżnia je przede wszystkim możliwość utworzenia bliskich relacji z klientem oraz budowanie zaangażowanej w rozwój danej działalności społeczności obserwatorów. Rozwijają się również serwisy tematyczne takie jak Etsy, Pakamera czy Recobazaar. W kwestii pozyskania odpowiedniej ilości odbiorców, kluczowy jest konsekwentny i pomysłowy marketing – produkt musi się wyróżniać nie tylko spośród oferty masowej, ale także wśród wyrobów innych rzemieślników. W ramach komunikacji, trzeba dotrzeć do odpowiedniej grupy ludzi, a następnie przekonać ich, że warto wydać na produkt więcej pieniędzy, niż w sklepie sieciowym. Kultura obrazkowa oraz trendy związane z ekologią, sprawiły, że na wyniki sprzedaży przekłada się każdy szczegół – od designu wizytów-

wek, opakowań czy metek, po wybór przyjaznych środowisku materiałów używanych do pakowania przesyłek.

## 2022 Rokiem Rzemiosła

Wzrost zainteresowania rękodziełem dostrzegają nie tylko internauci. Sejmik Województwa Śląskiego ogłosił rok 2022 Rokiem Rzemiosła w Województwie Śląskim. Jest to forma przypomnienia unikatowych cech rzemieślniczych, głęboko zakorzenionych w kulturze polskiej. Inicjatywa pozwoli przybliżyć ich znaczenie oraz wkład w polską tradycję na przestrzeni wieków. Z okazji Roku Rzemiosła organizowane będą liczne wydarzenia kulturalne. Być może warto skorzystać z szans, jakie dają dzisiejsze technologie, zastanowić się nad założeniem własnej firmy i spieniężyć swoją kreatywną pasję. Dokonanie rejestracji w Powiatowym Urzędzie Pracy w Rybniku oznacza dostęp do form wsparcia, dzięki którym wejście na rynek z produktami własnej roboty stanie się możliwe. Składając wniosek, możesz ubiegać się o jednorazowe środki na podjęcie działalności gospodarczej. Więcej informacji na temat dofinansowania oraz pełnej oferty usług tutejszego urzędu znaleźć można na stronie [www.rybnik.praca.gov.pl](http://www.rybnik.praca.gov.pl) oraz pod nr tel. 32 4226095.

*Patrycja Kaczmarczyk  
pośrednik pracy*

# Stres niejedno ma imię!

Stres to nic innego, jak wewnętrzne reakcje naszego organizmu na nieprzyjemne zdarzenia i trudne, obciążające nas sytuacje. Zjawisko stresu powinno być analizowane w oparciu o wiele dziedzin nauki m.in. psychologii, endokrynologii, immunologii oraz neurologii, ponieważ jego skutki uboczne dotykają naszego organizmu w różnych wymiarach, zarówno fizjologicznym jak i psychicznym. Można zaliczyć do nich m.in. większą podatność na infekcje, zaburzenia snu, unikanie ludzi i wyjść z domu. Poszukiwanie konkretnych medycznych rozwiązań, które skutecznie pomogą zwalczać stres nadal trwają. Trudności te spowodowane są różnorodnością problemów i powodów, które odpowiedzialne są za uruchamianie reakcji stresowej.

Według wielu teorii naukowych, kortyzol – hormon, który wydziela się u zestresowanego człowieka powinien być równoważony serotoniną, czyli hormonem szczęścia. Taka równowaga sprawa,

że nasz organizm staje się bardziej odporny. Wśród tych wielu niewiadomych, jedno jest pewne – stresu nie da się uniknąć, zwłaszcza w tych pędzących czasach. Można jednak znaleźć odpowiednie dla siebie metody pomocne w radzeniu sobie z nim.

Różne sytuacje i bodźce mają na nas wpływ. Także poszukiwanie zatrudnienia wiąże się dla wielu osób ze stresem. Jak sobie z nim radzić w takiej sytuacji?

Istnieją style radzenia sobie ze stresem np. styl zadaniowy, który polega na aktywnym szukaniu rozwiązań problemów, zdobywaniu pomocnych informacji, planowaniu działań i wytrwałości w realizacji wyznaczonych celów. Taka taktyka sprawi, że poczujesz się pewniej i pomyślnie wybrniesz z danej sytuacji.

Od czego zacząć, żeby pokonać stres i dobrze zaprezentować się podczas rozmowy o pracę?

**Krok 1** - analiza swoich mocnych stron;

**Krok 2** - zgromadzenie dokumentów niezbędnych w procesie rekrutacji;

**Krok 3** - zaktualizowanie/opracowanie życiorysu zawodowego;

**Krok 4** - zdobycie informacji o firmie i stanowisku, na które aplikujesz;

**Krok 5** - wybór odpowiedniego stroju;

**Krok 6** - relaks, zapewnienie odpowiedniej ilości snu.

Pamiętaj, że doradca zawodowy pomoże Ci w opracowaniu profesjonalnych dokumentów aplikacyjnych i przygotowaniu się do rozmowy kwalifikacyjnej, zmniejszając poziom stresu związanego z rekrutacją.

*Aleksandra Łukowczyk*

## Dzień Kobiet na co dzień

„Dzień Kobiet na co dzień” - to hasło przewodnie nowej kampanii Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku, skierowanej do kobiet. Jak co roku, 8 marca, Panie świętowały swój dzień. Jednak codziennie wykonują ogrom pracy, często łącząc obowiązki zawodowe z domowymi. Każdego dnia powinny czuć się pięknie i docenione. Przepis na codzienną dawkę pozytywnej energii nie jest skomplikowany. Co robić, żeby pokochać samą siebie i czuć się ze sobą dobrze? To proste – wykorzystać swoje supermoce!

Jedną z takich supermocy może być multitasking. Co to takiego? Jest to pojęcie zaczerpnięte z języka angielskiego, oznacza wielozadaniowość, czyli umiejętność wykonywania kilku zadań jednocześnie. Jeżeli potrafisz swobodnie rozmawiać przez telefon przy jednoczesnym odpisywaniu na maile lub np. analizować dane, a w tym samym czasie uczestniczyć w telekonferencji, multitasking może być mocną stroną, którą wykorzystasz jako atut w rozmowie kwalifikacyjnej!

Umiejętność zajmowania się wieloma zagadnieniami na raz jest rzecz jasna

cenna w wielu profesjach, jednak jeśli multitasking to Twoje drugie imię, warto pomyśleć o stanowiskach związanych ze sprzedażą, zarządzaniem, gastronomią, managementem, nauczaniem, dziennikarstwem czy deweloperką.

Innym przykładem jest komunikatywność, czyli umiejętność sprawnego i jasnego przekazywania oraz odbierania komunikatów za pomocą znaków werbalnych bądź niewerbalnych. Przyda się w zawodach opierających się na kontakcie z klientem.

Jeżeli nawiązywanie nowych znajomości nie jest dla Ciebie problemem, z łatwością budujesz sieć kontaktów, a pracując w zespole czujesz się jak ryba w wodzie, koniecznie opisz swoje umiejętności, tworząc CV i list motywacyjny. Warto zastanowić się nad podjęciem pracy w zawodach takich jak: rekruter, nauczyciel, przedstawiciel handlowy, rzecznik prasowy, kelner/barman, recepcjonista, dziennikarz, telemarketer czy specjalista ds. PR.

Wybór należy do Ciebie! Zajrzyj na naszą stronę internetową, aby znaleźć odpowiadające Ci oferty pracy.

Szukaj w sobie i dookoła siebie pozytywów. Rób dobre rzeczy i dziel się z innymi, bądź superbohaterką codziennie, a satysfakcja i radość przyjdą z zaskoczenia.

*Patrycja Kaczmarczyk*

*Aleksandra Łukowczyk*



*Źródło: pixabay.com*

# #DORADZTWO ZAWODOWE

TWÓJ CEL NIE JEST  
TAK DALEKO, JAK  
CI SIĘ WYDAJE

*Sięgnij*



PO INSPIRACJĘ -  
WEŹ UDZIAŁ  
W WARSZTATACH  
GRUPOWYCH



ZAPOZNAJ SIĘ Z HARMONOGRAMEM  
ZAJĘĆ GRUPOWYCH  
WEJDŹ NA  
[WWW.RYBNIK.PRACA.GOV.PL](http://WWW.RYBNIK.PRACA.GOV.PL)

# Daj się poznać jako pracodawca odpowiedzialny społecznie

Wbrew powszechnej opinii, zatrudnienie osoby z niepełnosprawnościami nie zawsze musi wiązać się z dodatkowymi kosztami dostosowania stanowiska pracy, szczególnie w modelu telepracy czy pracy biurowej. Lekki lub umiarkowany stopień niepełnosprawności może oznaczać cały szereg dolegliwości. Cukrzyca, astma, zakrzepica to choroby, które w żadnym stopniu nie dyskwalifikują pracownika na wielu stanowiskach pracy. Nowozatrudniony pracownik z niepełnosprawnością wykaże się ogromnym zapałem, zaangażowaniem oraz determinacją do wykonywania obowiązków, niejednokrotnie większą, niż pracownik bez udokumentowanej niepełnosprawności. Zatrudniając osobę z niepełnosprawnościami w firmie, pracodawca nie tylko pomaga grupie bezrobotnych zagrożonych wykluczeniem społecznym, ale również zyskuje wartościowego pracownika. Zachęcamy pracodawców do współpracy w kwestii rekrutacji osób z niepełnosprawnościami. Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku dysponuje środkami na zatrudnienie osób z orzeczoną stopniem niepełnosprawności, zarówno z zasobów finansowych Funduszu Pracy, jak i Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

Przedsiębiorca może liczyć na następujące formy wsparcia:

- organizację stażu dla osoby niepełnosprawnej,
- refundację z tytułu zatrudnienia w ramach prac interwencyjnych,
- opublikowanie oferty pracy dla osób z niepełnosprawnością w Centralnej Bazie Ofert Pracy.

Propozycje zatrudnienia można składać poprzez:

e-mail:  
posrednictwo@rybnik.praca.gov.pl,

tel. 32 4221623 wew. 226,

e-formularz poprzez [www.praca.gov.pl](http://www.praca.gov.pl).

Aktualnie w Powiatowym Urzędzie Pracy w Rybniku zarejestrowanych jest ponad 270 osób bezrobotnych i poszukujących pracy z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności.

Zachęcamy do współpracy firmy, które chcą zatrudnić osoby z niepełnosprawnością – zarówno posiadające wolne miejsca pracy na stanowiskach specjalistycznych czy biurowych, jak i w ramach prostych bądź prac do przyuczenia.

Po określeniu zapotrzebowania danej firmy na konkretne zawody lub kwalifikacje, tutejszy urząd dokonuje rozeznania możliwości skierowania odpowiednich kandydatów. Warto podkreślić, iż zatrudnienie osób z niepełnosprawnością zwalnia pracodawcę z obowiązkowych wpłat na PFRON (aby uzyskać zwolnienie z wpłat, wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych musi osiągnąć 6%. Jednakże może on zostać obniżony w razie zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami ze schorzeniami szczególnie utrudniającymi wykonywanie pracy).

Niepełnosprawność nie oznacza bezradności i bierności zawodowej. Dla osób z niepełnosprawnościami podjęcie za-

trudnienia to szansa na realizację działań o charakterze zawodowym i społecznym. Dzięki podjętej pracy, osoby te mogą wykorzystać i rozwinąć swoje zdolności manualne oraz intelektualne. Głównymi barierami związanymi z otwarciem się na pracowników niepełnosprawnych, są obawy przed podjęciem przedsięwzięcia o nieznanym dotąd charakterze. Pracodawcy, którzy stworzyli już miejsca pracy dla niepełnosprawnych pracowników potwierdzają, że osoby te są wartościowymi członkami zespołu, otwierającymi przedsiębiorstwo na nowe perspektywy.

Rozważ zatrudnienie osoby z niepełnosprawnościami i dołącz do grona pracodawców odpowiedzialnych społecznie!

*Patrycja Kaczmarczyk*



Źródło: [pixabay.com](http://pixabay.com)

# Szkolimy się dla Was!

Pracownicy Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku nieustannie podnoszą swoje kwalifikacje i poszerzają wiedzę, aby efektywnie wspierać swoich klientów.

W celu usprawnienia obsługi osób, które korzystają z usług naszego urzędu, odbył się cykl szkoleń prowadzonych dla naszej kadry, poświęconych osobom z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Warto wspomnieć, że 2 kwietnia obchodziliśmy Światowy Dzień Świadomości Autyzmu. Święto ma na celu uświadomienie społeczeństwu o problemach osób zmagających się z tymi zaburzeniami rozwojowymi.

Warto mieć na uwadze, że autyzm nie jest chorobą tylko zaburzeniem rozwoju, to znaczy, że cała ścieżka rozwoju osoby autystycznej jest inna od standardowej. Autyzm oznacza, że mózg pra-

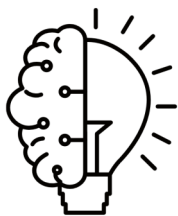
cjuje w niestandardowy sposób. Osoby z diagnozami ze spektrum autyzmu mają bardzo różne nasilenie zachowań i cech wynikających ze schorzenia.

W kontaktach z osobami ze spektrum autyzmu warto stosować pewne zasady, które ułatwią komunikację i sprawią, że obie strony będą się czuły komfortowo w swoim towarzystwie oraz uda im się nawiązać relację.

Szkolenia skoncentrowane były na przekazaniu teoretycznej oraz praktycznej wiedzy na temat Zespołu Aspergera - zaburzenia mieszczącego się w spektrum autyzmu. Wypracowane podczas spotkań metody i techniki pracy w znacznym stopniu pomogą w przełamaniu bariery komunikacyjnej między pracownikami o klientami, którzy wymagają specjalnego podejścia.

Zachęcamy wszystkie osoby bezrobotne i poszukujące pracy, które potrzebują indywidualnej rozmowy do kontaktu z naszymi doradcami zawodowymi.

*Aleksandra Łukowczyk*



Centrum Usług Doradczych Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku – jest punktem konsultacyjno-doradczym, łączącym w sobie wiedzę specjalistów z dostępnymi formami aktywizacji zawodowej. Nasi pracownicy specjalizują się w szkoleniach, rekrutacji, zarządzaniu zasobami ludzkimi, lingwistyce, public relations, psychologii i kreowaniu marki zawodowej.

## Ogólnopolski sukces Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku

Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku oraz Rybnicka Platforma Poradnictwa Zawodowego zostali laureatami XIII Ogólnopolskiego Tygodnia Kariery pn. „Wyprawa na 3K: Kariera, Kompetencje, Kreatywność”!

Kreatywne Warsztaty Kariery zrealizowane przez nasz urząd w partnerstwie z PSONI Warsztatem Terapii Zajęciowej nr 2 „Latarnia” w Rybniku (WTZ), zostały docenione przez komisję konkursową.

Wyjątkowe działania w ramach XIII OTK, skierowane do podopiecznych WTZ, pomogły im pokazać swoje pasje i talenty, opowiedzieć swoje historie, zdobyć nową wiedzę i postawić kroki w stronę kariery zawodowej.

Informacja o wynikach dostępna jest na stronie internetowej Stowarzyszenia Doradców Szkolnych i Zawodowych Rzeczypospolitej Polskiej.



Źródło: pixabay.com





# MAM ZESPÓŁ ASPERGERA I ORYGINALNE POMYSŁY!

DOSTRZEGAM RZECZY,  
KTÓRYCH INNI NIE  
WIDZĄ.

MAM DOSKONAŁĄ  
PAMIĘĆ!

SŁUCHAM CIĘ, CHOCIAŻ  
NIE PATRZĘ CI W OCZY.

MOŻNA SIĘ ZE MNĄ  
DOGADAĆ!

SPRÓBUJ MNIE  
ZROZUMIEĆ.



1

Mów o konkretach powiedz mi szczegółowo, czego oczekujesz.

2

Dziel złożone polecenia na części. Rób przerwy pomiędzy zdaniami, aby dać mi czas na przetworzenie informacji.

3

Formułuj komunikaty pozytywne - mów, co mam zrobić, a nie to, czego mam nie robić.

4

Unikaj sarkazmu, ironii, wypowiedzi wieloznacznych, przystów, przenośni.

5

Nie bierz sobie do serca moich komentarzy, nie są one bowiem nastawione na sprawienie przykrości.

6

Informuj, jeśli komentarz wywołał w Tobie negatywne emocje (to mnie zawstydziło, sprawiło mi to przykrość).

7

Wyłącz głośną muzykę.

8

Unikaj dotykania mnie.

9

W moim miejscu pracy przydałaby się osoba, która chętnie odpowiadałaby na pytania, wyjaśniała i udzielała ogólnej pomocy.

**Łączymy  
się!**



## Punkt informacyjny dla obywateli Ukrainy oraz pracodawców, którzy planują ich zatrudnienie

Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku uruchomił w swojej siedzibie przy ul. Jankowickiej 1 punkt konsultacyjny dla obywateli Ukrainy oraz pracodawców, którzy planują ich zatrudnienie.

Obywatele Ukrainy przebywający na terenie Czerwionki-Leszczyn mogą również odwiedzić Lokalny Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, który znajduje się przy ul. Wolności 2a (I piętro).

Obywatel Ukrainy uzyska:

- pomoc w poszukiwaniu pracy,
- informacje o ofertach pracy.

Pracodawca uzyska informacje na temat zgłoszenia ofert pracy.

### Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku

Informacje dla pracodawców – pokój 108 (I piętro urzędu),

e-mail: [posrednictwo@rybnik.praca.gov.pl](mailto:posrednictwo@rybnik.praca.gov.pl),

tel. 32 4221623 wew. 226.

Rejestracja obywatela Ukrainy jako osoby bezrobotnej – pokój 06 B (parter),

tel. 32 4221623 wew. 237.

Informacje dla obywateli Ukrainy – pokój 210 (II piętro),

e-mail: [cudzoziemcy@rybnik.praca.gov.pl](mailto:cudzoziemcy@rybnik.praca.gov.pl),

tel. 32 4221623 wew. 242.

## Zatrudnienie obywateli Ukrainy - informacje dla pracodawców

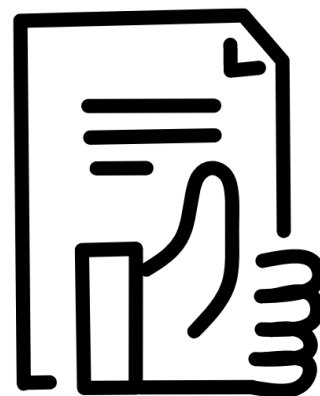
Wprowadzona ustawa umożliwia swobodny dostęp do polskiego rynku pracy obywatelom Ukrainy. Mogą oni podejmować legalną pracę bez konieczności wcześniejszego pozyskania oświadczenia przez pracodawcę. Aby zatrudnienie było legalne, wystarczy, aby podmiot powierzający pracę cudzoziemcowi, powiadomił w terminie do 14 dni od zatrudnienia, właściwy powiatowy urząd pracy, wyłącznie poprzez platformę [www.praca.gov.pl](http://www.praca.gov.pl).

W chwili obecnej wciąż aktualne pozostają stosowane dotąd przepisy dotyczące zatrudniania cudzoziemców. Osoby, których pobyt na terenie RP uprawnia do pracy, mogą zostać zatrudnione w ramach oświadczeń o powierzeniu wykonywania pracy cudzoziemcowi, zezwoleń na pracę sezonową lub zezwoleń na pracę wydawanych przez urzędy wojewódzkie.

W przypadku zainteresowania zatrudnieniem obywatela Ukrainy zarejestrowanego w rybnickim urzędzie jako osoba bezrobotna, informujemy o możliwości podjęcia przez niego pracy w ramach subsydiowanych form zatrudnienia m.in. staż, prace interwencyjne.

Pracodawcy, którzy chcieliby zgłosić oferty pracy dla obywateli Ukrainy mogą:

- przysyłać zgłoszenia pocztą elektroniczną na adres e-mail: [posrednictwo@rybnik.praca.gov.pl](mailto:posrednictwo@rybnik.praca.gov.pl),
- złożyć propozycję zatrudnienia telefonicznie lub osobiście u pośredników pracy, zgłosić ofertę poprzez formularz na stronie [www.praca.gov.pl](http://www.praca.gov.pl).



Źródło: [canva.com](https://www.canva.com)

# Efektywna inicjatywa, czyli pierwsze Polsko-Ukraińskie Targi Pracy!

Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku w odpowiedzi na aktualną sytuację na rynku pracy, zorganizował pierwsze Polsko-Ukraińskie Targi Pracy, które odbyły się 7 kwietnia br. w auli Cechu Rzemiosł oraz Małej i Średniej Przedsiębiorczości w Rybniku pod patronatem Prezydenta Miasta Rybnika oraz Starosty Powiatu Rybnickiego.

Wydarzenie spotkało się z dużym odzewem zarówno ze strony obywateli Polscy, jak i Ukrainy. W tegorocznych Targach wzięli udział zaproszeni pracodawcy, przedstawiciele agencji pracy oraz Młodzieżowego Centrum Kariery OHP w Rybniku i Żorach.

Targi stworzyły okazję osobom poszukującym zatrudnienia do nawiązania bezpośredniego kontaktu z potencjalnymi pracodawcami, a lokalnym przedsiębiorcom do znalezienia odpowiednich pracowników.

Warto podkreślić, że zainteresowanie pracą wśród uchodźców było ogromne. Obywatele Ukrainy są gotowi i zmoty-

wowani do podjęcia zatrudnienia w naszym kraju, a dzięki bogatej ofercie, mogli wybrać dla siebie najlepszą propozycję. W sumie, zaprezentowanych zostało 1370 wolnych miejsc pracy m.in. z branż: gastronomiczno-hotelarskiej i fryzjerskiej.

Osoby zainteresowane znalezieniem zatrudnienia mogły ubiegać się o pracę na takie stanowiska jak: kucharz, kelner, pokojówka, opiekun osób starszych, manikiurzystka, fryzjer, krawiec, kasjer, sprzedawca, specjalista ds. handlu, pracownik biurowy, ogrodnik, pracownik ogólnobudowlany, elektryk, elektryk, monter, kierowca, ślusarz, spawacz, tokarz, frezer, operator sprzętu ciężkiego, inżynier elektryk, inżynier automatyk.

W trakcie wydarzenia można było skorzystać z konsultacji w języku polskim oraz ukraińskim z zakresu pośrednictwa pracy, doradztwa zawodowego, szkoleń. Uzyskana wiedza na temat aktualnych ofert krajowych i zagranicznych, możli-

wości rozwoju zawodowego i podniesienia kwalifikacji poprzez kursy czy studia podyplomowe, z pewnością ułatwi odnalezienie się na rynku pracy.

W związku z aktualną sytuacją uchodźców w Polsce do uczestnictwa w Targach zaangażowani zostali również reprezentanci Stowarzyszenia na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA” oraz Urzędu Miasta Rybnika, którzy przekazywali informacje obywatelom z Ukrainy na temat możliwości uzyskania pomocy prawnej oraz formalności związanych z pobytem w Polsce.

Dziękujemy wszystkim partnerom oraz uczestnikom za zaangażowanie i udział w Polsko-Ukraińskich Targach Pracy. Zapraszamy do dalszej współpracy!



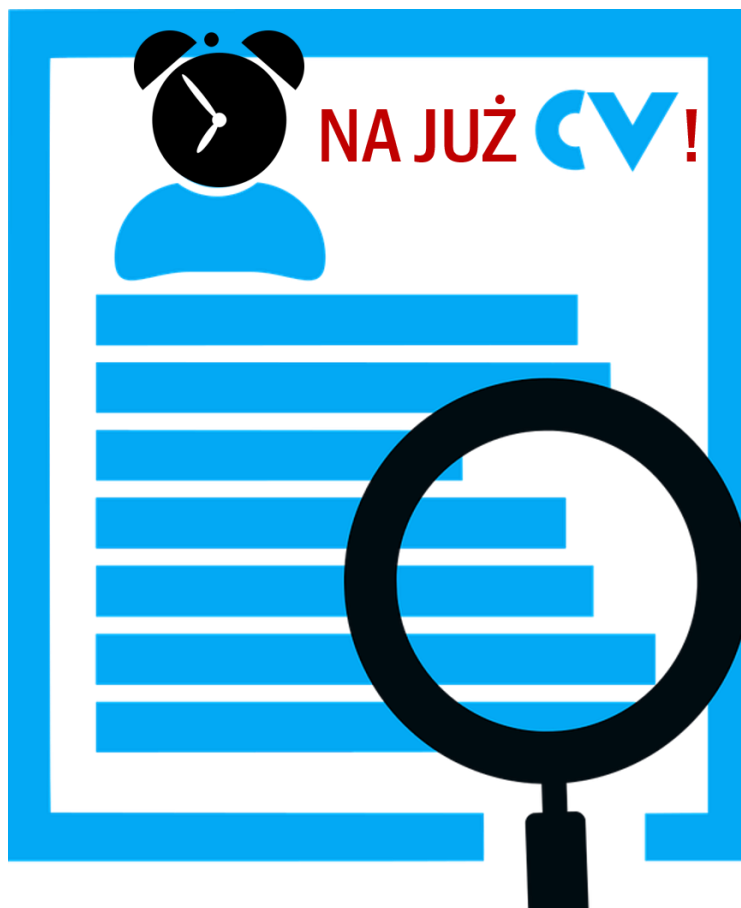
# Na już CV!

**Darmowe szablony CV dostępne od ręki. Pobierz - kreuj - pracuj!**

Nie musisz przeszukiwać całego internetu, żeby znaleźć odpowiedni i bezpłatny szablon CV. Wystarczy, że wejdiesz na naszą stronę: [rybnik.praca.gov.pl](http://rybnik.praca.gov.pl), w zakładkę „Na już CV!”. Następnie wybierzesz odpowiedni szablon, pobierzesz go i stworzysz swoje CV. Możesz skorzystać z załączonej instrukcji. Szablony dostępne są w trzech językach: polskim, angielskim oraz ukraińskim.

Skorzystaj ze wsparcia doradcy zawodowego. Uzyskaj wskazówki w zakresie tworzenia dokumentów aplikacyjnych, przygotowania się do rozmowy kwalifikacyjnej oraz pierwszych dni w pracy.

Zachęcamy do kontaktu telefonicznego, pod nr tel. 32 4226095 wew. 231, 232, 238, 239, 241 oraz mailowego: [poradnictwo@rybnik.praca.gov.pl](mailto:poradnictwo@rybnik.praca.gov.pl).



## Odmień swoje życie!

Podejmowanie aktywności przez seniorów jest niezwykle istotne dla ich funkcjonowania w społeczeństwie. Nowoczesna koncepcja aktywizacji wieku dojrzałego zakłada wspieranie ludzi starszych i przeciwdziałanie ich dyskryminacji.

W Powiatowym Urzędzie Pracy w Rybniku aktywność zawodowa seniorów jest jednym z najistotniejszych priorytetów, czego wyrazem jest Srebrne Centrum Aktywizacji Zawodowej. Punkt dedykowany seniorom został aktywowany już w zeszłym roku i zapewnia kompleksowe wsparcie zawodowe dla osób starszych. Centrum oferuje:

- atrakcyjne oferty pracy dedykowane seniorom,
- internetową bazę sylwetek zawodowych, zawierającą profesjonalnie opracowane życiorysy kandydatów,
- grupowe warsztaty i szkolenia,

• ułatwiające wybór ścieżki rozwoju oraz integrację społeczną, zajęcia i kursy pomagające m.in. w odnalezieniu się na rynku pracy, tworzeniu dokumentów aplikacyjnych, przygotowaniu się do rozmowy kwalifikacyjnej oraz zapoznaniu się ze sposobami komunikacji drogą elektroniczną,

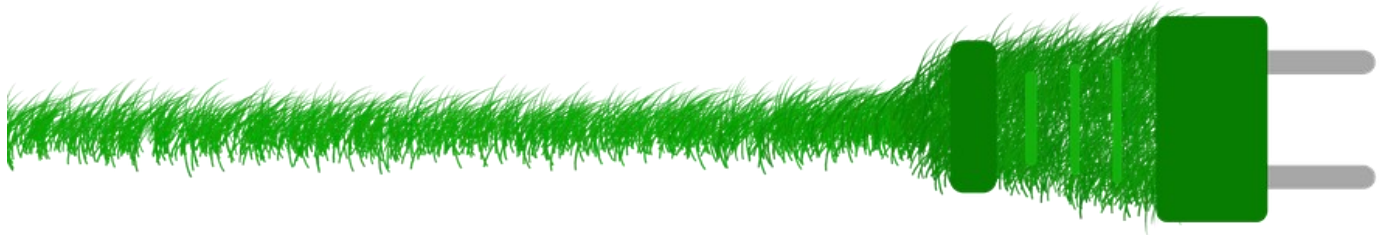
- różnorodne wydarzenia specjalne m.in. Jarmarki Ofert Pracy, Targi Pracy, organizowane we współpracy z instytucjami wspierającymi seniorów, w tym Uniwersytetem Trzeciego Wieku,
- pomoc pracodawcom w doborze kandydatów do pracy oraz przedstawianie korzyści wynikających z zatrudnienia seniora.

Zachęcamy do zapoznania się z ofertą Srebrnego Centrum Aktywizacji Za-

wodowej. Weź sprawy w swoje ręce i skontaktuj się z naszymi specjalistami. Wiek nie musi dyktować zasad, na których podejmujesz swoje decyzje o aktywności zawodowej lub jej braku. Zrób pierwszy krok i odmień swoje życie!



Źródło: [pixabay.com](http://pixabay.com)



## Zainspiruj się na wiosnę!

Wiosna to dobry czas na realizację odkładanych na bok planów. Jest to też idealny moment na nadanie blasku swojej karierze zawodowej.

Ta pora roku pozytywnie nastraja i zachęca do rozpoczęcia nowego etapu w życiu. W domach robimy wiosenne porządki, podczas których czapki i rękawiczki idą w odstawkę. Im więcej pojawia się promieni słonecznych, tym bardziej myślimy o zmianie fryzury, wystroju mieszkania oraz nabyciu nowych ubrań i... kwalifikacji. Do tego ostatniego punktu potrzebna jest wysoka motywacja, żeby postawić pierwszy krok oraz wytrwałość, żeby zrealizować wyznaczone cele.

Z nadejściem wiosny budzi się do życia energia, która gromadziła się w nas przez okres zimowy. Jeśli czujemy napięcie, to znaczy, że drzemiące w nas pokłady energii, chcą w końcu znaleźć ujście. Warto posłuchać swojego organizmu i spożytkować tę moc w efektywny sposób.

Przychodzące do głowy świeże pomysły, warto wcielać w życie. Jak to robić? To proste. W momencie najwyższej motywacji po prostu zacząć działać, cieszyć się chwilą. Czując promienie słońca na twarzy, spełniać marzenia.

Inspiracje do rozwoju osobistego i zawodowego znajdziesz w naszych mediach społecznościowych.

Skontaktuj się też z doradcą zawodowym, który podpowie Ci, jak zacząć realizację nowych planów i w jaki sposób działać, żeby odnosić sukcesy.

*Aleksandra Łukowczyk*





**Fanpage pełen  
inspiracji i newsów**

**Obserwuj nas  
na Facebooku!**



**POWIATOWY URZĄD PRACY  
W RYBNIKU**



## **POWIATOWY URZĄD PRACY W RYBNIKU**

Dane teleadresowe:

ul. Jankowicka 1

44-200 Rybnik

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

tel. 32 4226095, 32 4221623

fax 32 4223962

e-mail: [kancelaria@rybnik.praca.gov.pl](mailto:kancelaria@rybnik.praca.gov.pl)