

MIROSŁAW SŁAWEK
MATEUSZ SZOSTKIEWICZ



Przewodnik Rozwiń Skrzydła

**Strategie rozwoju kariery zawodowej
dla przymusowych imigrantek z
Ukrainy do Polski**



**Co-funded by
the European Union**



**Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers**

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Consortium WINGS



**PRAGUECITY
UNIVERSITY**

ISBN 978-83-977672-0-1

DISCLAIMER

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Autorzy

© October 2025 –Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna,

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus+ „WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers”, numer projektu 2024-1- DE02-KA220-ADU-000247718.

Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA) : You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike- If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal term

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	4
1.1. Projekt WINGS i jego znaczenie dla wsparcia imigrantek	5
1.2. Cel przewodnika	9
2. TRENDY I MOŻLIWOŚCI NA RYNKU PRACY	10
2.1. Zrozumienie rynku pracy w krajach przyjmujących	10
2.2. Obiecujące branże i możliwości pracy dla imigrantek	12
3. PRZEPISY PRAWNE I WYMAGANIA DOTYCZĄCE ZATRUDNIENIA	17
3.1. Uzyskanie pozwolenia na pracę i legalizacja pobytu	17
3.2. Prawa pracownicze i przepisy dotyczące zatrudnienia	19
4. SIECI WSPARCIA I ORGANIZACJE POMOCOWE	22
4.1. Lokalne i międzynarodowe organizacje wspierające	22
4.2. Usługi i programy oferowane przez organizacje wspierające	23
5. PROCES APLIKACJI O PRACĘ	28
5.1. Tworzenie skutecznego CV i listu motywacyjnego	28
5.2. Przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych	31
5.3. Poruszanie się po portalach i platformach pracy	32
6. EDUKACJA DLA DOROSŁYCH IMIGRANTEK	34
6.1. Formalne możliwości edukacyjne	34
6.2. Edukacja nieformalna i uczenie się przez całe życie	36
6.3. Uznawanie wykształcenia i kwalifikacji	40
7. PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I SAMOZATRUDNIENIE	44
7.1. Ocena potencjału przedsiębiorczego	44
7.2. Zasoby i wsparcie przy zakładaniu działalności	46
8. PODSUMOWANIE	51

1. WSTĘP

1.1. Projekt WINGS i jego znaczenie dla wsparcia dla imigrantek

Migracja nie jest zjawiskiem nowym we współczesnym świecie, jednak wojna przeciwko Ukrainie rozpoczęta przez Rosję w 2022 roku przekształciła ją w bezprecedensowe wyzwanie o globalnym zasięgu. Według danych portalu UNHCR (Operacyjny Portal Danych ds. Uchodźców), ponad 9,855 miliona obywateli Ukrainy zostało zmuszonych do opuszczenia swoich domów i stania się imigrantami w 2024 roku. Spośród nich 3,555 miliona zostało przesiedlonych wewnątrz w granicach Ukrainy, natomiast 6,3 miliona znalazło schronienie za granicą – w tym 5,9 miliona w Europie.

Uderzającą cechą tej przymusowej migracji jest fakt, że 80% osób przesiedlonych to kobiety z dziećmi. Kobiety te, przybywając do krajów przyjmujących, stają przed licznymi wyzwaniami: barierami językowymi, trudnościami ze znalezieniem zatrudnienia, izolacją społeczną, problemami administracyjnymi i prawnymi, a także ograniczonym dostępem do edukacji i szkoleń. Jako opiekunki i jednocześnie główne żywicielki rodzin, wiele z nich utraciło wcześniejsze zatrudnienie oraz doświadczyło znacznego spadku statusu społeczno-ekonomicznego, co dodatkowo utrudnia odbudowę ich życia.

Projekt realizowany w ramach programu ERASMUS+ KA2, pod nazwą „WINGS: Inicjatywa Kobiet na rzecz Nowego Rozwoju i Umiejętności – Wspomaganie Kariery Imigrantek”, numer projektu 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718, realizowany w latach 2024–2026, powstał jako odpowiedź na te palące wyzwania. Jego misją jest wsparcie kobiet, które uciekły przed konfliktem zbrojnym na Ukrainie, poprzez dostarczenie im narzędzi, zasobów i wsparcia potrzebnego do odbudowy kariery zawodowej w krajach przyjmujących.

Dzięki wyposażeniu tych kobiet w nowe umiejętności oraz promowaniu ich niezależności finansowej, projekt dąży do złagodzenia społeczno-psychologicznych skutków przesiedlenia i bezrobocia.

Projekt WINGS realizuje swoją misję poprzez wieloaspektowe działania:

- Opracowanie zasobów edukacyjnych, w tym przewodnika „Rozwiń skrzydła: Strategie rozwoju kariery zawodowej dla przymusowych imigrantek z Ukrainy” zawierającego konkretne, dostosowane do realiów każdego kraju porady dotyczące rynku pracy.
- Kompleksowy Program Integracyjny (CILP) – umożliwiający zdobycie kompetencji potrzebnych do skutecznego odnalezienia się w nowym środowisku zawodowym.
- Sieciowanie i współpraca – spotkania i wydarzenia w krajach przyjmujących, umożliwiające wymianę doświadczeń, mentoring oraz wspólne wypracowywanie rozwiązań.

Projekt WINGS ma znaczenie nie tylko w kontekście doraźnej pomocy, ale również długofalowego wsparcia integracji społecznej i sukcesu zawodowego imigrantek. Dzięki zwiększeniu ich szans na powrót do aktywności zawodowej, projekt przyczynia się do spójności społecznej i wzrostu gospodarczego o charakterze inkluzyjnym w

kraju przyjmującym.

Cele projektu WINGS:

- podniesienie świadomości społecznej na temat wyzwań, przed jakimi stają imigrantki oraz promowanie empatii w społecznościach przyjmujących,
- wzmacnianie niezależności finansowej i samowystarczalności imigrantek,
- tworzenie sieci wsparcia i kontaktów między imigrantkami a profesjonalistami,
- opracowanie dostępnego e-booka zawierającego informacje o rynku pracy i możliwościach rozwoju zawodowego w kraju przyjmującym,
- integracja interesariuszy – imigrantów, organizacji wspierających i władz lokalnych – w celu wypracowania rozwiązań problemów związanych z reintegracją zawodową kobiet.

Partnerzy projektu WINGS pochodzą z krajów przyjmujących dużą liczbę uchodźców z Ukrainy:

- Czechy (400 000 osób),
- Polska (1 100 000),
- Niemcy (1 190 255),
- Turcja (46 000),
- Ukraina (wewnętrznie przesiedlonych: 3 555 000).

Wśród partnerów znajdują się m.in.:

- HOCHSCHULE WISMAR (Niemcy)
- Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna (Polska)
- SYLA KRAINY (Ukraina)
- Prague City University (Czechy)
- Akademi Kultur ve Egitim Dernegi (Turcja)

Przewodnik „Rozwiń skrzydła” jest jednym z kluczowych narzędzi w realizacji celów projektu WINGS.

Przewodnik opiera się na wiedzy i współpracy partnerów projektu WINGS i koncentruje się na kluczowych obszarach:

- Zrozumienie rynku pracy – poznanie perspektywicznych branż i możliwości dla imigrantek,
- Poruszanie się po systemie prawnym – uproszczone informacje o pozwoleniach na pracę, prawach pracowniczych i przepisach,
- Wykorzystanie sieci wsparcia – lista organizacji oferujących mentoring, programy rozwoju kariery i pomoc społeczną,
- Proces aplikacji o pracę – praktyczne wskazówki dotyczące pisania CV, listów motywacyjnych i przygotowań do rozmów,
- Edukacja – informacje o formalnych i nieformalnych ścieżkach edukacyjnych, uznawalności kwalifikacji,

- Przedsiębiorczość – zasoby i wskazówki dotyczące samozatrudnienia, pozyskiwania wsparcia i budowania biznesu.

Przewodnik jest napisany przystępnym językiem, zrozumiałym dla szerokiego grona odbiorczyń, a jego układ umożliwia łatwe odnalezienie najważniejszych treści.

Poza aspektem praktycznym, przewodnik ma również charakter wspierający i integracyjny – kobiety znajdą tu nie tylko konkretne strategie, ale również zachętę do działania, odbudowy życia i odnalezienia się w nowym otoczeniu.

Cele projektu WINGS:

- Zwiększenie świadomości społecznej na temat wyzwań, z jakimi mierzą się kobiety – przymusowe imigrantki, oraz promowanie zrozumienia i empatii wśród społeczności przyjmujących.
- Wzmocnienie pozycji kobiet – przymusowych imigrantek poprzez wspieranie ich w budowaniu niezależności finansowej i samowystarczalności.
- Budowanie sieci wsparcia i kontaktów z innymi przymusowymi imigrantkami oraz profesjonalistami z tej dziedziny, tworząc przestrzeń do współpracy i mentoringu.
- Stworzenie kompleksowego i łatwo dostępnego e-booka, który przedstawi specyfikę rynku pracy w kraju przyjmującym, w tym przegląd różnorodnych możliwości rozwoju kariery i dostępnych usług wspierających dla dorosłych kobiet – przymusowych imigrantek z Ukrainy, wzmacniając ich w dążeniu do pokonania wykluczenia zawodowego i rozpoczęcia kariery na nowo z pewnością siebie i determinacją.
- Zgromadzenie interesariuszy (kobiet imigrantek, przedstawicieli władz lokalnych, organizacji wspierających oraz innych podmiotów) w celu omówienia wyzwań i zaproponowania rozwiązań dotyczących ponownego wejścia kobiet na rynek pracy oraz ich integracji.

Projekt WINGS angażuje organizacje partnerskie z krajów przyjmujących dużą liczbę uchodźców z Ukrainy:

Czechy (400 000 przymusowo przemieszczonych Ukrainek i Ukraińców),

Polska (1 100 000),

Niemcy (1 190 255),

Turcja (46 000).

W samej Ukrainie przemieszczeniu wewnętrznemu uległo 3,555 miliona osób.

Partnerzy projektu WINGS:



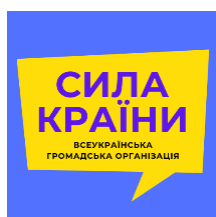
HOCHSCHULE WISMAR, HSW (niemiecka uczelnia wyższa) to uniwersytet z ponad stuletnią tradycją kształcenia na najwyższym poziomie w dziedzinach inżynierii, technologii, biznesu i projektowania. Obecnie kształci około 8 900 studentów i należy do liderów w zakresie e-learningu oraz współpracy międzynarodowej. Dzięki bogatemu doświadczeniu w realizacji projektów Erasmus+, działaniach na rzecz integracji imigrantek i imigrantów oraz promowaniu przedsiębiorczości, uczelnia aktywnie wspiera innowacyjność i umożliwia rozwój edukacyjny, zawodowy i naukowy swoich studentów i partnerów.

www.hs-wismar.de



Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna FMP (fundacja, Polska) promuje rozwój umiejętności, integrację społeczną oraz zrównoważony rozwój. Wspiera rozwój społeczeństwa obywatelskiego, propaguje wartości Unii Europejskiej i podejmuje działania na rzecz rozwiązywania problemów społecznych, takich jak bezrobocie i wykluczenie – szczególnie w odniesieniu do imigrantek i imigrantów. Dzięki doświadczeniu w realizacji projektów Erasmus+, edukacji i integracji z rynkiem pracy, FMP wspiera współpracę i wzmacnia pozycję jednostek – w tym uchodźczyń i uchodźców z Ukrainy – poprzez uczenie się przez całe życie i wdrażanie innowacyjnych rozwiązań.

www.fmarkipolskiej.pl



SYLA KRAINY NGO SK (organizacja pozarządowa, Ukraina), założona w 2011 roku, działa na rzecz wspierania integracji społecznej, ochrony praw społeczno-ekonomicznych oraz pomocy grupom w trudnej sytuacji, w tym imigrantom i osobom z niepełnosprawnościami. Dzięki doświadczeniu w zakresie pomocy prawnej, edukacji i adaptacji do rynku pracy, NGO SK realizuje znaczące projekty promujące równość, wzmacnianie pozycji kobiet oraz rozwój kariery osób przemieszczonych wewnątrz i zagranicą – zarówno na terenie Ukrainy, jak i w całej Europie.

www.syla-krayini.com.ua



Prague City Vysoka Skola s.r.o. PCU (uczelnia wyższa, Czechy), założona w 2004 roku, oferuje edukację z akredytacją brytyjską w języku angielskim w różnych dziedzinach, kładąc szczególny nacisk na zrównoważony rozwój, integrację i innowacyjność. Dzięki silnym partnerstwom międzynarodowym PCU wspiera ukraińskich studentów przesiedlonych z powodu wojny, oferuje stypendia oraz prowadzi działania integracyjne poprzez badania naukowe, programy społeczne i warsztaty uwzględniające doświadczenia traumy. Uczelnia, posiadająca wiedzę ekspercką w zakresie edukacji, biznesu i mediów, stanowi cennego partnera w inicjatywach na rzecz integracji społecznej i ekonomicznej.

www.praquecityuniversity.cz



Akademi Kultur ve Egitim Dernegi (AKED, NGO, Türkiye), założona w 2013 roku w Kastamonu, organizacja promuje edukację, kulturę i sport poprzez projekty lokalne i międzynarodowe. Dzięki doświadczeniu w inicjatywach Erasmus+ oraz kampaniach na rzecz odpowiedzialności społecznej, AKED wspiera młodzież, sprzyja integracji i rozwija umiejętności zawodowe. Jej multidyscyplinarny zespół specjalizuje się w koordynacji projektów, oferując innowacyjne

rozwiązania dla wyzwań społecznych i budując partnerstwa na poziomie krajowym i międzynarodowym.

www.aked.biz

Projekt **WINGS** stanowi zdecydowaną odpowiedź na wyzwania, z jakimi mierzą się kobiety zmuszone do migracji w wyniku wojny w Ukrainie. Poprzez zapewnienie zasobów wspierających rozwój kariery, możliwości zdobywania nowych umiejętności oraz budowanie współpracy między kluczowymi interesariuszami, projekt umożliwia imigrantom odbudowę życia, osiągnięcie niezależności finansowej i skuteczną integrację ze społecznościami przyjmującymi. Dzięki wieloaspektowemu podejściu oraz międzynarodowej współpracy, WINGS odpowiada nie tylko na pilne potrzeby, lecz także przyczynia się do długofalowej spójności społecznej oraz inkluzywnego wzrostu gospodarczego w Europie i poza jej granicami.

Jednym z kluczowych narzędzi wspierających realizację celów projektu jest przewodnik „**Rozwiń skrzydła: Strategie rozwoju kariery zawodowej dla imigrantek**”.

1.2. Cel przewodnika

Przewodnik „**Rozwiń skrzydła: Strategie rozwoju kariery zawodowej dla imigrantek**” został opracowany jako praktyczne, wspierające i inspirujące narzędzie dla dorosłych kobiet, które zostały zmuszone do migracji z Ukrainy. Z pełnym zrozumieniem skali wyzwań, przed jakimi stoją w procesie odbudowy życia w krajach przyjmujących, publikacja ta oferuje przejrzystą i konkretną ścieżkę, która ma pomóc im zachować pewność siebie, poczucie sprawczości i nadzieję odnalezienia się w nowym, często złożonym środowisku.

Celem przewodnika jest nie tylko dostarczenie kompleksowej wiedzy, ale także inspirowanie kobiet do działania. Ma on za zadanie wyposażyć je w narzędzia i informacje potrzebne do pokonywania barier, takich jak nieznajomość języka, nieznajomość prawa, różnice kulturowe czy przerwana ścieżka zawodowa. Jednocześnie ma pomóc im dostrzec dostępne możliwości i podjąć konkretne kroki w kierunku budowania bezpiecznej i satysfakcjonującej przyszłości.

Oparty na wiedzy eksperckiej i partnerskiej współpracy w ramach projektu WINGS, przewodnik został starannie zaplanowany wokół kluczowych obszarów rozwoju kariery i osobistego wzrostu w **Polsce**. Obejmuje między innymi:

- **Poznanie rynku pracy** – omówienie dynamiki rynku pracy w kraju przyjmującym, wskazanie branż z potencjałem zatrudnienia oraz dostępnych możliwości skierowanych do kobiet – przymusowych imigrantek.
- **Poruszanie się w systemie prawnym** – przystępnie przedstawione informacje dotyczące pozwoleń na pracę, praw pracowniczych i wymagań formalnych, które ułatwiają wejście na rynek pracy.
- **Budowanie sieci wsparcia** – dostęp do sprawdzonych kontaktów do lokalnych i międzynarodowych organizacji oferujących programy rozwoju zawodowego, mentoring oraz wsparcie społecznościowe.
- **Aplikowanie o pracę** – praktyczne porady dotyczące tworzenia CV i listu motywacyjnego, przygotowania do rozmów kwalifikacyjnych oraz skutecznego korzystania z internetowych platform rekrutacyjnych.

- **Możliwości edukacyjne** – przegląd oferty edukacji formalnej i nieformalnej, programów uczenia się przez całe życie oraz procedur uznawania wcześniejszych kwalifikacji.
- **Rozpoczęcie własnej działalności** – narzędzia i wskazówki dla kobiet zainteresowanych przedsiębiorczością i samozatrudnieniem, w tym sposoby oceny potencjału biznesowego oraz informacje o źródłach finansowania i wsparcia.

Przewodnik został napisany w przystępny i zrozumiały sposób, tak aby każda czytelniczka mogła bez trudu znaleźć najważniejsze dla siebie informacje. Jego przejrzysta struktura ułatwia poruszanie się po treści i skupienie się na najistotniejszych tematach.

Oprócz praktycznego charakteru, publikacja ta ma również na celu budowanie poczucia wspólnoty i przynależności. Kobiety znajdą tu nie tylko konkretne strategie działania, lecz także motywację i wsparcie potrzebne do tego, by **sięgnąć wyżej**, odbudować swoje życie i odnaleźć się z sukcesem w nowym otoczeniu.

2. TRENDY I MOŻLIWOŚCI NA RYNKU PRACY

2.1 Zrozumieć rynek pracy w Polsce

Dla kobiet imigrantek z Ukrainy poszukujących zatrudnienia w Polsce, gruntowne zrozumienie krajobrazu gospodarczego kraju i dynamiki rynku pracy jest niezbędne. Ta sekcja zawiera przegląd obecnego stanu gospodarczego Polski, kluczowych branż, trendów zatrudnienia oraz konkretnych możliwości i wyzwań istotnych dla kobiet imigrantek.

Aktualny przegląd gospodarczy

Gospodarka Polski wykazała się odpornością i wzrostem w 2024 r., a Produkt Krajowy Brutto (PKB) wzrósł o 2,9%, przekraczając wiele prognoz. Wzrost ten był napędzany przede wszystkim przez solidną konsumpcję prywatną, wspieraną przez rosnące płace i poprawę nastrojów konsumentów, a także znaczne inwestycje publiczne.

Patrząc w przyszłość, prognozy wskazują na utrzymującą się trajektorię wzrostową, przy czym PKB ma wzrosnąć o 3,2% w 2025 r., zgodnie z prognozami ING i Banku Światowego. Komisja Europejska przewiduje nieco wyższą stopę wzrostu na poziomie 3,6% w 2025 r. Oczekuje się, że ten przewidywany wzrost będzie wspierany przez stałą konsumpcję prywatną i zwiększone inwestycje publiczne, w tym projekty finansowane przez UE.

Liczby te odzwierciedlają pozytywne perspektywy gospodarcze dla Polski, podkreślając zdolność kraju do dalszego wzrostu pomimo globalnych wyzwań gospodarczych.

Kluczowe branże napędzające wzrost gospodarczy

Gospodarka Polski jest zróżnicowana, a do jej wzrostu przyczynia się kilka kluczowych sektorów:

- Sektor usług: Sektor usług, stanowiący około 62,3% gospodarki, obejmuje takie obszary, jak finanse, handel detaliczny i technologie informacyjne.

- Przemysł: Sektor przemysłowy Polski, stanowiący 34,2% gospodarki, obejmuje przemysł wytwórczy, motoryzacyjny i budowlany.
- Rolnictwo: Mimo że stanowi mniejszą część (3,5%), rolnictwo pozostaje kluczowe, szczególnie na obszarach wiejskich.

Branże te nie tylko napędzają wzrost gospodarczy, ale także oferują różnorodne możliwości zatrudnienia, co czyni je integralną częścią krajobrazu gospodarczego Polski.

Dynamika rynku pracy

Polski rynek pracy w ostatnich latach znacząco ewoluował:

- W styczniu 2024 r. stopa bezrobocia w Polsce wynosiła 5,4%, według Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Było to o 0,1 punktu procentowego mniej niż w tym samym miesiącu w 2023 r.
- Stopy bezrobocia: W styczniu 2025 r. stopa bezrobocia wynosiła 5,4%, co oznacza niewielki wzrost w porównaniu z poprzednimi miesiącami.
- Trendy płacowe: Przeciętne miesięczne wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw wyniosło 7768,35 zł brutto w styczniu 2024 r., co oznacza wzrost nominalny o 12,8% w porównaniu ze styczniem 2023 r.
- W lutym 2025 r. przeciętne wynagrodzenie brutto w sektorze przedsiębiorstw w Polsce wyniosło 8613,14 zł. Oznacza to wzrost o 7,9% w porównaniu z rokiem poprzednim.

Szanse i wyzwania dla imigrantek

Imigrantki z Ukrainy napotykają na szanse i wyzwania na polskim rynku pracy:

- Sektory zatrudnienia: Ukraińskie kobiety imigrantki w Polsce znajdują zatrudnienie głównie w sektorach takich jak hotelarstwo, gastronomia, handel detaliczny, usługi osobiste (w tym role domowe i opiekuńcze), opieka zdrowotna i edukacja. Chociaż istnieją możliwości w sektorze kultury, są one mniej powszechne..
- Wykorzystanie umiejętności: Wiele kobiet jest zatrudnionych na stanowiskach, które nie odpowiadają ich kwalifikacjom, często z powodu barier językowych i wyzwań w uznawaniu kwalifikacji.
- Bariera językowa: Ograniczona znajomość języka polskiego może ograniczać dostęp do niektórych ofert pracy, podkreślając znaczenie nauki języka.

Wskaźniki rynku pracy według sektorów

Zrozumienie kluczowych wskaźników rynku pracy w różnych sektorach może pomóc w identyfikacji potencjalnych obszarów zatrudnienia:

- Oferty pracy: Pod koniec trzeciego kwartału 2024 r. liczba ofert pracy wzrosła o 3,1% w porównaniu z poprzednim kwartałem, co wskazuje na rosnące zapotrzebowanie na pracowników.
- Zatrudnienie tymczasowe: W grudniu 2024 r. wskaźnik zatrudnienia w niepełnym wymiarze godzin w Polsce wynosił 5,5

Zatrudnienie w sektorze przedsiębiorstw

W okresie styczeń–marzec 2025 r. przeciętne zatrudnienie w sektorze przedsiębiorstw wyniosło **6 448,1 tys. etatów**, co oznacza spadek o **0,9%** w porównaniu z analogicznym okresem roku poprzedniego.

Zmiany zatrudnienia według sekcji PKD

Porównując dane z pierwszego kwartału 2025 r. do analogicznego okresu roku poprzedniego, odnotowano następujące zmiany w zatrudnieniu w poszczególnych sekcjach gospodarki:

- Transport i gospodarka magazynowa: spadek o 1,8%
- Administrowanie i działalność wspierająca: spadek o 1,3%
- Dostawa wody; gospodarowanie ściekami i odpadami; rekultywacja: spadek o 0,7%
- Przetwórstwo przemysłowe: spadek o 0,7%
- Budownictwo: spadek o 0,5%
- Obsługa rynku nieruchomości: wzrost o 3,4%
-

Ogólna liczba pracujących w gospodarce narodowej

Na koniec czerwca 2024 r. liczba pracujących w gospodarce narodowej wyniosła **15 171,9 tys. osób**. Średni wiek pracujących to **42,8 roku**, a mediana wieku wyniosła **42,0 lata**.

Typowe rodzaje zatrudnienia

W Polsce formy zatrudnienia są różne:

- Praca na pełen etat: najpowszechniejsza forma, oferująca stabilny dochód i świadczenia.
- Praca tymczasowa: wykorzystywana przez pracodawców w celu zaspokojenia krótkoterminowych potrzeb lub sezonowego popytu.
- Praca sezonowa: powszechna w rolnictwie i turystyce, dostosowana do konkretnych sezonowych popytów.

W przypadku imigrantek, tymczasowe i sezonowe prace mogą stanowić początkowe punkty wejścia na rynek pracy, dając możliwości zdobycia doświadczenia i doskonalenia umiejętności językowych.

2.2. Obiecujące branże i możliwości pracy dla kobiet - przymusowych imigrantek

Kobiety, imigrantki z Ukrainy wniosły znaczący wkład w rynek pracy w Polsce, szczególnie od czasu eskalacji konfliktu w 2022 r. Integracja ukraińskich kobiet imigrantek na polskim rynku pracy wiąże się zarówno z szansami, jak i wyzwaniem. Zrozumienie obecnej sytuacji ma kluczowe znaczenie dla identyfikacji obiecujących branż i formułowania strategii mających na celu poprawę perspektyw zatrudnienia.

Aktualny udział w rynku pracy

Od 2024 r. kobiety stanowią znaczną część ukraińskich imigrantów w Polsce, stanowiąc 67% tej grupy. Wskaźnik zatrudnienia wśród ukraińskich uchodźców w

Polsce jest zauważalnie wysoki w porównaniu z innymi krajami OECD, przy czym około 65% z nich jest zaangażowanych w siłę roboczą. Jednak wiele z tych kobiet jest zatrudnionych poniżej swojego poziomu kwalifikacji, co jest zjawiskiem często określanym jako „deskilling”.

Obiecujące branże i możliwości zatrudnienia

W Polsce istnieje kilka sektorów gospodarki, które oferują realne możliwości zatrudnienia dla imigrantek z Ukrainy:

- **Edukacja:** W 2025 roku w polskich szkołach brakuje ponad 20 000 nauczycieli, co świadczy o dużym zapotrzebowaniu na kadrę pedagogiczną. Warto zauważyć, że co najmniej 4 500 uchodźczyń z Ukrainy posiada kwalifikacje nauczycielskie, co oznacza, że ich kompetencje mogą odpowiadać aktualnym potrzebom rynku.
- **Przemysł wytwórczy (produkcja):** Branża produkcyjna, zwłaszcza w regionach takich jak województwo małopolskie, zmaga się z niedoborem pracowników. W pierwszym kwartale 2025 roku aż 72% firm produkcyjnych planowało zatrudnić pracowników tymczasowych, co stanowi wzrost o 21% w porównaniu z rokiem poprzednim.
- **Sektor usługowy:** Istnieje duże zapotrzebowanie na pracowników w branżach takich jak hotelarstwo, handel detaliczny oraz usługi opiekuńcze i osobiste. Imigrantki często znajdują zatrudnienie w tych obszarach, wykorzystując swoją elastyczność i silną etykę pracy.
- **Branża kosmetyczna i uroda:** Sektor ten przyciągnął wiele ukraińskich kobiet prowadzących własną działalność, oferując możliwości samozatrudnienia oraz prowadzenia małych firm.
- **Technologie informatyczne (IT):** Wdrażane są programy szkoleniowe z zakresu umiejętności cyfrowych, które zwiększają szanse na zatrudnienie w branży technologicznej. Przykładowo, UNITAR uruchomił program skierowany do ukraińskich uchodźczyń, umożliwiający zdobycie nowych kompetencji cyfrowych i ułatwiający wejście na nowoczesny rynek pracy.
- **Przedsiębiorczość:** W latach 2022–2024 obywatele Ukrainy zarejestrowali w Polsce około 77 700 jednoosobowych działalności gospodarczych, co stanowi 9% wszystkich tego typu firm w kraju. Około 35% z nich zostało założonych przez kobiety z Ukrainy, co świadczy o silnym duchu przedsiębiorczości w tej grupie.

Poszukiwane zawody i kwalifikacje

Pracodawcy aktywnie poszukują kandydatów posiadających umiejętności w następujących obszarach:

- **Opieka zdrowotna:** Wysokie zapotrzebowanie dotyczy pielęgniarek, opiekunek i asystentów medycznych. Uznawanie zagranicznych kwalifikacji medycznych i umożliwienie uzyskania niezbędnych certyfikatów może znacząco ułatwić podjęcie pracy w tej branży.
- **Technologie informatyczne:** Poszukiwani są m.in. programiści, analitycy danych i specjaliści wsparcia IT. Imigrantki posiadające odpowiednie kompetencje techniczne mają szansę wykorzystać te możliwości.
- **Zawody techniczne i rzemieślnicze:** Na rynku pracy brakuje wykwalifikowanych

pracowników takich jak elektrycy, spawacze czy operatorzy maszyn. Programy szkolnictwa zawodowego mogą pomóc imigrantom zdobyć potrzebne umiejętności.

Wyzwania, z jakimi mierzą się imigrantki z Ukrainy

Pomimo istniejących możliwości zatrudnienia, ukraińskie imigrantki napotykają szereg barier:

- Bariery językowe – To jedno z najczęściej wskazywanych wyzwań; wiele kobiet przyznaje, że ograniczona znajomość języka polskiego utrudnia im znalezienie pracy.
- Brak uznawalności kwalifikacji – Ukraińskie dyplomy i certyfikaty nie są automatycznie uznawane w Polsce, co wymaga przechodzenia dodatkowych procedur nostryfikacyjnych.
- Obowiązki opiekuńcze – Łączenie pracy zawodowej z opieką nad dziećmi często ogranicza możliwość podjęcia zatrudnienia w pełnym wymiarze czasu.
- Dewaluacja umiejętności (deskilling) – Zatrudnienie poniżej kwalifikacji skutkuje niewykorzystaniem kompetencji i potencjału zawodowego kobiet.

Strategie przezwycięzania trudności

Aby zwiększyć swoje szanse na rynku pracy, imigrantki z Ukrainy mogą rozważyć następujące działania:

I. Naucz się języka polskiego

Polski i ukraiński należą do języków słowiańskich, dlatego język polski jest stosunkowo przystępny dla osób mówiących po ukraińsku. Bezpłatne kursy językowe są dostępne m.in. przez:

- Powiatowe Urzędy Pracy (PUP) – oferują lekcje języka polskiego dla osób zarejestrowanych jako bezrobotne.
- Organizacje pozarządowe, takie jak Fundacja Ukraiński Dom i Fundacja Ukraina.
- Platformy online: Babbel, Busuu, The Educational Equality Institute.
- Centra integracyjne w miastach takich jak Wrocław czy Kielce.

II. Uznaj swoje kwalifikacje

Dyplomy ukraińskie mogą być uznawane w Polsce w celu podjęcia pracy lub kontynuacji edukacji:

- Dla ogólnego zatrudnienia – złóż wniosek przez NAWA:
<https://nawa.gov.pl/recognition>
- Dla zawodów regulowanych (np. pielęgniarstwo, nauczyciel) – skontaktuj się z odpowiednim ministerstwem w Polsce.
- Dla umiejętności nieformalnych lub zawodowych – odwiedź lokalne Centra Kształcenia Zawodowego w celu potwierdzenia kwalifikacji.
- Pomoc oferują m.in. Fundacja Ocalenie i Centrum Pomocy Cudzoziemcom.

III. Zdobądź nowe umiejętności

Zwiększ swoje szanse na rynku pracy, korzystając z bezpłatnych lub dofinansowanych szkoleń:

- Powiatowe Urzędy Pracy oferują kursy zawodowe.
- Programy AWS IT Skills 4U, UNITAR i Coursera oferują darmowe kursy cyfrowe i

informatyczne.

- Diia.Business Warsaw i Fundacja Ocalenie wspierają przekwalifikowanie zawodowe.
- Szkolenia koncentrują się na sektorach takich jak IT, opieka zdrowotna i zawody techniczne.

IV. Buduj swoją sieć kontaktów

Networking otwiera drzwi do ofert pracy i wsparcia społecznościowego:

- Dołącz do lokalnych grup na Facebooku, kanałów na Telegramie oraz uczestnicz w wydarzeniach branżowych.
- Bierz udział w targach pracy i wydarzeniach integracyjnych w dużych miastach.
- Korzystaj z platform takich jak LinkedIn i GoldenLine.
- Zostań wolontariuszką, aby zdobyć lokalne doświadczenie i nawiązać kontakty.

V. Rozpocznij własną działalność

Samozatrudnienie to realna droga do niezależności:

- Programy takie jak (Re)building Ukrainian Business i The Way to Business oferują finansowanie, szkolenia i pomoc prawną.
- Inkubatory przedsiębiorczości zapewniają przestrzeń biurową i mentoring.
- Ulgi podatkowe w sektorach takich jak kosmetyka zachęcają do prowadzenia działalności.
- Organizacje takie jak Impact Force prowadzą szkolenia z przedsiębiorczości dla ukraińskich kobiet.

VI. Zapisz się na kursy zawodowe

Wybierz kursy dopasowane do konkretnych ścieżek kariery, np.:

- Opieka zdrowotna – kursy dla opiekunów (np. przez Polski Czerwony Krzyż)
 - IT – krótkoterminowe kursy programowania i technologii
 - Zawody rzemieślnicze – fryzjerstwo, krawiectwo, budownictwo
- Wiele z tych kursów oferuje Centra Kształcenia Zawodowego.

VII. Staże i wolontariat

Zdobądź doświadczenie zawodowe w Polsce poprzez pracę nieodpłatną:

- Wolontariat w organizacjach takich jak Fundacja Ocalenie lub Caritas.
- Korzystaj z platform takich jak NGO.pl lub miejskich centrów wolontariatu.
- Staże umożliwiają rozwój umiejętności, zdobycie referencji i budowanie sieci kontaktów.
- Zawsze poproś o informację zwrotną i list referencyjny.

VIII. Korzystaj z usług wsparcia

Uzyskaj bezpłatną pomoc w zakresie zatrudnienia, porad prawnych i szkoleń:

- Kluczowe organizacje to: Fundacja Ocalenie, IOM Polska, Caritas, UNHCR, Diia.Business Warsaw.
- Odwiedzaj lokalne Urzędy Pracy i centra integracyjne.
- Usługi obejmują: pośrednictwo pracy, pomoc prawną, kursy językowe i doradztwo zawodowe.
- Przygotuj potrzebne dokumenty i wykaż inicjatywę podczas wizyt w punktach wsparcia.

Imigrantki z Ukrainy odgrywają istotną rolę w polskiej gospodarce, wypełniając braki kadrowe w wielu sektorach. Pokonując bariery związane z uznawaniem kwalifikacji,

językiem i brakiem lokalnego doświadczenia, mogą z powodzeniem wykorzystać dostępne możliwości zawodowe i skutecznie integrować się z polskim rynkiem pracy.

Kluczowe organizacje wspierające imigrantki z Ukrainy w Polsce

Organizacja	Zakres wsparcia	Strona internetowa / kontakt
Fundacja Ocalenie	Pośrednictwo pracy, porady prawne, kursy językowe, wsparcie społeczne	ocalenie.org.pl
IOM Poland	Doradztwo zawodowe, szkolenia zawodowe, pomoc prawna	poland.iom.int
Caritas Polska	Wsparcie dla uchodźców, programy integracyjne, szkolenia zawodowe	caritas.pl
UNHCR Polska i partnerzy	Poradnictwo prawne, adaptacja kulturowa, warsztaty dotyczące zatrudnienia	help.unhcr.org/poland
Diia.Business Warszawa	Wsparcie przedsiębiorczości, doradztwo zawodowe, szkolenia dla przedsiębiorców	warszawa.diia.business
Polski Czerwony Krzyż (PCK)	Pomoc humanitarna, szkolenia zdrowotne, programy przygotowania do pracy	pck.pl
Centrum Integracji Społecznej	Integracja społeczna, szkolenia zawodowe, staże	Szukaj lokalnie według miasta (np. „Centrum Integracji Społecznej Warszawa”)
Lokalny Urząd Pracy	Rejestracja jako osoba poszukująca pracy, bezpłatne pośrednictwo pracy	psz.praca.gov.pl

Na koniec – kilka wskazówek

Zacznij od małych kroków. Skup się na jednej lub dwóch rzeczach naraz: ucz się języka, zapisz się na kurs, poszukaj pomocy w centrum wsparcia. Wykorzystuj swoje mocne strony, proś o pomoc, gdy jej potrzebujesz i wierz w swoje możliwości.

3. PRZEPISY PRAWNE I WYMAGANIA ZATRUDNIENIOWE

3.1. Uzyskanie pozwolenia na pracę i legalnych dokumentów

Legalne ścieżki zatrudnienia dla ukraińskich imigrantek w Polsce

Ta sekcja zawiera przegląd podstawowych zasad regulujących zatrudnienie cudzoziemców w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem opcji dostępnych dla ukraińskich imigrantek. Przedstawia różne statusy prawne, powiązane prawa pracownicze i ścieżki wejścia na polski rynek pracy w ramach obecnych ram prawnych.

1. Tymczasowa ochrona na podstawie dyrektywy UE

W odpowiedzi na konflikt w Ukrainie, Unia Europejska uruchomiła w marcu 2022 roku **Dyrektywę o tymczasowej ochronie (TPD)**. Polska wdrożyła tę dyrektywę, przyznając obywatelom Ukrainy oraz niektórym innym grupom prawo do legalnego pobytu i pracy na terytorium Polski bez konieczności uzyskiwania odrębnego zezwolenia na pracę.

Najważniejsze cechy:

- Automatyczne prawo do pracy – osoby objęte ochroną tymczasową mogą pracować w Polsce bez konieczności uzyskania zezwolenia na pracę.
- Ważność – status ochrony tymczasowej został przedłużony do 4 marca 2026 roku.
- Kwalifikowalność – obywatele Ukrainy i członkowie ich rodzin, którzy opuścili Ukrainę 24 lutego 2022 r. lub później.

Wymagania:

- Numer PESEL – aby uzyskać dostęp do usług i zatrudnienia, należy uzyskać numer PESEL z adnotacją „UKR”.
- Zgłoszenie przez pracodawcę – pracodawca ma obowiązek zgłosić fakt zatrudnienia osoby objętej ochroną tymczasową do właściwego urzędu pracy w ciągu 14 dni od rozpoczęcia pracy.

2. Status uchodźcy i ochrona uzupełniająca

Obywatele Ukrainy mogą ubiegać się w Polsce o status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą.

Najważniejsze cechy:

- Prawo do pracy – osoby, którym przyznano status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą, mają prawo do pracy w Polsce bez zezwolenia na pracę.
- Zezwolenie na pobyt – statusy te wiążą się z wydaniem zezwolenia na pobyt, które umożliwia legalne przebywanie w Polsce oraz dostęp do różnych usług.

Procedura składania wniosku:

- Wnioski składa się w Urzędzie do Spraw Cudzoziemców.
- Proces obejmuje rozmowy indywidualne oraz ocenę potrzeby objęcia ochroną.

Warto wiedzieć:

- Proces rozpatrywania wniosku może być długotrwały.
- W trakcie trwania procedury wnioskodawcy mogą mieć ograniczony dostęp do rynku pracy.

3. Standardowe zezwolenia na pracę

Dla obywaterek i obywateli Ukrainy, którzy nie są objęci ochroną tymczasową ani statusem uchodźcy, Polska oferuje kilka typów zezwoleń na pracę:

- Typ A: dla cudzoziemców zatrudnionych przez polskiego pracodawcę.
- Typ B: dla cudzoziemców zasiadających w zarządzie polskiej spółki.
- Typ C: dla osób delegowanych do pracy w polskim oddziale przez zagranicznego pracodawcę.
- Typ D: dla cudzoziemców świadczących usługi tymczasowo w Polsce na rzecz zagranicznego pracodawcy, który nie ma oddziału w Polsce.
- Typ E: dla cudzoziemców pracujących w Polsce z innych powodów niż powyżej wymienione.

Procedura uzyskania zezwolenia:

- Wniosek o zezwolenie składa pracodawca w imieniu cudzoziemca.
- Dla niektórych zezwoleń wymagane może być tzw. **test rynku pracy**, czyli wykazanie braku odpowiednich kandydatów wśród obywateli Polski.
- Czas oczekiwania i wymagania różnią się w zależności od rodzaju zezwolenia.

4. Oświadczenie o powierzeniu wykonywania pracy cudzoziemcowi

To uproszczona procedura, która pozwala obywatelom Ukrainy (oraz kilku innych państw) pracować w Polsce bez zezwolenia na pracę przez okres do **24 miesięcy**.

Najważniejsze cechy:

- Czas trwania: do 24 miesięcy.
- Rola pracodawcy: musi zarejestrować oświadczenie w powiatowym urzędzie pracy przed rozpoczęciem zatrudnienia.
- Branże: najczęściej wykorzystywane w rolnictwie, budownictwie i pracach domowych.

5. Zezwolenia na pracę sezonową

W przypadku pracy w sektorach sezonowych, takich jak rolnictwo, ogrodnictwo i turystyka, można ubiegać się o zezwolenie na pracę sezonową.

Najważniejsze cechy:

- Czas trwania: do 9 miesięcy w roku kalendarzowym.
- Wniosek: składany przez pracodawcę w imieniu cudzoziemca.
- Test rynku pracy: zazwyczaj niewymagany w przypadku pracy sezonowej.
-

6. Przejście z ochrony tymczasowej na pobyt długoterminowy

Osoby objęte ochroną tymczasową mogą rozważyć przejście na bardziej trwały status prawny w Polsce.

Zezwolenie na pobyt czasowy:

- Kto może się ubiegać: obywatele Ukrainy posiadający numer PESEL z adnotacją „UKR”.
- Okres ważności: do 3 lat.
- Uprawnienia: legalna praca, prowadzenie działalności gospodarczej, łączenie rodzin.
- Termin składania wniosków: od 1 kwietnia 2024 r. w urzędach wojewódzkich.

Uwaga: uzyskanie zezwolenia na pobyt czasowy anuluje status ochrony tymczasowej.

7. Kluczowe kwestie dla ukraińskich imigrantek

- Legalny pobyt: Upewnij się, że Twój pobyt w Polsce jest legalny na podstawie jednego z powyższych statusów – to warunek korzystania z możliwości zatrudnienia.
- Dokumentacja: Dbaj o aktualność i dostępność dokumentów osobistych i związanych z zatrudnieniem.
- Znajomość języka: Nauka języka polskiego zwiększa szanse na znalezienie pracy.
- Usługi wsparcia: Korzystaj z pomocy oferowanej przez organizacje pozarządowe i instytucje państwowe – w zakresie pośrednictwa pracy, porad prawnych i integracji.

3.2. Zrozumienie praw pracowniczych i przepisów dotyczących zatrudnienia

Ta sekcja przedstawia przegląd rodzajów zatrudnienia, praw pracowniczych, opodatkowania, obowiązków pracodawcy oraz ochrony przed naruszeniami w miejscu pracy w Polsce – ze szczególnym uwzględnieniem informacji istotnych dla ukraińskich imigrantek.

1. Rodzaje umów o pracę

Polskie prawo pracy przewiduje kilka rodzajów umów o pracę:

- **Umowa o pracę na czas nieokreślony** – zapewnia największą stabilność zatrudnienia i pełne prawa pracownicze.
- **Umowa o pracę na czas określony** – zawiera określony termin zakończenia. Po zawarciu trzech kolejnych umów na czas określony lub po 33 miesiącach pracy, automatycznie przekształca się w umowę na czas nieokreślony.
- **Umowa na okres próbny** – umożliwia pracodawcy ocenę przydatności pracownika, maksymalnie do trzech miesięcy.
- **Praca tymczasowa przez agencję zatrudnienia** – pracownik jest zatrudniony przez agencję, ale wykonuje pracę u innego pracodawcy (tzw. pracodawcy-użytkownika), najczęściej w pracy sezonowej lub krótkoterminowej.

Każdy typ umowy różni się zakresem obowiązków, czasem trwania, zasadami rozwiązania i uprawnieniami pracownika.

2. Prawa pracownika

a. Płaca minimalna

Od 1 stycznia 2025 r. obowiązują:

- Minimalne wynagrodzenie miesięczne: 4 666 zł brutto
- Minimalna stawka godzinowa: 30,50 zł brutto

b. Czas pracy i nadgodziny

- Standardowy czas pracy: 8 godzin dziennie, 40 godzin tygodniowo
- Nadgodziny: dozwolone za zgodą pracownika, wynagradzane w wysokości 150% lub 200% stawki podstawowej – w zależności od okoliczności

c. Urlop wypoczynkowy

- Prawo do urlopu: 20 dni rocznie (do 10 lat stażu pracy), 26 dni rocznie (powyżej 10 lat)
- Święta ustawowe: 13 dni rocznie

d. Zwolnienie lekarskie

- Długość trwania: do 182 dni w roku
- Wynagrodzenie: 80% pensji – przez pierwsze 33 dni (lub 14 dni w przypadku osób powyżej 50 roku życia) płaci pracodawca, następnie wypłaty przejmują Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)

e. Urlop macierzyński i rodzicielski

- Urlop macierzyński: 20 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka; dłużej w przypadku ciąży mnogich
- Urlop rodzicielski: do 41 tygodni, dzielony między rodziców
- Urlop ojcowski: 2 tygodnie – do wykorzystania przed ukończeniem przez dziecko 24 miesięcy

3. Opodatkowanie dochodów

Polska stosuje progresywny system podatkowy:

- 12% – dochód roczny do 120 000 zł
 - 32% – dochód przekraczający 120 000 zł
 - Podatek solidarnościowy: dodatkowe 4% od dochodów powyżej 1 miliona złotych
- Pracownik otrzymuje corocznie od pracodawcy formularz PIT-11, a następnie ma obowiązek złożyć zeznanie podatkowe PIT-37 do dnia 30 kwietnia kolejnego roku.

4. Obowiązki pracodawcy

a. Bezpieczeństwo i higiena pracy (BHP)

Pracodawcy są zobowiązani do:

- Regularnego przeprowadzania oceny ryzyka zawodowego,
- Zapewnienia szkoleń z zakresu BHP,

- Zagwarantowania bezpiecznych warunków pracy oraz dostarczenia niezbędnych środków ochrony osobistej.

b. Składki na ubezpieczenia społeczne

Pracodawca ma obowiązek zarejestrować pracownika w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) i odprowadzać składki na:

- Ubezpieczenie emerytalne i rentowe,
- Ubezpieczenie zdrowotne,
- Ubezpieczenie wypadkowe,
- Fundusz Pracy i Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych.

5. Ochrona przed naruszeniami praw pracowniczych

a. Przepisy antydyskryminacyjne

Polskie prawo zakazuje dyskryminacji ze względu na:

- Płeć, wiek, niepełnosprawność, rasę, religię, narodowość, przekonania polityczne, przynależność związkową, orientację seksualną oraz formę zatrudnienia.

Pracodawca ma obowiązek zapewnić równe traktowanie w procesie rekrutacji, awansu oraz w warunkach pracy.

b. Nielegalne zatrudnienie

Pracodawcy zatrudniający osoby bez odpowiedniego zezwolenia narażają się na grzywny i są zobowiązani do zapłaty zaległych wynagrodzeń, podatków i składek na ubezpieczenia społeczne.

c. Środki prawne w przypadku naruszeń

Pracownice, które padły ofiarą dyskryminacji lub bezpodstawnego zwolnienia, mogą:

- Złożyć skargę do Państwowej Inspekcji Pracy (PIP),
- Domagać się przywrócenia do pracy lub odszkodowania przed sądem pracy.

6. Źródła pomocy dla imigrantek z Ukrainy

Ukrainki mieszkające w Polsce mogą skorzystać z pomocy następujących instytucji:

- Państwowa Inspekcja Pracy (PIP) – udziela pomocy w przypadku naruszeń prawa pracy.
- Stowarzyszenie Interwencji Prawnej (SIP) – świadczy bezpłatną pomoc prawną dla imigrantów.
- Imigrant Info Poland – dostarcza informacji o prawach i dostępnych usługach dla imigrantów.

Znajomość swoich praw i obowiązków pozwala imigrantkom poruszać się po polskim rynku pracy z większą pewnością i skutecznie korzystać z dostępnego wsparcia w razie potrzeby.

4. SIECI WSPARCIA I ORGANIZACJE POMOCOWE

4.1. Lokalne i międzynarodowe organizacje wspierające

Oto starannie wyselekcjonowana lista organizacji w Polsce, które oferują wsparcie dla kobiet migrantek, w tym obywaterek Ukrainy, w zakresie zatrudnienia, integracji, pomocy prawnej oraz wsparcia psychologicznego:

1. Fundacja Ocalenie

Dane kontaktowe:

- Adres: ul. Krucza 6/14a, 00-537 Warszawa
- Telefon: +48 22 828 04 50
- E-mail: cpc@cpc.org.pl
- Strona internetowa: <https://ocalenie.org.pl/en/contact>

Opis:

Fundacja zapewnia kompleksowe wsparcie migrantom i uchodźcom, w tym pomoc prawną, kursy języka polskiego, wsparcie psychologiczne oraz pomoc w poszukiwaniu pracy i mieszkania.

2. Międzynarodowa Organizacja ds. Migracji (IOM) – Polska

Dane kontaktowe:

- Adres: ul. Wiejska 12, 00-490 Warszawa
- Telefon: +48 22 490 20 44
- E-mail: migrantinfopl@iom.int
- Strona internetowa: <https://poland.iom.int/pl/kontakt>

Opis:

IOM oferuje wsparcie w zakresie dobrowolnego powrotu i reintegracji, poradnictwa prawnego oraz udziela informacji dotyczących zatrudnienia i procedur pobytowych w Polsce. Prowadzi również punkty pomocy humanitarnej i centra społecznościowe.

3. Caritas Polska – Centrum Wsparcia Migrantów

Dane kontaktowe:

- Adres: ul. Krakowskie Przedmieście 62, 00-322 Warszawa
- Telefon: +48 660 424 014
- E-mail: rmakuch@caritas.org.pl
- Strona internetowa: <https://migranci-mazowsze.caritas.pl/en/contact-information/>

Opis:

Centrum zapewnia wsparcie migrantom i uchodźcom, oferując pomoc prawną, wsparcie psychologiczne, kursy językowe oraz programy integracyjne.

4. UNHCR Polska (Wysoki Komisarz Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców)

Dane kontaktowe:

- Adres: ul. Przemysłowa 30, 00-450 Warszawa
- Telefon: 800 012 948
- E-mail: polwa@unhcr.org
- Strona internetowa: <https://www.unhcr.org/pl/kontakt>

Opis:

UNHCR zapewnia ochronę i wsparcie uchodźcom i osobom ubiegającym się o azyl – oferuje pomoc prawną, informacje o przysługujących prawach i dostępnych usługach oraz wsparcie w procesie integracji.

5. Diia.Business Warszawa

Dane kontaktowe:

- Adres: ul. Bagatela 12, 00-585 Warszawa
- E-mail: diia.business.warsaw@gmail.com
- Strona internetowa: <https://diia-business-warsaw.com/en/contacts>

Opis:

Centrum wsparcia dla ukraińskich przedsiębiorców oferujące konsultacje w zakresie rozwoju działalności gospodarczej, legalizacji pobytu, zatrudnienia oraz zakładania firm w Polsce.

6. Polski Czerwony Krzyż (PCK)

Dane kontaktowe:

- Adres: ul. Mokotowska 14, 00-561 Warszawa
- Telefon: +48 22 326 12 50
- Strona internetowa: <https://pck.pl/en/kontakt>

Opis:

Zapewnia pomoc humanitarną, w tym żywność, odzież i schronienie, a także wsparcie w integracji oraz w dostępie do opieki zdrowotnej.

7. Centrum Integracji Społecznej (CIS) – Fundacja Pomocy Wzajemnej Barka

Dane kontaktowe:

- Adres: ul. Św. Wincentego 6/9, 61-003 Poznań
- Telefon: +48 61 875 01 69
- E-mail: barka@barka.org.pl
- Strona internetowa: <https://barka.org.pl/>

Opis:

Oferuje programy reintegracji społecznej i zawodowej, szkolenia zawodowe oraz wsparcie w zakładaniu przedsiębiorstw społecznych, pomagając migrantom i osobom wykluczonym społecznie odzyskać samodzielność.

8. Urząd Pracy m.st. Warszawy – Dział Obsługi i Aktywizacji Cudzoziemców

Dane kontaktowe:

- Adres: ul. Grochowska 171B, 04-111 Warszawa
- Telefon: +48 22 504 44 00
- Strona internetowa: <https://warszawa.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/dla-cudzoziemcow>

Opis:

Oferuje usługi związane z zatrudnieniem cudzoziemców, w tym pośrednictwo pracy, doradztwo zawodowe oraz informacje dotyczące legalnej pracy w Polsce.

Te organizacje oferują szeroki zakres usług wspierających imigrantki w Polsce. Warto kontaktować się z nimi bezpośrednio lub odwiedzać ich strony internetowe, aby uzyskać najbardziej aktualne informacje o dostępnych programach i formach pomocy.

4.2. Services and Programs Offered by Support Organizations

Oto lista usług i programów dostępnych w Polsce na rok 2025, oferujących

możliwości zatrudnienia, przedsiębiorczości, edukacji oraz rozwoju osobistego dla kobiet migrantek, w tym obywaterek Ukrainy:

1. Dream and Achieve – Akademia Online dla Przemieszczonych Kobiet z Ukrainy

Dane kontaktowe:

- Strona internetowa: <https://theimpactforce.org>
- Organizator: Impact Force (we współpracy z UN Women i Ministerstwem Transformacji Cyfrowej Ukrainy)

Opis:

Dream and Achieve to innowacyjna akademia online skierowana do przemieszczonych kobiet z Ukrainy mieszkających w Polsce i na Ukrainie. Program koncentruje się na rozwijaniu umiejętności przedsiębiorczych, cyfrowych i liderkich. Uczestniczki otrzymują bezpłatny dostęp do kursów online, webinarów, indywidualnych sesji mentoringowych oraz praktycznych narzędzi wspierających rozwój biznesu. Możliwe jest również otrzymanie voucherów finansowych na rozpoczęcie lub rozwój działalności gospodarczej. Program wspiera niezależność finansową, budowanie pewności siebie oraz adaptację do nowych rynków pracy.

2. Impact Business Accelerator

Dane kontaktowe:

- Strona internetowa: <https://theimpactforce.org>
- Organizator: Impact Force (we współpracy z SILab Ukraine i innymi partnerami)

Opis:

Impact Business Accelerator to dziewięciomiesięczny program szkoleniowo-wsparciowy skierowany do początkujących ukraińskich przedsiębiorczyń w Polsce i na Ukrainie. Program pomaga kobietom rozwijać społecznie odpowiedzialne biznesy, które odpowiadają na potrzeby ich lokalnych społeczności. Uczestniczki korzystają z intensywnych warsztatów z zakresu strategii biznesowej, marketingu i pozyskiwania funduszy oraz z mentoringu prowadzonego przez ekspertów z branży. Wybrane projekty mają szansę na uzyskanie finansowania początkowego. Program jest idealny dla kobiet chcących budować trwałe przedsiębiorstwa z misją społeczną.

3. ReSTART Mindset Program

Dane kontaktowe:

- Strona internetowa: <https://theimpactforce.org>
- Organizator: Impact Force (przy wsparciu UN Women)

Opis:

ReSTART to unikalny program edukacyjny i psychologiczny dla przemieszczonych kobiet, ze szczególnym uwzględnieniem weteranek i ich rodzin. Program łączy wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego z pomocą w reintegracji zawodowej. Oferuje dostęp do profesjonalnych psychologów, bezpłatnych konsultacji medycznych, warsztatów rozwoju osobistego, doradztwa HR w zakresie gotowości

do zatrudnienia oraz praktycznych sesji radzenia sobie ze stresem. Celem programu jest odbudowanie pewności siebie, wsparcie w leczeniu emocjonalnym oraz wspieranie rozwoju kariery po trudnych doświadczeniach życiowych.

4. Diia.Business Warszawa

Dane kontaktowe:

- Strona internetowa: <https://warszawa.diia.business>
- Organizator: Ministerstwo Transformacji Cyfrowej Ukrainy

Opis:

Diia.Business Warszawa to fizyczne i internetowe centrum wsparcia dla ukraińskich imigrantek i imigrantów przebywających w Polsce. Oferuje bezpłatne konsultacje dotyczące legalizacji pobytu, praw pracowniczych oraz zakładania i prowadzenia działalności gospodarczej. Usługi obejmują indywidualne doradztwo biznesowe, warsztaty grupowe, informacje o dostępnych dotacjach oraz wydarzenia networkingowe dla przedsiębiorców. Centrum jest szczególnie przydatne dla kobiet imigrantek zainteresowanych samozatrudnieniem lub rozwojem sieci zawodowej w Polsce.

5. Women in Tech Poland – Program Mentoringowy

Dane kontaktowe:

- Strona internetowa: <https://womenintechsummit.pl>
- Organizator: Fundacja Edukacyjna Perspektywy

Opis:

Program mentoringowy *Women in Tech* oferuje indywidualne wsparcie dla kobiet rozpoczynających lub rozwijających karierę w branży technologicznej i naukach ścisłych (STEM). Uczestniczki programu są łączone z doświadczonymi mentorkami i mentorami, którzy wspierają je w planowaniu ścieżki zawodowej, rozwijaniu umiejętności i wejściu na konkurencyjny rynek pracy w sektorze IT. Program obejmuje warsztaty szkoleniowe, dostęp do wydarzeń Women in Tech oraz możliwości budowania sieci kontaktów zawodowych. To znakomita szansa dla migrantek, które chcą zaistnieć w dynamicznie rozwijającym się polskim sektorze technologicznym.

6. Next Step Poland – Przewodnik po rynku pracy

Dane kontaktowe:

- Strona internetowa: <https://poland.iom.int/pl/micro/legal-employment>
- Organizator: Międzynarodowa Organizacja ds. Migracji (IOM) Polska

Opis:

Next Step Poland to przystępny przewodnik – w wersji online i drukowanej – stworzony z myślą o ułatwieniu migrantom integracji z polskim rynkiem pracy. Zawiera podstawowe informacje dotyczące przygotowania CV, poszukiwania pracy, prawa pracy w Polsce oraz kultury pracy. Przewodnik zawiera również informacje o programach wsparcia rządowego i dostępnych szkoleniach zawodowych. Jest to

praktyczne narzędzie „na start” dla kobiet migrantek wchodzących lub powracających na rynek pracy w Polsce.

7. Migrant Women Press

Dane kontaktowe:

- Strona internetowa: <https://migrantwomenpress.com>
- Organizator: Niezależna platforma medialna

Opis:

Migrant Women Press to internetowa platforma medialna, której celem jest wzmacnianie głosu kobiet imigrantek mieszkających w Polsce i w całej Europie. Umożliwia dzielenie się historiami, osobistymi doświadczeniami, poruszaniem kwestii społecznych oraz promowaniem sukcesów zawodowych. Platforma publikuje także aktualności, materiały dotyczące praw kobiet i zatrudnienia oraz tworzy wspierającą społeczność dla imigrantek. *Migrant Women Press* promuje widoczność, sprawczość i rzecznictwo na rzecz kobiet imigrantek.

8. Help Ukraine Center

Dane kontaktowe:

- Strona internetowa: <https://helpukraine.center>
- Czat informacyjny: +48 800 700 114

Opis:

Help Ukraine Center oferuje niezbędne wsparcie humanitarne i integracyjne dla uchodźców, koncentrując się głównie na obywatelach Ukrainy. Centrum zapewnia szeroki zakres usług wspierających proces osiedlania się i odbudowy życia w Polsce. Wśród nich znajdują się: pomoc w poszukiwaniu pracy, dostęp do kursów zawodowych, lekcje języka polskiego, pomoc psychologiczna oraz wsparcie w znalezieniu zakwaterowania. Centrum często stanowi pierwszy punkt kontaktu dla wielu przybywających uchodźców i jest cenione za praktyczne, bezpośrednie działania pomocowe.

9. CareerHub

Dane kontaktowe:

- E-mail: career@fundacjaprch.org
- Strona internetowa: <https://careerhub.labourstart.org>

Opis:

CareerHub to inkluzywna platforma oferująca wsparcie w znalezieniu pracy, doradztwo zawodowe i usługi w zakresie rozwoju osobistego dla imigrantów, kobiet i innych grup znajdujących się w trudnej sytuacji. Platforma łączy osoby poszukujące pracy z potencjalnymi pracodawcami, oferuje indywidualne konsultacje zawodowe i prowadzi regularne warsztaty rozwijające umiejętności. *CareerHub* organizuje także wydarzenia networkingowe i webinaria, które pomagają zwiększyć pewność siebie i ułatwiają nawiązywanie kontaktów zawodowych na polskim rynku pracy. Jest szczególnie pomocna dla imigrantek, które chcą wznowić karierę

zawodową.

10. Mapa Karier

Dane kontaktowe:

- Strona internetowa: <https://mapakarier.org>

Opis:

Mapa Karier to bezpłatne, interaktywne narzędzie online, które pomaga osobom – szczególnie uczniom i osobom poszukującym pracy – poznawać różne ścieżki zawodowe w Polsce. Choć nie jest skierowane wyłącznie do imigrantów, stanowi cenne źródło informacji dla Ukrainek chcących zrozumieć strukturę rynku pracy w Polsce. Platforma zawiera szczegółowe opisy zawodów, ścieżek edukacyjnych, prognoz zatrudnienia oraz poziomów wynagrodzenia. Jest to użyteczne narzędzie dla osób rozważających przekwalifikowanie, zmianę kariery lub edukację zawodową.

11. Refugee.Info Poland

Dane kontaktowe:

- Strona internetowa: <https://poland.refugee.info>

Opis:

Refugee.Info Poland to cyfrowa platforma informacyjna, która dostarcza imigrantom aktualnych i rzetelnych informacji na temat ich praw oraz dostępnych usług w Polsce. Obejmuje kluczowe obszary, takie jak zatrudnienie, opieka zdrowotna, edukacja i pomoc prawna. Platforma działa w wielu językach, dzięki czemu jest przyjazna dla osób mówiących po ukraińsku. Oferuje również wskazówki dotyczące ubiegania się o ochronę, uzyskiwania dokumentów oraz kontaktu z organizacjami pozarządowymi świadczącymi bezpośrednią pomoc. To niezbędne narzędzie dla imigrantek poruszających się w nowych i nieznanym systemach.

12. Kobiety.Wiedza.Władza

Dane kontaktowe:

- E-mail: spotkaniakwww@gmail.com
- Adres: ul. Bracka 18, 21-005 Kraków

Opis:

Kobiety.Wiedza.Władza to oddolna inicjatywa z siedzibą w Krakowie, wspierająca wzmocnienie pozycji kobiet, rozwój osobisty oraz zaangażowanie obywatelskie. Choć nie jest skierowana wyłącznie do imigrantek, serdecznie zaprasza Ukrainki do udziału w warsztatach i szkoleniach dotyczących gotowości do pracy, równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz aktywności społecznej. Organizacja pomaga kobietom rozwijać umiejętności miękkie, przygotować się do rynku pracy i zwiększyć pewność siebie. Jest szczególnie cenna dla imigrantek, które próbują wrócić do życia zawodowego po doświadczeniu traumy lub przymusowego przesiedlenia.

5. PROCES APLIKACJI

5.1. Tworzenie skutecznego CV i listu motywacyjnego

Dla imigrantek poszukujących pracy w Polsce, stworzenie profesjonalnego życiorysu (CV) i listu motywacyjnego zgodnego z polskimi standardami może znacząco zwiększyć szanse na sukces na rynku pracy. Niniejsza sekcja zawiera instrukcję krok po kroku, która pomoże Ci skutecznie zaprezentować swoje kwalifikacje i spełnić oczekiwania pracodawców.

Zrozumienie polskiego CV

W Polsce życiorys zawodowy określany jest jako CV (Curriculum Vitae). Powinien być krótki, rzeczowy i dostosowany do konkretnego ogłoszenia o pracę.

Format i długość

- Długość: 1 strona (idealnie), maksymalnie 2 strony
- Układ: Przejrzysty, uporządkowany, łatwy do odczytania. Stosuj odwrócony porządek chronologiczny (od najnowszych doświadczeń)
- Styl: Profesjonalny – stonowane kolory, czytelne czcionki (np. Arial, Calibri), bez grafiki (chyba że aplikujesz na stanowisko kreatywne)

Kluczowe sekcje polskiego CV

1. Dane osobowe

- Imię i nazwisko
- Adres zamieszkania (opcjonalnie)
- Numer telefonu
- Adres e-mail (profesjonalny)
- Profil LinkedIn lub portfolio (jeśli posiadasz)

2. Podsumowanie zawodowe (opcjonalne)

- Krótkie wprowadzenie (2–3 zdania) podkreślające Twoje doświadczenie i cele zawodowe

3. Doświadczenie zawodowe

- Zaczynaj od najnowszego miejsca pracy
- Podaj: stanowisko, nazwę firmy, daty zatrudnienia
- Dodaj 3–5 punktów opisujących kluczowe obowiązki i osiągnięcia
- Używaj czasowników opisujących działania (np. zarządzałam, koordynowałam, opracowałam)

4. Wykształcenie

- Wymień ukończone szkoły, uczelnie, kursy i certyfikaty (z datami i lokalizacją)
- Jeśli to możliwe, wskaż równoważność z polskimi kwalifikacjami

5. Umiejętności

- Uwzględnij umiejętności techniczne (np. MS Office, języki obce, narzędzia specjalistyczne) i miękkie (np. praca zespołowa, komunikacja)
- Podaj poziom zaawansowania (np. polski – średniozaawansowany, angielski – biegły)

6. Języki obce

- Wypisz znane języki i poziom znajomości (podstawowy, średniozaawansowany, zaawansowany, biegły)
7. Certyfikaty / szkolenia (jeśli dotyczy)
- Dodaj ukończone kursy i szkolenia, szczególnie te odbywane w Polsce
8. Klauzula zgody
- Wymagana przez prawo w Polsce, aby pracodawca mógł przetwarzać Twoje dane osobowe:
- „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby procesu rekrutacji, zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych.”*

Jak napisać skuteczny list motywacyjny

List motywacyjny to ważna część aplikacji o pracę i często jest wymagany w Polsce.

Struktura i długość

- Długość: nie więcej niż 1 strona (3–4 akapity)
- Styl: uprzejmy, profesjonalny i z entuzjazmem
- Format: powinien zawierać Twoje dane kontaktowe, dane pracodawcy oraz datę

Struktura treści

1. Wstęp

Napisz, na jakie stanowisko aplikujesz i skąd dowiedziałas się o ofercie pracy.

2. Dlaczego Ty?

Krótko opisz swoje doświadczenie, umiejętności i powody, dla których jesteś dobrą kandydatką na to stanowisko.

3. Dlaczego ta firma?

Pokaż, że interesujesz się daną firmą/organizacją i że jej wartości są Ci bliskie.

4. Zakończenie

Wspomnij, że dołączasz CV, wyraż gotowość do rozmowy i podziękuj za poświęcony czas.

Wskazówki, jak dostosować aplikację do oferty

- Dostosuj CV i list motywacyjny do każdej oferty pracy – odwołuj się do opisu stanowiska i używaj słów kluczowych
- Skup się na osiągnięciach, a nie tylko na obowiązkach (np. „zwiększyłam efektywność o 20%” zamiast „byłam odpowiedzialna za grafik”)
- Podkreśl umiejętności transferowalne, szczególnie jeśli zmieniasz branżę
- Unikaj błędów ortograficznych i gramatycznych – skorzystaj z korekty lub poproś kogoś o sprawdzenie
- Nie dodawaj zbędnych informacji osobistych (np. stan cywilny, zdjęcie), chyba że są wymagane

Inne często wymagane dokumenty

- Listy referencyjne lub dane kontaktowe poprzednich pracodawców (jeśli są dostępne)
- Przetłumaczone dyplomy i certyfikaty, najlepiej potwierdzone lub nostryfikowane
- Zezwolenie na pracę lub karta pobytu, jeśli dotyczy

Wskazówka dla imigrantek

Twoje doświadczenie – nawet zdobyte poza Polską – ma znaczenie. Podkreślaj je z

pewnością siebie i pokaż motywację do nauki, adaptacji i wniesienia wartości. Nawet jeśli Twój język polski jest jeszcze w trakcie nauki, wiele firm ceni doświadczenie międzynarodowe, wielojęzyczność i odporność na trudności.

Szablon CV (Curriculum Vitae)

Dane osobowe

- Imię i nazwisko: [Twoje imię i nazwisko]
- Numer telefonu: [Twój numer telefonu]
- Adres e-mail: [Twój adres e-mail]
- Profil LinkedIn (opcjonalnie): [Link do Twojego profilu]
- Adres zamieszkania (opcjonalnie): [Twój adres]

Podsumowanie zawodowe

(Napisz 2–3 zdania o swoim doświadczeniu zawodowym, mocnych stronach i stanowisku, na które aplikujesz.)

Przykład:

Doświadczona specjalistka ds. obsługi klienta z rozwiniętymi umiejętnościami komunikacyjnymi i pasją do pomagania innym. Poszukuję pracy w międzynarodowej firmie, w której mogłabym wykorzystać swoje umiejętności językowe oraz zorientowanie na potrzeby klienta.

Doświadczenie zawodowe

(Wypisz swoje poprzednie miejsca pracy, zaczynając od najnowszego.)

Przykład:

- Stanowisko – Nazwa firmy, Miasto
- Daty zatrudnienia (Miesiąc/Rok – Miesiąc/Rok)
- Zakres obowiązków / Osiągnięcia:
- o [Obowiązek lub osiągnięcie 1]
 - o [Obowiązek lub osiągnięcie 2]
 - o [Obowiązek lub osiągnięcie 3]
- (Powtórz dla każdego miejsca pracy.)

Wykształcenie

(Podaj nazwę ukończonego kierunku, uczelnię, miasto i rok ukończenia.)

Przykład:

- Studia licencjackie na kierunku Ekonomia – Uniwersytet Narodowy im. Tarasa Szewczenki, Kijów, 2018

Umiejętności

(Wypisz swoje najmocniejsze umiejętności – techniczne lub miękkie.)

Przykład:

- Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint)
- Umiejętności obsługi klienta
- Języki: polski (średniozaawansowany), ukraiński (ojczysty), angielski (zaawansowany)

Certyfikaty / Szkolenia (jeśli dotyczy)

(Dodaj ukończone kursy istotne z punktu widzenia pracy.)

Przykład:

- Kurs opieki z certyfikatem – Warszawa, 2024

Klauzula zgody (wymagana w Polsce):

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby procesu rekrutacji zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych.”

Szablon listu motywacyjnego

[Twoje imię i nazwisko]

[Numer telefonu]

[Adres e-mail]

[Data]

[Nazwisko osoby kontaktowej]

[Nazwa firmy]

[Adres firmy]

Szanowni Państwo,

Z ogromnym zainteresowaniem aplikuję na stanowisko [nazwa stanowiska] w firmie [nazwa firmy], którego ogłoszenie znalazłam na [nazwa portalu / strony].

Dzięki mojemu doświadczeniu w branży [branża] oraz umiejętnościom w zakresie [umiejętność 1], [umiejętność 2] i [umiejętność 3], wierzę, że mogę wnieść wartość do Państwa zespołu. Moje wcześniejsze zatrudnienie w [poprzednia firma / stanowisko] nauczyło mnie skutecznego działania w dynamicznym środowisku i osiągania wysokich rezultatów.

Jestem pod wrażeniem zaangażowania firmy [nazwa firmy] w [konkretna wartość, cel lub projekt] i z przyjemnością przyczyniłabym się do dalszych sukcesów organizacji.

W załączeniu przesyłam moje CV. Z radością omówię podczas rozmowy, w jaki sposób moje umiejętności i doświadczenie mogą być przydatne dla Państwa firmy. Dziękuję za poświęcony czas i rozpatrzenie mojej aplikacji.

Z poważaniem,

[Twoje imię i nazwisko]

5.2. Przygotowanie się do rozmów kwalifikacyjnych

W Polsce rozmowy kwalifikacyjne mają zazwyczaj **formalny, ale przyjazny charakter**. Dobre przygotowanie oraz znajomość kulturowych oczekiwań mogą znacznie zwiększyć Twoje szanse na sukces. Poniżej znajdziesz konkretne, praktyczne wskazówki, jak zrobić dobre wrażenie podczas rozmowy o pracę.

Jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej

• Poznaj firmę

Dowiedz się, jaka jest misja, wartości i aktualna działalność firmy. Pracodawcy doceniają kandydatki, które wiedzą, dokąd aplikują.

• Zrozum stanowisko

Uważnie przeczytaj opis pracy. Przygotuj się, aby wyjaśnić, jak Twoje umiejętności i doświadczenie pasują do wymagań.

• Przygotuj dokumenty

Zabierz ze sobą wydrukowane CV, certyfikaty i referencje (jeśli posiadasz). Nawet przy rozmowie online miej je w wersji cyfrowej pod ręką.

• Zadbaj o strój

Ubierz się profesjonalnie. Styl business casual (np. koszula i eleganckie spodnie/spódnica) zazwyczaj jest odpowiedni, chyba że pracodawca wskazał bardziej formalny ubiór.

- **Poćwicz język polski (jeśli to możliwe)**

Nawet podstawowe powitania lub uprzejme zwroty po polsku pokazują szacunek i zaangażowanie – nawet jeśli rozmowa odbywa się po angielsku.

Typowe pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej w Polsce

Przygotuj się na następujące pytania:

1. **Proszę opowiedzieć coś o sobie.**
→ Krótko przedstaw swoje doświadczenie zawodowe i mocne strony.
2. **Dlaczego chce Pani/Pan pracować w naszej firmie?**
→ Wspomnij coś konkretnego, co cenisz w tej firmie.
3. **Jakie są Pani/Pana mocne i słabe strony?**
→ Wskaż jedną rzeczywistą zaletę i jedną słabość, nad którą pracujesz.
4. **Proszę opisać trudność, którą udało się Pani/Panu pokonać w pracy.**
→ Krótkim przykładem pokaż, jak radzisz sobie z problemami.
5. **Jakie są Pani/Pana oczekiwania finansowe?**
→ Sprawdź wcześniej średnie wynagrodzenia na danym stanowisku. Podaj widełki, a nie konkretną kwotę.
6. **Kiedy może Pani/Pan rozpocząć pracę?**
→ Odpowiedz szczerze, biorąc pod uwagę swoją aktualną sytuację.

Najważniejsze wskazówki

- **Przyjdź punktualnie**

Punktualność jest w Polsce bardzo ważna. Pojaw się 5–10 minut wcześniej.

- **Bądź uprzejma i profesjonalna**

Zwracaj się do rozmówców formalnie („Pani”, „Pan”), chyba że zaproponują przejście na „ty”.

- **Odpowiadaj jasno i szczerze**

Jeśli czegoś nie wiesz – przyznaj to i podkreśl chęć nauki.

- **Pokaż motywację**

Pracodawcy cenią osoby z pozytywnym nastawieniem i gotowością do współpracy i rozwoju.

- **Wyślij podziękowanie po rozmowie**

Krótki e-mail z podziękowaniem za spotkanie i okazję do rozmowy to miły gest, który może zostać dobrze zapamiętany.

Kontekst kulturowy

- W Polsce **ceniona jest skromność** – bądź pewna siebie, ale unikaj arogancji.
- Wiele firm szuka osób, które dają poczucie **stabilności i lojalności**.
- Pytania o życie prywatne (np. status rodzinny) są **rzadkie i nie masz obowiązku na nie odpowiadać**.

5.3. Poruszanie się po portalach i platformach pracy online

Poszukiwanie pracy w Polsce odbywa się coraz częściej przez Internet. Znajomość najpopularniejszych platform i lokalnych metod może znacznie przyspieszyć i

usprawnić cały proces. Poniżej znajdziesz przegląd kluczowych portali pracy oraz praktyczne wskazówki, jak skutecznie poruszać się po polskim rynku pracy.

Popularne internetowe platformy pracy

Portal: Pracuj.pl – Największy portal kariery w Polsce

Strona internetowa: <https://www.pracuj.pl>

Opis:

Pracuj.pl to największy i najbardziej rozpoznawalny portal pracy w Polsce.

Znajdziesz tu oferty zatrudnienia na pełny etat, część etatu, pracę zdalną i zlecenia freelancerskie we wszystkich branżach – od obsługi klienta, IT, opieki zdrowotnej, przez logistykę po administrację.

Funkcje:

- Możliwość przesyłania CV i szybkiego aplikowania
- Spersonalizowane rekomendacje ofert pracy
 - Powiadomienia e-mail o nowych ofertach
 - Opinie o firmach i oceny pracodawców

Portal: OLX Praca – Praca dostępna dla każdego

Strona internetowa: <https://www.olx.pl/praca/>

Opis:

OLX Praca to część największego serwisu ogłoszeniowego w Polsce, idealna do szukania prostych, sezonowych, fizycznych i dorywczych prac. Popularna szczególnie w małych firmach i w sektorach takich jak gastronomia, opieka, budownictwo i usługi kosmetyczne.

Funkcje:

- Przeglądanie ofert bez rejestracji
- Prosty kontakt z pracodawcami
- Aplikacja mobilna do szukania pracy w podróży

Portal: Jobs.pl – Oferty lokalne i międzynarodowe

Strona internetowa: <https://www.jobs.pl>

Opis:

Jobs.pl łączy kandydatów z firmami działającymi w Polsce i za granicą. Koncentruje się na stanowiskach specjalistycznych w takich dziedzinach jak finanse, IT, HR czy inżynieria.

Funkcje:

- Oferty pracy w języku angielskim
- Łatwe przesyłanie CV i śledzenie aplikacji
- Porady dotyczące kariery i narzędzia do porównywania wynagrodzeń

Portal: Praca.pl – Praca dla wykwalifikowanych pracowników

Strona internetowa: <https://www.praca.pl>

Opis:

Praca.pl skupia się na ofertach zatrudnienia w pełnym i niepełnym wymiarze godzin w różnych branżach – zwłaszcza administracja, logistyka, opieka zdrowotna i prace fizyczne wymagające kwalifikacji.

Funkcje:

- Spersonalizowane alerty o ofertach
- Porady dotyczące przygotowania do rozmów kwalifikacyjnych

- Możliwość ukrycia swojego profilu przed obecnym pracodawcą

Portal: LinkedIn – Profesjonalna sieć kontaktów i oferty pracy

Strona internetowa: <https://www.linkedin.com>

Opis:

LinkedIn to globalna platforma szeroko wykorzystywana przez polskich pracodawców do rekrutacji specjalistów. Poza możliwością aplikowania na oferty, użytkownicy mogą budować sieć kontaktów, dołączać do grup zawodowych i uzyskiwać rekomendacje.

Funkcje:

- Tworzenie profesjonalnego profilu online
- Bezpośredni kontakt z rekruterami
- Kursy i certyfikaty (część z nich bezpłatna)

Inne skuteczne sposoby szukania pracy w Polsce:

Urzędy Pracy (Powiatowe Urzędy Pracy)

W każdym mieście działa Urząd Pracy, gdzie imigranci mogą zarejestrować się jako osoby poszukujące pracy. Urzędy oferują doradztwo zawodowe, pośrednictwo pracy, kursy zawodowe i programy przekwalifikowania.

Agencje zatrudnienia (Agencje pracy)

Prywatne agencje pracy pomagają znaleźć zatrudnienie tymczasowe, sezonowe i stałe. Wybieraj tylko agencje zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Agencji Zatrudnienia (KRAZ).

Networking i polecenia

Kontakty osobiste nadal odgrywają dużą rolę w Polsce. Warto uczestniczyć w wydarzeniach lokalnych, spotkaniach społecznych i korzystać z LinkedIna, aby nawiązać relacje zawodowe.

Strony internetowe firm

Wiele firm publikuje oferty pracy bezpośrednio na swoich stronach internetowych. Jeśli masz upatrzone firmy, regularnie odwiedzaj zakładki „Kariera” lub „Praca”.

Praktyczne wskazówki przy korzystaniu z portali pracy

- Ustaw powiadomienia o ofertach pracy, by otrzymywać je automatycznie
- Aktualizuj swoje CV i dostosowuj je do każdej aplikacji
- Odpowiadaj szybko – atrakcyjne oferty znikają w krótkim czasie
- Uważaj na oszustwa – nigdy nie płać za ofertę pracy ani rozmowę kwalifikacyjną

6. EDUKACJA DLA DOROSŁYCH KOBIET PRZYMUSOWYCH IMIGRANTEK

6.1. Możliwości i programy edukacji formalnej

Dostęp do edukacji formalnej w Polsce

Polski system edukacji jest inkluzyjny i oferuje różne ścieżki kształcenia dla dorosłych imigrantek. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej gwarantuje prawo do nauki wszystkim, zapewniając bezpłatny dostęp do publicznych instytucji edukacyjnych.

(Źródło: *System oświaty w Polsce 2025 – PDF*)

Instytucje kształcenia dorosłych

Dorośle uczennice mogą zapisać się do:

- Publicznych i niepublicznych szkół dla dorosłych – oferują edukację na poziomie podstawowym, średnim i policealnym, dostosowaną do potrzeb osób dorosłych.
- Centrów kształcenia zawodowego – zapewniają specjalistyczne szkolenia w różnych zawodach, wspierające zdobycie umiejętności i przygotowanie do pracy.
- Centrów kształcenia ustawicznego – oferują kursy poszerzające wiedzę i podnoszące kwalifikacje.

Procesy rekrutacyjne są zazwyczaj uproszczone, szczególnie dla imigrantek objętych ochroną tymczasową lub statusem uchodźcy. Za organizację tych instytucji odpowiadają jednostki samorządu terytorialnego (gminy i powiaty), które często oferują dodatkowe formy wsparcia.

(Źródło: *Eurydice – Finansowanie edukacji dorosłych i szkoleń*)

Edukacja zawodowa i programy przekwalifikowania

Aby zwiększyć szanse na zatrudnienie, dostępne są różnorodne programy:

- Urzędy Pracy (Urząd Pracy) – oferują bezpłatne kursy zawodowe, warsztaty i pośrednictwo pracy.
- Krajowy Fundusz Szkoleniowy (KFS) – finansuje szkolenia dopasowane do potrzeb rynku pracy.
- Programy finansowane z funduszy UE – np. Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego (FERS) wspierają szkolenia zawodowe i projekty kształcenia ustawicznego.

Programy często są skierowane do branż o dużym zapotrzebowaniu, takich jak opieka zdrowotna, IT czy budownictwo.

Stypendia, granty i wsparcie finansowe

Dostępnych jest wiele form pomocy finansowej wspierających edukację imigrantek:

- Stypendia rządowe RP – zarządzane przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej (NAWA), wspierają studentki na różnych poziomach edukacji.
 - Stypendia uczelniane – uczelnie takie jak Uniwersytet Warszawski czy Uniwersytet Jagielloński oferują stypendia pokrywające czesne i koszty utrzymania.
 - Stypendia dla kobiet – portale takie jak *ScholarshipTab* publikują oferty stypendiów przeznaczone specjalnie dla kobiet studiujących w Polsce.
 - Erasmus Mundus Joint Masters – oferuje pełne stypendia na studia magisterskie prowadzone wspólnie przez uczelnie europejskie.
-

Proces rekrutacji

Kryteria i procedury aplikacyjne różnią się w zależności od programu, ale zwykle wymagają:

- Dokumentów potwierdzających wykształcenie
- Poświadczenia znajomości języka polskiego lub angielskiego
- Ważnego statusu pobytowego w Polsce
- Listu motywacyjnego i referencji

Warto odwiedzać strony internetowe poszczególnych programów lub kontaktować się bezpośrednio z instytucjami w celu uzyskania szczegółowych informacji.

Usługi i źródła wsparcia

Wiele organizacji wspiera imigrantki w dostępie do edukacji:

- Centra integracji cudzoziemców – finansowane przez UE, funkcjonujące w różnych częściach Polski; oferują kursy językowe, doradztwo prawne i edukacyjne
- Study in Poland – kompleksowa platforma informacyjna na temat studiów w Polsce i dostępnych stypendiów
- Lokalne organizacje pozarządowe i ośrodki społecznościowe – prowadzą warsztaty, kursy językowe i pomagają w dostępie do edukacji i zatrudnienia

6.2. Edukacja pozaformalna i uczenie się przez całe życie

Edukacja nieformalna odgrywa kluczową rolę we wspieraniu imigrantek w procesie adaptacji, rozwoju i osiągania samodzielności w nowym kraju. W Polsce dostępna jest szeroka oferta edukacji nieformalnej, która wspiera kobiety-imigrantki w nauce języka, zdobywaniu kwalifikacji zawodowych oraz budowaniu pewności siebie – zarówno w życiu społecznym, jak i zawodowym.

Czym jest edukacja nieformalna?

Edukacja nieformalna to zorganizowane formy uczenia się poza systemem szkolnym. Obejmuje krótkoterminowe kursy, warsztaty, szkolenia oraz programy prowadzone przez społeczności lokalne. Charakteryzuje się większą elastycznością i często jest **bezpłatna lub niskokosztowa**. Dla imigrantek szczególnie przydatna jest w zakresie:

- Nauki języka polskiego
 - Uaktualniania umiejętności zawodowych
 - Zdobywania nowych kwalifikacji
 - Zrozumienia kultury i systemu funkcjonowania w Polsce
-

PLJ języka polskiego – klucz do integracji

Nauka języka: Zainwestowanie czasu w naukę języka polskiego znacząco zwiększa szanse na zatrudnienie oraz integrację w miejscu pracy i społeczności lokalnej.

Języki ukraiński i polski należą do tej samej grupy językowej – języków słowiańskich – dzięki czemu dla Ukrainek nauka polskiego jest zazwyczaj łatwiejsza. Znajomość języka to często **pierwszy i najważniejszy krok** do zatrudnienia i integracji.

Darmowe kursy języka polskiego dla dorosłych imigrantów z Ukrainy

Powiatowe Urzędy Pracy (PUP)

Większość lokalnych urzędów pracy oferuje bezpłatne kursy języka polskiego dla zarejestrowanych bezrobotnych cudzoziemców, w tym Ukrainek objętych ochroną tymczasową.

- Gdzie: lokalne oddziały PUP w każdym powiecie
 - Wskazówka: zarejestruj się jako osoba poszukująca pracy, aby mieć dostęp do kursów
 - Strona: <https://psz.praca.gov.pl>
-

Fundacja Ukraiński Dom

Strona: <https://ukrainskidom.pl>

Oferuje bezpłatne kursy języka polskiego dla uchodźców z Ukrainy.

Kursy języka polskiego online

- The Educational Equality Institute (TEEI) – oferuje bezpłatne kursy online dla Ukrainek, prowadzone przez certyfikowanych nauczycieli-wolontariuszy. Zakres poziomów od A1 do B2.
 - Aplikacja Babbel – zapewnia bezpłatny dostęp do kursów języka polskiego dla uchodźców z Ukrainy.
 - Aplikacja Busuu – oferuje również bezpłatne lekcje języka polskiego.
-

Darmowe kursy języka polskiego w innych miastach Polski

- INTEURO – Centrum Integracji Cudzoziemców (Kielce)

Oferuje bezpłatne kursy języka polskiego dla cudzoziemców, w tym Ukrainek, mieszkających w woj. świętokrzyskim. Kursy obejmują poziomy A1–B2.

Strona: <https://inteuro.info>

Gdzie jeszcze szukać kursów języka polskiego:

- Centra integracyjne – lokalne centra integracji cudzoziemców (finansowane ze środków UE) oferują bezpłatne lekcje języka polskiego.
 - Biblioteki publiczne i domy kultury – często prowadzą nieformalne grupy konwersacyjne i zajęcia dla początkujących.
 - Organizacje pozarządowe, np. Fundacja Ocalenie, Caritas – regularnie organizują kursy języka polskiego dla migrantów i uchodźców.
-

Wiele kursów koncentruje się nie tylko na gramatyce i słownictwie, ale także na języku związanym z pracą i codzienną komunikacją, co pomaga kobietom lepiej funkcjonować i odnaleźć się w polskim społeczeństwie.

Możliwości rozwoju umiejętności i przekwalifikowania

Wiele programów edukacji nieformalnej koncentruje się na:

- Umiejętnościach zawodowych (np. fryzjerstwo, opieka nad osobami starszymi, obsługa klienta)
- Umiejętnościach cyfrowych (np. obsługa Microsoft Office, podstawy programowania, bezpieczeństwo w Internecie)
- Przedsiębiorczości (np. jak założyć firmę w Polsce, podstawy księgowości)

Gdzie znaleźć takie kursy:

- Centrum Integracji Społecznej (CIS) – ośrodki integracji społecznej oferujące praktyczne szkolenia i wsparcie w poszukiwaniu pracy
 - Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego (FRSI) – prowadzi kursy z zakresu kompetencji cyfrowych i włączenia społecznego
 - Lokalne szkoły policealne i ośrodki edukacji dorosłych – często otwarte dla imigrantek, oferują kursy zawodowe i certyfikaty uznawane w Polsce
-

Programy społeczne i inicjatywy integracyjne

Organizacje społeczne oferują nie tylko edukację, ale również bezpieczne przestrzenie społeczne, szczególnie ważne dla kobiet doświadczających izolacji lub przystosowujących się kulturowo.

Programy mogą obejmować:

- Warsztaty na temat kultury polskiej i praw obywatelskich
- Rodzicielstwo w nowym kraju
- Wsparcie w poszukiwaniu pracy i mentoring dla kobiet
- Zajęcia artystyczne, zdrowotne i prozdrowotne sprzyjające integracji i dobremu samopoczuciu

Organizacje takie jak Stowarzyszenie Interkulturalni PL (Kraków) oraz Centrum Wielokulturowe w Warszawie realizują tego typu inicjatywy.

Platformy edukacyjne online – elastyczna nauka

Platformy internetowe dają imigrantkom możliwość nauki w domu i we własnym tempie, co jest idealne dla kobiet łączących obowiązki domowe z edukacją lub chcących zdobyć umiejętności do pracy zdalnej.

Polecane platformy:

- Duolingo, Memrise, Polski Daily – bezpłatne aplikacje do nauki języka polskiego
- Coursera, edX – darmowe i płatne kursy uczelni z całego świata (biznes, IT, psychologia i inne)
- Khan Academy – podstawowa edukacja i nauka języków w wielu językach
- FutureLearn – kursy po angielsku związane z migracją i integracją społeczną
- Google Digital Garage – bezpłatne kursy z zakresu kompetencji cyfrowych z certyfikatem, idealne dla rozwoju kariery

Na zakończenie:

Poniżej znajduje się tabela podsumowująca rekomendowane zasoby w zakresie kształcenia ustawicznego i edukacji nieformalnej dla kobiet-imigrantek w Polsce. Obejmuje kluczowe platformy, linki kontaktowe oraz zakres tematyczny, by pomóc szybko znaleźć odpowiednią formę wsparcia.

Nazwa/Platforma	Strona internetowa/Kontakt	Zakres nauki
Fundacja Ocalenie	https://ocalenie.org.pl	Nauka języka, wsparcie prawne i społeczne
Centrum Integracji Społecznej (CIS)	Wyszukaj lokalnie (np. CIS Warszawa)	Szkolenia zawodowe, reintegracja społeczna
Polski Daily	https://polskidaily.eu	Gramatyka, słownictwo, ćwiczenia ze słuchu w języku polskim
Centrum Wielokulturowe w Warszawie	https://centrumwielokulturowe.waw.pl	Warsztaty integracyjne, wsparcie w rozwoju zawodowym
Google Digital Garage	https://grow.google/intl/pl_pl/digitalgarage	Kompetencje cyfrowe i przygotowanie do pracy
Duolingo	https://www.duolingo.com	Język polski i inne języki – przyjazne dla początkujących
Caritas Polska	https://caritas.pl	Kursy języka polskiego, wsparcie dla rodzin
FutureLearn	https://www.futurelearn.com	Edukacja globalna, kursy integracyjne i zawodowe
Khan Academy	https://www.khanacademy.org	Matematyka, nauki przyrodnicze, edukacja podstawowa, język angielski
Coursera	https://www.coursera.org	Kursy zawodowe (IT, biznes, języki)

6.3. Uznawanie wcześniejszej nauki i kwalifikacji

Uznawanie kwalifikacji w Polsce

Dla imigrantek chcących kontynuować edukację lub podjąć pracę w Polsce, **uznanie zagranicznych dyplomów i certyfikatów** to ważny krok. Polska oferuje ustrukturyzowane ścieżki do uznania kwalifikacji akademickich i zawodowych, ułatwiając integrację z systemem edukacji i rynkiem pracy.

Uznanie do celów edukacyjnych lub ogólnego zatrudnienia (uznanie akademickie)

Jeśli chcesz kontynuować studia lub wykorzystać dyplom w pracy, która nie wymaga licencji (np. biuro, marketing, finanse, IT):

1. **Przygotuj dokumenty**

- Ukraiński dyplom (oryginał + tłumaczenie przysięgłe na język polski)
- Suplement z wykazem ocen
- Paszport lub numer PESEL
- Dokument potwierdzający status uchodźcy / ochrony tymczasowej (jeśli dotyczy)

2. **Wejdź na stronę NAWA ENIC/NARIC Poland**

<https://nawa.gov.pl/recognition>

- Wypełnij wniosek o wydanie zaświadczenia o porównywalności

3. **Złóż dokumenty elektronicznie lub pocztą**

- Załóż konto w systemie NAWA
- Zeskanuj dokumenty i prześlij je przez platformę lub pocztą tradycyjną

4. **Oczekuj na ocenę**

- NAWA oceni, czy Twój dyplom odpowiada polskiemu tytułowi (np. licencjat = bachelor's)

5. **Odbierz decyzję**

- Otrzymasz **zaświadczenie o porównywalności** (czas oczekiwania: zazwyczaj 1–2 miesiące)

Uwaga: Nie daje to prawa do wykonywania zawodów regulowanych, ale umożliwia kontynuację nauki lub pracę w zawodach nieregulowanych.

Nostryfikacja nie jest wymagana, ponieważ Polska ma z Ukrainą **umowę bilateralną** o wzajemnym uznawaniu wykształcenia.

Kwalifikacje w zawodach regulowanych

(np. lekarz, pielęgniarka, nauczyciel, prawnik, inżynier)

Jeśli Twój zawód jest uregulowany prawnie w Polsce, potrzebujesz uznania kwalifikacji.

Krok po kroku (przykład: pielęgniarka, lekarz):

1. **Znajdź odpowiednią instytucję regulującą Twój zawód**

- Medycyna → Ministerstwo Zdrowia
- Nauczanie → Ministerstwo Edukacji
- Prawo → Izba Adwokacka / Notarialna

2. **Złóż wymagane dokumenty:**

- Dyplom i suplement z ocenami
- Zaświadczenie o prawie do wykonywania zawodu na Ukrainie
- Potwierdzenie doświadczenia zawodowego (opcjonalnie)
- Certyfikat znajomości języka polskiego (często wymagany)

3. **Przejdź weryfikację**, która może obejmować:

- Egzamin z wiedzy
- Egzamin językowy
- Okres adaptacyjny / staż

4. **Odbierz decyzję** – może to być:

- Pełna aprobata
- Wniosek o nostryfikację
- Zaproszenie na dodatkowy egzamin

Wskazówka: Dla zawodów medycznych Polska stosuje obecnie uproszczone procedury dla Ukrainek objętych ochroną tymczasową.

Uznanie kwalifikacji zawodowych bez dyplomu

(np. mechanik, kosmetyczka, elektryk)

Jeśli pracowałaś w zawodzie, ale nie posiadasz formalnych dokumentów:

Krok po kroku:

1. Zgłoś się do Centrum Kształcenia Zawodowego
 2. Wyszukaj: „Centrum Kształcenia Zawodowego + [miasto]”
 3. Złóż wniosek o walidację kompetencji zawodowych (uznanie efektów uczenia się)
 4. Przygotuj się do weryfikacji umiejętności:
 5. Portfolio lub zadanie praktyczne
 6. Rozmowa kwalifikacyjna lub demonstracja umiejętności
 7. Otrzymaj certyfikat potwierdzający Twoje kompetencje zawodowe w Polsce
-

Gdzie szukać pomocy?

- Centra Pomocy Cudzoziemcom (Warszawa, Kraków, Wrocław, Gdańsk itd.)
 - Fundacja Ocalenie – <https://ocalenie.org.pl>
 - Zintegrowany System Kwalifikacji (ZSK) – <https://kwalifikacje.gov.pl>
-

Podsumowanie:

Dla kobiet-imigrantek, które chcą kontynuować naukę lub pracować w Polsce, **uznanie zagranicznych kwalifikacji to kluczowy krok**. Polska oferuje przejrzyste procedury, dzięki którym możliwe jest włączenie do systemu edukacyjnego i rynku pracy. Jeśli chcesz, mogę pomóc Ci przygotować dokumenty do konkretnego typu uznania – napisz, czego potrzebujesz!

Uznanie automatyczne

Polska automatycznie uznaje niektóre zagraniczne dokumenty edukacyjne bez konieczności przechodzenia dodatkowych procedur:

(Uznawanie zagranicznych świadectw i dyplomów w Polsce)

- Świadectwa ukończenia szkoły średniej: Świadectwa wydane w krajach UE, EOG

lub OECD, które uprawniają do podjęcia studiów wyższych w kraju wydania, są uznawane z mocy prawa w Polsce.

- Dyplomy International Baccalaureate (IB) i European Baccalaureate (EB): Są akceptowane bez konieczności dodatkowej weryfikacji.

Uwaga: Nawet przy uznaniu automatycznym, instytucje mogą wymagać dokumentów z apostille lub legalizacją.

Uznanie administracyjne (nostryfikacja)

W przypadku kwalifikacji nieobjętych uznaniem automatycznym konieczne jest przejście procedury administracyjnej:

(Jak przebiega proces uznania – wymagane dokumenty)

- Edukacja podstawowa i średnia: Złóż wniosek do odpowiedniego Kuratora Oświaty właściwego dla miejsca zamieszkania lub szkoły, do której chcesz się zapisać.
- Dyplomy szkół wyższych: Wniosek o nostryfikację należy złożyć na polskiej uczelni, która ma uprawnienia do nadawania stopni naukowych w danej dziedzinie. Procedura obejmuje porównanie programów nauczania i może wymagać uzupełniających zajęć lub egzaminów.

Wymagane dokumenty:

- Oryginał dyplomu z apostille lub legalizacją
- Oficjalne wykazy przedmiotów i ocen (transkrypt)
- Dokument potwierdzający prawo do kontynuacji nauki w kraju pochodzenia
- Tłumaczenia przysięgłe wszystkich dokumentów na język polski
- Ważny dokument tożsamości (paszport lub karta pobytu)

Czas i koszty:

- Procedura nostryfikacyjna powinna zakończyć się w ciągu 90 dni od złożenia kompletu dokumentów
- Opłaty zależą od uczelni, ale nie mogą przekraczać 50% miesięcznego wynagrodzenia profesora uczelni

(Źródło: *study.gov.pl – Nostrification of higher education diplomas*)

Alternatywne rozwiązania w przypadku braku dokumentów

W przypadku braku możliwości udokumentowania kwalifikacji:

- Ocena umiejętności: Skontaktuj się z Centrum Kształcenia Zawodowego lub Urzędem Pracy, aby przejść ocenę kompetencji.
- Uznanie portfolio: Przedstaw dokumentację (portfolio) z przykładami swojej pracy i doświadczenia zawodowego pracodawcy lub uczelni.
- Doświadczenie zawodowe: Wykorzystaj potwierdzone doświadczenie zawodowe i referencje do wykazania swoich umiejętności.

Kluczowe instytucje i narzędzia wsparcia

- Narodowa Agencja Wymiany Akademickiej (NAWA) – udziela informacji o procedurach uznawania kwalifikacji i wspiera mobilność akademicką:

<https://nawa.gov.pl>

- Kuratorzy Oświaty – odpowiadają za uznanie świadectw szkoły podstawowej i średniej
- Uczelnie wyższe – prowadzą nostryfikację dyplomów uczelni zagranicznych
- KWALIFIKATOR – internetowe narzędzie umożliwiające sprawdzenie, jak zagraniczne kwalifikacje są uznawane w Polsce: kwalifikacje.gov.pl



Praktyczny przewodnik uznawania wykształcenia zdobytego w systemie edukacji Ukrainy:

[Kliknij, aby pobrać przewodnik \(PDF\)](#)

7. PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I SAMOZATRUDNIENIE

7.1. Ocena Twojego potencjału przedsiębiorczego

Czym jest przedsiębiorczość?

Przedsiębiorczość oznacza inicjowanie i prowadzenie działalności gospodarczej w celu osiągnięcia zysku. Dla imigrantek w Polsce może stanowić drogę do niezależności finansowej, wykorzystania posiadanych umiejętności oraz integracji ze społecznością. Przedsiębiorczość może przyjmować różne formy – od małych usług domowych po większe przedsięwzięcia biznesowe.

Formy prawne prowadzenia działalności w Polsce

W Polsce dostępnych jest kilka form prawnych prowadzenia działalności gospodarczej:

- Jednoosobowa działalność gospodarcza – najprostsza forma, wymaga rejestracji w CEIDG (Centralna Ewidencja i Informacja o Działalności Gospodarczej)
- Spółka cywilna – tworzona przez co najmniej dwie osoby; wspólna odpowiedzialność wspólników
- Spółka jawna – spółka osobowa, w której wszyscy wspólnicy odpowiadają solidarnie za zobowiązania
- Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością (Sp. z o.o.) – posiada osobowość prawną, wspólnicy odpowiadają tylko do wysokości wniesionych wkładów
- Prosta spółka akcyjna (PSA) – nowoczesna forma spółki przeznaczona głównie dla start-upów

Kto może założyć firmę w Polsce – warunki dla imigrantek

Imigrantki mogą założyć działalność gospodarczą w Polsce pod warunkiem spełnienia określonych wymagań:

- Obywatelki UE/EOG – mają te same prawa co obywatelki Polski
- Obywatelki państw trzecich (np. Ukrainki) – muszą posiadać jeden z poniższych dokumentów:
 - Zezwolenie na pobyt stały
 - Zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego UE
 - Zezwolenie na pobyt czasowy w celu prowadzenia działalności
 - Status uchodźcy lub ochrona uzupełniająca
 - Status ochrony tymczasowej

Uwaga: Samo założenie firmy nie daje prawa do pobytu – konieczne jest wykazanie, że działalność wnosi wartość dodaną do polskiej gospodarki (np. tworzy miejsca pracy, generuje inwestycje).

Jak obywatelka Ukrainy może założyć firmę w Polsce?

Każda Ukrainka, która legalnie przebywa w Polsce i posiada numer **PESEL**, może założyć firmę na takich samych zasadach jak obywatelka Polski.

Może założyć:

- Jednoosobową działalność gospodarczą – rejestracja w CEIDG

- Spółkę (np. spółkę jawną lub partnerską) – rejestracja w Krajowym Rejestrze Sądowym (KRS)

Zgodnie z Ustawą z dnia 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy, status „obywatela Ukrainy” obejmuje również małżonków obywateli Ukrainy nawet jeśli nie posiadają obywatelstwa ukraińskiego, pod warunkiem że przybyli do Polski w związku z działaniami wojennymi.

Małżonek obywatelki Ukrainy, który przybył do Polski z terytorium Ukrainy, również może założyć działalność gospodarczą na tych samych zasadach.

Jak założyć firmę – krok po kroku

1. Wybierz formę działalności – dopasowaną do Twoich potrzeb
2. Przygotuj dokumenty – tożsamość, dokument pobytowy, adres prowadzenia działalności
3. Zarejestruj firmę:
 - JDG i spółki cywilne: w CEIDG
 - Pozostałe formy (np. Sp. z o.o.): w Krajowym Rejestrze Sądowym (KRS)
4. Uzyskaj numer NIP – do celów podatkowych
5. Zarejestruj się do VAT (jeśli wymagane) – zależnie od rodzaju działalności
6. Otwórz konto bankowe – do obsługi finansowej
7. Zgłoś się do ZUS – obowiązkowe dla samozatrudnionych i pracodawców

Koszty i czas rejestracji

- Opłaty rejestracyjne zależą od formy działalności:
 - Jednoosobowa działalność gospodarcza – rejestracja jest bezpłatna, możliwa online
 - Spółka z o.o. i inne spółki:
 - Opłata sądowa: 500 zł
 - Ogłoszenie w Monitorze Sądowym i Gospodarczym: 100 zł
 - Opłaty notarialne – zależne od wysokości kapitału zakładowego
- Dodatkowe koszty:
 - Wynajem lokalu, zakup sprzętu, księgowość
 - Składki ZUS – minimalna składka dla przedsiębiorcy ok. 442 zł/mies. (bez składki zdrowotnej)

Podsumowanie:

Jeśli planujesz jednoosobową działalność, możesz ją założyć praktycznie bez kosztów. Dla spółek konieczne są wydatki związane z wpisem do KRS, opłatami notarialnymi i ogłoszeniem w Monitorze Sądowym.

Czas rejestracji:

Rejestracja jednoosobowej działalności gospodarczej w CEIDG (Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej) trwa zazwyczaj jeden dzień roboczy od momentu złożenia wniosku. W przypadku rejestracji spółki, np. spółki z ograniczoną odpowiedzialnością, proces może trwać dłużej, w zależności od rodzaju spółki i sposobu rejestracji (online lub tradycyjnie).

7.2. Zasoby i wsparcie dla osób zakładających działalność gospodarczą

Poniżej znajduje się starannie dobrana lista kluczowych zasobów dostępnych w Polsce na rok 2025, wspierających osoby przedsiębiorcze – ze szczególnym uwzględnieniem kobiet-imigrantek. Każdy wpis zawiera nazwę inicjatywy, dane kontaktowe oraz krótki opis oferowanego wsparcia.

1. (Re)building Ukrainian Business Program

Dane kontaktowe:

Strona internetowa: <https://www.mastercard.com/news/perspectives/2024/access-to-capital-and-childcare-how-this-program-for-ukrainian-women-entrepreneurs-helped-them-thrive-in-poland>

Opis:

Program uruchomiony przez Fundację Impact przy wsparciu Mastercard Center for Inclusive Growth oferuje kompleksową pomoc Ukrainkom prowadzącym działalność gospodarczą. Uczestniczki otrzymują wsparcie prawne i biznesowe, vouchery finansowe o wartości do 4000 USD, dostęp do przestrzeni coworkingowej oraz bezpłatną opiekę nad dziećmi. Program ma na celu likwidację barier praktycznych i umożliwienie kobietom budowania stabilnych firm w Polsce.

2. The Way to Business Program

Dane kontaktowe:

Strona internetowa: <https://mfc.org.pl>

Opis:

Program prowadzony przez Microfinance Centre (MFC) i wspierany przez JPMorgan Chase & Co. pomaga Ukrainkom w Polsce rozpocząć własną działalność gospodarczą. Zawiera platformę online w języku ukraińskim z informacjami o wymaganiach prawnych, rejestracji firmy oraz materiałami motywacyjnymi. Program umożliwia również kontakt z przeszkolonymi doradcami i organizacjami wspierającymi, takimi jak Diia.Business Warsaw.

3. Inicjatywy Impact Force – Dream and Achieve & Impact Business Accelerator

Dane kontaktowe:

Strona internetowa: <https://www.impactbusinessua.org>

Opis:

Inicjatywy ukraińskiej organizacji Impact Force wspierają przesiedlone kobiety poprzez edukację przedsiębiorczą i mentoring. Program „**Dream and Achieve**” to elastyczna akademia online, a **Impact Business Accelerator** oferuje pogłębiony rozwój biznesowy oraz dostęp do sieci wsparcia. Oba programy mają na celu pomoc kobietom w zakładaniu skutecznych przedsięwzięć i odbudowie pewności siebie.

4. Program Małych Grantów dla Kobięcych Przedsiębiorstw (Fundusze EOG/Norweskie)

Dane kontaktowe:

Strona internetowa: <https://en.parp.gov.pl/component/site/site/small-grants-schemes-for-female-enterprises>

Opis:

Program prowadzony przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości (PARP), finansowany z Funduszy EOG i Norweskich. Oferuje granty i mentoring dla firm prowadzonych przez kobiety, wspiera innowacje produktowe i usługowe oraz premiuje współpracę międzynarodową. Szczególnie przydatny dla imigrantek chcących rozwijać lub profesjonalizować swoją działalność.

5. Platforma dla Kobiecej Przedsiębiorczości

Dane kontaktowe:

Strona internetowa: <https://www.women-entrepreneurs.eu/>

Opis:

Platforma oferuje zasoby, możliwości nawiązywania kontaktów oraz programy mentoringowe zaprojektowane specjalnie dla kobiet-przedsiębiorców w Polsce. Oferuje warsztaty, seminaria oraz dostęp do społeczności osób o podobnych celach. Stanowi cenne wsparcie dla kobiet-imigrantek w procesie zakładania i rozwijania działalności gospodarczej.

6. Inkubatory przedsiębiorczości w Polsce

Dane kontaktowe:

Dostęp zależny od miasta (np. ReaktorX w Warszawie, Hubraum w Krakowie)

Opis:

Inkubatory przedsiębiorczości wspierają początkujących przedsiębiorców, oferując pomoc prawną, przestrzeń biurową, mentoring oraz doradztwo podatkowe. Tworzą sprzyjające środowisko dla rozwoju pomysłów biznesowych – szczególnie dla kobiet potrzebujących uporządkowanego wsparcia i jasności w zakresie przepisów prawnych. Niektóre inkubatory współpracują z organizacjami wspierającymi migrantów, aby lepiej dostosować swoją ofertę do potrzeb Ukrainek.

7. Fundacja Kobiet Przedsiębiorczych

Dane kontaktowe:

Strona internetowa: <https://www.fundajakobiet.pl>

Opis:

Fundacja oferuje edukację, doradztwo i wsparcie biznesowe dostosowane do potrzeb kobiet. Promuje niezależność finansową i przedsiębiorczość poprzez

warsztaty, coaching i mentoring. Jest szczególnie otwarta na kobiety-imigrantki, pomagając im zrozumieć lokalne realia biznesowe i uzyskać dostęp do niezbędnych zasobów oraz sieci kontaktów.

Programy dla imigrantek na zaawansowanym etapie prowadzenia działalności:

Poniższe programy również mogą być pomocne, ale są lepiej dopasowane do rozwiniętych firm, projektów innowacyjnych na dużą skalę lub doświadczonych przedsiębiorców:

1. Program Rozwoju Przedsiębiorstw i Innowacji (Business Development and Innovation Programme)

Dane kontaktowe:

<https://www.eog.gov.pl/en/site/news/polish-agency-for-enterprise-development-announces-call-for-proposals-under-the-business-development-and-innovation-programme-with-support-of-the-norway-grants>

Opis:

Program realizowany przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości (PARP) i finansowany z Norweskich Funduszy. Wspiera duże projekty oparte na innowacjach, zwłaszcza w sektorach takich jak zielony przemysł, gospodarka morska („blue growth”) i technologie społeczne. Choć promuje przedsiębiorczość kobiet, jest skierowany głównie do przedsiębiorstw na zaawansowanym etapie rozwoju.

2. Program Start in Poland

Dane kontaktowe:

<https://www.parp.gov.pl/component/site/site/start-in-poland>

Opis:

Rządowy program oferujący finansowanie, akcelerację i mentoring dla innowacyjnych start-upów. Skierowany do skalowalnych, technologicznych przedsięwzięć. Najbardziej przydatny dla osób z wcześniejszym doświadczeniem biznesowym lub gotowymi do inwestycji pomysłami. Może być mniej dostępny dla imigrantek rozpoczynających swoją pierwszą działalność.

3. Innovation Norway – Biuro w Polsce

Dane kontaktowe:

<https://www.innovasjon Norge.no/en/start-page/our-services/eea-norway-grants>

Opis:

Innovation Norway wspiera międzynarodowe projekty biznesowe, koncentrując się na zrównoważonym rozwoju i innowacjach technologicznych. Program jest

szczególnie przydatny dla przedsiębiorców realizujących współpracę polsko-norweską, ale bardziej odpowiedni dla osób z doświadczeniem w zarządzaniu projektami międzynarodowymi.

4. Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego (FERS)

Dane kontaktowe:

<https://www.funduszeuropejskie.gov.pl>

Opis:

FERS wspiera inicjatywy zwiększające zatrudnialność i integrację społeczną. Choć niektóre projekty obejmują szkolenia z przedsiębiorczości, większość środków trafia do dużych organizacji i instytucji publicznych. Początkujące przedsiębiorczynie – w tym imigrantki – mogą korzystać pośrednio poprzez udział w działaniach realizowanych przez organizacje pozarządowe.

5. Polska Agencja Inwestycji i Handlu (PAIH)

Dane kontaktowe:

<https://www.paih.gov.pl>

Opis:

PAIH wspiera firmy planujące ekspansję zagraniczną lub pozyskiwanie inwestorów. Oferuje analizy rynkowe, pośrednictwo w kontaktach handlowych i wsparcie misji gospodarczych. Najbardziej przydatna dla rozwiniętych firm planujących skalowanie działalności – mniej dla mikroprzedsiębiorstw rozpoczynających działalność.

6. Lokalne Izby Gospodarcze i Przemysłowe

Dane kontaktowe:

Zależne od regionu (np. Krajowa Izba Gospodarcza: <https://www.kig.pl>)

Opis:

Izby gospodarcze oferują wydarzenia networkingowe, doradztwo biznesowe i reprezentację przedsiębiorców. Choć nie są przeznaczone dla początkujących, mogą być przydatne dla osób szukających możliwości rozwoju regionalnego lub kontaktów handlowych po uruchomieniu działalności.

Podsumowanie

Choć powyższe programy nie są bezpośrednio skierowane do kobiet-imigrantek rozpoczynających działalność, mogą stanowić **kolejny krok rozwoju** dla bardziej zaawansowanych firm. Łącznie tworzą **kompleksowy ekosystem wsparcia** dla przedsiębiorców w Polsce, oferując finansowanie, szkolenia, mentoring i możliwości

sieciowania. Warto z nich korzystać, dostosowując wybór do poziomu doświadczenia i etapu rozwoju firmy.

8. PODSUMOWANIE

Niniejszy przewodnik został stworzony z myślą o **dorosłych kobietach – imigrantkach z Ukrainy**, które próbują odnaleźć się w nowej rzeczywistości i rozpocząć swoją ścieżkę zawodową w Polsce. Dzięki praktycznym poradom, aktualnym zasobom oraz możliwym do wdrożenia strategiom, przewodnik ten ma służyć zarówno jako **mapa drogowa**, jak i **źródło wsparcia i otuchy** w czasie zmian i niepewności.

Kluczowe wskazówki i strategie

- **Poznanie rynku pracy:**

Zrozumienie aktualnych trendów gospodarczych i zatrudnieniowych w Polsce pomaga imigrantkom zidentyfikować realne możliwości zatrudnienia oraz rozwijające się branże, zwłaszcza w sektorach: **opieki zdrowotnej, IT, usług i edukacji**.

- **Tworzenie skutecznych aplikacji o pracę:**

Umiejętność pisania profesjonalnego CV i listu motywacyjnego zgodnie z polskimi standardami zwiększa szansę na sukces. Wiedza, jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej i gdzie szukać ofert pracy (np. Pracuj.pl, OLX, Urząd Pracy), pozwala kobietom z pewnością wejść na rynek pracy.

- **Dostęp do edukacji i szkoleń:**

Zarówno edukacja formalna, jak i nieformalna – w tym kursy języka polskiego, szkolenia zawodowe i programy przekwalifikowania – to kluczowe ścieżki rozwoju zawodowego. Możliwości uznania zagranicznych dyplomów lub potwierdzenia umiejętności poprzez ocenę kompetencji zapobiegają utracie dotychczasowych osiągnięć.

- **Korzystanie z usług wsparcia:**

Wiele organizacji, fundacji i programów publicznych (np. Fundacja Ocalenie, IOM Poland, CareerHub, lokalne centra integracji) oferuje **porady prawne, doradztwo zawodowe, wsparcie w opiece nad dziećmi, pomoc psychologiczną oraz mentoring**, skierowane bezpośrednio do imigrantek.

- **Rozważenie przedsiębiorczości:**

Dla kobiet z wizją i determinacją, by stworzyć coś własnego, Polska oferuje dostępne ścieżki do przedsiębiorczości. Programy takie jak **Start in Poland**, granty dla firm prowadzonych przez kobiety oraz lokalne inkubatory biznesu zapewniają narzędzia do rozpoczęcia, rozwijania i utrzymania działalności.

Zachęta na dalszą drogę

Wiemy, że przymusowa migracja wiąże się nie tylko z trudnościami osobistymi, ale również z przerwą zawodową. Jednak mając dostęp do odpowiednich informacji, wsparcia i społeczności – możliwe jest odbudowanie kariery, realizacja nowych celów i odnalezienie się w nowym kraju.

Ten przewodnik pokazuje, że każde wyzwanie może stać się krokiem w stronę rozwoju. Niezależnie od tego, czy chcesz poprawić znajomość języka, wrócić do pracy, zmienić zawód czy założyć własny biznes – nie jesteś sama.

Masz w sobie cenne umiejętności, siłę i doświadczenie. Korzystając z zasobów i strategii zawartych w tym przewodniku, możesz zrobić konkretne kroki naprzód.

Na zakończenie

Uwierz w swoją zdolność do adaptacji, nauki i sukcesu.
Szukaj wsparcia, działaj i świętuj każdy mały sukces.
Twoja historia nie kończy się na przymusowej migracji – rozpoczyna się na nowo, w sile i odwadze.
„Mogłaś zostać zmuszona do opuszczenia swojego domu, ale Twoje marzenia, Twoja siła i Twoja przyszłość nadal należą do Ciebie.”
— *Anonimowy autor*