

**MIROSŁAW SŁAWEK**  
**MATEUSZ SZOSTKIEWICZ**



## **Посібник**

### **«Rise Up: Стратегії розвитку кар'єри для іммігранток»**

**Для жінок — вимушених мігранток з України до Польщі**



**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 978-83-977672-1-8

# DISCLAIMER

Фінансовано за кошти ЄС.  
Висловлені погляди та думки є виключно поглядами автора або авторів і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу чи Європейського виконавчого агентства з питань освіти і культури (ЕАСЕА). Європейський Союз та ЕАСЕА не несуть за них відповідальності.

## Автори

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

Це видання здійснено за фінансової підтримки Європейської Комісії в рамках проєкту Erasmus+ “WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers”, номер проєкту 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

## Зміст

ВСТУП.....	5
1.1. Проект WINGS та важливість підтримки жінок-вимушених мігранток .....	5
1.2. Мета посібника .....	8
2. ТЕНДЕНЦІЇ ТА МОЖЛИВОСТІ НА РИНКУ ПРАЦІ .....	9
2.1. Розуміння ринку праці в Польщі .....	9
2.2. Перспективні галузі та можливості працевлаштування для жінок-вимушених мігранток.....	11
3. ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ТА ВИМОГИ ДО ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ .....	16
3.1. Правові засади працевлаштування .....	16
3.2. Трудові права та законодавство про зайнятість .....	18
4. МЕРЕЖІ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДТРИМКИ.....	21
4.1. Місцеві та міжнародні організації підтримки .....	21
4.2. Послуги та програми, які пропонують організації підтримки.....	23
5. ПРОЦЕС ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ.....	27
5.1. Складання ефективного резюме та мотиваційного листа .....	27
5.2. Підготовка до співбесіди .....	30
5.3. Онлайн-портали і платформи для пошуку роботи .....	32
6. ОСВІТА ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ІМІГРАНТОК .....	35
6.1. Можливості та програми формальної освіти .....	35
6.2. Неформальна освіта та навчання впродовж життя.....	36
6.3. Визнання попереднього навчання та кваліфікацій .....	40
7. ПІДПРИЄМНИЦТВО ТА САМОЗАЙНЯТІСТЬ.....	44
7.1. Оцінка підприємницького потенціалу .....	44
7.2. Ресурси та підтримка для започаткування бізнесу .....	46
8. ВИСНОВОК.....	51

## ВСТУП

### 1.1. Проєкт WINGS та важливість підтримки жінок-вимушених мігранток

Міграція не є новим явищем у сучасному світі, але війна в Україні, розпочата Росією у 2022 році, перетворила її на безпрецедентний глобальний виклик. За даними Порталу оперативних даних про біженців ООН (УВКБ ООН), у 2024 році понад 9,855 мільйона українців були змушені покинути свої домівки та стати мігрантами через війну. Серед цих осіб 3,555 мільйона були переміщені всередині України<sup>1</sup>, тоді як 6,3 мільйона шукають притулку за кордоном, у тому числі 5,9 мільйона - в Європі.<sup>2</sup>

Яскравою характеристикою цієї вимушеної міграції є те, що **80% переміщених осіб - це жінки з дітьми**. Після прибуття до приймаючих країн ці жінки стикаються з численними проблемами, включаючи мовний бар'єр, труднощі з працевлаштуванням, соціальну ізоляцію, правові та адміністративні перепони, обмежений доступ до освіти та професійної підготовки. Багато з цих жінок, які доглядають за дітьми і є годувальниками, втратили попередню роботу і пережили різке зниження свого соціального та економічного статусу, що ще більше ускладнює їхні зусилля, спрямовані на перебудову свого життя.

Проєкт K2 програми ERASMUS+ під назвою "**WINGS: Жіноча ініціатива для нового зростання та навичок - розширення можливостей кар'єри мігрантів**", номер проєкту 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718, період реалізації 2024-2026 рр. (WINGS) був задуманий у відповідь на ці нагальні виклики. Його місія полягає в розширенні можливостей жінок, які зазнали вимушеного переселення у зв'язку з конфліктом в Україні, шляхом надання їм інструментів, ресурсів і підтримки, необхідних для відновлення їхньої кар'єри в приймаючих країнах. Озброюючи цих жінок новими навичками та сприяючи фінансовій незалежності, проєкт прагне пом'якшити соціально-психологічні наслідки переміщення та безробіття.

**Проєкт WINGS реалізує цю місію за допомогою багатогранного підходу:**

- **Розвиток ресурсів.** Посібник Rise Up: стратегії розвитку кар'єри для жінок-мігранток" містить доступні, практичні поради, адаптовані до унікальних викликів, з якими стикаються жінки-вимушені мігрантки, орієнтуючись на ринку праці приймаючих країн.
- **Комплексна програма інтеграційного навчання (CILP).** Ця програма створена для розвитку навичок, що допомагають ефективно інтегруватися у нове робоче середовище.
- **Нетворкінг та співпраця.** Обговорення у різних країнах перебування створюють простір для обміну досвідом, пошуку рішень і менторської підтримки жінок-мігранток.

Проєкт WINGS має вирішальне значення не лише через безпосередню підтримку, яку він надає жінкам-вимушеним мігрантам, але й через його довгостроковий вплив на їхню інтеграцію та успіх. Надаючи цим жінкам можливість подолати професійну ізоляцію та впевнено розпочати кар'єру, проєкт сприяє зміцненню соціальної згуртованості та інклюзивному економічному зростанню в приймаючих громадах.

### Цілі проєкту WINGS:

<sup>1</sup> Портал оперативних даних ООН про біженців. (2024). URL: <https://data.unhcr.org/en/country/ukr>

<sup>2</sup> РЕГІОНАЛЬНИЙ ПЛАН РЕАГУВАННЯ НА СИТУАЦІЮ З БІЖЕНЦЯМИ В УКРАЇНІ (2024). УВКБ ООН. Женева, Швейцарія, січень 2024 року. URL: <https://data.unhcr.org/en/documents/details/105903>

- підвищити обізнаність суспільства щодо викликів, з якими стикаються жінки-вимушені мігрантки, та сприяти формуванню розуміння й емпатії в приймаючих громадах;
- надати жінкам-вимушеним мігранткам можливості для досягнення фінансової незалежності та самозабезпечення;
- створити мережу підтримки та взаємозв'язків між жінками-вимушеними мігрантками та фахівцями, що відкриє нові можливості для співпраці й наставництва;
- розробити комплексний і доступний електронний посібник, який висвітлює особливості ринку праці та працевлаштування у країнах перебування, включаючи добірку актуальних можливостей для професійного розвитку;
- надати інформацію про послуги підтримки та програми для дорослих жінок-вимушених мігранток з України в країнах їх перебування, що допоможе їм подолати професійну ізоляцію й з упевненістю відновити кар'єру;
- об'єднати зацікавлені сторони – мігранток, представників місцевої влади, організацій підтримки та інших учасників – для обговорення викликів і пошуку рішень, пов'язаних із професійною інтеграцією та перезапуском кар'єри жінок.

У проєкті WINGS беруть участь партнерські організації з країн, які приймають велику кількість українських біженців: Чехія (400 000 вимушених переселенців), Польща (1 100 000 вимушених переселенців), Німеччина (1 190 255 вимушених переселенців)<sup>3</sup>, Туреччина (46 000 вимушених переселенців)<sup>4</sup>. В Україні налічується 3,555 мільйона внутрішньо переміщених осіб<sup>5</sup>. Серед організацій-партнерів WINGS



**HOCHSCHULE WISMAR**, (HSW, заклад вищої освіти, Німеччина) – німецький університет із понад столітньою історією академічної досконалості в галузях інженерії, технологій, бізнесу та дизайну. Наразі в університеті навчається близько 8 900 студентів. HSW є лідером у сфері електронного навчання та міжнародної співпраці. Його експертиза в рамках програм Erasmus+, інтеграції мігрантів і розвитку підприємництва сприяє впровадженню інновацій та надає людям можливість досягати успіху в освіті, кар'єрі та наукових дослідженнях.

[www.hs-wismar.de](http://www.hs-wismar.de)



**Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna** (FMP, благодійна організація, Польща) активно сприяє розвитку навичок, інклюзії та сталому розвитку. Організація підтримує розвиток громадянського суспільства, просуває цінності Європейського Союзу та реагує на соціальні виклики, такі як безробіття та соціальне виключення, з особливим акцентом на підтримку мігрантів. Завдяки досвіду реалізації проєктів Erasmus+, освітніх ініціатив та програм інтеграції на ринку праці, FMP розвиває співпрацю

<sup>3</sup> Україна: Понад 6 мільйонів біженців розкидані по всій Європі (2024). Регіональний інформаційний центр ООН для Західної Європи. URL: <https://unric.org/en/ukraine-over-6-million-refugees-spread-across-europe/>

<sup>4</sup> Суде Агундогду, Коллін Тріссел (2024) Зростання української та російської громад Туреччини. URL: <https://www.washingtoninstitute.org/policy-analysis/turkeys-growing-ukrainian-and-russian-communities>

<sup>5</sup> Портал оперативних даних про біженців ООН. (2024). URL: <https://data.unhcr.org/en/country/ukr/>

й надає можливості особистісного та професійного зростання, зокрема для біженців з України, через освіту впродовж усього життя та впровадження інноваційних рішень.

[www.fmarkipolskiej.pl](http://www.fmarkipolskiej.pl)



**СИЛА КРАЇНИ** (ВГО СК, громадська організація, Україна), заснована у 2011 році, присвячена підтримці інклюзії, захисту соціально-економічних прав і допомозі вразливим групам населення, зокрема мігрантам та людям з інвалідністю. Завдяки досвіду у сфері правової допомоги, освіти та адаптації до ринку праці, ГО СК реалізувала низку впливових проєктів, спрямованих на утвердження рівності, розширення прав і можливостей жінок та сприяння професійному розвитку внутрішньо переміщених осіб в Україні та Європі.

[www.syla-krayini.com.ua](http://www.syla-krayini.com.ua)

PRAGUECITY  
UNIVERSITY

**Prague City Vysoka Skola s.r.o.** (PCU, заклад вищої освіти, Чехія), заснований у 2004 році, пропонує освіту англійською мовою з британською акредитацією за різними напрямками, приділяючи особливу увагу сталому розвитку, інклюзії та інноваціям. Завдяки потужним міжнародним партнерствам, PCU підтримує переміщених українських студентів, надає стипендії та сприяє їх інтеграції через дослідницькі проєкти, соціальні програми та тренінги, чутливі до травматичного досвіду. Висока експертиза у сфері освіти, бізнесу та медіа робить PCU цінним партнером у реалізації ініціатив, спрямованих на соціальну та економічну інклюзію.

[www.praguecityuniversity.cz](http://www.praguecityuniversity.cz)



**Akademi Kultur ve Egitim Dernegi** (AKED, громадська організація, Туреччина), заснована у 2013 році в місті Кастамону, активно сприяє розвитку освіти, культури та спорту через реалізацію локальних та міжнародних проєктів. Завдяки досвіду в ініціативах Erasmus+ та соціально-відповідальних кампаніях, AKED підтримує молодь, просуває інклюзію та розвиток професійних навичок. Її міждисциплінарна команда має високий рівень компетентності у сфері координації проєктів, пропонуючи інноваційні рішення для суспільних викликів і створюючи партнерства як на національному, так і на міжнародному рівнях.

[www.aked.biz](http://www.aked.biz)

**Проект WINGS є потужною відповіддю на виклики, з якими стикаються жінки, вимушені мігрувати через війну в Україні.** Завдяки наданню ресурсів для розвитку кар'єри, можливостей для набуття нових навичок і сприянню співпраці між ключовими учасниками процесу, проєкт надає цим жінкам інструменти для відновлення життя, досягнення фінансової незалежності та успішної інтеграції у громади країн

перебування.

Завдяки комплексному підходу та міжнародному партнерству, WINGS не лише задовольняє нагальні потреби жінок-вимушених мігранток, але й робить внесок у довгострокову соціальну згуртованість і інклюзивне економічне зростання по всій Європі й за її межами.

**Одним із ключових інструментів досягнення цілей проєкту WINGS є посібник “Rise Up: стратегії розвитку кар’єри для жінок-мігранток”.**

## **1.2. Мета посібника**

Посібник “Rise Up: стратегії розвитку кар’єри для жінок-мігранток” створений з наміром стати підтримкою, джерелом натхнення і практичним ресурсом для дорослих жінок, вимушених мігрувати з України. Визнаючи величезні виклики, з якими стикаються ці жінки, перебудовуючи своє життя в приймаючих країнах, цей посібник пропонує дорожню карту, яка допоможе їм орієнтуватися в нових і часто складних умовах з упевненістю, ясністю та оптимізмом.

**Його мета – бути не лише всеосяжним практичним посібником, а й джерелом натхнення, що надає жінкам необхідні інструменти та знання для подолання таких бар’єрів, як мовні труднощі, правова невизначеність, культурні відмінності та перерви в професійній діяльності.** Посібник також покликаний зміцнити відчуття власної спроможності, допомогти жінкам побачити нові можливості та зробити реальні кроки до безпечного, стабільного й повноцінного майбутнього.

Створений на основі досвіду та колективної роботи в межах проєкту WINGS, цей посібник логічно структурований навколо ключових сфер, що є визначальними для професійного розвитку та особистісного зростання жінок у Німеччині. **Посібник “Rise Up” охоплює такі ключові теми:**

- **Розуміння ринку праці в Польщі.** Огляд актуальних тенденцій, доступних галузей та професій, затребуваних у Польщі.
- **Правові аспекти працевлаштування.** Зрозуміла інформація щодо трудових прав, порядку оформлення документів, умов офіційного працевлаштування.
- **Підтримка та можливості.** Добірка програм, проєктів, громадських ініціатив та сервісів, що сприяють кар’єрному розвитку, самозайнятості, менторській підтримці та соціальній адаптації.
- **Пошук роботи.** Практичні поради щодо складання резюме, підготовки до співбесіди, ефективного використання онлайн-платформ для пошуку вакансій.
- **Освітні можливості.** Інформація про безкоштовні курси, перекваліфікацію, визнання попередніх здобутків і навчання протягом життя.
- **Підприємництво.** Поради для тих, хто прагне розпочати власну справу: з чого почати, як оцінити ідею, знайти підтримку та залучити фінансування.

Посібник написано у зрозумілому, дружньому стилі, що дозволяє легко знайти відповіді на нагальні питання й адаптувати поради до конкретної ситуації. Кожна розділ посібника є окремим кроком на шляху до відновлення професійної реалізації.

Окрім практичного наповнення, **посібник “Rise Up” покликаний створити відчуття спільності та підтримки серед жінок-мігранток з України у Польщі.** У ньому – не лише інструкції, а й мотивація повірити в себе, вийти з кризи сильнішою та побудувати гідне й стійке майбутнє на новому місці!

## 2. ТЕНДЕНЦІЇ ТА МОЖЛИВОСТІ РИНКУ ПРАЦІ

### 2.1. Розуміння ринку праці в Польщі

Для українок-мігранток, які шукають роботу в Польщі, дуже важливо мати ґрунтовне розуміння **економічної ситуації в країні та динаміки ринку праці**. У цьому розділі подано огляд сучасного стану економіки Польщі, ключових галузей, тенденцій у сфері зайнятості, а також специфічних можливостей і викликів, актуальних для жінок-мігранток.

#### Огляд поточної економічної ситуації

У 2024 році економіка Польщі продемонструвала **стійкість і зростання**, а валовий внутрішній продукт (ВВП) країни збільшився на **2,9%**, що перевищило багато прогнозів. Це зростання було зумовлене передусім **високим приватним споживанням**, підтриманим **зростанням заробітної плати та покращенням споживчих настроїв**, а також значними **державними інвестиціями**.

У перспективі очікується подальше зростання: за прогнозами ING та Світового банку, у 2025 році ВВП Польщі збільшиться на **3,2%**. Європейська Комісія прогнозує ще вищий показник — **3,6%**. Очікується, що це зростання буде забезпечене **стабільним внутрішнім споживанням та збільшенням державних інвестицій**, у тому числі за рахунок фінансування з фондів ЄС.

Ці дані свідчать про **позитивні економічні перспективи Польщі** та підкреслюють здатність країни зберігати розвиток навіть у складних глобальних умовах.

#### Ключові галузі, що стимулюють економічне зростання

Економіка Польщі є **диверсифікованою**, з кількома ключовими секторами, які активно сприяють її розвитку:

- **Сфера послуг:** становить приблизно **62,3% економіки**; охоплює фінанси, роздрібну торгівлю, інформаційні технології.
- **Промисловість:** становить **34,2% економіки**; включає виробництво, автомобільну галузь, будівництво.
- **Сільське господарство:** хоч і становить лише **3,5%**, проте має велике значення, особливо в сільських регіонах.

Ці сектори не лише забезпечують зростання економіки, а й створюють **різноманітні можливості для працевлаштування**, що робить їх важливою частиною економічного ландшафту Польщі.

#### Динаміка ринку праці

Ринок праці Польщі **суттєво змінився** за останні роки:

- У січні 2024 року рівень безробіття становив **5,4%**, згідно з даними Міністерства сім'ї, праці та соціальної політики. Це на **0,1 відсоткового пункту менше**, ніж у січні 2023 року.
- У січні 2025 року **рівень безробіття залишався на рівні 5,4%**, що свідчить про **незначне зростання** порівняно з попередніми місяцями.
- **Тенденції заробітної плати:** середня заробітна плата в корпоративному секторі у січні 2024 року становила **7 768,35 злотих брутто**, що на **12,8% більше**, ніж у січні 2023 року.

- У лютому 2025 року середня зарплата у корпоративному секторі зросла до **8 613,14 злотих брутто**, що на **7,9% більше**, ніж попередньому році.

### Можливості та виклики для жінок-мігранток

Українки, які вимушено переїхали до Польщі, зіштовхуються як із новими можливостями, так і з викликами на польському ринку праці:

- **Сектори зайнятості:** Українки найчастіше знаходять роботу у таких сферах, як **готельне господарство, громадське харчування, роздрібна торгівля, особисті послуги** (включаючи домашню допомогу та догляд), **охорона здоров'я та освіта**. Можливості в культурному секторі також існують, але вони менш поширені.
- **Використання навичок:** Багато жінок працюють **на посадах, що не відповідають їхній освіті чи досвіду**, часто через мовний бар'єр або проблеми з визнанням кваліфікацій.
- **Мовний бар'єр:** Недостатнє володіння польською мовою ускладнює доступ до певних вакансій, тому **вивчення мови є критично важливим** для професійної інтеграції.

### Показники ринку праці за секторами

Розуміння ключових показників у різних секторах допомагає визначити **потенційні напрями працевлаштування**:

- **Вакансії:** На кінець третього кварталу 2024 року спостерігалось **збільшення кількості вакансій на 3,1%** порівняно з попереднім кварталом, що свідчить про зростання попиту на робочу силу.
- **Часткова зайнятість:** У грудні 2024 року рівень часткової зайнятості в Польщі становив **5,5%**.

### Зайнятість у корпоративному секторі

У період **січень–березень 2025 року** середня зайнятість у корпоративному секторі становила **6 448,1 тис. штатних посад**, що на **0,9% менше**, ніж за аналогічний період попереднього року.

### Зміни в зайнятості за секторами економіки (PKD)

Порівнюючи дані за перший квартал 2025 року з аналогічним періодом 2024 року, зафіксовано такі зміни в окремих секторах:

- **Транспорт і логістика:** зменшення на **1,8%**
- **Адміністративні та допоміжні послуги:** зменшення на **1,3%**
- **Водопостачання, каналізація, управління відходами:** зменшення на **0,7%**
- **Обробна промисловість:** зменшення на **0,7%**
- **Будівництво:** зменшення на **0,5%**
- **Операції з нерухомістю:** зростання на **3,4%**

### Загальна кількість працівників у національній економіці

На кінець червня 2024 року кількість зайнятих осіб у національній економіці становила **15 171,9 тис. осіб**. Середній вік працівників — **42,8 роки**, медіанний вік — **42,0 роки**.

*Джерело: stat.gov.pl*

### Поширені форми зайнятості

У Польщі існують різні форми працевлаштування:

- **Повна зайнятість:** Найпоширеніша форма, яка забезпечує **стабільний дохід і соціальні гарантії**.
- **Тимчасова зайнятість:** Використовується для покриття **короткострокових потреб** роботодавця або сезонного попиту.
- **Сезонна робота:** Поширена у **сільському господарстві та туризмі**, відповідає сезонним потребам.

Для жінок-мігранток тимчасові та сезонні види зайнятості можуть стати **першим кроком до інтеграції** на ринку праці, даючи змогу **отримати досвід і вдосконалити знання мови**.

## **2.2. Перспективні галузі та можливості працевлаштування для жінок-вимушених мігранток**

Українки, які вимушено переїхали до Польщі, зробили **вагомий внесок у польський ринок праці**, особливо з моменту загострення конфлікту у 2022 році. Їхня інтеграція супроводжується як **можливістями**, так і **викликами**. Розуміння сучасної ситуації є ключем до виявлення перспективних галузей і формування стратегій для покращення працевлаштування.

### **Актуальна участь у ринку праці**

Станом на 2024 рік **жінки становлять приблизно 67%** серед усіх українських мігрантів у Польщі. Рівень зайнятості серед українських біженців у Польщі **вищий, ніж у більшості країн ОЕСР** — приблизно **65%** беруть участь у трудовій діяльності. Однак велика частина цих жінок працює **нижче свого рівня кваліфікації**, що часто називається явищем "декваліфікації" (deskilling).

### **Перспективні галузі та можливості працевлаштування**

У Польщі є кілька секторів, які відкривають реальні можливості для працевлаштування українок:

- **Освіта.** У 2025 році в польських школах нараховується понад **20 000 вакансій для вчителів**. При цьому щонайменше **4 500 українських біженців мають педагогічну кваліфікацію**, що створює потенціал для працевлаштування відповідно до професійних навичок.
- **Виробництво.** Особливо в таких регіонах, як Малопольське воєводство, спостерігається **дефіцит працівників у промисловості**. У першому кварталі 2025 року **72% виробничих компаній планували найм тимчасових працівників**, що на 21% більше порівняно з попереднім роком.
- **Сфера послуг.** Існує **високий попит на працівників** у сфері готельного бізнесу, роздрібної торгівлі та персонального догляду. Жінки-мігрантки часто знаходять можливості в цих галузях, використовуючи свою **гнучкість та працьовитість**.
- **Краса та косметологія.** Цей сектор **приваблює українок-підприємниць**, надаючи можливості для **самозайнятості та відкриття малого бізнесу**.
- **Інформаційні технології (ІТ).** Запроваджено **програми навчання цифровим навичкам** для підвищення конкурентоспроможності на ринку праці. Наприклад,

**UNITAR** реалізував програму для українок-біженок, яка дозволяє отримати сучасні ІТ-компетенції.

- **Підприємництво.** У період з 2022 по 2024 рік українці зареєстрували близько **77 700 індивідуальних підприємств** у Польщі, що становить **9%** від усіх таких компаній у країні. Приблизно **35% з них були засновані жінками**, що свідчить про високий рівень підприємницької активності серед українок.

### **Затребувані професії та кваліфікації**

Роботодавці в Польщі активно шукають фахівців із такими навичками:

- **Охорона здоров'я.** Високий попит на **медсестер, доглядальниць, медичних асистентів**. Визнання іноземних дипломів і сертифікація полегшують доступ до галузі.
- **Інформаційні технології.** Затребувані професії — **розробник програмного забезпечення, аналітик даних, фахівець технічної підтримки**. Жінки з відповідними технічними навичками можуть скористатися цими можливостями.
- **Інженерія та технічні спеціальності.** Спостерігається **дефіцит фахівців** у галузях цивільної та електричної інженерії, а також серед **електриків і зварювальників**. Професійні курси можуть допомогти набути необхідної кваліфікації.
- **Фінанси та бухгалтерія.** Попит на **бухгалтерів, фінансових аналітиків, аудиторів**. **Ключові навички:** фінансова звітність, знання нормативних вимог, робота з Excel або SAP.
- **Продажі та маркетинг.** торгові представники, digital-маркетологи, працівники клієнтської підтримки. **Ключові навички:** комунікація, цифрові інструменти, CRM-системи
- **Освіта та HR** вчителі, менеджери з персоналу, тренери. **Ключові навички:** педагогічна кваліфікація, рекрутинг, трудове законодавство

### **Виклики, з якими стикаються українки-мігрантки**

Попри наявні можливості, жінки з України зіштовхуються з кількома ключовими бар'єрами на польському ринку праці:

- **Мовний бар'єр.** Це один із найсерйозніших викликів. Багато жінок зазначають, що **обмежене володіння польською ускладнює пошук роботи.** (*Statista*)
- **Невизнання кваліфікацій.** Більшість українських дипломів **не визнаються автоматично** в Польщі, тому потрібно проходити додаткові процедури підтвердження.
- **Обов'язки з догляду за дітьми.** Поєднання роботи та догляду за дітьми часто **обмежує можливість працювати на повну ставку.** (*Polski Instytut Ekonomiczny*)
- **Декваліфікація.** Через зайнятість на посадах, що не відповідають їхній освіті та досвіду, **жінки не використовують свої навички повною мірою.** (*Wiley Online Library*)

### **Стратегії подолання викликів**

#### **I. Вивчення польської мови**

Польська та українська мови належать до слов'янських мов, що робить польську

відносно доступною для українок. Безкоштовні курси польської мови доступні через:

- **Публічні центри зайнятості (Powiatowy Urząd Pracy):** курси польської мови для зареєстрованих шукачів роботи
- **НУО:** такі як *Fundacja Ukraiński Dom* та *Fundacja Ukraina*
- **Онлайн-платформи:** *Babbel, Busuu, The Educational Equality Institute*
- **Центри інтеграції у Вроцлаві, Кельцях та інших містах**

## II. Визнання кваліфікацій

Українські дипломи можуть бути визнані в Польщі для працевлаштування або навчання:

- **Для загального працевлаштування:** подати заявку через *NAWA* <https://nawa.gov.pl/recognition>
- **Для регульованих професій** (медсестра, вчитель): звернутись до відповідного міністерства Польщі
- **Для неформальних або професійних навичок:** звернутися до місцевих центрів професійної освіти
- **Підтримка:** від *Fundacja Ocalenie* або *Centrum Pomocy Cudzoziemcom*

## III. Отримання нових навичок

Підвищити шанси на працевлаштування допоможуть безкоштовні або профінансовані курси:

- Курси професійної підготовки в **Powiatowy Urząd Pracy (PUP)**
- Безкоштовні курси з цифрових навичок від **AWS IT Skills 4U, UNITAR, Coursera**
- Підтримка перепрофілювання від *Diaa.Business Warsaw* і *Fundacja Ocalenie*
- Основні напрями: **ІТ, медицина, технічні професії**

## IV. Розширення професійної мережі

Налагодження контактів відкриває доступ до вакансій і підтримки:

- Долучайтесь до **локальних груп у Facebook, Telegram**, професійних заходів
- Відвідуйте **ярмарки вакансій та інтеграційні події** в містах
- Використовуйте **LinkedIn, GoldenLine**
- **Волонтерство** — чудовий спосіб здобути досвід і завести знайомства

## V. Відкриття власної справи

Самозайнятість — це реальний шлях до фінансової незалежності:

- Програми *(Re)building Ukrainian Business* та *The Way to Business* надають **фінансування, навчання та юридичну підтримку**
- **Інкубатори бізнесу** пропонують офіс, наставництво та консультації
- **Податкові пільги** в таких галузях, як краса і косметологія

- **НУО Impact Force** проводить підприємницькі курси для українок

## VI. Запис на професійні курси

Обирайте курси за напрямками:

- **Медицина:** наприклад, курс доглядальниці через *Червоний Хрест*
  - **ІТ-сфера:** короткострокові курси з програмування та технологій
  - **Ремесла:** перукарство, шиття, будівництво
- Багато курсів проводять **місцеві центри професійної освіти** (*Centrum Kształcenia Zawodowego*)

## VII. Стажування та волонтерство

Набирайте досвід роботи в Польщі через волонтерську діяльність:

- **Волонтерство** в організаціях, таких як *Fundacja Ocalenie* або *Caritas*
- Використовуйте платформи **NGO.pl** або **муніципальні волонтерські центри**
- **Стажування** допомагають розвивати навички, отримати рекомендації та завести корисні знайомства
- **Обов'язково просіть відгук і рекомендаційний лист**

## VIII. Використовуйте служби підтримки

Отримайте безкоштовну допомогу з працевлаштування, юридичних питань та навчання:

- **Основні організації:** *Fundacja Ocalenie, IOM Poland, Caritas, UNHCR, Diia.Business Warsaw*
- Відвідуйте місцеві **Urząd Pracy** (центри зайнятості) та **центри інтеграції**
- Пропоновані послуги: **пошук роботи, юридична допомога, мовні курси, кар'єрне консультування**
- **Підготуйте документи та будьте активними** під час візитів

**Ключові організації, що підтримують українок-мігранток у Польщі**

Організація	Послуги	Вебсайт / Контакт
<b>Fundacja Ocalenie</b>	Працевлаштування, юридична допомога, мовні курси, соціальна підтримка	<a href="http://ocalenie.org.pl">ocalenie.org.pl</a>
<b>IOM Poland</b>	Кар'єрне консультування, професійна підготовка, юридична підтримка	<a href="http://poland.iom.int">poland.iom.int</a>
<b>Caritas Poland</b>	Підтримка біженців, програми інтеграції, професійне навчання	<a href="http://caritas.pl">caritas.pl</a>
<b>UNHCR Poland &amp; Partners</b>	Юридичне консультування, культурна адаптація, майстер-класи з	<a href="http://help.unhcr.org/poland">help.unhcr.org/poland</a>

Організація	Послуги	Вебсайт / Контакт
<b>Diia.Business Warsaw</b>	працевлаштування Бізнес-консультації, кар'єрне консультування, навчання підприємництву	<a href="http://warszawa.diia.business">warszawa.diia.business</a>
<b>Polish Red Cross (PCK)</b>	Гуманітарна допомога, медичне навчання, підготовка до працевлаштування	<a href="http://pck.pl">pck.pl</a>
<b>Centrum Integracji Społecznej</b>	Соціальна інтеграція, професійна підготовка, стажування	Шукайте локально за містом
<b>Місцеві Urząd Pracy (біржі праці)</b>	Реєстрація шукачів роботи, безкоштовне працевлаштування	<a href="http://psz.praca.gov.pl">psz.praca.gov.pl</a>

### **Заключна порада**

**Починайте з малого.** Сконцентруйте на одному-двох кроках:

Вивчіть мову → запишіться на курси → зверніться до центру підтримки.

Використовуйте свої сильні сторони, не соромтесь звертатися по допомогу і **вірте у свій успіх.**

## 3. ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ТА ВИМОГИ ДО ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

### 3.1. Правові засади працевлаштування

#### Правові шляхи працевлаштування для українок-мігранток у Польщі

У цьому розділі подано огляд основних принципів, що регулюють працевлаштування іноземців у Польщі, з акцентом на можливості, доступні для українок-мігранток. Описано різні юридичні статуси, відповідні права на роботу та шляхи виходу на польський ринок праці в межах чинного законодавства.

#### 1. Тимчасовий захист відповідно до Директиви ЄС

У відповідь на конфлікт в Україні Європейський Союз у березні 2022 року активував Директиву про тимчасовий захист (TPD). Польща впровадила цю директиву, надавши громадянам України та окремим іншим категоріям право на проживання і роботу без необхідності отримання окремого дозволу на працевлаштування.

##### ◆ Ключові особливості:

- **Автоматичне право на роботу.** Бенефіціари можуть легально працювати в Польщі без окремого дозволу.
- **Термін дії:** статус тимчасового захисту продовжено до **4 березня 2026 року**.
- **Хто має право:** громадяни України та члени їхніх сімей, які виїхали з України після **24 лютого 2022 року**.

##### ◆ Вимоги:

- **Номер PESEL:** щоб мати доступ до послуг і працевлаштування, потрібно отримати польський номер PESEL з позначкою "UKR".
- **Повідомлення роботодавця:** роботодавець зобов'язаний **повідомити місцеве бюро праці протягом 14 днів** після початку роботи особи з тимчасовим захистом.

#### 2. Статус біженця та додатковий захист

Громадяни України можуть подати заявку на отримання **статусу біженця** або **додаткового захисту** в Польщі.

##### Ключові особливості:

- **Право на роботу.** Особи зі статусом біженця або додатковим захистом **мають право працювати в Польщі без дозволу на роботу**.
- **Дозвіл на проживання.** Обидва статуси супроводжуються **дозволом на проживання**, який дозволяє легально перебувати в Польщі та користуватися державними послугами.

##### Процедура подання:

- Заявки подаються до **Управління у справах іноземців (Urząd do Spraw Cudzoziemców)**.
- Процес включає **співбесіди та оцінку потреби у захисті**.

##### Умови, які варто врахувати:

- Процедура отримання статусу **може бути тривалою**.
- Під час розгляду заяви **доступ до ринку праці може бути обмеженим**.

### 3. Стандартні дозволи на роботу

Для громадян України, які не мають тимчасового захисту або статусу біженця, Польща пропонує кілька типів дозволів на роботу:

- **Тип А:** для іноземців, **працевлаштованих польським роботодавцем**
- **Тип В:** для іноземців, які входять до складу правління польської компанії.
- **Тип С:** для осіб, яких іноземний роботодавець відряджає до Польщі для роботи у філії своєї компанії.
- **Тип D:** для іноземців, які працюють на іноземного роботодавця без філії в Польщі та надають послуги тимчасово.
- **Тип Е:** для іноземців, які працюють у Польщі з інших причин, не зазначених вище.

#### Процедура подання заявки:

- Заяву на дозвіл на роботу **подає роботодавець від імені іноземця.**
- Для деяких дозволів може знадобитися **тест ринку праці**, щоб довести, що немає відповідного польського кандидата.
- **Час розгляду та вимоги** залежать від типу дозволу.

### 4. Заява про доручення роботи (Oświadczenie)

Це спрощена процедура, яка дозволяє **громадянам України** та деяких інших країн працювати в Польщі без дозволу на роботу до 24 місяців.

#### ✦ Ключові особливості:

- **Тривалість:** дозволяє працювати **до 24 місяців.**
- **Роль роботодавця:** роботодавець зобов'язаний **зареєструвати заяву в місцевому бюро праці до початку працевлаштування.**
- **Застосування:** часто використовується у **сільському господарстві, будівництві та домашній сфері.**

### 5. Сезонні дозволи на роботу

Для зайнятості в сезонних секторах, таких як **сільське господарство, садівництво та туризм**, передбачені сезонні дозволи на роботу.

#### ✦ Ключові особливості:

- **Тривалість:** дозволи видаються **на максимум 9 місяців протягом календарного року.**
- **Подання заявки:** **роботодавець** подає заяву від імені іноземного працівника.
- **Тест ринку праці:** **зазвичай не потрібен** для сезонних дозволів.

### 6. Перехід від тимчасового захисту до постійного легального статусу

Громадяни України, які перебувають під тимчасовим захистом, можуть розглянути **можливість переходу до більш сталого правового статусу в Польщі.**

#### ✦ Тимчасовий дозвіл на проживання:

- **Хто може подати:** громадяни України з **номером PESEL з позначкою UKR.**

- **Термін дії:** видається на строк до 3 років.
- **Права:** дозволяє легально працювати, вести бізнес, об'єднуватися з родиною.
- **Період подання:** заявки можна подавати з 1 квітня 2024 року в воєводських управліннях.
- ✦ **Отримання тимчасового дозволу на проживання призводить до втрати статусу тимчасового захисту.**

## 7. Важливі поради для українок-мігранток

- **Легальне перебування:** переконайтесь, що ваше перебування в Польщі відповідає одному з вищевказаних статусів, щоб мати доступ до роботи.
- **Документи:** тримайте всі особисті та робочі документи в актуальному стані та доступними.
- **Мовні навички:** покращення знань польської мови підвищить шанси на працевлаштування.
- **Служби підтримки:** використовуйте послуги, які надають НУО та державні установи, включаючи допомогу з працевлаштуванням, юридичні консультації та підтримку інтеграції.

## 3.2. Трудові права та законодавство про зайнятість

Цей розділ містить огляд типів працевлаштування, прав працівників, системи оподаткування, обов'язків роботодавців і захисту від порушень трудових прав у Польщі, з акцентом на інформацію, актуальну для українок-мігранток.

### 1. Типи трудових договорів

Польське трудове законодавство передбачає кілька типів трудових договорів:

- **Безстроковий договір (Umowa o pracę na czas nieokreślony):** забезпечує найбільшу стабільність роботи та повний обсяг трудових прав.
- **Строковий договір (Umowa o pracę na czas określony):** має заздалегідь визначений термін дії. Після трьох послідовних строкових договорів або 33 місяців роботи він автоматично переходить у безстроковий.
- **Випробувальний договір (Umowa o pracę na okres próbny):** Дозволяє роботодавцю оцінити придатність працівника протягом максимум трьох місяців.
- **Тимчасова робота через агентство (praca tymczasowa):** оформлення через агентство для компанії-користувача, часто використовується для сезонної або короткострокової роботи.

Кожен тип договору має окремі умови щодо тривалості, припинення та прав працівника.

### 2. Права працівників

#### а. Мінімальна заробітна плата

Станом на 1 січня 2025 року:

- **Місячна мінімальна зарплата:** 4 666 злотих брутто
- **Погодинна мінімальна ставка:** 30,50 злотих брутто

## **b. Робочий час та понаднормова робота**

- **Стандартний робочий час:** 8 годин на день, 40 годин на тиждень
- **Понаднормові години:** дозволені за згодою працівника, оплачуються за ставкою 150% або 200% залежно від ситуації

## **c. Щорічна відпустка**

- **Право на відпустку:** 20 днів для працівників зі стажем до 10 років; 26 днів — для працівників зі стажем понад 10 років
- **Державні свята:** 13 днів на рік

## **d. Лікарняний**

- **Тривалість:** до 182 днів на рік
- **Оплата:** 80% заробітної плати за перші 33 дні (14 днів для осіб віком 50+), далі оплачується ZUS (Управління соціального страхування)

## **e. Відпустка по вагітності та догляду за дитиною**

- **Декретна відпустка:** 20 тижнів при народженні однієї дитини; більше при народженні кількох
- **Батьківська відпустка:** до 41 тижня, розподіляється між батьками
- **Відпустка для батька:** 2 тижні, які потрібно використати до досягнення дитиною 24 місяців

## **3. Податок на доходи**

У Польщі діє прогресивна система оподаткування доходів:

- **12%** — для річного доходу до 120 000 злотих
- **32%** — для доходу понад 120 000 злотих
- **Податок солідарності:** Додаткові 4% для доходу понад 1 мільйон злотих

Працівники щорічно отримують від роботодавця форму **PIT-11** і зобов'язані подати податкову декларацію **PIT-37** до **30 квітня наступного року**.

## **4. Обов'язки роботодавця**

### **a. Безпека на робочому місці**

Роботодавці зобов'язані:

- Проводити **регулярну оцінку ризиків**
- **Забезпечити навчання з охорони праці (ВНР)**
- **Забезпечити безпечні умови праці та надати необхідні засоби індивідуального захисту.**

### **b. Внески на соціальне страхування**

Роботодавці зобов'язані зареєструвати працівників у **Закладі соціального страхування (ZUS)** та здійснювати внески на:

- Пенсійне та інвалідне страхування
- Медичне страхування
- Страхування від нещасних випадків

- Фонд праці та Фонд гарантованих виплат працівникам

## **5. Захист від порушень трудових прав**

### **a. Антидискримінаційне законодавство**

Польське законодавство забороняє дискримінацію за ознаками:

- Статі, віку, інвалідності, раси, релігії, національності, політичних переконань, членства у профспілках, сексуальної орієнтації та типу зайнятості.

Роботодавці зобов'язані **забезпечити рівне ставлення** при прийомі на роботу, просуванні по службі та в умовах праці.

### **b. Незаконне працевлаштування**

Роботодавці, які приймають на роботу працівників без належного дозволу,

- підлягають **штрафам**,
- зобов'язані сплатити **несплачену заробітну плату**,
- а також **податки та внески до ZUS**.

### **c. Захист прав у разі порушень**

Працівники, які стали жертвами дискримінації або **несправедливого звільнення**, можуть:

- Подати **скаргу до Державної інспекції праці (PIP)**
- Звернутися до **суду у справах праці** з вимогою поновлення на посаді або компенсації

## **6. Джерела допомоги**

Українки-мігрантки можуть звертатися по підтримку до:

- **Державна інспекція праці (PIP)**: допомагає у разі порушення трудового законодавства
- **Асоціація правової інтервенції (SIP)**: надає правову допомогу мігрантам
- **Migrant Info Poland**: надає інформацію про права та доступні послуги

Розуміння цих прав і обов'язків дозволяє **українкам-мігранткам впевнено орієнтуватися на польському ринку праці** та вчасно звертатися за допомогою, коли це необхідно.

## 4. МЕРЕЖІ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДТРИМКИ

### 4.1. Місцеві та міжнародні організації підтримки

Нижче наведено ретельно підібраний перелік організацій у Польщі, які надають підтримку іммігранткам, включаючи громадян України, зосереджуючись на працевлаштуванні, інтеграції, правовій допомозі та психологічній підтримці.

#### 1. Фундація Ocalenie (Фундація «Порятунок»)

- **Контактна інформація:**

- Адреса: ul. Krucza 6/14a, 00-537 Варшава
- Телефон: +48 22 828 04 50
- Email: [cpc@cpc.org.pl](mailto:cpc@cpc.org.pl)
- Вебсайт: <https://ocalenie.org.pl/en/contact>

- **Опис:** надає всебічну підтримку іммігрантам і біженцям, включаючи юридичну допомогу, курси польської мови, психологічну підтримку та допомогу в пошуку роботи й житла.

#### 2. Міжнародна організація з міграції (ІОМ) Польща

- **Контактна інформація:**

- Адреса: ul. Wiejska 12, 00-490 Варшава
- Телефон: +48 22 490 20 44
- Email: [migrantinfopl@iom.int](mailto:migrantinfopl@iom.int)
- Вебсайт: <https://poland.iom.int/pl/kontakt>

- **Опис:** надає допомогу з добровільного повернення, реінтеграції, юридичного консультування, а також інформацію про процедури працевлаштування та легалізації перебування в Польщі.

#### 3. Caritas Polska – Центр підтримки іммігрантів

- **Контактна інформація:**

- Адреса: ul. Krakowskie Przedmieście 62, 00-322 Варшава
- Телефон: +48 660 424 014
- Email: [rmakuch@caritas.org.pl](mailto:rmakuch@caritas.org.pl)
- Вебсайт: <https://migranci-mazowsze.caritas.pl/en/contact-information/>

- **Опис:** надає підтримку мігрантам і біженцям, включаючи юридичні консультації, психологічну допомогу, мовні курси та програми інтеграції.

#### 4. УВКБ ООН (UNHCR) у Польщі

- **Контактна інформація:**

- Адреса: ul. Przemysłowa 30, 00-450 Варшава

- Телефон: 800 012 948
- Email: [polwa@unhcr.org](mailto:polwa@unhcr.org)
- Вебсайт: <https://www.unhcr.org/pl/kontakt>
- **Опис:** забезпечує захист і допомогу біженцям та шукачам притулку, включаючи правову допомогу, інформацію про права та послуги, а також підтримку інтеграції.

## 5. Diia.Business Варшава

- **Контактна інформація:**
  - Адреса: ul. Bagatela 12, 00-585 Варшава
  - Email: [diia.business.warsaw@gmail.com](mailto:diia.business.warsaw@gmail.com)
  - Вебсайт: <https://diia-business-warsaw.com/en/contacts>
- **Опис:** центр підтримки для українських підприємців, що надає консультації щодо розвитку бізнесу, легального перебування, працевлаштування та відкриття бізнесу в Польщі.

## 6. Польський Червоний Хрест (PCK)

- **Контактна інформація:**
  - Адреса: ul. Mokotowska 14, 00-561 Варшава
  - Телефон: +48 22 326 12 50
  - Вебсайт: <https://pck.pl/en/kontakt>
- **Опис:** надає гуманітарну допомогу, включаючи їжу, одяг і притулок, а також підтримку в інтеграції та доступі до медичних послуг.

## 7. Центр соціальної інтеграції (CIS) – Фундація Взаємодопомоги Barka

- **Контактна інформація:**
  - Адреса: ul. Św. Wincentego 6/9, 61-003 Познань
  - Телефон: +48 61 875 01 69
  - Email: [barka@barka.org.pl](mailto:barka@barka.org.pl)
  - Вебсайт: <https://barka.org.pl>
- **Опис:** пропонує програми соціальної та професійної інтеграції, професійне навчання та підтримку у створенні соціальних підприємств з метою надання можливостей іммігрантам та соціально вразливим групам.

## 8. Управління праці м. Варшави – Відділ обслуговування та активізації іноземців

- **Контактна інформація:**
  - Адреса: ul. Grochowska 171B, 04-111 Варшава
  - Телефон: +48 22 504 44 00

○ Вебсайт: <https://warszawa.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/dla-cudzoziemcow>

• **Опис:** надає послуги з працевлаштування для іноземців, включаючи пошук роботи, кар'єрне консультування та інформацію про легальне працевлаштування в Польщі.

Ці організації пропонують широкий спектр послуг для підтримки іммігранток у Польщі. Рекомендується звертатися до них безпосередньо або відвідати їхні вебсайти для отримання найактуальнішої інформації про доступні програми та допомогу.

#### **4.2. Послуги та програми, які пропонують організації підтримки**

Ось перелік послуг і програм, доступних у Польщі станом на 2025 рік, які пропонують можливості працевлаштування, підприємництва, освіти та особистісного розвитку для іммігранток, включаючи громадянок України:

##### **1. Dream and Achieve – Онлайн академія для переміщених українок**

• **Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://theimpactforce.org>

Організатор: Impact Force (у партнерстві з UN Women та Міністерством цифрової трансформації України)

• **Опис:** Dream and Achieve — це інноваційна онлайн академія, створена для підтримки переміщених українок, які проживають у Польщі та в Україні. Програма спрямована на розвиток підприємницьких, цифрових та лідерських навичок. Учасниці отримують безкоштовний доступ до онлайн-курсів, вебінарів, індивідуальних менторських сесій та практичних інструментів для розвитку бізнесу. Також передбачена можливість отримання фінансових ваучерів для започаткування або розширення бізнесу. Платформа допомагає жінкам досягти фінансової незалежності, зміцнити впевненість у собі та адаптуватися до нових ринків праці.

##### **2. Impact Business Accelerator**

• **Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://theimpactforce.org>

Організатор: Impact Force (у співпраці з SILab Ukraine та іншими партнерами)

• **Опис:** Impact Business Accelerator — це дев'ятимісячна програма навчання та підтримки для українок, які прагнуть започаткувати власну справу в Польщі та Україні. Програма сприяє розвитку соціально відповідального бізнесу, спрямованого на вирішення проблем у громадах. Учасниці беруть участь в інтенсивних воркшопах з бізнес-стратегії, маркетингу, фандрейзингу та отримують менторську підтримку від бізнес-експертів. Відібрані проекти мають шанс отримати стартове фінансування. Програма ідеально підходить для жінок, які хочуть створити стійкий бізнес з соціальною місією.

##### **3. ReSTART Mindset Program**

• **Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://theimpactforce.org>

Організатор: Impact Force (за підтримки UN Women)

- **Опис:** ReSTART — це унікальна освітня та психологічна програма підтримки для переміщених жінок, зокрема ветеранок та їхніх родин. Програма охоплює як відновлення ментального здоров'я, так і кар'єрну реінтеграцію. У межах програми доступні консультації професійних психологів, безкоштовні медичні консультації, воркшопи з особистісного розвитку, HR-консультації щодо готовності до працевлаштування та практичні заняття зі зниження стресу. Метою програми є відновлення впевненості, підтримка емоційного зцілення та розвиток кар'єри після травматичних подій.

#### 4. Diia.Business Warsaw

- **Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://warszawa.diia.business>

Організатор: Міністерство цифрової трансформації України

- **Опис:** Diia.Business Warsaw — це фізичний та онлайн-центр підтримки для українських мігрантів, які проживають у Польщі. Центр пропонує безкоштовні консультації з питань легального перебування, трудових прав, а також відкриття чи ведення бізнесу в Польщі. Серед послуг — індивідуальні бізнес-консультації, групові воркшопи, інформація про доступні гранти та мережеві заходи з іншими підприємцями. Центр особливо корисний для іммігранток, які зацікавлені в самозайнятості або розширенні своїх професійних контактів у Польщі.

#### 5. Women in Tech Poland – Програма наставництва

- **Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://womenintechsummit.pl>

Організатор: Фонд освіти Perspektywy

- **Опис:** програма наставництва Women in Tech пропонує персоналізовану підтримку для жінок, які починають або розвивають кар'єру в галузі технологій та STEM. Учасниць поєднують із досвідченими наставниками, які надають поради з планування кар'єри, розвитку навичок та входження на конкурентний ринок праці в ІТ. Програма включає тренінги, доступ до заходів Women in Tech і можливості для професійного нетворкінгу. Це чудова нагода для іммігранток, які прагнуть увійти в стрімко зростаючий техсектор Польщі.

#### 6. Next Step Poland – Путівник з працевлаштування

- **Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://poland.iom.int/pl/micro/legal-employment>

Організатор: Міжнародна організація з міграції (ІОМ) Польща

- **Опис:** Next Step Poland — це доступний онлайн і друкований довідник, створений для допомоги мігрантам в інтеграції на польський ринок праці. Він охоплює важливі теми, зокрема підготовку резюме, пошук роботи, розуміння польського трудового законодавства та адаптацію до робочої культури. У довіднику також міститься

інформація про державні програми підтримки та професійне навчання. Це практичний перший крок для іммігранток, які починають або відновлюють свою кар'єру в Польщі.

## 7. Migrant Women Press

- **Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://migrantwomenpress.com>

Організатор: Незалежна медіа-платформа

- **Опис:** Migrant Women Press — це онлайн медіаплатформа, присвячена посиленню голосу іммігранток, які живуть у Польщі та по всій Європі. Вона надає простір для розповідей, обміну особистим досвідом, обговорення соціальних питань та висвітлення професійних успіхів. Платформа також публікує новини, пропонує ресурси щодо прав жінок і працевлаштування, та створює підтримуючу спільноту для іммігранток. Migrant Women Press заохочує до видимості, розширення прав і можливостей та адвокації.

## 8. Help Ukraine Center

- **Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://helpukraine.center>

Чат-служба: +48 800 700 114

- **Опис програми:** Help Ukraine Center надає важливу гуманітарну та інтеграційну підтримку біженцям, з особливим акцентом на громадян України. Центр пропонує широкий спектр послуг, спрямованих на допомогу мігрантам у адаптації та відновленні життя в Польщі. Серед послуг: допомога у пошуку роботи, доступ до професійного навчання, курси польської мови, психологічна допомога та підтримка у пошуку житла. Центр часто є першим пунктом контакту для новоприбулих біженців і відомий своєю практичною допомогою на місцях.

## 9. CareerHub

- **Контактна інформація:**

Email: [career@fundacjaprch.org](mailto:career@fundacjaprch.org)

Вебсайт: <https://careerhub.labourstart.org>

- **Опис програми:** CareerHub — це інклюзивна платформа, яка пропонує підтримку в працевлаштуванні, коучинг кар'єри та особистісний розвиток для мігрантів, жінок та інших вразливих груп. Платформа з'єднує шукачів роботи з потенційними роботодавцями, надає індивідуальні кар'єрні консультації та регулярно організовує воркшопи з розвитку навичок. Крім того, CareerHub проводить мережеві події та онлайн-вебінари для зміцнення впевненості в кар'єрі та налагодження зв'язків. Платформа особливо корисна для іммігранток, які прагнуть відновити свою професійну діяльність у Польщі.

## 10. Mapa Karier

- **Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://mapakarier.org>

- **Опис програми:**

Мара Karier (Карта Кар'єри) — це безкоштовний інтерактивний онлайн-інструмент, який допомагає користувачам, особливо студентам та шукачам роботи, досліджувати різні кар'єрні шляхи в Польщі. Хоча платформа не орієнтована виключно на мігрантів, вона є надзвичайно корисною для українок, які хочуть зрозуміти польський ринок праці. На платформі представлено детальний опис професій, вимоги до освіти, перспективи працевлаштування та очікуваний рівень заробітної плати. Мара Karier — це корисний ресурс для самостійного ознайомлення для тих, хто розглядає можливість перекваліфікації, зміни професії або професійного навчання.

## 11. Refugee.Info Poland

- **Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://poland.refugee.info>

- **Опис програми:** Refugee.Info Poland — це зручна цифрова платформа, яка надає мігрантам актуальну інформацію в реальному часі про їхні права та доступні послуги в Польщі. Вона охоплює ключові сфери, такі як працевлаштування, охорона здоров'я, освіта та правова допомога. Платформа багатомовна, що робить її зручною для україномовних користувачів. Refugee.Info також пропонує інструкції щодо подання заявок на захист, отримання юридичних документів та контактів із НУО, які надають пряму допомогу. Це важливий інструмент для іммігранток, які намагаються зорієнтуватися в нових умовах.

## 12. Kobiety.Wiedza.Władza (Жінки.Знання.Влада)

- **Контактна інформація:**

Email: [spotkaniakwww@gmail.com](mailto:spotkaniakwww@gmail.com)

Адреса: ul. Bracka 18, 21-005 Kraków

- **Опис програми:** Kobiety.Wiedza.Władza — це ініціатива з міста Кракова, яка підтримує розширення прав і можливостей жінок, їхній особистісний розвиток і громадську активність. Хоча програма не орієнтована виключно на мігранток, вона активно запрошує українок до участі в своїх воркшопах та навчальних сесіях, присвячених підготовці до працевлаштування, балансу між роботою та життям, а також участі в суспільному житті. Організація допомагає жінкам розвивати м'які навички, підготуватися до ринку праці та підвищити впевненість у собі. Ініціатива особливо корисна для іммігранток, які прагнуть повернутися до професійної діяльності після травм або вимушеного переселення.

## 5. ПРОЦЕС ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

### 5.1. Складання ефективного резюме та мотиваційного листа

Для іммігранток, які шукають роботу в Польщі, складання професійного резюме (CV) та мотиваційного листа відповідно до польських стандартів може суттєво підвищити шанси на успіх на ринку праці. У цьому розділі наведено покрокову інструкцію, яка допоможе ефективно представити свої кваліфікації та відповідати очікуванням роботодавців.

#### Розуміння польського резюме (CV)

У Польщі резюме називають CV (Curriculum Vitae). Зазвичай воно коротке, сфокусоване та адаптоване під кожну вакансію.

#### Формат і довжина

- Довжина: 1 сторінка (ідеально) або максимум 2 сторінки
- Формат: чіткий, структурований, легкий для читання. Використовуйте зворотній хронологічний порядок
- Стиль: професійний, нейтральні кольори, прості шрифти (наприклад, Arial, Calibri), без графіки, якщо ви не подаєтесь на креативну посаду

#### Основні розділи польського CV

##### 1. Особиста інформація

Повне ім'я

Адреса (необов'язково)

Номер телефону

Електронна пошта (професійна)

Профіль LinkedIn або портфоліо (якщо є)

##### 2. Професійне резюме (опціонально)

о Короткий вступ на 2–3 речення, який висвітлює ваш досвід та кар'єрні цілі

##### 3. Професійний досвід

о Перелічіть місця роботи, починаючи з останнього

о Вкажіть посаду, назву компанії, дати працевлаштування та 3–5 пунктів з описом основних обов'язків та досягнень

о Використовуйте дієслова дії (наприклад: управляла, координувала, розробляла)

##### 4. Освіта

о Перелічіть ступені, сертифікати та навчальні заклади з датами та містами

о Вкажіть еквівалент польської кваліфікації, якщо відомо або підтверджено

##### 5. Навички

о Зосередьтесь на технічних (наприклад, MS Office, мови, спеціальні інструменти) та «м'яких» навичках (наприклад, командна робота, комунікація)

о Укажіть рівень володіння (наприклад, польська — середній, англійська — вільно)

##### 6. Мови

о Вкажіть кожну мову та рівень володіння (базовий, середній, просунутий, вільно)

##### 7. Сертифікати / Курси (за наявності)

о Додайте всі відповідні завершені курси, особливо ті, що проходили в Польщі

## 8. Згода на обробку персональних даних

о Вимога польського законодавства для участі в процесі набору персоналу:

“Я даю згоду на обробку моїх персональних даних з метою участі в процесі працевлаштування відповідно до Закону про захист персональних даних.”

### Як написати сильний супровідний лист

Супровідний лист (*list motywacyjny*) — це важлива частина заявки на роботу, яка часто є обов'язковою в Польщі.

#### Структура та обсяг

- **Обсяг:** Не більше однієї сторінки (3–4 абзаци).
- **Тон:** Ввічливий, професійний і водночас натхненний.
- **Формат:** Вкажіть свої контактні дані, контактні дані роботодавця та дату.

#### Структура змісту

##### 1. Вступ

Зазначте, на яку посаду ви претендуєте та де ви побачили оголошення про вакансію.

##### 2. Чому саме ви?

Коротко опишіть свій відповідний досвід, навички та чому ви є сильним кандидатом.

##### 3. Чому саме вони?

Висловіть зацікавленість компанією/організацією та покажіть, як ваші цінності збігаються з їхніми.

##### 4. Завершення

Зазначте, що до листа додається резюме, і висловіть готовність до подальшого обговорення можливості співпраці. Подякуйте за увагу.

#### Поради з адаптації заявки

- Адаптуйте своє резюме та супровідний лист під кожну вакансію — посилайтеся на опис роботи та використовуйте ключові слова.
- Зосередьтеся на досягненнях, а не лише на обов'язках (наприклад, «підвищив ефективність на 20%» замість «відповідав за складання графіку»).
- Підкреслюйте універсальні навички, особливо якщо змінюєте сферу діяльності.
- Уникайте орфографічних і граматичних помилок — використовуйте засоби перевірки або попросіть когось перевірити текст.
- Не включайте зайву особисту інформацію, як-от сімейний стан чи фото (якщо це не обов'язково).

#### Інші документи, які часто запитують

- Рекомендаційні листи або контактні дані попередніх роботодавців (за наявності)
- Перекладені дипломи або сертифікати, бажано з апостилем або нострифікацією
- Дозвіл на роботу або карта побиту, якщо це необхідно

## **Заключне слово**

Ваш досвід має значення, навіть якщо ви здобули його за межами Польщі. Впевнено підкреслюйте свої досягнення та демонструйте мотивацію адаптуватися й робити внесок. Навіть якщо ваш рівень польської мови ще в процесі розвитку, багато компаній цінують міжнародний досвід, багатомовність і стійкість.

## **Шаблон CV (Curriculum Vitae)**

### **Особиста інформація**

- Повне ім'я: [Ваше повне ім'я]
- Номер телефону: [Ваш номер телефону]
- Адреса електронної пошти: [Ваша електронна адреса]
- Профіль LinkedIn (необов'язково): [Ваш профіль LinkedIn]
- Адреса (необов'язково): [Ваша адреса]

### **Професійне резюме**

(Напишіть 2–3 речення про ваш досвід роботи, сильні сторони та посаду, яку ви шукаєте.)

#### **Приклад:**

Досвідчена фахівчиня з обслуговування клієнтів із розвиненими комунікаційними навичками та пристрастю до допомоги людям. Шукаю посаду в міжнародній компанії, де зможу використати свої мовні навички та орієнтацію на клієнта.

### **Професійний досвід**

(Перелічіть ваші попередні місця роботи, починаючи з найновішого.)

#### **Приклад:**

- Назва посади – Назва компанії, Місто

Дати (Місяць/Рік – Місяць/Рік)

Обов'язки/Досягнення:

o [Обов'язок або досягнення 1]

o [Обов'язок або досягнення 2]

o [Обов'язок або досягнення 3]

(Повторіть для кожного місця роботи.)

### **Освіта**

(Напишіть вашу спеціальність, назву закладу, місто та рік закінчення.)

#### **Приклад:**

- Бакалавр економіки – Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, 2018

### **Навички**

(Перелічіть ваші основні технічні або м'які навички.)

#### **Приклад:**

- Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint)
- Навички обслуговування клієнтів
- Мови: польська (середній рівень), українська (рідна), англійська (високий рівень)

### **Сертифікати / Навчання (за наявності)**

(Вкажіть усі важливі додаткові курси, які ви пройшли.)

#### **Приклад:**

- Сертифікований курс доглядача – Варшава, 2024

### **Згода на обробку персональних даних (обов'язкова в Польщі):**

"Я цим надаю згоду на обробку моїх персональних даних з метою участі в процесі рекрутації відповідно до Закону про захист персональних даних."

### **Шаблон мотиваційного листа**

[Ваше повне ім'я]

[Номер телефону]

[Адреса електронної пошти]

[Дата]

[Ім'я роботодавця]

[Назва компанії]

[Адреса компанії]

Шановний(а) [Ім'я роботодавця],

Пишу, щоб висловити свою зацікавленість у вакансії [Назва посади] у компанії [Назва компанії], яка була опублікована на [Назва вебсайту/порталу вакансій].

Маючи досвід роботи в сфері [Сфера/Галузь] та сильні навички у [Навичка 1], [Навичка 2] та [Навичка 3], я вірю, що зможу стати цінним доповненням до вашої команди. Мій досвід роботи у [Попередня компанія/посада] навчив мене ефективно працювати в динамічному середовищі та досягати високих результатів.

Мене вражає відданість компанії [Назва компанії] до [Конкретна цінність/ціль/проект], і я захоплений(а) можливістю зробити внесок у ваш успіх.

До листа додаю своє резюме (CV). Буду радий(а) обговорити, як мої навички та досвід можуть бути корисні для [Назва компанії]. Дякую за увагу та розгляд моєї кандидатури.

З повагою,

[Ваше повне ім'я]

### **5.2. Підготовка до співбесіди**

У Польщі співбесіди зазвичай мають формальний, але доброзичливий характер. Гарна підготовка та розуміння культурних очікувань значно підвищать ваші шанси на успіх. У цьому розділі подано короткі практичні поради, як справити гарне враження.

#### **Як підготуватись до співбесіди**

##### **• Дослідіть компанію**

Дізнайтеся про місію компанії, її цінності та останні новини. Роботодавці цінують кандидатів, які знають, куди подаються.

##### **• Зрозумійте роль**

Уважно прочитайте опис вакансії. Будьте готові пояснити, як ваші навички та досвід відповідають вимогам.

##### **• Підготуйте документи**

Візьміть з собою копії резюме, сертифікатів і рекомендацій (якщо є). Навіть для онлайн-співбесіди підготуйте цифрові версії.

##### **• Продумайте свій одяг**

Одягніться професійно. Зазвичай прийнятний діловий повсякденний стиль, якщо не вказано на більш формальний дрес-код.

### • **Практикуйте польську мову (якщо можливо)**

Навіть прості вітання або ввічливі фрази польською мовою можуть засвідчити вашу повагу та старанність, навіть якщо співбесіда проводиться англійською.

### **Типові запитання на співбесіді в Польщі**

Будьте готові до таких поширених запитань:

1. **Розкажіть нам про себе.**

→ Коротко зосередьтесь на своєму професійному досвіді та сильних сторонах.

2. **Чому ви хочете працювати саме тут?**

→ Згадайте щось конкретне про компанію, що вам подобається.

3. **Які ваші сильні та слабкі сторони?**

→ Назвіть справжню сильну сторону та одну слабкість, над якою ви активно працюєте.

4. **Опишіть складну ситуацію на роботі, яку ви подолали.**

→ Наведіть короткий приклад, що демонструє ваші навички вирішення проблем.

5. **Які ваші очікування щодо зарплати?**

→ Попередньо дослідіть середні зарплати для цієї посади. Назвіть діапазон, а не точну суму.

6. **Коли ви зможете розпочати роботу?**

→ Відповідайте чесно, з урахуванням вашої поточної ситуації.

### **Поради для успіху**

#### • **Приходьте вчасно**

Пунктуальність дуже важлива в Польщі. Приходьте за 5–10 хвилин до початку співбесіди.

#### • **Будьте ввічливими та професійними**

Звертайтеся до співрозмовників формально, якщо вам не запропонують перейти на неформальне спілкування.

#### • **Відповідайте чітко та чесно**

Краще зізнатися, що чогось не знаєте, але висловити готовність навчатися.

#### • **Покажіть мотивацію**

Роботодавці цінують ентузіазм і позитивне ставлення до навчання та командної роботи.

#### • **Напишіть подяку**

Після співбесіди надішліть короткий лист подяки з висловленням вдячності за можливість пройти співбесіду.

### **Культурні особливості**

- У Польщі цінується скромність. Будьте впевнені, але уникайте самовпевненості.
- Багато компаній надають перевагу кандидатам, які демонструють стабільність і

лояльність.

- Питання про особисте життя (наприклад, сімейний стан) трапляються рідко, і відповідати на них не є обов'язковим згідно із законом.

### **5.3. Онлайн-портали і платформи для пошуку роботи**

Пошук роботи в Польщі дедалі частіше відбувається онлайн. Розуміння найпопулярніших платформ і використання інших місцевих методів може значно пришвидшити та підвищити ефективність пошуку роботи. У цьому розділі подано огляд основних порталів з працевлаштування та корисні поради щодо ефективної навігації польським ринком праці.

#### **Популярні онлайн-платформи для пошуку роботи**

##### **Платформа: Pracuj.pl – Провідний портал з працевлаштування в Польщі**

- Контактна інформація:

Сайт: <https://www.pracuj.pl>

- Опис:

Pracuj.pl — найбільша та найвідоміша платформа для пошуку роботи в Польщі. Вона публікує вакансії на повну, часткову зайнятість, дистанційні та фриланс-роботи в усіх секторах: обслуговування клієнтів, ІТ, охорона здоров'я, логістика, адміністрація тощо.

##### **Функції:**

- Завантаження резюме та функція швидкого відгуку
- Персоналізовані рекомендації вакансій
- Сповіщення на електронну пошту про нові пропозиції
- Відгуки про компанії та рейтинги роботодавців

##### **Платформа: OLX Praca – Доступна робота для всіх**

- Контактна інформація:

Сайт: <https://www.olx.pl/praca/>

- Опис:

OLX Praca є частиною найбільшого сайту оголошень у Польщі. Вона підходить для початкових позицій, фізичної праці, сезонної роботи та фрилансу. OLX популярна серед малих бізнесів та ідеальна для роботи в готельно-ресторанній сфері, догляді, будівництві та косметичних послугах.

##### **Функції:**

- Перегляд без реєстрації
- Простий прямиий контакт з роботодавцями
- Мобільний додаток для пошуку роботи на ходу

##### **Платформа: Jobs.pl – Міжнародні та локальні можливості**

- Контактна інформація:

Сайт: <https://www.jobs.pl>

• Опис:

Jobs.pl поєднує польські та міжнародні компанії з кандидатами. Пропонує професійні вакансії у сфері фінансів, IT, HR і техніки.

**Функції:**

- Доступні оголошення англійською мовою
- Зручне завантаження резюме та відстеження заявок
- Поради з кар'єри та інструменти для порівняння зарплат

**Платформа: Praca.pl – Робота для кваліфікованих працівників**

• Контактна інформація:

Сайт: <https://www.praca.pl>

• Опис:

Praca.pl орієнтована на вакансії з повною та частковою зайнятістю, особливо в адміністрації, логістиці, охороні здоров'я та ручній праці.

**Функції:**

- Персоналізовані сповіщення про вакансії
- Поради щодо підготовки до співбесіди
- Можливість приховати профіль від поточного роботодавця

**Платформа: LinkedIn – Професійне спілкування та кар'єра**

• Контактна інформація:

Сайт: <https://www.linkedin.com>

• Опис:

LinkedIn — глобальна платформа, яку активно використовують польські роботодавці для пошуку фахівців. Користувачі можуть подавати заявки, налагоджувати зв'язки, вступати до професійних груп і отримувати рекомендації.

**Функції:**

- Створення професійного онлайн-профілю
- Прямий контакт з рекрутерами
- Курси та сертифікати (деякі безкоштовні)

**Інші корисні методи пошуку роботи в Польщі**

• **Центри зайнятості (Urząd Pracy)**

У кожному місті та районі Польщі діють Центри зайнятості, де мігранти можуть зареєструватися як шукачі роботи. Вони пропонують безкоштовні кар'єрні консультації, підбір вакансій, професійні курси та програми перекваліфікації.

- **Агенції працевлаштування (Agencje Pracy)**

Приватні агенції допомагають знайти тимчасову, сезонну та постійну роботу. Обов'язково обирайте лише зареєстровані агенції — перевірити їх можна у Національному реєстрі агенцій праці (KRAZ).

- **Нетворкінг і особисті рекомендації**

Особисті зв'язки залишаються важливими в Польщі. Налагодження контактів через громадські центри, культурні заходи або платформу LinkedIn може відкрити доступ до нових можливостей працевлаштування.

- **Сайти компаній**

Багато компаній публікують вакансії безпосередньо на своїх сторінках з працевлаштування. Якщо ви знаєте, в якій компанії хочете працювати — регулярно перевіряйте її офіційний сайт.

### **Практичні поради з використання платформ для пошуку роботи**

- Налаштуйте сповіщення про вакансії, щоб автоматично отримувати нові пропозиції.
- Оновлюйте своє резюме та адаптуйте його під кожну конкретну вакансію.
- Швидко реагуйте на оголошення — популярні позиції закриваються дуже швидко.
- Остерігайтеся шахраїв: ніколи не сплачуйте за пропозицію роботи або співбесіду.

## 6. ОСВІТА ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ МІГРАНТОК

### 6.1. Можливості та програми формальної освіти

#### Доступ до формальної освіти в Польщі

Освітня система Польщі є інклюзивною та пропонує різні шляхи для дорослих жінок-імігранток у здобутті формальної освіти. Конституція Республіки Польща гарантує право на освіту для всіх, забезпечуючи безкоштовний доступ до державних освітніх закладів. [https://www.frse.org.pl/brepo/panel\\_repo\\_files/2024/12/17/cblhay/the-system-of-education-in-poland-2025-online.pdf](https://www.frse.org.pl/brepo/panel_repo_files/2024/12/17/cblhay/the-system-of-education-in-poland-2025-online.pdf)

#### Освітні заклади для дорослих

Дорослі слухачі можуть записатися до:

- **Державних і недержавних шкіл для дорослих:** надають початкову, середню та післясередню освіту, адаптовану для дорослих.
- **Центрів професійної підготовки (Центрум Кшталцення Завадового):** пропонують спеціалізоване навчання в різних професіях, сприяючи набуттю навичок і готовності до працевлаштування.
- **Установ безперервної освіти:** організовують курси для розширення знань і підвищення кваліфікації.

Процеси зарахування зазвичай є спрощеними, особливо для мігрантів, які перебувають під тимчасовим захистом або мають статус біженця. Органи місцевого самоврядування (гміни та повіти) відповідають за управління цими установами та можуть надавати додаткову підтримку.

*(Adult education and training funding – Eurydice – European Union)*

#### Професійна освіта та програми перекваліфікації

Для підвищення конкурентоспроможності на ринку праці доступні такі програми:

- **Бюро праці (Urząd Pracy):** пропонують безкоштовні курси, тренінги та послуги з працевлаштування.
- **Національний фонд навчання (Krajowy Fundusz Szkoleniowy):** фінансує навчання, орієнтоване на потреби ринку праці.
- **Програми, що фінансуються ЄС:** ініціативи, як-от Європейські фонди соціального розвитку (FERS), підтримують професійне навчання та безперервну освіту.

Ці програми часто орієнтовані на галузі з високим попитом, такі як охорона здоров'я, ІТ та будівництво.

*(Adult education and training funding – Eurydice – European Union)*

#### Стипендії, гранти та фінансова підтримка

Існує кілька фінансових механізмів підтримки освіти для жінок-мігранток: *(продовження можу надати далі за потреби).*

- **Стипендії польського уряду:** Керуються Національним агентством академічного обміну Польщі (NAWA), надаються для підтримки міжнародних студентів на різних

рівнях навчання. (Polish National Agency for Academic Exchange)

- **Стипендії конкретних університетів:** Такі заклади, як Варшавський університет і Ягеллонський університет, пропонують стипендії, які покривають вартість навчання та витрати на проживання для іноземних студентів. (Fully Funded Scholarships In Poland For International Students 2025)
- **Стипендії, орієнтовані на жінок:** Платформи, як-от ScholarshipTab, публікують стипендії, спеціально призначені для жінок, які планують навчання в Польщі. (Scholarships for Poland women 2025–2026 | ScholarshipTab)
- **Програма Erasmus Mundus Joint Masters:** Пропонує повні стипендії для міжнародних студентів на навчання у спільних магістерських програмах в університетах Європи. (Erasmus Mundus Joint Masters (students) – Erasmus+)

### Процедура подання заявки

Критерії відповідності та процедура подання заявок можуть відрізнятися залежно від програми, але зазвичай вимагають:

- Підтвердження про здобуту освіту
- Знання польської або англійської мови
- Дійсний дозвіл на перебування в Польщі (*Women's Scholarship for International Students 2025 – Study abroad?*)
- Мотиваційний лист і рекомендації (*Polish Government Scholarships 2025/2026 | Study in Poland*)

Рекомендується відвідати сайт відповідної програми або звернутися безпосередньо до закладу для отримання детальної інформації.

### Служби підтримки та ресурси

Кілька організацій допомагають іммігранткам орієнтуватися в освітніх можливостях:

- **Центри інтеграції іноземців:** Засновані по всій Польщі за підтримки ЄС, пропонують мовні курси, юридичні консультації та освітнє консультування.
- **Study in Poland:** Надає повну інформацію про навчання в Польщі, включно з можливостями отримання стипендій.
- **Місцеві громадські організації та центри:** Часто організують майстер-класи, мовні курси та консультують щодо доступу до освіти та працевлаштування.

## 6.2. Неформальна освіта та навчання впродовж життя

Неформальна освіта відіграє ключову роль у наданні жінкам-мігранткам можливості адаптуватися, розвиватися та процвітати в новій країні. У Польщі доступний широкий спектр неформальних навчальних можливостей, які допомагають удосконалити мовні навички, здобути практичну кваліфікацію та зміцнити впевненість для соціальної та професійної інтеграції.

### Що таке неформальна освіта?

(Готовий перекласти наступну частину – дай знати, якщо chcesz продовжити).

**Неформальна освіта** — це структуроване навчання, яке відбувається поза межами формальної шкільної системи. Це можуть бути короткострокові курси, майстер-класи, тренінги та програми, що проводяться громадами. Вони зазвичай є більш гнучкими та часто безкоштовними або недорогими. Для жінок-мігранток така форма освіти особливо корисна для:

- вивчення польської мови
- оновлення професійних навичок
- здобуття нових кваліфікацій
- розуміння польської культури та систем

### **Курси польської мови — ключ до інтеграції**

**Вивчення мови:** Інвестування часу у вивчення польської мови може суттєво покращити можливості працевлаштування та інтеграцію на ринку праці.

Українська та польська мови належать до однієї слов'янської мовної групи. Вони мають багато подібностей, тому вивчати польську мову українцям зазвичай не складно. Знання мови часто є першим і найважливішим кроком до працевлаштування та соціальної включеності.

Ось кілька перевірених і практичних варіантів, де дорослі іммігранти з України можуть безкоштовно вивчати польську мову в Польщі:

#### **Публічні центри зайнятості (Powiatowy Urząd Pracy)**

Більшість місцевих центрів зайнятості по всій Польщі пропонують безкоштовні курси польської мови для зареєстрованих безробітних іноземців, зокрема громадян України під тимчасовим захистом.

- Де: Місцеві відділення PUP у кожному повіті
- Порада: Зареєструйтеся як шукач роботи, щоб отримати доступ до послуг
- Сайт: [psz.praca.gov.pl](https://psz.praca.gov.pl)

#### **Fundacja Ukraiński Dom**

<https://ukrainskidom.pl>

Надає безкоштовний доступ до курсів польської мови для українських біженців.

#### **Онлайн-курси польської мови**

- **The Educational Equality Institute (TEEI):** Пропонує безкоштовні онлайн-курси польської мови для українців. Рівні від A1 до B2, викладають сертифіковані волонтери.
- **Мобільний додаток Babbel:** Безкоштовний доступ до курсів польської мови для українських біженців.
- **Мобільний додаток Busuu:** Також надає безкоштовні курси польської мови.

#### **Безкоштовні курси польської мови в інших містах Польщі**

- **INTEURO Центр Інтеграції Іноземців (Кельце)**

Пропонує безкоштовні курси польської мови для іноземців, зокрема українців, які

проживають у Свентокшиському воєводстві. Курси охоплюють рівні від А1 до В2. [inteuro.info](http://inteuro.info)

### **Де ще шукати мовні курси:**

- **Центри інтеграції:** Місцеві центри інтеграції іноземців, створені за кошти ЄС, у багатьох містах Польщі надають безкоштовні курси польської.
- **Публічні бібліотеки та культурні центри:** Часто організовують розмовні клуби або заняття для початківців.
- **НУО, такі як Fundacja Ocalenie i Caritas:** Регулярно проводять курси польської мови спеціально для мігрантів та біженців.

Багато мовних курсів зосереджуються не лише на граматиці та словниковому запасі, а й на мові, пов'язаній із роботою та повсякденним життям, допомагаючи жінкам впевненіше функціонувати в польському суспільстві.

### **Можливості підвищення кваліфікації та перекваліфікації**

Багато програм неформального навчання зосереджені на:

- Професійних навичках (напр. перукарство, догляд за літніми людьми, обслуговування клієнтів)
- Цифрових навичках (напр. використання Microsoft Office, базове програмування, онлайн-безпека)
- Підприємництві (напр. як зареєструвати бізнес у Польщі, основи бухгалтерського обліку)

### **Де знайти ці курси:**

- **Centrum Integracji Społecznej (CIS)** – Центри соціальної інтеграції, що пропонують практичне навчання та підтримку працевлаштування.
- **Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego (FRSI)** – Пропонує курси з цифрової інклюзії.
- **Місцеві центри освіти для дорослих (szkoły policealne або kursy zawodowe)** – Часто доступні для іммігранток і надають сертифікати, визнані в Польщі.

### **Громадські програми та ініціативи інтеграції**

Громадські організації забезпечують не лише навчання, але й підтримку в безпечному середовищі — це особливо важливо для жінок, які відчувають ізоляцію або адаптаційні труднощі.

Програми можуть включати:

- Воркшопи з польської культури та прав
- Батьківство в новій країні
- Підтримка у пошуку роботи та менторство
- Програми творчості, здоров'я та добробуту, які сприяють соціальній активності

Такі ініціативи реалізують, зокрема, **Stowarzyszenie Interkulturalni PL (Краків)** і **Multicultural Centre Warsaw**.

### Онлайн-платформи для гнучкого навчання

Онлайн-ресурси дають іммігранткам змогу вчитися з дому у зручному темпі — це ідеально для тих, хто поєднує навчання з сімейними обов'язками або хоче здобути навички для дистанційної роботи.

### Рекомендовані платформи:

- **Duolingo, Memrise та Polski Daily** – Безкоштовні інструменти для вивчення польської мови.
- **Coursera та edX** – Безкоштовні та платні курси від провідних університетів світу (бізнес, ІТ, психологія тощо).
- **Khan Academy** – Базова освіта та мовне навчання кількома мовами.
- **FutureLearn** – Курси з міграції, інтеграції та інших тем англійською мовою.
- **Google Digital Garage** – Безкоштовні курси цифрових навичок із сертифікатами, що корисні для розвитку кар'єри.

### Заключна порада:

Нижче подано узагальнену таблицю рекомендованих ресурсів для навчання протягом життя та неформальної освіти для іммігранток у Польщі. Вона містить ключові платформи, контактні посилання та напрямки навчання, щоб допомогти швидко знайти потрібну підтримку.

### Ресурси для навчання протягом життя та неформальної освіти

Назва / Платформа	Вебсайт / Контакт	Напрямок навчання
<b>Fundacja Ocalenie</b>	<a href="https://ocalenie.org.pl">https://ocalenie.org.pl</a>	Вивчення мови, правова та соціальна підтримка
<b>Centrum Integracji Społecznej (CIS)</b>	Пошук за місцем (напр. CIS Warszawa)	Професійна підготовка, соціальна інтеграція
<b>Polski Daily</b>	<a href="https://polskidaily.eu">https://polskidaily.eu</a>	Граматика польської, словниковий запас, аудіювання
<b>Multicultural Centre Warsaw</b>	<a href="https://centrumwielokulturowe.waw.pl">https://centrumwielokulturowe.waw.pl</a>	Воркшопи інтеграції, підтримка кар'єри
<b>Google Digital</b>	<a href="https://grow.google/intl/pl_pl/digitalgarage">https://grow.google/intl/pl_pl/digitalgarage</a>	Цифрові навички для

Назва / Платформа	Вебсайт / Контакт	Напрямок навчання
Garage		готовності до роботи
Duolingo	<a href="https://www.duolingo.com">https://www.duolingo.com</a>	Польська та інші мови для початківців
Caritas Poland	<a href="https://caritas.pl">https://caritas.pl</a>	Курси польської, підтримка для сімей
FutureLearn	<a href="https://www.futurelearn.com">https://www.futurelearn.com</a>	Глобальна освіта, кар'єра та інтеграційні курси
Khan Academy	<a href="https://www.khanacademy.org">https://www.khanacademy.org</a>	Математика, природничі науки, базова освіта та англійська
Coursera	<a href="https://www.coursera.org">https://www.coursera.org</a>	Професійні курси (ІТ, бізнес, мови)

### 6.3. Визнання попереднього навчання та кваліфікацій

**Визнання кваліфікацій:** Важливо звертатися до польських органів для підтвердження українських дипломів і сертифікатів. Європейський Союз рекомендує застосовувати гнучкі процедури визнання, щоб полегшити цей процес.

У Польщі процес визнання українських дипломів і сертифікатів залежить від типу кваліфікації та її призначення (наприклад, для подальшого навчання, регульованої професії або загального працевлаштування).

#### **А. Для подальшого навчання або загального працевлаштування (академічне визнання)**

Якщо ви хочете продовжити навчання або використовувати диплом для роботи, яка не вимагає ліцензії (наприклад, офісна робота, маркетинг, фінанси, ІТ)

Крок за кроком:

1. Підготуйте документи:
  - Український диплом (оригінал + завірений переклад польською)
  - Додаток до диплому (з оцінками)
  - Паспорт або номер PESEL
  - Документ, що підтверджує статус біженця/тимчасового захисту (за потреби)
2. Перейдіть на сайт NAWA ENIC/NARIC Poland:
  - <https://nawa.gov.pl/recognition>
  - Заповніть заяву на отримання сертифіката порівнянності
3. Подайте документи електронно або поштою:

- Створіть обліковий запис на платформі NAWA
  - Відскануйте документи та надішліть їх через платформу або поштою
4. Очікуйте оцінки:
- NAWA перевірить, чи відповідає ваш диплом польському еквіваленту (наприклад, licencjat = бакалавр)
5. Отримайте рішення:
- Ви отримаєте сертифікат **порівнянності** – зазвичай протягом 1–2 місяців

Це не надає права працювати у регульованих професіях, але дозволяє подаватися на роботу або продовжити навчання.

Нострифікація не потрібна, якщо Польща має двосторонню угоду з Україною (така угода є).

### **В. Для регульованих професій (медицина, право, освіта, інженерія тощо)**

Якщо ваша професія регулюється законом у Польщі, необхідне професійне визнання.

Крок за кроком (приклад: медсестра або лікар):

1. Знайдіть відповідний орган:
  - Медицина → Міністерство охорони здоров'я
  - Освіта → Міністерство освіти
  - Право → Адвокатура або Нотаріальна палата
2. Подайте необхідні документи:
  - Диплом та академічні документи
  - Доказ ліцензії на практику в Україні
  - Підтвердження досвіду роботи (за бажанням)
  - Сертифікат знання польської мови (може вимагатися)
3. Пройдіть перевірку:
 

Може включати:

  - Екзамен на знання
  - Іспит з мови
  - Період адаптації або стажування
4. Отримайте схвалення або направлення на нострифікацію/іспит

Порада: Для медичних професій у Польщі діють спрощені процедури для громадян України з тимчасовим захистом.

### **С. Визнання професійної кваліфікації або навичок без диплому**

Якщо ви працювали як механік, перукар, електрик тощо, але не маєте офіційних документів:

1. Зверніться до Центру професійного навчання або екзаменаційної установи
  - Знайдіть: "Centrum Kształcenia Zawodowego + [місто]"
2. Запитайте про процедуру валідації попереднього навчання (walidacja kompetencji)
3. Вам потрібно буде представити:
  - Портфоліо або виконати практичне завдання
  - Інтерв'ю або демонстрацію навичок
4. Отримайте польський сертифікат, що підтверджує ваші навички

### **Потрібна допомога?**

Ви можете отримати безкоштовну підтримку в таких організаціях:

- Центр допомоги іноземцям (Варшава, Вроцлав, Краків, Гданськ тощо)
- Fundacja Ocalenie – <https://ocalenie.org.pl>
- Zintegrowany System Kwalifikacji (ZSK) – <https://kwalifikacje.gov.pl>

Для жінок-мігранток, які прагнуть здобути освіту або працевлаштуватися в Польщі, підтвердження іноземних кваліфікацій є ключовим кроком. Польща пропонує структуровані шляхи для визнання академічних і професійних документів, забезпечуючи інтеграцію до польського ринку освіти та праці.

### **Автоматичне визнання**

Польща автоматично визнає деякі іноземні документи про освіту без додаткових процедур:

(Визнання іноземних свідоцтв та дипломів у Польщі)

- **Свідоцтва про середню освіту:** Документи, видані в країнах ЄС, ЄЕЗ або ОЕСР, які надають доступ до вищої освіти в країні походження, визнаються законом у Польщі.
- **Дипломи International Baccalaureate (IB) та European Baccalaureate (EB):** Приймаються без додаткової валідації.

**Увага:** Навіть при автоматичному визнанні навчальні заклади можуть вимагати засвідчені документи (наприклад, апостиль або легалізацію).

### **Адміністративне визнання (нострифікація)**

Для кваліфікацій, які не підлягають автоматичному визнанню, необхідна адміністративна процедура:

(Процес визнання – необхідні документи)

- **Початкова та середня освіта:** Подати заяву до місцевого Куратора Освіти (Kurator Oświaty) за місцем проживання або до навчального закладу, в який ви хочете вступити.

- **Дипломи вищої освіти:** Подати заяву про нострифікацію до польського університету, уповноваженого присуджувати ступені у відповідній галузі. Процедура включає порівняння навчальних програм і може вимагати додаткових курсів або іспитів.

#### **Необхідні документи:**

- Оригінал диплому з апостилом або легалізацією
- Офіційні транскрипти та описи курсів
- Документ, що підтверджує право на продовження навчання в країні походження
- Завірені переклади документів польською мовою
- Дійсний документ, що посвідчує особу (паспорт або карта побиту)

#### **Терміни та вартість:**

- Процес нострифікації має бути завершений протягом 90 днів з моменту подання повного пакету документів.
- Плата залежить від навчального закладу, але не перевищує 50% місячної зарплати професора університету.

#### **Альтернативні рішення у випадку відсутності підтверджень**

У випадках, коли офіційна документація відсутня:

- **Оцінка навичок:** Зверніться до центрів професійного навчання або до Уряду праці (Urząd Pracy) для оцінки компетенцій.
- **Визнання портфоліо:** Представте портфоліо, яке демонструє ваші навички та досвід, потенційним роботодавцям або навчальним закладам.
- **Професійний досвід:** Використовуйте документально підтверджений досвід роботи та рекомендації для підтвердження вашої кваліфікації.

#### **Основні установи та ресурси:**

- **Польське національне агентство академічного обміну (NAWA)** – надає інформацію про процедури визнання та підтримує міжнародний академічний обмін.
- **Куратори освіти (Kuratorzy Oświaty)** – відповідають за визнання свідоцтв про початкову та середню освіту.
- **Заклади вищої освіти** – уповноважені університети проводять нострифікацію дипломів вищої освіти.
- **Інструмент KWALIFIKATOR** – онлайн-ресурс для перевірки, як визнаються іноземні кваліфікації в Польщі.

Практичний посібник з визнання освіти, здобутої в українській системі освіти в Польщі:

<https://nawa.gov.pl/images/Uznawalnosc/Zagraniczne-systemy-edukacji/UKRAINA.pdf>

## 7. ПІДПРИЄМНИЦТВО ТА САМОЗАЙНЯТІСТЬ

### 7.1. Оцінка підприємницького потенціалу

#### Що таке підприємництво?

Підприємництво — це започаткування та управління бізнесом з метою отримання прибутку. Для жінок-мігранток у Польщі це є шляхом до економічної незалежності, використання власних навичок і інтеграції в суспільство. Підприємницька діяльність може варіюватися від невеликих ініціатив (наприклад, послуги вдома) до створення більших підприємств.

#### Юридичні форми ведення бізнесу в Польщі

Польське законодавство пропонує декілька правових форм ведення підприємницької діяльності:

- **Індивідуальна підприємницька діяльність (Jednoosobowa Działalność Gospodarcza)** – підходить для однієї особи; потребує реєстрації в Центральному реєстрі підприємницької діяльності (CEIDG).
- **Цивільне товариство (Spółka Cywilna)** – створюється двома або більше особами; кожен партнер несе солідарну відповідальність.
- **Зареєстроване товариство (Spółka Jawna)** – партнери несуть солідарну відповідальність за зобов'язання компанії.
- **Товариство з обмеженою відповідальністю (Spółka z o.o.)** – окрема юридична особа; відповідальність учасників обмежена їхніми внесками.
- **Просте акціонерне товариство (Prosta Spółka Akcyjna)** – розроблене спеціально для стартапів; поєднує елементи обмеженої відповідальності та акціонерного товариства.

#### Хто має право відкривати бізнес у Польщі?

Жінки-мігрантки можуть відкрити бізнес у Польщі за певних умов:

**Громадянки ЄС/ЄЕЗ** мають ті ж права, що й громадяни Польщі.

**Громадянки країн, які не входять до ЄС** повинні мати один із наступних документів:

- Дозвіл на постійне проживання
- Дозвіл на довготермінове проживання резидента ЄС
- Тимчасовий дозвіл на проживання з метою ведення підприємницької діяльності
- Статус біженця або додатковий захист

- Статус тимчасового захисту

Важливо: створення компанії **не надає автоматично** права на проживання. Необхідно показати, що бізнес робить внесок у польську економіку — наприклад, створює робочі місця або забезпечує інвестиції.

## Як громадянка України може відкрити бізнес у Польщі?

Громадянка України, яка легально проживає в Польщі та має номер PESEL, може зареєструвати бізнес **на тих самих умовах, що й польські громадяни**.

Вона може відкрити:

- **Індивідуальну підприємницьку діяльність** (тобто бізнес однієї особи) і зареєструвати її в системі CEIDG.

**партнерство або компанія** — зокрема загальне партнерство та професійне партнерство — можуть бути зареєстровані в Національному судовому реєстрі (KRS).

Відповідно до Закону від 12 березня 2022 року про допомогу громадянам України у зв'язку з збройним конфліктом на території цієї держави, термін "громадянин України" також охоплює подружжя громадянина України, яке не має українського громадянства, за умови, що така особа прибула на територію Республіки Польща з території України у зв'язку з військовими діями, що тривають у цій країні.

**Пам'ятайте!** Подружжя громадянина України, яке прибуло до Польщі з України через військові дії, має право заснувати компанію в Польщі на тих самих умовах, що й громадянин України.

## Етапи реєстрації бізнесу:

1. **Обрати організаційно-правову форму бізнесу:** Визначте юридичну форму, яка найкраще відповідає вашим потребам.
2. **Підготувати необхідні документи:** Це включає посвідчення особи, підтвердження легального перебування, адресу для ведення бізнесу.
3. **Зареєструвати бізнес:**
  - *Індивідуальна підприємницька діяльність та цивільне партнерство:* реєстрація в CEIDG.
  - *Інші форми (наприклад, ТОВ):* реєстрація в Національному судовому реєстрі (KRS).
4. **Отримати податковий номер (NIP):** Необхідний для податкових цілей.
5. **Зареєструватися для сплати ПДВ (за потреби):** Відповідно до характеру діяльності.
6. **Відкрити банківський рахунок:** Необхідний для фінансових операцій.

7. **Зареєструватися в Установі соціального страхування (ZUS):** Обов'язково для роботодавців і самозайнятих осіб.

#### **Вартість та строки:**

- **Реєстраційні збори:** Залежать від форми бізнесу. Наприклад, реєстрація індивідуального підприємництва є безкоштовною. Увесь процес можна пройти онлайн.
- Якщо ви реєструєте компанію (наприклад, ТОВ), вам потрібно буде сплатити:
  - **Судовий збір:** 500 злотих за внесення до KRS.
  - **Нотаріальні послуги:** залежно від розміру статутного капіталу (зазвичай нижчі за судовий збір).
  - **Публікація в Судово-економічному моніторі:** 100 злотих.
- **Додаткові витрати:** Залежать від типу діяльності (оренда приміщення, обладнання, бухгалтерія тощо).
- **Внески до ZUS:** Мінімальні щомісячні внески для підприємця становлять приблизно 442 злотих (без урахування внеску на медичне страхування).

#### **Час обробки:**

- **CEIDG (індивідуальна діяльність):** Зазвичай реєстрація триває один робочий день після подання заявки.
- **KRS (наприклад, ТОВ):** Процес займає більше часу — залежно від типу компанії та способу подачі (онлайн або традиційно).

#### **7.2. Ресурси та підтримка для започаткування бізнесу**

Нижче наведено добірку основних ресурсів, доступних у Польщі станом на 2025 рік, які підтримують підприємців, з особливим акцентом на ініціативи для жінок-мігранток. Кожен пункт містить назву ресурсу, контактну інформацію та короткий опис наданої підтримки.

#### **1. Програма (Re)building Ukrainian Business**

##### **Контактна інформація:**

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

##### **Опис:**

Цю програму започатковано Фондом Impact за підтримки Центру інклюзивного зростання Mastercard. Вона пропонує комплексну допомогу українським жінкам-підприємницям: юридичну та бізнес-консультаційну підтримку, фінансові ваучери до

4000 доларів, доступ до коворкінгів і безкоштовний догляд за дітьми. Програма покликана усунути практичні бар'єри та допомогти жінкам створити сталий бізнес у Польщі.

## 2. Програма The Way to Business

### Контактна інформація:

Вебсайт: <https://mfc.org.pl>

### Опис:

Реалізується Центром мікрофінансування (MFC) за підтримки JPMorgan Chase & Co. Програма допомагає українським жінкам у Польщі розпочати власну справу. Вона включає онлайн-платформу українською мовою з інформацією про юридичні вимоги, реєстрацію бізнесу та мотиваційний контент. Також учасниці можуть отримати підтримку від навчених консультантів і партнерських НУО, таких як Diia.Business Warsaw.

## 3. Ініціативи Impact Force – Dream and Achieve & Impact Business Accelerator

### Контактна інформація:

Вебсайт: <https://www.impactbusinessua.org>

### Опис:

Ці ініціативи української НУО Impact Force спрямовані на підтримку жінок, які були змушені покинути свої домівки, через навчання та менторство у сфері підприємництва.

- **Dream and Achieve** — це гнучка онлайн-академія.
- **Impact Business Accelerator** — це глибока програма бізнес-розвитку з доступом до мереж підтримки.

Обидві ініціативи спрямовані на допомогу жінкам у створенні успішних бізнесів і відновленні впевненості в собі.

## 4. Програма малих грантів для жіночих підприємств (EEA/Norway Grants)

### Контактна інформація:

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

### Опис:

Програма реалізується Польським агентством розвитку підприємництва (PARP) та фінансується за рахунок грантів ЄС і Норвегії. Вона пропонує гранти та менторську підтримку для підприємств, очолюваних жінками. Програма сприяє інноваціям у продуктах і послугах та передбачає додаткові стимули для міжнародної співпраці. Особливо корисна для жінок-мігранток, які прагнуть розширити або професіоналізувати свій бізнес.

## 5. Платформа жіночого підприємництва (Women's Entrepreneurship Platform)

**Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://www.womenentrepreneurs.pl>

**Опис:**

Ця платформа надає ресурси, можливості для нетворкінгу та програми менторства, спеціально розроблені для жінок-підприємниць у Польщі. Вона пропонує майстер-класи, семінари та доступ до спільноти однодумниць, підтримуючи жінок-мігранток у створенні та розвитку власного бізнесу.

**6. Бізнес-інкубатори в Польщі****Контактна інформація:**

Доступ залежить від міста (наприклад, ReaktorX у Варшаві, Hubraum у Кракові)

**Опис:**

Бізнес-інкубатори надають підтримку підприємцям на початковому етапі розвитку — зокрема юридичні консультації, офісні приміщення, менторство та податкові поради. Вони створюють сприятливе середовище для розвитку бізнес-ідей, особливо для жінок, які потребують структурованої підтримки та правової ясності. Деякі інкубатори співпрацюють з організаціями, що підтримують мігрантів, щоб краще допомагати українським жінкам.

**7. Фундація підтримки жінок-підприємниць (Foundation for Women Entrepreneurs)****Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://www.fundacjakobiet.pl>

**Опис:**

Фундація надає освітню, консалтингову та бізнес-підтримку, адаптовану до потреб жінок. Вона сприяє фінансовій незалежності та підприємництву через тренінги, коучинг і менторські програми. Особливо відкрита для жінок-мігранток, допомагає їм орієнтуватися в місцевому бізнес-середовищі та отримати доступ до ресурсів і мереж підтримки.

**Програми, менш релевантні для жінок-мігранток на початковому етапі підприємницької діяльності:**

Ці ініціативи все ще можуть бути корисними, але більше підходять для розвинених бізнесів, масштабних інноваційних проєктів або досвідчених підприємців:

**1. Програма розвитку бізнесу та інновацій (Business Development and Innovation Programme)****• Контактна інформація:**

Вебсайт: <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/>

**• Опис:**

Цю програму реалізує Польське агентство розвитку підприємництва (PARP) за фінансуванням грантів Норвегії. Вона підтримує масштабні інноваційні проекти, зосереджені на таких секторах, як "зелена" промисловість, "синє" зростання (морська економіка) та технології добробуту. Хоча програма й заохочує жіноче підприємництво, вона більше підходить для досвідчених підприємців із бізнесами на етапі розширення.

## **2. Програма Start in Poland**

### **• Контактна інформація:**

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

### **• Опис:**

Start in Poland — урядова програма, яка пропонує фінансування, акселерацію та менторство для інноваційних стартапів. Вона орієнтована на масштабовані, технологічні проекти і найбільш корисна для осіб із попереднім досвідом у бізнесі або з інвестиційно привабливими ідеями. Для жінок-мігранток, які тільки починають свій шлях у підприємстві, ця програма може бути менш доступною.

## **3. Innovation Norway – Офіс у Польщі**

### **• Контактна інформація:**

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

### **• Опис:**

Innovation Norway підтримує транскордонні бізнес-проекти з акцентом на сталість і технологічний розвиток. Програма корисна для підприємців, які працюють у польсько-норвезькому партнерстві. Вона більше підходить для підприємців з налагодженими бізнес-структурами або досвідом у міжнародному управлінні проектами.

## **4. Європейські фонди соціального розвитку (FERS)**

### **• Контактна інформація:**

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

### **• Опис:**

FERS підтримує ініціативи, спрямовані на покращення працевлаштування та соціальну інтеграцію. Хоча деякі проекти включають навчання з підприємництва, більшість фінансування спрямовується до великих організацій та державних установ. Підприємці на початковому етапі, включно з жінками-мігрантками, можуть отримати непряму вигоду, беручи участь у програмах НУО, що реалізують ці проекти.

## **5. Польське агентство інвестицій і торгівлі (PAIH)**

### **• Контактна інформація:**

Вебсайт: <https://www.paih.gov.pl>

### **• Опис:**

PAIH допомагає компаніям, які прагнуть вийти на міжнародні ринки або залучити іноземні інвестиції. Агентство надає аналітику ринку, організовує бізнес-зустрічі та

торгові місії. Найбільше користі від діяльності агентства отримують усталені компанії, які вже знаходяться на етапі масштабування.

## **6. Місцеві торгово-промислові палати (Izby Gospodarcze)**

- **Контактна інформація:**

Залежить від регіону (наприклад, Варшавська палата: <https://www.kig.pl>)

- **Опис:**

Торгово-промислові палати пропонують цінні бізнес-мережі, консультування та представництво інтересів підприємців. Хоча вони не орієнтовані безпосередньо на новачків, вони є корисними для тих, хто хоче розширити ділові зв'язки, розвиватися регіонально або вийти на зовнішні ринки після відкриття бізнесу.

Ці ресурси разом створюють комплексну систему підтримки для жінок-мігранток-підприємниць у Польщі, включаючи фінансову допомогу, навчання, менторство та можливості для нетворкінгу. Активне залучення до таких програм може суттєво підвищити шанси на створення й розвиток успішного бізнесу на польському ринку.

## 8. ВИСНОВОК

Цей посібник створено для того, щоб підтримати та розширити можливості дорослих жінок — вимушених мігранток з України — на шляху їхньої адаптації, професійної реалізації та особистісного зростання в Польщі. Він поєднує практичні поради, актуальні ресурси та перевірені стратегії, слугуючи і дорожньою картою, і джерелом натхнення у часи змін та невизначеності.

### Ключові ідеї та стратегії:

- **Розуміння ринку праці.** Знання економічних тенденцій та потреб ринку в Польщі допомагає жінкам-мігранткам зорієнтуватися у пошуку роботи. Особливі можливості відкриваються в галузях охорони здоров'я, ІТ, освіти та послуг.
- **Професійні документи та пошук роботи.** Уміння правильно скласти резюме (CV) та мотиваційні листи відповідно до польських стандартів значно підвищує шанси на успіх. А знання про ефективні канали пошуку вакансій (наприклад, Pracuj.pl, OLX, Urząd Pracy) та підготовка до співбесіди надають впевненості.
- **Освіта та професійне навчання.** Курси польської мови, програми перепідготовки та визнання кваліфікацій — це важливі кроки для продовження кар'єри. Формальна і неформальна освіта відкривають нові горизонти, допомагаючи зберегти й примножити вже набутий досвід.
- **Підтримка від організацій.** Низка інституцій та ініціатив (Fundacja Ocalenie, IOM Poland, CareerHub, центри інтеграції тощо) пропонують спеціалізовану підтримку для жінок-мігранток — від правової та психологічної допомоги до послуг наставництва та догляду за дітьми.
- **Підприємництво як шлях до самореалізації.** Для тих, хто прагне втілити власну ідею, Польща надає реальні інструменти: програми Start in Poland, гранти для жінок-підприємниць, місцеві бізнес-інкубатори — усе це відкриває двері до власної справи.

### Натхнення на майбутнє

Ми визнаємо, що вимушена міграція — це складний життєвий виклик, пов'язаний не лише з особистими, а й з професійними труднощами. Проте з правильними знаннями, підтримкою та доступом до ресурсів можливо не просто адаптуватися, а розквітнути в новому середовищі.

Цей посібник показує, що навіть найбільші труднощі можуть стати поштовхом до нового етапу в житті. Незалежно від того, чи ви прагнете повернутися на ринок праці, опанувати нову професію, розпочати власну справу або вдосконалити мовні навички — ви не самі.

У вас є досвід, наполегливість і потенціал. Користуючись цим посібником, ви отримаєте не лише практичну підтримку, а й віру у власні сили.

Пам'ятайте: кожен крок уперед — це перемога. Знайдіть своє середовище підтримки, дійте впевнено й радійте навіть малим досягненням.