

2/2025

BIULETYN
WOJEWÓDZKIEGO
URZĘDU PRACY
W WARSZAWIE

MAZOWIECKI RYNEK PRACY



**AI, PRACA
I KOMPETENCJE
JUTRA!** s.4



W NUMERZE:

Ai, praca i kompetencje jutra!	4
Sztuczna inteligencja jako mechanizm tworzenia zapotrzebowania na kompetencje i kwalifikacje pracowników w województwie mazowieckim – wnioski z raportu	6
Idealny czas na zakupy, czy świat (do) BANI?	8
Arteterapia a rozwój zawodowy	10
Planujesz swoją edukację? Warto wiedzieć, jakie są trendy!	12
Działania PUP w Mławie	14
Wirtualna rzeczywistość zmienia doradztwo zawodowe	16
Narzędzie, które podbija szkoły i targi pracy	18
Dokąd zmierzamy? Czyli migracja pod lupą	20
Doradztwo zawodowe – fundamentem świadomych wyborów młodzieży	
Aktywny urząd poza urzędem!	



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY
w WARSZAWIE

mazowsze.
serce Polski

Wydawca: Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie, ul. Chłodna 52, 00-872 Warszawa, tel. 22 578 44 00, wup@wup.mazowsze.pl
Redaguje zespół w składzie:
redaktor naczelna Katarzyna Nawakowska; Grzegorz Kowalczyk
grafik Małgorzata Brecht
stali współpracownicy: pracownicy WUP
w Warszawie i filii w Ciechanowie, Ostrołęce, Płocku, Radomiu
i Siedlcach oraz pracownicy Publicznych Służb Zatrudnienia
Adres redakcji: Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie,
Chłodna 52, 00-872 Warszawa, tel. 22 578 44 00

Zdjęcia: Adobe Stock; archiwum WUP w Warszawie;
Druk: Pro-Print Usługi Poligraficzne,
Daleka, nr 9 96-321 Grzegorzewice
Wydawnictwo bezpłatne. Nakład: 1000 egz.
Redakcja zastrzega sobie możliwość redakcji i skracania
nadesłanych tekstów. Przedruk materiałów jest możliwy wyłącznie
za zgodą Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie
i za podaniem źródła.
Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie jest jednostką
organizacyjną Samorządu Województwa Mazowieckiego.



Tomasz Sieradz

DYREKTOR
WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY
W WARSZAWIE

Szanowni Państwo,

zapraszam do lektury drugiego w tym roku numeru biuletynu „Mazowiecki Rynek Pracy”. Skupiamy się w nim na jednym z najważniejszych wyzwań, jakie stoją dziś przed rynkiem pracy – dynamicznym rozwoju sztucznej inteligencji (AI) i jego wpływie na zatrudnienie, kompetencje oraz edukację.

Rzeczywistość, w której żyjemy, zmienia się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. AI przestaje być tylko futurystycznym hasłem – staje się realnym mechanizmem, który przekształca nasze codzienne życie zawodowe. Dlatego tak istotne było dla nas stworzenie przestrzeni do debaty i refleksji nad tym, jak najlepiej przygotować region na nadchodzące zmiany. Okazją do tego była kwietniowa konferencja „Mazowsze przyszłości – praca i kompetencje jutra w dobie AI”.

Ważnym punktem programu była prezentacja raportu „Sztuczna inteligencja jako mechanizm tworzenia zapotrzebowania na kompetencje i kwalifikacje pracowników w województwie mazowieckim – perspektywa średnio- i długookresowa”. To pierwsze tak kompleksowe opracowanie w regionie, które nie tylko identyfikuje zagrożenia, ale również wskazuje konkretne kierunki działania.

W numerze, który trzymają Państwo w rękach, przybliżamy zarówno przebieg wspomnianej konferencji, jak i główne wnioski płynące z raportu. Zachęcam do lektury relacji oraz rekomendacji, które mogą stać się punktem wyjścia do planowania działań w instytucjach, przedsiębiorstwach czy organizacjach edukacyjnych.

Tomasz Sieradz





Żadna sztuczna inteligencja nie zastąpi prawdziwego talentu i cech typowych dla ludzi, a w niektórych zawodach te cechy są niezastąpione. Jak zatem sztuczna inteligencja zmieni rynek pracy na Mazowszu?

AI, PRACA I KOMPETENCJE JUTRA!

GRZEGORZ KOWALCZYK

ZESPÓŁ DS. KONTAKTÓW Z MEDIAMI, WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W WARSZAWIE

Relacja z konferencji w Mazowieckim Teatrze Muzycznym
im. Jana Kiepury w Warszawie



Dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie, Tomasz Sieradz



Wręczenie dyplomów dyrektorom Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie

Które zawody zyskają, a które mogą zniknąć? Jakie kompetencje będą kluczowe w najbliższych latach i czy Mazowsze jest gotowe na AI? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań szukano podczas konferencji pod hasłem „Mazowsze przyszłości – praca i kompetencje jutra w dobie AI”. 14 kwietnia 2025 roku w Mazowieckim Teatrze Muzycznym im. Jana Kiepury w Warszawie o wpływie sztucznej inteligencji na sytuację społeczno-gospodarczą regionu rozmawiali przedstawiciele świata nauki, biznesu, mazowieckich urzędów pracy oraz instytucji rynku pracy. Wydarzenie honorowym patronatem objął Marszałek Województwa Mazowieckiego.

Konferencję otworzył Tomasz Sieradz, dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie, który przywitał gości i zapowiedział prezentację wyników badania wykonanego na zlecenie WUP w Warszawie.

Następnie głos zabrał wicemarszałek Województwa Mazowieckiego Wiesław Raboszuk. – Sztuczna inteligencja, jako zjawisko relatywnie nowe, już teraz wywiera znaczący wpływ na sposób funkcjonowania zarówno nas samych, (...) jak również istotnie wpływa na przedsiębiorstwa i całą gospodarkę – mówił.

SZTUCZNA INTELIGENCJA, A RYNEK PRACY NA MAZOWSZU

Głównym punktem wydarzenia była premierowa prezentacja wyników badania pod nazwą „Sztuczna inteligencja jako mechanizm tworzenia zapotrzebowania na kompetencje i kwalifikacje pracowników w województwie mazowieckim – perspektywa średnio- i długookresowa”. Dotyczy ono wpływu sztucznej inteligencji na rynek pracy na Mazowszu. W regionie to pierwszy dokument, który łączy analizę aktualnych trendów z prognozami na przyszłość. Wyniki prezentował Kacper Nosarzewski z firmy 4CF, która opracowała raport na zlecenie Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie.

AI zmienia zasady gry na rynku pracy. Mazowsze może na tym zyskać, ale tylko, jeśli zaczniemy działać już teraz. Wyniki badania wskazują na to, że największy wpływ na lokalny rynek pracy będą miały m.in.:

- ▶ wsparcie finansowe dla firm i pracowników,
- ▶ wprowadzenie AI do szkół i wykorzystanie jej w szkoleniach,
- ▶ aktywizacja seniorów,
- ▶ wspieranie obszarów wiejskich,
- ▶ promowanie elastycznych form pracy i przebranżowienia.

Badanie pokazuje, że AI zastąpi wiele rutynowych zadań, pojawi się też wiele nowych zawodów związanych z obsługą i tworzeniem sztucznej inteligencji oraz automatyzacji, szczególnie w administracji, produkcji i obsłudze klienta.

Jednocześnie raport przestrzega przed zagrożeniami, takimi jak m.in.:

- ▶ bezrobocie wśród osób o przestarzałych kwalifikacjach,
- ▶ niedobór specjalistów,
- ▶ wykluczenie cyfrowe.

ZNIKAJĄCE ZAWODY, CZYLI AI NA RYNKU PRACY

Po przedstawieniu wyników badania przyszedł czas na rozmowę specjalistów w panelu dyskusyjnym „Czy Mazowsze jest gotowe na erę AI?”. Moderator rozmowy Tomasz Szklarski (ekspert BCC) zadawał pytania i dbał o tempo dyskusji. Paneliści – Bartosz Stawiarz (Perspektywy Press), Monika Fedorczyk (Urząd Pracy m.st. Warszawy) i Antonio Carvelli (Gi Group Poland S.A) zgodzili się, że AI to nie tylko narzędzie, ale także zjawisko cywilizacyjne, które dotyczy nas wszystkich. Podkreślali, że AI już jest, w różnych miejscach, wielu więcej, niż myślimy. A jak ją oswajać? Po kawalku.

Uczestnicy debaty rozmawiali również o przyszłości zawodów i wyzwaniach dla edukacji. Zwracali uwagę, że AI może zagrozić



Panel dyskusyjny "Czy Mazowsze jest gotowe na erę AI?"



Wręczenie dyplomów zasłużonym pracownikom publicznych służb zatrudnienia na Mazowszu

pracownikom, którzy wykonują stosunkowo proste zadania, np. tym, którzy pracując na danych, gromadzą je itp. Czy jeśli te osoby stracą pracę, to znajdą gdzieś zatrudnienie? A jeśli nie, to czy się przekwalifikują?

Ekspertsi przewidują, że do 2040 roku w niektórych branżach, takich jak finanse, ubezpieczenia, administracja publiczna, obrona, informatyka, komunikacja, rolnictwo czy handel, może znacząco zmniejszyć się liczba miejsc pracy. Badania pokazują, że jeśli rozwój sztucznej inteligencji spowoduje, że bezrobocie będzie na poziomie ponad 20%, to skutki mogą być odczuwalne szczególnie w tych dziedzinach.

PRZEWAGA LUDZKICH UMIEJĘTNOŚCI. ISTOTNA JEST WSPÓŁPRACA CZŁOWIEKA Z AI

Z drugiej strony, sztuczna inteligencja nie zastąpi prawdziwego talentu. Nie zastąpi cech typowych dla ludzi, a w niektórych zawodach są one kluczowe. W obliczu rozwoju AI największy potencjał mają kompetencje społeczne takie jak: empatia, kreatywność, umiejętność współpracy, krytyczne myślenie oraz zdolności interpersonalne i komunikacyjne. Wynika to z faktu, że sztuczna inteligencja wprawdzie skutecznie automatyzuje zadania rutynowe, ale ma ograniczone możliwości rozumienia emocji, budowania relacji czy podejmowania decyzji etycznych. Ekspertsi podkreślali,

że wyzwaniem są kompetencje przyszłości: odpowiedzialność za zespół, inteligencja emocjonalna, umiejętność wyrażania własnego zdania.

Systemy sztucznej inteligencji analizują i przetwarzają dane, ale nie zawsze rozumieją prawdziwe związki przyczynowo-skutkowe. To pozostaje wyjątkową umiejętnością człowieka. W nowym środowisku pracy współpraca obejmie nie tylko relacje międzyludzkie, ale także kontakty z AI i robotami. Innymi słowy, jeśli coś rozumiesz, to jesteś w stanie to kontrolować! I, jak podkreślali uczestnicy dyskusji, tak właśnie powinniśmy podejść do AI.

DYPLOMY DLA PRACOWNIKÓW PUBLICZNYCH SŁUŻB ZATRUDNIENIA

W czasie konferencji uhonorowano zasłużonych pracowników publicznych służb zatrudnienia. Wyróżniono ich za wieloletnią pracę, profesjonalizm oraz zaangażowanie na rzecz rozwoju rynku pracy na Mazowszu. Dyplomy Uznania Marszałka Województwa Mazowieckiego oraz Dyrektora Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie otrzymali pracownicy powiatowych i miejskich urzędów pracy na Mazowszu oraz WUP w Warszawie. Wyróżnienia wręczał Wiesław Raboszuk, wicemarszałek województwa mazowieckiego.

Specjalnymi dyplomami, które były wyrazem uznania dla znaczenia Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie dla rynku pracy na Mazowszu, wyróżniona została nasza dyrekcja. Odebrali je: Tomasz Sieradz – Dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie, Emilia Jędrej – Wicedyrektor ds. Funduszy Europejskich i Rozwoju Zawodowego oraz Artur Pozorek – Wicedyrektor ds. Usług Rynku Pracy.



Kacper Nosarzewski z firmy 4CF prezentuje raport o wpływie sztucznej inteligencji na rynek pracy na Mazowszu

Na Mazowszu funkcjonuje trzydzieści dziewięć powiatowych urzędów pracy (w tym dwa miejskie: w Płocku i Warszawie), które zatrudniają około dwóch i pół tysiąca urzędników do obsługi bezrobotnych i poszukujących pracy w naszym regionie. Wojewódzkie i powiatowe urzędy pracy to kluczowe instytucje, które realizują politykę rynku pracy w imieniu samorządów: powiatowego i wojewódzkiego.

MAZOWSZE NA ROZDROŻU TRANSFORMACJI

Konferencja „Mazowsze przyszłości – praca i kompetencje jutra w dobie AI” pokazała, że region dostrzega problemy związane ze sztuczną inteligencją, ale także umie na nie dobrze reagować. Rozwój technologii daje nowe możliwości, ale i stwarza zagrożenia – ważne jest mądre zarządzanie zmianami i inwestowanie w ludzi.

Mazowsze jest gotowe, żeby pełnić wiodącą rolę w cyfrowej transformacji, w której sztuczna inteligencja wspiera człowieka. ♦

SZTUCZNA INTELIGENCJA

jako mechanizm tworzenia zapotrzebowania na kompetencje i kwalifikacje pracowników w województwie mazowieckim – wnioski z raportu

KATARZYNA NOWAKOWSKA

ZESPÓŁ DS. KONTAKTÓW Z MEDIAMI, WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY
W WARSZAWIE

Sztuczna inteligencja (AI) przestaje być tylko technologicznym trendem — staje się fundamentalnym mechanizmem przemian społeczno-gospodarczych. Właśnie tę tezę potwierdza najnowszy raport opracowany na zlecenie Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie, w którym przeanalizowano średnio- i długookresowy wpływ AI na rynek pracy w województwie mazowieckim.

NOWE ZAWODY, NOWE WYZWANIA

Eksperci przeanalizowali 15 kluczowych trendów, które będą kształtować przyszłość zatrudnienia w regionie. Na pierwszym planie znajduje się ryzyko wzrostu strukturalnego bezrobocia, wywołanego automatyzacją, ale również pojawienie się nowych zawodów i funkcji zawodowych. Obok sektorów zagrożonych spadkiem zatrudnienia, takich jak handel detaliczny czy rolnictwo, są branże, które mogą znacząco zyskać: edukacja, zdrowie, działalność naukowa i techniczna.

TRANSFORMACYJNE SEKTORY – SZANSA I RYZYKO

Autorzy raportu szczególną uwagę zwracają na tzw. branże transformacyjne, w których przewidują jednoczesny wzrost i spadek zatrudnienia. Dotyczy to m.in. administracji publicznej, finansów i sektora informacyjno-komunikacyjnego. Przemiany w tych obszarach mogą mieć największe znaczenie dla całego regionu – to właśnie tu pojawia się potrzeba ponownego zdefiniowania ról zawodowych i stworzenia mechanizmów wsparcia dla pracowników.

KOMPETENCJE KLUCZOWE W ERZE AI

Raport nie ogranicza się tylko do analizy zagrożeń, ale wskazuje też konkretne potrzeby kompetencyjne. Podkreśla znaczenie umiejętności takich jak: krytyczne myślenie, współpraca z autonomicznymi systemami, zaawansowane kompetencje cyfrowe, zdolności adaptacyjne oraz rozumienie etycznych aspektów technologii. Coraz większą rolę odgrywa także tzw. *future literacy*, czyli zdolność do myślenia o przyszłości i umiejętność projektowania ścieżek rozwoju zawodowego w zmieniającym się otoczeniu.

EDUKACJA, KTÓRA NADAŻA ZA ZMIANĄ

System edukacji i kształcenia ustawicznego staje dziś przed wyzwaniem dostosowania się do nowej rzeczywistości. Kluczowa będzie integracja tematów związanych z AI w programach nauczania, rozwój umiejętności interdyscyplinarnych oraz budowanie partnerstw międzysektorowych, np. między uczelniami, pracodawcami i samorządami. Jedną z rekomendacji raportu jest wprowadzenie regionalnych specjalizacji w obszarze sztucznej inteligencji i tzw. zielonych mikrospecjalizacji.

REKOMENDACJE DLA MAZOWSZA

Autorzy raportu wskazują 15 rekomendacji strategicznych, które pomogą Mazowszu przygotować się na zmiany. Wśród nich znalazły się m.in. propozycje wprowadzenia dochodu transformacyjnego, wsparcia finansowego dla pracodawców wdrażających technologie AI, aktywizacji zawodowej na terenach wiejskich, a także utworzenia stałego mechanizmu wspierającego przekwalifikowanie pracowników.

W KIERUNKU ŚWIADOMEJ TRANSFORMACJI

Mazowsze jako największe i najbardziej zróżnicowane gospodarczo województwo Polski stoi przed nie lada wyzwaniem. Jak podkreślają autorzy raportu, sukces adaptacji do zmian technologicznych zależy nie tylko od dostępności technologii, ale przede wszystkim od kompetencji ludzi. Konieczne jest wzmocnienie systemów edukacyjnych, szkoleniowych i instytucjonalnych, które będą w stanie elastycznie reagować na nowe potrzeby rynku pracy. ♦

BADANIE ZREALIZOWAŁA
FIRMA 4CFSP. Z O.O.
NA ZLECENIE
WUP W WARSZAWIE.
PEŁNY RAPORT
DOSTĘPNY JEST TUTAJ



Świat według koncepcji BANI to rzeczywistość, w której dotychczasowe sposoby działania i przewidywania przestają być skuteczne. Zmiany następują błyskawicznie, a ich skutki są trudne do przewidzenia i zrozumienia.

Idealny czas na zakupy, czy świat (do) BANI?

PAWEŁ TROJANOWSKI

WUP W WARSZAWIE, FILIA W SIEDLCACH

Jeśli ktoś śledzi to, co dzieje się na świecie i jeszcze się w tej rzeczywistości nie pogubił, to bardzo chętnie poznam jego sekret. Cła – brak ceł, wojna – pokój, spadki na giełdzie – wzrosty na giełdzie, liberalna gospodarka – repolonizacja... Można by wymieniać długo. Do tego jeszcze sztuczna inteligencja i związane z nią wyzwania. I w tym wszystkim mamy odnaleźć się my, pracownicy publicznych służb zatrudnienia, którzy usilnie dbają o rozwój regionalnego rynku pracy.

KONCEPCJA BANI – TROCHĘ HISTORII...

BANI to koncepcja, która opisuje współczesny świat jako charakteryzujący się czterema cechami: kruchością, niepokojem, nieliniowością i niezrozumiałością. Pojęcie to zaproponował w 2020 r. Jamais Cascio, amerykański futurysta. Jest ono odpowiedzią na wcześniejsze określenie VUCA, które opisywało zmienność i nieprzewidywalność świata w ujęciu militarno-biznesowym.

Współczesna rzeczywistość bywa tak złożona, że nawet eksperci mają trudności z jej pełnym ogarnięciem. Nadmiar danych może powodować jeszcze większe zagubienie i chaos informacyjny.

A zatem świat według koncepcji BANI to rzeczywistość, w której dotychczasowe sposoby działania i przewidywania przestają być skuteczne. Zmiany następują błyskawicznie, a ich skutki trudno przewidzieć i zrozumieć. Skądś to znamy, prawda?

ŚWIAT WEDŁUG BANI

Po pierwsze, świat staje się kruchy. Choć wiele systemów gospodarczych, społecznych czy technologicznych

wygląda na stabilne, to w rzeczywistości są one podatne na załamanie. Niewielkie zdarzenia, jak choćby pandemia, kryzys energetyczny czy zaktócenia w łańcuchach dostaw, mogą doprowadzić do poważnych konsekwencji i paraliżu funkcjonowania całych branż. Przekonał się o tym na własnej skórze, kiedy nagle z dnia na dzień większość z nas na skutek pandemii musiała zająć się zupełnie innymi zadaniami niż te, które były nam tak bliskie.

Drugim elementem jest niepokój, który towarzyszy ludziom w codziennym życiu. Przeciążenie informacjami,

brak pewności co do przyszłości i ciągłe zmiany sprawiają, że coraz trudniej podejmować decyzje. Stale towarzyszy nam poczucie strachu i napięcia. To powoduje trudność w myśleniu o przyszłości, podejmowaniu decyzji i skłania do rozważania na temat tego, co stanie się z naszą obecną pracą.

Kolejną cechą świata BANI jest jego nieliniowość. Oznacza to, że przyczyny i skutki nie są już ani oczywiste, ani proporcjonalne. Drobne działania i nagłe decyzje polityczne mogą wywoływać ogromne zmiany, a intensywne wysiłki nie zawsze przynoszą spodziewane efekty. Złożoność procesów i powiązań sprawia, że świat nie działa w sposób prosty i przewidywalny.

Ostatni element to niezrozumiałość. Współczesna rzeczywistość bywa tak złożona, że nawet eksperci mają trudności

z jej pełnym ogarnięciem. Nadmiar danych nie przekłada się na lepsze zrozumienie – przeciwnie, może powodować jeszcze większe zagubienie i chaos informacyjny.

IDEALNY CZAS NA ZAKUPY

W takim świecie liczy się przede wszystkim odporność psychiczna, elastyczność i zdolność do szybkiej adaptacji. Wiedza przestaje być wystarczająca – w cenie są umiejętności miękkie, empatia i zdolność budowania zaufania. Dla organizacji oznacza to konieczność zmiany stylu zarządzania – z planowania długoterminowego na zwinne, empiryczne podejście, które pozwala szybko reagować na nieprzewidywalne zmiany otoczenia.

Jednoczesne zaliczanie „dołka” i „szczytowego napięcia” stają się czymś, do czego czas przywyknąć, ale też czymś, czego trzeba się nauczyć i umieć to wykorzystywać. Do współczesnego człowieka musi dotrzeć, że jest i będzie poddawany ciągłej zmianie.

I tu pojawia się wytłumaczenie drugiej części tytułu tego artykułu – idealnego czasu na zakupy. To parafraza słów prezydenta USA Donalda Trumpa, który w sytuacji, kiedy giełdy światowe pokryły się czerwienią (a więc, kiedy zaliczyły ogromne spadki) po informacji o ponownej zmianie decyzji dotyczącej ceł, stwierdził, że „to świetny czas, by kupować akcje”.

CIĄGŁA ZMIANA

Przyszło nam żyć w czasach, które z jednej strony są najlepszymi czasami w historii świata, ale z drugiej strony w ogóle nie zmienia to faktu, że jest to świat (do) BANI. Jednoczesne zaliczanie „dołka” i „szczytowego napięcia” stają się czymś, do czego czas przywyknąć, ale też czymś, czego trzeba się nauczyć i umieć to wykorzystywać.

Do współczesnego człowieka musi dotrzeć, że jest i będzie poddawany ciągłej zmianie, musi się tylko bardziej wdrożyć w umiejętność identyfikowania punktów zwrotnych. To one są właściwym momentem, by podejmować takie decyzje, by nie bać się „zjazdu z góry” lub przeciwnie – pięcia się w górę.

Brzmi jak optymistyczny truizm? Przepraszam, ale tak ma brzmieć. Prościej się nie da. Różnica między algorytmem a człowiekiem polega na tym, że człowiek, wbrew wszelkim obliczeniom, potrafi się obrócić na pięcie i pójść pod prąd. I ta jedna jego decyzja może wpłynąć na to, że świat albo będzie jeszcze bardziej (do) BANI, albo zacznie się najlepszy czas na zakupy. ♦

ARTETERAPIA a rozwój zawodowy

MARTA WŁODARCZYK-RESZKA
CENTRUM PORADNICTWA ZAWODOWEGO,
WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W WARSZAWIE

Głównym celem arteterapii jest umożliwienie człowiekowi dokonania wglądu w siebie, zmiany, przepracowania trudności, wzrostu i rozwoju osobistego poprzez stosowanie materiałów artystycznych w bezpiecznych i sprzyjających temu warunkach. To może pomóc w zmianie ścieżki kariery czy znalezieniu swojego miejsca na rynku pracy.

Wyobraź sobie, że siadasz przed czystą kartką. Wyjmujesz z szuflady kredki, farby, flamastry lub po prostu to, co akurat masz pod ręką – zwykły długopis lub ołówek. Skupiasz się na przeżywanych właśnie uczuciach i rysujesz to, co czujesz. Nie zastanawiasz się zbyt długo. Działasz spontanicznie. Odkrywasz to, co aktualnie gra w Twoim sercu. Prowadzi Cię Twoja ręka... Przesuwasz ją swobodnie po kartce, zostawiając na niej ślady własnych emocji.

Czy mają one konkretny kształt, kolor, linię albo wzór? Jaką mają intensywność, jaką skalę? Czy rysujesz je jako symbol, postać, metaforę? Czy Twój rysunek będzie konkretny, czy abstrakcyjny? Wszystko zależy tylko od Ciebie.

Powiedzmy, że narysowałeś(-aś) złość, beznadzieję albo żal... To trudne emocje, choć jak wszystkie inne, potrzebne w palcu ludzkich uczuć, bo o czymś nas

informują. Być może już samo ich narysowanie pomogło Ci je odreagować. Możesz teraz zadać sobie pytania, z czym ta złość, beznadzieja lub żal są związane, co możesz z nimi zrobić i wreszcie, jak sobie z tymi emocjami poradzić, aby nie wpływały negatywnie na Twoje życie. Rozmawiasz o tym z osobą prowadzącą spotkanie – z arteterapeutą.

I znów rysujesz... Akceptujesz, ale i modyfikujesz, przeobrażasz. Szukając pomysłów, pobudzasz swoją kreatywność, wzmacniasz własną sprawczość. Szukasz w sobie sił do zmiany. Na razie na kartce, metaforycznie. Ale przekłada się to również na Twoje życie. Bo jeśli masz siłę zmieniać to na papierze, prawdopodobnie masz też zasoby, aby dokonywać realnych zmian we własnym życiu.

Wyrażanie swoich emocji poprzez rysunek (i każdy inny rodzaj sztuki) pomaga w ich zrozumieniu i nazwaniu. Najważniejsze jest,

abyś przyglądał(a) się sobie w trakcie całego procesu. Nie chodzi tu o artystyczny walor „dzieła” ani o sztukę przez duże „S”, a właśnie o ten zachodzący w Tobie proces.

To jeden z możliwych scenariuszy sesji arteterapeutycznej prowadzonej przez przygotowanego do tego specjalistę. Albo też ćwiczenie, które możesz wykonać sam(a) w domowym zaciszu.

ARTETERAPIA – TROCHĘ HISTORII

Jako samodzielna dyscyplina naukowa arteterapia pojawiła się zaledwie kilkadziesiąt lat temu. Na początku ten rodzaj terapii odnoszono jedynie do psychoterapii i psychiatrii, gdzie wykorzystywano ją w celach diagnostycznych. Dopiero w latach 70. XX w. arteterapia zaczęła służyć jako środek rozwoju twórczego człowieka. Za teoretyczną podstawę tej dyscypliny uważa się teorię twórczości, teorię wychowania estetycznego i teorię emocji.

**Zajęcia mogą być
kierowane zarówno do osób
zdrowych, jak i chorych oraz
znajdujących się
w specyficznej sytuacji,
np. kryzysu, wypalenia
zawodowego, obniżonej
samooceny, straty, żałoby,
doświadczających przemocy
i różnego rodzaju nadużyć,
wykluczenia, izolacji.**

Po raz pierwszy terminu „arteterapia” w celu określenia działania polegającego na zastosowaniu twórczości w terapii oficjalnie użyto w Wielkiej Brytanii w 1942 roku. Jego autor, artysta i nauczyciel sztuki Adrian Hill został w 1946 pierwszym zatrudnionym w szpitalu arteterapeutą. Stało się tak, ponieważ w latach 40. i bezpośrednio po zakończeniu II wojny światowej było wielkie zapotrzebowanie na rehabilitację medyczną, co też spowodowało jej dynamiczny rozwój. Wielu artystów zgłaszało się do szpitali i sanatoriów, głównie psychiatrycznych i przeciwgruźliczych, by swoimi umiejętnościami służyć pomocą w leczeniu pacjentów. Nazywano ich konsultantami. Powstała w ten sposób nowa procedura terapeutyczna, zgodnie z którą pacjenci tworzyli różne formy wizualne, potem analizowali je z owym konsultantem i wspólnie interpretowali pod kątem ich znaczeń. Ten właśnie kontekst terapeutyczny bazujący na wewnętrznym świecie obrazów, wizji, odczuć, myśli i pomysłów stanowi podstawową różnicę między arteterapią a zajęciami plastycznymi lub znaną powszechnie terapią zajęciową.

KOMU I W CZYM POMAGA ARTETERAPIA

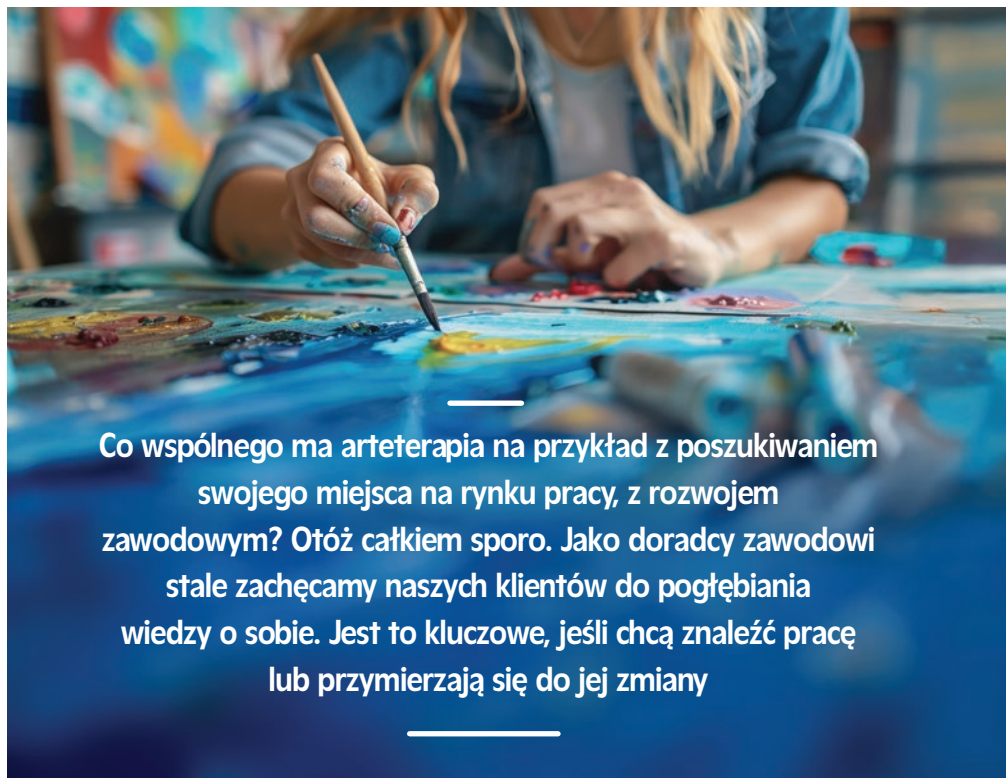
Zakłada się, że w sesjach arteterapeutycznych może uczestniczyć każda osoba, bez względu na wiek czy wykształcenie, zdolności artystyczne czy też wcześniejsze doświadczenia ze sztuką. Przyjmuje się tu, że wszyscy jesteśmy zdolni do ekspresji twórczej, a większość ludzkich myśli i uczuć, które tkwią w nieświadomości, wyraża się raczej w obrazach niż w słowach.

Głównym celem arteterapii jest umożliwienie człowiekowi dokonania wglądu w siebie, zmiany, przepracowania

trudności, wzrostu i rozwoju osobistego poprzez stosowanie materiałów artystycznych w bezpiecznych i sprzyjających temu warunkach. Kluczowa jest tu także relacja terapeutyczna, która zachodzi pomiędzy pacjentem i... jego dziełem. Ta forma terapii może być szczególnie przydatna osobom, które mają trudności z wyrażeniem swoich myśli i uczuć za pomocą słów.

Techniki arteterapeutyczne są bardzo demokratyczne i każdy znajdzie tu coś dla siebie. Arteterapia uczy korzystania z materiałów plastycznych w swobodny sposób, bez żadnych ocen i krytyki. Zajęcia mogą być kierowane zarówno do osób zdrowych, jak i chorych czy znajdujących się w specyficznej sytuacji, np. kryzysu, wypalenia zawodowego, obniżonej samooceny, straty, żałoby, doświadczających przemocy i różnego rodzaju nadużyć, wykluczenia, izolacji itp.

Tak, wszystko zaczyna się tu od znajomości siebie! Dzięki technikom arteterapii możesz rozpoznać swoje wartości, potrzeby i marzenia, zwizualizować swoje idealne miejsce pracy, ćwiczyć uważność, nazwać uczucia, które Ci towarzyszą i nauczyć się je regulować. Możesz także odnaleźć swoje sposoby na to, jak zredukować stres i odreagowywać nagromadzone napięcia psychiczne i fizyczne, a także dystansować się od codziennych trosk, łączyć oddech od codzienności. To dlatego, że tworzenie sztuki przekierowuje uwagę z ciężkich i nieprzyjemnych rzeczy na myślenie twórcze, daje więc odpoczynek umysłowi, wycisza, uspokaja, a także koncentruje na działaniu. W badaniach przeprowadzonych przez badaczki Drexel's College of Nursing and Health Professions udowodniono, że już po czterdziestu pięciu minutach kontaktu ze sztuką kortyzol, zwany hormonem stresu, znacząco się obniża.



**Co wspólnego ma arteterapia na przykład z poszukiwaniem
swojego miejsca na rynku pracy, z rozwojem
zawodowym? Otóż całkiem sporo. Jako doradcy zawodowi
stałe zachęcamy naszych klientów do pogłębiania
wiedzy o sobie. Jest to kluczowe, jeśli chcą znaleźć pracę
lub przymierzają się do jej zmiany**

Niezależnie od tego, do kogo jest skierowana, arteterapia ma przynieść poprawę samopoczucia, przyczynić się do podniesienia jakości życia i osiągnięcia dobrostanu psychicznego.

TWÓRZ I POZNAJ SIEBIE

No dobrze, pomyślisz, a co wspólnego ma arteterapia z poszukiwaniem swojego miejsca na rynku pracy, z rozwojem zawodowym? Jako doradcy zawodowi stałe zachęcamy naszych klientów do pogłębiania wiedzy o sobie, gdyż jest to kluczowe, jeśli chcą znaleźć pracę lub przymierzają się do jej zmiany.

Tworzenie sztuki inspiruje i uwalnia kreatywność. Przynosi przyjemność, relaksuje i poprawia nastrój. Pomaga odczuć spokój i wewnętrzną równowagę. Uważliwia. Pobudza do niesablonowego podejścia do życia i tego, co ono ze sobą niesie. Poszerza perspektywę i skłania ku refleksji. Dodatkowym bonusem może być to, że tworząc, urozmaicisz swoją codzienną rutynę, masz szansę doświadczać więcej satysfakcji i radości. Tworząc, zdobywasz wiedzę o tym, jak faktycznie wpływa na Ciebie sztuka. Twoja sztuka! ♦

Planujesz swoją edukację? Warto wiedzieć, jakie są trendy!

Działania PUP w Mławie

GRAŻYNA JANKOWSKA
POWIATOWY URZĄD PRACY W MŁAWIE

Wybór przyszłościowego kierunku kształcenia to kluczowa decyzja, która może wpłynąć na karierę zawodową, jakość życia, stabilność finansową, a także możliwość rozwoju zawodowego. Powiatowy Urząd Pracy w Mławie na różne sposoby pomaga uczniom w wyborze profesji.



Pracownicy PUP w Mławie na XII Mławskich Targach Pracy

Z każdym rokiem szeroko pojęta edukacja wygląda nieco inaczej. Zmienia się zapotrzebowanie na zawody, więc zmianie ulegają również ogólnopolskie trendy związane z najpopularniejszymi kierunkami kształcenia. Uczniowie szkół średnich oraz studenci uczelni wyższych zwracają uwagę na wymagania rynku, aby sprostać oczekiwaniom potencjalnych pracodawców i otrzymać wymarzone stanowisko.

Wybór przyszłościowego kierunku kształcenia to kluczowa decyzja, która może wpłynąć na karierę

zawodową, jakość życia, stabilność finansową, a także możliwość rozwoju zawodowego. Kierunek ten powinien wynikać z zainteresowań, umiejętności oraz potrzeb rynku pracy. Kluczowe jest również ciągłe doskonalenie swoich umiejętności i zdobywanie nowych kompetencji. Najbardziej przyszłościowe kierunki kształcenia wyróżniają się tym, że nie tylko odpowiadają na obecne potrzeby rynku pracy, ale przede wszystkim przewidują, jakie kompetencje będą kluczowe w nadchodzących dekadach.

Ważnym aspektem przyszłościowych kierunków kształcenia jest ich interdyscyplinarność, czyli elastyczność i otwartość na łączenie różnych dyscyplin, ponieważ rynek pracy będzie cenił specjalistów, którzy potrafią łączyć wiedzę w różnych dziedzinach.

KIERUNKI I SPECJALIZACJE, KTÓRE ZYSKUJĄ NA ZNACZENIU

W dobie cyfryzacji i rozwoju technologii niezwykle pożądane są specjalizacje związane z cyberbezpieczeństwem i sztuczną inteligencją. Przewiduje się, że zapotrzebowanie to będzie ciągle rosło.

W obliczu globalnych wyzwań związanych ze zmianami klimatycznymi na znaczeniu zyskują też kierunki związane z ekologią, ochroną środowiska i źródłami energii (OZE) oraz zarządzaniem zasobami naturalnymi.

Wraz z postępem nauk medycznych rośnie zapotrzebowanie na specjalistów w dziedzinie medycyny, pielęgniarstwa, farmacji oraz biotechnologii. A zmiany demograficzne i coraz większe zapotrzebowanie na zawody związane z opieką nad osobami starszymi sprawiają, że wśród nauk przyszłości wymieniana jest gerontologia, czyli dziedzina zgłębiająca procesy starzenia się. W odróżnieniu od geriatryi zajmuje się różnymi kwestiami niemedykami, które dotyczą wieku podeszłego. Skupia się na problemach socjalnych, psychologicznych, logistycznych, a także profilaktyce zdrowotnej i warunkach życia. Analizuje również potrzeby seniorów.

Rośnie również zapotrzebowanie na specjalistów w dziedzinie psychologii, socjologii oraz pracy socjalnej. Wynika to ze zwiększającej się świadomości znaczenia zdrowia psychicznego i społecznego.

Kolejnymi kierunkami, które warto rozważyć, są logistyka i transport. Rozwój handlu międzynarodowego i rosnące oczekiwania klientów zmuszają firmy do tego, aby były w stanie dostarczać produkty szybko, sprawnie i w odpowiednich ilościach. Specjaliści rynku pracy przewidują, że dla wykształconych logistyków nie zabraknie zatrudnienia przez najbliższe kilkadziesiąt lat.

No i wreszcie budownictwo. W podregionie ciechanowskim, tak jak na całym Mazowszu, branża ta narzeka na poważne braki kadrowe. Prawie połowa zawodów deficytowych obejmuje te związane z budownictwem (tak jest również w powiecie mławskim). W związku z tym kierunki kształcenia w zawodach budowlanych są i będą bardzo pożądane na rynku pracy.

A CO Z KIERUNKAMI ARTYSTYCZNYMI?

Choć może się wydawać, że branża artystyczna nie jest aż tak dynamiczna jak inne sektory, warto zwrócić uwagę na rosnące znaczenie kierunków związanych z designem, projektowaniem graficznym, animacją, filmem oraz sztuką cyfrową. Są to coraz bardziej popularne kierunki, zwłaszcza w erze mediów społecznościowych i kreatywnych technologii.

POMOC W WYBORZE ZAWODU

Powyższe szacowania i prognozy, które opierają się na danych w skali kraju, dotyczą również podregionu ciechanowskiego, w tym też powiatu mławskiego. Warto zwrócić uwagę na kierunki, które będą miały znaczenie w nadchodzących latach i właściwie wybrać kierunek edukacji.

Powiatowy Urząd Pracy w Mławie na różne sposoby stara się pomagać uczniom w wyborze zawodu. Do najważniejszych należy:

- ▶ informowanie o rynku pracy – gromadzenie i udostępnianie danych na temat zawodów deficytowych i nadwyżkowych, prognoz zatrudnienia oraz analiz zapotrzebowania pracodawców w regionie;



XIII Powiatowe Forum Młodzieży w Mławie

- ▶ współpraca ze szkołami – spotkania informacyjne, warsztaty zawodoznawcze, prelekcje doradców zawodowych w szkołach oraz organizowane corocznie Powiatowe Forum Edukacji Młodzieży oraz Młodzieżowej Giełdy Zawodów,
- ▶ promocja idei kształcenia przez całe życie poprzez szkolenia zawodowe i współpracę z lokalnymi pracodawcami.

Udział urzędów pracy w wyborze zawodu przez uczniów jest pośredni, ale ważny – przede wszystkim ze względu na dostarczenie rzetelnej informacji o rynku pracy, wspieranie inicjatyw edukacyjnych oraz doradztwa zawodowego w szkołach. Współpraca szkół z urzędami pracy może znacząco zwiększyć trafność decyzji zawodowych podejmowanych przez młodych ludzi. ♦

Nowoczesne technologie coraz śmielej wkraczają w obszar edukacji i doradztwa zawodowego. Gogle VR są doskonałym przykładem tego, jak rzeczywistość wirtualna staje się realnym wsparciem dla wszystkich tych, którzy poszukują swojej ścieżki zawodowej.

Wirtualna rzeczywistość zmienia doradztwo zawodowe

NARZĘDZIE, które podbija szkoły i targi pracy

MAGDALENA PROT

FILIA WUP W OSTROŁĘCE

Dzięki wirtualnej rzeczywistości młodzi ludzie mogą "przetestować" różne zawody w realistycznych symulacjach i zdobyć praktyczne umiejętności jeszcze przed podjęciem pracy.

Specjalne okulary VR dają możliwość lepszego poznania specyfiki różnych zawodów i zanurzenia się w realistycznych symulacjach pracy. To nowoczesne narzędzie, prezentowane przez doradców zawodowych na różnego rodzaju wydarzeniach edukacyjnych, cieszy się wielkim zainteresowaniem.

Nie inaczej było podczas Forum Edukacyjnego w Ostrołęce. Uczestnicy chętnie testowali okulary VR i angażowali się w interaktywne zadania. Podobnie było podczas Forum Edukacji i Rynku Pracy – tam też symulacje zawodowe cieszyły się ogromną popularnością wśród osób odwiedzających Forum.

TECHNOLOGIA VR W PROCESACH REKRUTACYJNYCH I SZKOLENIOWYCH

Dla młodych osób, które dopiero startują na rynku pracy, kluczowymi wyzwaniami są: brak doświadczenia, wysokie wymagania pracodawców i szybko zmieniające się trendy dotyczące zatrudnienia. Nowoczesne rozwiązania, takie jak prezentacja zawodów w okularach VR, mogą pomóc w pokonaniu tych barier.

Dzięki wirtualnej rzeczywistości młodzi ludzie mogą „przetestować” różne zawody w realistycznych symulacjach i zdobyć praktyczne umiejętności jeszcze przed



podjęciem pracy. Firmy coraz częściej wykorzystują VR w procesach rekrutacyjnych i szkoleniowych, co daje kandydatom szansę na zaprezentowanie swoich kompetencji w innowacyjny sposób. Technologie immersyjne, które łączą rzeczywistość ze światem cyfrowym, pomagają też w zdalnym rozwoju zawodowym, umożliwiając uczestnictwo w wirtualnych stażach czy kursach. To szansa na szybsze dostosowanie się do wymagań rynku i wyróżnienia się na tle konkurencji.

WIRTUALNE DOŚWIADCZENIA

Narzędzie gogle VR, zaprezentowane podczas forów edukacyjnych w Ostrołęce, umożliwia stworzenie bezpiecznego, interaktywnego środowiska, w którym użytkownicy mogą nie tylko obserwować symulacje zawodowe, ale i aktywnie w nich uczestniczyć.

Technologia VR nie tylko przyciąga uwagę, ale także pozwala na podejmowanie bardziej świadomych decyzji dotyczących edukacji i kariery.

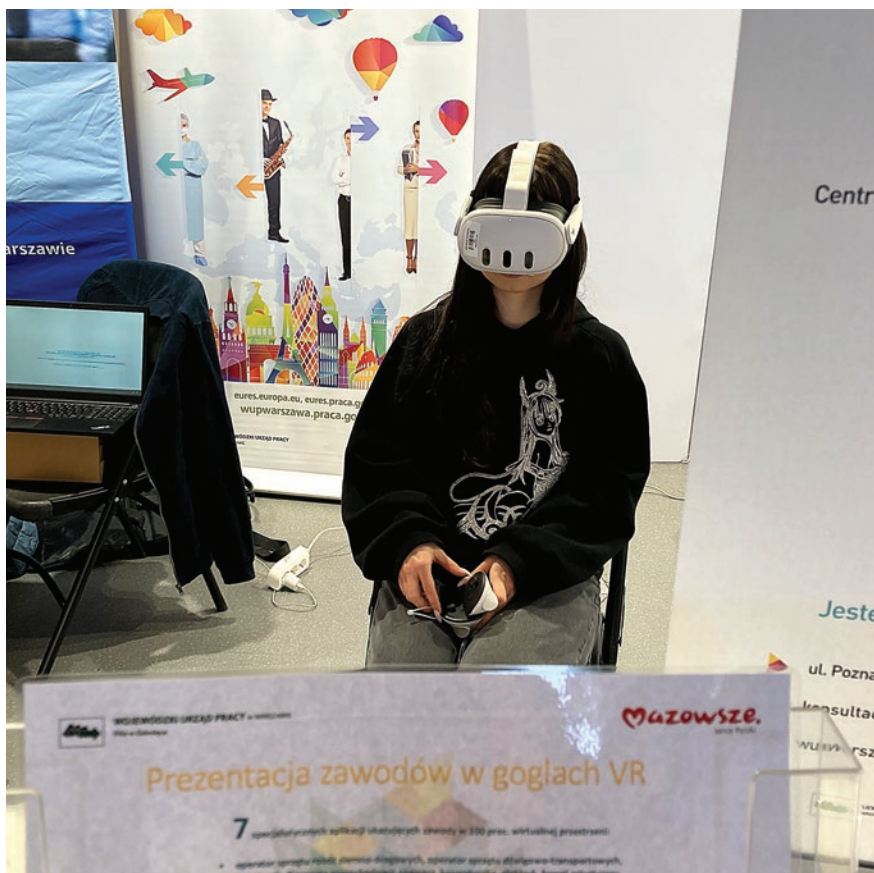
Przygotowano 45 filmów VR oraz 7 aplikacji szkoleniowych. Każdy materiał dostępny jest w specjalnych goglach i prezentuje inny zawód – od ratownika medycznego, przez kosmetyczkę, po operatora sprzętu budowlanego. Filmy pozwalają na bierną obserwację, natomiast aplikacje umożliwiają aktywne wykonywanie zadań zawodowych, takich jak sterowanie koparką, wykonanie manicure czy wymiana opon.

Wirtualne doświadczenia zaprojektowano z myślą o różnych poziomach zaawansowania, a wbudowane systemy oceny pozwalają użytkownikom sprawdzić swoje predyspozycje i umiejętności w danym zawodzie. To szczególnie ważne dla osób, które nie wiedzą, jaki kierunek kształcenia wybrać lub planują zmianę zawodu.

VR A DORADZTWO ZAWODOWE

Głównym celem wykorzystania innowacyjnego narzędzia jest modernizacja doradztwa zawodowego w Polsce i zwiększenie jego skuteczności. Technologia VR nie tylko przyciąga uwagę, ale także pozwala na podejmowanie bardziej świadomych decyzji dotyczących edukacji i kariery. Zamiast opierać wybór zawodu wyłącznie na opisach czy poradnikach, uczestnicy projektu mogą przekonać się „na własnej skórze”, z czym naprawdę wiąże się dana profesja.

Technologia VR łączy nowoczesność z praktycznym przygotowaniem do życia zawodowego. W obliczu dynamicznych zmian na rynku pracy, wpływu nowoczesnych technologii oraz rosnących oczekiwań wobec narzędzi edukacyjnych, może stać się standardem w doradztwie zawodowym. ♦



Test gogli VR podczas Forum Edukacyjnego w Ostrołęce



Uczestnicy Forum Edukacyjnego chętnie angażowali się w interaktywne zadania



Dokąd zmierzamy? Czyli migracja pod lupą

Współczesny rynek pracy oraz życie społeczne nie mogą istnieć bez uwzględnienia dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości kulturowej. Migracja to jedno z kluczowych zagadnień współczesnego rynku pracy – istotne zarówno z perspektywy pracodawców, jak i osób poszukujących zatrudnienia.

Wielokulturowość i migracja były tematami konferencji oraz spotkań w Płocku.

EWA MUCHAMETCZYN

FILIA WUP W PŁOCKU

Procesy migracyjne to złożone zjawiska, które zachodzą we wszystkich epokach i obszarach geograficznych, a także wpływają na różne aspekty codziennego życia na poziomie lokalnym i globalnym. W dobie globalizacji i nasilonego zjawiska przemieszczania się ludzi na świecie, migracja stała się przedmiotem ożywionych dyskusji i debat w kontekście wpływu tego zjawiska na społeczno-gospodarcze funkcjonowanie państw, które przyjmują obcokrajowców. Migracja jest fenomenem, który z jednej strony łączy, a z drugiej dzieli ludzi.

KONFERENCJA „PROBLEMY I WYZWANIA MIGRACYJNE W EUROPIE I NA ŚWIECIE”

Jubileusz 20-lecia sieci EURES w Polsce był doskonałą okazją do zastanowienia się nad tym zjawiskiem. Dlatego też Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie w ramach projektu „EURES w regionie warszawskim regionalnym 1” realizowanym z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027 zorganizował konferencję pod tytułem „Problemy i wyzwania migracyjne w Europie i na świecie”. Odbędzie się ona na terenie filii Politechniki Warszawskiej w Płocku.

Prelegenci zastanawiali się nad trendami migracji zarówno z Polski, jak i do naszego kraju. Poruszono także wpływ sieci EURES i pośredników z agencji zatrudnienia na organizację wyjazdów. Uczestnicy konferencji zgodnie podkreślali, że nie zatrzymamy migracji do naszego kraju, gdyż w wielu sektorach gospodarki w Polsce brakuje rąk do pracy. Nie powstrzymamy też wyjazdów z kraju, bo warunki pracy, jakie oferują inne państwa europejskie, zwłaszcza te zachodnie, są dla Polaków często atrakcyjniejsze niż te, które mają w Polsce. Przykładem może być sektor opieki nad osobami starszymi, szczególnie w Niemczech, dokąd wyjeżdża wielu naszych obywateli.

Podczas konferencji odbyły się także dwa panele dyskusyjne. Podsumować je można konkluzją, że niemalże każdy kraj unijny się wyludnia i że potrzebne są systemowe zmiany, by to zatrzymać. Liczba pytań, które padły podczas obu paneli, jest tylko potwierdzeniem, jak bardzo potrzebne są tego typu spotkania – gdzie badacze i praktycy podpowiadają, jak zająć się migrantami w sposób bezpieczny i z korzyścią dla każdego sektora.

MIGRACJA TEMATEM ROZMÓW Z PRZEDSIĘBIORCAMI I OSOBAMI BEZROBOTNYMI W PŁOCKU

Zagadnienia związane z migracją i jej wpływem na lokalny rynek pracy były tematem przewodnim podczas dwóch ważnych spotkań w Płocku. Pierwsze z nich odbyło się w ramach cyklicznego wydarzenia „Śniadanie Biznesowe”, zorganizowanego w siedzibie Izby Gospodarczej Regionu Płockiego, drugie zaś – podczas spotkania z osobami bezrobotnymi w Powiatowym Urzędzie Pracy w Płocku.

W trakcie „Śniadania Biznesowego” rozmawiano o rosnącej roli migracji w kontekście lokalnego zatrudnienia, wskazując na wyzwania i szanse wynikające z zatrudniania cudzoziemców. Przedsiębiorcy z regionu mieli okazję wymienić się doświadczeniami oraz uzyskać praktyczne informacje dotyczące integracji pracowników pochodzących z innych krajów.

Z kolei spotkanie w PUP w Płocku skierowane było do osób bezrobotnych, dla których temat migracji stał się okazją do refleksji nad zmianami, jakie zachodzą na rynku pracy oraz nad własnymi możliwościami zawodowymi. Omówiono również znaczenie otwartości kulturowej i kompetencji międzykulturowych w procesie poszukiwania zatrudnienia.

Oba spotkania potwierdziły, że migracja to jedno z kluczowych zagadnień współczesnego rynku pracy – istotne zarówno z perspektywy pracodawców, jak i osób poszukujących pracy.

WIELOKULTUROWOŚĆ – WYZWANIE NASZYCH CZASÓW

Wpisując się w aktualne potrzeby społeczne, doradcy zawodowi z płockiej filii Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie prowadzą zajęcia „Wielokulturowość – wyzwanie naszych czasów”. Spotkania mają charakter grupowej informacji zawodowej.

Jedno z nich odbyło się niedawno w ramach współpracy z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Płocku. Cieszyło się dużym zainteresowaniem. Celem zajęć było przybliżenie tematyki różnorodności kulturowej oraz jej wpływu na współczesne relacje międzyludzkie i zawodowe. Mówiono o tożsamości narodowej, ale i o stereotypach i uprzedzeniach. Doradcy zawodowi szczególną uwagę poświęcili znaczeniu otwartości i empatii w kontaktach z obywatelami oraz konieczności rozwijania kompetencji międzykulturowych – również w kontekście aktywności zawodowej.

Zajęcia „Wielokulturowość – wyzwanie naszych czasów” pokazują, że budowanie społeczeństwa otwartego i szanującego różnorodność jest wspólnym zadaniem wszystkich obywateli – niezależnie od ich wieku, doświadczenia czy pochodzenia.

MIGRANCY W POLSCE

Dane dotyczące liczby migrantów w Polsce różnią się w zależności od źródła, definicji i sposobu badania. Analizując statystyki m.in. Głównego Urzędu Statystycznego, ONZ i Instytutu Prognoz i Analiz Gospodarczych, można oszacować obecną liczbę cudzoziemców przebywających oficjalnie i nieoficjalnie w naszym kraju na około 3,5 – 4 mln.

Jeśli chodzi o wiek imigrantów w Polsce, to według danych Urzędu ds. Cudzoziemców, najwięcej jest dwudziesto- i trzydziestolatków, a następnie osób w wieku 40-59 lat, a więc w wieku produkcyjnym. Większość (61,5%) imigrantów to mężczyźni.

Jak wskazują raporty ZUS, systematycznie rośnie liczba cudzoziemców objętych ubezpieczeniami społecznymi. Na koniec 2024 roku było ponad milion sto dziewięćdziesiąt tysięcy takich osób. Jeśli chodzi o narodowość, to największą grupę ubezpieczonych cudzoziemców stanowią obywatele Ukrainy, dalej są Białorusini, Gruzini, następnie Hindusi oraz obywatele Mołdawii. Ubezpieczeni cudzoziemcy najczęściej pracują w Polsce w branżach takich jak: przetwórstwo przemysłowe, transport i gospodarka magazynowa, budownictwo, handel, hotelarstwo i gastronomia. ♦

Analizując różne statystyki, można oszacować liczbę cudzoziemców, którzy przebywają w Polsce na 3,5 - 4 mln.



Przedstawicielki radomskiej filii WUP na XX Ogólnopolskich Targach Pracy Szkół Wyższych

Doradztwo zawodowe

– fundamentem świadomych wyborów młodzieży

ANETA ŚRODA

FILIA WUP W RADOMIU

W czasie dynamicznych zmian gospodarczych, technologicznych i społecznych, wybór ścieżki edukacyjnej i zawodowej stał się dla młodzieży jednym z największych wyzwań. Doradztwo zawodowe nabiera dziś szczególnego znaczenia – nie jako jednorazowa konsultacja, lecz jako proces, który wspiera młodych ludzi w odkrywaniu ich potencjału oraz podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących przyszłości. Ostatnie miesiące były w Radomiu czasem wydarzeń, których celem było zacieśnienie współpracy doradców zawodowych z instytucjami edukacyjnymi.

To właśnie doradcy zawodowi, dzięki wiedzy, doświadczeniu i odpowiednim narzędziom diagnostycznym, pomagają uczniom określić ich mocne strony, zainteresowania i kompetencje. Wskazują im też kierunki dalszego rozwoju dopasowane do indywidualnych możliwości i realiów rynku pracy.

Profesjonalne doradztwo to znacznie więcej niż prezentacja zawodów i kierunków kształcenia. To także edukacja w zakresie kompetencji miękkich, planowania kariery, przygotowania do rozmów kwalifikacyjnych czy budowania profesjonalnego wizerunku.

Niezwykle istotne jest również dostarczanie aktualnych, rzetelnych informacji o trendach zawodowych i zapotrzebowaniu na konkretne kwalifikacje, co pozwala na lepsze zrozumienie mechanizmów rządzących współczesną gospodarką.

Skuteczne doradztwo zawodowe wymaga współpracy wielu środowisk – szkół, instytucji publicznych i samych doradców.

Młodzi ludzie, którzy uczestniczą w warsztatach organizowanych przez doradców, zyskują konkretne umiejętności zwiększające ich konkurencyjność na rynku pracy.

KONFERENCJA „PRZYSZŁOŚĆ ZACZYNA SIĘ DZIŚ”

Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Radomiu aktywnie angażuje się w działania promujące doradztwo zawodowe i wspiera młodzież w procesie podejmowania decyzji edukacyjno-zawodowych.

Przełom marca i kwietnia 2025 roku obfitował w wydarzenia, których celem było wzmocnienie roli doradców i zacieśnienie współpracy z instytucjami edukacyjnymi. Jednym z nich była konferencja online „Przyszłość zaczyna się dziś”. Jej organizatorem było Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli, Wydział w Radomiu. Udział wzięli nauczyciele, doradcy zawodowi i przedstawiciele instytucji wspierających młodzież. Eksperti z radomskiej filii WUP, w tym Anna Kiciór, Janusz Wojcieszek-Łyś i Olga Chylińska, podzieliли się swoją wiedzą na temat nowoczesnych narzędzi diagnostycznych,

mobilności zawodowej oraz realiów życia i pracy za granicą.

SPOTKANIA Z UCZNIAMI I NAUCZYCIELAMI

Innym ważnym wydarzeniem były XX Ogólnopolskie Targi Pracy Szkół Wyższych, które odbyły się w marcu w Kamienicy Deskurów w Radomiu. Kilkuset uczniów szkół średnich miało okazję zapoznać się z ofertą uczelni z całej Polski, porozmawiać z przedstawicielami szkół wyższych, wysłuchać wykładów doradców zawodowych z naszej filii i skorzystać z indywidualnych konsultacji z ekspertami EURES.

Z kolei w kwietniu w siedzibie radomskiej filii Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie odbyło się spotkanie informacyjne dla nauczycieli – doradców zawodowych. Zorganizowaliśmy je we współpracy z Radomskim Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli. W trakcie spotkania uczestnicy mieli okazję zapoznać się z ofertą usług

poradnictwa zawodowego dostępnych w WUP a także z aktualnymi danymi dotyczącymi zapotrzebowania na zawody w subregionie radomskim. Nasi doradcy przedstawili również dostępne programy wsparcia dla młodzieży wchodzącej na rynek pracy, w tym programy stażowe, warsztaty oraz inicjatywy promujące kształcenie zawodowe. Szczególną uwagę poświęcili rozwijaniu kompetencji przyszłości i dostosowywaniu oferty edukacyjnej do zmieniających się realiów gospodarczych.

Takie wydarzenia potwierdzają, że skuteczne doradztwo zawodowe wymaga współpracy wielu środowisk – szkół, instytucji publicznych i samych doradców. Działania te przekładają się bezpośrednio na jakość decyzji podejmowanych przez młodych ludzi, dając im nie tylko wiedzę, lecz także narzędzia i pewność siebie w planowaniu przyszłości w świecie pełnym wyzwań i możliwości. ♦



Spotkanie z doradczynią zawodową w czasie XX Ogólnopolskich Targów Pracy Szkół Wyższych



XX Ogólnopolskie Targi Pracy Szkół Wyższych

AKTYWNY URZĄD poza urzędem!

*Rok 2025 to dla siedleckiej filii Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie czas powrotu...
Po ponad czterech latach intensywnych działań związanych z wdrażaniem
i rozliczaniem środków w ramach Tarczy Antykryzysowej COVID-19, pracownicy mogli
powrócić do aktywności ukierunkowanych na bezpośredni kontakt z mieszkańcami regionu,
instytucjami rynku pracy oraz z pracodawcami.*

RENATA MIAŁKOWSKA

FILIA WUP W SIEDLCACH



Przedstawiciele WUP i PUP na XVII Siedleckich Targach Edukacyjnych

Takie spotkania odbywają się zazwyczaj poza siedzibą urzędu. Są niezwykle istotne zarówno w kontekście promocji dostępnych usług, jak i wspierania młodzieży oraz osób aktywizujących się zawodowo. Pierwsze półrocze tego roku w Siedlcach i okolicach obfitowało w tego rodzaju wydarzenia.

ŁOSICKIE SPOTKANIE EDUKACYJNE

Jednym z pierwszych było XVIII Łosickie Spotkanie Edukacyjne. Odbyło się w lutym, a udział wzięli w nim przedstawiciele uczelni wyższych, szkół policealnych oraz instytucji rynku pracy.

Siedlecką filię WUP reprezentowali doradcy zawodowi oraz asystentki EURES, które udzielały młodzieży informacji na temat zagranicznych ofert zatrudnienia, przygotowania do wyjazdu i powrotu do kraju. Nasze stoisko cieszyło się dużym zainteresowaniem, a bezpośredni kontakt z uczniami umożliwił dostarczenie im wartościowych wskazówek.

UNIWERSYTECKA GIEŁDA PRACY „KARIERA 2.0”

Z kolei w marcu uczestniczyliśmy w Uniwersyteckiej Giełdzie Pracy „Kariera 2.0” zorganizowanej przez Biuro Karier Uniwersytetu w Siedlcach. Nasi doradcy



XVII Siedleckie Targi Edukacyjne



Przedstawiciele siedleckiej filii WUP na XIV Sokołowskich Targach Pracy, Edukacji i Kariery "Szarada"

przedstawili założenia projektu „EURES w regionie Mazowieckim regionalnym 1”, współfinansowanego z Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027.

Dyrektor siedleckiej filii Piotr Karaś przybliżył rolę Wojewódzkiego Urzędu Pracy w kształtowaniu polityki zatrudnienia oraz wspieraniu młodzieży na rynku pracy, a asystentki EURES opowiadały o pracy za granicą. Podobnie jak w Łosicach, także i tu prowadzone przez nie konsultacje cieszyły się dużym zainteresowaniem. Asystentki szczegółowo omawiały kwestie legalnego zatrudnienia, wymogów językowych, kultury pracy oraz zabezpieczeń socjalnych w krajach UE. Ich porady pomogły wielu osobom spojrzeć na europejski rynek pracy jako na realną i przemysłaną ścieżkę zawodowego rozwoju.

Wiosna to czas targów pracy i targów edukacyjnych. Była dość intensywna, jeśli chodzi o wydarzenia poza siedzibą urzędu.

Wydarzenie skierowane było do uczniów szkół średnich, studentów i absolwentów, a jego głównym celem było umożliwienie kontaktu z pracodawcami oraz zapoznanie uczestników z aktualnymi ofertami pracy, praktyk i staży. Giełda zgromadziła ponad trzydziestu wystawców z różnych branż.

TARGI PRACY I TARGI EDUKACYJNE

Wiosna była dość intensywna, jeśli chodzi o wydarzenia poza siedzibą urzędu. To czas targów pracy i targów edukacyjnych. W połowie marca braliśmy udział w XIV Sokołowskich Targach Pracy, Edukacji i Kariery „Szarada”, które odbyły się w Zespole Szkół Nr 1 im. K. K. Baczyńskiego w Sokołowie Podlaskim. I tu znowu prym wiodli nasi doradcy zawodowi oraz asystentki EURES. Przybliżyli informacje o możliwościach zatrudnienia za granicą i udzielali wielu indywidualnych porad.

Pod koniec marca byliśmy w Węgrowie na IV Targach Edukacyjnych Powiatu Węgrowskiego „Dziś wybór, jutro możliwość”. Nasi pracownicy prowadzili konsultacje, warsztaty oraz udzielali informacji na temat rynku pracy, możliwych ścieżek edukacyjnych i form wsparcia zawodowego, pomagając młodzieży w planowaniu dalszego rozwoju.

Z kolei w kwietniu mieliśmy w Siedlcach dwa prestiżowe wydarzenia: XVII Siedleckie Targi Edukacyjne oraz XIX Siedleckie Targi Pracy. Te pierwsze odbywały się pod hasłem „Ku przyszłości zawodowej” i zgromadziły ponad dwa tysiące trzystu uczestników. W wydarzeniu udział wzięło ponad czterdzieści uczelni z całej Polski oraz lokalne szkoły średnie, instytucje edukacyjne i firmy. Siedlecka filia WUP aktywnie wspierała uczniów, oferując warsztaty doradztwa zawodowego. Z siedemnastu zorganizowanych podczas targów spotkań, poświęconych m.in. planowaniu kariery, komunikacji interpersonalnej czy wpływowi sztucznej inteligencji na rynek pracy, skorzystało ponad osiemset osiemdziesięcioro uczniów.

Równie dużym zainteresowaniem cieszyły się XIX Siedleckie Targi Pracy, których byliśmy współorganizatorem. Zgromadziły one wielu pracodawców i wiele osób poszukujących zatrudnienia. Były platformą wymiany doświadczeń i inspiracji, a ich ważnym i uroczystym elementem było wręczenie statuetek „Partner 2024 Powiatowego Urzędu Pracy w Siedlcach”. Otrzymały je firmy: HYDRA, STADLER Polska oraz Auto Podlasie – za aktywne wspieranie lokalnego rynku pracy.

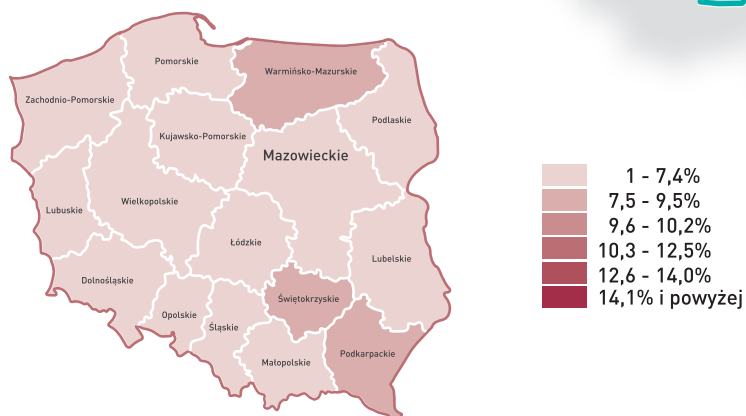
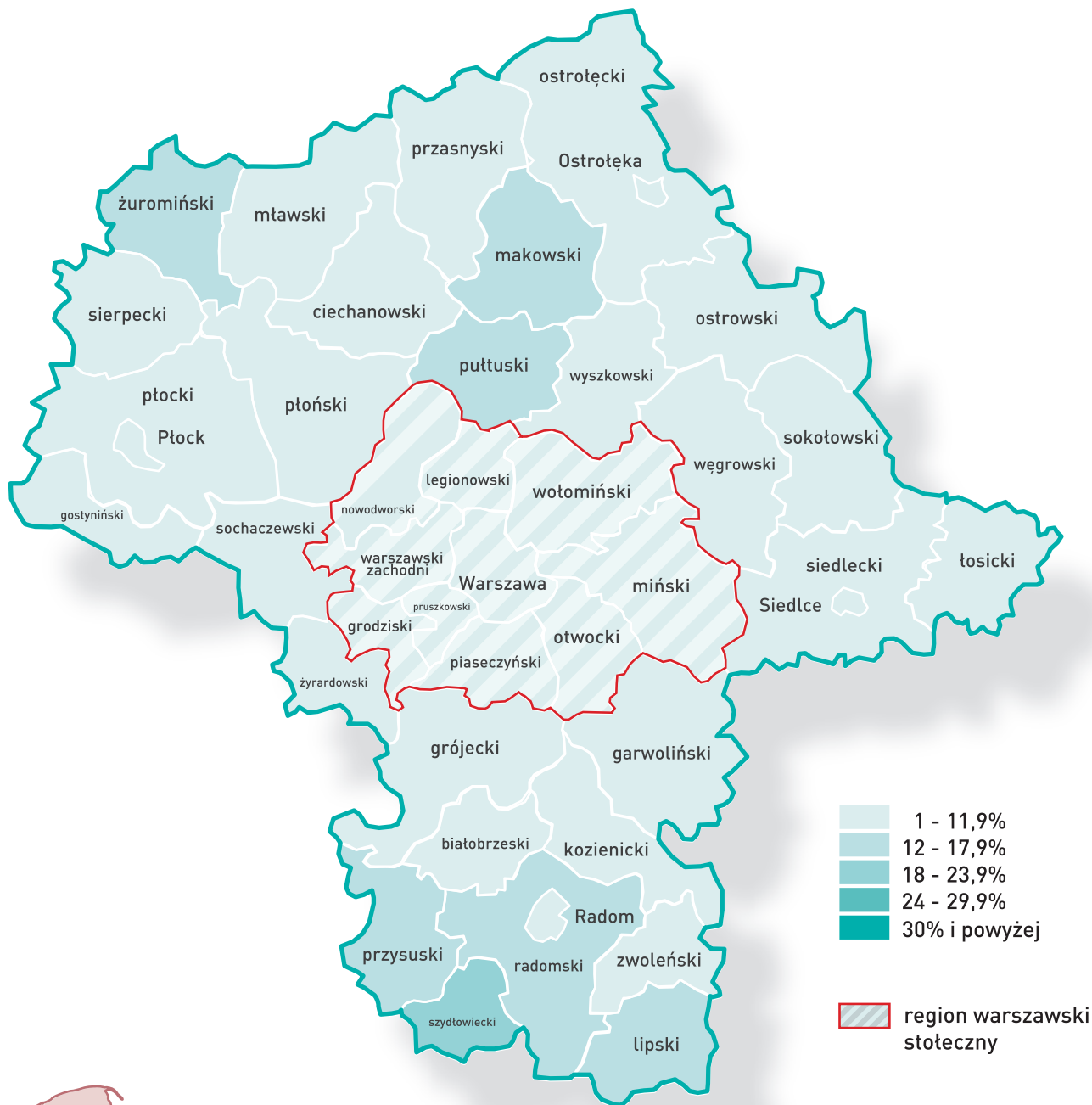
AKTYWNIE I SKUTECZNIE

Podsumowując, pierwsza połowa 2025 roku była dla siedleckiej filii Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie okresem wzmoczonej aktywności i licznych inicjatyw. Uczestnictwo w wydarzeniach edukacyjno-zawodowych, a także profesjonalna realizacja zadań w ramach projektów europejskich potwierdzają nasze zaangażowanie i kompetencje.

Dzięki tym działaniom nie tylko skutecznie promowaliśmy swoje usługi, ale także realnie wspieraliśmy młodzież oraz osoby poszukujące zatrudnienia w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji zawodowych. ♦

STOPA BEZROBOCIA

STAN NA KONIEC KWIECZNIA 2025



ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

▶ WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W WARSZAWIE

✉ ul. Chłodna 52, 00-872 Warszawa
☎ 22 578 44 00
@ wup@mazowsze.pl
🌐 www.wupwarszawa.praca.gov.pl

Tomasz Sieradz
dyrektor WUP w Warszawie
☎ 22 578 44 89
@ sekretariat@wup.mazowsze.pl

Emilia Jędrej
wicedyrektor ds. Funduszy Europejskich
i Rozwoju Zawodowego
☎ 22 578 44 94
@ wicesekretariat@wupmazowsze.pl

Artur Pozorek
wicedyrektor ds. Usług Rynku Pracy
☎ 22 578 44 91
@ wicesekretariat2@wup.mazowsze.pl

▶ FILIE:

w Ciechanowie
✉ ul. Wodna 1, 06-400 Ciechanów
☎ 23 673 07 30, 23 673 07 31
@ ciechanow@wup.mazowsze.pl

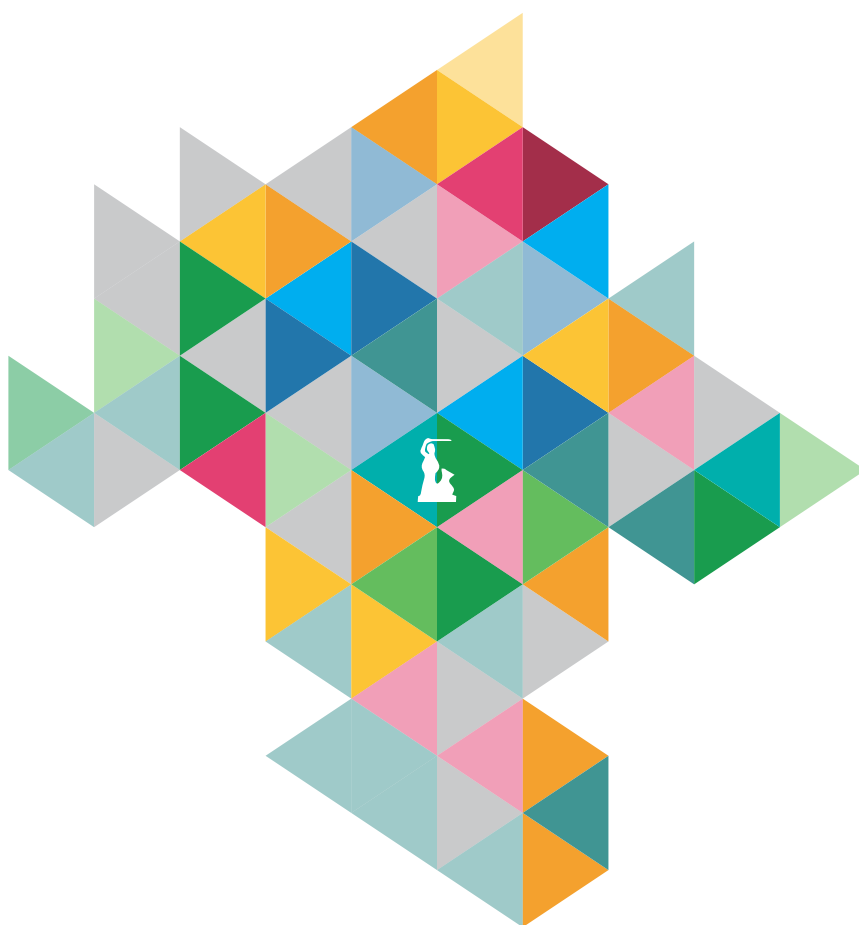
w Ostrołęce
✉ ul. Poznańska 17, 07-410 Ostrołęka
☎ 29 649 93 10
@ ostroleka@wup.mazowsze.pl

w Płocku
✉ ul. Kolegiarna 19, 09-402 Płock
☎ 24 264 03 75, 24 264 03 76
@ plock@wup.mazowsze.pl

w Radomiu
✉ ul. Mokra 2, 26-600 Radom
☎ 48 368 97 00
@ radom@wup.mazowsze.pl

w Siedlcach
✉ ul. Pułaskiego 19/21, 08-110 Siedlce
☎ 25 632 73 21
@ siedlce@wup.mazowsze.pl





wupwarszawa.praca.gov.pl