inteuro profesja

PRZEWODNIK UCZESTNIKA

Mapa startu zawodowego w Polsce

Rozwój zawodowy. Język polski.
Organizacje pracownicze i prawa pracownika.

TRZY OBSZARY TWOJEGO ROZWOJU



BEZPŁATNE WSPARCIE DLA CUDZOZIEMCÓW

Projekt realizowany jest do 31 grudnia 2026 r.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ

STOWARZYSZENIE INTEGRACJA EUROPA WSCHÓD

„INTEURO Profesja - program aktywizacji zawodowej i społecznej cudzoziemców”
Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026.

POLSKI

2026

DLA KOGO JEST INTEURO PROFESJA

Kto może wziąć udział?

Projekt obejmuje co najmniej 200 cudzoziemców. Udział w oferowanym wsparciu jest bezpłatny.

- **Nie masz obywatelstwa polskiego.**
- **Masz ukończone 15 lat.**
- **Przebywasz legalnie w Polsce.**

Szukasz pracy, chcesz zmienić zawód lub dostosować swoje umiejętności do rynku pracy w Polsce? Ten projekt jest dla Ciebie. Obejmuje także uczniów i absolwentów szkół, studentów oraz osoby, które jeszcze słabo znają język polski.

Wybierz swoją ścieżkę

01 Rozwój zawodowy

Diagnoza i plan działania	**03**
Szkolenia i warsztaty zawodowe	**04-05**
Praktyki, stres i kultura pracy	**06**

02 Język polski

Kursy, rozmowy i przygotowanie do egzaminu	**07**

03 Organizacje pracownicze i społeczne

Warsztaty, konsultacje, wizyty i materiały	**08-09**

JAK ZACZĄĆ?

Skontaktuj się z Centrum INTEURO - dane i kod QR znajdziesz na stronie 10. Wspólnie dobierzecie wsparcie. Zapytaj o terminy, warunki udziału i wolne miejsca.

01 ROZWÓJ ZAWODOWY / DIAGNOZA I PLAN

Zacznij od tego, co już umiesz

Twoja dotychczasowa nauka i praca są punktem wyjścia do rozmowy o przyszłości zawodowej w Polsce. Doradca pomoże Ci wybrać kierunek.



1.1 ROZMOWA Z DORADCĄ

Poznaj swoje możliwości i ustal kierunek

Ustalasz z doradcą swój cel zawodowy i kroki potrzebne do jego realizacji.

Co robimy wspólnie?

- Omawiamy Twoje wykształcenie, dotychczasową pracę, umiejętności i zainteresowania.
- Ustalamy, jakie szkolenia, wsparcie językowe lub pomoc w formalnościach będą Ci potrzebne.
- Analizujemy zagraniczne dokumenty potwierdzające wykształcenie, kwalifikacje i doświadczenie.



KONSULTACJE I POMOC W TŁUMACZENIU DOKUMENTÓW

Możesz skorzystać z konsultacji oraz pomocy w tłumaczeniu wybranych dokumentów potwierdzających wykształcenie, kwalifikacje i doświadczenie zawodowe.

CO MOŻESZ ZYSKAĆ

Indywidualny plan działania dopasowany do Twojego doświadczenia i potrzeb.

TWÓJ NASTĘPNY KROK

Przygotuj posiadane dyplomy, certyfikaty i dokumenty zatrudnienia.

01 ROZWÓJ ZAWODOWY / SZKOLENIA

Wybierz kompetencje cyfrowe

W projekcie zaplanowano dwa odrębne szkolenia. Z zespołem ustalisz, które lepiej odpowiada Twoim potrzebom zawodowym.

E-commerce to sprzedaż przez internet.

32

godziny dydaktyczne

1.2.1

E-commerce Start

Sprzedaż internetowa od podstaw. Szkolenie głównie dla uczniów i absolwentów szkół oraz uczelni.

- Zamówienia i kontakt z klientem.
- Oferty, katalogi i treści sprzedażowe.
- Marketing internetowy, narzędzia cyfrowe i sztuczna inteligencja.

TEST / CERTYFIKAT

60

godzin dydaktycznych

1.2.2

Obsługa klienta i procesy cyfrowe

Przygotowanie do pracy w usługach, handlu i biurze. Dla osób szukających pracy lub planujących zmianę zawodu.

- Kontakt osobisty, telefoniczny i online.
- Dokumentacja oraz organizacja pracy biurowej.
- Narzędzia obsługi klienta i wsparcie sprzedaży internetowej.

TEST / CERTYFIKAT

Realizacja: MassInternet.

CO MOŻESZ ZYSKAĆ

Podstawy pracy w sprzedaży internetowej lub obsłudze klienta.

TWÓJ NASTĘPNY KROK

Wybierz kierunek. Zapytaj o warunki udziału i termin szkolenia.

01 ROZWÓJ ZAWODOWY / WARSZTATY

Ucz się w pracowni i w terenie

Warsztaty w Centrum Integracji Społecznej w Kielcach pozwalają rozwijać umiejętności w pracowni i w terenie.



1.2.3

4 MIESIĄCE

Warsztaty krawieckie

Praca z instruktorami w wyposażonej pracowni krawieckiej.

- Obsługa maszyn, krój i szycie.
- Wykańczanie odzieży, naprawy i przeróbki.



1.2.4

4 MIESIĄCE

Zieleń i mała architektura

Praktyczne zadania ogrodnicze, porządkowe i techniczne.

- Sadzenie, podlewanie, przycinanie i pielęgnacja roślin.
- Obsługa narzędzi oraz utrzymanie małej architektury.

Zajęcia odbywają się w wybranych terminach, w grupach po 10 osób. Projekt zapewnia materiały, narzędzia i środki bezpieczeństwa i higieny pracy. Na zakończenie otrzymujesz zaświadczenie lub potwierdzenie udziału.

REALIZACJA: STOWARZYSZENIE NADZIEJA RODZINIE

CO MOŻESZ ZYSKAĆ

Umiejętności praktyczne rozwijane podczas pracy z instruktorami.

TWÓJ NASTĘPNY KROK

Wybierz pracownię. Omów terminy zajęć i potrzeby związane z dostępnością.

01 ROZWÓJ ZAWODOWY / PRAKTYKI I KULTURA PRACY

Przygotuj się do pracy

Do wybranej ścieżki zawodowej możesz dobrać wsparcie ułatwiające wykonywanie zadań i współpracę z innymi.

1.3

Praktyki zawodowe

Dla uczestników „E-commerce Start”: praca przy zamówieniach, sprzedaży internetowej, marketingu i zadaniach zespołu MassInternet.

W projekcie: 2 miejsca, minimum 80 godzin na osobę

1.4

Warsztaty antystresowe

Uczysz się rozpoznawać źródła stresu, radzić sobie z presją i zadbać o regenerację oraz równowagę między pracą a życiem prywatnym.

8 godzin dydaktycznych na grupę

1.5 WORK CULTURE

Kultura pracy

Ćwiczysz komunikację w polskim środowisku pracy, współpracę w zespole wielokulturowym i rozwiązywanie trudnych sytuacji.

8 godzin dydaktycznych na grupę

CO MOŻESZ ZYSKAĆ

Doświadczenie praktyczne lub narzędzia wspierające codzienną pracę.

TWÓJ NASTĘPNY KROK

Zapytaj o warsztaty.

02 JĘZYK POLSKI / NAUKA I ROZMOWA

Rozwijaj polski do pracy i życia

Kurs i rozmowa uzupełniają się. Wybór formy wsparcia uwzględnia Twój poziom języka oraz potrzeby w codziennych i zawodowych sytuacjach.



Uczę się. Rozmawiam. Korzystam w praktyce.

2.1 Kursy języka polskiego

Ćwiczysz komunikację codzienną, język potrzebny w pracy i załatwianiu spraw oraz elementy słownictwa branżowego.

2 kursy po 30 godzin dydaktycznych

2.2 Spotkania i kluby konwersacyjne

Rozwijasz płynność i pewność wypowiedzi podczas regularnych rozmów. Wykorzystujesz język w sytuacjach z życia i pracy.

Cykliczne spotkania: 24 tygodnie × 2 godziny dydaktyczne

2.2 Wsparcie w uzyskaniu certyfikatu

Możesz skorzystać z przygotowania do egzaminu, pomocy w jego wyborze i wsparcia organizacyjnego przy przystąpieniu do egzaminu.

We współpracy z kadrą Centrum Kultury i Języka Polskiego Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach

CO MOŻESZ ZYSKAĆ

Większą pewność w rozmowie i słownictwo przydatne w pracy.

TWÓJ NASTĘPNY KROK

Powiedz, w jakich sytuacjach chcesz lepiej mówić po polsku, na przykład w pracy lub w urzędzie. Zapytaj o grupę na Twoim poziomie.

03 ORGANIZACJE / WARSZTATY I KONSULTACJE

Działaj w organizacjach

Poznaj organizacje pracownicze i społeczne. Dowiedz się, jak możesz dołączyć, współtworzyć inicjatywę i działać na rzecz praw pracowników.



3.1 WARSZTATY EDUKACYJNE

Poznaj formy zrzeszania się

Związki zawodowe, organizacje branżowe, organizacje pozarządowe i podmioty ekonomii społecznej. Prawa cudzoziemców i korzyści z uczestnictwa.

3.2

Chcę dołączyć

Otrzymujesz pomoc w wyborze organizacji, nawiązaniu kontaktu, przygotowaniu deklaracji i przejściu formalności.

INDYWIDUALNIE LUB W GRUPIE

3.3

Chcę współtworzyć

Korzystasz z konsultacji dotyczących założenia organizacji: podstaw prawnych, dokumentów i procesu rejestracji.

INDYWIDUALNIE LUB W GRUPIE

Konsultacje są dostępne po polsku, ukraińsku, angielsku i rosyjsku. Wsparcie merytoryczne zapewniają pracownicy Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie oraz Fundacji Lex Generalis, we współpracy z liderem projektu.

Warsztaty: 5 grup, po 8 godzin dydaktycznych. Spotkania przewidziano w Kielcach, Pińczowie, Krakowie i Ostrowcu Świętokrzyskim.

CO MOŻESZ ZYSKAĆ

Wiedzę o organizacjach i pomoc w podjęciu aktywności na rzecz pracowników.

TWÓJ NASTĘPNY KROK

Wybierz temat konsultacji: dołączenie do organizacji lub własna inicjatywa.

03 ORGANIZACJE / SPOTKANIA I MATERIAŁY

Zobacz, jak działają inni

Wizyty i spotkania pozwalają poznać organizacje z bliska. Materiały projektu pomagają wrócić do zdobytej wiedzy po zajęciach.

3.4 WIZYTY STUDYJNE I DNI OTWARTE

2

Kraków

Wizyty w Uniwersytecie Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie i spotkania z przedstawicielami organizacji pracowniczych.

2

Świętokrzyskie

Wizyty w organizacjach pozarządowych i spółdzielniach socjalnych itp.

2

Kielce

Dni otwarte w Centrum INTEURO i spotkania z organizacjami oraz społecznością.

Poznajesz ludzi i sposoby działania organizacji, zadajesz pytania oraz wymieniasz doświadczenia. Projekt przewiduje łącznie 6 jednodniowych wydarzeń dla 90 uczestników.

3.5 MATERIAŁY INTEURO PROFESJA

Wiedza, do której możesz wracać

Mapa startu, zeszyt uczestnika, instrukcje, listy kontrolne i materiały branżowe. Powstaną wersje drukowane i cyfrowe: po polsku, ukraińsku, angielsku i rosyjsku.

CO MOŻESZ ZYSKAĆ

Kontakty i przykłady działania organizacji oraz materiały do własnej nauki.

TWÓJ NASTĘPNY KROK

Zapytaj o wizytę lub dzień otwarty. Informacje: profesja.inteuro.info.

MÓJ PLAN / KARTA DO ZAPISANIA

Zapisz swój następny krok

Zaznacz, co Cię interesuje. Zabierz tę stronę na rozmowę z zespołem projektu i zapisz ustalenia. Możesz wybrać więcej niż jeden temat.

- ☐ Diagnoza i dokumenty
- ☐ Warsztaty zawodowe
- ☐ Stres i kultura pracy
- ☐ Organizacje i prawa pracowników
- ☐ Szkolenia cyfrowe
- ☐ Praktyki zawodowe
- ☐ Język polski
- ☐ Wizyty i dni otwarte

MÓJ CEL: CZEGO CHCĘ SIĘ NAUCZYĆ LUB JAKĄ PRACĘ WYKONYWAĆ?

NAJBLIŻSZE DZIAŁANIE

USTALONY TERMIN

Wybór tematów pomaga dobrać wsparcie; udział ustalisz z zespołem projektu.

Centrum INTEURO

Kielce, ulica Sienkiewicza 78A

Infolinia: **+48 789 051 963**

kontakt@siew.org.pl

profesja.inteuro.info

Zeskanuj kod

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ

STOWARZYSZENIE INTEGRACJA EUROPA WSCHÓD

„INTEURO Profesja - program aktywizacji zawodowej i społecznej cudzoziemców”
Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026.

Lider: Stowarzyszenie Integracja Europa - Wschód. Partnerzy: Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Fundacja Lex Generalis, Stowarzyszenie Nadzieja Rodzinie i MassInternet.

Publikacja odzwierciedla jedynie opinię jej autora. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej nie jest odpowiedzialne za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.