inteuro
профессия

ПОСОБИЕ УЧАСТНИКА

Карта профессионального старта в Польше

Профессиональное развитие. Польский язык.
Организации работников и трудовые права.

ТРИ НАПРАВЛЕНИЯ ТВОЕГО РАЗВИТИЯ



БЕСПЛАТНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ

Проект реализуется до 31 декабря 2026 года.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ

STOWARZYSZENIE INTEGRACJA EUROPA WSCHÓD

«INTEURO Профессия - программа профессиональной и социальной активизации иностранцев»
Финансируется из средств Фонда труда в рамках Ведомственной программы активизации иностранцев на 2026 год.

РУССКИЙ

2026

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕН INTEURO ПРОФЕССИЯ

Кто может принять участие?

Проект охватывает не менее 200 иностранцев. Участие в предлагаемых мероприятиях поддержки бесплатное.

- **У тебя нет польского гражданства.**
- **Тебе исполнилось 15 лет.**
- **Ты легально находишься в Польше.**

Ищешь работу, хочешь сменить профессию или адаптировать свои навыки к рынку труда в Польше? Этот проект для тебя. В нём также могут участвовать школьники и выпускники школ, студенты и люди, которые пока недостаточно знают польский язык.

Выбери свой путь

01 **Профессиональное развитие**

Оценка компетенций и план действий	**03**
Курсы и профессиональные занятия	**04-05**
Практика, стресс и культура труда	**06**

02 **Польский язык**

Курсы, общение и подготовка к экзамену	**07**

03 **Организации работников и общественные организации**

Занятия, консультации, визиты и материалы	**08-09**

КАК НАЧАТЬ?

Обратись в Центр INTEURO: контакты и QR-код есть на странице 10. Вместе вы подберёте поддержку. Узнай о датах, условиях участия и свободных местах.

01 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ / ОЦЕНКА И ПЛАН

Начни с того, что уже умеешь

Твоё образование и опыт работы - основа для разговора о профессиональном будущем в Польше. Консультант поможет выбрать направление.

1.1 БЕСЕДА С КОНСУЛЬТАНТОМ



Узнай о своих возможностях и выбери направление

Вместе с консультантом ты определишь профессиональную цель и шаги для её достижения.

Что мы делаем вместе?

- Обсуждаем твоё образование, предыдущую работу, навыки и интересы.
- Определяем, какое обучение, языковая поддержка или помощь с формальностями тебе нужны.
- Анализируем иностранные документы, подтверждающие образование, квалификацию и опыт.



КОНСУЛЬТАЦИИ И ПОМОЩЬ С ПЕРЕВОДОМ ДОКУМЕНТОВ

Ты можешь получить консультацию и помощь с переводом отдельных документов, подтверждающих образование, квалификацию и профессиональный опыт.

ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ

Индивидуальный план действий с учётом твоего опыта и потребностей.

ТВОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Подготовь имеющиеся дипломы, сертификаты и документы о работе.

01 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ / ОБУЧЕНИЕ

Выбери цифровые навыки

В проекте запланированы два отдельных учебных курса. Вместе с командой ты определишь, какой лучше отвечает твоим профессиональным потребностям.

Электронная коммерция - это продажи через интернет.



32

академических часа

1.2.1

Электронная коммерция: старт

Основы интернет-продаж. Курс прежде всего для учащихся и выпускников школ и вузов.

- Заказы и общение с клиентами.
- Предложения, каталоги и тексты для продаж.
- Интернет-маркетинг, цифровые инструменты и искусственный интеллект.

ТЕСТ / СЕРТИФИКАТ



60

академических часов

1.2.2

Обслуживание клиентов и цифровые процессы

Подготовка к работе в сфере услуг, торговле и офисе. Для тех, кто ищет работу или планирует сменить профессию.

- Общение лично, по телефону и онлайн.
- Документация и организация офисной работы.
- Инструменты обслуживания клиентов и поддержка интернет-продаж.

ТЕСТ / СЕРТИФИКАТ

Исполнитель: «МассИнтернет».

ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ

Основы работы в интернет-продажах или обслуживании клиентов.

ТВОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Выбери направление. Узнай об условиях участия и датах курса.

01 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ / ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учись в мастерской и на открытом воздухе

Практические занятия в Центре социальной интеграции в Кельце помогают развивать навыки в мастерской и на открытом воздухе.



1.2.3

4 МЕСЯЦА

Швейные занятия

Работа с инструкторами в оборудованной швейной мастерской.

- Работа с машинами, раскрой и шитьё.
- Отделка одежды, ремонт и переделка.



1.2.4

4 МЕСЯЦА

Озеленение и малые архитектурные формы

Практические садовые, хозяйственные и технические задания.

- Посадка, полив, обрезка и уход за растениями.
- Работа с инструментами и уход за малыми архитектурными формами.

Занятия проходят в определённые даты, в группах по 10 человек. Проект обеспечивает материалы, инструменты и средства охраны труда. По завершении ты получишь справку или подтверждение участия.

ИСПОЛНИТЕЛЬ: АССОЦИАЦИЯ «НАДЕЖДА СЕМЬЕ»

ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ

Практические навыки, которые развиваешь в работе с инструкторами.

ТВОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Выбери мастерскую. Обсуди даты занятий и свои потребности в доступности.

01 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ / ПРАКТИКА И КУЛЬТУРА ТРУДА

Подготовься к работе

К выбранному профессиональному направлению можно добавить поддержку, которая поможет выполнять задачи и работать с другими.



1.3

Профессиональная практика

Для участников курса «Электронная коммерция: старт»: работа с заказами, онлайн-продажами, маркетингом и задачами команды «МассИнтернет».

В проекте: 2 места, минимум 80 часов на человека



1.4

Антистрессовые занятия

Научишься распознавать источники стресса, справляться с давлением, восстанавливать силы и поддерживать баланс между работой и личной жизнью.

8 академических часов на группу



1.5 КУЛЬТУРА ТРУДА

Культура труда

Практикуешь общение в польской рабочей среде, взаимодействие в многонациональной команде и решение сложных ситуаций.

8 академических часов на группу

ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ

Практический опыт или инструменты для повседневной работы.

ТВОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Узнай о практических занятиях.

02 ПОЛЬСКИЙ ЯЗЫК / УЧЁБА И ОБЩЕНИЕ

Улучшай польский для работы и жизни

Курс и разговорная практика дополняют друг друга. Форму поддержки подбирают с учётом твоего уровня языка и потребностей в повседневных и рабочих ситуациях.



Учусь. Общаюсь. Применяю на практике.

2.1 Курсы польского языка

Практикуешь повседневное общение, язык для работы и решения дел, а также отдельные элементы профессиональной лексики.

2 курса по 30 академических часов

2.2 Встречи и разговорные клубы

Развиваешь беглость и уверенность речи во время регулярных разговоров. Используешь язык в жизненных и рабочих ситуациях.

Регулярные встречи: 24 недели × 2 академических часа

2.2 Помощь в получении сертификата

Можно воспользоваться подготовкой к экзамену, помощью в его выборе и организационной поддержкой для участия в экзамене.

Совместно с сотрудниками Центра польской культуры и языка Университета Яна Кохановского в Кельце

ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ

Больше уверенности в разговоре и полезную для работы лексику.

ТВОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Расскажи, в каких ситуациях хочешь лучше говорить по-польски, например на работе или в учреждении. Узнай о группе твоего уровня.

03 ОРГАНИЗАЦИИ / ЗАНЯТИЯ И КОНСУЛЬТАЦИИ

Участвуй в организациях

Узнай об организациях работников и общественных организациях: как вступить в них, создать совместную инициативу и защищать права работников.



3.1 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Узнай о формах объединения

Профсоюзы, отраслевые объединения, некоммерческие организации и субъекты социальной экономики. Права иностранцев и преимущества участия.

3.2

Хочу вступить

Получишь помощь в выборе организации, установлении контакта, подготовке заявления и прохождении формальностей.

ИНДИВИДУАЛЬНО ИЛИ В ГРУППЕ

3.3

Хочу создавать вместе

Сможешь получить консультации по созданию организации: правовым основам, документам и процедуре регистрации.

ИНДИВИДУАЛЬНО ИЛИ В ГРУППЕ

Консультации доступны на польском, украинском, английском и русском языках. Экспертную поддержку оказывают сотрудники Университета Комиссии национального образования в Кракове и Фонда «Общее право» совместно с руководителем проекта.

Занятия: 5 групп, по 8 академических часов. Встречи запланированы в Кельце, Пиньчуве, Кракове и Островце-Свентокшиском.

ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ

Знания об организациях и помощь в деятельности в интересах работников.

ТВОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Выбери тему консультации: вступление в организацию или собственная инициатива.

03 ОРГАНИЗАЦИИ / ВСТРЕЧИ И МАТЕРИАЛЫ

Посмотри, как действуют другие

Визиты и встречи позволяют ближе познакомиться с организациями. Материалы проекта помогают возвращаться к полученным знаниям после занятий.

3.4 ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ ВИЗИТЫ И ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

2

Краков

Визиты в Университет Комиссии национального образования в Кракове и встречи с представителями организаций работников.

2

Свентокшиское

Визиты в некоммерческие организации, социальные кооперативы и другие подобные структуры.

2

Кельце

Дни открытых дверей в Центре INTEURO, встречи с организациями и местным сообществом.

Знакомишься с людьми и работой организаций, задаёшь вопросы и обмениваешься опытом. В проекте предусмотрено 6 однодневных мероприятий для 90 участников.

3.5 МАТЕРИАЛЫ INTEURO ПРОФЕССИЯ

Знания, к которым можно вернуться

Карта старта, тетрадь участника, инструкции, контрольные списки и отраслевые материалы. Будут печатные и цифровые версии на польском, украинском, английском и русском языках.

ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ

Контакты, примеры работы организаций и материалы для самостоятельного обучения.

ТВОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Узнай о визите или дне открытых дверей. Информация: profesja.inteuro.info.

МОЙ ПЛАН / ЛИСТ ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Запиши свой следующий шаг

Отметь, что тебя интересует. Возьми эту страницу на встречу с командой проекта и запиши договорённости. Можно выбрать несколько тем.

- ☐ Оценка компетенций и документы
- ☐ Цифровые курсы
- ☐ Профессиональные занятия
- ☐ Профессиональная практика
- ☐ Стресс и культура труда
- ☐ Польский язык
- ☐ Организации и права работников
- ☐ Визиты и дни открытых дверей

МОЯ ЦЕЛЬ: ЧЕМУ ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ ИЛИ КАКУЮ РАБОТУ ВЫПОЛНЯТЬ?

БЛИЖАЙШЕЕ ДЕЙСТВИЕ

СОГЛАСОВАННАЯ ДАТА

Выбранные темы помогут подобрать поддержку; участие согласуешь с командой проекта.

Центр INTEURO

Кельце, ул. Сенкевича, 78A

Инфолиния: **+48 789 051 963**

kontakt@siew.org.pl

profesja.inteuro.info

Сканируй код

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ

STOWARZYSZENIE INTEGRACJA EUROPA WSCHÓD

«INTEURO Профессия - программа профессиональной и социальной активизации иностранцев»
Финансируется из средств Фонда труда в рамках Ведомственной программы активизации иностранцев на 2026 год.

Руководитель: Ассоциация «Интеграция Европа - Восток». Партнёры: Университет Комиссии национального образования в Кракове, Фонд «Общее право», Ассоциация «Надежда семье» и «МассИнтернет».

Публикация отражает только мнение её автора. Министерство семьи, труда и социальной политики не несёт ответственности за использование содержащейся в ней информации.