

PRACA i ROZWÓJ

Nr 4/2019 (12)

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



Zostań przedsiębiorcą

Płockie Targi Aktywności i Przedsiębiorczości 2019

**Wsparcie samozatrudnienia w Miejskim
Urzędzie Pracy w Płocku**

**Przedsiębiorco – to jest Twoja przestrzeń
do pracy**



**MIEJSKI URZĄD PRACY
W PŁOCKU**



Zostań przedsiębiorcą

Spis treści

ANDRZEJ NOWAKOWSKI

Wprowadzenie / 3

DANIEL OLENDER

Wprowadzenie / 4

JOANNA LEŚNIEWSKA

Płockie Targi Aktywności i Przedsiębiorczości 2019 / 5

ANNA KOPCZYŃSKA, MAŁGORZATA KOWALSKA, ANETA RYBICKA

Niech żyją kompetencje!!! / 13

AGNIESZKA BARANKIEWICZ

Młodzież na start, czyli pierwsze kroki na rynku pracy / 14

MAGDALENA MUČKA

Zajęcia dla przedsiębiorczych / 15

HANNA SAWICKA

Wsparcie samozatrudnienia w Miejskim Urzędzie Pracy w Płocku / 16

ZAKŁAD DOSKONALENIA ZAWODOWEGO W PŁOCKU

Mała przedsiębiorczość / 19

STAROMIEJSKIE CENTRUM BIZNESU „PRZETWORNIĄ”

PRZEDSIĘBIORCO – to jest Twoja przestrzeń do pracy / 20

MAŁGORZATA ZIEMBICKA

„U siebie” – czyli plusy i minusy prowadzenia działalności gospodarczej / 23

EWA BRZOSKO

Inteligencja emocjonalna Twoim atutem w biznesie / 26

EWA GAJEWSKA

Nie tylko dla przedsiębiorczych... / 29

EWA BRZOSKO

Stowarzyszenie *Teen Challenge Chrześcijańska Misja Społeczna* Oddział Płock / 32

ANNA KOPCZYŃSKA

Gotowi na nowe / 33

MAŁGORZATA ZIEMBICKA

Priorytety wydatkowania środków z Krajowego Funduszu Szkoleniowego w 2020 roku / 34

NINA OBRĘBSKA

Spotkanie w ramach V edycji badania pn. „Barometr zawodów” / 35

IZABELA GUMIŃSKA

Miejska Rada Rynku Pracy w Płocku / 38

PRZEMYSŁAW SIEMIENIAK

Jak zarejestrować działalność gospodarczą / 39

KAROL ZYWER

Bez PIT dla młodych / 41

STATYSTYKI MUP

NINA OBRĘBSKA

Sytuacja na lokalnym rynku pracy / 43

WYDARZENIA MUP

Targi Pracy i Przedsiębiorczości w Sierpcu / 44

15 lat Mazowsza w Unii Europejskiej / 44

20 lat Płockiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera / 44

Tydzień Przedsiębiorcy / 45

Konferencja pt. „Aktywizacja zawodowa i społeczna” – wyzwania / 46

Konferencja pt. „Doskonalenie organizacji – nauka i praktyka w poszukiwaniu właściwych rozwiązań” / 47

Zespół redakcyjny

Daniel Olender – redaktor naczelny
Małgorzata Ziembicka – sekretarz redakcji
Ewa Brzosko – współpraca i promocja

Łukasz Aleksandrowicz – projekt graficzny i skład

Wydawca

Miejski Urząd Pracy w Płocku
ul. 3 Maja 16, 09-400 Płock
sekretariat@mup.plock.eu
tel. +48 24 367 18 30 | fax +48 24 367 18 31
Nr ISSN 2543-7968



Szanowni Państwo!



ANDRZEJ NOWAKOWSKI

Prezydent Miasta Płocka



PŁOCK

Prowadzenie własnej działalności gospodarczej wymaga wiele determinacji, odwagi, ale też... wiedzy. Trzeba mieć pomysł na biznes, określone kompetencje, a także umiejętność dotarcia z informacją do klienta. Konieczna jest też znajomość obowiązujących przepisów i powinności, m.in. podatkowych czy związanych z zatrudnieniem pracowników.

Z drugiej strony perspektywa bycia swoim własnym szefem, posiadania wpływu na podejmowane decyzje, dążenie do sukcesu w biznesie, może być motorem do osobistego rozwoju i źródłem zawodowego spełnienia.

Prowadząc własną firmę, często nie sposób zdać się tylko na własne siły. Dlatego można dać zatrudnienie innym ludziom i mieć satysfakcję, że wspólnie tworzy się wartościowy produkt czy usługi. A jednocześnie buduje małą społeczność skupioną nie tylko wokół spraw biznesowych.

Decyzja o założeniu firmy z pewnością nie jest łatwa. Tak jak później jej prowadzenie. Warto zatem korzystać z pomocy, jaką oferują różne instytucje, w tym Miejski Urząd Pracy. W tym wydaniu biuletynu zamieszczone są praktyczne informacje adresowane do tych, którzy chcieliby spróbować sił „na swoim”. Jestem przekonany, że będą one przydatne i pomogą skorzystać z różnorodnych instrumentów oferowanych osobom rozpoczynającym działalność gospodarczą.

Zachęcam także do odwiedzania strony Urzędu Miasta Płock plock.eu, na której w zakładce Rozwój Miasta – Strefa Inwestora zamieszczane są informacje dedykowane przedsiębiorcom.

Życzę Państwu udanych decyzji i zachęcam do lektury biuletynu.



Szanowni Państwo!

DANIEL OLENDER

Redaktor Naczelny

Przedsiębiorczość jest jedną z zasadniczych kompetencji niezbędnych dla rozwoju samorealizacji, oznacza zdolność osoby do wcielania pomysłów w czyn.

Co to znaczy być przedsiębiorczym?

Postępować dynamicznie i aktywnie. Charakteryzować się: skłonnością do podejmowania ryzyka, umiejętnością przystosowywania się do zmieniających się warunków, postrzeganiem szans i ich wykorzystywaniem oraz innowacyjnością. Istotna jest również wiara w siebie i swoje pomysły, a także potrzeba osiągnięć i uznania, pozytywne nastawienie do życia, entuzjazm w działaniu, umiejętność: podejmowania decyzji, negocjacji i planowania, wytrzymałość psychiczna i fizyczna, zdolności organizatorskie. Trzeba angażować się w okazje i podejmować działania w celu pełnego wykorzystania nadarzającej się szansy.

Aby zostać przedsiębiorcą nie potrzeba koniecznie kończyć zarządzania lub marketingu, dużo ważniejsze są cechy charakterologiczne i psychiczne. Trzeba skalkulować ryzyko i umieć przyznać się do popełnianych błędów. Najgorszą rzeczą jest jak osoba prowadząca działalność gospodarczą uważa, że wszystko wie najlepiej, nie słucha innych i nie wyciąga wniosków z zaistniałych faktów.

Dlaczego zakładamy działalność gospodarczą?

Bo pragniemy decydować sami o sobie? Bo chcemy dać sobie możliwość pracy w ulubionej dziedzinie? A może pragniemy samorealizacji? By być niezależnym na rynku pracy?

Zakładamy działalność pewnie po trochu z każdego z tych powodów. Daje nam to możliwość zdobycia nowych doświadczeń i spróbowania własnych sił. Miejski Urząd Pracy w Płocku od lat wspiera przedsiębiorców, pracodawców funkcjonujących już na rynku i zatrudniających osoby zarejestrowane w urzędzie. Ale również pomaga osobom bezrobotnym, które chcą rozpocząć działalność gospodarczą. Na tą chwilę tylko w 2019 r. 71 osób dzięki wsparciu MUP w Płocku otworzyło swój biznes.

Miejski Urząd Pracy w Płocku cyklicznie włącza się w organizowane na terenie miasta Płocka wydarzenia mające na celu promocję i rozwój przedsiębiorczości.

W bieżącym roku urząd włączył się w obchody Tygodnia Przedsiębiorcy organizowanego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Ponadto 8 października bieżącego roku odbyła się XXIV edycja targów pracy, po raz pierwszy pod nazwą Płockie Targi Aktywności i Przedsiębiorczości, których tutejszy urząd pracy był głównym organizatorem. Podczas tegorocznych Targów swoją ofertę zaprezentowało blisko 80 wystawców działających w różnych branżach. Wśród nich w specjalnej „Strefie Przedsiębiorczości” prezentowali się wystawcy, którzy rozpoczęli swoją działalność przy udziale środków z urzędów pracy. Na Targach działań również punkt informacyjny „Strefa Wsparcia Przedsiębiorcy”, w którym dyżurowali eksperci z PIP, Referatu Ewidencji Działalności Gospodarczej UM Płocka, KAS, Urzędu Statystycznego, ZUS i Urzędów Pracy. Odbyły się także warsztaty „Przedsiębiorczość kluczem do sukcesu”. Zapraszam do lektury.



PŁOCKIE TARGI AKTYWNOŚCI I PRZEDSIĘBIORCZOŚCI 2019

 **JOANNA LEŚNIEWSKA**
MUP w Płocku

Płockie Targi Aktywności i Przedsiębiorczości odbyły się **8 października 2019 r.** w Hali Widowiskowo-Sportowej ORLEN ARENA Płock.

Patronat honorowy nad tegorocznym wydarzeniem objęli: **Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Bożena Borys-Szopa, Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik, Prezydent Miasta Płocka Andrzej Nowakowski oraz Starosta Płocki Mariusz Bieniek.**

Partner Technologiczny przedsięwzięcia **Petrotel Sp. z o.o.** zapewnił wszystkim wystawcom oraz odwiedzającym Targi darmowy dostęp do sieci wi-fi.

Podczas tegorocznych Targów swoją ofertę zaprezentowało blisko **80** wystawców działających w różnych branżach. Wśród nich prezentowali się również przedsiębiorcy, którzy rozpoczęli swoją działalność przy udziale środków z urzędów pracy. Odwiedzający mogli skorzystać z bogatej oferty rekrutacyjnej, edukacyjnej i szkoleniowej.

W punktach informacyjnych „Strefa Wsparcia Przedsiębiorcy” oraz „Pobyt i Praca Cudzoziemców w Polsce” dyżurowali eksperci z Państwowej Inspekcji Pracy, Urzędu Miasta Płocka, Krajowej Administracji Skarbowej, Urzędu Statystycznego, Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Urzędów Pracy, Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego oraz Funkcjonariusze Straży Granicznej.



Targi Pracy stanowiły doskonałą platformę komunikacji, pozwalającą na poznanie oczekiwań i potrzeb zarówno pracowników jak i pracodawców. Były okazją do zaprezentowania swojej marki, przedstawienia oferty i prowadzonych projektów rekrutacyjnych. Atmosfera targów sprzyjała nawiązywaniu kontaktów biznesowych, prezentacji swojego potencjału i kompetencji. Dla odwiedzających była to okazja do zaczerpnienia informacji na temat firmy u samego źródła oraz nawiązania pierwszego cennego kontaktu z przyszłym pracodawcą.

W trakcie Targów wyświetlany był film, w którym wypowiadały się osoby, które pozyskały środki na rozpoczęcie działalności gospodarczej z płockich urzędów pracy.

Organizatorzy

- ▶ Miejski Urząd Pracy w Płocku
- ▶ Powiatowy Urząd Pracy w Płocku
- ▶ Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Płocku

Partnerzy merytoryczni

- ▶ Państwowa Inspekcja Pracy Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie Oddział w Płocku
- ▶ Urząd Miasta Płocka
- ▶ Urząd Skarbowy w Płocku
- ▶ Urząd Statystyczny w Warszawie Oddział w Płocku
- ▶ Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Płocku

Inicjatywę wsparli również

- ▶ Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie
- ▶ Nadwiślański Oddział Straży Granicznej im. Powstania Warszawskiego



Wystawcy

1. Soft Hard S.A.
2. Politechnika Warszawska Filia w Płocku
3. Zakład Doskonalenia Zawodowego w Płocku
4. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Płock Sp. z o.o.
5. Heksar Group Sp. z o.o. Sp.K.
6. Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku
7. Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy Nr 2 w Płocku
8. Mazowiecka Uczelnia Publiczna w Płocku
9. Mazowiecki Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy
10. Szkoła Policealna ŻAK
11. Pflegehelden
12. Dom Pomocy Społecznej w Koszelewie
13. Usługi Marketingowe Monika Szarwas
14. Górecki Łukasz Rekonstrukcja pojazdów zabytkowych
15. Family Rafał Olecki
16. Gabinet Diagnostyki Komputerowej Stóp Łukasz Wochnowicz
17. BIO-MEDIC Centrum Promocji Zdrowia Dominika Justyńska
18. Lash Store by Julita Muratow
19. Akademia Małej Sztuki Beata Szajdziuk
20. DAR-MED Daria Czaplińska
21. Work Life Balance Żaneta Kajs
22. Świat Dekoracji Weselnych MONAF Monika Starzyńska
23. Polski Koncern Naftowy Orlen S.A.
24. ORLEN Paliwa Sp. z o.o.
25. ORLEN Serwis S.A.
26. ORLEN Projekt S.A.
27. Centrum Edukacji Sp. z o.o.
28. Płocki Park Przemysłowo-Technologiczny S.A.
29. ORLEN Ochrona Sp. z o.o.
30. ORLEN Centrum Usług Korporacyjnych Sp. z o.o.
31. ORLEN Koltrans S.A.
32. ORLEN Laboratorium S.A.
33. ORLEN Administracja Sp. z o.o.
34. Miejski Urząd Pracy w Płocku
35. Powiatowy Urząd Pracy w Płocku
36. Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie Filia w Płocku
37. ENERGA – Operator S.A. Oddział w Płocku
38. Budmat Bogdan Więcek, Budmat Transport Sp. z o.o., Budmat Materiały Budowlane Sp. z o.o., Bimerg Sp. z o.o.
39. „Wodociągi Płockie” Sp. z o.o.
40. Administration Personnel Services Sp. z o.o.
41. Komunikacja Miejska-Płock Sp. z o.o.
42. Straż Miejska w Płocku
43. Zakład Karny w Płocku
44. Komenda Miejska Policji w Płocku
45. Wojskowa Komenda Uzupelnień w Płocku
46. Nadwiślański Oddział Straży Granicznej im. Powstania Warszawskiego





47. PPHU Rolpot Sp. Jawna Królewski i Panek
48. Spizarnia Smakosza Natural Sweet Good Sp. z o.o. Sp.K.
49. Olewnik Sp. z o.o.
50. Przedsiębiorstwo Produkcyjno-Handlowe OKRUSZEK Tomasz Jaroński
51. Auchan Polska Sp. z o.o.
52. Randstad Polska
53. Amatech-Amabud Elektrotechnika Sp. z o.o.
54. Amabud Sp. z o.o.
55. Work Service
56. SHS Solution Call Center
57. Rocar Hurtownia Motoryzacyjna
58. Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży OHP w Płocku
59. 7-11 Hufiec Pracy
60. Dom Pomocy Społecznej w Goślicach
61. FAWOR 1 Maciej Kinałski Biuro Rachunkowo-Podatkowe
62. Addeco Poland Sp. z o.o.
63. Auto-Tronic J. Michalski, E. Michalska Sp.J.
64. Roka Ziomek
65. PHU ILMAR Ilona Marciniak
66. Reckitt Benckiser
67. Dom Pomocy Społecznej im. Jacka Kuronia w Wyszogrodzie
68. Biuro Rachunkowe Twoja Księgowa Katarzyna Zielińska
69. Promedica24
70. CONSTECHNIK Artur Szymeon
71. Mega Sierpc Sp. z o.o.
72. ITCC Sp. z o.o.
73. DECATHLON Płock
74. Staromiejskie Centrum Biznesu PRZETWORNIA
75. Lokalny Punkt Informacyjny Funduszy Europejskich w Płocku
76. Oshare Sp. z o.o. Sp.K
77. Pflege mit Herzen 24
78. TEB Edukacja Sp. z o.o. Oddział w Płocku

Miejski Urząd Pracy w Płocku w trakcie Targów promował swoje usługi:

- ▶ **pośrednictwo pracy** – ekspozycja ofert pracy oraz ulotek informacyjnych dotyczących usługi pośrednictwa pracy,
- ▶ **poradnictwo zawodowe** – dystrybucja ulotek dotyczących usługi,
- ▶ **organizacja szkoleń** – ulotki dotyczące organizacji szkoleń,
- ▶ **usługi międzynarodowego pośrednictwa pracy EURES** – oferty pracy EURES oraz materiały informacyjne o usługach EURES.

Na stoisku Miejskiego Urzędu Pracy w Płocku osoby bezrobotne i poszukujące pracy miały możliwość zapoznania się z ofertami pracy będącymi w dyspozycji tutejszego urzędu pracy oraz skorzystania z pomocy doradcy zawodowego.

Jednocześnie tutejszy urząd pracy zaprezentował ofertę aktualnie realizowanych projektów współfinansowanych ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



Foto: MUP w Płocku

Osoby poszukujące pracy mogły również zapoznać się z ofertami pracy na stoiskach poszczególnych wystawców:

- 1. ORLEN Ochrona Sp. z o.o.**
 - ▶ Kwalifikowany pracownik ochrony fizycznej (z bronią)
 - ▶ Instalator w Dziale Zabezpieczeń Technicznych
- 2. ORLEN Projekt S.A.**
 - ▶ Asystent projektanta (3)
 - ▶ Projektant (2)
- 3. Mazowiecki Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy**
 - ▶ Lekarz specjalista z zakresu medycyny pracy
- 4. Pflegehelden**
 - ▶ Opiekun/opiekunka osób starszych i niesamodzielnych
- 5. ORLEN Koltrans S.A.**
 - ▶ Maszynista
 - ▶ Prowadzący pojazdy
 - ▶ Manewrowy
 - ▶ Ustawiacz
 - ▶ Rewident taboru
- 6. PKN Orlen S.A.**
 - ▶ Kierownik Projektu w Dziale Rozwoju Technicznego w Biurze Rozwoju
 - ▶ Inżynier Wsparcia Produkcji – Automatyk w Wydziale Utrzymania Ruchu Produkcji
 - ▶ Specjalista-Technolog w Dziale ds. Technologii
- Petrochemicznej
 - ▶ Młodszy Specjalista w Dziale Realizacji i Rozliczeń Zakupów
 - ▶ Starszy Inspektor Nadzoru Branży Instalacyjnej
 - ▶ Starszy Inspektor Nadzoru Branży Budowlanej
- 7. ORLEN Administracja Sp. z o.o.**
 - ▶ Specjalista w Zespole Finansów i Kontrolingu
 - ▶ Konserwator w Zespole Usług Technicznych
- 8. ORLEN Serwis S.A.**
 - ▶ Specjalista w Wydziale Remontowym Mechanika PKN
 - ▶ Mistrz w Wydziale Remontowym Mechanika PKN
 - ▶ Mechanik w Wydziale Remontowym Mechanika PKN
 - ▶ Mechanik (spawacz) w Wydziale Remontowym Mechanika PKN
 - ▶ Automatyk w Wydziale Warsztatowym Automatyka
 - ▶ Specjalista w Dziale Personalnym
 - ▶ Inżynier Wsparcia Produkcji w Wydziale Utrzymania Ruchu Maszyny Wirujące PKN
- 9. Auchan**
 - ▶ Pracownik hali

- ▶ Kasjer/Kasjerka
- ▶ Piekarz
- 10. COMECO S.A.**
- ▶ Monter (10)
- ▶ Murarz (5)
- ▶ Przedstawiciel handlowy (1)
- 11. BUDMAT Transport Sp. z o.o.**
- ▶ Spedytor ds. przewozów międzynarodowych
- ▶ Kierowca samochodów ciężarowych
- 12. BUDMAT Bogdan Więcek**
- ▶ Regional Sales Manager
- ▶ Manager Sprzedaży w USA
- 13. Biuro Rachunkowe Twoja Księgowa Katarzyna Zielińska**
- ▶ Księgowa
- ▶ Księgowa/y (stażysta)
- 14. HEKSAR Group Sp. z o.o. Sp.K.**
- ▶ Pracownik budowlany
- ▶ Spawacz
- ▶ Monter
- ▶ Elektryk
- 15. Auto-Tronic J. Michalski, E. Michalska Sp. J.**
- ▶ Mechanik samochodowy
- ▶ Diagnosta samochodowy
- 16. ORLEN Paliwa Sp. z o.o.**
- ▶ Przedstawiciel handlowy
- ▶ Menedżer ds. zakupów
- ▶ Logistyk
- ▶ Kierowca
- 17. Świat Dekoracji Weselnych MONAF Monika Starzyńska**
- ▶ Dekorator
- 18. SHS Solution**
- ▶ Konsultant telefoniczny
- 19. PPH Okruszek Tomasz Jarosiński**
- ▶ Operator maszyn i urządzeń (4)
- ▶ Pakowacz art. spożywczych (4)
- 20. PPHU ROLPOT Sp. J.**
- ▶ Operator maszyn (1)
- ▶ Laborant (1)
- ▶ Pakowacz (1)
- 21. Straż Miejska w Płocku**
- ▶ Aplikant (5)
- 22. ENERGA – Operator S.A. Oddział w Płocku**
- ▶ Technik ds. zarządzania usługami sieciowymi
- ▶ Referent ds. Service Desk
- 23. Komunikacja Miejska – Płock Sp. z o.o.**
- ▶ Kierowca autobusu
- ▶ Kontroler biletów
- ▶ Elektromechanik samochodowy
- 24. Biuro Rachunkowo-Podatkowe FAWOR 1**
- ▶ Agent odszkodowań
- ▶ Przedstawiciel handlowy do fotowoltaiki
- 25. 7-11 Hufiec Pracy**
- ▶ Mechanik pojazdów samochodowych
- ▶ Fryzjer
- ▶ Piekarz
- ▶ Cukiernik
- 26. Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży OHP w Płocku**
- ▶ Specjalista ds. programów
- ▶ Pośrednik pracy
- ▶ Pomocniczy pracownik produkcji
- ▶ Pracownik magazynu
- ▶ Konsultant call center
- 27. Lash Store by Julita**
- ▶ Stylistka rzęs
- 28. Spizarnia Smakosza Natural Sweet Good Sp. z o.o. Sp.K.**
- ▶ Sprzedawca (2)
- 29. Rocar Hurtownia Motoryzacyjna**
- ▶ Sprzedawca instalacji LPG lub obejm przemyślowych
- ▶ Przedstawiciel handlowy/branża motoryzacyjna
- ▶ Mechanik samochodowy
- 30. Nadwiślański Oddział Straży Granicznej im. Powstania Warszawskiego**
- ▶ Funkcjonariusz SG
- 31. Wojskowa Komenda Uzupetnień w Płocku**
- ▶ Nabór do służby zawodowej
- ▶ Nabór do służby przygotowawczej
- ▶ Nabór do WOT
- 32. Dom Pomocy Społecznej w Koszelewie**
- ▶ Pielęgniarka
- ▶ Opiekun
- ▶ Pokojowy
- ▶ Kucharz
- 33. Komenda Miejska Policji w Płocku**
- ▶ Nabór do służby w Policji
- 34. Work Service**
- ▶ Pracownik produkcji (10)
- 35. AVON Ilona Marciniak**
- ▶ Konsultant
- ▶ Koordynator sprzedaży
- 36. ORLEN Laboratorium S.A.**
- ▶ Laborant
- ▶ Kierownik działu kontrolingu i finansów
- 37. OLEWNIK Sp. z o.o.**

- ▶ Automatyk
- ▶ Kierowca
- ▶ Pracownik produkcji
- 38. Randstad Polska**
- ▶ Pracownik pomocniczy w produkcji (20)
- 39. OSHARE Sp. z o.o. Sp.K.**
- ▶ Specjalista ds. sprzedaży reklamy
- ▶ Przedstawiciel handlowy
- ▶ Specjalista ds. IT
- ▶ Redaktor/Copywriter
- ▶ Korektor tekstów
- 40. Pflège Mit Herzen 24**
- ▶ Opiekun osób starszych (Niemcy)
- 41. Promedica 24**
- ▶ Opiekun seniora w Niemczech
- 42. Adecco Poland Sp. z o.o.**
- ▶ Monter (20)
- ▶ Pracownik produkcji (20)
- ▶ Specjalista ds. kontroli finansowej (2)
- 43. „Wodociągi Płockie” Sp. z o.o.**
- ▶ Elektromonter
- ▶ Automatyk utrzymania ruchu
- ▶ Asystent zarządu
- 44. TEB Edukacja Sp. z o.o. Oddział w Płocku**
- ▶ Nauczyciele przedmiotów zawodowych na kierunkach:
 - technik masażysta
 - technik elektroradiolog
 - higienistka stomatologiczna
 - fotografia
 - grafika komputerowa
- 45. Mega Sierpc Sp. z o.o.**
- ▶ Operator myjni
- ▶ Sprzedawca paliw
- ▶ Kierowca-mechanik
- ▶ Pomocnik mechanika
- 46. CONSTECHNIK Artur Szyman**
- ▶ Monter (8)
- ▶ Spawacz (4)
- ▶ Elektryk (5)
- 47. ITCC Sp. z o.o.**
- ▶ Monter rusztowań (5)
- ▶ Monter izolacji termicznych (5)
- 48. Decathlon Płock**
- ▶ Doradca sportowy
- ▶ Lider sportu (4)
- ▶ Manager zespołu
- 49. Dom Pomocy Społecznej w Goślicach**
- ▶ Pielęgniarka
- 50. Płocki Park Przemysłowo-Technologiczny S.A.**
- ▶ Magazynier
- ▶ Specjalista księgowy
- ▶ Operator
- ▶ Specjalista ofert i kosztorysowania w branży elektrycznej
- ▶ Specjalista ofert i kosztorysowania w branży AKPIA
- 51. ORLEN Centrum Usług Korporacyjnych Sp. z o.o.**
- ▶ Młodszy specjalista ds. płac
- ▶ Młodszy specjalista ds. inwentaryzacji
- 52. Zakład Doskonalenia Zawodowego w Płocku**
- ▶ Pracownik działu księgowości (1)
- ▶ Pracownik ds. promocji i obsługi sekretariatu (1)
- ▶ Nauczyciel matematyki (1)
- ▶ Nauczyciel chemii (1)
- 53. SOFTHARD S.A.**
- ▶ Konsultant ds. wdrożeń ZSI Papirus SQL (5)
- ▶ Programista (2)
- ▶ Specjalista ds. sprzedaży ZSI Papirus SQL (2)
- 54. Amabud Sp. z o.o.**
- ▶ Pracownik ogólnobudowlany/Elektryk (2)
- ▶ Pracownik ogólnobudowlany/Zbrojarz (2)
- ▶ Pracownik ogólnobudowlany/Murarz (2)
- ▶ Pracownik ogólnobudowlany/Cieśla (2)
- 55. Amatech-Amabud Elektrotechnika Sp. z o.o.**
- ▶ Operator maszyn SMT
- ▶ Technik mechanik-elektronik
- ▶ Konstruktor-Technolog
- ▶ Serwisant systemów oświetlenia awaryjnego
- ▶ Projektant płytek PCB
- 56. FABERLIC Monika Szarwas**
- ▶ Konsultant/konsultantka





Tegoroczną formułę Targów wzbogacono o cieszące się dużym zainteresowaniem warsztaty „Młodzi na start, czyli pierwsze kroki na rynku pracy” oraz „Przedsiębiorczość kluczem do sukcesu”. Pierwsze z warsztatów były adresowane do młodzieży ostatnich klas szkół średnich, która za chwilę wkroczy na rynek pracy. Odbýwały się równolegle w dwóch salach i poprowadzili je doradcy zawodowi z Miejskiego Urzędu Pracy w Płocku oraz Powiatowego Urzędu Pracy w Płocku. Natomiast warsztaty „Przedsiębiorczość kluczem do sukcesu”, które poprowadzili pracownicy płockiej filii Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie, skierowane były do osób zamierzających podjąć własną działalność gospodarczą.

Wśród wystawców prezentowali się również przedsiębiorcy, którzy rozpoczęli swoją działalność przy udziale środków z urzędów pracy.



Niech żyją kompetencje!!!

▶ **ANNA KOPCZYŃSKA, MAŁGORZATA KOWALSKA, ANETA RYBICKA**
MUP w Płocku

Tegoroczne Płockie Targi Aktywności i Przedsiębiorczości należą już do historii. Jednakże udział w nich umożliwił osobom poszukującym zatrudnienia uzyskanie cennych spostrzeżeń oraz wiadomości na temat lokalnego rynku pracy. Bez wątpienia osoby szukające inspiracji do zmian będą mogły wykorzystać je efektywnie w najbliższej przyszłości.

Przyszły rynek pracy, ze względu na dynamicznie zachodzące w nim zmiany, jest w dużej części niewiadomą dla osób stawiających na nim pierwsze kroki. W odpowiedzi na zainteresowanie tymi zagadnieniami Miejski Urząd Pracy zorganizował dla młodzieży warsztaty o tematyce związanej z zawodami przyszłości. Z uczestnictwa w warsztatach skorzystały następujące szkoły:

- ▶ Zespół Szkół Ekonomiczno-Kupieckich im. Ludwika Krzywickiego,
- ▶ Zespół Szkół Technicznych Siedemdziesiątka,
- ▶ III Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Marii Dąbrowskiej.

Punktem wyjściowym dla warsztatów było uwzględnienie kluczowych umiejętności, kwalifikacji oraz wiedzy uczestniczącej w nich młodzieży. Omawiając predyspozycje uczestników kładliśmy nacisk na możliwość wykorzystania ich w pracy u przyszłych pracodawców, a także na świadomość konieczności ciągłej pracy nad własnymi talentami. W zależności od kierunku edukacji obranego przez młodzież poszukiwaliśmy dostępności interesujących ich ofert pracy tworząc tzw. *mapę popularności zawodu*. Rozmawialiśmy także na temat *Mitu jednego zawodu* zachęcając uczestników do rozwijania wielorakich umiejętności przydatnych na rynku pracy. Dodatkowo młodzież mogła sprawdzić swoją wiedzę i porównać swoje wyobrażenie o rynku pracy w przygotowanych zadaniach i quizie wiedzy.

Zajęcia cieszyły się ogromnym zainteresowaniem, lecz dysponowaliśmy ograniczoną ilością miejsc. Wychodząc więc naprzeciw oczekiwaniom chętnych do wzięcia udziału w powyższych warsztatach zapraszamy do kontaktu z Działem Poradnictwa i Szkoleń. Tego typu spotkania realizowane są przez doradców zawodowych tutaj. Urzędu Pracy zarówno jako stacjonarne wizyty studyjne, jak i sesje w placówkach oświaty. Tematyka proponowanych spotkań dotyczy między innymi informacji o rynku pracy, nowości w procesie poszukiwania pracy czy obowiązujących trendów w sporządzaniu dokumentów aplikacyjnych.

Serdecznie zapraszamy do współpracy!

▶ **Miejski Urząd Pracy w Płocku**
Dział Poradnictwa i Szkoleń
tel. 24 367 18 13



Młodzież na start, czyli pierwsze kroki na rynku pracy

 **AGNIESZKA BARANKIEWICZ**

PUP w Płocku

W dniu 8 października 2019 r. w Orlen Arenie w ramach Płockich Targów Aktywności i Przedsiębiorczości doradcy zawodowi PUP w Płocku przeprowadzili grupowe zajęcia z doradztwa zawodowego pt. „Młodzież na start, czyli pierwsze kroki na rynku pracy”.



Uczestnikami spotkania byli uczniowie Zespołu Szkół im. Leokadii Bergerowej w Płocku, Zespołu Szkół im. Jana Śniadeckiego w Wyszogrodzie oraz Zespołu Szkół im. Stanisława Staszica w Gąbinie.

Warsztaty obejmowały zagadnienia z zakresu rynku pracy, a w szczególności dotyczyły rozwoju kompetencji przyszłości i wykorzystywania ich w procesie podejmowania decyzji edukacyjno-zawodowych. Omówiono metody aktywnego poszukiwania pracy, przygotowania dokumentów aplikacyjnych – CV oraz listu motywacyjnego, autoprezentacji, przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej, poznania instytucji oraz instrumentów i usług rynku pracy, a także sytuacji na lokalnym rynku pracy. Podczas spotkania uczniowie mogli zastanowić się nad wybraną drogą edukacyjno-zawodową i zweryfikować własne pomysły dotyczące wybranych kierunków kształcenia. Doradcy zawodowi podkreślili jak istotne jest aby decyzje o wyborze drogi edukacyjno-zawodowej podejmowane przez młodych ludzi poparte były nie tylko znajomością własnych uzdolnień i preferencji, ale także wiedzą na temat cech osobowości, temperamentu czy wyznawanych wartości.

Zajęcia przebiegały w bardzo miłej i przyjemnej atmosferze. Młodzież wykazywała duże zainteresowanie przedstawianą tematyką w planowaniu własnej kariery edukacyjno-zawodowej.

Zajęcia dla przedsiębiorczych

 **MAGDALENA MUĆKA**

Filia WUP w Płocku

W dniu 8 października w Orlen Arenie w Płocku w ramach Płockich Targów Aktywności i Przedsiębiorczości doradcy zawodowi Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Filii WUP w Płocku przeprowadzili zajęcia warsztatowe pt. „Przedsiębiorczość kluczem do sukcesu”.

Celem warsztatów było pokazanie korzyści płynących z analizy swoich predyspozycji i umiejętności niezbędnych do samodzielnej pracy i do osiągania sukcesów w prowadzeniu własnej firmy, a także zapoznanie z najnowszymi przepisami regulującymi otwieranie i prowadzenie firmy.

W zajęciach wzięło udział 15 osób zainteresowanych wejściem na drogę samozatrudnienia. Uczestnicy byli zróżnicowani pod względem wieku, jak i doświadczenia zawodowego.

Własna działalność jest niesamowitym źródłem satysfakcji, drogą do realizacji własnych pasji i jednocześnie możliwością stworzenia sobie miejsca pracy i źródła dochodu. Stawia jednak pewne wymagania. Zajęcia pozwoliły na uświadomienie uczestnikom ilości czynników mających wpływ na powodzenie na rynku nowopowstałej firmy. Podkreślono szczególnie rolę posiadanych właściwości psychologicznych, których diagnozy uczestnicy dokonali na szkoleniu. Zaliczają się do nich m.in. odpowiedni poziom motywacji, determinacja w dążeniu do celu, odpowiedzialność, samodzielność i kompetencje społeczne. W trakcie różnych zadań określono obszary ułatwiające i utrudniające podjęcie działalności gospodarczej.

Główną barierą dla osób zamierzających rozpocząć własny biznes jest brak środków na jego sfinansowanie, dlatego też prowadzące zajęcia wskazały możliwości finansowania działalności przez różne instytucje, ze szczególnym uwzględnieniem dotacji udzielanych przez powiatowe urzędy pracy. Ważnym zagadnieniem były również najnowsze przepisy prawne regulujące otwieranie i prowadzenie firmy. Uczestnicy uzyskali podstawowe informacje odnośnie pakietu ustaw jakim jest Konstytucja Biznesu, ulgi na start dla nowych przedsiębiorców, etapów rejestracji firmy.

Warsztaty prowadzone były metodami aktywnymi, wymagającymi zaangażowania wszystkich członków grupy. Proponowane ćwiczenia spotkały się z pozytywnym odbiorem uczestników zajęć, co znalazło swoje odzwierciedlenie w ankietach ewaluacyjnych. Zaszczepiły w nich chęci do świadomego budowania własnej kariery zawodowej poprzez aktywne działanie, a także umożliwiły spojrzenie na siebie w roli przedsiębiorcy.



Foto: MUP w Płocku

Wsparcie samozatrudnienia w Miejskim Urzędzie Pracy w Płocku



HANNA SAWICKA

MUP w Płocku

W opinii ekonomistów obserwujących sytuację na polskim rynku pracy, mamy do czynienia z trwałymi problemami, w szczególności z niskim poziomem aktywności zawodowej. Problemy współczesnego rynku nie są jednoznaczne. Rynek pracy boryka się z wieloma problemami, niejednokrotnie złożonymi, które dotyczą w tym samym stopniu pracodawców jak i pracobiorców. Istnieje wiele czynników powodujących, że zarówno jedna jak i druga strona nie są w stanie zaspokoić swoich potrzeb i oczekiwań.

Zadania realizowane przez Urzędy Pracy mają na celu wsparcie uczestników rynku pracy w rozwiązywaniu istniejących problemów w obszarze lokalnym. Działania podejmowane na rzecz poprawy sytuacji na rynku pracy mają na celu wykształcenie wśród odbiorców usług rynku pracy postawy aktywnej. Niemożność sprostania aktualnym potrzebom lokalnego rynku pracy prowadzi do bierności wśród pracobiorców. W ocenie specjalistów bierność zawodowa spowodowana utratą miejsca pracy prowadzi do zniechęcenia w podejmowaniu wszelkiego rodzaju działań. Brak zatrudnienia może prowadzić do poczucia wykluczenia, a to z kolei może skutkować obniżeniem jakości życia osoby i jego rodziny, dlatego też ważnym jest aby okres pozostawania bez pracy był możliwie najkrótszy. Wykazując się aktywną postawą jako osoba bezrobotna, utrata zatrudnienia nie musi być porażką.

Gdy poszukiwanie zatrudnienia w zawodzie wyuczonym lub zgodnie z posiadanym doświadczeniem zawodowym nie przynosi efektów, alternatywą do zaistniałej sytuacji może być wykorzystanie własnych umiejętności i predyspozycji. Poprzez otwartość na zmiany można dojść do sukcesu życiowego. Jeżeli lokalny rynek pracy nie oferuje wolnych miejsc pracy spełniających oczekiwania osób poszukujących zatrudnienia, każdy może stworzyć sobie sam trwałe miejsce pracy poprzez samozatrudnienie. W ocenie znacznej części klientów Urzędów Pracy może to stanowić wyzwanie i nic bardziej mylnego – wbrew obiegowym opiniom, to nie jest trudne. Odrobina kreatywności, pomysły, własna aktywność oraz wsparcie finansowe w ramach programu realizowanego przez Urzędy Pracy i można zostać przedsiębiorcą.

Prezentowany materiał ma na celu przedstawienie realizacji jednego z narzędzi aktywizacji zawodowej osób bezrobotnych jakim jest program – jednorazowe środki na podjęcie działalności gospodarczej.

Od początku 2019 roku Miejski Urząd Pracy w Płocku zrealizował wsparcie dla 71 osób w formie jednorazowych środków na podjęcie działalności gospodarczej, które spełniały – w zależności od źródła finansowania – określone warunki udziału w programie.

W ramach projektu „Aktywizacja osób młodych pozostających bez pracy w Mieście Płocku (III)” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego

Funduszu Społecznego realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 zrealizowano wsparcie w postaci jednorazowych środków na podjęcie działalności gospodarczej osobom bezrobotnym zarejestrowanym w Miejskim Urzędzie Pracy w Płocku spełniającym warunki udziału w programie. Uczestnikami projektu były osoby młode w wieku 18-29 lat bez pracy, zarejestrowane w Miejskim Urzędzie Pracy w Płocku jako bezrobotne z ustalonym I lub II profilem pomocy (w przypadku profilu I tylko w uzasadnionych przypadkach), które nie uczestniczyły w kształceniu i szkoleniu.

Wsparcia udzielone było osobom młodym w wieku 18-29 lat, które na dzień przystąpienia do projektu spełniały łącznie trzy następujące warunki: nie pracowały, nie kształciły się, nie szkoliły. Przy kierowaniu osób do programu pod uwagę brane było wykształcenie osób bezrobotnych. W grupach spełniających warunki udziału w programie preferowane były osoby o niskich kwalifikacjach, tj. osoby posiadające wykształcenie na poziomie podstawowym, gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym. W ramach ww. projektu 32 osobom bezrobotnym udzielono wsparcia na samozatrudnienie, w tym: 17 kobietom, 32 osobom w wieku do 30 roku życia, 8 osobom do 25 roku życia oraz 5 osobom długotrwale bezrobotnym. Wydatkowano na ten cel łącznie kwotę 639.000,00 zł.

Kolejny zrealizowany projekt, który objął wsparciem osoby bezrobotne to: „Aktywizacja osób w wieku 30 lat i więcej pozostających bez pracy w Mieście Płocku (III)”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020. Uczestnikami projektu były osoby zarejestrowane w Miejskim Urzędzie Pracy w Płocku w wieku 30 lat i więcej dla których ustalono I lub II profil pomocy (w przypadku profilu I tylko w uzasadnionych przypadkach), należące minimum do jednej z grup defaworyzowanych tj.:

- ▶ osób w wieku 50 lat i więcej,
- ▶ osób z niepełnosprawnościami,
- ▶ osób długotrwale bezrobotnych,
- ▶ osób o niskich kwalifikacjach.





Foto: Freepik (freepik.com)

Przy kierowaniu osób do projektu w ramach powyższych grup priorytetowo traktowane były kobiety oraz brano pod uwagę wykształcenie osób bezrobotnych. W grupach spełniających warunki udziału w programie przeważały osoby o niskich kwalifikacjach, tj. osoby posiadające wykształcenie na poziomie podstawowym, gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym. Ze wsparcia w ramach ww. projektu wyłączone były osoby bezrobotne, które nie ukończyły 30 roku życia. W ramach ww. projektu 39 osobom bezrobotnym udzielono wsparcia na samozatrudnienie, w tym: 23 kobietom, 7 osobom w wieku powyżej 50 roku życia, 1 osobie z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności oraz 16 osobom długotrwale bezrobotnym. Wydatkowano na ten cel łącznie kwotę 780.000,00 zł,

Przy wykorzystaniu środków Europejskiego Funduszu Społecznego wsparcie udzielane było w maksymalnej wysokości 20.000,00 zł. dla jednej osoby.

W ramach planu finansowego podziału środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych dla Miasta Płocka na rok 2019 Miejski Urząd Pracy w Płocku realizował program przyznawania osobom niepełnosprawnym środków na rozpoczęcie działalności gospodarczej, rolniczej albo na wniesienie wkładu do spółdzielni socjalnej w wysokości łącznej 60.000,00 zł.

Mając pomysł na własny biznes i wiarę, że się uda, 2 osoby z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności, które spełniały określone warunki udziału w programie skorzystały z tej formy wsparcia, rozpoczynając pracę na własny rachunek, a tym samym tworząc sobie trwałe miejsce pracy. W tym jedna osoba niepełnosprawna bezrobotna oraz jedna osoba niepełnosprawna poszukująca pracy niepozostająca w zatrudnieniu.

Wbrew dość częstemu negatywnemu nastawieniu osób, również zajmujących się zawodowo rynkiem pracy wsparcie w postaci środków na podjęcie działalności gospodarczej, w ocenie pracowników realizujących program, jest jak najbardziej skutecznym instrumentem aktywizacji. Publikowane statystyki mówią nie tylko o rekordowo niskim bezrobociu i zapotrzebowaniu na pracowników, ale także o fakcie, że już dziś ponad połowa Polaków nie pracuje w swoich wyuczonych zawodach. Należy zwrócić uwagę na fakt, że nie tylko twarde umiejętności są niezbędne na obecnym rynku pracy. Z perspektywy osób bezrobotnych poszukujących pracy, by sprostać wymaganiom współczesnego rynku pracy niezbędnym jest posiadanie całego spektrum kompetencji ale i umiejętności miękkich jak kreatywność, czy otwartość na zmiany. Od uczestników współczesnego rynku pracy wymaga się chęci ciągłego uczenia się, czy dostosowywania się do zmieniających się warunków. Dlatego też samozatrudnienie to alternatywa dla bierności zawodowej.

Mała przedsiębiorczość

Zakład Doskonalenia Zawodowego w Płocku

Zakład Doskonalenia Zawodowego w Płocku na podstawie rozstrzygniętego przez Miejski Urząd Pracy w Płocku rozpoznania cenowego, zrealizował szkolenie pn. „Mała przedsiębiorczość”. Uczestnikami szkolenia była część osób bezrobotnych, którym MUP w Płocku pozytywnie rozpatrzył wnioski o przyznanie jednorazowo środków na podjęcie działalności gospodarczej. Szkolenia odbywały się w 3 edycjach liczących po 10 osób w terminach:

- ▶ **I grupa** 16.04 – 19.04.2019 r.
- ▶ **II grupa** 07.05 – 10.05.2019 r.
- ▶ **III grupa** 07.05 – 10.05.2019 r.

Program szkolenia obejmował 10 godz. teoretycznych i 20 godz. praktycznych, a zakres szkolenia zawierał następujące zagadnienia:

1. Tworzenie przedsiębiorstwa – zagadnienia prawne
2. Rejestracja działalności gospodarczej
3. Elementy prawa pracy
4. Źródła finansowania przedsiębiorstwa
5. Prowadzenie dokumentacji finansów przedsiębiorstwa – obowiązki wobec ZUS i US
6. Biznesplan
7. Jednolity Plik Kontrolny

Głównym celem szkolenia było zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu prowadzenia działalności gospodarczej. Podczas szkolenia uczestnicy otrzymali materiały szkoleniowe, mogli skorzystać z indywidualnych konsultacji. Zapewniono również catering.

Zajęcia prowadzone były przez wykwalifikowanych wykładowców/instruktorów z wieloletnim doświadczeniem zawodowym i stażem pracy.

Osobom bezrobotnym w okresie odbywania szkolenia przysługiwało stypendium wypłacane przez Miejski Urząd Pracy w Płocku.

Na podstawie wypełnionych przez uczestników szkolenia ankiet ewaluacyjnych, stwierdza się, że oczekiwania uczestników zostały spełnione.

Należy podkreślić, że Zakład Doskonalenia Zawodowego w Płocku posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń m.in. z zakresu przedsiębiorczości. Nowoczesna baza dydaktyczna, wykwalifikowana kadra dydaktyczna, posiadane certyfikaty jakości szkoleń m.in. Akredytacja Mazowieckiego Kuratora Oświaty są atutami naszej działalności.



Zakład Doskonalenia Zawodowego w Płocku
09-402 Płock, ul. Ułańska 1 (osiedle Wyszogrodzka)
24 264 22 77; biuro@zdz-plock.com.pl
<http://www.zdz-plock.com.pl>

PRZEDSIĘBIORCO – to jest Twoja przestrzeń do pracy

STAROMIEJSKIE CENTRUM BIZNESU „PRZETWORNIA” zaprasza!



Foto: SCB Przetwornia

Jeżeli dopiero zaczynasz działalność gospodarczą – bądź już ją prowadzisz – i szukasz miejsca, gdzie atmosfera wspólnej pracy i świeżych pomysłów zmotywuje Cię do działania, powinieneś zainteresować się naszą ofertą.

Planujesz założenie firmy i zastanawiasz się nad sposobem ograniczenia kosztów jej prowadzenia? Jednym z rozwiązań, jakie oferuje współczesny rynek, są biura coworkingowe. Zamiast ponosić wydatki związane z wynajmem samodzielnego biura, można skorzystać ze wspólnej przestrzeni do pracy. Jest to rozwiązanie dla właścicieli młodych firm, którzy nie mają funduszy na własne biuro, ale również dla osób, które jednocześnie szukają oszczędności oraz profesjonalnego miejsca do pracy.

REJESTRACJA FIRMY

Osoba, zakładająca jednoosobową działalność gospodarczą, nie ma obowiązku korzystania z osobnego biura w celu jej prowadzenia. Firma może zostać zarejestrowana w mieszkaniu przedsiębiorcy bądź pod innym dogodnym dla niego adresem, np. Staromiejskiego Centrum Biznesu. Oferujemy usługę Wirtualne Biuro polegającą na udostępnieniu adresu do rejestracji firmy oraz usługę Adressoffice, która daje możliwość korzystania z tegoż adresu dla potrzeb odbioru własnej korespondencji. Korespondencja związana z działalnością firmy trafia na adres biura coworkingowego. Jest to ogromna wygoda dla osób, które przebywają poza miejscem swojego zameldowania czy też często podróżują. Opcje te pozwalają zadbać o prestiżowy wizerunek firmy i podnieść wiarygodność w oczach potencjalnych partnerów i klientów.

PRYWATNE BIURO

Dla klientów wyjątkowo ceniących sobie prywatność doskonałym rozwiązaniem jest wynajem prywatnych biur Box Office czyli przestrzeni do wyłącznej dyspozycji klientów z nie-limitowanym całodobowym dostępem. Wszystkie biura są w pełni wyposażone w wygodne i ergonomiczne meble. Dysponujemy dziewięcioma takimi pomieszczeniami, które mogą być wykorzystane jednoosobowo bądź przez osoby pracujące w zespole lub jako pokój projektowy dla start-upu.



Foto: SCB Przetwornia

BIURKA

W ofercie posiadamy także mikro biurka jako wydzielone indywidualne miejsca do wyłączonej dyspozycji, z nielimitowanym choć ograniczonym do godzin otwarcia Centrum dostępem. To otwarta przestrzeń ułatwiająca nawiązywanie kontaktów biznesowych z możliwością wynajmu już od jednego dnia. Decydując się na współpracę z Nami przedsiębiorca decyduje sam czy chce wynająć jedno biurko czy całe pomieszczenie.

STREFA RELAKSU

Wnętrze Przetwornia wyposażone są w zaplecze socjalne oraz wszystkie niezbędne udogodnienia potrzebne do pracy. Nasi klienci mają nieograniczony dostęp do urządzeń biurowych (drukarka, ksero, skaner, ploter, bindownica, laminator, niszczarka), bezprzewodowego internetu, strefy gastronomicznej, a na życzenie klienta organizujemy także catering.

SALA KONFERENCYJNA I SZKOLENIOWA

Istnieje także możliwość wynajęcia sali wykładowej, konferencyjnej czy sali spotkań z klientami. Oferujemy przestronną i funkcjonalną salę wykładową, w której można przeprowadzać prezentacje multimedialne i szkolenia dla ok. 80-osobowej grupy oraz konferencyjną stanowiącą profesjonalne miejsce z możliwością organizowania biznesowych spotkań, bądź szkoleń dla max. 12 osób.

Sala Spotkań to mikro-sala konferencyjna na 8 miejsc siedzących, m.in. przeznaczona do kontaktów biznesowych. To bardziej profesjonalne niż spotkanie się z klientami w restauracji lub kawiarni.



Foto: SCB Przetwornia

LOKALIZACJA

Staromiejskie Centrum Biznesu „Przetwornia” znajduje się w centrum Płocka, ale w kameralnym miejscu, w którym praca wiąże się z komfortowymi warunkami. To przestrzeń dla osób ceniących sobie atmosferę wspólnej pracy, motywującej do kreatywnego działania. Staramy się dbać o naszych przedsiębiorców, już istniejących na płockim rynku pracy jak i tych dopiero tworzących własne firmy, poprzez inicjowanie działań i udostępnianie narzędzi sprzyjających rozwojowi przedsiębiorczości.



Foto: SCB Przetwornia

- Rozwijamy miasto, realizujemy duże inwestycje ale też wsluchujemy się w głos przedsiębiorców. To miejsce jest odpowiedzią na te potrzeby

– powiedział na inauguracji Staromiejskiego Centrum Biznesu w listopadzie 2016 roku Andrzej Nowakowski Prezydent Miasta Płocka.

Wszyscy nasi partnerzy wyjątkowo cenią sobie dobrą współpracę i możliwość rozwijania swoich projektów w ciekawym i przyjaznym środowisku. To właśnie u nas przedsiębiorcy nawiązują kontakty biznesowe i znajdują odbiorców dla swoich usług.

DOŁĄCZ DO NICH, odwiedź nas przy ul. Synagogałnej 4.

POZNAJ NOWY WYMIAR BIZNESU

Więcej szczegółów na stronie www.przetwornia.eu oraz pod numerem telefonu 24 366 61 54.

„U siebie” – czyli plusy i minusy prowadzenia działalności gospodarczej



MAŁGORZATA ZIEMBICKA

MUP w Płocku

Jeśli chcesz być tam, gdzie nigdy nie byłeś, musisz iść drogą, którą nigdy nie szedłeś. Jeśli chcesz osiągnąć to, czego nigdy nie miałeś, musisz robić to, czego nigdy nie robiłeś.

Coniguliaro Dominick

Wielu ludzi rozważa dziś kwestie założenia działalności gospodarczej. Powody takiej decyzji są bardzo różne. Jedni nie chcą być już etatowymi pracownikami, innym trudno znaleźć jakąkolwiek pracę, a jeszcze inni mają oryginalny pomysł na swój własny biznes.

Jednak decydując się na takie przedsięwzięcie warto zastanowić się nie tylko nad zaletami, jakie daje nam prowadzenie własnej firmy, ale także nad wadami tego przedsięwzięcia.

Zakładając własną firmę, z całą pewnością przyczynisz się do stworzenia miejsca, w którym będziesz pracował i które będzie pracowało dla Ciebie. Będziesz szefem zarządzającym firmą i ustalającym w niej priorytety. Dzięki własnemu biznesowi zyskasz niezależność i wolność, gdyż nikt nie będzie Cię kontrolował ani decydował o tym co, jak i kiedy zrobisz. Będziesz miał możliwość inicjowania i podejmowania wyzwań: poszukiwania nowych rozwiązań, inspiracji i pomysłów by zrealizować swoje plany i swoje marzenia. Nikt inny tylko Ty zdecydujesz o doborze współpracowników i kontrahentów, o wyborze miejsca swojej pracy – możesz pracować w domu, w biurze... gdzie chcesz – ponadto w zmiennych godzinach, a więc w czasie, który odpowiada tylko Tobie. W końcu będziesz pracował na swój własny rachunek mając wpływ na swoje zarobki. A jeśli dzięki temu rozwiniesz swoją pasję – osiągniesz satysfakcję zawodową – i gwarancję zatrudnienia do czasu, gdy sam nie zrezygnujesz z tego, co już masz....

Zniechęcić Cię może ryzyko niepowodzenia własnej firmy, które spoczywać będzie wyłącznie na Tobie, pełna odpowiedzialność zarówno finansowa jak i prawna za siebie, a także za działania i zaniechania Twoich współpracowników. Duża ilość formalności i biurokracji, w tym śledzenie często zmieniających się przepisów prawnych i podatkowych jest kolejnym obowiązkiem. Jak się okaże rynek pracy będzie wymagał od Ciebie nienormowanych godzin pracy. Dochody nie zawsze będą regularne. Czasem będziesz „walczył” o klienta. Może pojawić się poczucie strachu czy bezsilności w sytuacjach kryzysowych, a w konsekwencji problemy z motywacją do pracy w sytuacji własnej porażki...

Pomimo tych minusów, w okresie od 01.01.2019 r. 71 osób bezrobotnych zdecydowało się zostać przedsiębiorcą. A wszystko dzięki pomysłowi „na siebie” i dofinansowaniu z MUP w Płocku.

A czy Ty jesteś gotowy na pracę „u siebie”?

Sprawdź! Odpowiedz na wszystkie pytania. Zakreśl kółkiem odpowiedź, z którą się zgadzasz.¹

1. Czy jesteś konsekwentny?

- A. Jeśli się na coś zdecyduję, nic mnie nie powstrzyma przed osiągnięciem celu.
- B. Zwykle kończę to, co zacząłem, chyba że sprawy wymkną się spod kontroli.
- C. Jeśli coś nie idzie jak trzeba, zostawiam to i zajmuję się czymś innym.

2. Czy jesteś człowiekiem z inicjatywą?

- A. Podejmuję działania samodzielnie. Nikt nie musi mnie zachęcać.
- B. Jeśli ktoś powie mi, co mam robić, wykonam pracę bardzo dobrze.
- C. Nie zaczynam pracy dopóki nie muszę.

3. Czy odpowiedzialność ci nie ciąży?

- A. Jeśli coś robię, chcę być za to odpowiedzialny od początku do końca.
- B. Mogę być odpowiedzialny za część pracy, ale wolę, by za całość odpowiadał ktoś inny.
- C. Zawsze w otoczeniu jest ktoś, kto chce rządzić. Niech rządzi.

4. Czy lubisz być z innymi ludźmi?

- A. Lubię ludzi i mogę się dogadać z każdym.
- B. Mam wielu bliskich przyjaciół i to mi wystarcza.
- C. Ludzie działają mi na nerwy.

5. Czy ludzie mają do ciebie zaufanie?

- A. Zawsze dotrzymuję danego słowa.
- B. Staram się dotrzymywać danego słowa, ale czasami nie udaje mi się.
- C. Czasami obiecuję coś zbyt łatwo i staram się z tego wycofać.

6. Czy jesteś dobrym organizatorem?

- A. Lubię zaplanować pracę zanim ją zacznę.
- B. Daję sobie radę dopóki sprawy idą dobrze. Jeśli się coś psuje, zostawiam to.
- C. Nie lubię planować. Załatwiam sprawy, gdy się pojawiają.

7. Czy jesteś dobrym przywódcą?

- A. Kiedy zacznę coś robić, mogę łatwo pociągnąć innych ludzi za sobą.
- B. Mogę pokierować innymi ludźmi, jeśli ktoś mi powie, co jest do zrobienia.
- C. Wolę kiedy ktoś inny zacznie, ja się mogę przyłączyć.

¹ E. Liwosz, M.Nowak, K.Pankiewicz *Szukam pracy, Program szkolenia w klubie pracy*, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2009



8. Jaki jest twój styl pracy?

- A. Pracuję długo i ciężko jeśli potrzeba. Robota musi być zrobiona.
- B. Mogę długo i ciężko pracować, ale jak mam dość, zostawiam ją i kończę później.
- C. Nie sądzę, żeby ciężką pracą można było w obecnych czasach cokolwiek osiągnąć.

9. Jak podejmujesz decyzje?

- A. Umiem podejmować szybko całkiem trafne decyzje.
- B. Gdy szybko podejmuję decyzje, później tego żałuję.
- C. Nie lubię decydować.

10. Czy jesteś zdrowy?

- A. Nigdy nie tracę siły i energii.
- B. Na ogół wystarcza mi siła, aby skończyć pracę, którą zacząłem.
- C. Wydaje mi się, że inni ludzie mają więcej siły i energii.

Podsumuj swoje wyniki

Liczba odpowiedzi „A”

Liczba odpowiedzi „B”

Liczba odpowiedzi „C”

INTERPRETACJA:

- ▶ Jeżeli większość Twoich odpowiedzi należy do „A”, masz wiele cech, które ułatwią ci prowadzenie własnej firmy.
- ▶ Jeżeli masz więcej odpowiedzi w grupie „B”, poszukaj sobie współnika, który uzupełni Twoje słabsze strony.
- ▶ Jeżeli najwięcej Twoich odpowiedzi znajduje się w grupie „C”, pomyśl o innym sposobie na życie.

Inteligencja emocjonalna Twoim atutem w biznesie¹



EWA BRZOSKO

MUP w Płocku

Było sobie dwóch studentów – Penn i Matt². Penn był wybitnym, twórczym, zdolnym młodym człowiekiem, który posiadał ogromny potencjał intelektualny. Niestety brakowało mu pokory. Przekonany o swojej wyjątkowości traktował wszystko i wszystkich z góry, co sprawiało, że odbierany był jako niezwykle arogancki. Jednakże, kończąc studia, otrzymał tak wysokie noty w dokumentach, że zasypała go lawina ofert rozmów kwalifikacyjnych. Matt był również zdolnym studentem, choć nie aż tak świetnym jak Penn, jeżeli weźmiemy pod uwagę osiągnięcia z zakresu wiedzy naukowej. Posiadał jednak umiejętność doskonałego porozumiewania się z innymi ludźmi i daleko było mu do arogancji. Potrafił zjednywać sobie ludzi i był niezwykle lubiany. Po skończonych studiach starał się o posadę w ośmiu firmach.

Jak myślisz? Jak potoczyła się kariera obydwu studentów? W trakcie rozmów kwalifikacyjnych ujawniła się arogancja Penna. W efekcie otrzymał on tylko jedną ofertę pracy i to w podrzędnej firmie. Matt natomiast uczestniczył w ośmiu rozmowach, w wyniku których otrzymał siedem ofert zatrudnienia. Kiedy ten drugi rozwijał się błyskotliwie w wybranej przez siebie firmie, pierwszy został zwolniony po dwóch latach pracy.

Czego brakowało Pennowi? Co miał Matt? Czym różnili się od siebie? Odpowiedź brzmi – **inteligencja emocjonalna**.

Inteligencja emocjonalna – to zdolność rozpoznawania i regulowania swoich własnych emocji i emocji innych osób oraz wykorzystywania uczuć do kierowania myśleniem i działaniem³. Są to zdolności całkowicie odmienne od *wiedzy książkowej*, a zarazem uzupełniające umiejętności intelektualne mierzone ilorazem inteligencji⁴. Na przestrzeni lat zdolności te były nazywane w różny sposób, od charakteru, osobowości, poprzez umiejętności miękkie czy kompetencje, aż zyskały zbiorcze miano inteligencji emocjonalnej⁵.

A gdyby ktoś powiedział Ci, że większe znaczenie od Twoich umiejętności technicznych i wiedzy fachowej ma umiejętność kierowania sobą i sprawne układanie stosunków z innymi ludźmi? Że Twój iloraz inteligencji ma mniejsze znaczenie niż Twoja inteligencja emocjonalna? Uwierzyłybyś?

Oczywiście nie chcę powiedzieć, że iloraz inteligencji, umiejętności fachowe, intelekt czy wiedza akademicka nie mają żadnego znaczenia. Rzecz jasna, że są to bardzo istotne elementy sukcesu. Jednakże, w wyniku wieloletnich badań udowodniono, że dla osiągnięcia sukcesu nie wystarczy sam intelekt, a po drugie w decydowaniu o tym, czy będziesz

¹ Artykuł powstał na podstawie książki Daniela Golemana *Inteligencja emocjonalna w praktyce*.

² D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Media Rodzina, 2016, s. 35.

³ Tamże, s. 359.

⁴ Tamże, s. 358.

⁵ Tamże, s. 14.

wybitny, iloraz inteligencji zajmuje drugie miejsce po inteligencji emocjonalnej⁶. Aby odnieść sukces potrzeba czegoś więcej niż tylko intelektualnej doskonałości, liczą się równie mocno takie umiejętności jak elastyczność, inicjatywa, optymizm czy umiejętność przystosowywania się⁷. Kiedy przeprowadzono ankietę⁸ wśród pracodawców na temat tego, czego oczekują od przyszłych pracowników okazało się, że najbardziej istotne są dla nich m.in. umiejętność słuchania i werbalnego porozumiewania się, twórcze reakcje na niepowodzenia, umiejętność panowania nad sobą, wiara w siebie, umiejętność polubownego rozstrzygnięcia sporów, empatia, zdolność patrzenia na siebie i innych z dystansem, potencjalne zdolności przywódcze czy pragnienie rozwijania własnej kariery i duma z osiągnięć. Innymi słowy, iloraz inteligencji nie jest gwarantem tego, komu się powiedzie, a kto nie podoła⁹. Sam intelekt, wiedza czy umiejętności fachowe to zaledwie kompetencje progowe, czyli takie, które musisz mieć, aby w ogóle myśleć o karierze w danej dziedzinie, ale nie zrobią z Ciebie gwiazdy¹⁰. Aby zostać mistrzem potrzeba znacznie więcej. Pomyśl, jeżeli dzięki pewnym zdolnościom czy wiedzy dostałeś się do pewnej grupy zawodowej, w której chcesz odnieść sukces, to co może dać Ci przewagę w tej rywalizacji wewnątrzgrupowej? Zwłaszcza jeśli wszyscy wewnątrz tej grupy mają takie same zdolności intelektualne jak Ty? Potrzebne są Ci **kompetencje emocjonalne**.

Nasza inteligencja emocjonalna to nasz kapitał, to ona określa naszą potencjalną zdolność uczenia się kompetencji emocjonalnych, czyli konkretnych, praktycznych umiejętności. Nasza kompetencja emocjonalna pokazuje na ile udało się nam te potencjalne zdolności zamienić na potrzebne w osiągnięciu sukcesu umiejętności. I tak na przykład profesjonalna obsługa klienta jest pochodną empatii, a bycie osobą godną zaufania wynika z umiejętności kierowania samym sobą, czyli z samoregulacji. Jeżeli cechujemy się wysoką inteligencją emocjonalną oznacza to, że mamy bardzo dobre potencjalne możliwości nauczenia się tych umiejętności, ale sama w sobie nie gwarantuje jednak sukcesu¹¹.

Wyróżniamy 5 wymiarów inteligencji emocjonalnej i powiązanych z nimi 25 kompetencji emocjonalnych¹².

Ogólne ramy kompetencji emocjonalnej¹³

KOMPETENCJA OSOBISTA kompetencje te determinują stopień, w jakim radzimy sobie ze sobą	KOMPETENCJA SPOŁECZNA kompetencje te determinują stopień, w jakim radzimy sobie z innymi
SAMOŚWIADOMOŚĆ wiedza o swoich stanach wewnętrznych, preferencjach, możliwościach i intuicyjnych ocenach ▶ Samoświadomość emocjonalna ▶ Poprawna samoocena ▶ Wiara w siebie	EMPATIA uświadamianie sobie uczuć, potrzeb i niepokojów innych osób ▶ Rozumienie innych ▶ Doskonalenie innych ▶ Nastawienie usługowe ▶ Wspieranie różnorodności ▶ Świadomość polityczna

6 D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Media Rodzina, 2016, s. 15.

7 Tamże, s. 22.

8 Tamże, s. 24.

9 Tamże, s. 32.

10 Tamże, s. 32.

11 Tamże, s. 39–40.

12 Tamże, s. 40.

13 Tamże, s. 41–43.

<p>SAMOREGULACJA panowanie nad swoimi stanami wewnętrznymi, impulsami i możliwościami</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Samokontrola ▶ Społegliwość ▶ Sumienność ▶ Przystosowalność ▶ Innowacyjność 	<p>UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE umiejętność wzbudzania w innych pożądanych reakcji</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wpływanie na innych ▶ Porozumienie ▶ Łagodzenie konfliktów ▶ Przewodzenie ▶ Katalizowanie zmian ▶ Tworzenie więzi ▶ Współpraca ▶ Umiejętności zespołowe
<p>MOTYWACJA skłonności emocjonalne, które prowadzą do nowych celów lub ułatwiają ich osiągnięcie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Dążenie do osiągnięć ▶ Zaangażowanie ▶ Inicjatywa ▶ Optymizm 	

A teraz dwie bardzo ważne wiadomości.

Po pierwsze, poziom inteligencji emocjonalnej nie jest zdeterminowany genetycznie, co oznacza, że mamy na nią wpływ. Jej poziom może stale wzrastać, gdyż jest w dużym stopniu wyuczona i rozwija się przez całe nasze życie¹⁴. *Jest takie staromodne słowo na określenie tego zwiększania się potencjału inteligencji emocjonalnej – dojrzałość*¹⁵.

Po drugie, nie musimy doskonale opanować wszystkich kompetencji emocjonalnych, by odnosić powodzenie w biznesie. Zasada głosi, że należy opanować w bardzo dobrym stopniu pewną tylko liczbę tych umiejętności – zazwyczaj około sześciu i by te umiejętności rozkładały się mniej więcej równomiernie na wszystkie pięć obszarów¹⁶.

Każdy z nas ma swoje mocne strony i braki, nikt z nas nie jest doskonały. Idealnym punktem wyjścia jest więc uświadomienie sobie jakich kompetencji emocjonalnych Ci brakuje, a które w Twoim przypadku są niezbędne do osiągnięcia powodzenia w biznesie, a następnie wytrwała praca nad tymi brakami. Owszem, są uniwersalne kompetencje, które mogą pomóc Ci wybić się w wielu różnych dziedzinach, jak na przykład sumienność, samokontrola czy empatia. Jednak zawsze trzeba pamiętać, że wraz z rozwojem kariery, coraz wyższym stanowiskiem trzeba będzie uzupełniać kolejne kompetencje, które na danym etapie były zbędne, a teraz są niezwykle istotne, choćby np. świadomość polityczna czy przewodzenie. I najważniejsze – kluczowe kompetencje powinny zawsze zgadzać się z profilem i charakterem Twojej firmy¹⁷. Być unikatowe.

*Sama przenikliwość umysłu nie doprowadzi uczonego na szczyt, jeśli nie będzie się on jednocześnie odznaczał zdolnościami wpływania na innych i przekonywania ich oraz wewnętrzną dyscypliną, pomagającą uparcie dążyć do wyznaczonego celu. Leniwy albo mało mówny geniusz może mieć wszystkie odpowiedzi w głowie, ale zupełnie nie liczą się one, jeśli nikogo nie obchodzą!*¹⁸

Bez względu na to, w jakim punkcie kariery się znajdujesz, życzę Ci sukcesów w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych, bo to najważniejszy składnik recepty na Twój sukces!

¹⁴ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Media Rodzina, 2016, s. 17.

¹⁵ Tamże, s. 18.

¹⁶ Tamże, s. 40.

¹⁷ Tamże, s. 43.

¹⁸ Tamże, s. 44.

Nie tylko dla przedsiębiorczych...

 **EWA GAJEWSKA**

MUP w Płocku

Zastanawiałam się nad tematem mojego artykułu, aby nie powielać treści już napisanych, bądź ogólnie znanych. Oczywiście wena twórcza zawitała do mnie, jak zwykle nieoczekiwanie, podczas trasy rowerowej Borowiczki-MUP.

„Przedsiębiorco” jeśli planujesz założyć firmę a jesteś przytłoczony codziennością, wydaje ci się, że doba jest za krótka, albo masz zbyt napięty kalendarz, to dzisiejszy artykuł jest właśnie dla Ciebie. Postanowiłam napisać w nim o minimalizmie, inaczej uproszczonym życiu, które ma swoje zastosowanie na wielu płaszczyznach.

Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że uproszczone życie to proces raczej długoterminowy. Chodzi w nim głównie o to, aby w naszej świadomości było bardziej „być” niż „mieć”. Większość z nas skupia swoją uwagę na zdobywaniu, czy gromadzeniu różnego rodzaju przedmiotów, produktów itd...

Minimalizm to pewien proces, który zakietkuje, jeśli trafi na sprzyjające warunki. Dobrym początkiem będzie chwila, kiedy zaczniesz zadawać sobie pytania egzystencjonalne: kim jestem?, dokąd podążam?, co jest dla mnie ważne? Pamiętajmy, aby minimalizm nie był tylko chwilowym kaprysem, ale świadomym wyborem nowego sposobu na życie. Życie bez nadmiaru przedmiotów, ale życie z godnymi zaufania przyjaciółmi, z Kochającymi zwierzętami, ludźmi, życie w zgodzie z naturą.¹

Kolekcjonuj chwile nie rzeczy

Rośnij w sile.pl



Foto: prostoolah (freepik.com)

¹ K. Kędzierska: *Chcieć mniej.*

Aby odpowiedzialnie móc odpowiedzieć sobie na w/w pytania trzeba najpierw „odgruzować przestrzeń”, którą gromadziliśmy przez lata złudnie myśląc, iż daje nam ona poczucie bezpieczeństwa. Chodzi tu nie tylko o doprowadzenie szafek do względnego ładu, ale o porządkę naszego wnętrza. Od razu zaznaczę, że sama również wielokrotnie nurkowałam do szafy w poszukiwaniu zbędnych akcesoriów dnia codziennego, bo jak wiadomo przykład idzie z góry. Wyrzucałam więc, kolekcjonowałam i katalogowałam dobytek mojego życia (a powiem szczerze trochę się tego nazbierało). Nie była i nadal nie jest to łatwa droga ale wyrzucanie zbędnego balastu w domu sprawiło, że jestem bardziej świadoma swoich potrzeb na wielu płaszczyznach. Nagromadzone rzeczy przytłaczały mnie ogromnie. Potrzebowałam swobody i wolności, dlatego rozpoczęłam drogę uporządkowania mojej przestrzeni.

Zastanawiasz się od czego zacząć. Skup się – oto twoja odpowiedź

R. Brett

Nie można budować swojej samooceny wyłącznie na tym, co posiadamy, ale na tym kim jesteśmy (i bynajmniej nie chodzi tu o stopnie naukowe, czy zajmowane stanowiska). Nadmierne przywiązanie do rzeczy nigdy nie wpływa pozytywnie. Uporządkowanie przestrzeni naprawdę daje poczucie wolności, dobrze wykorzystanego czasu. Zasada ta sprawdza się właśnie w biznesie. Porządkowanie przestrzeni to odzyskiwanie wolności i niezależności od czegokolwiek i kogokolwiek, jedynie co nas wiąże to zobowiązania wobec klientów. Zaczynamy być panami swojego czasu², zaczynamy żyć na własnych warunkach. Dzięki narzuconej sobie dyscyplinie cenne minuty nie rozmywają się na bezproduktywne czynności czy działania. Minimalizm sprawia, że pracujesz prościej i bardziej efektywnie, a przecież tego oczekujemy w prowadzeniu działalności gospodarczej. Naturalną konsekwencją segregowania rzeczy jest uporządkowanie swoich planów, obowiązków, zadań. I wtedy właśnie okazuje się, że doba wcale nie jest za krótka. **Gdy wybierzesz mniej w jednej sferze w innej zyskujesz więcej.** Minimalizm pomaga w koncentrowaniu się na chwili obecnej i trzymaniu się zasady: lepiej zrobić mniej, ale uważnie.

- ▶ **Mniej relacji z niewłaściwymi ludźmi – więcej czasu dla najważniejszych osób.**
- ▶ **Mniej zamartwiania się i toksycznego myślenia – więcej czasu na skuteczne i efektywne działanie.**
- ▶ **Mniej skrupulatnego planowania przyszłości – więcej czasu na przeżywanie tu i teraz.**
- ▶ **Mniej bezmyślnego wywiązywania się z zadań i obowiązków każdego dnia – więcej czasu na realizację celów i marzeń.**

Minimalizm uczy dystansu do posiadania, mądrego nabywania rzeczy i korzystania z nich, upraszczania zamiast komplikowania. Sekret sukcesu tkwi w tym, aby nie myśleć, jak długą drogę mamy przed sobą. Ważne, aby w ogóle zrobić ten pierwszy, choćby niewielki krok mimo, iż nie ma jeszcze mety w zasięgu naszego wzroku.

Małe kroki, które robisz do przodu są lepsze niż duże, które tylko planujesz

Rośnij w sile.pl

² B. Hybells: Prostota. *Jak nie komplikować sobie życia*, tłum. M. Filipczuk.

Dzięki takim porządkom uwalniamy się od przeszłości i robimy miejsce na nowe: nowe pomysły, nowe cele, nową jakość życia, zaczynamy dostrzegać priorytety, które ułatwią prowadzenie swojej działalności.

Pozbywając się nadmiaru rzeczy zaczniemy cieszyć się tym, co piękne i ważne a odrzucamy, co zepsute i zbędne. Minimalizm można nazwać świadomym zostawianiem zarówno wartości materialnych jak i nie materialnych. Zostawianiem przedmiotów, które faktycznie służą w codziennym życiu bądź upiększają twoją przestrzeń, zostawianiem ludzi, którzy wnoszą radość do twojego życia, pozwalają Ci się rozwijać, dają wsparcie, odwzajemniają uczucia, sprawiają, że stajesz się lepszym człowiekiem.

Nie wszystko, co się liczy jest policzalne

R. Brett

Chciałam podkreślić, iż minimalizm zmienił moje postrzeganie świata. Dzięki niemu życie moje stało się prostsze, bardziej klarowne. Ograniczanie rzeczy, które posiadałam nie przyniosły jedynie oczywistych porządków w szafach, ale zaowocowały również zmianami w życiu prywatnym. Teraz wiem, że największą wartością jest „być” a nie „mieć”.

Mam nadzieję, że dzisiejszy artykuł będzie dla Ciebie inspiracją do zmiany. Bowiem u schyłku życia nie będziemy pamiętać, ile par butów kupiliśmy, ile zastawów porcelany posiadaliśmy, ale czy realizowaliśmy swoje pasje, spełnialiśmy marzenia, znajdowaliśmy czas dla swoich bliskich. Za 20-30 lat będzie miało znaczenie kim się stałeś, co przeżyłeś, jakie emocje ci towarzyszyły, jacy ludzie byli wokół Ciebie.

Wyrzuć balast człowiecze! Niech łódź twego życia będzie lekka, załaduj na nią tylko to, czego naprawdę potrzebujesz- przytulny dom, proste przyjemności, paru przyjaciół godnych tego miana, osobę, którą kochasz i która ciebie kocha, kota, psa, zapas fajek, pod dostatkiem żywności, ubrań i napoju. Od razu się przekonasz, że łodzią łatwiej się steruje. Będziesz miał czas i pracować i myśleć. Będziesz miał czas spijać słodczy żywota, będziesz miał czas słuchać eolskiej muzyki, którą wiatr wygrywa na harfach ludzkich serc – będziesz miał czas...

Jerome K. Jerome, Trzech panów w łódce (nie licząc psa),
przeł. M. Gawlik-Małkowska

Stowarzyszenie *Teen Challenge* *Chrześcijańska Misja Społeczna* Oddział Płock

 **EWA BRZOSKO**
MUP w Płocku



Teen Challenge *Chrześcijańska Misja Społeczna* to stowarzyszenie, które na terenie miasta Płocka od grudnia 2017 prowadzi pracę wśród osób bezdomnych. Jej głównym celem jest zmotywowanie tych osób do zmiany ich życia na lepsze, a więc dążenie do tego, by mogły podjąć terapię, zdobyć pracę, usamodzielnic się, czyli reasumując odzyskać własną godność osobistą.

W ramach tego działania Stowarzyszenie zwróciło się do naszego urzędu z prośbą o wsparcie go w realizacji zadania publicznego *Program Wspierająco – Motywujący dla bezdomnych, uzależnionych mężczyzn*.

W odpowiedzi na zaproszenie Miejski Urząd Pracy przygotował cykl spotkań z zakresu doradztwa zawodowego dla podopiecznych powyższej placówki. Tematyka grupowych porad zawodowych dotyczyła:

- ▶ autoprezentacji, motywacji i barier w drodze do aktywności zawodowej,
- ▶ elementów dokumentów aplikacyjnych,
- ▶ metod poszukiwania pracy,
- ▶ rozmowy kwalifikacyjnej i etapów procesu rekrutacyjnego.

Zajęcia odbywały się zarówno na terenie tut. Urzędu, jak i w siedzibie stowarzyszenia - tak by elastycznie dopasować się do różnych działań pomocowych skierowanych do osób objętych realizacją tego zadania publicznego. Z ramienia Miejskiego Urzędu Pracy zajęcia poprowadziła Pani Anna Kopczyńska – doradca zawodowy.



Gotowi na nowe



ANNA KOPCZYŃSKA

Doradca Zawodowy, MUP w Płocku

Misją naszą jest minimalizowanie skutków **wykluczenia zawodowego** oraz przeciwdziałanie **bierności zawodowej**. Dlatego tak chętnie współpracujemy i pomagamy każdej lokalnej inicjatywie, mającej na celu podwyższanie świadomego wyboru zmiany decyzji zawodowych.

Miesiące letnie to czas relaksu, wypoczynku, wyjazdów wakacyjnych lub spotkań rodzinnych, jednak nie dla nich. **Sześciu mężczyzn** zdecydowało ten czas poświęcić na pracę nad swoim uzależnieniem, zweryfikować dotychczasowe życie i wyznaczyć nowe priorytety, cele i zadania. Wzięli udział w realizacji przez stowarzyszenie „TEEN CHALLENGE” Chrześcijańska Misja Społeczna Oddział Płock zadania publicznego „Program Wspierająco-Motywuujący dla bezdomnych, uzależnionych mężczyzn”.

Rolą naszego urzędu było indywidualne wypracowanie procesu doradczego w oparciu o braki kwalifikacyjne lub luki w doświadczeniu zawodowym z uwzględnieniem wrodzonych skłonności lub zdolności do wykonywania jakichś czynności czyli **predyspozycji zawodowych**. Zbiór tych informacji pozwolił nam na sformułowanie warsztatów w ramach grupowych porad zawodowych o tematyce związanej między innymi z autoprezentacją – świadome demonstrowanie innym kim jesteśmy poprzez swoje zachowanie, postawę, wypowiedzi, prezencję. W kolejnej części spotkania przeprowadziliśmy ćwiczenia, testy i zabawy dotyczące zagadnień motywacji a zwłaszcza **motywacji biologicznej**, naszej chęci do działania, wewnętrznej siły. Dużym blokiem do dyskusji i porównań jest sytuacja na lokalnym i krajowym rynku pracy oraz rola pracownika na tym rynku.

Chciliśmy, aby efektem końcowym były informacje o metodach poszukiwania pracy i etapach procesów rekrutacyjnych oraz **czytelne, aktualne, prawdziwe dokumenty aplikacyjne**. Dziś możemy przedstawić efekt naszych wspólnych działań ze stowarzyszeniem „TEEN CHALLENGE” i już wiemy, że dwóch uczestników podjęto wyzwanie, dokonało zmiany – otrzymało umowę o pracę na pełny etat i jest to praca spełniająca ich oczekiwania. Pierwszy krok został wykonany. Życzymy wszystkim słuchaczom i osobom, które dopiero myślą o zmianach – wytrwałości w dążeniu do celu.

Priorytety wydatkowania środków z Krajowego Funduszu Szkoleniowego w 2020 roku

 **MAŁGORZATA ZIEMBICKA**
MUP w Płocku



Krajowy Fundusz Szkoleniowy (KFS) jest instrumentem rynku pracy, który wprowadziła w 2014 roku nowelizacja ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy. Jego istotą jest przeznaczenie części składki odprowadzanej przez pracodawców na Fundusz Pracy na wsparcie kształcenia ustawicznego podejmowanego z inicjatywy lub za zgodą pracodawcy. Adresowany jest do pracowników i pracodawców, którzy chcieliby skorzystać z form kształcenia ustawicznego, po to by zapobiec utracie zatrudnienia z powodu braku kompetencji adekwatnych do wymagań wciąż zmieniającej się gospodarki.

O dofinansowanie kosztów kształcenia ustawicznego mogą wystąpić pracodawcy, tj. każde jednostki organizacyjne, chociażby nie posiadały osobowości prawnej, a także osoby fizyczne, jeżeli zatrudniają co najmniej jednego pracownika. Nie ma tu znaczenia rodzaj umowy o pracę ani wymiar czasu tej pracy.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej na 2020 r. zaproponowało siedem priorytetów wydatkowania środków z KFS na kształcenie ustawiczne pracowników oraz pracodawców.

W 2020 r. pracodawcy będą mogli uzyskać dofinansowanie do kształcenia ustawicznego:

1. osób powracających na rynek pracy po przerwie związanej ze sprawowaniem opieki nad dzieckiem,
2. osób po 45 roku życia,
3. w zawodach deficytowych w danym powiecie lub województwie,
4. w związku z rozwojem w firmach technologii i zastosowaniem wprowadzanych przez firmy narzędzi pracy,
5. w branżach czy obszarach kluczowych dla rozwoju powiatu/województwa, przy założeniu, że będą określone w dokumentach strategicznych czy planach rozwoju,
6. instruktorów nauki zawodu bądź osób mających zamiar podjęcia się tego zajęcia, opiekunów praktyk zawodowych i opiekunów stażu uczniowskiego oraz szkoleń branżowych dla nauczycieli kształcenia zawodowego,
7. pracowników zatrudnionych w podmiotach posiadających status przedsiębiorstwa społecznego, wskazanych na liście przedsiębiorstw społecznych prowadzonej przez MRPiPS, członków lub pracowników spółdzielni socjalnych lub pracowników Zakładów Aktywności Zawodowej.

Spotkanie w ramach V edycji badania pn. „Barometr zawodów”

 **NINA OBRĘBSKA**
MUP w Płocku



11 września 2019 r. w Miejskim Urzędzie Pracy w Płocku odbyło się spotkanie w ramach V edycji badania pn. „Barometr zawodów”.

Badanie jest krótkoterminową prognozą popytu na pracowników w określonych zawodach w nadchodzącym roku. Zgodnie z przyjętą metodologią, uczestnicy badania, odwołując się do osobistego doświadczenia zawodowego, wiedzy na temat lokalnego rynku pracy oraz (pośrednio) danych statystycznych nt. liczby ofert pracy oraz liczby osób zarejestrowanych w poszczególnych zawodach, przypisywali je do odpowiedniej kategorii – deficytu, nadwyżki lub równowagi. Oceniane były tylko te profesje, które występują na lokalnym rynku pracy.

Efektom było określenie prognozowanego zapotrzebowania na zawody na płockim rynku pracy w 2020 r.

W panelu ekspertów uczestniczyli pracownicy Miejskiego Urzędu Pracy w Płocku oraz przedstawiciele Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie Filia w Płocku. W tym roku do realizatorów badania dołączyło również Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży (CEiPM) będące ponad powiatową jednostką organizacyjną Wojewódzkiej Komendy Ochotniczych Hufców Pracy.

Więcej informacji na temat badania można uzyskać na stronie: <https://barometrzawodow.pl>

Barometr zawodów 2020 – miasto Płock

DEFICYT

Betoniarze i zbrojarze

Brukarze

Cieśle i stolarze budowlani

Dekarze i blacharze budowlani

Elektrycy, elektromechanicy i elektrycy

Fizjoterapeuci i masażyści

Kierowcy samochodów ciężarowych i ciągników siodłowych

Krawcy i pracownicy produkcji odzieży

Kucharze

Lekarze

Monterzy konstrukcji metalowych

Murarze i tynkarze

Nauczyciele praktycznej nauki zawodu

Nauczyciele przedmiotów zawodowych

Pielęgniarki i położne

Pracownicy służb mundurowych

Spawacze

RÓWNOWAGA

Administratorzy stron internetowych

Agenci ubezpieczeniowi

Akustycy i realizatorzy dźwięku

Analitycy, testerzy i operatorzy systemów teleinformatycznych

Animatorzy kultury i organizatorzy imprez

Architekci i urbaniści

Architekci krajobrazu

Archiwiści i muzealnicy

Asystenci w edukacji

Bibliotekoznawcy, bibliotekarze i specjaliści informacji naukowej

Biolodzy, biotechnolodzy, biochemicy

Blacharze i lakiernicy samochodowi

Cukiernicy

Dentyści

Diagności samochodowi

Dziennikarze i redaktorzy

Farmaceuci

Filolodzy i tłumacze

Floryści

Fotografowie

Fryzjerzy

Geodeci i kartografowie

Gospodarze obiektów, portierzy, woźni i dozorczy

Graficy komputerowi

Inspektorzy nadzoru budowlanego

Instruktorzy nauki jazdy

Instruktorzy rekreacji i sportu

Inżynierowie budownictwa

Inżynierowie chemicy i chemicy

Inżynierowie elektrycy i energetycy

Inżynierowie mechanicy

Kamieniarze

Kelnerzy i barmani

Kierowcy autobusów

Kierowcy samochodów osobowych

Kierownicy budowy

Kierownicy ds. Logistyki

Kierownicy ds. Produkcji

Kierownicy ds. Usług

Kierownicy ds. Zarządzania i obsługi biznesu

Kierownicy sprzedaży

Kierownicy w instytucjach społecznych i kultury

Kosmetyczki

Lakiernicy

Listonosze i kurierzy

Logopedzi i audiofonolodzy

Magazynierzy

Mechanicy maszyn i urządzeń

Mechanicy pojazdów samochodowych

Monterzy elektronicy

Monterzy instalacji budowlanych

Monterzy maszyn i urządzeń

Monterzy okien i szklarzy

Nauczyciele języków obcych i lektorzy

Nauczyciele przedmiotów ogólnokształcących

Nauczyciele przedszkoli

Nauczyciele szkół specjalnych i oddziałów integracyjnych

Ogrodnicy i sadownicy

Operatorzy aparatury medycznej

Operatorzy i mechanicy sprzętu do robót ziemnych

Operatorzy maszyn do produkcji i przetwórstwa papieru

Operatorzy maszyn do produkcji wyrobów chemicznych

Operatorzy maszyn do produkcji wyrobów z gumy i tworzyw sztucznych

Operatorzy maszyn rolniczych i ogrodniczych

Operatorzy maszyn włókienniczych

Operatorzy urządzeń dźwigowo-transportowych

Opiekunki dziecięce

Opiekunowie osoby starszej lub niepełnosprawnej

Optycy i pracownicy wytwarzający protezy

Piekarze

Plastycy, dekoratorzy wnętrz i konserwatorzy zabytków

Pomoce kuchenne

Pomoce w gospodarstwie domowym

Pozostali specjaliści edukacji

Pracownicy biur podróży i organizatorzy obsługi turystycznej

Pracownicy ds. Budownictwa drogowego

Pracownicy ds. Finansowo-księgowych ze znajomością języków obcych

Pracownicy ds. Jakości
 Pracownicy ds. Ochrony środowiska i bhp
 Pracownicy ds. Rachunkowości i księgowości
 Pracownicy ds. Techniki dentystycznej
 Pracownicy fizyczni w produkcji i pracach prostych
 Pracownicy myjni, pralni i prasowalni
 Pracownicy ochrony fizycznej
 Pracownicy poczty
 Pracownicy poligraficzni
 Pracownicy przetwórstwa metali
 Pracownicy przetwórstwa spożywczego
 Pracownicy robót wykończeniowych w budownictwie
 Pracownicy socjalni
 Pracownicy sprzedaży internetowej
 Pracownicy telefonicznej i elektronicznej obsługi klienta, ankieterzy, teleankieterzy
 Pracownicy usług pogrzebowych

Pracownicy zajmujący się zwierzętami
 Prawnicy
 Projektanci i administratorzy baz danych, programiści
 Przedstawiciele handlowi
 Psycholodzy i psychoterapeuci
 Ratownicy medyczni
 Recepcjoniści i rejestratorzy
 Robotnicy budowlani
 Robotnicy obróbki drewna i stolarze
 Rzemieślnicy obróbki szkła i metali szlachetnych
 Samodzielni księgowi
 Sekretarki i asystenci
 Specjaliści administracji publicznej
 Specjaliści ds. Finansowych
 Specjaliści ds. Organizacji produkcji
 Specjaliści ds. Pr, reklamy, marketingu i sprzedaży
 Specjaliści ds. Rynku nieruchomości

Specjaliści ds. Zarządzania zasobami ludzkimi i rekrutacji
 Specjaliści elektroniki, automatyki i robotyki
 Specjaliści technologii żywności i żywienia
 Specjaliści telekomunikacji
 Spedytorzy i logistycy
 Sprzątaczk i pokojowe
 Sprzedawcy i kasjerzy
 Szefowie kuchni
 Ślusarze
 Tapicerzy
 Technicy budownictwa
 Technicy informatycy
 Technicy mechanicy
 Weterynarze
 Windykatorzy
 Wychowawcy w placówkach oświatowych i opiekuńczych
 Zaopatrzeniowcy i dostawcy

Ekonomiści
 Filozofowie, historycy, politolodzy i kulturoznawcy
 Inżynierowie inżynierii środowiska
 Nauczyciele nauczania początkowego

Pedagodzy
 Pracownicy administracyjni i biurowi
 Socjolodzy i specjaliści ds. Badań społecznoekonomicznych

www.barometrzwodow.pl

„Barometr zawodów” jest prognozą zapotrzebowania na pracowników w 2020 r. Badanie zostało przeprowadzone przez ekspertów w III kwartale 2019 r. Sytuacja w niektórych zawodach może się zmienić w zależności od uwarunkowań rynkowych.

Miejska Rada Rynku Pracy w Płocku



IZABELA GUMIŃSKA

MUP w Płocku

W dniu 12 września 2019 roku odbyło się trzecie w tym roku posiedzenie Miejskiej Rady Rynku Pracy w Płocku.

Pan Daniel Olender – Dyrektor MUP w Płocku przedstawił informację o sytuacji na lokalnym rynku pracy według stanu na koniec sierpnia bieżącego roku. Poinformował, że w sierpniu 2019 r. sytuację na płockim rynku pracy charakteryzowały:

- ▶ spadek ogólnej liczby bezrobotnych zarejestrowanych w Miejskim Urzędzie Pracy w Płocku o 479 osób w porównaniu z danymi za sierpień 2018 r. oraz w porównaniu z danymi za lipiec 2019 r. (o 15 osób). Liczba bezrobotnych na koniec miesiąca wyniosła 3.840 osób.
- ▶ spadek liczby bezrobotnych kobiet zarejestrowanych w Miejskim Urzędzie Pracy w Płocku o 313 osób w porównaniu z danymi za sierpień 2018 r. oraz w porównaniu z danymi za lipiec 2019 r. (o 27 osób). Liczba bezrobotnych kobiet na koniec miesiąca wyniosła 2.414 osób.
- ▶ przewaga w populacji bezrobotnych, bezrobotnych w grupach: bez prawa do zasiłku (89,9%), poprzednio pracujących (89,8%), długotrwale bezrobotnych (58,6%), kobiet (62,9%).

Następnie Rada przystąpiła do zaopiniowania zmian w Planie Finansowym MUP w Płocku na finansowanie programów na rzecz promocji zatrudnienia, łagodzenia skutków bezrobocia i aktywizacji zawodowej w 2019 roku, zaopiniowania zmian w Planie organizacji nowych miejsc pracy, stażu, szkoleń i samozatrudnienia w ramach aktywnych programów rynku pracy przez MUP w Płocku w 2019 roku oraz zmian w Planie Finansowym Funduszu Pracy w układzie paragrafów klasyfikacji budżetowej na finansowanie innych fakultatywnych zadań w 2019 roku. Zmiany w Planach Finansowych są zawsze dostosowane do potrzeb Urzędu, wynikają z realizowanych programów oraz otrzymanych decyzji finansowych. Wszystkie zmiany w planach finansowych zostały pozytywnie i jednogłośnie zaakceptowane przez Radę.

Do kompetencji Rady należy również opiniowanie wniosków o umorzenie w całości albo w części nienależnie pobranych świadczeń. Na posiedzeniu zostały zaopiniowane dwa wnioski.

Ponadto członkowie Miejskiej Rady Rynku Pracy w Płocku w październiku br. uczestniczyli w szkoleniu nt. „Powiatowa Rada Rynku Pracy jako organ mający wpływ na kształtowanie lokalnej polityki rynku pracy. Zmiany prawne dla firm w ramach Konstytucji Biznesu oraz zmiany zasad zatrudniania cudzoziemców”.

Jak zarejestrować działalność gospodarczą

PRZEMYSŁAW SIEMIENIAK

Koordinator ds. komunikacji społecznej i edukacji ZUS Oddział w Płocku

Chcesz rozpocząć działalność gospodarczą jednoosobowo albo w formie spółki cywilnej? Oferujemy Ci wiele ułatwień przy załatwianiu formalności.

Możesz skorzystać z tzw. ulgi na start!

Rejestrujesz się w Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej (CEIDG), ale jako przedsiębiorca nie będziesz objęty obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi przez 6 miesięcy od kiedy rozpoczniesz swoją działalność gospodarczą. Musisz jednak spełnić łącznie następujące warunki:

- ▶ rozpoczynasz działalność gospodarczą po raz pierwszy, albo podejmujesz ją ponownie po 60 miesiącach od jej ostatniego zawieszenia lub zakończenia,
- ▶ nie prowadzisz działalności dla byłego pracodawcy, na rzecz którego przed rozpoczęciem działalności (w bieżącym lub poprzednim roku kalendarzowym) wykonywałeś czynności, które wchodzą w zakres Twojej działalności.

Możesz zrezygnować z tego uprawnienia i zgłosić się do ubezpieczeń społecznych. Jednak od momentu rozpoczęcia prowadzenia działalności, musisz zgłosić się do ubezpieczenia zdrowotnego i opłacać składkę na to ubezpieczenie.



Foto: yanalya (freepik.com)

Wniosek o wpis do ewidencji

Złóż w organie ewidencyjnym (w urzędzie miasta lub gminy) wniosek o wpis do ewidencji działalności gospodarczej CEIDG-1. Możesz to zrobić osobiście lub wysłać wniosek listem poleconym. Możesz także zarejestrować się przez Internet na stronie www.ceidg.gov.pl, za pomocą certyfikatu kwalifikowanego lub profilu zaufanego ePUAP.

Więcej na temat rejestracji firmy przez Internet znajdziesz na portalu biznes.gov.pl.

Efektom złożenia wniosku jest:

- ▶ wpis do ewidencji,
- ▶ nadanie numeru NIP,
- ▶ nadanie numeru REGON,
- ▶ zgłoszenie przedsiębiorcy jako płatnika składek do ZUS.

Jako Zakład Ubezpieczeń Społecznych sami za Ciebie sporządzamy następujące dokumenty:

- ▶ Twoje zgłoszenie jako płatnika składek ZUS ZFA,
- ▶ informację o Twoich rachunkach bankowych jako płatnika składek ZUS ZBA,
- ▶ informację o adresach prowadzenia przez Ciebie działalności ZUS ZAA.

Zgłoszenie przedsiębiorcy do ubezpieczeń

Po zarejestrowaniu działalności musisz zgłosić do ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego siebie, a także członków swojej rodziny. W tym celu złóż następujące dokumenty:

- ▶ **ZUS ZUA** – jeśli zgłaszasz się do ubezpieczeń społecznych i zdrowotnego,
- ▶ **ZUS ZZA** – jeśli zgłaszasz się tylko do ubezpieczenia zdrowotnego,
- ▶ **ZUS ZCNA** – jeśli zgłaszasz do ubezpieczenia zdrowotnego członka rodziny.

Dokumenty te składasz w ciągu 7 dni od daty rozpoczęcia prowadzenia działalności.

Możesz je złożyć wraz z wnioskiem CEIDG-1 w organie ewidencyjnym. Zatem nie musisz już ich do nas przekazać. Na podstawie danych przekazanych z organu sami zapiszemy na Twoim koncie jako osoby ubezpieczonej:

- ▶ zgłoszenie do ubezpieczeń społecznych i do ubezpieczenia zdrowotnego albo do ubezpieczenia zdrowotnego,
- ▶ zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego Twoich członków rodziny,
- ▶ zgłoszenie zmiany danych wykazanych w tych zgłoszeniach.

Zgłosimy Cię od dnia, w którym zacząłeś prowadzić działalność gospodarczą.

Musisz jedynie zgłosić pracowników oraz członków ich rodzin. Masz na to 7 dni od daty zatrudnienia pracowników.

Wszystkie szczegółowe informacje znajdziesz na stronie www.zus.pl

Źródło: www.zus.pl

Bez PIT dla młodych to nowa ulga w podatku dochodowym od osób fizycznych (PIT) dla osób do 26. roku życia.

Dla kogo nowa ulga w PIT

Dla osób, które nie ukończyły 26. roku życia i osiągają przychody z pracy (czyli ze stosunku pracy, spółdzielczego stosunku pracy, stosunku służbowego lub stosunku pracy nakładczej) oraz z umów zlecenia zawartych z firmą.

Dzięki zwolnieniu ponad 2 mln osób pracujących poniżej 26. roku życia nie będzie płacić PIT, co pomoże im w starcie na rynku pracy.

Na czym polega ulga

Ulgą objęte są przychody z pracy oraz z umów zlecenia do wysokości **85 528 zł** w roku podatkowym. Do tego limitu przychody młodego podatnika będą zwolnione z PIT.

Tylko w 2019 r. limit zwolnienia wynosi 35 636,67 zł, czyli 5/12 limitu rocznego, ponieważ zwolnienie obowiązuje przez 5 miesięcy, od sierpnia do grudnia.

Zwolnienie obowiązuje niezależnie od liczby umów lub liczby płatników. Jeżeli zarabiasz więcej, to dopiero nadwyżka (ponad 85 528 zł) będzie opodatkowana według skali podatkowej.

Ile zyskujesz

Wynagrodzenie miesięczne		Zysk miesięczny	Zysk roczny
Minimalne wynagrodzenie za pracę w 2019 r.	2250 zł	133 zł	1592 zł
Przeciętne wynagrodzenie prognozowane na 2019 r.	4765 zł	355 zł	4261 zł
Na poziomie rocznego limitu 85 528 zł	7127,33 zł	564 zł	6768 zł

Od kiedy ulga obowiązuje

Przepisy o uldze weszły w życie 1 sierpnia 2019 r. i mają zastosowanie do przychodów uzyskanych od 1 sierpnia 2019 r.

W 2019 r. płatnik nie będzie mieć obowiązku obliczania i pobierania zaliczek na PIT (od sierpnia do grudnia), jeżeli młody podatnik złoży mu oświadczenie, że jego dochody w całości korzystają ze zwolnienia od PIT.

Płatnik, który otrzyma oświadczenie od pracownika bądź zleceniobiorcy, nie będzie pobierać zaliczek na podatek najpóźniej od kolejnego miesiąca, w którym otrzymał oświadczenie (nie dłużej jednak niż do końca miesiąca, w którym przychody z pracy uzyskane od tego płatnika w 2019 r. podlegały zwolnieniu od podatku).¹

Przykładowa treść oświadczenia dla osób do 26. roku życia, które będą korzystać ze zwolnienia w podatku PIT.

Przykładowe oświadczenie

Ja, niżej podpisany(a) _____
(imię i nazwisko pracownika/zleceniobiorca)
urodzony(a) _____, zatrudniony(a) w _____, po zapoznaniu się
(dzień-miesiąc-rok) (miejsce zatrudnienia)
z art. 5 ustawy¹⁾ oświadczam, że przychody z pracy, o których mowa w art. 21 ust. 1 pkt 148 ustawy PIT²⁾, uzyskane w okresie od dnia 1 sierpnia 2019 r. do dnia 31 grudnia 2019 r. (nie dłużej jednak niż do dnia 26. urodzin), będą w całości zwolnione od podatku dochodowego od osób fizycznych.

podpis i data

¹⁾ Ustawa z dnia 4 lipca 2019 r. o zmianie ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych, ustawy o świadczeniach rodzinnych oraz ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. poz. 1394); <http://dziennikustaw.gov.pl/du/2019/1394/L>.
²⁾ Na podstawie art. 21 ust. 1 pkt 148 ustawy z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1387 i 1358), wolne od podatku są przychody ze stosunku służbowego, stosunku pracy, pracy nakładczej, spółdzielczego stosunku pracy oraz umów zlecenia zawartych z firmą, otrzymane przez podatnika do ukończenia 26. roku życia (zwane przychodami z pracy), do wysokości limitu, który w 2019 r. wynosi 35 636,67 zł.

Podatnicy, którzy nie złożą takiego oświadczenia, zwrot podatku z tytułu ulgi otrzymają w zeznaniu rocznym za 2019 r.

Do przychodów uzyskanych od 1 stycznia 2020 r. ulga będzie uwzględniana już przy obliczaniu zaliczek na podatek (bez konieczności składania oświadczenia przez podatnika).

Co ze składkami na ZUS i NFZ

Ulga w PIT dla młodych osób nie zwalnia cię z zapłaty składek na ZUS i NFZ (jeśli jesteś objęty ubezpieczeniami społecznymi oraz ubezpieczeniem zdrowotnym).

Więcej na stronie Ministerstwa Finansów www.gov.pl.

¹ na podstawie art. 21 ust. 1 pkt 148 ustawy PIT.

Sytuacja na lokalnym rynku pracy – – wielkość i struktura bezrobocia rejestrowanego w m. Płock

Wrzesień 2019 r.

 **NINA OBRĘBSKA** MUP w Płocku

We wrześniu 2019 r. sytuację na płockim rynku pracy charakteryzowały:

- ▶ **liczba bezrobotnych zarejestrowanych w Miejskim Urzędzie Pracy w Płocku na poziomie 3.767 osób**, tj. o 449 osób mniej niż przed rokiem (wrzesień 2018 r. – 4.216 os.) i o 73 osoby mniej niż miesiąc wcześniej (sierpień 2019 r. – 3.840 os.),
- ▶ **liczba bezrobotnych kobiet zarejestrowanych w Miejskim Urzędzie Pracy w Płocku na poziomie 2.363 osób**, tj. o 288 kobiet mniej niż przed rokiem (wrzesień 2018 r. – 2.651 os.) i o 51 kobiet mniej niż miesiąc wcześniej (sierpień 2019 r. – 2.414 os.),
- ▶ przewaga w ogóle bezrobotnych, bezrobotnych w grupach: bez prawa do zasiłku (90.2%)¹, poprzednio pracujących (89.5%)², długotrwale bezrobotnych (58%), kobiet (62.7%)³,
- ▶ **stopa bezrobocia na poziomie 6,0%**. W tym samym okresie stopa bezrobocia w kraju wyniosła 5,1%, a w województwie – 4,4%,
- ▶ **wzrost liczby wolnych miejsc pracy i miejsc aktywizacji zawodowej** zgłoszonych w miesiącu w stosunku do danych za wrzesień 2018 r. (o 8 ofert) oraz w stosunku do danych za sierpień 2019 r. (o 4 oferty). **Ogółem liczba wolnych miejsc pracy i miejsc aktywizacji zawodowej zgłoszonych w miesiącu wyniosła 229 ofert.**

Tabela 1. Wolne miejsca pracy i miejsca aktywizacji zawodowej w okresie styczeń – wrzesień 2019 r.

WYSZCZEGÓLNIENIE		Zgłoszone w okresie sprawozdawczym (narastająco w 2019 r.)				W końcu września 2019 r.		
		razem	z rubr. 1 dotyczące pracy			razem	w tym niewykorzystane dłużej niż 30 dni	
0		1	2	3	4	5	6	
Ogółem wolne miejsca pracy i miejsca aktywizacji zawodowej (w.02+w.03)*		01	2207	545	253	49	219	10
z ogółem w tym	zatrudnienie lub inna praca zarobkowa	02	1786	124	84	49	212	6
	miejsca aktywizacji zawodowej	03	421	421	169	X	7	4
	staże	04	288	288	36	X	0	0
	przygotowanie zawodowe dorosłych	05	0	0	0	X	0	0
	prace społecznie użyteczne	06	133	133	133	X	7	4
	dla niepełnosprawnych	07	112	11	2	0	12	0
	dla osób w okresie do 12 miesięcy od dnia ukończenia nauki	08	0	0	0	0	0	0

- 1 Bezrobotni z prawem do zasiłku – 9,8%.
- 2 Dotychczas niepracujący – 10,5%.
- 3 Mężczyźni – 37,3%.

* Wiersz 01 Ogółem wolne miejsca pracy i miejsca aktywizacji zawodowej to suma zgłoszonych przez pracodawców wolnych miejsc zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej oraz miejsc aktywizacji zawodowej (stażu, przygotowania zawodowego dorosłych, prac społecznie użytecznych).

Opracowanie: Samodzielne Stanowisko ds. statystyk i analiz | Płock, październik 2019 r.
Źródło: sprawozdanie MRPIPS-01 o rynku pracy

Targi Pracy i Przedsiębiorczości w Sierpcu

W dniu 06.09.2019 r. w Sierpcu odbyły się zorganizowane przez Powiatowy Urząd Pracy w Sierpcu Targi Pracy i Przedsiębiorczości, w których uczestniczył Dyrektor Miejskiego Urzędu Pracy w Płocku.

Przeprowadził on rozmowy z wystawiającymi się pracodawcami, głównie o zasięgu działania szerszym niż terytorialny, czego jednym z efektów był udział części z tych firm w Płockich Targach Aktywności i Przedsiębiorczości, które odbyły się w październiku 2019 r. w Orlen Arenie.

15 lat Mazowsza w Unii Europejskiej

W dniu 20.09.2019 r. w Płocku odbyła się zorganizowana przez Mazowiecką Jednostkę Wdrażania Programów Unijnych konferencja regionalna – Regionalny Program Operacyjny Województwa Mazowieckiego 2014-2020 pt. „15 lat Mazowsza w Unii Europejskiej” w której uczestniczył Pan Daniel Olender – Dyrektor Miejskiego Urzędu Pracy w Płocku.

Spotkanie było okazją do zapoznania się z wyzwaniem i sukcesami czyli zmianami na Mazowszu dzięki funduszom europejskim. Została przedstawiona Aktualizacja Strategii Rozwoju Województwa Mazowieckiego z uwzględnieniem założeń nowej polityki spójności 2021-2027. W panelu „Od pomysłu do finansowania – przegląd możliwości” omówiono m.in.: unijne dotacje z programu regionalnego, możliwości finansowania przedsięwzięć rewalizacyjnych z projektu Jessica2, możliwość finansowania przedsiębiorstw z projektu Jeremie2 czy finansowanie dla przedsiębiorców innowacyjnych i kreatywnych. Na konferencji w części „Fundusze Europejskie w praktyce” przedstawiono również prezentację osiągnięć beneficjentów.

20 lat Płockiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimer

W dniu 21.09.2019 r. w sali koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Płocku odbył się jubileusz 20-lecia działalności Płockiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimer, w którym uczestniczył Dyrektor Miejskiego Urzędu Pracy w Płocku.

Celem działania organizacji jest humanitarna i charytatywna działalność w formie niesienia pomocy osobom z chorobą Alzheimer i zaburzeniami pokrewnymi, a także ich rodzinom i opiekunom. Podczas jubileuszowej gali przypomniano historię Stowarzyszenia. Od 20 lat Stowarzyszenie zajmuje się pomocą osobom chorym w ramach prowadzonego Domu Dziennego Pobytu, gdzie codziennie czas spędza około 15 osób z chorobą Alzheimer. Funkcjonują również Grupy Wsparcia.

Stowarzyszenie od 5 lat intensywnie współpracuje z Miejskim Urzędem Pracy w Płocku. W tym okresie na podstawie zawartych umów z MUP w Płocku 10 osób bezrobotnych mogło odbyć staż w Stowarzyszeniu. Dyrektor MUP w Płocku odebrał od Pani Krystyny Iller – Prezes Zarządu Stowarzyszenia Podziękowanie dla MUP w Płocku za zaangażowanie w niesienie pomocy podopiecznym Stowarzyszenia, życzliwe wsparcie, pomysły i troskę, które budują wiarę w dobroć płynącą z serca.

Tydzień Przedsiębiorcy

➔ W dniu 26.09.2019 r. Miejski Urząd Pracy w Płock włączył się w obchody Tygodnia Przedsiębiorcy 2019 organizowanego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Było to przedsięwzięcie skierowane do przedsiębiorców, a także osób planujących rozpoczęcie prowadzenia działalności gospodarczej oraz do klientów, którzy chcieli zapoznać się z przepisami i zasadami dotyczącymi obowiązku ubezpieczeń społecznych. Pracownicy MUP w ramach przygotowanego stoiska udzielali informacji o zasadach i możliwościach skorzystania z programu kierowanego do osób bezrobotnych zainteresowanych podjęciem działalności gospodarczej przy współudziale środków Funduszu Pracy. Jednocześnie przedsiębiorcy już działający na lokalnym rynku pracy mogli uzyskać informację m.in. z zakresu Krajowego Funduszu Szkoleniowego, usług pośrednictwa pracy oraz innych programów wspierających zatrudnienie osób bezrobotnych.



Foto: MUP w Płocku

Konferencja pt. „Aktywizacja zawodowa i społeczna” – wyzwania

W dniu 11.10.2019 r. w Warszawie odbyła się zorganizowana przez Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie konferencja pt. „Aktywizacja zawodowa i społeczna – wyzwania” w której uczestniczył Pan Radosław Śliwiński – Zastępca Dyrektora Miejskiego Urzędu Pracy w Płocku.

Spotkanie było okazją do zapoznania się z sytuacją na polskim i mazowieckim rynku pracy, prognozami demograficznymi na przyszłość oraz wpływem jaki na rynek pracy mają podmioty ekonomii społecznej oraz cudzoziemcy. Na konferencji przedstawiono również przykłady działań aktywizacyjnych zarówno w sferze zawodowej jak i społecznej skierowanych do grup osób najbardziej oddalonych od rynku pracy.

Podczas spotkania uczestnicy mogli wysłuchać następujących prelekcji:

1. **Nieaktywni ekonomicznie w województwie mazowieckim. Informacje pozyskane z administracyjnych źródeł danych** – Michał Pacuski Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie.
2. **Zasoby pracy w Polsce w świetle prognozy demograficznej do 2050 roku w ujęciu regionalnym** – Maciej Potyra – naczelnik Wydziału w Departamencie Badań Demograficznych Główny Urząd Statystyczny.
3. **Cudzoziemcy na polskim rynku pracy w świetle dostępnych danych i szacunków GUS-**
dr Maciej Beręsewicz – Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu/Urząd Statystyczny w Poznaniu/Zofia Kostrzewa – naczelnik Wydziału w Departamencie Badań Demograficznych-Główny Urząd Statystyczny.
4. **Strategia Rozwoju Kapitału Ludzkiego do 2020 roku (z perspektywą do 2030 r.)** – dr Ewa Flaszyńska dyrektor Departamentu Rynku Pracy Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.
5. **Ekonomia społeczna – wyzwania i możliwości** – Robert Gajewski Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.
6. **Fair play – warszawski model przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu** – Dariusz Kapusta.
7. **Szanse i wyzwania w aktywizacji osób 50+ na Mazowszu** – Artur Pozorek p.o. Wicedyrektora Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Warszawie.
8. **Liderzy Kooperacji – jako przykład współpracy międzysektorowej** – Małgorzata Pawluczuk/Zbigniew Stanik Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.
9. **Doświadczenia z aktywizacji długotrwale bezrobotnych na podstawie zlecania działań aktywizacyjnych** – Grażyna Zalewska wiceprezes Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Warszawie.

Konferencja pt. „Doskonalenie organizacji – nauka i praktyka w poszukiwaniu właściwych rozwiązań”

W dniu 25.10.2019 r. w Płocku odbyła się zorganizowana przez Oddział Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Płocku i Towarzystwo Naukowe Płockie konferencja naukowa – „Doskonalenie organizacji – nauka i praktyka w poszukiwaniu właściwych rozwiązań” w której uczestniczył Pan Daniel Olender – Dyrektor Miejskiego Urzędu Pracy w Płocku.

Spotkanie było okazją do zapoznania się z wyzwaniami w doskonaleniu administracji publicznej. Przedstawiciele świata nauki i administracji rządowej dyskutowali o współczesnych i przyszłych aspektach organizacji w urzędach. Uczestnicy konferencji wysłuchali m.in. prelekcji:

- ▶ Pani Beaty Kucharskiej, Dyrektora Departamentu Kontrolingu ZUS „**Systemowy rozwój organizacji – różne wymiary rozwoju ZUS**”,
- ▶ Pani Beaty Pawlińskiej – Wiak, Dyrektora Oddziału ZUS w Płocku „**ZUS w procesie doskonalenia – wdrożenie metody CAF**”,
- ▶ Pana mgr inż. Wojciecha Woźniaka, Kanclerza Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku „**Budowa kultury organizacyjnej**”,
- ▶ Pani dr Moniki Jarzębskiej: Mazowiecka Uczelnia Publiczna w Płocku/Urząd Skarbowy w Sierpcu „**Skuteczność i efektywność administracji skarbowej**”,
- ▶ Pana dr Waldemara Podel, radcy prawnego, politologa, Przewodniczącego Sekcji Nauk Społecznych Towarzystwa Naukowego Płockiego „**Zagadnienia prawa pracy – problemy i praktyka**”,
- ▶ Pani dr Marioli Szewczyk-Jarockiej, Dziekana Wydziału Nauk Ekonomicznych i Informatyki w Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku „**Zalety pracy nierejestrowanej w opinii osób wykluczonych społecznie – prezentacja**”.

*Spokojnych
i pogodnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz
wszelkiej pomysłności
w Nowym Roku
życzą
Dyrektor i Pracownicy
Miejskiego Urzędu Pracy
w Płocku*



**MIEJSKI URZĄD PRACY
W PŁOCKU**