



## 1. Czym jest EURES?

- Co oferuje EURES?
- Dlaczego warto skorzystać?

## 2. Praca w Europie – Twoja szansa

- Dlaczego warto pracować w Europie?

## 3. Co sprawdzić przed wyjazdem?

- Kluczowe pytania przed wyjazdem
- Checklista bezpieczeństwa
- Warto też...

## 4. Gdzie szukać pracy?

- Portal EURES
- Doradcy EURES
- Europejskie Dni Pracy
- Agencje zatrudnienia
- Polskie źródła

## 5. Jak EURES Ci pomoże?

- Przed wyjazdem
- W trakcie rekrutacji
- Po znalezieniu pracy
- Ważne informacje

## 6. Dokumenty aplikacyjne i narzędzia

### Europass

- CV Europass
- Paszport Językowy
- Suplement do Dyplomu
- Europass Mobilność
- Dlaczego warto korzystać z Europass?

## 7. Uznawanie kwalifikacji zawodowych

- Zawody regulowane i nieregulowane
- Gdzie sprawdzić, czy zawód jest regulowany?
- Procedura uznania kwalifikacji
- Dlaczego to ważne?

## 8. Pierwsze dni w nowym kraju

- Formalności administracyjne
- Ubezpieczenie zdrowotne
- Zakwaterowanie i życie codzienne
- Rodzina i integracja

## 9. Podatki za granicą

- Gdzie płacisz podatki?
- Rozliczenie w Polsce
- Numer identyfikacyjny
- Świadczenia społeczne

## 10. Najczęstsze błędy przy podejmowaniu pracy za granicą

## 11. Kontakty i linki

- Oficjalne portale EURES
- Doradcy EURES w Polsce

# 1. CZYM JEST EURES?

◆ **EURES** (European Employment Services – Europejskie Służby Zatrudnienia) to sieć współpracy:

- publicznych służb zatrudnienia,
- partnerów społecznych (związków zawodowych, organizacji pracodawców).

## ◆ **DZIAŁA NA TERENIE:**

- wszystkich państw Unii Europejskiej,
- krajów Europejskiego Obszaru Gospodarczego (Islandii, Liechtensteinu, Norwegii),
- Szwajcarii.

Celem **EURES** jest ułatwianie mobilności zawodowej w Europie i zapewnienie obywatelom bezpiecznego podejmowania pracy za granicą.

## CO OFERUJE EURES?

- ◆ Oferty pracy – ponad milion ogłoszeń na portalu [eures.europa.eu](http://eures.europa.eu).
- ◆ Doradcy EURES – ponad 1200 specjalistów, którzy pomagają w rekrutacji i doradzają w sprawach formalnych.
- ◆ Informacje praktyczne – o warunkach życia i pracy, podatkach, ubezpieczeniach, prawach pracowniczych.
- ◆ Wsparcie w rekrutacji – przygotowanie CV, analiza ofert, kontakt z pracodawcami, przygotowanie do rozmów.
- ◆ Wydarzenia rekrutacyjne – Europejskie Dni Pracy, targi pracy, webinary online.

## DLACZEGO WARTO KORZYSTAĆ?

- ◆ Sprawdzone i legalne oferty pracy
- ◆ Bezpłatne doradztwo ekspertów
- ◆ Równe traktowanie – takie same prawa jak lokalni pracownicy
- ◆ Sieć kontaktów w całej Europie

## 2. PRACA W EUROPIE – TWOJA SZANSA

Praca za granicą to nie tylko zarobek, lecz także szansa na rozwój zawodowy, językowy i osobisty.

Dlaczego warto pracować w Europie?

- ◆ Rozwój zawodowy - zdobędziesz doświadczenie w międzynarodowych firmach i zespołach.
- ◆ Nauka języków - codzienny kontakt z językiem obcym przyspiesza naukę.
- ◆ Lepsze perspektywy - praca za granicą wzmacnia Twoje CV i ułatwia karierę w Polsce i w Europie.
- ◆ Poznanie kultur - uczysz się elastyczności i otwartości.
- ◆ Nowe kontakty - budujesz sieć relacji międzynarodowych.

### **3. CO SPRAWDZIĆ PRZED WYJAZDEM?**

**Wyjazd do pracy za granicą wymaga przygotowania. Dobrze zaplanowany start oznacza mniej stresu i większe bezpieczeństwo.**

#### **Kluczowe pytania przed wyjazdem:**

- ◆ Rynek pracy – czy w wybranym kraju i branży jest zapotrzebowanie na Twoje kwalifikacje?
- ◆ Język - czy znasz podstawy? Nawet kilka zwrotów może pomóc w pierwszych dniach.
- ◆ Kwalifikacje – czy Twój dyplom lub certyfikat jest uznawany (szczególnie w zawodach regulowanych)?
- ◆ Rodzina - czy Twoi bliscy jadą z Tobą? Upewnij się co do pracy dla partnera i edukacji dla dzieci.
- ◆ Dokumenty – czy masz przygotowany dowód osobisty / paszport, EKUZ (Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego), dyplomy i certyfikaty, kopie umów?

## **CHECKLISTA BEZPIECZEŃSTWA:**

1. Sprawdź ważność dokumentów (dowód osobisty, paszport, EKUZ).
2. Zdobądź adres i numer telefonu pracodawcy – udostępnij je bliskim.
3. Zrób kopie dokumentów (dowód tożsamość, umowa o pracę itd.)
4. Ustal regularny kontakt z rodziną (np. raz w tygodniu).
5. Zabierz gotówkę na start + kartę płatniczą.
6. Sprawdź kontakt do najbliższego konsulatu: [msz.gov.pl](https://msz.gov.pl).

## 4. GDZIE SZUKAĆ PRACY?

**Wybierając źródła ofert, postaw na sprawdzone i bezpieczne kanały.**

- ◆ Portal EURES [eures.europa.eu](http://eures.europa.eu)
  - Ponad 1 mln ofert pracy z 31 krajów.
  - Możliwość publikacji swojego CV.
  - Informacje o życiu i pracy w poszczególnych państwach.
  - Kalendarz wydarzeń rekrutacyjnych.
- ◆ Doradcy EURES
  - Pomoc w znalezieniu pracy, przygotowaniu dokumentów, kontaktach z pracodawcami.
  - W Polsce - w urzędach pracy i OHP.
  - Lista doradców: [eures.praca.gov.pl/kadra-eures](http://eures.praca.gov.pl/kadra-eures).

◆ **Europejskie Dni Pracy** [europeanjobdays.eu](http://europeanjobdays.eu)

- Bezpłatne wydarzenia online i na żywo.
- Rozmowy z pracodawcami, warsztaty, webinary.

◆ **Agencje zatrudnienia**

- Korzystaj tylko z legalnych, zarejestrowanych w KRAZ.
- Rejestr: [stor.praca.gov.pl/portal/kraz](http://stor.praca.gov.pl/portal/kraz)

◆ **Polskie źródła**

- EURES Polska: [eures.praca.gov.pl](http://eures.praca.gov.pl).
- Centralna Baza Ofert Pracy: [oferty.praca.gov.pl](http://oferty.praca.gov.pl).

## 5. JAK EURES CI POMOŻE?

EURES wspiera Cię na każdym etapie: przed wyjazdem, w trakcie szukania pracy i po podjęciu zatrudnienia.

### ◆ Przed wyjazdem

- Doradcy pomogą ocenić sytuację na rynku pracy.
- Otrzymasz informacje o warunkach życia i pracy (mieszkanie, koszty, podatki, świadczenia).
- Dowiesz się, jakie dokumenty przygotować, by legalnie podjąć pracę.

### ◆ W trakcie rekrutacji

- Pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych.
- Weryfikacja wiarygodności ofert pracy.
- Organizacja rozmów kwalifikacyjnych, w tym tych, które przeprowadzane są online.
- Łączenie kandydatów z pracodawcami podczas Europejskich Dni Pracy.

## ◆ Po znalezieniu pracy

- Wsparcie przy formalnościach: meldunek, ubezpieczenie zdrowotne, podatki.
- Doradztwo w zakresie świadczeń socjalnych (np. zasiłek rodzinny, emerytura).
- Pomoc w adaptacji – kursy językowe, integracja lokalna.

## Ważne informacje:

### EKUZ – Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego

- Uprawnia do podstawowej opieki medycznej w krajach UE/EOG.
- Wyrobisz ją bezpłatnie w NFZ przed wyjazdem.  
[nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl)

## ◆ Podatki

- Podatek dochodowy płacisz co do zasady w kraju, w którym pracujesz.
- Polska ma umowy o unikaniu podwójnego opodatkowania – sprawdź zasady rozliczania.

## ◆ Uznawanie kwalifikacji

- W zawodach regulowanych (np. lekarz, pielęgniarka, architekt) musisz uzyskać uznanie kwalifikacji.

**Aby uzyskać więcej informacji, sprawdź je na tej stronie:**  
[commission.europa.eu](http://commission.europa.eu)

## **6. DOKUMENTY APLIKACYJNE I NARZĘDZIA**

### **EUROPASS**

**Europass to zestaw bezpłatnych narzędzi online, które pomagają przygotować profesjonalne dokumenty aplikacyjne zgodne z europejskimi standardami.**

#### **◆ CV Europass**

- Najpopularniejszy szablon CV w Europie.
- Ułatwia porównywanie kandydatów przez pracodawców.
- Możesz wypełnić online i pobrać w formacie PDF.

[europass.europa.eu](http://europass.europa.eu)

#### **◆ Paszport Językowy**

- Dokument pokazujący znajomość języków obcych zgodnie z poziomami Rady Europy (A1–C2).
- Przydatny przy aplikowaniu do pracy i na kursy.

#### **◆ Suplement do Dyplomu**

- Dodatek do dyplomu studiów wyższych w standardzie europejskim.
- Wyjaśnia, jakie kwalifikacje zdobyłeś i jakie prawa daje dyplom w UE.





## 7. Uznawanie kwalifikacji zawodowych

Niektóre zawody w UE są regulowane – oznacza to, że aby je wykonywać, trzeba uzyskać oficjalne potwierdzenie kwalifikacji.

### ◆ Zawody regulowane i nieregulowane

- Regulowane: np. lekarz, pielęgniarka, architekt, prawnik, elektryk.
- Nieregulowane: większość zawodów – pracodawca sam ocenia Twoje kwalifikacje.

### ◆ Gdzie sprawdzić, czy zawód jest regulowany?

- Baza zawodów regulowanych: [ec.europa.eu/regulated-professions](http://ec.europa.eu/regulated-professions)

## ◆ **Procedura uznania kwalifikacji**

Składasz wniosek w odpowiednim urzędzie w kraju, w którym chcesz pracować.

Dołączasz: dyplomy, suplementy, certyfikaty, tłumaczenia przysięgłe.

Urząd ocenia zgodność Twojego wykształcenia i doświadczenia z lokalnymi wymaganiami.

W razie różnic możesz być skierowany na staż adaptacyjny lub egzamin uzupełniający.

## **Dlaczego to ważne?**

Bez uznania kwalifikacji nie możesz legalnie wykonywać niektórych zawodów – nawet jeśli masz dyplom z Polski.

## 8. PIERWSZE DNI W NOWYM KRAJU

Pierwsze tygodnie po przyjeździe są kluczowe – od sprawnej organizacji zależy Twoje bezpieczeństwo i komfort życia.

### ◆ Formalności administracyjne

- Zameldowanie i zgłoszenie pobytu – w wielu krajach masz taki obowiązek w ciągu kilku dni od przyjazdu.
- Rejestracja pobytu – przy pobycie powyżej 3 miesięcy.
- Umowa o pracę – upewnij się, że masz ją na piśmie w języku zrozumiałym i przechowuj jej kopię.

### ◆ Ubezpieczenie zdrowotne

- EKUZ – Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego zapewnia dostęp do podstawowej opieki zdrowotnej, ubezpieczenie ważne do momentu podjęcia pracy.
- Lokalne ubezpieczenie – po podjęciu pracy obejmuje Cię system zdrowotny i socjalny kraju.

## ◆ **Zakwaterowanie i życie codzienne?**

- Uważnie czytaj umowy najmu (kaucja, opłaty, okres wypowiedzenia).
- Załóż konto w lokalnym banku.
- Sprawdź koszty życia – transport, opłaty, jedzenie.

## ◆ **Rodzina i integracja**

- Sprawdź dostęp do szkół i przedszkoli.
- Zapisz się na kurs językowy.
- Dołącz do lokalnych grup.

## 9. PODATKI ZA GRANICĄ

System podatkowy to jeden z najważniejszych tematów, o których musisz pamiętać, podejmując pracę w innym kraju.

### ◆ Gdzie płacisz podatki?

- Zasadniczo podatki dochodowe płacisz w kraju, w którym pracujesz i osiągasz dochód.
- Polska ma podpisane umowy o unikaniu podwójnego opodatkowania z większością państw UE/EOG, co chroni przed płaceniem podatku dwa razy od tych samych zarobków.

### ◆ Rozliczenie w Polsce

- Nawet jeśli podatek zapłacisz za granicą, musisz uwzględnić dochód w polskim zeznaniu rocznym PIT.
- Sposób rozliczenia zależy od rodzaju umowy międzynarodowej (metoda proporcjonalnego odliczenia albo wyłączenia z progresją).

## ◆ Numer identyfikacyjny

- Otrzymasz specjalny numer podatkowy, sprawdź, kto powinien to zgłosić – pracodawca czy Ty.
- Bez tego numeru nie można rozliczyć podatków oraz w wielu wypadkach nie ma możliwości podjęcia legalnej pracy.

## ◆ Świadczenia społeczne

Pracując legalnie, masz prawo do:

- świadczeń chorobowych,
- innych świadczeń, np. zasiłków rodzinnych,
- świadczeń emerytalnych (lata pracy w UE sumują się przy obliczaniu emerytury).

## **10. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY PRZY PODEJMOWANIU PRACY ZA GRANICĄ**

**Unikaj tych błędów, gdyż popełniając je, możesz utracić pracę, pieniądze lub narazić się na problemy prawne.**

### **◆ Brak pisemnej umowy**

- Nigdy nie podejmuj pracy tylko „na słowo”.
- Domagaj się sporządzenia umowy w języku, który rozumiesz.

### **◆ Nieznajomość lokalnego prawa pracy**

- Każdy kraj ma inne przepisy o płacy minimalnej, urlopach czy godzinach pracy.
- Brak wiedzy nie zwalnia z przestrzegania prawa.

## ◆ **Brak zgłoszenia pobytu**

- W wielu państwach musisz zgłosić pobyt w urzędzie w określonym czasie.
- Zaniedbanie może skutkować karą finansową i utratą dostępu do świadczeń.

## ◆ **Brak zabezpieczenia finansowego na start**

- Przygotuj środki na mieszkanie, kaucję, transport i wyżywienie na pierwsze tygodnie.

## ◆ **Niesprawdzone oferty pracy**

- Uważaj na oferty z niesprawdzonych źródeł (np. nieznane grupy na Facebooku).
- Zawsze weryfikuj pracodawcę i agencję zatrudnienia.

## ◆ **Brak ubezpieczenia zdrowotnego**

- Bez EKUZ i lokalnego ubezpieczenia, narażasz się na ryzyko wysokich kosztów leczenia.

# 11. KONTAKTY I LINKI

## ◆ Oficjalne portale EURES

- Portal EURES (UE) – [eures.europa.eu](https://eures.europa.eu) Oferty pracy, informacje o warunkach życia i pracy, wydarzenia rekrutacyjne.
- Portal EURES Polska – [eures.praca.gov.pl](https://eures.praca.gov.pl) Kontakty do doradców, informacje o wydarzeniach i ofertach.
- Centralna Baza Ofert Pracy – [oferty.praca.gov.pl](https://oferty.praca.gov.pl) Oferty zagraniczne obsługiwane przez polskie urzędy pracy i OHP.

## ◆ Doradcy EURES w Polsce

- Lista doradców: [eures.praca.gov.pl/kadra-eure](https://eures.praca.gov.pl/kadra-eure)
- Doradcy pomogą w znalezieniu pracy, przygotowaniu i dokumentów.

Projekt współfinansowany ze środków  
Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w  
ramach Programu Fundusze Europejskie dla  
Śląskiego 2021-2027



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie