



# JAK ZNALEŹĆ PRACĘ, KIEDY JESTEŚ NASTOLATKIEM?

PORADNIK DLA OSÓB W WIEKU 15-18 LAT

## Jeśli masz pomiędzy 15 a 18 lat, to ten e-book jest właśnie dla ciebie!

Jeśli trafiłaś/eś na niego przypadkiem, to być może zastanawiasz się, po co w ogóle pracować, kiedy ma się naście lat?! Wtedy przecież człowiek się uczy i bawi, a nie pracuje.

A jednak pracować zawsze warto, nawet kiedy ma się dopiero 15, 16 czy 17 lat. Dlaczego?

Praca w wieku nastoletnim:

- ✔ pozwala zarobić własne pieniądze, które będziesz mogła/mógł wydać na co tylko zechcesz lub zaoszczędzić,
- ✔ pomaga poznać nowych ludzi,
- ✔ sprawia, że zdobywasz nowe umiejętności,
- ✔ uczy współpracy,
- ✔ ma realny wpływ na twoją przyszłą karierę dzięki zdobytemu doświadczeniu,
- ✔ uczy samodzielności,
- ✔ promuje pozytywny wizerunek młodych ludzi w społeczeństwie,
- ✔ jest doświadczeniem zawodowym, które możesz wpisać do CV.

Jeśli przemawia do ciebie chociaż jedno powyższe stwierdzenie, to znaczy, że warto zastanowić się nad podjęciem pracy!



## PRZED SZUKANIEM PRACY

Zanim zaczniesz szukać pracy, zadaj sobie kilka pytań:

- ✓ Co chcę robić w pracy?
- ✓ Czy może to być praca fizyczna, przynajmniej częściowo?
- ✓ Czy chcę znaleźć pracę tylko na weekendy?
- ✓ Czy chcę pracować czasami po lekcjach?
- ✓ Czy chcę znaleźć pracę na wakacje?
- ✓ Czy wolę pracę samodzielną czy z innymi ludźmi?

Odpowiedź na te pytania zawęzi późniejszy krąg poszukiwań. Jeśli np. chcesz pracować dorywczo, czyli tylko w weekendy lub kilka razy w tygodniu po dwie godziny, to nie będą cię interesować oferty pracy sezonowej na całe wakacje.

Po odpowiedzi na pytanie, jakiej pracy szukasz, czas na odpowiedź na najważniejsze pytanie!

## JAK ZNALEŹĆ ODPOWIEDNIĄ OFERTĘ PRACY?

Poniżej znajdziesz przegląd miejsc, w których możesz szukać odpowiedniej dla siebie pracy. Po zapoznaniu się z nimi dowiesz się, co zrobić dalej, czyli jak przygotować dokumenty aplikacyjne oraz odpowiedzieć na ofertę pracy.

### MŁODZIEŻOWE BIURO PRACY

Warto zacząć od zarejestrowania się w najbliższym Młodzieżowym Biurze Pracy OHP.

Weź tam ze sobą ważną legitymację szkolną oraz pozwolenie na podjęcie pracy udzielone przez rodzica lub opiekuna prawnego. Na miejscu będziesz mógł przejrzeć aktualne oferty pracy oraz wypełnić ankietę poszukującego pracy, dzięki czemu pośrednik pracy będzie wiedział, jakie oferty polecić ci w przyszłości.







Adresy najbliższych

**Młodzieżowych Biur Pracy**

znajdziesz na naszej stronie  
dokariery.pl w zakładce „kontakt”.

Każdy, kto zgłosi się do MBP może bezpłatnie:

-  skorzystać z ofert pracy, informacji o lokalnym rynku pracy,
-  skonsultować swoje dokumenty aplikacyjne,
-  zweryfikować swoje podejście do poszukiwania pracy,
-  wziąć udział w targach i giełdach pracy.

O dokumentach aplikacyjnych oraz targach i giełdach pracy przeczytasz w dalszej części poradnika.



## Wyszukiwarki ofert pracy

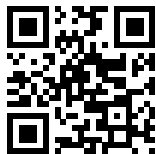
Obecnie pracy szukamy oczywiście w internecie. Kiedy wpiszesz w wyszukiwarkę hasło „oferty pracy” lub „praca” oraz nazwę miejscowości, w której chcesz pracować, w wynikach wyszukiwania otrzymasz mnóstwo stron z ofertami pracy. Portale dla poszukujących pracy zbudowane są na zasadzie wyszukiwarek pracy i pozwalają na dowolne sortowanie ofert – można zaznaczać rodzaje ofert (np. sezonowe), wybierać różne branże itp.. Jeśli lubisz korzystać z aplikacji na telefon, wiele stron z ogłoszeniami posiada swoje mobilne wersje.



### WSKAZÓWKA



Aktualne i dostosowane do osób młodych oferty pracy znajdziesz także w wyszukiwarce na naszej stronie **dokariery.pl**, a także na stronie Młodzieżowego Biura Pracy OHP **mbp.ohp.pl**



## WAŻNE! Uważnie czytaj ogłoszenia.

Nie daj się nabrać na oferty, które obiecują bardzo wysokie zarobki przy minimalnym zaangażowaniu lub niewielkiej ilości poświęconego czasu.



## MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Ile czasu spędzasz, przeglądając i „lajkując” zdjęcia znajomych na Facebooku? A czy wiesz, że media społecznościowe mogą ci pomóc lub przeszkodzić w poszukiwaniu pracy?

### LinkedIn – najlepszy wybór

Na LinkedIn możesz przyłączyć się do jednej z ponad 1,7 mln grup przeznaczonych dla konkretnych tematów czy zawodów. Dołączając się do którejkolwiek z grup, zyskasz dostęp do potencjalnych pracodawców.

LinkedIn umożliwia szukanie pracy w sposób podobny do innych wyszukiwarek. Możesz szukać wolnych miejsc pracy i aplikować na nie. LinkedIn rozpoznaje umiejętności wpisane w profilu i na tej podstawie, co jakiś czas, podsyła oferty pracy odpowiadające twoim kwalifikacjom.

Na LinkedIn możesz poinformować pracodawcę, że szukasz pracy. W zakładce „Praca” możesz określić, jaka praca cię interesuje, czy szukasz jej aktywnie, czy też nie szukasz, ale jesteś otwarty/a na propozycje.

### Social media – parę statystyk

- ✓ **3,397 miliarda ludzi** to aktywni użytkownicy mediów społecznościowych.
- ✓ Przeciętnie człowiek spędza **116 minut** w ciągu dnia na mediach społecznościowych.
- ✓ Dziennie wysyłanych jest około **500 mln tweetów**.
- ✓ Na Facebooku konta posiada **2,320 miliarda użytkowników**.
- ✓ **81%** małych i średnich przedsiębiorstw używa jakiegoś medium społecznościowego...

## #SzukamPracy

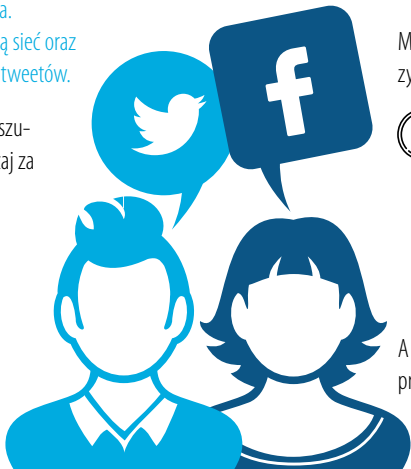
Na X (Twitterze) warto śledzić hasztagi (#). Rekruterzy używają ich, publikując wolne miejsca pracy. Możesz wyszukać hasztagi związane z szukaniem pracy, np. #praca, #rekrutacja.



Wyszukuj liderów branż. W każdym sektorze znajdują się wiodące przedsiębiorstwa. Śledzenie ich pozwoli rozszerzyć swoją sieć oraz umożliwi dostęp do ich najnowszych tweetów.

X (Twitter) posiada podstrony pomocne w poszukiwaniu pracy. Wejdź na nie i po prostu podążaj za instrukcjami, a być może znajdziesz pracę.

Minusem na X (Twitterze) jest ograniczona liczba znaków, które można wprowadzić w jednym tweecie. Musisz więc się nieźle nagimnastykować, by zmieścić w krótkiej wiadomości najważniejsze informacje.



## Facebook i praca? Poważnie?

Wchodzisz na „Fejsa”, żeby szukać pracy? Brawo ty! Może nie jest to zbyt oczywiste, ale Facebook może w tym pomóc. Dołącz do odpowiedniej grupy (jest wiele lokalnych grup z ofertami pracy, musisz tylko dobrze poszukać) lub polub strony firm, którymi jesteś zainteresowany. Firmy publikują na swych profilach oferty pracy, więc będziesz mieć szybki do nich dostęp.

Możesz pójść krok dalej i stworzyć swój profil biznesowy. W ten sposób masz do dyspozycji profil dedykowany tylko jednemu celowi – zdobyciu wymarzonej pracy.



### WSKAZÓWKA

**PAMIĘTAJ:** masz profil na Facebooku, ale ma go też potencjalny pracodawca. Uważaj, co publikujesz. Pracodawca może to sprawdzić. Wpisanie w miejscu edukacji „Wyższej Szkoły Robienia Hałasu” lub w miejscu pracy „Szlachta Nie Pracuje” z pewnością ci nie pomoże.

A więc lajkuj, tweetuj i śledź profile na LinkedIn. Robiąc to z głową, możesz znaleźć pracę, o jakiej marzysz.

## BEZPOŚREDNI KONTAKT Z PRACODAWCĄ

Jeśli wolisz bardziej bezpośredni sposób szukania pracy, zostaw komputer i telefon i zaczerpnij informacji „na mieście”.

W Młodzieżowych Biurach Pracy często organizowane są targi i giełdy pracy, podczas których można natknąć się na ciekawe oferty np. pracy sezonowej.

**W czasie targów pracy**  
przedstawiane są oferty  
kilku pracodawców,  
**natomiast giełda pracy**  
to poszukiwanie pracownika  
lub pracowników dla  
jednego pracodawcy.

Adresy najbliższych Młodzieżowym Biur Pracy oraz Punktów Pośrednictwa Pracy znajdziecie na naszej stronie [dokariery.pl](https://dokariery.pl) w zakładce „kontakt”:  
<https://dokariery.pl/baza-uslug-i-jednostek-ohp-42281>

Pracownicy MBP poinformują cię o zaplanowanych giełdach i targach. Warto na takie wydarzenie wziąć ze sobą CV, by w przypadku interesującej cię oferty pracy od razu zgłosić swoją kandydaturę.

O poprawnym przygotowaniu CV przeczytasz w dalszej części poradnika.





## JEŚLI NIE MBP, TO CO?

Warto zajrzeć do miejsc, w których chcielibyście pracować i zapytać, czy w najbliższym czasie nie będą tam potrzebować kogoś do pracy. Takim bezpośrednim zainteresowaniem możesz wyrzucić pozytywne wrażenie na potencjalnym pracodawcy, ponieważ zaprezentujesz się jako osoba śmiała i zaangażowana.



### WSKAZÓWKA

W twojej miejscowości jest na pewno wiele miejsc, do których warto zajrzeć i zapytać o pracę. Mogą to być np.:

- ✓ sklepy,
- ✓ restauracje,
- ✓ punkty usługowe,
- ✓ hotele,
- ✓ agencje reklamowe (warto zapytać o roznoszenie ulotek),
- ✓ gospodarstwa rolne,
- ✓ zakłady produkcyjne.

## OGŁOŚ WSZYSTKIM, ŻE SZUKASZ PRACY

Jednym ze sposobów na skuteczne poszukiwanie pracy jest rozprowadzenie wśród znajomych i rodziny, że jej szukasz. Może ktoś usłyszy o fajnej ofercie i powie ci o tym? A może będzie mógł polecić twoją kandydaturę znajomemu, który szuka pracownika?

---

W trakcie szukania ofert pracy tak naprawdę ogranicza cię tylko wielkość miejscowości i twoje chęci. Jeśli zależy ci głównie na zarobieniu pierwszych pieniędzy, to tak naprawdę każda praca będzie dobra, o ile będzie uczciwa i będziesz potrafił ją wykonywać.

**Jeśli zależy ci także na zdobyciu konkretnego doświadczenia pod kątem przyszłej kariery – bądź bardziej „wybredny”, szukaj oferty dopasowanej do twoich preferencji.**

---



## JAK PRZYGOTOWAĆ CV?

Znalazłeś ofertę pracy, która cię zainteresowała? Czas więc przygotować swoje CV.

Zacznij od wypisania informacji o swoim wykształceniu, miejscach pracy lub odbywania staży/praktyk, wykonywanych obowiązkach, osiągnięciach, dodatkowej działalności, zainteresowaniach. Dzięki temu, tworząc CV, nie zapomnisz o niczym.



### WSKAZÓWKA

Pamiętaj, że dobre CV powinno być czytelne. Nieczytelne może trafić do kosza.

Tworząc CV wykorzystaj przygotowane wcześniej informacje i umieść je w odpowiednich sekcjach. Jakich? Przygotowaliśmy małą ściągawkę.

- zdjęcie (zadbaj, żeby zdjęcie było profesjonalne i estetyczne; nie dołączaj np. prywatnych zdjęć z wakacji)



### KONTAKT

- ☎ 567 891 234
- ✉ anna@kowalska.pl
- 📍 Warszawa

### 3. DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

W tym miejscu podaj informacje dotyczące wykonywanej pracy: datę jej rozpoczęcia i zakończenia (miesiąc/rok), nazwę firmy, stanowisko, opis zakresu obowiązków. Jeśli twoja droga zawodowa dopiero się rozpoczyna, możesz umieścić tu informacje o odbytych stażach/praktykach.

### 1. DANE OSOBOWE

- imię i nazwisko
- telefon
- e-mail (dobrze widziane jest, jeśli w adresie pojawia się imię i nazwisko lub inicjały)
- adres (aktualnego miejsca zamieszkania)

## ANNA KOWALSKA



### WYKSZTAŁCENIE

2009-2011

**Uniwersytet Warszawski**  
Księgowność biznesowa, staż

2002-2007

**Uniwersytet Warszawski**  
Finanse i rachunkowość, studia magisterskie

### 2. WYKSZTAŁCENIE

Wypisz szkoły, które ukończyłeś albo te, w których kontynuujesz naukę. Podaj nazwę szkoły, rok rozpoczęcia i zakończenia nauki, kierunek/specjalność.



### DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

06.2007-12.2007

**Bank Polski, Oddział w Warszawie**  
Stażysta  
• pomoc księgową w Dziale Księgowności

## DODATKOWA DZIAŁALNOŚĆ

- Członkostwo w NZS *Universitas Varsoviensis*
- Członkostwo w Uniwersyteckim Klubie Alpinistycznym

### 4. DODATKOWA DZIAŁALNOŚĆ

Możesz napisać tu o wolontariacie, udziale w konkursach, przynależności do różnych organizacji np. studenckich albo kołach naukowych.



## UMIĘJĘTNOŚCI

- Język angielski: **FCE**
- Język hiszpański: **DELE B2**
- Prawo jazdy: **Kategoria B**
- Obsługa komputera: **Pakiet Office, Corel Draw**

### 5. UMIĘJĘTNOŚCI

Opisz posiadane umiejętności precyzyjnie, nie ogólnikowo. Podając informację o znajomości języka, określ, w jakim stopniu go znasz (jeśli masz certyfikat – napisz o tym). Chcesz napisać o obsłudze komputera? Podaj nazwy programów, które znasz.



## ZAINTERESOWANIA

- Trekking górski
- Film
- Fotografia

### 6. ZAINTERESOWANIA

Warto opisać swoje zainteresowania/hobby. Warto jednak je sprecyzować, np. zamiast „sport” lepiej napisać „bieganie” itp.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO)).

### 7. KLAUZULA O ZGODZIE NA PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH ZGODNA Z RODO

Np.: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO)).”

Konieczne umieść ją w swoim CV. Jeśli składasz CV osobiście, podpisz się pod klauzulą.



## WSKAZÓWKA

- ✓ Pamiętaj na koniec o sprawdzeniu pisowni i interpunkcji oraz odpowiednim formatowaniu np. ustawieniu marginesów. Przygotowane CV zapisz w formacie pdf.
- ✓ CV jest przepustką do dalszej rekrutacji. To twoja wizytówka! Bez dobrze napisanego CV trudno liczyć na sukces podczas poszukiwania pracy.

**dokariery.pl** Wysoki Kontrast

O nas Aktualności Edukacja **Praca** Pracodawca Kontakt

f i y

## O usłudze Moje Pierwsze CV

**Moje pierwsze CV**

- Moje pierwsze CV od podstaw
- Ulepsz swoje CV
- Regulamin usługi Moje Pierwsze CV

**Twoje CV jest przepustką do dalszej rekrutacji. Pamiętaj, że to Twoja wizytówka. Bez dobrze napisanego CV trudno liczyć na sukces podczas poszukiwania pracy.**

Stwórz je razem z nami!

Jeśli to Twoje pierwsze CV wybierz pakiet: **Moje Pierwsze CV od podstaw**. My stworzymy je dla Ciebie.

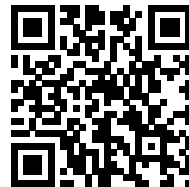
Posiadasz już CV? Wybierz pakiet: **Ulepsz swoje pierwsze CV**. Stworzymy i opracujemy graficznie Twoje nowe CV na podstawie tego, które nam prześlesz.

Posiadasz już CV?  
Wybierz pakiet: **Ulepsz swoje CV**.  
Stworzymy i opracujemy graficznie twoje nowe CV na podstawie tego, które nam prześlesz.

Jeśli to Twoje pierwsze CV wybierz pakiet:  
**Moje Pierwsze CV od podstaw**.  
My stworzymy je dla ciebie.

## STWÓRZ CV RAZEM Z NAMI!

Specjaliści pomogą Ci stworzyć CV od podstaw lub ulepszyć istniejące. Wystarczy wejść na naszą stronę <https://dokariery.pl/moje-pierwsze-cv> i wybrać odpowiednią opcję.



## LIST MOTYWACYJNY

Pracodawcy często wymagają także listu motywacyjnego, jednak w przypadku ofert pracy dla osób młodych, gdzie w grę wchodzi raczej nieskomplikowane prace i stanowiska, będzie to zapewne rzadszy wymóg. Jednak warto wiedzieć, jak taki list skonstruować. Możecie o tym przeczytać na naszej stronie: <https://dokariery.pl/jak-napisac-cv-i-list-motywacyjny-43957>



Warszawa, 17.08.2009 r.

Janusz Nowak  
ul. Marszałkowska 21, 00-125 Warszawa  
tel. 22 678 54 33

Agencja Osadkowa Personalnego  
PERSONEL

Szanowni Państwo!

W odpowiedzi na Państwa ogłoszenie zamieszczone w „Gazecie Wyborczej” z dnia 15.08.2009 r. zgłaszałem swoją ofertę na stanowisko asystenta dyrektora marketingu. Uważam, że spełniam Państwa wymagania i jestem dobrym kandydatem na proponowane stanowisko.

Przełamałem aplikację i bezpodstawnie związane z marketingiem i zarządzaniem oraz doświadczenia. Wskazuję, zdobywając doświadczenie w działaniu marketingu firmy ABC. Podkreślam sukcesy przygotowywania programów marketingowych dla firmy Personal, który jest dla mnie wielką satysfakcją. Obserwowałem też pracę innych osób w działaniu, które w sposób jasny i konkretny przekazywały informacje o firmie i jej produktach.

Moim atutem jest łatwość nawiązywania kontaktów z ludźmi i umiejętności współpracy. Jestem osobą, która wyraża swoje opinie i uwaga jest dla mnie ważna. Posiadam także doświadczenie w obsłudze klienta i w pracy z klientami. Wskazuję, że jestem osobą, która potrafi być w pełni zaangażowana i odpowiedzialna. Ponadto uważam, że moje doświadczenia i umiejętności są idealnie dopasowane do stanowiska, na które aplikuję.

Uważam, że moja oferta jest interesująca i będę miał przyjemność spotkać się z Państwem na rozmowie kwalifikacyjnej, by móc przedstawić swoje umiejętności.

Z poważaniem

*Janusz Nowak*

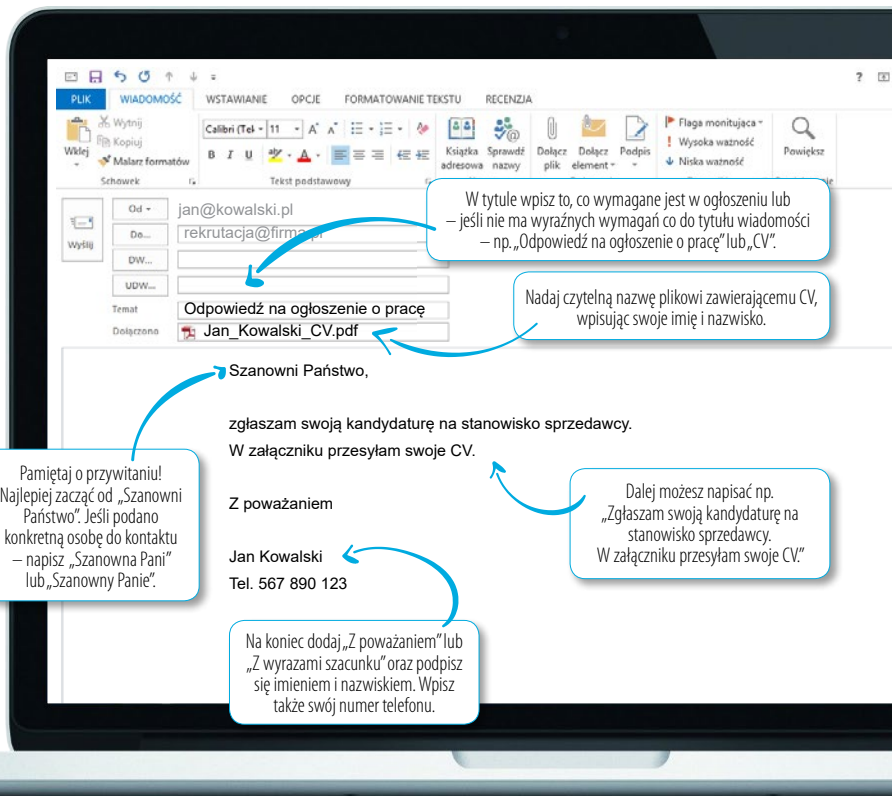
## JAK APLIKOWAĆ NA OFERTĘ PRACY?

Aplikować na ofertę pracy to znaczy zgłosić swoją kandydaturę na stanowisko oferowane w ogłoszeniu.

Kiedy znajdziesz odpowiednią ofertę, w odpowiedzi na ogłoszenie powinieneś wysłać swoje CV lub zanieść je osobiście. Preferowana forma odpowiedzi na ofertę pracy na pewno będzie zawarta w ogłoszeniu; zazwyczaj jest to kontakt mailowy.

**! Pamiętaj, by wiadomość mailowa była odpowiednio sformułowana!**

**! Kiedy wyślesz CV, zostaje Ci już tylko czekać na kontakt ze strony pracodawcy. Często pracodawcy zastrzegają w ogłoszeniu, że w określonym terminie skontaktują się tylko z wybranymi osobami. Dlatego w przypadku braku kontaktu, bezzasadne będzie nagabywanie pracodawcy telefonami czy mailami i dopytywanie, czy twoja kandydatura przeszła dalej. Jest to raczej niemile widziane.**



## ROZMOWA KWALIFIKACYJNA

Wysłałeś CV i pracodawca zaprosił cię na rozmowę kwalifikacyjną? Gratulujemy! Pamiętaj, że zależy od niej to, czy pracodawca przyjmie cię do pracy.

Jak zachować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej oraz przygotować do niej? Przeczytaj poniższe porady!

### Mowa ciała, uśmiech, powitanie

To właściwie podstawa pierwszego wrażenia. Na rozmowę rekrutacyjną **wejdź śmiało, z lekkim uśmiechem na twarzy. Nie garb się**, postaraj czuć się pewnie. Przy podawaniu ręki **pamiętaj, by uścisk był mocny i pewny**, nie w typie „śniętej ryby”. Patrz rozmówcy w oczy, **nie uciekaj wzrokiem w okno czy stół** – to może znaczyć, że zbyt się stresujesz lub nie jesteś pewna/pewny siebie. **Nie baw się długopisem** czy kartką – to również wskazuje na twoje zdenerwowanie. Uśmiech, otwartość i śmiałość mają ogromne znaczenie przy wywieraniu pierwszego wrażenia.

### Punktualność

Zasada jest taka: lepiej zjawić się na rozmowie trochę za wcześniej niż się spóźnić. Spóźnienie jest niedopuszczalne, bo świadczy o braku zorganizowania lub lekceważeniu obowiązków. **Najlepiej przyjść 10-15 minut wcześniej**, by spokojnie zebrać myśli przed rozmową. Spóźnianie się wywiera zdecydowanie niekorzystne wrażenie, ale również przychodzenie godzinę przed czasem nie jest najlepszym pomysłem i może być wzięte za nadgorliwość i oznakę stresu.



## Ubiór

Dobór stroju to jeden z czynników, które zdecydowanie może pomóc w wywarceniu dobrego pierwszego wrażenia. Rozmowa kwalifikacyjna to oficjalne spotkanie, na które należy ubrać się elegancko oraz odpowiednio do stanowiska, o które się ubiegamy.

Może się wydawać, że np. kandydowanie na dystrybutora ulotek nie wymaga specjalnego strojenia się na rozmowę kwalifikacyjną. Jednak lepiej wyglądać zbyt elegancko niż wyrzucić złe wrażenie, przychodząc w jeansach i koszulce. Elegancki ubiór to okazanie szacunku dla pracodawcy oraz oznaka tego, że zależy ci na pracy.

## Chęć do pracy

Jesteś młody, nie masz doświadczenia. Dlatego twoja motywacja do pracy do podstawa dobrego wrażenia – pracodawca musi ją zauważyć. Postaraj się więc opowiedzieć mu, dlaczego zależy ci na pracy. Kiedy pokażesz, że jesteś osobą pełną zaangażowania i otwartą na naukę nowych rzeczy, masz szansę przekonać do siebie pracodawcę.



**Pamiętaj, że twoja postawa nie może być roszczeniowa! Nie wszystko ci się od razu należy. Musisz zapracować na wizerunek dobrego pracownika, który może liczyć na uznanie i dodatkowe profity.**



W internecie można znaleźć mnóstwo poradników, dotyczących odpowiedniego ubioru w czasie rozmowy kwalifikacyjnej, które szczegółowo omawiają temat.

**Warto z nich skorzystać.**

## Zadawanie pytań

Nie bój się zadawać pytań, kiedy w końcu przyjdzie na to moment. Jeśli nie będziesz mieć żadnych, może to być odebrane np. jako chęć jak najszybszego skończenia spotkania. Jeśli rozmowa faktycznie wyczerpała wszystko, co chciałeś/chciałaś wiedzieć, zapytaj o to, w jaki sposób dowiesz się o wyniku rekrutacji lub poproś o doprecyzowanie jakiegoś szczegółu, o którym była mowa.

## TWOJE PRAWA

Dostałeś pracę? Gratulujemy! Teraz zapoznaj się z informacjami o swoich prawach jako pracownika młodocianego, bo takim właśnie jesteś, jeśli masz pomiędzy 15 a 18 lat.

### Pamiętaj, że pracodawca może cię zatrudnić, jeśli:

- ✓ ukończyłeś co najmniej ośmioletnią szkołę podstawową,
- ✓ przedstawisz świadectwo lekarskie stwierdzające, że praca danego rodzaju nie zagraża twojemu zdrowiu.

### Jakie obowiązki ma pracodawca względem ciebie jako młodocianego pracownika?

Pracodawca, który zatrudnia osobę niepełnoletnią, powinien:

- ✓ zapewnić jej opiekę i pomoc, niezbędną dla jej przystosowania się do właściwego wykonywania pracy,
- ✓ prowadzić dokumentację kadrową,
- ✓ zwolnić ją od pracy na czas potrzebny do wzięcia udziału w zajęciach szkolnych,
- ✓ zapoznać ją przed rozpoczęciem pracy z wykazem prac lekkich,
- ✓ ustalić wymiar i rozkład czasu pracy, uwzględniając tygodniową liczbę godzin nauki wynikającą z programu nauczania, a także z rozkładu zajęć szkolnych,
- ✓ przed nawiązaniem stosunku pracy uzyskać od niej oświadczenia o zatrudnieniu/niepozostawianiu w zatrudnieniu u innego pracodawcy,
- ✓ skierować ją na wstępne badania lekarskie oraz badania okresowe i kontrolne,
- ✓ przekazać jej informacje o ryzyku zawodowym, które wiąże się z wykonywaną pracą oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami (informacje te przekazuje się także rodzicom/opiekunom prawnym),
- ✓ udzielić na jej wniosek urlopu bezpłatnego w okresie ferii szkolnych w wymiarze nieprzekraczającym łącznie z urlopem wypoczynkowym 2 miesięcy.

### WAŻNE!

Zgodę na zatrudnienie osoby młodocianej musi wyrazić przedstawiciel ustawowy lub opiekun prawny.

## PRACA LEKKA, CZYLI JAKA?

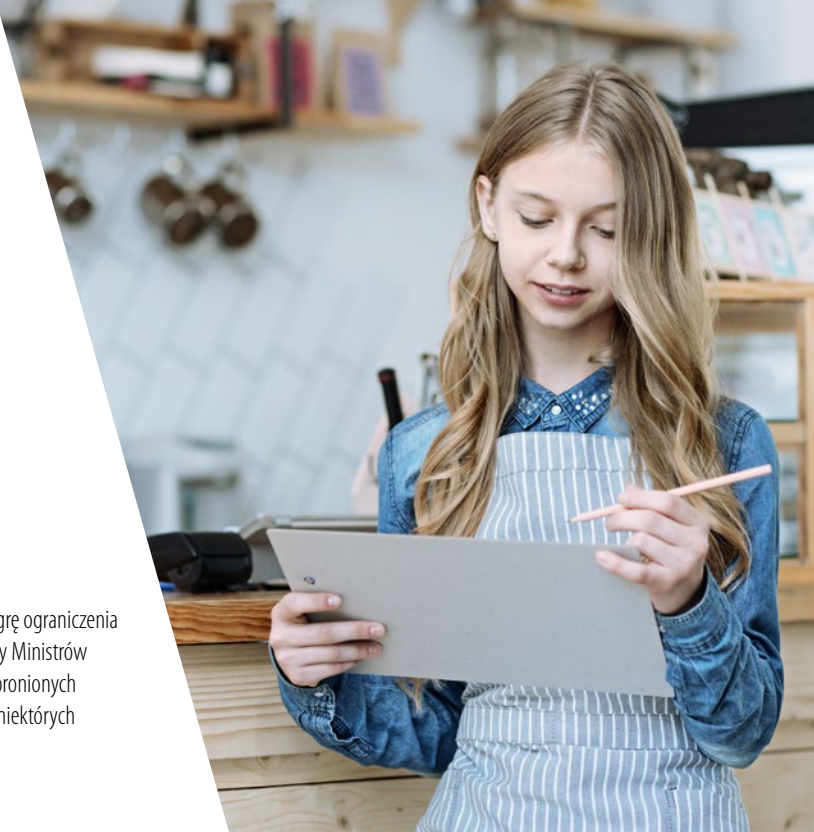
Osoba niepełnoletnia może być zatrudniona na podstawie umowy o pracę lub umowy zlecenie przy wykonywaniu prac lekkich.

**PRACA LEKKA**  
to praca, która  
nie powoduje zagrożenia  
dla życia, zdrowia i rozwoju  
psychofizycznego,  
a także nie utrudnia  
młodocianemu wypełniania  
obowiązku szkolnego.

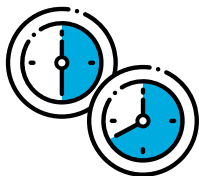
Prace lekkie to np.:

- ✔ praca biurowa,
- ✔ roznoszenie ulotek,
- ✔ wykładanie towaru,
- ✔ porządkowanie pomieszczeń.

W przypadku ostatnich przykładów wchodzi w grę ograniczenia dźwigania, które wynikają z Rozporządzenia Rady Ministrów z 19 czerwca 2023 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac.



## WYMIAR CZASU PRACY



### WIEK A CZAS PRACY

Czas pracy osoby w wieku do 16 lat nie może przekraczać **6 godzin na dobę**, a osoby w wieku powyżej 16 lat nie może przekraczać **8 godzin na dobę**.



### PRZERWA W PRACY

Jeżeli młodociany pracuje **dłużej niż 4,5 godziny**, pracodawca powinien wprowadzić co najmniej **30 minutową przerwę w pracy**, wliczaną do czasu pracy.



### GODZINY NADLICZBOWE

Pracownik młodociany **nie może pracować w godzinach nadliczbowych ani w porze nocnej** (między 22 a 6). Przerwa w pracy obejmująca porę nocną powinna trwać nieprzerwanie nie mniej niż 14 godzin.



### ODPOCZYNEK

Młodocianemu przysługuje w każdym tygodniu prawo do **co najmniej 48 godzin nieprzerwanego odpoczynku**, który powinien obejmować niedzielę.



### OKRES NAUKI

W okresie odbywania zajęć szkolnych młodociany nie może pracować dłużej niż **12 godzin tygodniowo**. W dniu kiedy ma zajęcia w szkole nie może pracować dłużej niż **2 godziny**.



### OKRES FERII

W czasie ferii młodociany nie może pracować dłużej niż **7 godzin na dobę i 35 godzin w tygodniu**.

## URLOPY WYPOCZYNKOWE

- ✓ Po 6 miesiącach od rozpoczęcia pierwszej pracy młodociany ma prawo do urlopu w wymiarze 12 dni roboczych.
- ✓ Po roku pracy uzyskuje prawo do urlopu w wymiarze 26 dni roboczych.  
Jednak w roku kalendarzowym, w którym kończy 18 lat, ma prawo do urlopu w wymiarze 20 dni roboczych, jeżeli prawo do urlopu uzyskał przed ukończeniem 18 lat.



Młodocianemu uczęszczającemu do szkoły należy udzielić urlopu w okresie ferii szkolnych. Młodocianemu, który nie nabył prawa do urlopu, pracodawca może, na jego wniosek, udzielić zaliczkowo urlopu w okresie ferii szkolnych.

## WYNAGRODZENIE

W przypadku zatrudniania młodocianego do prac lekkich na podstawie umowy o pracę lub umowy zlecenia, najniższe możliwe wynagrodzenie będzie takie samo jak dla pracownika dorosłego. Od 1.01.2026 roku jest to:

- ✓ w przypadku umowy o pracę: **4806 zł brutto miesięcznie**,
- ✓ w przypadku umowy zlecenia: **31,40 zł brutto za godzinę**.






Mamy nadzieję, że po przeczytaniu naszego informatora, nie będziesz mieć problemu z szukaniem pracy. Życzymy powodzenia!

## MASZ PYTANIA?

Zadzwoń lub napisz – czekamy na kontakt!

 222 500 525 – infolinia Elektronicznego Centrum Aktywizacji Młodzieży  
(opłata zgodna z taryfą operatora osoby dzwoniącej)

 kontakt@ecam.ohp.pl

 Na naszej stronie **dokariery.pl** znajdziesz czat  
– przy jego pomocy także możesz zadać nam pytanie.

dokariery.pl 



Autorzy: Joanna Buharewicz, Agnieszka Banasik, Krzysztof Borek

Opracowanie: zespół Elektronicznego Centrum Aktywizacji Młodzieży (ECAM)

Publikacja udostępniana **nieodpłatnie**