

## Zastanów się przed wyjazdem



**M**yślisz o wyjeździe do pracy za granicę? Masz tam znajomych, rodzinę, usłyszałeś dziesiątki opowieści, o tym jakie warunki pracy i życia czekają na Ciebie w Wielkiej Brytanii, Irlandii, Norwegii czy Holandii? Czujesz się na siłach, aby zmienić tak wiele – zacząć pracę i życie w nowym miejscu, najczęściej w oddaleniu od rodziny? To dobrze. Europejski rynek pracy jest otwarty, a podążanie za pracą jest jednym z rządzących nim naturalnie mechanizmów. To, że chcesz wyjechać, świadczy o tym, że rozumiesz jego działanie.

Ale... Nie wszystko złoto, co się świeci... Dlatego zanim spakujesz walizki i kupisz bilet na samolot, jeszcze raz zastanów się, dlaczego chcesz to zrobić, jakie cele Ci przyświecają i czy na pewno jesteś gotów podjąć wyzwanie, o którym myślisz. Od tego czy będziesz pewien tego co robisz – zależy Twój sukces w innym kraju. Przemysł:

● czy jesteś w stanie prawidłowo zaplanować i przeprowadzić przygotowania do wyjazdu – konieczne jest zapoznanie się z wymogami

formalnymi związanymi z pobytem i pracą, jest wiele szczegółów związanych z ubezpieczeniem, zatrudnieniem, codziennym życiem o których trzeba wiedzieć i pamiętać, aby bezpiecznie i komfortowo funkcjonować w nowej sytuacji; dzięki temu będziesz mógł skupić się na adaptacji do nowej sytuacji życiowej i nie przeżywać kolejnych stresów, zwłaszcza jeśli nie do końca znany jest ci język kraju, do którego się wybierasz;

● na ile jesteś w stanie zmienić dotychczasowy rytm i styl życia – czy praca, którą chcesz podjąć, ma być podobna do tej, którą wykonywałeś dotychczas, czy chcesz zmierzyć się z zupełnie nowym doświadczeniem; jeśli będziesz psychicznie przygotowany na takie zmiany, łatwiej będzie ci przyzwyczaić się do innej kultury organizacyjnej firmy czy wykonywania pracy przy użyciu innych technologii;

● jakie cele stawiasz sobie przed wyjazdem (jaki rodzaj pracy chcesz wykonywać, jaka ma być minimalna płaca, na jaką jesteś w stanie przystać, jakie ma być miejsce

w którym zamieszkaż) i czy w miarę zastanej sytuacji jesteś w stanie przededefiniować te cele;

● czy masz pełną świadomość szans i zagrożeń, które czekają cię w nowym miejscu pobytu;

● czy nastawiasz się na wyjazd krótkoterminowy czy długoterminowy – od tego zależeć będzie Twoja odporność, wytrwałość w pokonywaniu trudności, determinacja do szukania lepszego zajęcia, polepszania warunków życia;

● czy nie przeliczyłeś się w ocenie szans powodzenia realizacji zamierzeń – czy nie planujesz zbyt dużego wysiłku, który długotrwale będzie nie do zniesienia (zbyt ciężka praca, np. na kilku etatach, niedogodności związane z transportem do i z pracy, w konsekwencji brak odpoczynku i czasu dla siebie);

● w jakim miejscu pobytu najlepiej się zaaklimatyzujesz – w tętniącej życiem aglomeracji czy mniejszej miejscowości (to wiąże się z tempem życia, poczuciem bezpieczeństwa, udogodnieniami bądź ich brakiem);

● czy masz cechy charakteru, które ułatwią ci pracę w nowym miejscu i pozwolą wytrzymać rozłąkę z krajem – odporność na stres, wysoki poziom optymizmu, ogólna dobra samoocena, wiara we własne możliwości;

● czy możesz liczyć na wsparcie osób bliskich – nawet na odległość, jeśli pozostaną one w kraju;

● czy jesteś przygotowany na dłuższą rozłąkę – czy nie przysporzy ci ona poczucia porażki;

● czy jesteś otwarty na nowe doświadczenia kulturowe – inne wartości i upodobania reprezentowane przez przedstawicieli różnych zakątków świata, inne normy społeczne, inne zachowania, inne upodobania żywieniowe, inny klimat, inną przestrzeń (kraj, architektura, zasady ruchu drogowego).

W podjęciu właściwej decyzji pomogą ci doradcy i asystenci EURES, prześlą Ci użyteczne wskazówki dotyczące przygotowań do wyjazdu za granicę, zaproponują miejsce pracy i wskażą najkorzystniejsze w tej chwili kierunki emigracji zarobkowej.

### TWOJA PRACA W EUROPIE!

Planujesz wyjazd do pracy za granicę? Zadbaj o swoje bezpieczeństwo już dziś! Skorzystaj z usług Europejskich Służb Zatrudnienia EURES



- oferty pracy
- rekrutacja
- prawa i obowiązki pracowników
- warunki życia i pracy za granicą
- opieka zdrowotna
- zabezpieczenia społeczne



Więcej informacji szukaj w internecie

- [www.wup.gdansk.pl](http://www.wup.gdansk.pl)
- [www.eures.praca.gov.pl](http://www.eures.praca.gov.pl)
- [www.eures.europa.eu](http://www.eures.europa.eu)

Za dwa tygodnie przeczytasz o tym, co, jak i w jakim czasie należy przygotować przed wyjazdem.

### Kadra EURES w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Gdańsku

**Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku**  
ul. Podwale Przedmiejskie 30  
tel. (058) 326-18-01  
● Paweł Bardon, kierownik liniowy EURES  
tel. 0 58/32 61 840  
p\_bardon@wup.gdansk.pl  
● Alicja Konkol, doradca EURES  
tel. 0 58/32 61 817  
a\_konkol@wup.gdansk.pl

● Ewa Staniewicz, doradca EURES  
tel. 0 58/32 64 867  
e\_staniewicz@wup.gdansk.pl  
● Marcin Krauze, wojewódzki asystent EURES  
tel. 0 58/32 64 867  
m\_krauze@wup.gdansk.pl  
● Monika Skoneczna, p. o. wojewódzki asystent EURES  
tel. 0 58/32 61 817

m\_skoneczna@wup.gdansk.pl  
**Oddział Zamiejscowy w Słupsku Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Gdańsku**  
ul. Jaracza 18A  
tel. 0 59/841 11 31, 840 29 30  
● Emilia Czujko-Baran, wojewódzki asystent EURES  
tel. 0 59/841 11 31  
e\_czujko@wup.gdansk.pl

### Kadra EURES w powiatowych urzędach pracy w woj. pomorskim

**Powiatowy Urząd Pracy w Bytowie**  
ul. Wojska Polskiego 6  
tel. 0 59/822 22 27 wew. 110  
● Anna Cichosz  
cichosz@pup.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Chojnicach**  
ul. Lichnowska 5  
tel. 0 52/395 07 05  
● Sabina Warmbier  
ppipz-sw@tlen.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Czuchowie**  
ul. Jerzego z Dąbrowy 1a  
tel. 0 59/834 34 42 lub 43  
● Maria Teteruk  
● Renata Sager  
gdcz@praca.gov.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Gdańsku**  
ul. 3-go Maja 9  
tel. 0 58/732 52 00 wew. 332  
● Magdalena Jurczyńska  
posrednictwo1@pup.gda.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Gdyni**  
ul. Kołtątaja 8  
tel. 0 58/621 11 50 wew. 115  
● Justyna Palka  
eures@pupgdynia.samorzady.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Kartuzach**  
ul. Mściwoja II 4  
tel. 0 58/681 14 52 wew. 278  
● Anna Pawelczyk  
a.pawelczyk@pup.kartuzy.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Kościerzynie**  
ul. Tkaczyka 1  
tel. 0 58/686 58 88, 0 58/686 23 05, 0 58/686 86 02 wew. 256  
● Alina Rymsza  
a.rymsza@pup.koscierzyna.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Kwidzynie**  
ul. Grudziądzka 30  
tel. 0 55/646 19 00 wew. 144  
● Anna Krupa  
gdgw@praca.gov.pl  
posrednik.ak@pupkwidzyn.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Lęborku**  
ul. Gdańska 35  
tel. 0 59/866 71 00  
● Sylwia Krawczyk-Rychlik  
srychlik@pup.lebork.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Malborku**  
ul. Armii Krajowej 70  
tel. 0 55/272 33 51 do 55 wew. 304  
● Iwona Szweda  
i\_szweda@pup.malbork.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Nowym Dworze Gdańskim**  
ul. Morska 1  
tel. 0 55/247 36 03 wew. 17, 0 55/247 26 48  
● Magdalena Tykowska  
praca.pup.ndg@poczta.neostrada.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Pucku**  
ul. Wejherowska 43a

tel. 0 58/774 31 61  
● Monika Lenc  
gdpu@praca.gov.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Słupsku**  
ul. Leszczyńskiego 8  
tel. 0 59/814 46 48, 814 72 15  
● Barbara Szymańska  
filia@praca.ustka.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Starogardzie Gdańskim**  
ul. Kanałowa 3  
tel. 0 58/562 23 51 wew. 39  
● Marcin Lempkowski  
urp.eures@pupstarogard.internetdsl.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Sztumie**  
z siedzibą w Dzierzgoniu  
ul. Zawadzkiego 11  
tel. 0 55/276 22 50 Sztum,  
tel. 0 55 640 34 00, 640 34 10  
● Janina Kucharska  
gdsh@praca.gov.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Tczewie**  
ul. Solidarności 14 a  
tel. 058/531 32 13 wew. 321, 531 34 15, 532 82 74  
● Przemysław Karczyński  
gdte@praca.gov.pl

**Powiatowy Urząd Pracy w Wejherowie**  
ul. I Brygady Pancernej WP 32  
tel. 0 58/677 63 11, 677 63 22  
● Karolina Haska  
gdweposr@praca.gov.pl

## Pomagamy osobom zainteresowanym wyjazdem za granicę

**Rozmowa z Magdaleną Jurczyńską, asystentem EURES zajmującym się międzynarodowym pośrednictwem pracy w Powiatowym Urzędzie Pracy w Gdańsku**



– Czy pomagacie Państwo podjąć decyzję o wyjeździe osobom, które biorą pod uwagę takie rozwiązanie?

– Nie decydujemy za te osoby. Same muszą być pewne tego, jak chcą pokierować swoją przyszłością. Ale staram się reagować, kiedy widzę, że osoba chętna do wyjazdu popełnia podstawowy błąd – przelicza zarobki z kraju docelowego na złotówki. To bardzo prosta droga do rozczarowania, bo życie za granicą kosztuje więcej i okazuje się, że w rękę zostaje mniej pieniędzy niż te osoby sobie wyobrażają.

– Co jeszcze warto wziąć pod uwagę, podejmując decyzję o wyjeździe?  
– Wyjazd do pracy za granicę ma swoje plusy i minusy. Do plusów zaliczyć należy na pewno rozszerzenie kontaktów zawodowych, możliwość nauki języka, zdobywanie nowego doświadczenia życiowego i zawodowego, nabycie

że opowieści znajomych sprzed dwóch – trzech lat nie są już aktualne... W kontekście języka trzeba brać pod uwagę konieczność jego nauki, bywa że za własne pieniądze. Dotyczy to zwłaszcza Norwegii i Danii – krajów, które są teraz głównym kierunkiem emigracji zarobkowej.

Wskazujemy na wszystkie te argumenty, a osoba poszukująca pracy musi sama wyważyć, czy jej wyjazd za granicę na pewno jest uzasadniony.

– Czy są osoby, które już pracowały za granicą i teraz na nowo szukają miejsca, gdzie mogłyby wyjechać do pracy?

– Tak. Jest spora grupa osób, które pracowały w Wielkiej Brytanii, a teraz chcą pracować w innym kraju. Najczęściej pytają o Norwegię. Te osoby są już bardziej doświadczone, wiedzą jak wygląda praca i życie w obcym kraju. Mimo to chcą wiedzieć, jakie są przepisy prawne, warunki w innym kraju, który obierają sobie za nowy cel wyjazdu zarobkowego. Poszukują u nas konkretnych ofert pracy. Udzielamy wszystkich tych informacji.