

POWIATOWY URZĄD PRACY W TARNOWIE

# BLIŻEJ RYNKU PRACY

I N F O R M A T O R

Nr 50 październik 2020



- Tarnowskie Centrum Przedsiębiorczości już działa
- Stres w życiu codziennym - jak sobie radzić ze stresem w czasach pandemii
- Polski Bon Turystyczny
- Video CV – jak bezpiecznie szukać pracy w czasach pandemii
- Bezrobocie w regionie – Tarnowski rynek pracy
- PIE: w Polsce 27 proc. zatrudnionych może pracować zdalnie; w krajach OECD 40 proc.
- Zasiłki, stypendia, dodatki, świadczenia

ISSN 2450-6745



# Słowo od redakcji

Zapraszamy Państwa do zapoznania się z kolejnym 50 numerem Informatora, który rozpoczynamy od zaprezentowania Tarnowskiego Centrum Przedsiębiorczości, w którym każdy przedsiębiorca lub potencjalny inwestor może skorzystać z szeregu usług związanych z prowadzeniem i rozwojem działalności gospodarczej.

Kolejno przedstawiamy zagadnienia dotyczące stresu. Radzimy też jak postępować w czasach pandemii aby nie dopuścić do zbyt wysokiego poziomu stresu, który negatywnie wpływa na nasze życie.

Zakład Ubezpieczeń oddział w Tarnowie prezentuje Polski Bon Turystyczny - formę wsparcia dla polskich rodzin oraz branży turystycznej, w związku

z trudną sytuacją gospodarczą wywołaną epidemią COVID-19.

W kolejnym artykule przedstawiamy sposób w jaki w czasach pandemii COVID-19 poszukując pracy można bezpiecznie przedstawić pracodawcy własną autoprezentację zawodową bez wychodzenia z domu.

W czasach pandemii wykonywanie pracy zdalnie staje się coraz bardziej powszechne. Zapraszamy do poznania w jakim wymiarze ta forma pracy w Polsce jest już realizowana.

Na zakończenie numeru zapraszamy do zapoznania się z informacjami statystycznymi z lokalnego rynku pracy oraz aktualnymi stawkami zasiłków wypłacanych przez Urząd.

## Spis treści

- Tarnowskie Centrum Przedsiębiorczości już działa ➔ str. 3
- Stres w życiu codziennym - jak sobie radzić ze stresem w czasach pandemii ➔ str. 5
- Polski Bon Turystyczny ➔ str. 8
- Video CV – jak bezpiecznie szukać pracy w czasach pandemii ➔ str. 11
- PIE: w Polsce 27 proc. zatrudnionych może pracować zdalnie; w krajach OECD 40 proc. ➔ str. 12
- Bezrobocie w regionie – Tarnowski rynek pracy ➔ str. 13
- Zasiłki, stypendia, dodatki, świadczenia ➔ str. 15



# Tarnowskie Centrum Przedsiębiorczości już działa

Idęą powstania Tarnowskiego Centrum Przedsiębiorczości (TCP), było stworzenie nowoczesnego miejsca, ulokowanego w centrum miasta, w którym każdy przedsiębiorca lub potencjalny inwestor mógłby skorzystać z szeregu usług związanych z prowadzeniem i rozwojem działalności gospodarczej. Nad wdrożeniem w życie tej koncepcji pracowaliśmy od dawna, jednak na przeszkodzie stał brak odpowiedniej lokalizacji.

TCP mieści się na parterze pięknej, zabytkowej kamienicy, przy ul. Wałowej 10, gdzie wcześniej, przez kilkadziesiąt lat funkcjonowały

oddziały różnych banków. Koordynatorem Centrum jest Wydział Rozwoju Gospodarczego Urzędu Miasta Tarnowa, a w części dotyczącej instytucji otoczenia biznesu - Tarnowski Klaster Przemysłowy S.A. Partnerem projektu jest Krajowa Izba Gospodarcza w Warszawie.

W działalność TCP zaangażowane są podmioty związane z szeroko pojętym wsparciem dla biznesu, tj.: Wydział Rozwoju Gospodarczego, Tarnowski Klaster Przemysłowy S.A., Krakowski Park Technologiczny Sp. z o.o., Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie, Zakład Ubezpieczeń Społecznych – Oddział w Tarnowie

i Krajowa Izba Doradców Podatkowych. Od stycznia 2021 r. do oferty Centrum dołączą również Fundusze Europejskie w Małopolsce. W Tarnowskim Centrum Przedsiębiorczości swoją siedzibę posiada również darmowa, coworkingowa Strefa Przedsiębiorcy „DESK”, która do dyspozycji przedsiębiorców posiada, oprócz strefy coworkingu, salę konferencyjną i salę spotkań bilateralnych. Utworzenie „DESK’u” było moim pomysłem, wdrożonym w 2015 r., a realizowanym obecnie w formie zadania publicznego powierzonego, przez Gminę Miasta Tarnowa, organizacji pozarządowej.



Spektrum spraw, obejmujące zakres działalności TCP jest bardzo szerokie i obejmuje, m.in. :

- Kompleksową obsługę z zakresu Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej (CEIDG);
- Udzielanie informacji na temat finansowych form wsparcia dla przedsiębiorców m.in.: staże, miejsca interwencyjne, doposażenie/wypożyczenie stanowiska pracy, usługi w ramach Krajowego Funduszu Szkoleniowego, dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej;
- Bieżącą obsługę przedsiębiorców i inwestorów oraz udzielanie informacji w zakresie dostępnej oferty inwestycyjnej na terenie miasta Tarnowa;
- Udzielanie informacji w zakresie realizacji inwestycji, w ramach Polskiej Strefy Inwestycji;
- Obsługę poinwestycyjną przedsiębiorców/beneficjentów zezwoleń, w ramach specjalnej strefy ekonomicznej oraz decyzji o wsparciu, w ramach Polskiej Strefy Inwestycji;
- Organizację spotkań prezentujących projekty realizowane przez

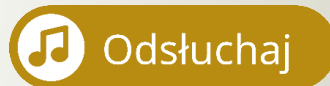
KPT sp. z o.o., na rzecz przedsiębiorców;

- Zgłoszenia do ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego pracowników, zleceniobiorców, członków rodzin;
- Udzielanie informacji na temat zasad sporządzania oraz korygowania dokumentów zgłoszeniowych i rozliczeniowych, zakładania kont i obsługa portalu Platformy Usług Elektronicznych ZUS;
- Doradztwo w zakresie wyboru formy opodatkowania, przy rejestracji działalności gospodarczej;
- Organizację warsztatów i szkoleń;
- Organizację i promocję wydarzeń gospodarczych;
- Organizację wyjazdów dla firm na specjalistyczne targi oraz misje gospodarcze zagraniczne i krajowe;
- Współpracę ze szkołami ponadpodstawowymi oraz Uczelniami Wyższymi z terenu Miasta Tarnowa w zakresie promocji przedsiębiorczości i kwestiach lokalnego rynku pracy;
- Udzielanie porad prawnych z zakresu prawa cywilnego oraz

prawa gospodarczego dla osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą oraz innych przedsiębiorców, prowadzących działalność gospodarczą na niewielką skalę.

Serdecznie zapraszam wszystkich przedsiębiorców do korzystania z usług Tarnowskiego Centrum Przedsiębiorczości, przy ul. Wałowej 10, w Tarnowie.

**Roman Ciepela**  
Prezydent Tarnowa



 Centralna Ewidencja i Informacja o Działalności Gospodarczej (CEIDG) Wydział Rozwoju Gospodarczego	 Wydział Rozwoju Gospodarczego Urząd Miasta Tarnowa	 Bezpłatna Strefa coworkingowa DESK	 Urząd Pracy w Tarnowie Punkt Informacyjny	 Tarnowski Klaster Przemysłowy S.A. Punkt Informacyjny	 Krakowski Park Technologiczny Sp. z o.o. Punkt Informacyjny	 Zakład Ubezpieczeń Społecznych Punkt Informacyjny	 Krajowa Izba Doradców Podatkowych
Sala Operacyjna Stanowiska nr 1, 2, 3	Pokój nr 1	Sala Konferencyjna - pok. 2 Coworking i recepcja - pok. 3 Sala spotkań B2B - pok. 5	Sala Operacyjna Stanowisko nr 4	Sala Operacyjna Stanowisko nr 6 Pokój nr 7	Sala Operacyjna Stanowisko nr 5	Sala Operacyjna Stanowisko nr 7	Sala B2B DESK pok. 5
poniedziałek - piątek godz. 7:30 - 18:00	poniedziałek - piątek godz. 7:30 - 18:00	poniedziałek - piątek godz. 8:00 - 20:00	poniedziałek - piątek godz. 7:30 - 15:30	poniedziałek - piątek godz. 7:30 - 15:30	Dyżur: piątek godz. 7:30 - 15:30	Dyżur: wtorek godz. 9:00 - 11:00	Dyżur: każdy pierwszy roboczy dzień miesiąca godz. 9:00 - 13:00
<b>Kontakt:</b> 14 68 82 802 14 68 82 803 14 68 82 814 <small>l.lich@umt.tarnow.pl b.kuciel@umt.tarnow.pl p.kowalski@umt.tarnow.pl</small>	<b>Kontakt:</b> 14 68 82 820 <small>wrg@umt.tarnow.pl</small>	<b>Kontakt:</b> 14 63 90 875 <small>strefaprzedsiebiorcy@gmail.com</small>	<b>Kontakt:</b> 797 183 181 <small>marcin.zaczka@up.tarnow.pl</small>	<b>Kontakt:</b> 696 565 271 <small>sekretariat@tkp.com.pl</small>	<b>Kontakt:</b> 690 835 700 <small>lblaucha@kpt.krakow.pl</small>	<b>Kontakt:</b> 502 009 657 502 009 667 502 009 663 <small>mazur@zus.pl grzegorz.biskup@zus.pl wanda.wojtanowska@zus.pl</small>	<b>Kontakt:</b> 501 608 594 <small>malopolski@kiadp.pl</small>



Photo by engin akayurt on Unsplash

# Stres w życiu codziennym

## - jak sobie radzić ze stresem w czasach pandemii

**M**arzeniem wielu osób jest życie bez stresu ale na co dzień wiele sytuacji wywołuje u nas niepokój, lęk, poczucie niemocy. Ważnym wyznacznikiem zachowania człowieka w sytuacji stresującej jest poziom lęku - przykrego stanu emocjonalnego, który pojawia się jako reakcja na przewidywaną utratę wartości, nieznaną, niepewną sytuację. Osoby z wysokim poziomem lęku mają tendencje do odbierania stresorów ze znacznie większą siłą z powodu obniżonego progu odporności. Szczególnie silnie reagują na stres w nowych nieznanych dla siebie warunkach, gdy czują się zagrożone lub gdy mają świadomość braku poparcia społecznego.

Źródłem stresu mogą być wszelkie zmiany jakie zachodzą w naszym życiu. Reakcja na takie samo zdarzenie może być różna w zależności od sytuacji osoby która go doświadcza. To co dla jednej osoby może wydawać się trudnością nie do przezwyciężenia dla innej jest łatwe i nie budzi negatywnych

emocji. To jak ocenimy dane zdarzenie zależy m. in. od naszego potencjału, doświadczenia w rozwiązywaniu problemów, sytuacji w jakiej aktualnie się znajdujemy, poczucia wsparcia. Subiektywna ocena stresora jest bardzo ważnym elementem wpływającym na to czy i jak mocno odczujemy stres. Im wyżej oceniamy naszą własną skuteczność radzenia sobie tym bardziej jesteśmy skłonni do pokonywania trudności i działania mimo stresu.

Najprościej określając Stres jest reakcją organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie.

Nie ma możliwości całkowitego wyeliminowania stresu z życia, jest on nieuchronny i towarzyszy nam w wielu sytuacjach. Niejednokrotnie stres bywa bardzo przydatny, np. mobilizuje nas do podjęcia działania, do wysiłku. Często stres ma właściwości motywujące. Tak się dzieje kiedy mamy do czynienia z eustresem tzw.

dobrym stresem - który mobilizuje, motywuje człowieka do podejmowania wysiłku i dążenia do osiągnięć życiowych. Optymalny poziom stresu powoduje, że czujemy się odprężeni, mamy chęć do działania, czujemy przypływ energii, mamy poczucie dobrej formy, jesteśmy nastawieni na sukces, wierzymy we własne możliwości, szukamy rozwiązania nawet w trudnych sytuacjach.

Zbyt wysoki poziom stresu - dystres tzw. zły stres powoduje przeciążenia prowadzące do choroby, pozbawia energii, niesie cierpienie, dezintegrację psychiczną, może powodować frustrację. Jeżeli sytuację będziemy postrzegać wyłącznie jako trudność, przeszkodę, to najprawdopodobniej wywoła to poczucie zagrożenia a w efekcie zakłócenie równowagi psychicznej i fizycznej, choroby psychosomatyczne.

Oddziaływanie stresorów zależy od ich siły. Najłabsze z nich można określić jako drugoplanowe, są to codzienne kłopoty, często uporczywe problemy





dnia codziennego na przykład przebita opona, hałas w pracy, spóźnienie, konflikty z przełożonym. Ich natężenie nie jest duże ale częstotliwość występowania może powodować znaczne obciążenie dla naszej psychiki. Drugi poziom to stresory osobiste dotyczące zmian w naszym życiu np. egzamin, utrata lub zmiana pracy, ślub, rozwód, narodziny dziecka. Ostatni poziom to stresory katastrofalne, są nieprzewidywalne i wymagają włożenia ogromnego wysiłku w poradzeniu sobie ze stresem. Zdarzają się jednocześnie wielu osobom i powodują utratę poczucia bezpieczeństwa, zagrożenie utraty życia (np. powódzie, wojny, katastrofy, zamachy terrorystyczne). Stres który pojawia się w takich sytuacjach jest zwykle ekstremalny a jego negatywne skutki mogą być odczuwane jeszcze długo.

Od kilku miesięcy cały świat podejmuje działania w celu zwalczania pandemii COVID – 19 . Powoduje to konieczność trudnej adaptacji do nowych warunków, niepewność o przyszłość i ogromne obciążenia psychiczne dla wielu osób. Ograniczenie możliwości utrzymywania kontaktów międzyludzkich, znacznie mniejsze możliwości podejmowania aktywności ruchowej i kontaktu z przyrodą wynikające z konieczności pozostawania w domach dodatkowo negatywnie wpływają na naszą kondycję psychiczną. Nieustanne przekazy zalecające unikania innych osób, utrzymanie dystansu społecznego 2 metrów, noszenia maseczek, rękawiczek. Część firm w ramach zabezpieczenia epidemicznego przeszła na system pracy zdalnej, inne ograniczają swobodną obsługę klientów co dodatkowo wpływa na zawężenie bezpośrednich relacji interpersonalnych. Trudno jest ustalić źródło zakażenia wirusem gdyż jest on niewidoczny, potencjalnie każdy człowiek może być bezobjawowym zakażonym, dlatego tak ważne jest zachowanie dystansu społecznego oraz szczególnej ostrożności. Powoduje to jednak poczucie izolacji społecznej, nasila lęki.



Photo by Sydney Sims on Unsplash

Brak swobody, nieograniczonego przebywania na świeżym powietrzu, uprawiania ulubionych sportów poza domem czy pełnego korzystania z różnego rodzaju usług, rozrywek, kultury może wywoływać złość czy frustrację. Nawet kiedy nie ma zakazu wyjścia do lasu, parku, na rekreacyjne wyjścia, obawa przed zarażeniem wiele osób zniechęca do aktywności.

Nikt nie wie ile jeszcze może potrwać pandemia ale można przypuszczać że wiele miesięcy dlatego warto przygotować sobie strategię radzenia sobie z emocjami w tym czasie. Każdy odczuwa zagrożenie w indywidualny sposób jednak długotrwałe nawet niewielkie napięcie osłabia naszą kondycję. Stosowanie się do zaleceń mających na celu utrzymanie dobrostanu psychofizycznego zwiększy naszą odporność nawet w sytuacji odosobnienia i konieczności dostosowania się do restrykcji wynikających z zagrożenia epidemicznego. Warto szukać takich informacji, które pomogą nam

ustalić odpowiednie zachowania oraz budować większe poczucie bezpieczeństwa. Podajemy kilka wskazówek, które mogą pomóc w obniżeniu poziomu stresu w czasie pandemii koronawirusa COVID-19

1. Dbaj o własne bezpieczeństwo, dokładnie przestrzegaj zasad bezpieczeństwa sanitarnego (mycie rąk, dezynfekcja, maseczki, dystans społeczny).
2. Ogranicz dopływ tych informacji (TV, internet), które powodują u Ciebie dyskomfort i niepokój. Nadmiar wiadomości dotyczących traumatycznych zdarzeń wzmacnia, niepokój może też powodować objawy zespołu stresu pourazowego i złego stanu zdrowia w przyszłości.
3. Utrzymuj częste kontakty z ludźmi do których masz zaufanie. Rozmawiaj o pozytywnych rzeczach, nie tylko o pandemii czy kryzysie gospodarczym. Rozmowy telefoniczne lub przez komunikatory internetowe nie zastąpią osobistych kontaktów ale pomogą Ci utrzymanie relacji z bliskimi.

4. Zadbaj o zdrowy styl życia. Nawet jeżeli ograniczasz wychodzenie z domu lub nie możesz przez jakiś czas z niego wychodzić – systematycznie wykonuj ćwiczenia, zapewnij sobie odpowiednią ilość snu. Często wietrz mieszkanie.
5. Bądź dla siebie i innych życzliwy i wyrozumiały. Jeżeli możesz pomagaj innym. W czasie pandemii pomaganie jest ważne również dlatego, że pomaga przetrwać kryzysowe sytuacje. Zaangażowanie własnego czasu, poczucie, że jest się potrzebnym innym ma kluczowe znaczenie dla własnego dobrego samopoczucia.
6. Zarządzaj czasem. Zadbaj aby każdy dzień miał wyraźną strukturę. Poczucie braku kontroli nad własnym życiem, obawy przed czymś nieznanym często potęgują lęk. Dlatego ustal własny harmonogram określając stałe punkty dnia (rozmowy, ćwiczenia, relaks), zwiększaj to swoje poczucie kontroli i obniżaj poziom lęku.

**Barbara Borowicz**  
psycholog





# Polski Bon Turystyczny

**Bon jest formą wsparcia dla polskich rodzin oraz branży turystycznej, w związku z trudną sytuacją gospodarczą wywołaną epidemią COVID-19. Regulacje z nim związane zawiera ustawa z dnia 15 lipca 2020 r. o Polskim Bonie Turystycznym (Dz.U. 2020, poz. 1262).**

**D**opłatę do wakacji lub ferii zimowych otrzyma prawie 2,4 mln rodzin. W sumie z programu będzie mogło skorzystać ponad 6 mln dzieci. Przyznano już ponad milion bonów turystycznych na kwotę około 900 milionów złotych. Liczba zarejestrowanych płatności wynosi prawie 350 tysięcy. Dotąd zrealizowano ponad 60 tysięcy przelewów na łączną kwotę

około 230 milionów złotych. Tyle pieniędzy z projektu już trafiło na rynek turystyczny. Prawie 18 tysięcy podmiotów turystycznych (przedsiębiorstw i organizacji pożytku publicznego) zostało zarejestrowanych w bazie Polskiej Organizacji Turystycznej. Lista tych podmiotów jest dostępna na stronach: [www.bon-turystyczny.gov.pl](http://www.bon-turystyczny.gov.pl) oraz na [www.polska.travel](http://www.polska.travel).

Polski Bon Turystyczny działa od 1 sierpnia, a już dziś można powiedzieć, że ten program okazał się sukcesem. Obsługa informatyczna i finansowa bonu to kolejne, po tarczy antykryzysowej i dodatku solidarnościowym zadanie ZUS. Pełna obsługa bonu odbywa się drogą elektroniczną, przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE). W ostatnich miesiącach liczba użytkowników PUE





# BON TURYSTYCZNY

kilka dni przed planowanymi wakacjami czy feriami.

Aktywacja bonu jest możliwa od 1 sierpnia 2020 roku, tylko na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Konieczne w tym celu konto na PUE można założyć, bez wychodzenia z domu, m.in. przy pomocy Profilu Zaufanego lub bankowości elektronicznej, a także w każdej placówce ZUS. Po zalogowaniu się na PUE uprawniony rodzic, w zakładce [Ogólny] wybiera zakładkę [Polski Bon Turystyczny], a następnie [Mój bon]. Potwierdza poprawność danych, podaje aktualny adres poczty elektronicznej i numer telefonu komórkowego. Następnie aktywuje bon, po czym otrzymuje jego numer i tzw. kod obsługi płatności. Aby zapłacić bonem za usługę turystyczną, trzeba jedynie podać kod obsługi płatności, a następnie jednorazowy kod potwierdzający płatność bonem, przesłany SMS-em na numer telefonu komórkowego (podany na PUE ZUS przy aktywacji bonu). Należy go przekazać recepcjonistom podmiotu realizującego usługę.

Bonem można płacić wielokrotnie, aż do wyczerpania środków.

Bon to elektroniczny dokument przyznawany na dziecko, które:

- 1) na dzień wejścia w życie ustawy, czyli 18.07.2020 r. – nie ukończyło 18. roku życia i miało przyznane prawo do:
  - a) świadczenia wychowawczego określonego w ustawie o pomocy państwa w wychowywaniu dzieci (tzw. 500+) lub

- b) dodatku wychowawczego w wysokości ww. świadczenia wychowawczego, o którym mowa w ustawie o pomocy państwa w wychowywaniu dzieci;

- 2) w okresie od wejścia w życie ustawy do 31 grudnia 2021 r. będzie mieć przyznane prawo do świadczenia lub dodatku, określonych w pkt. 1, na dziecko, na które wcześniej nie było przyznane takie prawo.

Dotyczy to także dzieci, których rodzice pobierają świadczenie rodzinne za granicą i 500 plus im nie przysługuje.

Na każde spełniające kryteria dziecko przysługuje jeden bon w wysokości 500 złotych.

Osoby, które mają dziecko z niepełnosprawnością i chcą uzyskać dla niego dodatkowy bon – 500 zł, muszą na PUE ZUS złożyć w tym celu oświadczenie oraz dołączyć do niego skan lub zdjęcie orzeczenia dziecka o:

- niepełnosprawności, lekkim, umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności wydane na podstawie przepisów o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych,
- częściowej niezdolności do pracy, całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji albo niezdolności do samodzielnej egzystencji – wydane na podstawie przepisów o emeryturach

gwałtownie wzrosła i mamy ich już około 6 milionów. Zainteresowane podmioty turystyczne, przez PUE ZUS, składają oświadczenia w celu przystąpienia do programu.

Za pomocą bonu można płacić za usługi hotelarskie i imprezy turystyczne, wyłącznie na terenie Polski. Bon jest ważny do końca marca 2022 roku i nie podlega wymianie na gotówkę ani inne środki płatnicze. Z wypoczynku będzie można skorzystać również po 31 marca 2022 r., pod warunkiem, że zapłaci się za niego bonem do 31 marca 2022 r.

Nie trzeba składać wniosku o przyznanie bonu. Należy go jedynie aktywować. Można to zrobić w dowolnym momencie, nawet na



i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych,

- stałej albo długotrwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym i do samodzielnej egzystencji albo trwałej lub okresowej całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym i do samodzielnej egzystencji – wydane na podstawie przepisów o ubezpieczeniu społecznym rolników.

Bon turystyczny mogą otrzymać także osoby samotnie wychowujące dzieci, rodzice zastępczy albo rodzice sprawujący opiekę naprzemiennie (po 250 złotych dla obojga rodziców).

Przed aktywacją bonu warto sprawdzić, która osoba w rodzinie jest uprawniona do pobierania świadczenia wychowawczego Rodzina 500+ (tzn. która osoba składała wnioski o 500+). Na PUE ZUS

zakładka [Polski Bon Turystyczny] jest widoczna u tej właśnie osoby. Czasem – w zależności od monitora – nie widać jej od razu. W zakładce [Ogólny] w menu bocznym po lewej stronie na dole strony znajduje się szara strzałka skierowana w dół – trzeba ją nacisnąć.

Bon turystyczny jest udostępniany na PUE ZUS na podstawie danych, które pochodzą od jednostek wypłacających świadczenie Rodzina 500+. Jeżeli zakładka [Polski Bon Turystyczny] nie jest widoczna u osoby, która jest uprawniona do pobierania świadczenia wychowawczego Rodzina 500+ (tzn. u osoby, która składała wnioski o 500+), może to wynikać z braku odpowiedniej informacji w zbiorze udostępnionym do ZUS do przygotowania bonów. W takiej sytuacji należy złożyć do Polskiej Organizacji Turystycznej wniosek o ustalenie prawa do bonu lub dodatkowego uprawnienia do

bonu. Do wniosku należy dołączyć informację o przyznaniu świadczenia wychowawczego Rodzina 500+ wydanego przez organ właściwy. Wniosek można złożyć papierowo na adres: Polska Organizacja Turystyczna, ul. Janińska 32, 32-020 Wieliczka lub elektronicznie na skrzynkę ePUAP Polskiej Organizacji Turystycznej. Wzór wniosku jest dostępny na stronie [www.bonturystyczny.gov.pl](http://www.bonturystyczny.gov.pl). POT rozpatrzy wniosek i wyda decyzję. Termin realizacji wniosku zależy od liczby zgłoszeń.

Jeżeli bon zostanie przyznany przez POT, zakładka [Polski Bon Turystyczny] będzie widoczna na PUE ZUS u osoby uprawnionej do bonu.

### GDZIE SZUKAĆ SZCZEGÓŁOWYCH INFORMACJI?

Informacje dotyczące Polskiego Bonu Turystycznego można znaleźć:

- na stronach: [www.zus.pl](http://www.zus.pl), [www.bonturystyczny.gov.pl](http://www.bonturystyczny.gov.pl), [www.pot.gov.pl](http://www.pot.gov.pl), [www.polska.travel](http://www.polska.travel)
- telefonicznie – infolinia: 22 11 22 111
- przez e-mail: [bon@zus.pl](mailto:bon@zus.pl)

**Grzegorz Biskup**  
Naczelnik Wydziału Obsługi  
Klientów i Korespondencji  
Oddział ZUS w Tarnowie





# Video CV

## – jak bezpiecznie szukać pracy w czasach pandemii

Poszukiwanie pracy w czasie pandemii koronawirusa jest znacznie trudniejsze niż dotychczas. Rynek pracy uległ zmianie. Można powiedzieć, że do marca br. rynek pracy „należał” do pracowników a osoby szukające zatrudnienia mogły dyktować, negocjować warunki pracy i wybierać oferty dla siebie najkorzystniejsze. Obecnie możemy mówić o rynku pracodawcy. Dostęp do pracodawców jest też trudniejszy, nie zawsze możemy spotkać się z nimi w bezpośrednim kontakcie. Coraz częściej pracodawcy preferują spotkanie z kandydatem do pracy online. Osoba poszukująca zatrudnienia musi też włożyć więcej wysiłku, zaangażowania oraz wykazać się większą kreatywnością, by zostać dostrzeżonym przez pracodawców. Warto zatem sięgać po mniej standardowe rozwiązania, wychodząc poza utarte schematy. Jedną z możliwości jest skorzystanie z Systemu Video CV, czyli przygotowanie audiowizualnej prezentacji zawodowej. Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie udostępnia klientom Urzędu, ale także studentom oraz wszystkim osobom poszukującym zatrudnienia tę metodę poszukiwania pracy. Na czym ona polega? Wystarczy opracować wstępnie informację, którą chcemy przekazać przyszłemu pracodawcy, przygotować się do prezentacji tak, jakby to była rozmowa kwalifikacyjna. W autoprezentacji powinny się znaleźć przede wszystkim informacje dotyczące rodzaju poszukiwanej pracy, kwalifikacji, stażu pracy, przebiegu



zatrudnienia, własnych osiągnięć, atutów osobistych. Czas nagrywania dostosowujemy do swoich potrzeb. Zamieszczenie swojej prezentacji w bazie Systemu Video CV powoduje, że pracodawcy łatwo dotrzedzą z propozycją pracy lub stażu do każdej zainteresowanej osoby. Wszyscy korzystający z Systemu Video CV podpisują klauzulę RODO, dzięki temu ich dane są zabezpieczone. Dokonanie nagrania umożliwia dotarcie do wielu pracodawców, pozwala w atrakcyjny sposób przedstawić swoje kwalifikacje i umiejętności zawodowe, co zwiększa szanse na otrzymanie zaproszenia na rozmowę w sprawie pracy. Ponadto osoba, która dokonuje nagrania

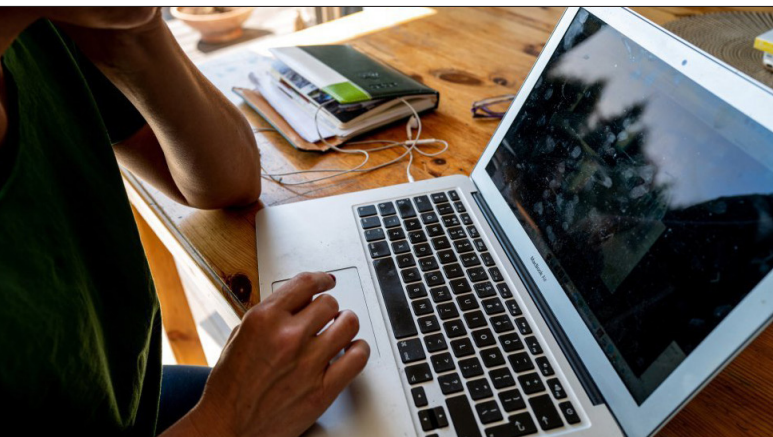
w Systemie Video CV, ma zakładane konto i uzyskuje indywidualny dostęp do swojej prezentacji. Dzięki czemu samodzielnie może rozsyłać wybranym przez siebie pracodawcom swoją autoprezentację.

Osoby zainteresowane skorzystaniem z nowoczesnej metody kontaktowania się z pracodawcami zapraszamy do doradcy zawodowego w celu zapoznania z zasadami nagrywania autoprezentacji zawodowej oraz ustalenia terminu dokonania nagrania – Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie, tel. 14 688 23 52, 14 688 23 53.

**Jolanta Smutek**  
doradca zawodowy



# PIE: w Polsce 27 proc. zatrudnionych może pracować zdalnie; w krajach OECD 40 proc.



**W** Polsce 27 proc. zatrudnionych ma możliwość pracy zdalnej, a w krajach OECD 40 proc. - podaje Polski Instytut Ekonomiczny. Wskazuje, że różnica między Polską a innymi krajami OECD wynika ze struktury naszej gospodarki opartej na sektorze przemysłowym.

Jak wskazał w rozmowie z PAP starszy analityk z zespołu gospodarki cyfrowej PIE Jacek Grzeszak, zgodnie z danymi GUS z 21 października br., w trakcie pandemii w formie zdalnej swoją pracę wykonywało blisko 25 proc. pracujących osób w Polsce, z tego spora część - tych przez jakiś czas.

Powołując się na dane na koniec I kwartału poinformował, że pracę zdalną wykonywało 11 proc. pracowników, a na koniec II kwartału - 10,2 proc. zatrudnionych. Dodał, że ok. 10 proc. pracowników wykonywało wszystkie obowiązki w domu, a blisko 15 proc. albo pracowało w modelu hybrydowym albo w formie zdalnej, ale tylko przez krótki czas.

Przypomniał, że wspólne badanie PIE i PFR wykonane pod koniec lipca br. na próbie losowej 1023 osób pozwoliło

oszacować skalę stosowania pracy zdalnej na podobnym poziomie do szacunków GUS. „Na pytanie o to, czy w miejscu pracy respondenta była stosowana praca zdalna w związku z pandemią, 5,5 proc. odpowiedziało, że istniała taka możliwość przez pewien czas, 12 proc. odpowiedziało, że taka możliwości istnieje do tej pory, a 9,5 proc. odpowiedziało, że w szczyście obostrzeń praca zdalna była obowiązkowa” - podał.

„Składa się więc to na 27 proc. respondentów deklarujących możliwość lub obligatoryjność pracy zdalnej w trakcie wiosennych miesięcy 2020 roku. Pozostałe 25 proc. respondentów powiedziało, że w ich miejscu pracy tylko pojedyncze osoby miały możliwość pracy zdalnej, a 44 proc., że w ich miejscu pracy nie było takiej możliwości” - dodał.

Zdaniem Grzeszaka szacunki OECD wskazują, że ok. 40 proc. miejsc pracy jest możliwych do wykonywania w formie zdalnej. Według niego rozdźwięk między sytuacją pracowników w Polsce i w innych krajach OECD wynika ze struktury polskiej gospodarki, mocno opierającej się na sektorze przemysłowym (ok.

40 proc. zatrudnionych), który wyklucza możliwość przeniesienia pracy do domów pracowników.

„Choć w sektorze usług pracuje w Polsce ponad połowa siły roboczej, duża część z tej grupy pracuje w branżach, które wymagają stałej obecności w miejscu pracy - choćby w handlu (ok. 2,5 mln osób) lub transporcie (ok. 900 tys. osób)” - zaznaczył.

W ocenie eksperta, biorąc pod uwagę fakt, że praca zdalna może obejmować z racji wykonywanych zadań ok. 20-25 proc. siły roboczej, należy wziąć też pod uwagę preferencje pracowników.

„Z przeprowadzonego wspólnie z PFR badania wynika, że spośród osób, które dostrzegają możliwość wykonywania swoich obowiązków zdalnie (ok. 40 proc. badanych), tylko 12 proc. zadeklarowało, że chciałoby w ten sposób stale pracować. Kolejne 14 proc. uznało, że najlepszym dla nich modelem pracy byłoby łączenie pracy zdalnej i z miejsca pracy, a 16 proc. odpowiedziało, że woli wykonywać obowiązki w miejscu pracy” - poinformował.

Grzeszak uważa, że najbardziej prawdopodobny scenariusz przyszłości to mała grupa pracowników wykonujących wszystkie swoje obowiązki zdalnie (ok. 5-10 proc.) oraz większa grupa (ok. 15 proc.), która będzie miała możliwość pracy zdalnej, ale nie będzie to ich podstawowy sposób wykonywania obowiązków.

Polski Instytut Ekonomiczny to publiczny think tank gospodarczy, którego historia sięga 1928 roku. Instytut zajmuje się dostarczaniem analiz i ekspertyz do realizacji Strategii na Rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju, a także popularyzacją polskich badań naukowych z zakresu nauk ekonomicznych i społecznych w kraju i za granicą.

IKC

# Bezrobocie w regionie

## – Tarnowski rynek pracy

### Poziom bezrobocia

Na koniec III kwartału 2020 roku bez pracy pozostawało 7869 osób bezrobotnych z regionu tarnowskiego, w tym 2976 mieszkańców Tarnowa i 4893 mieszkańców powiatu tarnowskiego.

W okresie 9 miesięcy 2020 roku liczba bezrobotnych w całym regionie tarnowskim wzrosła o 1471 osób.

W porównaniu rok do roku poziom bezrobocia jest wyższy ogółem o 1589 osób, w tym: w Tarnowie o 579 osób, a w powiecie tarnowskim o 1010 osób.

### Stopa bezrobocia

W Tarnowie w końcu września 2020 roku stopa bezrobocia wyniosła 5,4% i była o 1,1 punktu procentowego wyższa niż w sierpniu 2019 roku. W powiecie tarnowskim wyniosła 6,8% i była wyższa o 1,3 punktu procentowy w porównaniu do sierpnia 2019 r. Średnia stopa bezrobocia w Małopolsce wyniosła 5,2% i wzrosła na przestrzeni roku o 1,1 punktu procentowego.

### Miejsca pracy i miejsca aktywizacji zawodowej

Liczba pozyskanych miejsc pracy i miejsc aktywizacji zawodowej w okresie III kwartałów 2020 roku była o 16,1% niższa w porównaniu z ilością zgłoszonych miejsc w analogicznym okresie 2019 roku.

W okresie od stycznia do września 2020 roku wpłynęło łącznie 5158 miejsc pracy i miejsc aktywizacji zawodowej (w tym 1091 subsydiowanych i 4067 niesubsydiowanych). Spadek spowodowany był przede wszystkim mniejszą ilością ofert złożonych na miejsca subsydiowane (41,7% mniej). Liczba miejsc niesubsydiowanych zmniejszyła się o 5%.

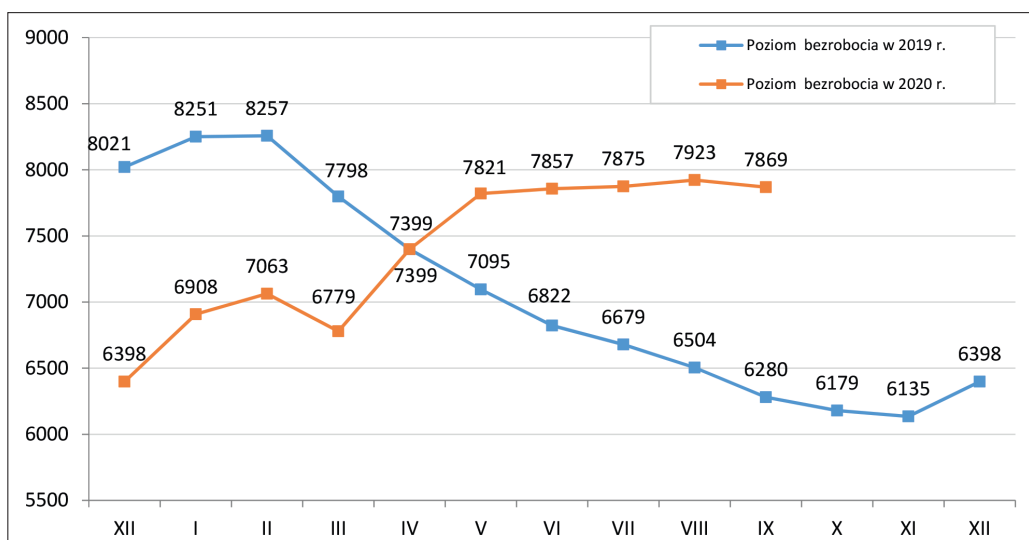
### Podjęcie zatrudnienia przez bezrobotnych

W okresie od stycznia do września 2020 roku zatrudnienie podjęło 3908 osób bezrobotnych. Wśród tej grupy przeważają osoby podejmujące pracę niesubsydiowaną (3374 osoby, co stanowi 86,3%

zatrudnionych). Pracę subsydiowaną w okresie 9 miesięcy br. podjęły 534 osoby. Liczba osób bezrobotnych wyłączonych w tym okresie z ewidencji z powodu zatrudnienia była o 699 osób niższa w porównaniu do identycznego okresu ubiegłego roku.

Z analizy sytuacji na lokalnym rynku pracy wynika, że wzrost bezrobocia zaobserwowany od początku II kwartału 2020 roku, nie był spowodowany większą ilością rejestracji w Urzędzie, ale bardzo niewielkim odpływem bezrobotnych. Spowolnienie gospodarcze wywołane pandemią COVID-19 ma również swoje odzwierciedlenie w zdecydowanie mniejszej niż przed rokiem ilości miejsc pracy, a co za tym idzie mniejszej ilości podjęć pracy przez bezrobotnych. Ponieważ IV kwartał zawsze przynosił wzrost liczby bezrobotnych można przypuszczać, że na koniec 2020 roku liczba ta będzie zdecydowanie wyższa niż w końcu 2019 roku.

**Paweł Dudczak**  
Starszy informatyk



Poziom bezrobocia w regionie tarnowskim w latach 2019 - 2020





# Zasiłki, stypendia, dodatki, świadczenia. wypłacane osobom bezrobotnym

## ZASIŁEK DLA BEZROBOTNYCH

Okres uprawnień do zasiłku	Wymiar % zasiłku	przysługuje przez pierwsze trzy miesiące posiadania prawa do zasiłku	przysługuje przez kolejne miesiące posiadania prawa do zasiłku
mniej niż 5 lat	80%	960,00	753,90
od 5 do 20 lat	100%	1.200,00	942,30
co najmniej 20 lat	120%	1.440,00	1.130,80
Stypendium w okresie odbywania:	Stażu – 1.440,00 zł (120 % zasiłku dla bezrobotnych)		
	Szkolenia - 1.440,00 zł (120 % zasiłku dla bezrobotnych) - pod warunkiem, że liczba godzin szkolenia wynosi minimum 150 godzin w miesiącu. (W przypadku mniejszej liczby godzin - stypendium ustala się proporcjonalnie do liczby godzin szkolenia).		
	Studiów podyplomowych – 240,00 zł (20% zasiłku dla bezrobotnych)		
Dodatek aktywizacyjny	- dla osób, które w okresie posiadania prawa do zasiłku dla bezrobotnych podjęły zatrudnienie za skierowaniem urzędu pracy, w niepełnym wymiarze czasu pracy i otrzymują wynagrodzenie niższe od minimalnego wynagrodzenia za pracę – kwota stanowiąca różnicę między minimalnym wynagrodzeniem za pracę a otrzymywanym wynagrodzeniem, <b>nie większa niż 600,00 zł (do 50% zasiłku)</b>		
	- dla osób, które w okresie posiadania prawa do zasiłku dla bezrobotnych podjęły zatrudnienie lub inną pracę zarobkową <b>z własnej inicjatywy – 600,00 zł (50 % zasiłku).</b>		
Refundacja kosztów opieki nad dzieckiem lub osoba zależną	bezrobotnemu posiadającemu co najmniej jedno dziecko do 6 roku życia lub niepełnosprawne do 18 roku życia – w przypadku podjęcia zatrudnienia, innej pracy zarobkowej, szkolenia, stażu lub przygotowania zawodowego dorosłych – <b>nie większa niż 600,00 zł (do 50% zasiłku).</b>		

### Uwaga! Wysokość stawek świadczeń podano w kwotach brutto.

Wysokość kwoty zasiłku dla bezrobotnych została ustalona na podstawie art. 15 pkt 2 ustawy z dnia 19 czerwca 2020 r. o dodatku solidarnościowym przyznawanym w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom COVID-19. Od zasiłku dla bezrobotnych PUP opłaca składki na ubezpieczenie emerytalne i rentowe w łącznej wysokości - 27,52 % x, a od stypendiów za okres odbywania szkolenia, stażu lub przygotowania zawodowego dorosłych, dodatkowo na ubezpieczenie wypadkowe - 0,9 %, tj. w łącznej wysokości - ok. 28,4 % - kwotę składki na ubezpieczenie wypadkowe PUP oblicza stopą procentową obowiązującą go w danym roku składkowym.



# POWIATOWY URZĄD PRACY W TARNOWIE

plac gen. J. Bema 3, 33-100 Tarnów

tel. 14 68 82 300

fax. 14 68 82 301

e-mail: [krta@praca.gov.pl](mailto:krta@praca.gov.pl); [up@up.tarnow.pl](mailto:up@up.tarnow.pl)

<http://tarnow.praca.gov.pl>



## FILIA W TUCHOWIE

ul. Jana III Sobieskiego 23

33-170 Tuchów

tel./fax. 14 652 63 46

505 668 009

505 668 201

505 668 602

e-mail: [krtatu@praca.gov.pl](mailto:krtatu@praca.gov.pl)

## FILIA W ŻABNIE

Rynek 29

33-240 Żabno

tel./fax. 14 645 69 43

505 668 304

505 668 301

e-mail: [krtaza@praca.gov.pl](mailto:krtaza@praca.gov.pl)