

# bądź nabieżący

3 (54) 2018

Aktualności Powiatowego Urzędu Pracy w Krośnie

MAJ › CZERWIEC › LIPIEC 2018



Konstytucja Biznesu <

Wywiad z panem Maksymilianem Czechem  
właścicielem firmy MAX-MOTO <

Rekrutacja kandydatów do pracy a RODO <

Jak zwiększyć pewność siebie <



# W numerze

Współpraca redakcyjna  
**TERESA ZAJĄC-NIZIOŁEK**  
**PAWEŁ ROMAN**  
**MAKSYMILIAN CZECH**  
**ELŻBIETA LIWOSZ**  
**DAWID HŁOUSZEK**  
**RAFAŁ DZIURA**

**Powiatowy Urząd Pracy w Krośnie**  
ul. Bieszczadzka 5, 38-400 Krosno  
TEL. **13 43 617 19, 13 43 720 50**  
lub **13 43 213 07**  
FAX **13 43 264 96**

**www.krosno.praca.gov.pl**  
E-MAIL: **rzks@praca.gov.pl**

Informacja/Rejestracja  
TEL. **13 43 213 89, 13 43 616 94**

Współpraca z pracodawcami  
TEL. **13 43 213 89, 13 43 616 94**  
wew. **4011, 4013, 402**

Poradnictwo zawodowe  
TEL. **13 43 617 19, wew. 330**

Szkolenia  
TEL. **13 43 617 19 wew. 602, 603**

Dział instrumentów i programów rynku pracy:  
**13 43 213 89, 13 43 616 94:**  
staże – wew. **332**; prace interwencyjne,  
roboty publiczne – wew. **331**; refundacja  
kosztów wyposażenia/doposażenia miejsc  
pracy – wew. **337**; środki na podjęcie  
działalności gospodarczej – wew. **338, 339**

Nakład: **500 egz.**

**Opracowanie graficzne, skład, druk**  
Wydawnictwo Ruthenus • Rafał Barski  
ul. Łukasiewicza 49, 38-400 Krosno  
tel. 13 436 51 00, [www.ruthenus.pl](http://www.ruthenus.pl)

Zdjęcia ze zbiorów PUP w Krośnie,  
z archiwum Wydawnictwa Ruthenus, 123rf.com

## Słowo wstępne



### Aktualności

- 4 Rynek pracy w powiecie krośnieńskim
- 6 Projekt „Aktywizacja osób młodych pozostających bez pracy w powiecie krośnieńskim (III)”
- 8 Konstytucja Biznesu – udogodnienia dla nowych przedsiębiorców



### Wydarzenia

- 12 Wywiad z panem Maksymilianem Czechem – właścicielem firmy MAX-MOTO



### Urzędowy koszt różnorodności

- 14 Rekrutacja kandydatów do pracy a RODO
- 18 Jak zwiększyć pewność siebie
- 22 5 zasad zdrowego myślenia



# Słowo wstępne



Szanowni Państwo,

Z przyjemnością pragnę zaprezentować kolejny numer wydawanego przez nas biuletynu Bądź na Bieżąco. Oprócz stałej rubryki poświęconej sytuacji na lokalnym rynku pracy, zamieszczamy kilka publikacji, których tematyka mam nadzieję, zainteresuje naszych Czytelników. Tym razem będzie można przeczytać o wprowadzonych przez Konstytucję Biznesu udogodnieniach dla nowych przedsiębiorców, a także o rekrutacji kandydatów do pracy w obliczu obowiązującego od 25.05.2018r. Rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO). Osobom szukającym sposobów na zwiększenie pewności siebie i dążącym do poprawy jakości swojego życia, poświęcamy dwa odrębne artykuły, w których znajdą wiele cennych wskazówek. Oczywiście nie mogło w numerze zabraknąć wywiadu z kolejnym przedsiębiorcą, który skorzystał z dofinansowania na podjęcie działalności gospodarczej. Wszystkim życzę przyjemnej lektury.

**REGINA CHRZANOWSKA**

Dyrektor  
Powiatowego Urzędu Pracy  
w Krośnie



# Rynek pracy w powiecie krośnieńskim

Oprac.  
**RAFAŁ DZIURA**

Sytuacja na rynku pracy  
w powiecie krośnieńskim  
– stan na 30 czerwca 2018



## Liczba zarejestrowanych bezrobotnych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie\*

REJON	OGÓŁEM	KOBIETY
<b>Krosno</b>	<b>820</b>	<b>448</b>
<b>Powiat krośnieński</b>	<b>2109</b>	<b>1178</b>
Rymanów miasto i gmina	204	109
Dukla miasto i gmina	349	186
Jaśliska	48	31
Jedlicze miasto i gmina	305	160
Iwonicz miasto i gmina	181	101
Krościenko Wyżne	81	38
Korczyna	189	111
Wojaszówka	187	110
Miejsce Piastowe	221	127
Chorkówka	344	205
<b>Ogółem</b>	<b>2929</b>	<b>1626</b>

\*z wyłączeniem osób podlegających aktywizacji

## Zarejestrowani bezrobotni z prawem do zasiłku.

Rejon	Liczba ogółem
Krosno	134
Powiat krośnieński	334
<b>Ogółem</b>	<b>468</b>

## Oferty pracy – stan na 30 czerwca 2018 r.

Rejon	Zgłoszone w okresie sprawozdaw.	Pozostałe na koniec okresu sprawozdaw.	Suma ofert od początku roku
Powiat krośnieński z m. Krosno	221	63	1521

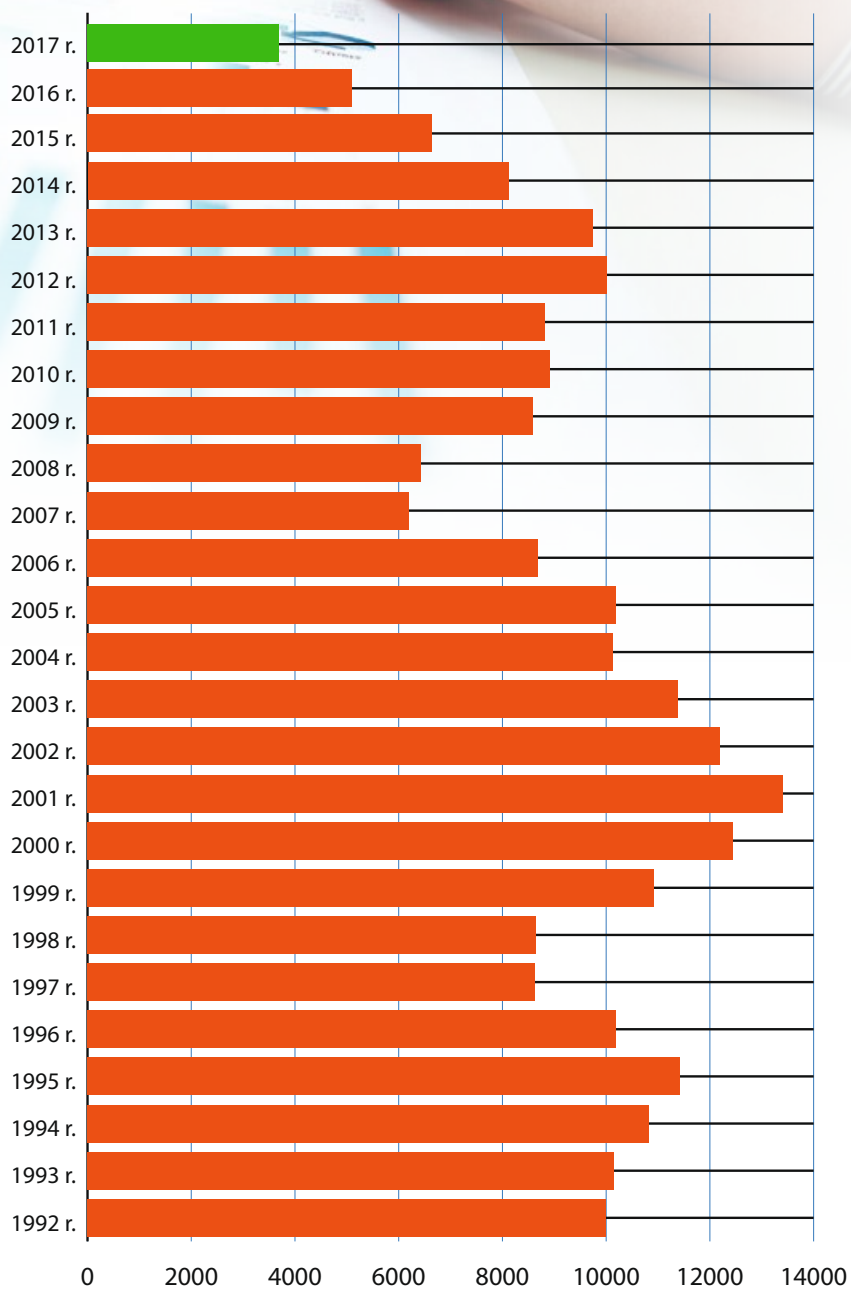
## Liczba osób wyrejestrowanych z powodu podjęcia pracy – stan na koniec miesiąca sprawozdawczego

Podjęcia pracy	W tym finansowane ze środków publicznych:		
	Staże	Środki na podjęcie działalności gospodarczej oraz doposażenie stanowiska pracy	Zatrudnienie (subsydiowane) osób do 30 roku życia
1871	83	102	120

## Stopa bezrobocia – stan na koniec czerwca 2018 r.

Rejon	Stopa
Polska	6,1%
Województwo podkarpackie	9,0%
Powiat krośnieński łącznie z miastem Krosno	<b>4,8%</b>
Powiat krośnieński	<b>6,3%</b>
Miasto Krosno	<b>2,9%</b>

**Liczba bezrobotnych zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie w latach 1992-2017**





## Projekt

# Aktywizacja osób młodych

pozostających bez pracy  
w powiecie krośnieńskim (III)



Oprac.  
**PAWEŁ ROMAN**

Realizowany od stycznia 2017 roku projekt „Aktywizacja osób młodych pozostających bez pracy w powiecie krośnieńskim (III)” cieszy się dużym zainteresowaniem wśród osób bezrobotnych w wieku do 30 lat, zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Krośnie. Do maja 2018 roku projektem objęto 470 osób, którym udzielono wsparcia w następujących działaniach:

- › staże – **332 osoby**,
- › środki na podjęcie działalności gospodarczej – **53 osoby**,
- › szkolenia dla bezrobotnych – **35**,
- › bon na zasiedlenie – 50 osób.

Wśród ogółu osób objętych działaniami w ramach projektu były 23 osoby bezrobotne z niepełnosprawnościami oraz 163 osoby długotrwale bezrobotne. Na uwagę zasługuje fakt, iż projekt cechuje wysoka efektywność zatrudnieniowa, która wynosi ponad 75%.

Początkiem czerwca 2018 r. Powiatowy Urząd Pracy w Krośnie zawnioskował do Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Rzeszowie o zwiększenie wartości projektu o 1 325 328 złotych. Decyzja taka wynikała między innymi z rezygnacji z przewidzianego do realizacji w 2018 r. programu **JAP – Wspólny Plan Działania (Joint Action Plan)**.

W wyniku wprowadzonych zmian wartość projektu „Aktywizacja osób młodych pozostających bez pracy w powiecie krośnieńskim (III)” wyniesie 5 611 062 złotych, a projektem objętych zostanie 650 osób w następujących zadaniach:

- › staże 433 osoby (z tego w 2018 r. na staż skierowanych zostanie 153 osoby),
- › bon na zasiedlenie 70 osób (z tego w 2018 r. z tej formy skorzysta 30 osób),
- › środki na podjęcie działalności gospodarczej 85 osób (z tego w 2018 r. z tej formy skorzysta 50 osób),

- › szkolenia 57 osób (z tego w 2018 r. z tej formy skorzysta 22 osoby),
- › bony szkoleniowe dla 5 osób (zadanie realizowane tylko w 2018 r.).

W ramach projektu oprócz staży, środków na podjęcie działalności gospodarczej, bonów na zasiedlenie, bezrobotni będą mogli skorzystać z możliwości podniesienia swoich kwalifikacji poprzez udział w szkoleniach zawodowych o następującej tematyce:

- › Operator koparki jednoznaczniowej kl. III,
- › Operator koparko-ładowarki i koparki jednoznaczniowej kl. III,
- › Spawanie met. TIG.

Dla osób, które nie będą zainteresowane ww. szkoleniami, a chciałyby podnieść swoje kwalifikacje lub zdobyć uprawnienia w innych zawodach, projekt oferuje bony szkoleniowe, które stanowią gwarancję skierowania bezrobotnego na wska-





zane przez niego szkolenie oraz opłacenia kosztów, które zostaną poniesione w związku z podjęciem tego szkolenia.

Bliższe informacje o projekcie „Aktywizacja osób młodych pozostających bez pracy w powiecie krośnieńskim (III)” można uzyskać w siedzibie PUP Krosno pok. 331 lub pod numerem telefonu 13 43 213 89 wew. 331.

Projekt realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Oś priorytetowa I Osoby młode na rynku pracy, Działanie 1.1 Wsparcie osób młodych pozostających bez pracy na regionalnym rynku pracy, Poddziałanie 1.1.2 Wsparcie udzielone z Inicjatywy na rzecz zatrudnienia ludzi młodych.

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego oraz ze środków specjalnej linii budżetowej Inicjatywa na rzecz zatrudnienia ludzi młodych.

# Konstytucja Biznesu

Udogodnienia dla nowych przedsiębiorców >

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE:  
[www.biznes.gov.pl/przedsiębiorcy/biznes-w-polsce/prowadze-firme/ulatwienia-dla-firm-od-2017/konstytucja-biznesu](http://www.biznes.gov.pl/przedsiębiorcy/biznes-w-polsce/prowadze-firme/ulatwienia-dla-firm-od-2017/konstytucja-biznesu)  
[www.biznes.gov.pl/przedsiębiorcy/biznes-w-polsce/przed-rozpozecciem/dzialalnosc-nierejestrowa](http://www.biznes.gov.pl/przedsiębiorcy/biznes-w-polsce/przed-rozpozecciem/dzialalnosc-nierejestrowa)  
[www.biznes.gov.pl/przedsiębiorcy/biznes-w-polsce/ubezpieczam-sie/ulga-na-start](http://www.biznes.gov.pl/przedsiębiorcy/biznes-w-polsce/ubezpieczam-sie/ulga-na-start)

30 kwietnia 2018 roku weszła w życie Konstytucja Biznesu. Jest ona pakietem ustaw, których celem jest zreformowanie i uproszczenie przepisów związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej. Wprowadzone przez nią zmiany, dotyczą głównie:

- › relacji przedsiębiorcy z urzędami oraz kwestii załatwiania urzędowych formalności,
- › zakładania firmy,
- › zawieszania działalności,
- › zasad tworzenia prawa gospodarczego,
- › praw i obowiązków związanych z prowadzeniem działalności.

## Konstytucję Biznesu tworzą następujące ustawy:

- › Prawo przedsiębiorców
- › Przepisy wprowadzające ustawę – Prawo przedsiębiorców oraz inne ustawy dotyczące działalności gospodarczej
- › Ustawa o Rzeczniku Małych i Średnich Przedsiębiorców
- › Ustawa o Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej i Punkcie Informacji dla Przedsiębiorcy
- › Ustawa o zasadach uczestnictwa przedsiębiorców zagranicznych i innych osób zagranicznych w obrocie gospodarczym na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej

W ramach Konstytucji Biznesu przygotowano również

pakiet udogodnień, z których mogą skorzystać rozpoczynający działalność przedsiębiorcy. Pierwszym z nich jest wprowadzenie tzw. działalności nierejestrowanej, a drugim możliwość skorzystania z ulgi w składkach ZUS.

## DZIAŁALNOŚĆ NIEREJESTROWANA

Dotyczy między innymi drobnej działalności zarobkowej osób fizycznych, np. dorywczego handlu lub okazjonalnie świadczonych usług. Jeśli przychody z tej działalności nie przekroczą w żadnym miesiącu połowy minimalnego wynagrodzenia za pracę (1050 zł brutto), to nie będzie ona uznawana za działalność gospodarczą i nie będzie wymogu rejestrowania jej w Centralnej Ewidencji i Informacji Działalności Gospodarczej. Dochody w jej przypadku będą opodatkowane na zasadach ogólnych. Ten rodzaj działalności przeznaczony jest dla osób, które świadczą swoje usługi osobiście (nie działają w spółce).

Osoba, która skorzysta z przepisów o działalności nierejestrowanej:

- › nie musi rejestrować działalności w CEIDG, urzędzie skarbowym i GUS (nie potrzebuje numerów NIP i REGON),
- › nie musi płacić składek na ubezpieczenia społeczne i składać deklaracji ZUS,

- › nie ma obowiązku opłacania comiesięcznych (albo kwartalnych) zaliczek na podatek,
- › nie musi prowadzić skomplikowanej księgowości (tylko uproszczoną ewidencję sprzedaży).

## Kto może prowadzić działalność nierejestrowaną?

Osoba fizyczna, której przychody w ramach prowadzonej działalności nie przekraczają w żadnym miesiącu połowy minimalnego wynagrodzenia za pracę.

Osoba fizyczna, która nie prowadziła wcześniej działalności gospodarczej albo prowadziła ją, jednak przed 30 kwietnia 2017 roku wykreśliła firmę z ewidencji i od tego momentu nie rejestrowała jej ponownie.

## Obowiązki wynikające z prowadzenia działalności nierejestrowanej

Osoba prowadząca nierejestrowaną działalność jest przedsiębiorcą w świetle prawa cywilnego. Oznacza to, że ma konkretne zobowiązania względem konsumentów, którzy mają prawo m.in. do reklamacji lub odstąpienia w terminie 14 dni od umowy zawartej na odległość.

## Rachunki przy działalności nierejestrowanej

Przedsiębiorca prowadzący tego typu działalność, z zasa-







dy zwolniony jest z obowiązku wystawiania faktur. Musi to uczynić jedynie w przypadku, gdy żądanie wystawienia dokumentu zostało zgłoszone w terminie 3 miesięcy od końca miesiąca, w którym dostarczono towar lub wykonano usługę bądź otrzymano całość lub część zapłaty. W tym przypadku faktura będzie zawierała takie dane, jak:

- › datę wystawienia,
- › numer kolejny,
- › imiona i nazwiska lub nazwy podatnika i nabywcy towarów lub usług oraz ich adresy,
- › nazwę (rodzaj) towaru lub usługi,
- › miarę i ilość (liczbę) dostarczonych towarów lub zakres wykonanych usług,
- › cenę jednostkową towaru lub usługi,
- › kwotę należności ogółem.

### Jak należy liczyć przychód przy działalności nierejestrowanej?

O tym, czy można prowadzić działalność nierejestrowaną decyduje kwota miesięcznego przychodu. Tym przychodem są należności, które otrzymuje się za sprzedaż towarów i usług. W ich skład wchodzi również kwoty, które nie zostały jeszcze wypłacone (np. jeżeli sprzedano towar i wystawiono dokument sprzedaży, ale jeszcze nie otrzymano zapłaty). Do przy-

chodu nie wlicza się wartości towarów, które zostały zwrócone oraz udzielonych bonifikat i obniżek przysługujących za uregulowanie płatności przed terminem.

### Ewidencja sprzedaży

Prowadzenie nierejestrowanej działalności nakłada na przedsiębiorcę obowiązek prowadzenia uproszczonej ewidencji sprzedaży. Wpisów w niej należy dokonywać na bieżąco (za dany dzień), nie później niż przed dokonaniem sprzedaży w dniu następnym. Obowiązek ten wynika z art. 109 ust. 1 ustawy o VAT). Przepisy nie regulują, z jakich elementów powinien składać się uproszczony rejestr sprzedaży. Może on zawierać takie dane, jak:

- › liczba porządkowa,
- › data sprzedaży,
- › wartość sprzedaży,
- › wartość sprzedaży narastająco

Dokładna ewidencja pozwoli szybko ustalić, czy nie przekroczono dopuszczalnego progu dochodów uprawniających do prowadzenia działalności nierejestrowanej.

### Od momentu podjęcia działalności należy:

- › Prowadzić uproszczoną ewidencję sprzedaży.
- › Przestrzegać praw konsumentów.
- › Wystawiać faktury i rachunki na żądanie kupującego

### W jaki sposób rozliczać przychody i koszty z działalności nierejestrowanej?

Przychody z tego typu działalności są przychodami pochodzącymi z tzw. innych źródeł. W związku z tym nie ma potrzeby opłacania zaliczek na podatek. Istnieje jednak obowiązek rozliczenia się w rocznym zeznaniu PIT-36. W ze-

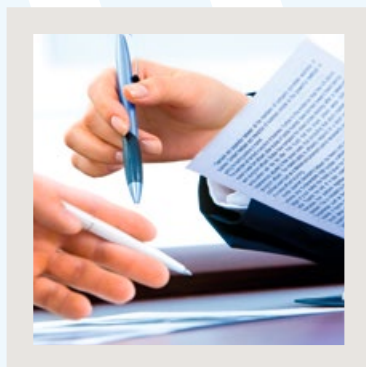
znaniu tym można również odliczyć koszty poniesione w związku z wykonywaną działalnością (np. zakup surowców do produkcji wyrobów). Koszty te powinny być udokumentowane, dlatego należy przechowywać wszystkie dowody zakupów, dotyczących prowadzonej działalności.

### Działalność nierejestrowana a VAT

Osoba prowadząca działalność nierejestrowaną jest z VAT. Prowadzi jedynie uproszczoną ewidencję, zgodnie z podanymi wskazówkami. Należy jednak pamiętać, że wykonywanie niektórych typów działalności zobowiązuje do rejestracji przedsiębiorcy jako podatnika VAT, niezależnie od wysokości osiąganego przychodu. Dotyczy to między innymi usług jubilerskich, prawniczych, czy doradczych. Zamiar prowadzenia działalności

L.p	Data sprzedaży	Kwota sprzedaży	Kwota sprzedaży narastająco	Uwagi
1.	01.06.2018	150,00 zł	150,00 zł	
2.	05.06.2018	90,00 zł	240,00 zł	
3.	08.06.2018	240,00 zł	480,00 zł	

### Przykład uproszczonej ewidencji sprzedaży



w którymś z tych obszarów wymaga rejestracji przedsiębiorcy jako czynnego podatnika VAT.

### **Przekroczenie dopuszczalnego limitu przychodu**

Jeżeli dojdzie do przekroczenia miesięcznego dopuszczalnego limitu (wynoszącego 50% płacy minimalnej), prowadzone przedsięwzięcie zostanie uznane za działalność gospodarczą. Należy wobec tego do 7 dni zarejestrować działalność w CEIDG. Początkujący przedsiębiorca przez okres 6 miesięcy będzie zwolniony ze składek na ubezpieczenia społeczne, a przez następne 2 lata będzie mógł korzystać z tzw. „niskiego ZUS-u”.

### **ULGA NA START – FIRMA PRZEZ 6 MIESIĘCY BEZ ZUS**

W zwykłych okolicznościach każdy przedsiębiorca, rejestrujący firmę w CEIDG, który nie posiada ubezpieczenia z innego tytułu (np. wynikającego ze stosunku pracy), ma obowiązek zgłosić się do ubezpieczeń społecznych (emerytalnego, rentowego, wypadkowego) oraz ubezpieczenia zdrowotnego w ZUS i opłacać składki na te ubezpieczenia w pełnej lub preferencyjnej wysokości (w ramach tzw. „niskiego ZUS-u”). Dzięki nowej uldze

istnieje możliwość zwolnienia z opłacania składek na ubezpieczenie emerytalne, rentowe, wypadkowe i chorobowe przez 6 miesięcy od daty rozpoczęcia działalności gospodarczej. Udogodnienie to nie dotyczy jednak ubezpieczenia zdrowotnego i przedsiębiorca ma obowiązek w jego ramach uiszczać comiesięczną składkę. Po upływie 6 miesięcy będzie istniała możliwość skorzystania z innej ulgi – tzw. „niskiego ZUS-u”, która przez kolejne 24 miesiące daje możliwość opłacania składek na preferencyjnych warunkach.

### **Kto może skorzystać z ulgi?**

Z ulgi na start mogą skorzystać przedsiębiorcy, którzy:

- › są osobami fizycznymi (czyli prowadzą działalność jednoosobową albo są współnikami spółek cywilnych),
- › podejmują działalność gospodarczą po raz pierwszy lub otwierają ją ponownie po upływie co najmniej 60 miesięcy od dnia ostatniego zawieszenia lub zakończenia działalności,
- › nie wykonują działalności na rzecz byłego pracodawcy, u którego w bieżącym lub w poprzednim roku kalendarzowym pracowali na etacie i wykonywali czynności

wchodzące w zakres obecnej działalności,

› nie podlegają ubezpieczeniu KRUS.

W okresie korzystania z ulgi na start ubezpieczeniami społecznymi muszą być objęci zatrudnieni przez przedsiębiorcę pracownicy i współpracujący z nim zleceniobiorcy. Zwolnienie z ubezpieczeń społecznych dotyczy tylko przedsiębiorcy, bo to on jest osobą prowadzącą działalność gospodarczą.

### **Jak należy obliczać trwającą 6 miesięcy ulgę na start?**

Ulgą na start może trwać maksymalnie 6 miesięcy kalendarzowych. Jej początek stanowi dzień faktycznego rozpoczęcia wykonywania działalności. Jeżeli dzień ten przypada pierwszego dnia miesiąca kalendarzowego, wówczas należy ten miesiąc wliczyć do półrocznego okresu trwania ulgi. Jeśli natomiast działalność rozpocznie się w trakcie trwania miesiąca kalendarzowego, wtedy tego miesiąca się nie wlicza do ulgi. Przykładowo: *Tomasz Kowalski rozpoczął działalność gospodarczą 08.05.2018 roku. Spełnił warunki do skorzystania z ulgi na start. Sześć miesięcy, w trakcie których nie będzie musiał opłacać składek na ubezpieczenia społeczne, upływie 30.11.2018 roku.*

### **Wysokość składki na ubezpieczenie zdrowotne**

Składkę na ubezpieczenie zdrowotne opłaca się od zadeklarowanej kwoty, nie niższej niż 75% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw w czwartym kwartale roku poprzedzającego, włącznie z wypłatami z zysku (w 2018 roku jest to kwota 3554,93 zł). Składka na ubezpieczenie zdrowotne wynosi 9% podstawy wymiaru. W 2018 roku najniższa składka wynosi 319,94 zł i tyle powinno się płacić do ZUS. Składka ta jest miesięczna i niepodzielna. Opłaca się ją w pełnej wysokości niezależnie od ilości dni podlegania ubezpieczeniu zdrowotnemu w miesiącu.

### **Kto może zostać zwolniony z opłacania składki zdrowotnej?**

Zwolnienie z opłacania składek na ubezpieczenie zdrowotnej dotyczy:

› emerytów i rencistów, których świadczenie nie przekracza miesięcznie minimalnego wynagrodzenia oraz ich przychody z działalności nie przekraczają miesięcznie 50% kwoty najniższej emerytury lub kiedy będą oni opłacać podatek dochodowy w formie karty podatkowej,



› osób niepełnosprawnych zaliczonych do umiarkowanego lub znacznego stopnia niepełnosprawności, kiedy ich przychody z tytułu działalności nie przekroczą 50% kwoty najniższej emerytury lub kiedy będą oni opłacać podatek dochodowy w formie karty podatkowej,

› osób pobierających zasiłek macierzyński, którego wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty świadczenia rodzicielskiego.

Osoby zaliczone do umiarkowanego lub znacznego stopnia niepełnosprawności prowadzące tylko tę działalność, będą opłacały składkę na ubezpieczenie zdrowotne w wysokości nieprzekraczającej kwoty należnej zaliczki na podatek dochodowy od osób fizycznych.

### **Ulga na start a zawieszenie działalności**

Jeżeli w okresie korzystania z ulgi zawiesi się wykonywanie działalności, okres tego zawieszenia nie przerwie biegu 6 miesięcy. Istnieje możliwość zgłoszenia się do dobrowolnego ubezpieczenia zdrowotnego.

### **Rezygnacja z ulgi**

Korzystanie z ulgi na start jest uprawnieniem, a nie obowiązkiem. Jeżeli przedsiębiorca będzie chciał zrezygnować

z ulgi, powinien na normalnych zasadach zgłosić się do ubezpieczeń w ZUS. Warto podkreślić, że jeżeli właściciel firmy zrezygnuje z ulgi, kolejny raz będzie mógł z niej skorzystać dopiero po upływie 60 miesięcy kalendarzowych od dnia zakończenia lub zawieszenia działalności gospodarczej.

### **Co po uldze na start?**

Po upływie półrocznej ulgi na start, przedsiębiorca przez 24 miesiące będzie opłacał tzw. „mały ZUS”. Podobnie, gdy zrezygnuje z ulgi przed upływem 6 miesięcy. Preferencyjny ZUS liczy się za pełne 24 miesiące, więc jeśli rezygnacja z ulgi na start będzie miała miejsce w połowie miesiąca, okres „małego ZUS-u” zacznie się liczyć dopiero od kolejnego miesiąca.

### **O czym należy pamiętać?**

Przedsiębiorca korzystający z ulgi na start przez pół roku, nie będzie opłacał składki na ubezpieczenia społeczne, nie będzie miał wobec tego w tym okresie świadczeń wynikających z tych ubezpieczeń. Jeżeli zachoruje, nie dostanie zasiłku chorobowego, jeśli ulegnie wypadkowi – nie będzie mógł skorzystać z prawa do świadczeń wypadkowych. Osoba, która w trakcie prowadzenia działalności gospodarczej będzie chciała mieć pełne ubez-

pieczenie, powinna zgłosić się do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w dowolnym momencie trwania ulgi na start i dokonać stosownego zgłoszenia. Należy pamiętać, że po upływie półrocznej ulgi na start, należy obowiązkowo zarejestrować się do ubezpieczeń w ZUS, wybierając pełne lub preferencyjne składki.

*Materiał nie stanowi przepisów prawa, pełni jedynie funkcję informacyjną.*





Wywiad z panem

# Maksymilianem Czechem >

właścicielem firmy MAX-MOTO

Rozmawia  
DAWID HŁOUSZEK

## Czym zajmuje się Pana firma?

W ramach działalności gospodarczej prowadzę serwis motocykli, skuterów i quadów. Zajmuje się również sprzedażą akcesoriów motocyklowych, a dodatkowo naprawiam elementy z plastiku.

## Co skłoniło Pana do otwarcia firmy oraz dlaczego zdecydował się Pan na taki profil działalności?

Odkąd pamiętam interesowałem się naprawą i serwisem motocykli. Wiele czasu poświęciłem na rozwijanie swojej pasji. Dzięki temu zdobyłem niezbędne doświadczenie, które z powodzeniem mogłem wykorzystywać podczas startów w zawodach motocrossowych. Od zawsze miałem też własną wizję biznesu i dążyłem do jej realizacji. Dlatego zdecydowałem się na otworzenie własnej firmy.

## Do kogo kieruje Pan swoją ofertę. Kto najczęściej korzysta z Pana usług?

Swoją ofertę kieruję głównie do osób, które podobnie jak ja pasjonują się motocyklami i sportami motorowymi. Z moich usług korzystają przede wszystkim lokalni klienci, choć czasem obsługuję również osoby z zagranicy.

## Jak wyglądały początki firmy? Jakie napotykał Pan trudności oraz w jaki sposób udało się przezwyciężyć wszystkie problemy?

Początki zazwyczaj bywają trudne, jednak ja nie przypominam sobie, żeby napotykał jakieś większe problemy. Dzięki skutecznej reklamie, licznym kontaktom, które zdobyłem podczas udziału w zawodach motocrossowych oraz znajomym, którzy polecali moje usługi, udało mi się pozyskać sporo zleceń. Wyznam zasadę: „powoli i do celu”. Nawet jeżeli pojawią się jakieś sytuacje problemowe, wiem, że dam sobie radę. :)

## Jaki sprzęt został kupiony za przyznane dofinansowanie?

W ramach dofinansowania kupiłem m.in.: samochód ciężarowy, podnośnik, myjkę ultradźwiękową, zestaw kluczy, laptop i drukarkę – wszystko, co niezbędne do prowadzenia tego typu działalności.

## W jaki sposób pozyskuje Pan nowych klientów?

Najskuteczniejszą metodą są polecenia ze strony zadowolonych klientów. Posiadam także stronę internetową: [www.max-moto.pl](http://www.max-moto.pl). Reklamuję się również

za pomocą wizytówek, reklam internetowych i banerów reklamowych.

## Jak ocenia Pan z perspektywy czasu prowadzone przez siebie przedsięwzięcie?

Oceniam to za strzał w 10. Nie czuję żadnej presji, sam o wszystkim decyduję i sam za wszystko odpowiadam.

## Jakie rady dałby Pan przyszłym przedsiębiorcom?

Hmm... Na pewno, żeby dążyli do osiągnięcia postawionych sobie celów i realizacji planów, nawet tych, które mogą wydawać się nieosiągalne. Jak się chce, to można naprawdę wiele zdziałać.

## Dziękuję za rozmowę.





# Rekrutacja kandydatów do pracy >

## a RODO

Oprac.  
**DAWID HŁOUSZEK**

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

[karolinalatus.pl/Start/b/111/Rekrutacja-i-HR-w-obliczu-zmian-RODO](http://karolinalatus.pl/Start/b/111/Rekrutacja-i-HR-w-obliczu-zmian-RODO)

[odo24.pl/blog-post.ochrona-danych-osobowych-w-procesie-rekrutacji-co-zmieni-RODO](http://odo24.pl/blog-post.ochrona-danych-osobowych-w-procesie-rekrutacji-co-zmieni-RODO)

[lexdigital.pl/rekrutacja-zgodna-z-rod-o-czym-pozna-aktualna-klauzula-cv-powinien-pamietac-pracodawca](http://lexdigital.pl/rekrutacja-zgodna-z-rod-o-czym-pozna-aktualna-klauzula-cv-powinien-pamietac-pracodawca)

RODO to unijne rozporządzenie o ochronie danych osobowych, które zastąpiło dotychczas obowiązujące przepisy ustawy o ochronie danych osobowych. Zostało ono przyjęte przez Parlament Europejski i Radę Unii Europejskiej 27 kwietnia 2016 roku i po upływie dwuletniego okresu przygotowawczego weszło w życie na terenie wszystkich krajów UE. Od 25 maja 2018r. państwa te mają obowiązek przestrzegania nowych przepisów dotyczących przepływu i przetwarzania danych osobowych osób fizycznych.

Nowe rozporządzenie ma doprowadzić do zwiększenia bezpieczeństwa przetwarzanych danych osobowych. Dotyczy wobec tego nie tylko każdego obywatela, ale i każdej firmy i instytucji, które w swojej działalności przetwarzają chronione prawem informacje na temat osób fizycznych. Powodem wprowadzenia istotnych zmian była konieczność ujednolicenia przepisów i wprowadzenia takich uregulowań, które będą obowiązywały na tych samych zasadach we wszystkich państwach członkowskich.

Działy kadr gromadzą duże ilości danych osobowych. Oprócz informacji dotyczących zatrudnionych pracowników, przetwarzają również dane zabiegających o pracę kandydatów. Bardzo istotne jest wobec tego zabezpieczenie wszystkich informacji oraz wprowadzenie

odpowiednich procedur związanych z ich przetwarzaniem.

### Jakie dane osobowe można gromadzić podczas rekrutacji?

RODO wymaga działań związanych z przetwarzaniem danych osobowych zgodnie z zasadą adekwatności, która wskazuje, że gromadzi się tylko te dane, które są niezbędne do przeprowadzenia procesu rekrutacji. Zakres danych osobowych, niezbędnych do przeprowadzenia rekrutacji reguluje art. 22 Kodeksu Pracy. Informacje te obejmują:

- › imię (imiona) i nazwisko,
- › imiona rodziców,
- › data urodzenia,
- › miejsce zamieszkania (adres do korespondencji),
- › wykształcenie,
- › przebieg dotychczasowego zatrudnienia.

Dane te stanowią katalog zamknięty. Ich udostępnienie następuje w formie oświadczenia osoby, której one dotyczą. Informacje te mają pomóc potencjalnemu pracodawcy w wyborze kandydata o odpowiednim wykształceniu, kwalifikacjach i doświadczeniu zawodowym. Pracodawca ma prawo jednak zażądać udokumentowania danych przedstawionych przez kandydata, np. poprzez okazanie świadectwa pracy. Podczas rekrutacji nie można przechowywać skanów, ani kserokopii dowodów osobistych,

w których znajdują się informacje na temat wzrostu, koloru oczu i wizerunku kandydata. W uzasadnionych przypadkach możliwe jest gromadzenie informacji na temat niekaralności przyszłego pracownika, jeżeli wynika to z przepisów prawa, np. podczas naboru do pracy w służbie cywilnej.

### Zgoda na przetwarzanie danych osobowych w CV

Jeszcze jakiś czas temu wiele osób dziwiło się, że konieczne jest (z punktu widzenia pracodawców) dopisywanie w dokumentach aplikacyjnych oświadczenia o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych. Dzisiaj jest już to powszechnie stosowana praktyka. Standardowa klauzula, którą najczęściej zamieszczaliśmy w swoich aplikacjach, odnosiła się do rekrutacji na konkretne stanowisko i nie dawała pracodawcy uprawnień do ich wykorzystywania w innych procesach rekrutacyjnych. Zgodnie z RODO można uznać, że już samo aplikowanie osoby na określone stanowisko może stanowić zgodę na przetwarzanie niezbędnych danych. Wprowadzone zmiany wskazują, że stosowane do tej pory, na mocy „starej” ustawy klauzule wpisywane w CV, będą bezużyteczne. Nie oznacza to jednak, że używanie klauzul będzie pozbawione sensu. Na pewno nie ma obowiązku wpisywania ich w treść doku-







mentów aplikacyjnych. Wystarczy np. swoją zgodę na przetwarzanie danych osobowych zamieścić w treści wysłanego do pracodawcy e-maila, do którego dołączamy swoje CV. Klauzula ta może mieć brzmienie: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych podanych w dokumentach aplikacyjnych w celach niezbędnych do przeprowadzenia rekrutacji, jak i przyszłych procesów rekrutacyjnych prowadzonych przez firmę X”.

Duże firmy często prowadzą jednocześnie kilka rekrutacji, a potencjalny kandydat może okazać się bardziej pożądanym w innym stanowisku, niż to, na które obecnie aplikuje. Warto wobec tego zadbać, jeżeli oczywiście zdecydujemy się na użycie klauzuli, aby jej treść nie odnosiła się tylko do jednego procesu rekrutacyjnego. Pracodawca nie powinien pozostawiać danych rekrutacyjnych konkretnego kandydata „na później”. Jeżeli chce zachować CV osoby do prowadzenia późniejszych rekrutacji, to w zamieszczonej przez kandydata treści zgodny na przetwarzanie danych osobowych, powinien znaleźć się zapis dotyczący przyszłych procesów rekrutacyjnych.

#### **Czas przechowywania CV przez pracodawcę**

Dane osobowe nie powinny być przechowywane dłużej niż

jest to niezbędne do osiągnięcia celu ich przetwarzania. Zatem w przypadku, gdy konkretni kandydaci nie wyrażą zgody na przetwarzanie ich danych w kolejnych procesach rekrutacyjnych, ich dokumenty aplikacyjne powinny zostać zniszczone w chwili zakończenia rekrutacji. Przechowywanie ich dokumentów jest możliwe tylko wtedy, gdy pracodawca będzie w stanie racjonalnie to uzasadnić. Trochę inaczej wygląda kwestia przechowywania CV osób, które wyraziły zgodę na przetwarzanie ich danych w późniejszych rekrutacjach. Nie oznacza to jednak, że ich dane mogą być przetwarzane aż do momentu zakończenia działalności firmy. W takiej sytuacji pracodawca powinien zastanowić się, czy w najbliższym czasie (np. w przeciągu 6 miesięcy), będą jeszcze przeprowadzane jakieś selekcje kandydatów. Kluczowe jest wobec tego kierowanie się zdrowym rozsądkiem i branie pod uwagę dynamiki rynku pracy. Warto uwzględnić również to, że w przeciągu 6 miesięcy sytuacja konkretnego kandydata może ulec zmianie i może on już nie być zainteresowany zatrudnieniem w danej firmie.

#### **Zabezpieczenie dokumentów rekrutacyjnych**

Zarówno w CV, jak i list motywacyjny zawierają dane osobowe, więc muszą być odpowiednio przechowywane i za-

bezpieczone. Dokumenty te nie powinny krążyć między pracownikami firmy, którzy nie biorą udziału w przeprowadzaniu rekrutacji, ponieważ stanowi to naruszenie przepisów dotyczących ochrony danych osobowych. Dostęp do nich mogą mieć osoby wchodzące w skład zespołu rekrutacyjnego, ewentualnie kierownictwo zakładu. Co więcej dane te powinny być traktowane tak samo, jak informacje zatrudnionych w firmie pracowników. Każdy pracodawca musi zatem opracować procedurę obiegu dokumentów aplikacyjnych i określić do kogo trafiają one w trakcie rekrutacji; kto ma do nich dostęp; gdzie, w jakiej formie i do jakiego czasu mają być przechowywane. Jeżeli dokumenty są w wersji papierowej, należy przechowywać je w zamkniętych na klucz szafach. Jeżeli są w wersji elektronicznej, to powinny znajdować się w plikach/folderach/dyskach zgodnie z zasadami wskazanymi przez RODO. Wiadomości e-mail zawierające dane osobowe kandydatów powinny zostać zaszyfrowane, a hasło do nich przesłane oddzielnym kanałem komunikacyjnym. Bez względu na to, czy CV i list motywacyjny są w wersji papierowej lub elektronicznej, dostęp do nich mogą mieć tylko osoby upoważnione. Ważną jest również kwestia niszczenia/usuwania tych dokumentów po zakończeniu procesów



rekrutacyjnych. Procedura ta powinna być przeprowadzana w odpowiednim czasie oraz w odpowiedni (skuteczny) sposób, np. przy pomocy niszczarki lub z wykorzystaniem programów komputerowych, które kasują dane.

#### **Polecenie kandydata do pracy**

Aktualna sytuacja na rynku pracy, w której coraz trudniej znaleźć odpowiedniego pracownika sprawiła, że powszechną praktyką stało się polecenie kandydatów. Idealnym modelem byłaby wobec tego sytuacja, w której polecony kandydat aplikowałby do nowego pracodawcy w dokładnie taki sam sposób, jak robił to w przypadku aplikowania na „zwykłą” ofertę pracy (bez polecenia). Pracodawca „X”, chcąc polecić konkretnego kandydata pracodawcy „Y”, nie może po prostu przesłać mu CV przyszanego pracownika. Powinien przekazać kandydatowi informację, aby ten we własnym zakresie, w sposób tradycyjny aplikował na stanowisko u pracodawcy „Y”, wyrażając przy tym zgodę na przetwarzanie danych osobowych. Model ten zabezpiecza zarówno interesy pracodawcy, kandydata, jak i osoby polecającej.

Wielu kandydatów w swoich CV przedstawia bogate doświadczenia zawodowe zdoby-

te u poprzednich pracodawców. Nie dziwi wobec tego fakt, że przyszły pracodawca chce zweryfikować prawdziwość podanych przez kandydata informacji. Udostępnianie ich, z prawnego punktu widzenia stanowi wyciek danych osobowych, przekazywanych bez zgody osoby, której one dotyczą.

#### **RODO wprowadza szeroki obowiązek informacyjny**

Pracodawca przetwarzając dane osobowe kandydatów do pracy staje się administratorem danych osobowych (ADO). RODO nakłada na niego obowiązek przekazania kandydatowi do pracy informacji o:

- › nazwie administratora i jego danych kontaktowych,
- › danych kontaktowych Inspektora Ochrony Danych – IOD (jeśli został powołany),
- › celu przetwarzania danych oraz o podstawie prawnej,
- › informacji o odbiorcach danych osobowych lub o kategoriach odbiorców,
- › gdy ma to zastosowanie – informacji o zamiarze przekazania danych osobowych do państwa trzeciego,
- › okresie, przez który dane osobowe będą przechowywane,
- › informacji o prawie do żądania od administratora dostępu do danych osobowych (osoby, której dane dotyczą); ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarza-

nia lub o prawie do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także o prawie do przenoszenia danych,

- › informacji o prawie do cofnięcia zgody w dowolnym momencie (w przypadku przetwarzania danych na podstawie zgody),
- › informacji o prawie wniesienia skargi do organu nadzorczego,
- › informacji, czy podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym lub umownym lub warunkiem zawarcia umowy oraz czy osoba, której dane dotyczą, jest zobowiązana do ich podania i jakie są ewentualne konsekwencje niepodania danych.

Dopełnienie obowiązku informacyjnego powinno nastąpić jeszcze przed zebraniem danych kandydata do pracy. Odpowiednim i skutecznym sposobem spełnienia tego obowiązku jest umieszczenie odpowiedniej klauzuli w treści ogłoszenia o pracę lub w formularzu rekrutacyjnym.

*Materiał nie stanowi przepisów prawa, pełni jedynie funkcję informacyjną.*





# Jak zwiększyć pewność siebie >

Oprac.  
**DAWID HŁOUSZEK**

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

Brian Tracy, *Potęga pewności siebie*  
Brian Tracy, Ron Anders, *Potęga osobistego uroku*

Niemalże każdy człowiek posiada potencjał, by osiągać sukcesy i poczuć spełnienie zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Dysponujemy przecież dużą ilością talentów i uzdolnień, których odpowiedni rozwój może przyczynić się do poprawy jakości naszego życia. Niestety bardzo często nie zdajemy sobie sprawy z własnych atutów. Większości z nich nigdy nie wykorzystamy, ponieważ nie dowiemy się nawet o ich istnieniu. Tym, co zazwyczaj stoi na przeszkodzie w realizacji naszych marzeń jest lęk przed nieznanym. Ważne jest wzbudzenie w sobie odwagi i niezachwianej determinacji, dzięki którym bez strachu i z wiarą we własne możliwości, zaczniemy wykorzystywać nadarzające się w życiu okazje, stawiać czoła przeciwnościom losu i osiągać to, czego zapragniemy. Kluczem do osiągnięcia sukcesu w niemalże wszystkich dziedzinach ludzkiego życia, jest pewność siebie. Z większą pewnością siebie będziemy wyznaczać sobie ambitniejsze cele. Nie da się ich oczywiście osiągnąć bez większego zaangażowania, odwagi, kreatywności i skłonności do eksperymentowania z nowymi pomysłami i strategiami. Człowiek pewny siebie nieustannie poszukuje nowych rozwiązań, a przeciwności losu traktuje jak okazję do zdobycia cennych do-

świadczeń i obrócenia kryzysowych sytuacji na swoją korzyść. Odczuwa szczęście w każdej sferze swojego życia, ponieważ w głębi duszy wie, co i jak należy zrobić, by uczynić je takim, jakie chciałoby żeby było. Bierze pełną odpowiedzialność za swój los, dzięki czemu ma poczucie własnej godności. Okazuje szacunek sobie i wszystkim ludziom, których napotyka na swojej drodze. Dzięki niezachwianej wierze w siebie staje się lepszym człowiekiem dla siebie i innych.

Udowodniono, że pewność siebie można rozwijać. Nie jest to jednak proste i wymaga długotrwałego i mozolnego treningu. Wielu z nas ma ograniczoną pewność siebie, a wielu nie posiada jej wcale. Niestety wątpimy we własne możliwości i obawiamy się wszystkiego, czego nie znamy. Zdaniem Abrahama Maslowa – amerykańskiego psychologa, autora teorii hierarchii wartości – historia ludzkości to dzieje mężczyzn i kobiet, którzy nie doceniają samych siebie. Większość z nas ciągle porównuje siebie z innymi, koncentrując się na własnych słabościach, wadach i poniesionych porażkach. Rzucając sobie kłody pod nogi i z góry zakładając, że nie warto się starać, ani angażować – godzimy się na dużo mniej, niż w rzeczywistości jesteśmy w stanie osiągnąć. Z takim nastawie-

nem nie wzbudzimy w sobie poczucia własnej wartości, nie zaczniemy odczuwać satysfakcji z tego, co osiągnęliśmy, ponieważ zawsze obok nas znajdzie się ktoś lepszy, mądrzejszy i bardziej zaradny.

Arystoteles twierdził, że żyjemy w świecie, w którym rządzi porządek i wszystko, co się w nim dzieje ma swoją przyczynę. W istocie prawo przyczyny i skutku, choć jest neutralne, może dać nam wolność lub zamknąć nas w pułapce negatywnego myślenia. Jeżeli chcemy w naszym życiu osiągać więcej pożądanых rezultatów, powinniśmy skupić się na tym, co je wywołało, czyli na ich przyczynach. Jeśli pracujemy jako handlowcy i chcemy cieszyć się większymi sukcesami w sprzedaży, powinniśmy dogłębnie przeanalizować działania, dzięki którym osiągnęliśmy pierwsze satysfakcjonujące rezultaty, bo ich powtarzanie pozwoli nam dojść do równie wysokich wyników. Tak jak każdy dobry skutek ma swoją przyczynę, tak i każda negatywna sytuacja jest czymś spowodowana. Żyjemy w świecie, w którym rządzi porządek, a nie przypadek. Wszystko, co się dzieje, dzieje się z jakiegoś powodu, więc ani sukces, ani porażka nie są dziełem przypadku. Powtarzanie przyczyn prowadzi do konkretnych rezultatów, bez względu na to



kim jesteśmy – tak było, tak jest i tak po prostu będzie.

### **Przyczyny braku pewności siebie**

Nasza codzienność pełna jest ludzi, którzy ciągle narzekają na rezultaty swojej pracy. Niezwykle jest to, że codziennie wykonują te same czynności. To samo myślą oraz to samo mówią, niczego w swoim życiu nie zmieniając i dziwiąc się za każdym razem, że mają tak miżerne wyniki. Czy Albert Einstein nie miał racji twierdząc, że *robienie wciąż tych samych rzeczy i oczekiwanie innych rezultatów jest szaleństwem?* Prawo przyczyny i skutku ma swoje odzwierciedlenie w naszej pewności siebie. W historii ludzkości znajdziemy wiele osób, które dzięki wyjątkowo wysokiemu poziomowi pewności siebie dokonywały niezwykłych rzeczy. Zapewne udało im się to osiągnąć, ponieważ ich rodzice w trakcie wychowania nie zachwiali w nich naturalnego poczucia własnej wartości. Zdecydowana większość ludzi żyje niestety z głęboko zakorzenionym przeświadczeniem o własnej niższości i niegodności. Destrukcyjna krytyka, brak miłości i pochwał, a także inne błędy popełniane przez dorosłych sprawiają, że młody człowiek dorasta z niskim poziomem samooceny, wątplą pewnością siebie i poczuciem, że jest

dużo gorszy od innych. Wszystko to sprawia, że osoby z niskim poczuciem własnej wartości i tym samym małą pewnością siebie muszą bardzo się trudzić, by osiągnąć sukces. A kiedy im się to uda, to i tak nie czują się szczęśliwi, ponieważ uważają, że na nic nie zasłużyli.

### **Pragnienie szczęścia**

Każdy z nas chce się czuć dobrze z samym sobą. Chce być szczęśliwy i spełniony we wszystkich aspektach swojego życia. Błogość płynąca ze spokoju umysłu jest dla nas ciągle niedoścignionym stanem, ale nie jest niemożliwym do osiągnięcia. Wystarczy uwierzyć we własne możliwości i wzbudzić w sobie pewność, że posiadamy zdolności do radzenia sobie z wymogami stawianymi nam przez rodzinę, przyjaciół, współpracowników i klientów oraz wszystkie sytuacje, z jakimi stykamy się w codziennym życiu.

Nasze myśli i uczucia związane z tym, kim jesteśmy, czego możemy dokonać, a czego nie jesteśmy w stanie zrobić, wynikają z całokształtu życiowych doświadczeń i uwarunkowań. Zazwyczaj nie mają one zbyt wiele wspólnego z tym, co tak naprawdę możemy osiągnąć. Człowiek jest istotą transgresyjną, która poprzez swoją wielowymiarowość może intencjonalnie wy-

kraczać poza granicę swoich możliwości. Poprzez działanie może tworzyć i kształtować nowe struktury lub niszczyć to, co zostało ustabilizowane, stając się przy tym źródłem rozwoju lub regresu. Brian Tracy uważa, że *w rozwoju osobistym istnieje zasada, że każdy człowiek podlega nieustającemu procesowi stawania się, ewoluowania i dorastania w kierunku, który wyznaczają jego dominujące myśli.* Tak jak fizyczny rozwój człowieka zależy między innymi od jakości przyjmowanego przez niego pożywienia, tak jego rozwój duchowy zdeterminowany jest przez myśli, jakimi codziennie karmi swój umysł.

### **To kim jesteś, zależy od tego, jak o sobie myślisz**

Pozytywne/negatywne myśli wywołują pozytywne/negatywne skutki. Wszystko o czym rozmyślamy, prędzej czy później spaja się z naszą rzeczywistością. Im częściej będziemy rozmyślać o sobie z perspektywy tego, kim chcielibyśmy być i cech, jakie chcielibyśmy posiadać, tym głębiej te myśli zakorzenią się w naszym umyśle i wyznaczą kierunek mentalnemu rozwojowi, wpływając na nasze nastawienie i zachowanie. To, że znajdujemy się w tym, a nie innymi miejscu, zawdzięczamy przede wszystkim sobie i swoim myślom, które w pewnym sensie zawładnę-

- W życiu liczy się integralność, czyli umiejętność postępowania w zgodzie z wyznawanymi wartościami. Działanie wbrew sobie narusza naszą wewnętrzną spójność, podnosi poziom stresu i niepokoju, co negatywnie wpływa na to, jak postrzegamy własną osobę.



ły naszym umysłem. Każdego dnia jesteśmy więc konstruktorami własnego życia, a podstawowym budulcem w procesie naszego „stawania się” powinno być wytrwałe myślenie, ukierunkowane na to, kim chcielibyśmy zostać.

### **Wpływ życia wewnętrznego**

Podstawą pewności siebie jest życie zgodne z wewnętrznymi przekonaniem i zasadami. To co myślimy, mówimy i robimy powinno być ekspresją naszych najgłębszych przekonań i wynikać z harmonii między wartościami i aspiracjami. Życie w zgodzie z samym sobą może nie jest łatwe, ale daje poczucie psychicznego komfortu i niezachwianą wiarę w to, że nawet w trudnych, kryzysowych sytuacjach postąpimy właściwie. Punktem wyjścia do zwiększenia pewności siebie i tym samym stania się lepszym człowiekiem jest analiza własnego świata wartości. Co jest dla nas ważne? Rodzina? Bóg? Zdrowie? Przyjaźń? Praca? Pieniądże? Kariera? Czy cenimy uczciwość, szacunek do drugiego człowieka i pracowitość? Czy może najważniejsza dla nas jest miłość, prawda i szczerłość? Musimy pamiętać, że kiedy wyznaczamy w swoim życiu jakąś wartość, to powinna być ona stabilnym i nienaruszalnym fun-

damentem naszego działania. Jeżeli odrzucamy ją wtedy, gdy przestaje być ona dla nas wygodna lub kierujemy się nią tylko po to, by przypadkiem się innym – oszukujemy samych siebie. Nie da się być tylko trochę uczciwym, albo się nim jest, albo nie. Kiedy dokonujemy wyboru wartości, stawiając ją na piedestale głównych zasad własnego postępowania, powinniśmy mieć świadomość, że kierowanie się nią w życiu nie podlega żadnym kompromisom. Jest miernikiem charakteru i stanowi o jakości naszego człowieczeństwa. Ważne jest również to, że samo wskazanie istotnych w naszym życiu wartości nie wystarczy. Należy je uporządkować i zhierarchizować. Nie jest to łatwą czynnością, ale odróżnienie tego, co dla nas najistotniejsze od tego, co mniej ważne, jest podstawą do określenia, kim jesteśmy i w jaki sposób kroczyć przez życie. Każdego dnia dokonujemy wyborów, które mają wpływ na naszą przyszłość. Jeżeli najwyższym dla nas dobrem jest rodzina, to będziemy gotowi poświęcić pracę i karierę, dla dobra swoich bliskich. Jeżeli natomiast porządek naszych wartości ulegnie zmianie i na pierwszym miejscu postawimy karierę, to skupimy się na intensywnej pracy, kosztem zdrowia i rodziny, by osiągnąć sukces w życiu zawodowym. Wy-

bór wartości i odpowiednie ich uporządkowanie pod względem ważności, stanowi emocjonalny fundament, na którym budujemy naszą decyzyjność. Fundament ten pozwala nam dokonywać właściwych wyborów w każdej dziedzinie życia.

### **Spokój umysłu przede wszystkim**

W życiu liczy się integralność, czyli umiejętność postępowania w zgodzie z wyznawanymi wartościami. Działanie wbrew sobie narusza naszą wewnętrzną spójność, podnosi poziom stresu i niepokoju, co negatywnie wpływa na to, jak postrzegamy własną osobę. Sprawdzianem tego, w co faktycznie wierzymy będzie sytuacja, w której staniamy przed trudnym wyborem – rozdarci pomiędzy równoważnymi sprawami, przeciwnymi żądaniem lub zobowiązaniami. To jak wtedy postąpimy, pozwoli nam stwierdzić, ile tak naprawdę jesteśmy wari. Która z naszych wartości okaże się najważniejsza, a może zrezygnujemy z tego, co najistotniejsze, bo damy się omamić pozornej i krótkotrwałej korzyści. Zawsze kiedy działamy w zgodzie z najwyższą wartością czujemy się szczęśliwi, a nasza pewność siebie rośnie w siłę. Kiedy natomiast idziemy na ustępstwa i kompromisy, rezygnując z tego w co wierzymy, czujemy się źle





i niekomfortowo, przestajemy sobie ufać, przez co spada poziom naszej samooceny.

To kim jesteśmy przejawia się w naszym postępowaniu. Konkretnie myśli i uczucia prowadzą do określonego działania, tak jak działanie zgodne z konkretnymi wartościami prowadzi do myśli i uczuć, które to działania mogą wywołać. Brian Tracy nazywa tę prawidłowość zasadą odwrotności. Daje ona człowiekowi możliwość wzbudzania w sobie cech charakteru, które będą prowadziły do pożądanego zachowań. Jeżeli chcemy stworzyć w sobie integralność, odwagę i pewność siebie, musimy regularnie i celowo zachowywać się tak, jakbyśmy już te cechy posiadali, szczególnie w sytuacjach stresowych, w których najczęściej dochodzą do głosu stare i złe nawyki. Początkowo nasze działanie będzie polegało na odgrywaniu konkretnej roli, ale im częściej będziemy trenować, tym szybciej pożądanego cechy staną się stałym elementem naszej mentalnej charakterystyki. Oczywiście kluczem do osiągnięcia niezachwianej pewności siebie jest opanowanie, samokontrola i konsekwencja w działaniu.

#### **Odpowiedni trening**

Mentalny rozwój wymaga treningu. Tak jak kulturysta poprzez podnoszenie coraz

większych ciężarów rozbudowuje swoją muskulaturę, tak i my powinniśmy zadbać o rozwój pewności siebie. Kiedy wytestujemy siły umysłu, by panować nad swoim zachowaniem i mobilizujemy się do działania spójnego z wyznawanymi wartościami, postępujemy jak kulturysta, który wypręża mięśnie, by osiągnąć zamierzone efekty. Podejmując duże wyzwania i stawiając opór słabościom, wzmacniamy własną osobowość i kształtujemy charakter. Każda nasza cecha podlega temu mechanizmowi. Jeżeli wykażemy się odwagą podczas ważnej konfrontacji, tym bardziej będziemy odważni w obliczu mniejszych problemów. Kiedy postąpimy uczciwie w sprawie, w której gra będzie toczyła się o bardzo wysoką stawkę, nie będziemy mieli wątpliwości, jak zachować się w sprawach mniej ważnych. Asertywność i odwaga są podstawą, na której powinniśmy budować pewność siebie. Działając spójnie z wyznawanymi zasadami wzmocnimy w sobie wiarę w skuteczność dokonywanych wyborów. Wszystko to sprawi, że będziemy czuli się szczęśliwsi i zaczniemy dostrzegać w sobie człowieka, jakim zawsze chcieliśmy być.

- ▶ Podejmując duże wyzwania i stawiając opór słabościom, wzmacniamy własną osobowość i kształtujemy charakter. Każda nasza cecha podlega temu mechanizmowi. Jeżeli wykażemy się odwagą podczas ważnej konfrontacji, tym bardziej będziemy odważni w obliczu mniejszych problemów.

# 5 zasad „zdrówego” myślenia >

Oprac.  
**DAWID HŁOUSZEK**

Materiał źródłowy:  
[charaktery.eu/psychowiesci/maxie-c-maulsby-19322016](http://charaktery.eu/psychowiesci/maxie-c-maulsby-19322016)  
[www.selfedu24.pl/artukul/jak-mysli-rzadza-twoim-zyciem](http://www.selfedu24.pl/artukul/jak-mysli-rzadza-twoim-zyciem)  
[wstawtytul.com/lifestyle/piec-zasad-zdrowego-myslenia/](http://wstawtytul.com/lifestyle/piec-zasad-zdrowego-myslenia/)



Myślisz sobie, że to będzie kiepski dzień... Od rana masz zły nastrój i wszystko Cię irytuje. Budzik drastycznie wyrwał Cię ze snu. Wstajesz z bólem głowy. Nie możesz się skupić na porannych czynnościach. Chodzisz od pokoju do pokoju, zastanawiając się w czym iść do pracy. Złosisz się na siebie, bo niepotrzebnie tracisz czas na czynności, które można było wykonać wczoraj. Teraz musisz się spieszyć. Pewnie nie zdążysz zjeść śniadania i jak zwykle utkniesz w korku w drodze do pracy, choć od dawna obiecujesz sobie, żeby wyjeżdżać z domu 10 minut wcześniej. Już widzisz minę swojego szefa, który poirytowany przyłapał Cię na spóźnieniu. Na pewno wezwie Cię do gabinetu, żeby udzielić Ci reprimendy. Dodatkowo musisz jeszcze odbyć trudną rozmowę z klientem, który jak zwykle będzie chciał wyprowadzić Cię z równowagi. Na samą myśl narasta w Tobie napięcie. Wsiadając w samochód wiesz, że to będzie zły dzień, w którym zapewne wszystko pójdzie nie po Twojej myśli...

Brzmi znajomo, prawda? Myślę, że każdemu z nas raz na jakiś czas przytrafia się taki „szczęśliwy” poranek, kiedy dochodzimy do wniosku, że bezpieczniej dla nas i naszych relacji z innymi byłoby, gdybyśmy tego dnia zostali w domu. Stres

atakuję nas wtedy ze zdwojoną siłą, a nasz umysł bezwiednie generuje niekończącą się listę rzeczy, spraw, czynności i osób, które wyjątkowo działają nam na nerwy. Jak się wtedy czujemy, wiedząc, że tracimy nad sobą kontrolę? Choć lista denerwujących nas rzeczy może być bardzo długa, powinniśmy wiedzieć, że to my jesteśmy odpowiedzialni za to, co nas stresuje.

## **Nie irytują nas fakty, tylko to, jakie mamy do nich nastawienie**

O tym, czy dana osoba albo sytuacja wyprowadzi nas z równowagi lub pozostanie nam zupełnie obojętne, decydują nasze myśli. Wynikają one z naszych przekonań i nabytych wcześniej doświadczeń, nawet tych z dzieciństwa, których dzisiaj już nie pamiętamy. Jeżeli w młodości często słyszeliśmy, że egzaminy na studiach są bardzo trudne, a nauczyciele akademicy czyhają tylko, by udowodnić studentowi niewiedzę, trudno się dziwić, że na samą myśl o zbliżającym się egzaminie zaczynamy wpadać w panikę. Jeśli nasi bliscy i znajomi komunikowali nam, że stanie w korku w drodze do pracy, to tylko strata czasu i niepotrzebny stres, możemy się domyślić, jak zareaguje nasz umysł, kiedy rzeczywiście utkniesz w korku, albo tylko o nim pomyślimy. A może sami doznaliśmy

jakiś nieprzyjemnych odczuć, które ugruntowały nasze nastawienie do określonej sytuacji?

Albert Ellis – amerykański psycholog i psychoterapeuta, twórca terapii racjonalno-emotywniej udowodnił, że nie denerwują nas rzeczy, sytuacje, czy osoby, tylko to, w jaki sposób je postrzegamy. Powodem stresu jest wobec tego nasze niewłaściwe nastawienie do świata. Negatywne przekonania zniekształkają rzeczywistość, ponieważ są błędną interpretacją tego, co się wydarzyło. Znajdują one swoje odzwierciedlenie w katastrofizowaniu, poddawaniu się, stawianiu nieracjonalnych wymagań i ocen, które zdaniem Ellisa są sposobami nielogicznego postrzegania siebie i otaczającej rzeczywistości.

**Katastrofizowanie** – używanie takich słów, jak: okropne, straszne, tragiczne, w opisywaniu tego, co się wydarzyło lub może się wydarzyć. Przykładowo: *to byłoby straszne, gdyby..., to najgorsza rzecz, jaka mogła mi się przytrafić..., to będzie katastrofa, jeśli nie zdam tego egzaminu...*

**Poddawanie się** – postrzeganie, że konkretne wydarzenia lub sytuacje są nie do zniesienia: *dłużej nie dam rady..., nie poradzę sobie..., umrę, jak mnie nie zaakceptują...*

**Stawianie wymagań** – chodzi przede wszystkim o wymagania, które zawierają kategorię „muszę” lub „powinienem”: *mu-*







szę to zrobić..., nie mogę zawieść..., muszę być lubiany...

**Ocenianie** – chodzi o szufladkowanie siebie i innych oraz przypinanie etykiet: *jestem głupi, beznadziejny, bezużyteczny, bezwartościowy*.

Albert Ellis w oparciu o własne spostrzeżenia stworzył **Model ABC**, który służy do identyfikacji i analizy irracjonalnych przekonań:

- › **A – Zdarzenia** – codzienne sytuacje.
- › **B – Przekonania** (świadome lub nieświadome), które są oceną wydarzeń, myśli i wspomnień. Przekonania mogą być racjonalne lub nieracjonalne. Racjonalne pomagają w osiągnięciu celów, nieracjonalne są tzw. przekonaniem samooskarżającymi.
- › **C – Konsekwencje**, które przejawiają się zarówno w emocjach, jak i zachowaniu. Racjonalne przekonania „B” prowadzą do zdrowych reakcji emocjonalnych, takich jak: żal, troska, czy smutek. Emocje te nie są pożądane, ale w konkretnych sytuacjach uznawane za normalne i naturalne. Nieracjonalne przekonania „B” prowadzą zaś do niepokojących i niezdrowych reakcji typu: strach, poczucie winy, wściekłość, czy depresja. Śmierć kogoś bliskiego dla wielu ludzi jest bardzo trudnym doświadczeniem. Racjonalne przekonanie o nim, bę-

dzie wiązało się z myślami: *odszedł dobry człowiek, będzie mi go brakowało, bardzo bym chciał, żeby jeszcze żył*. Nieracjonalne natomiast wywoła w nas skrajne reakcje: *dlaczego mi to zrobił, przecież nie mógł mnie teraz zostawić, to dla mnie koniec świata*.

Analiza opracowanego przez Ellisa modelu, pozwala wyciągnąć wniosek, że to nie zdarzenia „A” wywołują konsekwencje „C”. Powodem konkretnych stanów emocjonalnych są przekonania (myśli) „B” na temat zdarzeń „A”. Jeżeli jakieś myśli (przekonania) na dobre zdomowały się w naszym umyśle, poprzez powtarzające się w życiu sytuacje, to możemy być pewni, że przekształciły się one w określoną postawę. Nasz umysł nie odróżnia fantazji od faktów, po prostu automatycznie przetwarza myśli, którymi go „karmimy”. Jeżeli więc zamartwiamy się egzaminem, który czeka nas w przyszłości, nasz organizm zareaguje na hasło „egzamin” w określony (zaprogramowany) sposób. Punktem wyjścia wobec tego jest zrozumienie analogii pomiędzy przekonaniem a uczuciami i dostrzeżenie irracjonalności niektórych myśli, które wywołują konkretne reakcje. Ważne wobec tego jest wykształcenie w sobie odpowiedniej, tzn. zdrowej postawy, która stanie się fundamentem ra-

cjonalnych przekonań.

### **Nie potrafię zmienić siebie, więc uparcie dążę do tego, żeby inni ludzie się zmienili**

Wychodząc z takiego założenia nie uczynimy swojego życia lepszym, mniej stresującym i bardziej komfortowym. Nie możemy liczyć na to, że inni, ot tak oddadzą się nam w dyspozycję i bez sprzeciwu zaakceptują stawiane im warunki. Skoro nie potrafimy zapanować nad własnym życiem, to jak chcemy wpływać na życie innych? Albert Ellis twierdzi, że powinniśmy skoncentrować się na sobie i zmienić swoje nastawienie do wielu codziennych spraw. Trudno jest oczywiście walczyć ze złymi przekonaniami, które kształtowaliśmy przez lata, ale nie zmieniając nic, nadal będziemy tkwić w martwym punkcie.

### **5 zasad zdrowego myślenia**

Maxie Clarence Maultsby – światowej sławy psychiatra, stworzył Racjonalną Terapię Zachowań, w ramach której opracował 5 zasad zdrowego myślenia, czyli racjonalnego postępowania:

- › **1.** Zdrowa myśl ma oparcie w faktach,
- › **2.** Zdrowa myśl pozwala mi chronić życie i zdrowie,
- › **3.** Zdrowa myśl pomaga mi osiągać bliższe i dalsze cele,
- › **4.** Zdrowa myśl pomaga mi

rozwiązywać konflikty albo ich unikać

- › **5.** Zdrowa myśl pomaga mi odczuwać emocje, które chcę odczuwać bez nadużywania leków, alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych. Jeżeli kiedykolwiek będziemy doświadczać niekorzystnych odczuć, tych 5 zasad może okazać się pomocnych w ocenie naszego zachowania i określenia, czy jest ono racjonalne. Wystarczy kartka i długopis. Kartkę dzielimy pionową linią na połowę. Po lewej stronie zapisujemy:
  - › **A** – zdarzenie, które oddziałuje na nas w negatywny sposób
  - › **B** – wszystkie myśli, które generuje nasz umysł w związku ze zdarzeniem
  - › **C** – wszystkie odczucia emocjonalne, które są efektem negatywnych myśli, (np. strach, bezradność, smutek, przygnębienie), a także reakcje fizjologiczne (np. podwyższone ciśnienie, kołatanie serca, zimny pot, ból żołądka, itp.)
  - › **D** – działania, które następują w wyniku zdarzenia (np. unikanie, ucieczka, zaniedbywanie obowiązków, odreagowywanie stresu na domownikach).Jak już wypełnimy kartę według powyższych wskazówek, przechodzimy do drugiego etapu ćwiczenia.

Tym razem uzupełniały prawą stronę kartki, analizując to, co wpisaliliśmy przy punktach:





A, B, C, D w lewej rubryce:

- › **A** – Sprawdzamy czy to, co wpisaliśmy, jest poparte faktami. Jeżeli nie odnosi się do rzeczywistości, to oznacza, że jest tylko wyobrażeniem generowanym przez nasz umysł. Informacje, które nie są faktami, należy zamienić na obiektywne.
- › **B** – Analizujemy, czy każda myśl jest oparta na 5 zasadach zdrowego myślenia (musi spełniać co najmniej 3 spośród 5 zasad). Jeżeli jakaś myśl nie będzie zgodna z zasadami, warto spróbować zastąpić ją taką myślą, która będzie im odpowiadać, ale pod warunkiem, że zostanie przez nas akceptowana.
- › **C** – Zastanawiamy się, jak chcielibyśmy się czuć w tej sytuacji, jakie emocje powinny nam towarzyszyć.
- › **D** – Odnotowujemy wszystkie działania i zachowania, jakich od siebie oczekujemy w związku z ze zmianą postawy. Co się zmieni, czego nie będziemy robić, na co zwrócimy szczególną uwagę.

#### Jak to działa w praktyce...

Spróbujmy wcielić się w rolę osoby, która jak ognia boi się wystąpień publicznych...

„Boję się występować przed publicznością. Mam wrażenie, że jak wyjdę na scenę, to zapomnę, co mam powiedzieć. Wszyscy mnie wyśmieją, a ja spalę się ze wstydu...”

Czy ta myśl jest oparta na faktach? Nie, ponieważ dotyczy przyszłości, trudno jest w tym momencie przewidzieć, co wydarzy się, gdy wejdziemy na scenę.

Czy ta myśl chroni zdrowie i życie? Może nie zagraża w sposób bezpośredni naszemu ży-

ciu, ale na pewno niekorzystnie wpływa na samopoczucie, generuje niepotrzebny stres i napięcie, które mogą szkodzić zdrowiu.

Czy ta myśl pomaga osiągać cele? Jeżeli naszym celem jest większa śmiałość, pewność siebie i umiejętność radzenia sobie ze stresem, to myśląc w ten sposób, na pewno nie zmotywujemy się do działania.

Czy ta myśl pozwala rozwiązywać konflikty? Bezpośrednio nie odwołuje się do tej zasady, ale stres wywołany przez negatywne myślenie może w jakimś stopniu wpłynąć na nasze relacje z bliskimi osobami, generować napięte sytuacje i okazje do kłótni.

Czy ta myśl pomaga odczuwać pożądane emocje? Zdecydowanie nie. Kto chciałby tak się stresować?

Kiedy przeanalizowaliśmy już swoje przekonanie i stwierdziliśmy, że nie wywołuje ono w nas pozytywnych reakcji, powinniśmy stworzyć myśl, zgodną z zasadami zdrowego myślenia, którą zaakceptujemy i uczynimy punktem wyjścia do podjęcia konkretnych działań: „Chcę dobrze wypaść podczas tego wystąpienia, dlatego odpowiednio wcześniej rozpocznę przygotowania i przećwiczę każdy jego element w domu. Wiem, że to mój debiut, więc daję sobie prawo do popełniania błędów i uczenia się na nich”.

Czy ta myśl jest zdrowa? Czy jest zgodna z co najmniej 3 zasadami? Czy jest przekonująca? TAK. Nie pozostaje wobec tego nic innego, jak zadbać o własny komfort psychiczny i zastąpić negatywne spostrzeżenia pozytywnymi.

## Wybrane stawki, kwoty i wskaźniki

(stan prawny na dzień **1 czerwca 2018 r.**)

<b>I. ZASIŁKI, STYPENDIA, DODATKI, ŚWIADCZENIA [W ZŁOTYCH]</b>	
<b>1. Zasiłki dla bezrobotnych:</b>	
<b>podstawowy (100%):</b>	
– w okresie pierwszych 90 dni	<b>847,80</b>
– w okresie kolejnych dni posiadania prawa do zasiłku	<b>665,70</b>
<b>obniżony (80%):</b>	
– w okresie pierwszych 90 dni	<b>678,30</b>
– w okresie kolejnych dni posiadania prawa do zasiłku	<b>532,60</b>
<b>podwyższony (120%):</b>	
– w okresie pierwszych 90 dni	<b>1.017,40</b>
– w okresie kolejnych dni posiadania prawa do zasiłku	<b>798,90</b>
<b>2. Stypendia dla bezrobotnych w okresie odbywania:</b>	
<b>szkolenia</b> – 120 % zasiłku	<b>1.017,40</b>
<b>stażu</b> – 120 % zasiłku	<b>1.017,40</b>
<b>kontynuowania nauki</b> – 100% zasiłku	<b>847,80</b>
<b>studiów podyplomowych</b> – 20% zasiłku	<b>169,60</b>
<b>3. Dodatek aktywizacyjny (do 50% zasiłku)</b>	
– dla osób, które w okresie posiadania prawa do zasiłku dla bezrobotnych, podjęły zatrudnienie lub inną pracę zarobkową	<b>423,90</b>
<b>4. Refundacja kosztów opieki nad dzieckiem lub osobą zależną (do 50 % zasiłku)</b>	
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>423,90</b>
<b>5. Świadczenie z tytułu wykonywania prac społecznie użytecznych</b>	<b>min. 8,30/godz.</b>
Zasiłki i świadczenia zostały zwaloryzowane od 1 czerwca 2018 r. o średnioroczny wskaźnik wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych ogółem w 2017 r. w stosunku do 2016 r., wyniósł 102,0% (Komunikat Prezesa GUS – M.P.2018.106). Od zasiłku dla bezrobotnych PUP opłaca składki na ubezpieczenie emerytalne i rentowe w łącznej wysokości – 27,52%, 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.	
<b>IV. WYNAGRODZENIA I SKŁADKI</b>	
<b>1. Minimalne wynagrodzenie</b> (obowiązuje od 1.01.2018 r.)	<b>2.100,00</b>
<b>2. Przeciętne wynagrodzenie</b>	<b>4.622,84</b>
<b>3. Przeciętne wynagrodzenie z podziałem na kwartały</b>	<i>inf. na stronie ZUS</i>
<b>4. Składka na Fundusz Pracy</b> (obowiązuje od 1.01.1999 r.)	<b>2,45%</b>
<b>5. Składka na Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych</b> (od 1.01.2006 r.)	<b>0,10%</b>
<b>6. Składka na ubezpieczenie zdrowotne</b> (od 1.01.2008 r.)	<b>9,00%</b>

Opracowano w Departamencie Funduszy MRPiPS w dniu 30.05.2018 r.

ul. Bieszczadzka 5  
38-400 Krosno

[www.krosno.praca.gov.pl](http://www.krosno.praca.gov.pl)



**Sekretariat**  
tel. 13 43 617 19  
e-mail: rzks@praca.gov.pl

**Współpraca z pracodawcami**  
tel. 13 43 213 89, 13 43 616 94,  
wew. 4011, 4013, 402

**Informacja o rejestracji**  
tel. 13 43 213 89, 13 43 616 94