



PRZEWODNIK PO KARIERZE MŁODEGO CZŁOWIEKA



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Youth Human Impact

Spis treści

Zacznij od siebie – jak odkryć swoje mocne strony i pasje?

Motywacja na start – skąd ją czerpać i jak ją utrzymać?

Twoje CV życia - jak pisać o sobie?

Kompetencje miękkie, które otwierają drzwi.

Ucz się inaczej – siła edukacji pozaformalnej.

Time management – zarządzanie czasem bez stresu.

Kariera w praktyce – jak znaleźć swoją drogę zawodową.

Twój głos ma znaczenie – dialog z decydentami i aktywność obywatelska.

Youthpass – więcej niż certyfikat.

Rozmowa kwalifikacyjna bez stresu – jak wypaść najlepiej?

Praktyki w instytucjach UE – w Polsce i za granicą

Niniejszy dokument został przygotowany dla Komisji Europejskiej. Jednakże odzwierciedla on wyłącznie poglądy autorów, a Komisja nie może ponosić odpowiedzialności za żadne wykorzystanie zawartych w nim informacji.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Youth Human Impact



Youth Human Impact

Kim jesteśmy

Stowarzyszenie Youth Human Impact jest organizacją, która daje młodym ludziom kreatywne możliwości samokształcenia i rozwoju osobistego w celu odnalezienia pasji do aktorstwa. Staramy się rozbudzać wśród naszych członków postawę przedsiębiorczą i inicjatywność. Organizujemy projekty edukacyjne zarówno w Polsce, jak i za granicą. Działamy nieszablonowo i stawiamy na edukację pozaformalną.

Stowarzyszenie Youth Human Impact kładzie duży nacisk na edukację młodzieży w swoich działaniach. Budujemy i dajemy możliwości zdobywania wiedzy i umiejętności, których nie oferuje tradycyjny system szkolny. Dajemy im możliwość zdobycia wiedzy i umiejętności, które będą przez nich wykorzystywane w życiu codziennym: prywatnym i zawodowym. W ten sposób stwarzamy im możliwość łatwiejszego wejścia na rynek pracy. Zawsze angażujemy młodych ludzi w nasze działania, zmagając się z różnymi przeszkodami: geograficznymi, ekonomicznymi, społecznymi.

Uważamy, że każdy jest równy i ma takie samo prawo do zdobywania wiedzy i edukacji.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Youth Human Impact

Informacje o projekcie

The project focuses on the holistic development of youth and youth workers by strengthening leadership skills, soft skills, and team collaboration capabilities. Special emphasis is placed on enhancing emotional intelligence, using inclusive language, fostering participants' emotional wellbeing, and managing conflicts and challenging situations in groups. Participants will also learn techniques for defusing tensions and resolving team dramas, fostering a positive and cooperative environment. Innovative educational tools, such as gamification and digital technologies, will be utilized to boost engagement and learning outcomes.

A key component of the project is intercultural education, promoting dialogue and exchange among participants from diverse cultures, nationalities, and religions. By combining these elements, the project supports the social, professional, and emotional growth of participants, equipping them to navigate challenges in the labor market and social life. It also strengthens NGOs by building their expert capacity in youth work.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Zaczniij od siebie - jak odkryć swoje mocne strony i pasje?

Zanim wyruszysz w drogę zawodową, edukacyjną czy życiową, warto najpierw zatrzymać się na chwilę i zadać sobie kilka pytań: Kim jestem? Co mnie napędza? Co sprawia mi radość? Samopoznanie to kluczowy pierwszy krok, który pozwala odkryć swoje pasje, mocne strony i predyspozycje. Bez tej wiedzy trudno podejmować dobre decyzje dotyczące przyszłości.

Najprostszym sposobem na początek jest autorefleksja. Weź kartkę papieru lub otwórz notatnik w telefonie i odpowiedz szczerze na pytania:

- Co sprawia mi największą satysfakcję?
- Kiedy czuję, że robię coś dobrze?
- W czym czuję się pewnie?
- Za co inni mnie chwalą?
- Jakie zajęcia mnie angażują i sprawiają, że tracę poczucie czasu?

Regularne odpowiadanie na takie pytania pomoże zidentyfikować wzorce, które pokazują nasze najmocniejsze strony.

Aby pogłębić wiedzę o sobie, warto sięgnąć po sprawdzone narzędzia psychometryczne. Przykładowe testy, z których można skorzystać (wiele z nich jest dostępnych online i za darmo):

- 16Personalities (MBTI): pozwala zrozumieć swój styl komunikacji, podejmowania decyzji i współpracy z innymi.
- Test Gallupa: pokazuje dominujące talenty spośród 34 obszarów, takich jak "Osiągnięcie", "Uczenie się" czy "Empatia".
- Career Compass lub Pathfinder: testy doradztwa zawodowego, które pomagają dopasować ścieżki kariery do predyspozycji.

Warto korzystać z tych narzędzi jako uzupełnienia własnych przemyśleń. Nie traktuj ich jak wyroczni, ale jako inspirację.

Bardzo cenne jest również uzyskanie informacji zwrotnej od innych. Czasem sami nie dostrzegamy swoich najmocniejszych stron, ponieważ są one dla nas "oczywiste". Zapytaj znajomych, nauczycieli, trenerów:

- W czym według nich jesteś dobry?
- Jakie sytuacje przypominają im się w kontekście twoich osiągnięć?

Może się okazać, że słyszysz powtarzające się motywy: że umiesz dobrze organizować czas, łączysz ludzi, potrafisz słuchać albo wprowadzasz spokój w trudnych sytuacjach. To wszystko konkretne kompetencje.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Czasem najwięcej uczymy się o sobie po prostu... działając. Spróbuj nowych rzeczy: wolontariatu, kursu, prowadzenia zajęć dla innych, organizacji wydarzenia. Obserwuj, jak się w tym czujesz, co Ci wychodzi naturalnie, a co sprawia trudność. Nawet jeśli okaże się, że dana dziedzina nie jest dla Ciebie, i tak będzie to cenna lekcja.

Przykład: Maja i odkrycie pasji do pracy z ludźmi

Maja myślała, że chce zostać grafikiem, ale podczas projektu zgłosiła się do prowadzenia integracji. Po zajęciach wiele osób podchodziło do niej z podziwem i pytaniami. To skłoniło ją do refleksji, że być może jej naturalnym talentem jest kontakt z ludźmi i bycie liderką. Dziś planuje studiować psychologię i tworzy podcast o współpracy międzyludzkiej.

Poznanie siebie to proces, nie jednorazowe działanie. Wymaga czasu, szczerości i gotowości do poszukiwań. Im lepiej znasz siebie, tym łatwiej podejmiesz decyzje zgodne z Twoimi wartościami i pasjami. I pamiętaj: nie musisz znać wszystkich odpowiedzi od razu – najważniejsze, że wyruszysz w tę drogę.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Motywacja na start - skąd ją czerpać i jak ją utrzymać?

Motywacja to siła, która pcha nas do działania – do podjęcia wyzwania, nauki czegoś nowego czy zmiany kierunku w życiu. Często jednak pojawia się zryw... i równie szybko znika. Jak zatem znaleźć motywację, a co ważniejsze – jak ją podtrzymać?

Inspiracje, czyli punkt zapalny

Na początku warto poszukać inspiracji wokół siebie. Może to być historia osoby, która osiągnęła sukces mimo trudności, inspirujący film dokumentalny, podcast z mentorem albo rozmowa z kimś, kto robi to, o czym marzysz. Przykład? Ola, uczestniczka jednego z naszych warsztatów, zainspirowała się filmem o projektantach mody i... rozpoczęła naukę szycia na maszynie, mimo że wcześniej nigdy nie miała z nią do czynienia.

Spróbuj zrobić własną „tablicę inspiracji” – fizyczną lub cyfrową (np. na Pinterest), gdzie będziesz zbierać wszystko, co Cię porusza, motywuje, napędza. To będzie Twoje paliwo na gorsze dni.

Motywacja to nie tylko uczucia – to także konkretne techniki, które pomagają utrzymać zaangażowanie:

- Cel SMART – zamiast mówić „chcę nauczyć się angielskiego”, powiedz: „przez 3 miesiące uczę się angielskiego 20 minut dziennie, żeby dogadać się w podróży do Hiszpanii”. Cel jest: Szczegółowy, Mierzalny, Atrakcyjny, Realistyczny, Terminowy.
- Metoda małych kroków – duże cele dziel na małe działania. Jeśli marzysz o własnym podcaście, zacznij od przesłuchania kilku ulubionych, potem napisz scenariusz 5-minutowego odcinka, nagraj próbkę. Krok po kroku zbudujesz coś większego.
- Dziennik motywacji – zapisuj, co dziś udało Ci się zrobić. Nawet najmniejsze kroki. Z czasem zobaczysz, jak wiele już zrobiłaś/eś – i to doda Ci skrzydeł.

Choć brzmi nudno – rutyna to sekret wielu osób sukcesu. Nie chodzi o sztywność, ale o rytm. Stała pora wstawania, czas na naukę czy regularna aktywność fizyczna porządkują dzień i zmniejszają chaos, który często odbiera motywację.

Przykład: Tomek ustawił sobie codzienny „power hour” – godzinę po szkole tylko dla siebie, na rozwój: czyta, uczy się montażu wideo albo pracuje nad blogiem. To jego stały punkt dnia, którego się trzyma.

Dziel się swoimi celami z innymi. Opowiedz znajomym, że uczysz się programowania, chcesz zorganizować debatę, napisać książkę. Publiczne zobowiązanie to ogromna motywacja – nie chcesz zawieść siebie, ale też tych, którzy Ci kibicują. Możesz też znaleźć „partnera motywacyjnego” – osobę, z którą raz w tygodniu sprawdzacie nawzajem swoje postępy.

I pamiętaj: motywacja nie musi być codziennie taka sama

To normalne, że czasem nie chce się nic. Motywacja to nie stan stały, ale fala. W takie dni warto po prostu wykonać choćby najmniejszy krok. Nawet jeśli tylko przeczytasz jeden artykuł, otworzysz książkę, zapiszesz pomysł – to nadal ruch naprzód.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Twoje CV życia - jak pisać o sobie, nawet bez doświadczenia zawodowego?

„Nie mam doświadczenia, więc nie mam co wpisać do CV” – to mit, który zbyt często powstrzymuje młodych ludzi przed aplikowaniem na staże, praktyki czy pierwszą pracę. A prawda jest taka: masz więcej do powiedzenia, niż myślisz – wystarczy wiedzieć, jak to pokazać.

CV to nie wyłącznie lista formalnych etatów. To historia Twojej aktywności, pasji, działań i postępow. W CV można (a nawet trzeba!) wpisać:

- Wolontariat i działania społeczne
- Udział w projektach młodzieżowych, np. Erasmus+
- Konkursy, olimpiady, certyfikaty (np. Youthpass)
- Kursy online i szkolenia (Coursera, FutureLearn, itp.)
- Hobby, które rozwijają kompetencje (np. montaż wideo, prowadzenie Instagrama, robienie grafik, gra w zespole)
- Samodzielne projekty – blog, podcast, prowadzenie wydarzeń w szkole

Od czego zacząć?

1. Zadbaj o przejrzystość – CV powinno mieścić się na jednej stronie A4. Prosty, czytelny szablon (np. w Canvie lub Europassie) robi ogromną różnicę.
2. Dane kontaktowe – imię i nazwisko, e-mail, telefon, miasto (bez adresu), link do LinkedIna (jeśli masz).
3. Podsumowanie osobiste – 2–3 zdania o Tobie. Np.:
4. Jestem aktywną, otwartą na wyzwania osobą, która angażuje się w projekty społeczne i stale rozwija swoje kompetencje. Interesuje mnie edukacja i komunikacja, a moim celem jest praca, która ma realny wpływ na ludzi.
5. Doświadczenie – nawet jeśli nie pracowałeś_eś na etacie, wpisz wolontariat, organizację wydarzeń, prowadzenie warsztatów itp.

Przykład:

Wolontariuszka w Stowarzyszeniu X (2023–2024)

- współorganizacja lokalnych wydarzeń dla młodzieży
- promocja działań w mediach społecznościowych
- wsparcie logistyczne i kontakt z uczestnikami
- 1. Edukacja – szkoła średnia, studia (jeśli już), kursy.
- 2. Umiejętności – wymień konkretne rzeczy, które umiesz robić. Np.:
 - komunikacja interpersonalna
 - Canva i podstawy Photoshopa
 - edycja wideo (CapCut, DaVinci Resolve)
 - języki (np. angielski B2, hiszpański A2)
- 3. Zainteresowania – krótkie info o tym, co lubisz. To też buduje Twój profil!



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Co jeszcze się liczy?

- Dostosuj CV do ogłoszenia – jeśli aplikujesz na praktyki w NGO, pokaż działania społeczne. Jeśli do agencji reklamowej – podkreśl kreatywne umiejętności.
- Unikaj ogólników – zamiast „jestem kreatywny/a” pokaż: „tworzę grafiki i prowadziłam kampanię na Instagramie lokalnego wydarzenia”.
- Zadbaj o estetykę – brak błędów, schludna forma, spójna czcionka.
- Nie kłam – pisz prawdę, ale pokazuj ją pewnie.

Bonus: narzędzia, które mogą pomóc

- Canva – gotowe szablony CV
- Europass – szablon uznawany w całej Europie
- Zety / Kickresume / Novoresume – kreatory CV online
- Grammarly / LanguageTool – sprawdzają błędy językowe



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Kompetencje miękkie, które otwierają drzwi

W szkole uczymy się głównie wiedzy teoretycznej. Ale to kompetencje miękkie – czyli sposób, w jaki komunikujemy się, współpracujemy, rozwiązujemy problemy – często decydują o naszym sukcesie. Nazywane są „umiejętnościami przyszłości”, bo to one pozwalają nie tylko zdobyć pracę, ale ją utrzymać i rozwijać się zawodowo i społecznie.

Czym są kompetencje miękkie?

To zbiór umiejętności związanych z naszym zachowaniem, podejściem do innych i do samego siebie. Wśród nich najważniejsze to:

- Asertywność – czyli umiejętność wyrażania własnego zdania z szacunkiem do innych.
- Komunikacja interpersonalna – umiejętność mówienia, słuchania, dawania feedbacku.
- Praca zespołowa – współdziałanie z innymi, dzielenie się odpowiedzialnością i wspólne rozwiązywanie problemów.
- Zarządzanie emocjami i stresem – niezbędne w codziennych sytuacjach, zarówno w pracy, jak i w relacjach.

Jak je rozwijać?

1. Ćwicz w bezpiecznych warunkach
2. Działania społeczne, wolontariat, projekty młodzieżowe to świetna przestrzeń do ćwiczenia pracy zespołowej i komunikacji. Nikt nie wymaga perfekcji – liczy się zaangażowanie.
3. Bierz udział w warsztatach i szkoleniach
4. Warsztaty z asertywności, debatowania, negocjacji czy pracy zespołowej dają konkretne narzędzia i ćwiczenia praktyczne. Warto szukać takich okazji w szkołach, organizacjach młodzieżowych czy online.
5. Ucz się przez doświadczenie
6. Popęłnianie błędów jest częścią procesu. Jeśli kiedyś nie udało Ci się wyrazić swojego zdania – to nie porażka, tylko nauka. Każda interakcja to ćwiczenie.
7. Samoświadomość i refleksja
8. Zadawaj sobie pytania: Jak się czuję, gdy muszę się odezwać? Co mnie blokuje? Jak reaguję w stresie? Taka autorefleksja to pierwszy krok do zmiany.
9. Otwartość na feedback
10. Proś znajomych, nauczycieli czy mentorów o konstruktywną opinię: „Jak odbierasz moją komunikację?”, „W czym mogę się poprawić?”



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Jak wykorzystywać kompetencje miękkie?

- W rozmowie kwalifikacyjnej – opowiadaj o sytuacjach, w których współpracowałeś z innymi, rozwiązywałeś konflikt, prowadziłeś spotkanie.
- W działaniach projektowych – zgłaszaj się do zadań, które wymagają współpracy lub prezentacji – to nie tylko ćwiczenie, ale pokaz Twoich mocnych stron.
- W codziennym życiu – mów „nie” wtedy, kiedy naprawdę coś Ci nie odpowiada. Asertywność to nie egoizm – to szacunek do siebie i innych.

Pamiętaj: technologia się zmienia, ale ludzie zawsze będą chcieli współpracować z kimś, kto umie rozmawiać, współdziałać i być sobą z szacunkiem dla innych.

Kompetencje miękkie nie mają daty ważności – inwestuj w nie, bo otwierają drzwi, których nie otworzy nawet najlepszy dyplom.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Ucz się inaczej - siła edukacji pozaformalnej

Wielu z nas dorastało w przekonaniu, że wiedza to coś, co zdobywa się w szkole: siedząc w ławce, słuchając wykładów, wkuwając daty i definicje. Tymczasem istnieje inny sposób nauki – bardziej naturalny, ludzki, a przede wszystkim skuteczny. To edukacja pozaformalna, czyli uczenie się poza systemem szkolnym, w sposób bardziej elastyczny, angażujący i praktyczny.

Co to znaczy „uczyć się pozaformalnie”?

Edukacja pozaformalna to wszelkie działania edukacyjne, które nie są częścią obowiązkowego programu szkolnego, a które rozwijają nasze umiejętności, wiedzę i postawy. To warsztaty, projekty społeczne, gry symulacyjne, działania wolontariackie, wymiany młodzieżowe, job shadowingi, mentoring. W skrócie – uczenie się przez doświadczenie i działanie, bez ocen i egzaminów, za to z refleksją i radością odkrywania. Na przykład: organizując warsztat w lokalnej bibliotece, uczysz się planowania, promocji, komunikacji. A przy tym nabierasz pewności siebie, poznajesz nowych ludzi i widzisz realny efekt swojej pracy. I to wszystko bez ani jednej lekcji z podręcznika!

Dlaczego to działa?

Bo nauka przez działanie angażuje emocje, ciało, kreatywność i wyobraźnię. Nie tylko zapamiętujesz informacje, ale naprawdę je rozumiesz i wprowadzasz w życie. Pozaformalna edukacja nie oddziela teorii od praktyki – uczy Cię dokładnie tego, czego w danym momencie potrzebujesz.

Psychologia uczy, że najtrwalsze ślady w pamięci powstają wtedy, gdy uczymy się poprzez działanie, próbę i błąd, rozmowę i doświadczenie. A to właśnie esencja edukacji pozaformalnej.

Jak możesz uczyć się inaczej?

- Weź udział w projekcie młodzieżowym – np. Erasmus+, który łączy naukę, podróżę, rozwój osobisty i pracę zespołową.
- Zaangażuj się w wolontariat – lokalny lub międzynarodowy. Pomagając innym, uczysz się empatii, odpowiedzialności i organizacji.
- Zorganizuj coś samodzielnie – wydarzenie w szkole, akcję społeczną, debatę. To szkoła życia!
- Korzystaj z narzędzi, które wspierają samorozwój – jak Youthpass, portfolio kompetencji, dzienniki refleksji.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Youth Human Impact

Jak skutecznie się uczyć poza podręcznikiem?

- Zadawaj pytania – nie przyjmuj wiedzy bezkrytycznie, tylko sprawdzaj, eksperymentuj, testuj.
- Otwórz się na różne formy nauki – podcasty, webinary, gry edukacyjne, spotkania z praktykami.
- Ucz się w grupie – dziel się doświadczeniami, pracuj zespołowo, wspieraj innych. Wspólna nauka zwiększa motywację i utrwala wiedzę.
- Dokumentuj postępy – zapisuj swoje działania, refleksje, osiągnięcia. To nie tylko motywujące, ale też przydatne np. przy pisaniu CV.

Konkretne korzyści? Proszę bardzo:

- Samopoznanie – uczysz się, co lubisz, co Ci wychodzi, gdzie chcesz iść dalej.
- Kompetencje miękkie – komunikacja, zarządzanie sobą w czasie, radzenie sobie ze stresem.
- Wiara w siebie – widząc, że potrafisz zorganizować wydarzenie, porozmawiać z decydentem czy wystąpić publicznie – zyskujesz moc.
- Lepsze szanse na rynku pracy – dziś pracodawcy szukają ludzi z doświadczeniem i inicjatywą, a nie tylko z papierami.

Edukacja pozaformalna nie zastępuje szkoły, ale uzupełnia ją o to, czego często w niej brakuje – przestrzeń na działanie, relacje, kreatywność i samodzielność. Daje młodym ludziom głos, odpowiedzialność i realny wpływ. A przy tym uczy skutecznie, naturalnie i... z radością.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Youth Human Impact

Time management - zarządzanie czasem bez stresu

W świecie, w którym wszystko dzieje się szybko, a liczba zadań rośnie z dnia na dzień, umiejętność zarządzania czasem to klucz nie tylko do efektywności, ale przede wszystkim do wewnętrznego spokoju. Dobre zarządzanie czasem nie oznacza pracowania więcej, tylko mądrzej. Chodzi o to, by mieć czas na rzeczy ważne, uniknąć wypalenia i zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Da się? Zdecydowanie tak.

Bo czas to zasób, którego nie da się odzyskać. Możesz zarobić więcej pieniędzy, nauczyć się nowej umiejętności, ale minuty raz stracone – przepadają. Umiejętne planowanie daje Ci kontrolę nad własnym życiem, pozwala podejmować świadome decyzje, zmniejsza poziom stresu i zwiększa satysfakcję z codzienności.

Dla młodych ludzi, którzy łączą naukę, pracę, pasję, życie towarzyskie i działania społeczne – to absolutna podstawa, by się nie pogubić.

Techniki, które działają

1. Macierz Eisenhowera – co jest ważne, a co pilne?

Ta prosta metoda polega na podzieleniu zadań na cztery kategorie:

- Pilne i ważne (zrób natychmiast),
- Ważne, ale niepilne (zaplanuj),
- Pilne, ale nieważne (deleguj),
- Niepilne i nieważne (wyeliminuj).

Brzmi prosto, ale pomaga zyskać jasność i nie tracić czasu na rzeczy, które tak naprawdę nic nie wnoszą.

2. Technika Pomodoro – czas na fokus

Stosowana przez studentów, programistów, freelancerów. Polega na pracy w 25-minutowych blokach, oddzielonych 5-minutową przerwą. Po 4 cyklach robisz dłuższą przerwę. Pomaga skupić się na jednym zadaniu i uniknąć rozpraszaczy.

3. Zasada 2 minut (David Allen)

Jeśli coś zajmie mniej niż 2 minuty – zrób to od razu. E-mail, szybki telefon, odpisać na wiadomość? Nie odkładaj. Oszczędzisz czas i energię mentalną.

Jak wyznaczać priorytety?

Nie wszystko ma tę samą wagę. Umiejętność mówienia „nie” oraz wybierania tego, co naprawdę istotne, to klucz do zdrowego zarządzania sobą w czasie.

Zadaj sobie pytania:

- Czy to działanie przybliży mnie do mojego celu?
- Jakie będą konsekwencje, jeśli tego nie zrobię?
- Czy robię to dla siebie, czy dla innych?



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Youth Human Impact

Ustalając priorytety, warto także rozróżniać zadania według energii, jakiej wymagają – poranki to świetny czas na trudne rzeczy, wieczory – na te mniej wymagające. Zarządzanie czasem to nie tylko zadania – to też czas wolny, odpoczynek, relacje, zdrowie. Jeśli planujesz tylko „obowiązki”, szybko dojdiesz do ściany. Warto planować też:

- Czas offline – bez ekranów, scrollowania i powiadomień.
- Aktywność fizyczną – nie musi być siłownia, wystarczy spacer, joga, taniec.
- Spotkania z ludźmi – relacje to inwestycja w dobre samopoczucie.
- Czas dla siebie – nicnierobienie też jest produktywne, jeśli regeneruje.

Balans to nie równy podział – to dostosowanie rytmu życia do własnych potrzeb. Dla jednych oznacza to wolne wieczory, dla innych – wolny poniedziałek. Znajdź swoje proporcje.

Nie ma jednej słusznej metody. Najlepszy system to ten, którego... używasz. Oto kilka popularnych narzędzi:

- Planner papierowy / bullet journal – dla tych, którzy lubią pisać ręcznie.
- Google Calendar / Outlook – do planowania spotkań, przypomnień.
- Trello, Notion, Todoist – elastyczne aplikacje do zarządzania zadaniami i projektami.

Ważne: planuj realnie i zostaw przestrzeń na „niespodzianki” – bo życie zawsze coś wrzuci.

Kilka złotych zasad na koniec

- Zaczynaj dzień od najtrudniejszego zadania – reszta pójdzie z górki.
- Unikaj multitaskingu – skupienie to nowa supermoc.
- Rób regularny przegląd tygodnia – co działało, co nie, co poprawić?
- Celebryj małe sukcesy – odhaczanie zadań to mikroradości, które budują motywację.

Dobrze zarządzany czas nie sprawia, że masz go więcej – ale sprawia, że masz więcej z życia. Bo w końcu nie chodzi o to, by robić wszystko, tylko by robić to, co najważniejsze – bez stresu, z uśmiechem i przestrzenią na odpoczynek.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Youth Human Impact

Kariera w praktyce - jak znaleźć swoją drogę zawodową

Szukając swojej drogi zawodowej, łatwo poczuć się zagubionym – szczególnie kiedy z każdej strony słyszysz, że „musisz coś wybrać” albo że „czas się zdecydować”. Tymczasem odkrywanie swojej ścieżki nie jest liniowym procesem, który kończy się na wyborze jednych studiów. To raczej podróż – z przystankami, zmianami kierunku, odkryciami i próbami. I właśnie o tym jest ten artykuł: o praktycznych sposobach na poznanie siebie i swoich zawodowych możliwości.

Tradycyjna edukacja to dla wielu osób naturalny pierwszy krok w stronę kariery. Studia, szkoły branżowe, kursy – dają solidne podstawy. Ale najważniejsze to świadomie wybierać kierunki, które rozwijają Twoje zainteresowania i kompetencje, a nie tylko „wyglądają dobrze”.

Pamiętaj, że dziś bardzo ceni się uczenie się przez całe życie (lifelong learning). Możesz zacząć od jednej dziedziny, a potem dokształcać się w zupełnie innej. Coraz popularniejsze są kursy online (np. Coursera, edX, FutureLearn), które pozwalają zdobywać nowe umiejętności elastycznie i często bezpłatnie.

Wolontariat to coś więcej niż „praca za darmo”. To nauka w praktyce, możliwość sprawdzenia się w działaniu, poznania ludzi z różnych środowisk i zbudowania wartościowego CV. Dzięki wolontariatowi:

- rozwiniesz kompetencje miękkie (komunikacja, organizacja, współpraca),
- zobaczysz, co Cię pasjonuje, a co męczy,
- zyskasz nowe kontakty, które często prowadzą do staży lub pracy.

Warto szukać ofert lokalnie, przez organizacje pozarządowe, fundacje, grupy młodzieżowe czy programy międzynarodowe jak European Solidarity Corps.

Nawet krótki staż może wiele zmienić. Pozwala:

- zobaczyć, jak wygląda praca „od środka”,
- sprawdzić, czy dany zawód Ci odpowiada,
- zdobyć pierwsze punkty w CV,
- nawiązać relacje zawodowe (networking!).

Warto próbować różnych rzeczy – nawet jeśli niektóre doświadczenia okażą się nietrafione, dają Ci cenne informacje o tym, czego NIE chcesz robić. A to już duży krok.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Poza edukacją formalną i doświadczeniem zawodowym, ogromne znaczenie ma to, co robisz „po godzinach” – Twoje hobby, pasje, projekty. Samorozwój to:

- czytanie książek z różnych dziedzin,
- udział w warsztatach, webinarach, szkoleniach,
- tworzenie własnych projektów (np. blog, kanał YouTube, inicjatywa lokalna),
- poznawanie swoich wartości i mocnych stron.

Warto założyć portfolio (nawet jeśli nie jesteś grafikiem czy programistą), gdzie pokażesz, co robisz – projekty, certyfikaty, działania społeczne. To może być plik PDF, strona internetowa albo po prostu dobrze przygotowany profil na LinkedIn.

Nie musisz wiedzieć wszystkiego od razu. Zmienianie zdania, kierunku, a nawet branży – to nie porażka, tylko naturalna część procesu rozwoju. Najlepiej uczymy się przez doświadczenie i eksperymentowanie. Daj sobie przestrzeń na błędy i... ciekawość.

Nie wiesz, co chcesz robić? Zrób testy predyspozycji (np. 16personalities, Holland Codes), porozmawiaj z doradcą zawodowym, dołącz do jakiegoś projektu – i patrz, co Cię „wciąga”.

Kilka praktycznych kroków na start:

- Stwórz mapę swoich zainteresowań – wypisz rzeczy, które Cię fascynują.
- Zrób listę zawodów, które Cię interesują – i dowiedz się, co naprawdę oznaczają.
- Znajdź mentora – może to być nauczyciel, starszy kolega, ktoś z branży.
- Zapisuj się na wydarzenia branżowe – targi pracy, meetupy, konferencje.
- Buduj swoją markę osobistą – to, jak jesteś postrzegany w sieci, też się liczy.

Twoja droga zawodowa nie musi być prostą linią – może być spiralą, krzywą, a nawet zygzakiem. Najważniejsze, by była Twoja. Świadome wybory, małe kroki, praktyka – to klucze, które otworzą przed Tobą drzwi do przyszłości, która Cię ekscytuje.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Krok 3: Zaplanuj działanie

Zanim przejdziesz do realizacji, stwórz plan. Dobrze, jeśli odpowie on na kilka kluczowych pytań:

- Cel – co chcesz osiągnąć?
- Działania – jakie kroki trzeba podjąć?
- Czas – kiedy zaczniesz i ile to potrwa?
- Zasoby – czego potrzebujesz? (miejsce, sprzęt, ludzie, fundusze)
- Odbiorcy – do kogo kierujesz swoje działania?

Warto też przemyśleć, jak będzie wyglądać promocja i jak będziecie mierzyć efekty działań.

Krok 4: Szukaj wsparcia

Nie musisz wszystkiego robić własnym sumptem. W Polsce (i całej Europie) istnieje wiele programów, które wspierają młodzieżowe inicjatywy. Można uzyskać wsparcie finansowe, merytoryczne lub przestrzeń do działania.

Gdzie szukać pomocy?

- Lokalny samorząd (wydziały ds. młodzieży, kultury, edukacji)
- Organizacje pozarządowe i centra wolontariatu
- Program Erasmus+ (działania KA1, KA154-YOU, DiscoverEU)
- Europejski Korpus Solidarności
- Fundacje i konkursy grantowe (np. Fundacja Batorego, Fundacja Santander, Fundacja Orange)

Wielu organizatorów oferuje też wsparcie mentorskie – warto z tego korzystać.

Krok 5: Działaj!

Najważniejsze to ruszyć z miejsca. Możesz zacząć od małych rzeczy – testowych warsztatów, rozmów z potencjalnymi odbiorcami, wpisów na mediach społecznościowych. Każde działanie jest krokiem naprzód. Nie zrażaj się, jeśli coś pójdzie nie tak – to naturalna część procesu. Pamiętaj, że:

- każdy projekt czegoś uczy (nawet jeśli nie osiągnie idealnego efektu),
- błędy są po to, by z nich wyciągać wnioski,
- masz prawo prosić o pomoc, radę i wsparcie.

Krok 6: Podziel się rezultatem

Zadbaj o widoczność swojej inicjatywy. Pokaż, co udało się osiągnąć – przez zdjęcia, raport, film, podsumowanie na stronie internetowej czy posty w social mediach. Dziel się też refleksją – co się udało, co Cię zaskoczyło, co byś zrobił inaczej.

Nie zapominaj o podziękowaniach dla partnerów i uczestników – buduje to relacje na przyszłość.

Własna akcja społeczna to nie tylko konkretne działanie, ale i głos młodego człowieka, który mówi: „chcę zmieniać świat”. I to działa! Niezależnie od skali – każda inicjatywa ma potencjał, by coś poruszyć: myślenie, emocje, dyskusję.

Jeśli masz pomysł – działaj.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Twój głos ma znaczenie - dialog z decydentami i aktywność obywatelska

Wiele osób młodych ma poczucie, że ich głos nie ma znaczenia, że decyzje podejmowane są ponad ich głowami, a oni sami nie mają wpływu na otaczającą rzeczywistość. Tymczasem właśnie młodzi ludzie mogą być kluczowymi uczestnikami życia społecznego – o ile dostaną przestrzeń, narzędzia i odwagę, by zabrać głos. W tym artykule pokażemy Ci, że aktywność obywatelska zaczyna się tu i teraz, a dialog z decydentami może być skuteczną drogą do realnych zmian.

Dlaczego warto się angażować?

Aktywność obywatelska to nie tylko udział w wyborach. To również działania podejmowane na rzecz swojej społeczności, udział w konsultacjach społecznych, składanie petycji, uczestnictwo w radach młodzieżowych czy inicjatywy oddolne. Działając lokalnie, masz szansę wpływać na sprawy, które są Ci bliskie – od warunków w Twojej szkole, przez dostępność przestrzeni dla młodzieży, po działania na rzecz klimatu czy równości.

Twoje doświadczenie i potrzeby są ważne – nikt inny nie opowie o nich lepiej niż Ty. Mówienie o tym, co wymaga zmiany, to pierwszy krok. Kolejnym jest znalezienie sojuszników – zarówno wśród innych młodych, jak i wśród decydentów, którzy są otwarci na dialog. Wielu samorządowców, radnych czy posłów chce słuchać młodych – potrzebują jednak, by ktoś przyszedł i jasno powiedział: „to jest dla nas ważne”.

Jak wygląda dialog z decydentami?

Dialog to nie monolog. Chodzi o spotkanie dwóch stron – młodzieży i osób decyzyjnych – które mają okazję wysłuchać siebie nawzajem, wymienić się argumentami, znaleźć wspólne rozwiązania. W naszym projekcie uczestnicy mieli okazję rozmawiać m.in. z radnymi m.st. Warszawy, przedstawicielami instytucji państwowych i organizacji pozarządowych. Podczas konferencji wspólnie debatowali o problemach rynku pracy, potrzebach młodzieży i zmianach systemowych. Dzięki takim spotkaniom młodzież czuje, że jest słuchana – i że ma wpływ.

Aby dialog był skuteczny, warto się przygotować:

- przemyśl, o co chcesz zapytać lub co zaproponować,
- zrób rozeznanie – sprawdź, kto odpowiada za dany temat w Twoim mieście czy regionie,
- działaj zespołowo – siła grupy robi wrażenie,
- bądź uprzejmy/a i konkretny/a – szacunek działa w obie strony.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Narzędzia, z których możesz skorzystać

Nie musisz od razu zakładać fundacji czy startować w wyborach. Istnieje wiele form aktywności dostępnych dla młodych ludzi:

- młodzieżowe rady miast i gmin,
- inicjatywy obywatelskie – np. zbieranie podpisów pod petycją,
- debaty i konsultacje społeczne organizowane przez władze lokalne,
- udział w projektach Erasmus+ i inicjatywach europejskich,
- wolontariat w NGO, które zajmują się rzecznictwem.

Dobrym narzędziem jest też... social media. Tak, Twój głos na Instagramie czy TikToku może być początkiem społecznej kampanii lub ważnym głosem w lokalnej dyskusji. Używaj swoich platform odpowiedzialnie – możesz inspirować, edukować, zapraszać do działania.

Od czego zacząć?

- Obserwuj lokalne wydarzenia – co się dzieje w Twoim mieście, jak wygląda praca rady miasta, jakie tematy są poruszane?
- Zaczynaj od małych działań – np. zaproponuj zorganizowanie szkolnych warsztatów, zgłoś się do wolontariatu lub napisz petycję w sprawie ścieżki rowerowej.
- Szukaj wsparcia – znajdź organizację, która działa w interesujących Cię tematach, porozmawiaj z nauczycielem lub wychowawcą.
- Rozmawiaj z innymi – Twoje działania zyskają na sile, jeśli wokół Ciebie pojawią się osoby o podobnych wartościach.

Twoja obecność w przestrzeni obywatelskiej ma znaczenie. Niezależnie od wieku możesz wpływać na decyzje, zmieniać rzeczywistość i być głosem pokolenia, które nie tylko mówi, ale działa. Nie czekaj, aż ktoś zaprosi Cię do stołu – zaproponuj spotkanie, zapytaj, zabierz głos. Bo to, co masz do powiedzenia, naprawdę się liczy.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Youthpass - więcej niż certyfikat!

Dla wielu uczestników projektów Erasmus+ Youthpass to po prostu „zaświadczenie o udziale”. Ale jeśli zagłębisz się w to narzędzie, szybko zrozumiesz, że to znacznie więcej niż tylko papier. To narzędzie, które pomaga Ci nazwać i zrozumieć to, czego się nauczyłaś/eś, a potem... pokazać to światu – np. w CV, na rozmowie rekrutacyjnej czy przy aplikowaniu na studia.

Czym właściwie jest Youthpass?

Youthpass to europejski certyfikat, który potwierdza Twój udział w projektach edukacji pozaformalnej w ramach programu Erasmus+. Obejmuje on nie tylko informacje organizacyjne, ale także szczegółowe podsumowanie Twoich zdobytych kompetencji. Certyfikat Youthpass można wygenerować po zakończeniu projektu – online, poprzez platformę www.youthpass.eu. To, co wyróżnia Youthpass, to jego kompetencyjny charakter. Skupia się na tym, czego się nauczyłaś/eś – nie poprzez lekcje czy egzaminy, ale przez doświadczenie, działanie, refleksję.

Jak zdobyć Youthpass?

Jeśli brałaś/aś udział w projekcie Erasmus+, organizator ma obowiązek umożliwić Ci jego uzyskanie. Na zakończenie projektu uczestnicy biorą udział w sesjach podsumowujących, które pomagają nazwać i zrozumieć, czego się nauczyli. Wtedy wspólnie z trenerem lub koordynatorem tworzysz opis swoich osiągnięć, który później pojawi się w Twoim certyfikacie.

Youthpass obejmuje 8 obszarów tzw. kompetencji kluczowych:

1. Kompetencje wielojęzyczne
2. Kompetencje cyfrowe
3. Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się
4. Kompetencje obywatelskie
5. Kompetencje w zakresie przedsiębiorczości
6. Kompetencje w zakresie świadomości kulturowej i ekspresji
7. Kompetencje w zakresie matematyki i nauk ścisłych
8. Kompetencje w zakresie czytania i pisanie

Wcale nie musisz znać każdego z tych pojęć – ważne jest, żebyś potrafił/a wskazać, co konkretnego zyskałaś/aś w trakcie projektu.

Jak opisać swoje postępy?

W Youthpassie to Ty jesteś autorem swojej historii. W sekcji „Learning outcomes” możesz (a nawet powinieneś/naś) opisać, co konkretnie się zmieniło:

- czego się nauczyłaś/aś,
- co odkryłaś/aś o sobie,
- w czym się rozwinęłaś/aś,
- jak zmieniło się Twoje myślenie lub działanie.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



To nie musi być język akademicki! Autentyczność, konkret i refleksja to klucz. Przykład? Zamiast „rozwinąłem umiejętność komunikacji”, napisz: „Podczas projektu musiałem współpracować z osobami, których wcześniej nie znałem. Nauczyłem się jasno wyrażać swoje zdanie i lepiej słuchać innych.”

Jak używać Youthpassa?

- W CV: Możesz dołączyć Youthpass jako załącznik, ale jeszcze lepiej – wpleć zdobytą wiedzę i kompetencje w opisy doświadczenia. Rekruterzy coraz częściej cenią umiejętności zdobyte poza szkołą – zwłaszcza takie jak praca zespołowa, zarządzanie czasem, wystąpienia publiczne czy kreatywność.
- Na rozmowie kwalifikacyjnej: Wspomnij o swoim udziale w projekcie i powiedz, czego się nauczyłeś/aś. Opowiedz o konkretnych sytuacjach, w których musiałaś/eś współpracować, rozwiązywać problemy czy przełamywać bariery.
- Przy aplikacjach na studia, stypendia czy kolejne projekty międzynarodowe: Youthpass to świetny dokument potwierdzający Twoją aktywność, zaangażowanie i rozwój.

Dlaczego to ważne?

W dzisiejszym świecie liczą się nie tylko dyplomy, ale także to, kim jesteś i co potrafisz. Youthpass pomaga Ci w tym, byś sam/sama zrozumiał/a swoje atuty – i byś umiał/a je pokazać innym. To narzędzie samoświadomości i promocji, które warto traktować poważnie.

W wielu krajach Europy Youthpass już dziś jest szeroko rozpoznawalny i uznawany przez pracodawców. W Polsce też jego znaczenie rośnie – zwłaszcza wśród firm i instytucji, które cenią edukację nieformalną, mobilność i kompetencje miękkie.

Youthpass to nie tylko certyfikat – to Twoje osobiste portfolio rozwoju. Warto poświęcić chwilę, by dobrze go wypełnić, bo może otworzyć przed Tobą wiele drzwi: zawodowych, edukacyjnych, a przede wszystkim – rozwojowych. Jeśli traktujesz siebie i swój rozwój poważnie, traktuj tak samo swój Youthpass. Zrób z niego swoją wizytówkę.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Rozmowa kwalifikacyjna bez stresu - jak wypaść najlepiej?

Rozmowa kwalifikacyjna to moment, w którym mamy szansę pokazać się z jak najlepszej strony. Dla wielu młodych osób to jednak stresujące doświadczenie. Dlatego warto się do niego dobrze przygotować – nie tylko merytorycznie, ale też psychicznie.

1. Poznaj firmę i ofertę

Zanim usiądziesz do rozmowy, dokładnie przeczytaj ogłoszenie i zapoznaj się z profilem organizacji. Sprawdź stronę internetową, media społecznościowe, misję, wartości i aktualne działania. Znajomość kontekstu pokazuje zaangażowanie.

2. Przećwicz odpowiedzi na typowe pytania

Pytania o mocne i słabe strony, doświadczenie, motywację, cele zawodowe – pojawiają się niemal zawsze. Przygotuj odpowiedzi w formie krótkich historii (metoda STAR: sytuacja – zadanie – działanie – rezultat). Przykład? „Opowiedz o sytuacji, gdy musiałeś rozwiązać konflikt w zespole.”

3. Mowa ciała i pierwsze wrażenie

Pierwsze 30 sekund ma znaczenie. Ubierz się odpowiednio, uśmiechnij się, uściśnij dłoń (jeśli spotkanie jest na żywo). Kontakt wzrokowy, otwarta postawa i spokojny ton głosu – to elementy, które dodają Ci profesjonalizmu.

4. Zadawaj pytania

Rozmowa to nie tylko Twoje odpowiedzi, ale też Twoje zainteresowanie firmą. Zapytaj o zespół, kulturę pracy, ścieżki rozwoju. Pokazujesz, że traktujesz tę szansę poważnie.

5. Po rozmowie

Dobłą praktyką jest wysłanie krótkiego podziękowania mailowego – to wzmacnia pozytywne wrażenie. Możesz też poprosić o informację zwrotną, jeśli nie zostaniesz wybrany/a – to cenna wiedza na przyszłość.

Pamiętaj – rozmowa kwalifikacyjna to nie egzamin, tylko spotkanie, podczas którego obie strony szukają dopasowania. Im więcej razy przez to przejdiesz, tym pewniej będziesz się czuć. Każda rozmowa to krok do przodu!



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Praktyki w instytucjach UE - w Polsce i za granicą

Wielu młodych ludzi marzy o karierze, która będzie miała realny wpływ na kształtowanie świata. Jednym z najlepszych sposobów, by rozpocząć taką ścieżkę, są praktyki w instytucjach Unii Europejskiej. To nie tylko prestiż, ale też okazja do zdobycia cennego doświadczenia zawodowego, rozwinięcia umiejętności międzykulturowych oraz poznania funkcjonowania struktur europejskich od środka.

Co to są praktyki w UE i dlaczego warto?

Praktyki w instytucjach Unii Europejskiej to kilkumiesięczne programy stażowe oferowane przez różne unijne instytucje, agencje i urzędy. Umożliwiają młodym ludziom nie tylko sprawdzenie swoich umiejętności w wymagającym, międzynarodowym środowisku, ale również poznanie mechanizmów działania administracji publicznej, prawa unijnego, tworzenia polityk i funkcjonowania projektów o zasięgu międzynarodowym.

Co ważne – uczestnicy praktyk nie wykonują jedynie pracy administracyjnej. Bardzo często są zaangażowani w realne działania, uczestniczą w spotkaniach roboczych, współtworzą raporty, analizy i materiały strategiczne. To ogromna szansa, by rozwinąć skrzydła i zdobyć doświadczenie zawodowe, które robi wrażenie w CV.

Gdzie można aplikować?

1. Komisja Europejska – Blue Book Traineeship

To najbardziej znany program praktyk UE. Odbywa się dwa razy w roku (wiosną i jesienią), trwa 5 miesięcy i obejmuje pracę w jednej z dyrekcji generalnych KE. Kandydaci mogą pracować w Brukseli, Luksemburgu lub w przedstawicielstwach Komisji w krajach członkowskich – także w Warszawie. Program zapewnia wynagrodzenie (ok. 1350 euro miesięcznie) oraz zwrot kosztów podróży.

2. Parlament Europejski – praktyki Roberta Schumana

Program skierowany do absolwentów studiów wyższych. Praktyki trwają 5 miesięcy i są realizowane w Brukseli, Strasburgu lub Luksemburgu. W zależności od działu, praktykant może pracować nad przygotowaniem dokumentów, analizą polityk, komunikacją czy organizacją wydarzeń.

3. Rada Unii Europejskiej

Program trwa 5 miesięcy i daje możliwość pracy w jednym z departamentów Rady UE. To okazja, by obserwować z bliska proces negocjacji między państwami członkowskimi i współtworzyć dokumenty strategiczne.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



4. Trybunał Sprawiedliwości UE

Praktyki dla absolwentów prawa lub tłumaczeń, prowadzone w Luksemburgu. Wymagana jest dobra znajomość języka francuskiego.

5. Europejski Komitet Regionów i Europejski Komitet Ekonomiczno-Społeczny

Obie instytucje oferują 5-miesięczne staże w Brukseli dla osób zainteresowanych polityką regionalną, partycypacją społeczną i rolą samorządów w strukturach UE.

6. Agencje Unii Europejskiej

UE posiada liczne agencje zlokalizowane w całej Europie, w tym również w Polsce (np. Frontex w Warszawie). Praktyki są możliwe m.in. w:

- Europejskiej Agencji Środowiska (EEA)
- Europejskim Urzędzie Patentowym (EPO)
- Europejskiej Agencji Straży Granicznej i Przybrzeżnej (Frontex)
- Europejskiej Agencji Leków (EMA)
- Agencji Praw Podstawowych UE (FRA)

7. Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce

W Warszawie oraz w innych dużych miastach działają biura Komisji Europejskiej, które również przyjmują praktykantów. To ciekawa opcja dla tych, którzy wolą rozpocząć europejską przygodę w Polsce.

Kto może aplikować?

Zazwyczaj wymagania są podobne, choć różnią się między programami:

- ukończone studia wyższe (najczęściej licencjat lub magisterium),
- obywatelstwo jednego z państw UE,
- bardzo dobra znajomość jednego języka roboczego UE (najczęściej angielskiego lub francuskiego),
- niekaralność, pełnia praw obywatelskich.

Mile widziane są: wcześniejsze doświadczenie w organizacjach pozarządowych, znajomość drugiego języka obcego, udział w projektach międzynarodowych lub Erasmus+, aktywność społeczna i obywatelska.

Jak aplikować?

Większość instytucji prowadzi rekrutację online. Proces aplikacyjny zazwyczaj obejmuje:

- wypełnienie formularza rekrutacyjnego,
- przygotowanie CV i listu motywacyjnego (czasem w kilku językach),
- potwierdzenie kwalifikacji (dyplom, certyfikaty),
- czasem testy z wiedzy ogólnej lub języków.

Terminy aplikacji są stałe, np.:

- Blue Book: marzec (na jesień) i sierpień (na wiosnę)
- Parlament Europejski: czerwiec i listopad

Warto wcześniej przygotować dokumenty, poprosić o referencje i sprawdzić wymagania formalne.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Youth Human Impact

Dlaczego warto?

- Międzynarodowe doświadczenie – współpraca z ludźmi z całej Europy.
- Nowe kompetencje – analityczne, językowe, projektowe.
- Zrozumienie działania UE – od środka.
- Networking – kontakty, które mogą zaowocować w przyszłości.
- Szansa na pracę w strukturach UE – część praktykantów zostaje później zatrudniona.

Przykład z Polski: Praktyki w Frontexie

Europejska Agencja Straży Granicznej i Przybrzeżnej ma swoją siedzibę w Warszawie. Co roku oferuje kilkadziesiąt miejsc dla młodych osób, które chcą zdobyć doświadczenie m.in. w zarządzaniu projektami, analizie danych, HR, komunikacji czy IT. Praktyki są płatne i trwają od 6 do 12 miesięcy.

Praktyki w instytucjach UE to nie tylko prestiżowa pozycja w CV, ale też osobista podróż – rozwoju, odwagi, samodzielności. Niezależnie, czy wybierzesz Brukselę, Strasburg, Warszawę czy Luksemburg – wrócisz bogatszy o wiedzę, doświadczenia i kontakty. A może to będzie właśnie Twój pierwszy krok do pracy w strukturach europejskich?



Dofinansowane przez
Unię Europejską





PRZEWODNIK PO KARIERZE MŁODEGO CZŁOWIEKA



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Youth Human Impact