



INTERKULTUROWY INFORMATOR O DORADZTWIE ZAWODOWYM W POLSCE

INSTYTUCJE RYNKU PRACY WSPIERAJĄ
INTERKULTUROWE DORADZTWO KARIERY



Dofinansowane przez
Unię Europejską



PROJEKT “INSTYTUCJE RYNKU PRACY WSPIERAJĄ INTERKULTUROWE DORADZTWO KARIERY “ JEST REALIZOWANY PRZY WSPARCIU FINANSOWYM UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH PROGRAMU ERASMUS+.

CELEM PROGRAMU ERASMUS+ JEST WSPIERANIE WSPÓŁPRACY MIĘDZYNARODOWEJ, ROZWOJU EDUKACJI, SZKOLEŃ ORAZ INNOWACYJNYCH ROZWIĄZAŃ W OBSZARZE KSZTAŁCENIA I RYNKU PRACY.

Przygotowany Informator, zawiera wiadomości o możliwościach korzystania z doradztwa zawodowego w Polsce. Składa się z 2 części.

Część 1 zawiera opis czym jest doradztwo, dlaczego tradycyjne doradztwo zawodowe już nie wystarcza, czym jest doradztwo interkulturowe, przykłady działań i narzędzi doradztwa interkulturowego oraz quiz pomagający w ustaleniu potrzeb zawodowych.

Część 2 to charakterystyka dostępności doradztwa w każdym województwie.

Podmiot udzielający dotacji: Narodowa Agencja Programu Erasmus+ i Europejskiego Korpusu Solidarności.

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wszystkie rezultaty wypracowane w ramach projektu „Instytucje rynku pracy wspierają interkulturowe doradztwo kariery” udostępniane są na zasadzie otwartych licencji (CC BY-SA 4.0 DEED). Można z nich korzystać bezpłatnie i bez ograniczeń. Kopiowanie lub przetwarzanie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione. W przypadku wykorzystania rezultatów niezbędne jest podanie źródła finansowania oraz jego autorów.

Pełna treść licencji dostępna jest na stronie: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



NARODOWE FORUM DORADZTWA KARIERY

Narodowe Forum Doradztwa Kariery (NFDK) to organizacja krajowa zrzeszająca doradców zawodowych, naukowców, osoby związane z poradnictwem zawodowym oraz instytucje rynku pracy i inne podmioty zajmujące się doradztwem kariery.

NFDK posiada uznany potencjał edukacyjny, dorobek praktyczny i naukowy wypracowany w toku ponad 25-letniej działalności. NFDK jest inicjatorem reform i rozwiązań prawnych dla instytucji rynku pracy i edukacji oraz współpracuje z instytucjami rządowymi oraz samorządowymi w Polsce, jak też w innych krajach Unii Europejskiej.

Biuro Projektu *Instytucje rynku pracy wspierają interkulturowe doradztwo kariery*

Aleje Jerozolimskie 51/9, 00-697 Warszawa

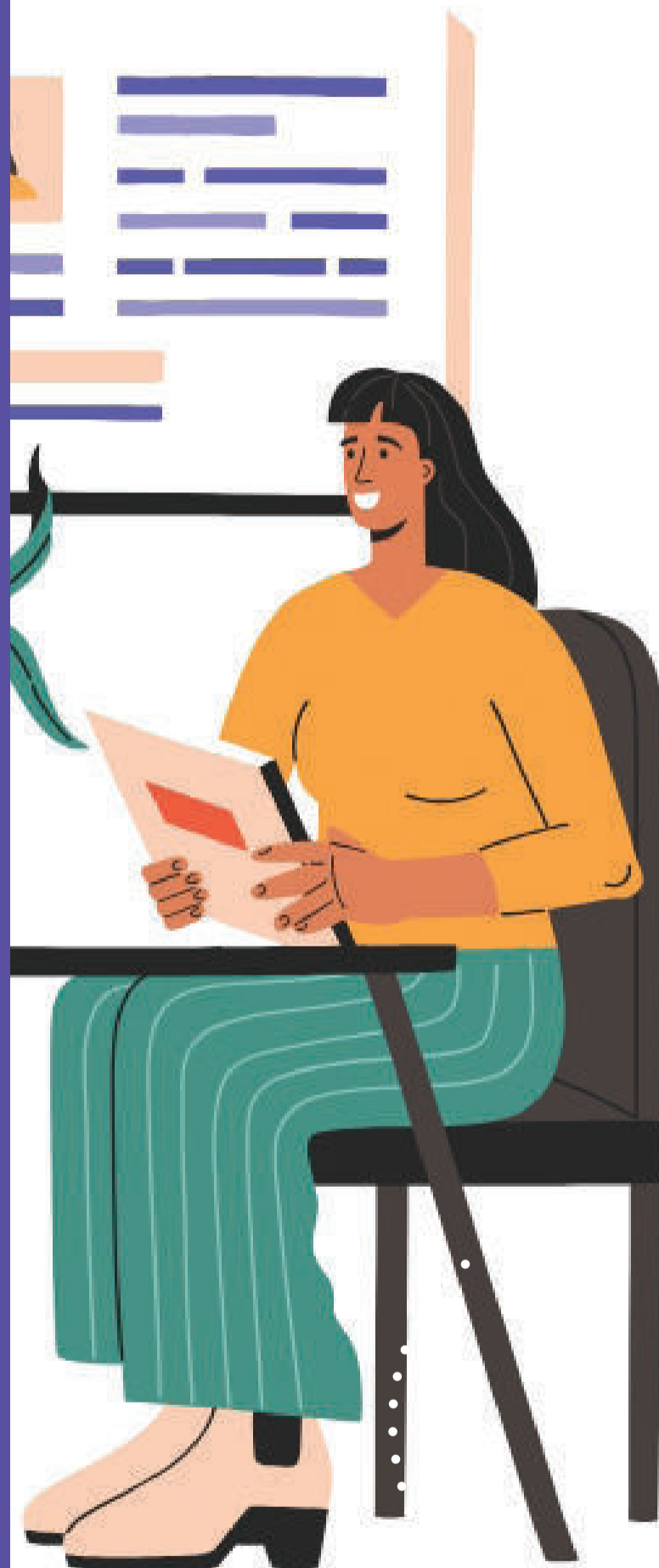
e-mail: biuro@nfdk.pl

telefon: +48 517 517 002 | +48 501 747 378

www.infodoradztwo.eu



CZĘŚĆ 1	05
CZYM JEST DORADZTWO ZAWODOWE	06
DLACZEGO TRADYCYJNE DORADZTWO ZAWODOWE JUŻ NIE WYSTARCZA	07
CZYM JEST DORADZTWO INTERKULTUROWE	08
PRZYKŁADY DZIAŁAŃ I NARZĘDZI DORADZTWA INTERKULTUROWEGO	09
KORZYŚCI PŁYNĄCE Z KORZYSTANIA Z DORADZTWA	10
KIEDY WARTO UDAĆ SIĘ DO DORADCY ZAWODOWEGO	11
CZYM ZAJMUJE SIĘ URZĄD PRACY	13
JAK SKORZYSTAĆ Z USŁUG URZĘDU PRACY – KROK PO KROKU	14
QUIZ POMAGAJĄCY W USTALENIU POTRZEB ZAWODOWYCH	16
CZĘŚĆ 2	19
CHARAKTERYSTYKA DOSTĘPNOŚCI DORADZTWA W KAŻDYM WOJEWÓDZTWIE	20
WOJEWÓDZTWO DOLNOŚLĄSKIE	21
WOJEWÓDZTWO KUJAWSKO-POMORSKIE	31
WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE	39
WOJEWÓDZTWO LUBUSKIE	47
WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE	52
WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE	61
WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE	69
WOJEWÓDZTWO OPOLSKIE	83
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE	88
WOJEWÓDZTWO PODLASKIE	96
WOJEWÓDZTWO POMORSKIE	102
WOJEWÓDZTWO ŚLĄSKIE	109
WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE	118
WOJEWÓDZTWO WARMIŃSKO-MAZURSKIE	124
WOJEWÓDZTWO WIELKOPOLSKIE	132
WOJEWÓDZTWO ZACHODNIOPOMORSKIE	144





CZĘŚĆ 1

ZAWIERA OPIS CZYM
JEST DORADZTWO
INTERKULTURALNE, JAKIE
SĄ KORZYŚCI PŁYNĄCE Z
KORZYSTANIA Z NIEGO,
KIEDY WARTO UDAĆ SIĘ DO
DORADCY ZAWODOWEGO





CZYM JEST DORADZTWO ZAWODOWE?

Doradztwo zawodowe stanowi **jeden z kluczowych elementów nowoczesnych systemów edukacji oraz rynku pracy**, szczególnie w kontekście dynamicznych przemian społeczno-gospodarczych, rozwoju technologii oraz rosnącego znaczenia uczenia się przez całe życie (lifelong learning). Jego **głównym celem jest wspieranie osób w podejmowaniu świadomych decyzji edukacyjnych i zawodowych**, a także w elastycznym zarządzaniu własną ścieżką kariery.

Współczesne doradztwo zawodowe wykracza poza tradycyjne rozumienie wyboru zawodu czy szkoły. **Jest to proces długofalowego wsparcia, obejmujący identyfikację kompetencji, potencjału i zasobów jednostki, a także rozwijanie zdolności adaptacyjnych i gotowości do funkcjonowania w zmieniającym się środowisku pracy.** W praktyce obejmuje ono m.in. diagnozę kompetencji i predyspozycji, analizę doświadczeń edukacyjnych i zawodowych, planowanie ścieżki kariery, a także rozwijanie kompetencji kluczowych – w tym cyfrowych, społecznych i przedsiębiorczych.

W Polsce system doradztwa zawodowego opiera się na współpracy wielu instytucji, takich jak **publiczne służby zatrudnienia, system oświaty, uczelnie wyższe oraz organizacje pozarządowe.** Usługi doradcze realizowane są w formie konsultacji indywidualnych, warsztatów grupowych oraz działań informacyjnych. Istotnym elementem systemu jest zapewnienie powszechnego dostępu do wsparcia doradczego, zgodnie z zasadami równości, dobrowolności i poufności.

Jednocześnie zmieniające się realia społeczne i gospodarcze powodują, że tradycyjne podejście do doradztwa zawodowego wymaga dalszego rozwoju i dostosowania do nowych potrzeb odbiorców.



DLACZEGO TRADYCYJNE DORADZTWO ZAWODOWE JUŻ NIE WYSTARCZA

Współczesny rynek pracy podlega dynamicznym przemianom wynikającym z **globalizacji, cyfryzacji oraz automatyzacji**. Kariery zawodowe stają się coraz mniej liniowe, a zmiana zawodu, miejsca pracy czy formy zatrudnienia jest coraz częstszym zjawiskiem. W takich warunkach **doradztwo zawodowe powinno wspierać nie tylko wybór zawodu, ale przede wszystkim rozwój kompetencji adaptacyjnych oraz gotowość do uczenia się przez całe życie**. Istotnym wyzwaniem jest także rosnąca różnorodność społeczna i kulturowa. Migracje edukacyjne i zarobkowe, a także sytuacje kryzysowe powodujące przemieszczenia ludności sprawiają, że coraz więcej osób funkcjonuje w środowiskach wielokulturowych. Osoby te często mierzą się z dodatkowymi barierami, takimi jak ograniczona znajomość języka, brak znajomości lokalnego systemu edukacji i rynku pracy czy trudności w uznawaniu kwalifikacji zdobytych za granicą.

Tradycyjne modele doradztwa, oparte na jednolitych narzędziach i schematach, nie zawsze są w stanie skutecznie odpowiedzieć na potrzeby tak zróżnicowanych grup odbiorców. W efekcie dochodzi do niewykorzystania potencjału wielu osób, szczególnie tych z doświadczeniem migracyjnym, które mimo posiadanych kompetencji nie znajdują adekwatnego zatrudnienia. Dodatkowo **rosną wymagania pracodawców w zakresie kompetencji przekrojowych, takich jak komunikacja międzykulturowa, praca w zróżnicowanych zespołach, elastyczność czy kompetencje cyfrowe**. Wsparcie doradcze powinno więc obejmować także rozwój tych umiejętności oraz przygotowanie do funkcjonowania w międzynarodowym środowisku pracy.

Wszystkie te czynniki wskazują na potrzebę rozszerzenia tradycyjnego doradztwa zawodowego o nowe podejścia, które uwzględniają zróżnicowanie kulturowe i społeczne odbiorców.



CZYM JEST DORADZTWO INTERKULTUROWE

Odpowiedzią na opisane wyzwania jest **rozwój doradztwa interkulturowego, które stanowi rozszerzenie klasycznego doradztwa zawodowego o perspektywę międzykulturową i inkluzyjną**. Doradztwo interkulturowe to **forma wsparcia uwzględniająca różnice kulturowe, językowe i społeczne klientów, a także ich doświadczenia migracyjne oraz zróżnicowane ścieżki edukacyjne i zawodowe**. Jego celem jest nie tylko planowanie kariery, ale również wspieranie osób w funkcjonowaniu w nowym środowisku społecznym i zawodowym.

W podejściu tym **kluczowe znaczenie ma indywidualizacja wsparcia oraz wrażliwość międzykulturowa doradcy**. Obejmuje ona zdolność rozumienia różnic kulturowych, przeciwdziałania stereotypom oraz budowania relacji opartych na zaufaniu. Doradca interkulturowy pełni często rolę mediatora i przewodnika, pomagając klientowi odnaleźć się w nowym systemie edukacji i rynku pracy.

Doradztwo interkulturowe **odgrywa szczególną rolę w pracy z osobami z doświadczeniem migracji, uchodźcami, uczestnikami mobilności edukacyjnych oraz osobami funkcjonującymi w środowiskach wielokulturowych**. Wspiera ono proces integracji społecznej i zawodowej, umożliwiając lepsze wykorzystanie posiadanych kompetencji oraz zwiększając szanse na zatrudnienie.



PRZYKŁADY DZIAŁAŃ I NARZĘDZI DORADZTWA INTERKULTUROWEGO

W praktyce doradztwo interkulturowe wykorzystuje różnorodne metody i narzędzia, które pozwalają skutecznie wspierać osoby w zróżnicowanych sytuacjach życiowych i zawodowych. Do najważniejszych należą:

1. **Indywidualne doradztwo międzykulturowe** dostosowane do potrzeb klienta, uwzględniające jego doświadczenia migracyjne, poziom językowy i sytuację życiową.
2. **Bilans kompetencji (skills assessment)**, czyli identyfikacja umiejętności formalnych i nieformalnych, w tym kompetencji transferalnych możliwych do wykorzystania na różnych rynkach pracy.
3. **Warsztaty kompetencji międzykulturowych**, rozwijające umiejętności komunikacji, pracy w zróżnicowanych zespołach oraz radzenia sobie z różnicami kulturowymi.
4. **Mentoring i coaching międzykulturowy**, czyli indywidualne wsparcie w procesie adaptacji zawodowej i społecznej.
5. **Wsparcie językowe ukierunkowane zawodowo**, nauka języka w kontekście pracy, w tym słownictwa branżowego i komunikacji w miejscu pracy.
6. **Narzędzia cyfrowe i platformy edukacyjne**, umożliwiające diagnozę kompetencji, dostęp do informacji o rynku pracy oraz zdalne wsparcie doradcze.
7. **Walidacja i uznawanie kwalifikacji**, pomoc w formalnym potwierdzeniu kompetencji zdobytych za granicą.
8. **Współpraca z pracodawcami i instytucjami**, organizacja staży, wizyt studyjnych i działań ułatwiających wejście na rynek pracy.

Zintegrowane wykorzystanie tych narzędzi pozwala tworzyć nowoczesne i inkluzyjne systemy doradztwa, które odpowiadają na potrzeby zróżnicowanych grup odbiorców.



KORZYŚCI Z KORZYSTANIA Z DORADZTWA ZAWODOWEGO

Doradztwo zawodowe stanowi **istotne wsparcie dla osób znajdujących się na różnych etapach życia edukacyjnego i zawodowego**. Współczesne podejście do doradztwa, uwzględniające zmienność rynku pracy oraz potrzebę ciągłego rozwoju kompetencji, pozwala nie tylko na wybór ścieżki kariery, ale również na jej świadome i elastyczne kształtowanie. **Do najważniejszych korzyści wynikających z korzystania z doradztwa zawodowego** należą:

1. **Lepsze poznanie własnych kompetencji i potencjału**

Doradztwo umożliwia identyfikację mocnych stron, zainteresowań oraz predyspozycji zawodowych. Dzięki temu osoby korzystające ze wsparcia mogą lepiej zrozumieć swoje zasoby i świadomie planować dalszy rozwój.

2. **Świadome i realistyczne planowanie kariery**

Wsparcie doradcy pomaga w określeniu celów zawodowych oraz zaplanowaniu ścieżki edukacyjnej i zawodowej w sposób dopasowany do możliwości jednostki oraz aktualnych trendów rynkowych.

3. **Dostęp do aktualnych informacji o rynku pracy**

Doradcy zawodowi dostarczają rzetelnych informacji dotyczących zapotrzebowania na określone kwalifikacje, zawodów przyszłości, możliwości zatrudnienia oraz dostępnych form kształcenia i podnoszenia kwalifikacji.

4. **Rozwijanie kompetencji kluczowych i umiejętności poruszania się po rynku pracy**

Doradztwo wspiera rozwój umiejętności takich jak przygotowanie dokumentów aplikacyjnych, autoprezentacja, komunikacja czy planowanie kariery. Coraz częściej obejmuje także rozwój kompetencji cyfrowych i społecznych.

5. **Wsparcie w adaptacji do zmian i nowych warunków**

W dynamicznie zmieniającym się środowisku pracy doradztwo pomaga w radzeniu sobie ze zmianą, przekwalifikowaniem oraz budowaniu odporności zawodowej (career resilience).



6. **Lepsze wykorzystanie posiadanych kwalifikacji i doświadczenia**

W przypadku osób z doświadczeniem migracyjnym doradztwo umożliwia identyfikację i wykorzystanie kompetencji zdobytych w różnych kontekstach kulturowych oraz wspiera proces ich uznawania.

7. **Zwiększenie szans na zatrudnienie i rozwój zawodowy**

Dzięki lepszemu dopasowaniu kompetencji do potrzeb rynku pracy osoby korzystające z doradztwa mają większe szanse na znalezienie satysfakcjonującej pracy oraz rozwój kariery.

8. **Wsparcie inkluzji społecznej i równości szans**

Doradztwo zawodowe odgrywa istotną rolę w wyrównywaniu szans, szczególnie w przypadku osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, migrantów czy osób powracających na rynek pracy.

KIEDY WARTO SKORZYSTAĆ Z POMOCY DORADCY ZAWODOWEGO

Doradztwo zawodowe jest **usługą dostępną dla wszystkich, niezależnie od wieku, poziomu wykształcenia czy aktualnej sytuacji zawodowej**. Może być szczególnie pomocne w momentach podejmowania ważnych decyzji lub w sytuacjach wymagających zmiany i adaptacji. Z pomocy doradcy zawodowego warto skorzystać w szczególności w następujących sytuacjach:

1. **Na etapie wyboru ścieżki edukacyjnej**

Doradztwo wspiera uczniów i studentów w wyborze kierunku kształcenia, szkoły lub uczelni, pomagając dopasować decyzje edukacyjne do ich predyspozycji i zainteresowań.



2. Przy planowaniu pierwszej kariery zawodowej

Osoby wchodzące na rynek pracy mogą skorzystać ze wsparcia w określeniu swoich celów zawodowych, przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych oraz poznaniu realiów rynku pracy.

3. W sytuacji zmiany zawodu lub potrzeby przekwalifikowania

Doradztwo pomaga w analizie nowych możliwości zawodowych, identyfikacji brakujących kompetencji oraz zaplanowaniu procesu zmiany kariery.

4. Podczas powrotu na rynek pracy po przerwie

Osoby wracające do aktywności zawodowej, np. po urlopie wychowawczym, chorobie lub dłuższym pobycie za granicą, mogą skorzystać ze wsparcia w ponownym wejściu na rynek pracy.

5. W przypadku trudności w znalezieniu zatrudnienia

Doradca zawodowy pomaga zidentyfikować bariery, wzmocnić kompetencje oraz opracować skuteczną strategię poszukiwania pracy.

6. W celu lepszego poznania własnych kompetencji i możliwości rozwoju

Doradztwo może być pomocne także dla osób pracujących, które chcą rozwijać swoją karierę, awansować lub zwiększyć swoją konkurencyjność na rynku pracy.

7. W sytuacji migracji lub pracy w środowisku międzynarodowym

Osoby podejmujące naukę lub pracę w innym kraju mogą uzyskać wsparcie w zrozumieniu lokalnego rynku pracy, systemu edukacji oraz w procesie adaptacji kulturowej.

8. W kontekście udziału w mobilnościach edukacyjnych

Doradztwo wspiera przygotowanie do wyjazdu, pomaga określić cele rozwojowe oraz umożliwia lepsze wykorzystanie zdobytych doświadczeń po powrocie.



CZYM ZAJMUJE SIĘ URZĄD PRACY?

Urząd pracy jest instytucją publiczną działającą w ramach administracji rządowej i samorządowej, której głównym celem jest wspieranie zatrudnienia oraz aktywizacja zawodowa mieszkańców. Stanowi on ważny element systemu rynku pracy, odpowiadający za realizację polityki zatrudnienia oraz przeciwdziałanie bezrobociu. Współczesne urzędy pracy pełnią nie tylko funkcję rejestracyjną, ale przede wszystkim aktywnie wspierają rozwój zawodowy, podnoszenie kwalifikacji oraz dopasowanie kompetencji do potrzeb rynku pracy. Ich działania skierowane są zarówno do osób bezrobotnych i poszukujących pracy, jak i do pracodawców.

Do najważniejszych zadań urzędów pracy należą:

1. Pośrednictwo pracy

Urzędy pracy łączą osoby poszukujące zatrudnienia z pracodawcami, pomagając w znalezieniu odpowiednich ofert pracy oraz dopasowaniu kwalifikacji kandydatów do wymagań rynku.

2. Rejestracja osób bezrobotnych i poszukujących pracy

Prowadzą ewidencję osób bezrobotnych oraz zapewniają im dostęp do różnych form wsparcia, w tym doradztwa zawodowego, szkoleń i programów aktywizacyjnych.

3. Doradztwo zawodowe i informacja zawodowa

Oferują indywidualne i grupowe wsparcie doradcze, pomagając w planowaniu kariery, wyborze ścieżki zawodowej, zmianie zawodu oraz rozwijaniu kompetencji niezbędnych na rynku pracy.

4. Szkolenia i podnoszenie kwalifikacji

Organizują kursy i szkolenia zawodowe, które umożliwiają zdobycie nowych umiejętności lub uzupełnienie kwalifikacji zgodnie z aktualnymi potrzebami pracodawców.

5. Programy aktywizacji zawodowej

Realizują różnorodne formy wsparcia, takie jak staże, prace interwencyjne, roboty publiczne czy bony szkoleniowe, które pomagają w zdobyciu doświadczenia i powrocie na rynek pracy.



7. Wsparcie finansowe i instrumenty rynku pracy

Urzędy pracy oferują różne formy wsparcia finansowego, m.in. dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej, stypendia szkoleniowe czy refundacje kosztów zatrudnienia.

8. Wsparcie osób w szczególnej sytuacji na rynku pracy

Prowadzą działania na rzecz integracji zawodowej osób zagrożonych wykluczeniem, w tym osób z niepełnosprawnościami, młodzieży, osób długotrwale bezrobotnych czy osób z doświadczeniem migracji.

9. Współpraca z pracodawcami

Urzędy pracy współpracują z przedsiębiorcami, wspierając procesy rekrutacyjne, identyfikację potrzeb kadrowych oraz rozwój kompetencji pracowników.

W Polsce funkcjonują powiatowe urzędy pracy (PUP) oraz wojewódzkie urzędy pracy (WUP), które realizują zadania na poziomie lokalnym i regionalnym. Wspólnie tworzą one system instytucji rynku pracy, który odgrywa kluczową rolę w rozwoju gospodarczym oraz wspieraniu aktywności zawodowej społeczeństwa. W kontekście współczesnych wyzwań, takich jak mobilność zawodowa, migracje oraz zmiany technologiczne, urzędy pracy coraz częściej rozwijają także działania z zakresu doradztwa zawodowego i interkulturowego, odpowiadając na potrzeby zróżnicowanych grup odbiorców.

JAK SKORZYSTAĆ Z USŁUG URZĘDU PRACY – KROK PO KROKU

Skorzystanie z usług urzędu pracy jest **bezpłatne i dostępne dla wszystkich osób poszukujących wsparcia w zakresie zatrudnienia, rozwoju zawodowego lub zmiany ścieżki kariery**. Poniżej przedstawiono podstawowe kroki, które ułatwiają rozpoczęcie współpracy z urzędem pracy:

Krok 1: Wybór właściwego urzędu pracy

Należy zgłosić się do powiatowego urzędu pracy właściwego dla miejsca zamieszkania. W informatorze znajduje się lista wszystkich urzędów pracy w Polsce, co ułatwia znalezienie odpowiedniej placówki.



Krok 2: Rejestracja w urzędzie pracy

Rejestracja może odbyć się osobiście w urzędzie lub – w wielu przypadkach – online. Podczas rejestracji należy przedstawić wymagane dokumenty, takie jak dowód tożsamości, świadectwa pracy, dokumenty potwierdzające wykształcenie i kwalifikacje. Rejestracja umożliwia uzyskanie statusu osoby bezrobotnej lub poszukującej pracy oraz dostęp do pełnej oferty wsparcia.

Krok 3: Spotkanie z doradcą zawodowym lub pośrednikiem pracy

Po rejestracji następuje kontakt z pracownikiem urzędu pracy, który przeprowadza wywiad dotyczący doświadczenia zawodowego, kwalifikacji oraz oczekiwań. Na tej podstawie możliwe jest zaplanowanie dalszych działań, np. udziału w szkoleniach, stażach czy programach aktywizacyjnych.

Krok 4: Opracowanie indywidualnego planu działania

Wspólnie z doradcą przygotowywany jest plan określający kolejne kroki prowadzące do podjęcia zatrudnienia. Plan ten może obejmować m.in. udział w szkoleniach, aktywne poszukiwanie pracy, rozwijanie kompetencji lub zmianę kwalifikacji.

Krok 5: Korzystanie z dostępnych form wsparcia

Osoba zarejestrowana w urzędzie pracy może korzystać z różnych usług i programów, takich jak oferty pracy i pośrednictwo pracy, doradztwo zawodowe, szkolenia i kursy zawodowe, staże i praktyki, wsparcie finansowe (np. dotacje na działalność gospodarczą).

Krok 6: Aktywne poszukiwanie pracy i współpraca z urzędem

Ważnym elementem jest aktywne zaangażowanie w proces poszukiwania zatrudnienia oraz regularny kontakt z urzędem pracy. Doradcy i pośrednicy pracy wspierają w tym procesie, jednak kluczowa jest również inicjatywa własna.

Krok 7: Podjęcie zatrudnienia lub dalszy rozwój zawodowy

Celem współpracy z urzędem pracy jest znalezienie zatrudnienia lub poprawa sytuacji zawodowej. W przypadku podjęcia pracy możliwe jest także dalsze korzystanie z wybranych form wsparcia, np. w zakresie podnoszenia kwalifikacji.

WARTO PRZYGOTOWAĆ WCZEŚNIEJ PODSTAWOWE DOKUMENTY ORAZ ZASTANOWIĆ SIĘ NAD SWOIMI CELAMI ZAWODOWYMI, UŁATWI TO WSPÓŁPRACĘ Z DORADCĄ I PRZYSPIESZY PROCES WSPARCIA.



QUIZ POMAGAJĄCY W USTALENIU POTRZEB ZAWODOWYCH

Odpowiadając na pytania, zastanów się nad swoimi preferencjami i co jest dla Ciebie ważne w pracy. Po zakończeniu quizu, możesz ocenić, które odpowiedzi są najbardziej zbliżone do Twoich potrzeb zawodowych. To może pomóc Ci w określeniu, jakie kierunki zawodowe lub ścieżki kariery mogą Ci najbardziej odpowiadać.

Jakie zadania i aktywności sprawiają Ci największą satysfakcję w pracy?

- Rozwiązywanie problemów i wyzwania.
- Praca z ludźmi i rozwiązywanie konfliktów.
- Tworzenie nowych projektów i innowacyjnych rozwiązań.
- Analizowanie danych i faktów.

Jakie umiejętności lub zdolności uważasz za swoje największe atuty?

- Komunikacja i zdolność przekonywania innych.
- Kreatywność i pomysłowość.
- Umiejętność rozwiązywania problemów.
- Precyzja i dokładność w pracy.

Co jest dla Ciebie ważniejsze: praca zespołowa czy samodzielność w wykonywaniu zadań?

- Praca zespołowa.
- Samodzielność.
- Zależy od sytuacji.



Czy wolisz pracować w stabilnym środowisku, czy wolisz zmienne i dynamiczne wyzwania?

- Stabilne środowisko.
- Zmienne i dynamiczne wyzwania.
- Kombinacja obu.

Jaki rodzaj pracy motywuje Cię najbardziej?

- Praca, która pomaga innym i ma społeczny wpływ.
- Praca, która pozwala Ci rozwijać kreatywne pomysły.
- Praca, która stawia przed Tobą intelektualne wyzwania.
- Praca, która jest dokładna i precyzyjna.

Jaki jest Twój poziom tolerancji na ryzyko i niepewność w pracy?

- Niski - lubię pewność i bezpieczeństwo.
- Średni - jestem gotów ryzykować, ale w umiarkowanych ilościach.
- Wysoki - lubię nowe wyzwania i niepewność.

Czy preferujesz pracę, która pozwala Ci osiągnąć równowagę między życiem zawodowym a osobistym?

- Tak, równowaga między życiem zawodowym a osobistym jest dla mnie kluczowa.
- Nie, jestem gotów/a poświęcić więcej czasu na pracę zawodową.

Jaka dziedzina lub branża najbardziej Cię interesuje?

- Technologia i nowoczesne rozwiązania.
- Opieka zdrowotna i pomoc społeczna.
- Finanse i analiza danych.
- Sztuka i projektowanie.



Czy jesteś gotów/a inwestować czas i wysiłek w ciągłe doskonalenie swoich umiejętności zawodowych?

- Tak, jestem gotów/a ciągle się rozwijać.
- Raczej nie, wolałbym pracować na stabilnym stanowisku.

Jakie są Twoje długoterminowe cele zawodowe?

- Awans w firmie i zdobycie wyższego stanowiska.
- Rozpoczęcie własnego biznesu lub projektu.
- Osiągnięcie znaczącego wpływu społecznego w swojej dziedzinie.
- Rozwinięcie specjalistycznych umiejętności.



CZĘŚĆ 2

CHARAKTERYSTYKA
DOSTĘPNOŚCI DORADZTWA
W KAŻDYM WOJEWÓDZTWIE





CHARAKTERYSTYKA DOSTĘPNOŚCI DORADZTWA W KAŻDYM WOJEWÓDZTWIE

Druga część Informatora o doradztwie zawodowym w Polsce zawiera **charakterystykę dostępności doradztwa zawodowego we wszystkich szesnastu województwach – zarówno na poziomie wojewódzkim, jak i powiatowym**. W każdej części odpowiadającej danemu województwu w pierwszej kolejności przedstawiono wojewódzki urząd pracy właściwy dla danego regionu. Następnie, w porządku alfabetycznym, zaprezentowano powiatowe urzędy pracy funkcjonujące na jego obszarze.

System instytucji rynku pracy w Polsce opiera się na współpracy podmiotów działających na poziomie regionalnym i lokalnym, które pełnią komplementarne funkcje w zakresie wspierania zatrudnienia oraz rozwoju kompetencji zawodowych.

Wojewódzki Urząd Pracy (WUP) działa na poziomie regionalnym i odpowiada przede wszystkim za koordynację polityki rynku pracy w danym województwie. Do jego zadań należy m.in. **realizacja programów finansowanych ze środków Unii Europejskiej i funduszy krajowych, monitorowanie sytuacji na rynku pracy, inicjowanie działań wspierających rozwój kompetencji oraz współpraca z instytucjami edukacyjnymi i szkoleniowymi**. WUP pełni także funkcję strategiczną, wyznaczając kierunki działań w obszarze zatrudnienia i aktywizacji zawodowej.

Powiatowy Urząd Pracy (PUP) funkcjonuje na poziomie lokalnym i stanowi bezpośredni punkt kontaktu dla mieszkańców. Do jego podstawowych zadań należy **obsługa osób bezrobotnych i poszukujących pracy, w tym ich rejestracja, udzielanie wsparcia w zakresie doradztwa zawodowego, organizacja szkoleń i staży, a także pośrednictwo pracy**. PUP realizuje również instrumenty aktywizacji zawodowej oraz współpracuje z lokalnymi pracodawcami w celu dopasowania ofert pracy do potrzeb rynku.




Szczegółowe informacje dotyczące zakresu usług, aktualnych ofert wsparcia oraz warunków skorzystania z pomocy są dostępne na stronach internetowych poszczególnych urzędów pracy lub można je uzyskać bezpośrednio, kontaktując się telefonicznie z wybranym wojewódzkim lub powiatowym urzędem pracy.

WOJEWÓDZTWO DOLNOŚLĄSKIE



DOLNOŚLĄSKI WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W WAŁBRZYCHU



ul. Ogrodowa 5b, 58-306 Wałbrzych

-  74 886 65 00
-  walbrzych.dwup@dwup.pl
-  www.wupdolnoslaski.praca.gov.pl

FILIE DOLNOŚLĄSKIEGO WOJEWÓDZKIEGO URZĘDY PRACY:



Filia w Jeleniej Górze

ul. 1 Maja 27, 58-500 Jelenia Góra

-  75 754 51 70
-  jeleniagora.dwup@dwup.pl



Filia w Legnicy

Plac Wolności 4, 59-220 Legnica

-  76 850 34 00
-  legnica.dwup@dwup.pl

Filia we Wrocławiu

ul. Kwiatkowskiego 4, 52-326 Wrocław

-  71 397 42 00
-  wroclaw.dwup@dwup.pl





POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE DOLNOŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W BOLESŁAWCU

ul. Obrońców Helu 10, 59-700 Bolesławiec



76 856 98 28



wrbo@praca.gov.pl



www.boleslawiec.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W DZIERŻONIOWIE

ul. Rynek 27, 58-200 Dzierżoniów



74 832 03 80



sekretariat@dzierzoniow.praca.gov.pl



www.dzierzoniow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W GŁOGOWIE

ul. Piaskowa 1, 67-200 Głogów



76 727 55 55



wrgl@praca.gov.pl



www.glogow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE DOLNOŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W GÓRZE

ul. Poznańska 4, 56-200 Góra



65 543 22 25



wrgo@praca.gov.pl



www.gora.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W JAWORZE

ul. Strzegomska 7, 59-400 Jawor



76 729 11 00



wrja@praca.gov.pl



www.jawor.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa – piątek od 8:30 do 14:30
wtorek od 9:30 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W JELENIEJ GÓRZE

ul. Podchorążych 15, 58-508 Jelenia Góra



75 647 31 60



wrje@praca.gov.pl



www.jeleniagora.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00





POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE DOLNOŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W KAMIENNEJ GÓRZE

ul. Sienkiewicza 6a, 58-400 Kamienna Góra




-  75 645 01 60
-  wrka@praca.gov.pl
-  www.kamiennagora.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – czwartek od 7:30 do 15:00
piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W KŁODZKU

ul. St. Wyspiańskiego 2J, 57-300 Kłodzko




-  74 865 74 10
-  sekretariat@klodzko.praca.gov.pl
-  www.klodzko.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W LEGNICY

ul. Gen. Władysława Andersa 2, 59-220 Legnica

-  76 722 52 10
-  puplegnica@puplegnica.pl
-  www.legnica.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE DOLNOŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W LUBANIU

ul. Lwówecka 10, 59-800 Lubań




-  75 722 25 48
-  pup@powiatluban.pl, wrlu@praca.gov.pl
-  www.luban.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W LUBINIE

ul. Jana Kilińskiego 12b, 59-300 Lubin




-  76 746 14 01
-  wrln@praca.gov.pl, sekretariat@puplubin.pl
-  www.lubin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W LWÓWKU ŚLĄSKIM

ul. Budowlanych 1, 59-600 Lwówek Śląski

-  75 782 42 24
-  wrlw@praca.gov.pl, pup@lwowekslaski.praca.gov.pl
-  www.lwowekslaski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:10 do 14:45






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE DOLNOŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W MILICZU

ul. Wojska Polskiego 40, 56-300 Milicz




-  71 384 20 41
-  wrmi@praca.gov.pl, sekretariat@pupmilicz.pl
-  www.milicz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W OLEŚNICY

ul. Wojska Polskiego 13, 56-400 Oleśnica




-  71 314 20 89
-  wrol@praca.gov.pl
-  www.olesnica.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W OŁAWIE

ul. 3 Maja 1, 55-200 Oława

-  71 313 96 52
-  sekretariat@pup-olawa.pl
-  www.olawa.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 13:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE DOLNOŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W POLKOWICACH

ul. Legnicka 15, 59-100 Polkowice




-  76 746 52 50
-  wrpo@praca.gov.pl
-  www.polkowice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W STRZELINIE

ul. Kamienna 10, 57-100 Strzelin




-  71 392 19 81
-  wrst@praca.gov.pl , pup.strzelin@praca.gov.pl
-  www.strzelin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŚRODZIE ŚLĄSKIEJ

ul. Wrocławska 4, 55-300 Środa Śląska

-  71 317 25 05
-  sekretariat@pupsrodaslaska.pl
-  www.srodaslaska.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:15 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE DOLNOŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŚWIDNICY

ul. Marii Skłodowskiej-Curie 5, 58-100 Świdnica




-  074 856 18 26
-  wrsw@praca.gov.pl, sekretariat@praca.swidnica.pl
-  www.swidnica.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W TRZEBNICY

ul. Kościuszki 10, 55-100 Trzebnica




-  71 387 05 65
-  wrtr@praca.gov.pl
-  www.trzebnica.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W WAŁBRZYCHU

ul. Ogrodowa 5B, 58-306 Wałbrzych

-  74 840 73 00
-  kancelaria@urządpracy.pl
-  www.walbrzych.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:15






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE DOLNOŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W WOŁOWIE

pl. Piastowski 2, 56-100 Wołów




-  71 389 10 92
-  sekretariat@pupwołow.pl, wrwo@praca.gov.pl
-  www.wołow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY WE WROCŁAWIU

ul. Gliniana 20-22, 50-525 Wrocław




-  71 770 16 00
-  wrwr@pup-wroclaw.pl
-  www.wroclaw.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 14:45



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZĄBKOWICACH ŚLĄSKICH

ul. Powstańców Warszawy 7, 57-200 Ząbkowice Śląskie

-  74 816 67 24
-  wrza@praca.gov.pl
-  www.zabkowiceslaskie.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE DOLNOŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZGORZELCU

ul. Pułaskiego 14, 59-900 Zgorzelec




-  75 777 05 00
-  wrzg@praca.gov.pl
-  www.zgorzelec.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZŁOTORYJI

al. Miła 18, 59-500 Złotoryja

-  76 877 92 00
-  wrzl@praca.gov.pl
-  www.zlotoryja.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 13:30

WOJEWÓDZTWO KUJAWSKO-POMORSKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W TORUNIU

ul. Szosa Chełmińska 30/32, 87-100 Toruń

- ☎ 56 669 39 00
- ✉ wup@wup.torun.pl
- 🌐 www.wuptorun.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00

ODDZIAŁY WOJEWÓDZKIEGO URZĘDY PRACY W TORUNIU:

Oddział zamiejscowy w Bydgoszczy

ul. Paderewskiego 26, 85-075 Bydgoszcz

- ☎ 52 339 95 36
- ✉ oddzial.bydgoszcz@wup.torun.pl

Oddział zamiejscowy we Włocławku

ul. Bulwary 5b, 87-800 Włocławek

- ☎ 54 411 21 40
- ✉ oddzial.wloclawek@wup.torun.pl








POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ALEKSANDROWIE KUJAWSKIM

ul. Przemysłowa 1, 87-700 Aleksandrów Kujawski




-  54 282 46 96
-  toal@praca.gov.pl
-  www.aleksandrowkujawski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W BRODNICY

ul. Żwirki i Wigury 3, 87-300 Brodnica




-  56 649 89 40
-  tobr@praca.gov.pl
-  www.brodnica.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 14:45



POWIATOWY URZĄD PRACY W BYDGOSZCZY

ul. Toruńska 147, 85-950 Bydgoszcz

-  52 360 43 00
-  sekretariat@pup.bydgoszcz.pl
-  www.bydgoszcz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 14:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W CHEŁMNIE

ul. Świętojska 1, 86-200 Chełmno




-  56 686 00 41
-  chelmno@chelmno.praca.gov.pl
-  www.chelmno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa – piątek od 7:30 do 15:15
wtorek od 7:30 do 16:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W GOLUBIU-DOBRZYNIU

ul. Szosa Rypińska 26, 87-400 Golub-Dobrzyń




-  56 683 52 30
-  sekretariat@golub-dobrzyn.praca.gov.pl
-  www.golub-dobrzyn.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W GRUDZIĄDZU

ul. Parkowa 22, 86-300 Grudziądz

-  56 643 30 00
-  togr@praca.gov.pl
-  www.grudziadz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – czwartek od 7:00 do 15:30
piątek od 7:00 do 13:00





POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W INOWROCŁAWIU

ul. Mątewska 17, 88-100 Inowrocław




-  52 359 24 00
-  kancelaria@pupinowroclaw.pl, toin@praca.gov.pl
-  www.inowroclaw.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa i czwartek od 7:30 do 15:00
wtorek od 7:30 do 16:30, piątek od 7:30 do 13:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W LIPNIE

ul. Okrzei 7B, 87-600 Lipno




-  4 288 67 00
-  toli@praca.gov.pl
-  www.lipno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W MOGILNIE

ul. Obrońców Mogilna 1, 88-300 Mogilno

-  52 318 67 10
-  tomo@praca.gov.pl
-  www.mogilno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00





POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W NAKLE NAD NOTECIĄ

ul. Dąbrowskiego 46, 89-100 Nakło nad Notecią




-  52 386 76 10
-  tona@praca.gov.pl
-  www.naklo.praca.gov.pl/oferty-pracy

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W RADZIEJOWIE

ul. Kościuszki 20/22, 88-200 Radziejów




-  54 285 29 91
-  sekretariat@pupradziejow.pl, pup@radziejow.wup.torun.pl
-  www.radziejow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W RYPINIE

ul. Nowy Rynek 14, 87-500 Rypin

-  54 280 21 44
-  tory@praca.gov.pl
-  www.rypin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa – piątek od 8:00 do 14:30
wtorek od 8:30 do 15:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W SĘPÓLNIE KRAJEŃSKIM

ul. Tadeusza Kościuszki 11, 89-400 Sępólno Krajeńskie




-  52 388 13 50
-  tose@praca.gov.pl
-  www.sepolnokrajenskie.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŚWIECIU

ul. Wojska Polskiego 195a, 86-100 Świecie

-  52 333 22 10
-  pup@swiecie.praca.gov.pl
-  www.swiecie.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa i czwartek od 8:00 do 14:00
wtorek od 8:00 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY DLA POWIATU TORUŃSKIEGO

ul. Polna 115, 115A, 87-100 Toruń

-  56 659 53 70
-  sekretariat@pupdlapowiatutorunskiego.pl
-  www.torun.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W TUCHOLI

Plac Wolności 23, 89-500 Tuchola




 52 559 08 00
 pup@tuchola.pl
 www.tuchola.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W WĄBRZEŹNIE

ul. Wolności 44, 87-200 Wąbrzeźno




 56 690 04 00
 kancelaria@pup-wabrzezno.pl
 www.wabrzezno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa i czwartek od 8:00 do 14:30
wtorek od 8:00 do 15:30
piątek od 8:00 do 13:30



POWIATOWY URZĄD PRACY WE WŁOCŁAWKU

ul. Kapitulna 24, 87-800 Włocławek

 54 234 00 89
 towl@praca.gov.pl
 www.wloclawek.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa i czwartek od 8:00 do 14:30
wtorek od 8:00 do 15:00
piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŻNINIE

ul. Składowa 4, 88-400 Żnin



52 303 10 64



tozn@praca.gov.pl



www.znin.praca.gov.pl




Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00

WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W LUBLINIE

ul. Obywatelska 4, 20-092 Lublin

-  81 463 53 00
-  sekretariat@wup.lublin.pl
-  www.wuplublin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30

FILIE WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W LUBLINIE:



Filia w Białej Podlaskiej

ul. Warszawska 14, 21-500 Biała Podlaska

-  83 34 34 563
-  bialapodlaska-filia@wup.lublin.pl



Filia w Chełmie

ul. Mickiewicza 37, 22-100 Chełm

-  82 56 30 582
-  chelm-filia@wup.lublin.pl

Filia w Zamościu

ul. Partyzantów 3, 22-400 Zamość

-  84 67 76 619
-  zamosc-filia@wup.lublin.pl








POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE LUBELSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W BIAŁEJ PODLASKIEJ

ul. Brzeska 101, 21-500 Biała Podlaska




-  83 341 65 00
-  pupbp@pupbialapodlaska.pl
-  www.bialapodlaska.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W BIŁGORAJU

ul. Bohaterów Monte Cassino 38, 23-400 Biłgoraj


-  84 685 00 00
-  pupbilgoraj@pupbilgoraj.pl
-  www.bilgoraj.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W CHEŁMIE

pl. Niepodległości 1, 22-100 Chełm

-  82 562 76 97
-  luch@praca.gov.pl
-  www.chelm.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE LUBELSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W HRUBIESZOWIE

ul. Leśmiana 11, 22-500 Hrubieszów




-  84 696 26 91
-  sekretariat@hrubieszow.praca.gov.pl
-  www.hrubieszow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W JANOWIE LUBELSKIM

ul. Jana Zamoyskiego 70, 23-300 Janów Lubelski



-  15 872 02 40
-  luja@praca.gov.pl
-  www.janowlubelski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 13:00



POWIATOWY URZĄD PRACY KRASNYSTAW

ul. Mostowa 4, 22-300 Krasnystaw

-  82 576 69 17
-  pup-krasnystaw@pupkrasnystaw.pl
-  www.krasnystaw.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE LUBELSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W KRAŚNIKU

Al. Niepodległości 20, 23-210 Kraśnik




-  81 826 18 23
-  sekretariat@pup.krasnik.pl
-  www.krasnik.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa i czwartek od 8:00 do 14:45
wtorek od 8:00 do 15:15
piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W LUBARTOWIE

ul. Klemensa Junoszy Szaniawskiego 64, 21-100 Lubartów




-  81 852 65 10
-  lulb@praca.gov.pl, sekretariat@pup-lubartow.pl
-  www.lubartow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W LUBLINIE

ul. Mełgiewska 11c, 20-209 Lublin

-  81 745 18 16
-  urząd@puplublin.pl, lul1@praca.gov.pl
-  www.lublin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 15:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE LUBELSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁĘCZNEJ

Al. Jana Pawła II 95, 21-010 Łęczna




 81 531 54 04
 lule@praca.gov.pl
 www.leczna.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁUKOWIE

ul. Piłsudskiego 14, 21-400 Łuków




 25 798 50 37
 lulk@praca.gov.pl
 www.lukow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W OPOLU LUBELSKIM

ul. Stary Rynek 14-16, 24-300 Opole Lubelskie

 81 827 73 50
 luop@praca.gov.pl
 www.opolelubelskie.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE LUBELSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W PARCZEWIE

ul. Bema 2, 21-200 Parczew




 83 355 16 30
 lupa@praca.gov.pl
 www.parczew.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 13:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W PUŁAWACH

ul. Lubelska 2G, 24-100 Puławy



 81 886 40 96
 lupu@praca.gov.pl
 www.pulawy.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W RADZYNIU PODLASKIM

ul. Chomiczewskiego 10, 21-300 Radzyń Podlaski

 83 352 93 80
 lura@praca.gov.pl
 www.radzynpodlaski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE LUBELSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W RYKACH

Rynek Stary 50/55, 08-500 Ryki




-  81 865 33 46
-  urząd@ryki.praca.gov.pl
-  www.ryki.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŚWIDNIKU

Aleja Lotników Polskich 1, 21-045 Świdnik




-  81 461 35 02
-  lusw@praca.gov.pl
-  www.swidnik.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W TOMASZOWIE LUBELSKIM

ul. Lwowska 35, 22-600 Tomaszów Lubelski

-  84 664 20 24
-  luto@praca.gov.pl
-  www.tomaszowlubelski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE LUBELSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY WE WŁODAWIE

ul. Niecała 2, 22-200 Włodawa




-  82 572 52 40
-  luwl@praca.gov.pl, sekretariat@pup.wlodawa.pl
-  www.wlodawa.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZAMOŚCIU

ul. Plac Wolności 1, 22-400 Zamość

-  84 638 33 31
-  luza@praca.gov.pl
-  www.zamosc.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa i czwartek od 8:00 do 14:30
wtorek od 8:00 do 15:00
piątek od 8:00 do 14:00

WOJEWÓDZTWO LUBUSKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W ZIELONEJ GÓRZE

ul. Wyspiańskiego 15, 65-036 Zielona Góra

- ☎ 68 456 56 10
- ✉ wup@wup.zgora.pl, sekretariat@wup.zgora.pl
- 🌐 www.wupzielonagora.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30








POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE LUBUSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM

ul. Franciszka Walczaka 110, 66-400 Gorzów Wielkopolski

-  95 736 06 43
-  zigo@praca.gov.pl
-  www.gorzow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 8:00 do 16:00
wtorek – czwartek od 8:00 do 14:00
piątek od 8:00 do 12:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W KROŚNIE ODRZAŃSKIM

ul. Piastów 10 B, 66-600 Krosno Odrzańskie




-  68 383 03 13
-  sekretariat@pup.powiatkrosnienski.pl
-  www.krosnoodrzańskie.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W MIĘDZYRZECZU

Pl. Powstańców Wlkp. 1, 66-300 Międzyrzecz

-  95 741 20 66
-  zimi@praca.gov.pl
-  www.miedzyrzecz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 15:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE LUBUSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W NOWEJ SOLI

ul. Staszica 1c, 67-100 Nowa Sól




-  68 388 03 00
-  zino@praca.gov.pl, sekretariat@pup-nowasol.pl
-  www.nowasol.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W SŁUBICACH

ul. Mickiewicza 3, 69-100 Słubice

-  95 758 36 08
-  sekretariat@pupslubice.pl
-  www.pupslubice.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W STRZELCACH KRAJEŃSKICH

Aleja Wolności 39, 66-500 Strzelce Krajeńskie

-  95 763 11 40
-  zist@praca.gov.pl
-  www.strzelcekrajeńskie.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE LUBUSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W SULĘCINIE

ul. Lipowa 18b, 69-200 Sulęcín




-  95 777 00 19
-  sekretariat@pupsulecin.pl
-  www.sulecin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŚWIEBODZINIE

ul. Studencka 8, 66-200 Świebodzin




-  68 382 10 66
-  zisw@praca.gov.pl, sekretariat@pup.swiebodzin.pl
-  www.swiebodzin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY WE WSCHOWIE

ul. Staroleszczyńska 13, 67-400 Wschowa

-  65 549 74 24
-  ziws@praca.gov.pl
-  www.wschowa.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE LUBUSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZIELONEJ GÓRZE

ul. Batorego 126A, 65-735 Zielona Góra




-  68 456 56 50
-  kancelaria@pup.zgora.pl , zizi@praca.gov.pl
-  www.zielonagora.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŻAGANIU

ul. Dworcowa 9, 68-100 Żagań




-  68 477 78 37
-  pupzagan@zagan.praca.gov.pl
-  www.zagan.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŻARACH

ul. Mieszka I 15, 68-200 Żary

-  68 479 13 56
-  zizr@praca.gov.pl
-  www.zary.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00

WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W ŁODZI

ul. Wólczańska 49, 90-608 Łódź

☎ 42 632 01 12

✉ lowu@wup.lodz.pl

🌐 www.wup.lodz.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 15:00








POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŁÓDZKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W BEŁCHATOWIE

ul. Bawełniana 3, 97-400 Bełchatów




 44 632 64 89
 lobe@praca.gov.pl
 www.belchatow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W BRZEZINACH

ul. Sienkiewicza 11, 95-060 Brzeziny




 46 874 25 23
 lobr@praca.gov.pl
 www.brzeziny.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W KUTNIE

ul. Wyszyńskiego 11, 99-300 Kutno

 24 355 70 50
 loku@praca.gov.pl
 www.kutno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 9:00 do 15:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŁÓDZKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁASKU

ul. Objazdowa 4, 98-100 Łask




 43 675 21 83
 lola@praca.gov.pl
 www.lask.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁĘCZYCY

ul. Sienkiewicza 31, 99-100 Łęczyca




 24 721 29 14
 lole@praca.gov.pl
 www.leczyca.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁODZI

ul. Milionowa 91, 93-121 Łódź

 42 251 66 00
 lol2@praca.gov.pl
 www.lodz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 15:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŁÓDZKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY ŁÓDŹ-WSCHÓD

ul. Częstochowska 40/52, 93-121 Łódź


-  42 253 15 00
-  sekretariat@puplodz.pl
-  www.lodz-wschod.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁOWICZU

ul. Stanisławskiego 28, 99-400 Łowicz




-  46 837 04 20
-  lolw@praca.gov.pl
-  www.lowicz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W OPOCZNIE

ul. Rolna 6, 26-300 Opoczno

-  44 755 51 00
-  loop@praca.gov.pl
-  www.opoczno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŁÓDZKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W PABIANICACH

ul. Waryńskiego 11, 95-200 Pabianice




-  42 215 70 86
-  lopa@praca.gov.pl
-  www.pabianice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W PAJĘCZNI

ul. 1 Maja 65, 98-330 Pajęczno

-  34 311 28 82
-  lope@praca.gov.pl
-  www.pajeczno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W PIOTRKOWIE TRYBUNALSKIM

ul. Dmowskiego 27, 97-300 Piotrków Trybunalski

-  44 647 45 26
-  lopi@praca.gov.pl
-  www.piotrkowtrybunalski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŁÓDZKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W PODDĘBICACH

ul. Polna 9, 99-200 Poddebice




 43 678 20 22
 lopo@praca.gov.pl
 www.poddebice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W RADOMSKU

ul. Tysiąclecia 2, 97-500 Radomsko




 44 683 73 55 do 58
 lora@praca.gov.pl
 www.radomsko.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W RAWIE MAZOWIECKIEJ

ul. 1-go Maja 1 A, 96-200 Rawa Mazowiecka

 46 814 40 51
 lorm@praca.gov.pl
 www.rawamazowiecka.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 15:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŁÓDZKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W SIERADZU

Plac Wojewódzki 3, 98-200 Sieradz




 43 822 11 47
 losi@praca.gov.pl
 www.sieradz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W SKIERNIEWICACH

al. Niepodległości 7, 96-100 Skierniewice

 46 833 63 99
 losk@praca.gov.pl
 www.skierniewice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W TOMASZOWIE MAZOWIECKIM

ul. Św. Antoniego 41, 97-200 Tomaszów Mazowiecki

 44 724 62 82
 loto@praca.gov.pl
 www.tomaszowmazowiecki.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŁÓDZKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W WIELUNIU

Sieradzka 56a, 98-300 Wieluń




 43 843 47 33
 lowi@praca.gov.pl
 www.wielun.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W WIERUSZOWIE

ul. Waryńskiego 15, 98-400 Wieruszów




 62 784 15 53
 lowe@praca.gov.pl
 www.wieruszow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZDUŃSKIEJ WOLI

ul. Getta Żydowskiego 4, 98-220 Zduńska Wola

 43 823 23 27
 lozd@praca.gov.pl
 www.zdunskawola.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŁÓDZKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZGIERZU

ul. Barona 10, 95-100 Zgierz

-  42 716 49 41
-  lozg@praca.gov.pl
-  www.zgierz.praca.gov.pl




Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30

WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W KRAKOWIE

Plac Na Stawach 1, 30-107 Kraków

 12 42 87 870
 kancelaria@wup-krakow.pl
 www.wupkrakow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 16:00

FILIE WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W KRAKOWIE:



Zespół Zamiejscowy w Nowym Sączu

ul. Nawojowska 4, Nowy Sącz

 18 44 29 490
 nowysacz@wup-krakow.pl



Zespół Zamiejscowy w Tarnowie

ul. Wyspiańskiego 10, 32-602 Oświęcim

 14 62 69 940
 tarnow@wup-krakow.pl

Zespół Zamiejscowy w Oświęcimiu

ul. Kwiatkowskiego 4, 52-326 Wrocław

 33 445 01 03
 oswiecim@wup-krakow.pl

Punkt Zamiejscowy w Miechowie

ul. Warszawska 10, 32-200 Miechów

 511 415 701
 miechow@wup-krakow.pl






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAŁOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W BOCHNI

ul. Wojska Polskiego 3, 32-700 Bochnia




-  14 611 10 51
-  krbo@praca.gov.pl; pup@powiat.bochnia.pl
-  www.bochnia.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W BRZESKU

ul. Piłsudskiego 19, 32-800 Brzesko




-  14 663 05 46
-  urząd@pup-brzesko.pl
-  www.brzesko.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W CHRZANOWIE

ul. Słowackiego 8, 32-500 Chrzanów

-  32 753 38 00
-  krch@praca.gov.pl
-  www.chrzanow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAŁOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W DĄBROWIE TARNOWSKIEJ

ul. Marsz. Józefa Piłsudskiego 33, 33-200 Dąbrowa Tarnowska

-  14 642 24 78
-  krda@praca.gov.pl
-  www.dabrowatarnowska.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W GORLICACH

ul. Michalusa 18, 38-300 Gorlice




-  18 353 55 20
-  praca@pup.gorlice.pl; krgo@praca.gov.pl
-  www.gorlice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30



GRODZKI URZĄD PRACY W KRAKOWIE

ul. Wąwozowa 34, 31-752 Kraków

-  12 686 80 00
-  grodzki@gupkrakow.pl
-  www.gupkrakow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 14:45






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAŁOPOLSKIM



URZĄD PRACY POWIATU KRAKOWSKIEGO

ul. Wesoła 48, 32-085 Szyce




-  12 416 74 03
-  krkrpow@uppk.pl; sekretariat@uppk.pl
-  www.uppkrakow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W LIMANOWEJ

ul. Józefa Marka 9, 34-600 Limanowa




-  18 337 58 50
-  krli@praca.gov.pl
-  www.limanowa.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:15 do 14:45



POWIATOWY URZĄD PRACY W MIECHOWIE

ul. Sienkiewicza 27, 32-200 Miechów

-  41 383 25 01
-  krmi@praca.gov.pl
-  www.miechow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:15 do 13:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAŁOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W MYŚLENICACH

ul. Drogowców 2, 32-400 Myślenice




-  12 372 96 00
-  krmy@praca.gov.pl
-  www.myslenice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W NOWYM TARGU

ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ




-  18 266 56 91
-  krnt@praca.gov.pl, pup@nowytarg.pl
-  www.nowytarg.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek 8.30 - 15.30
wtorek - piątek 7.30 - 14.00



SĄDECKI URZĄD PRACY W NOWYM SĄCZU

ul. Węgierska 146, 33-300 Nowy Sącz

-  18 448 92 82
-  sup@sup.nowysacz.pl
-  www.supnowysacz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 15:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAŁOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY DLA POWIATU NOWOSĄDECKIEGO

ul. Nawojowska 118, 33-300 Nowy Sącz




 18 440 08 08
 ko@pup.powiat-ns.pl
 www.nowysacz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W OLKUSZU

ul. Minkiewicza 2, 32-300 Olkusz




 32 643 05 38
 krol@praca.gov.pl
 www.olkusz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek 7.30 - 16.30
wtorek- piątek 7:30 - 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W OŚWIĘCIMIU

ul. Wyspiańskiego 10, 32-602 Oświęcim

 33 842 49 07
 kros@praca.gov.pl, poczta@pup.oswiecim.pl
 www.oswiecim.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa, czwartek 7:30 do 14:00
wtorek 7.30 - 15.00
piątek 7.30 - 13.30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAŁOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W PROSZOWICACH

ul. Krakowska 11, 32-100 Proszowice




-  12 386 10 80
-  krpr@praca.gov.pl
-  www.proszowice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W SUCHEJ BESKIDZKIEJ

ul. Mickiewicza 31, 34-200 Sucha Beskidzka




-  33 870 89 00
-  krsu@praca.gov.pl, sekretariat@pupsuchabeskidzka.pl
-  www.suchabeskidzka.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W TARNOWIE

plac gen.J. Bema 3, 33-100 Tarnów

-  14 688 23 00
-  krta@praca.gov.pl, up@up.tarnow.pl
-  www.tarnow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
w poniedziałek: od 8.00 do 15.00
od wtorku do piątku: od 7.30 do 15.00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAŁOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W WADOWICACH

ul. Adama Mickiewicza 27, 34-100 Wadowice




-  33 873 71 00
-  upwadowice@gmail.com, pup@wadowice.praca.gov.pl
-  www.wadowice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W WIELICZCE

ul. Sienkiewicza 13a, 32-020 Wieliczka




-  12 289 70 25
-  sekretariat@pupwieliczka.pl
-  www.wieliczka.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZAKOPANEM

ul. ks. J. Stolarczyka 14, 34-500 Zakopane

-  18 201 54 79
-  krza@praca.gov.pl
-  www.zakopane.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00

WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W WARSZAWIE

ul. Młynarska 16, 01-205 Warszawa

☎ 22 578 44 00
✉ wup@wup.mazowsze.pl
💻 www.wupwarszawa.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 15:00

FILIE WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W WARSZAWIE

Filia w Ciechanowie

ul. Wodna 1, 06-400 Ciechanów

✉ 23 673 07 30
💻 ciechanow@wup.mazowsze.pl

Filia w Ostrołęce

ul. Poznańska 17, 07-410 Ostrołęka

✉ 29 649 93 10
💻 ostroleka@wup.mazowsze.pl

Filia w Płocku

ul. Kolegialna 19, 09-402 Płock

✉ 24 264 03 75
💻 plock@wup.mazowsze.pl

Filia w Radomiu

ul. Mokra 2, 26-600 Radom

✉ 48 368 97 00
💻 radom@wup.mazowsze.pl








POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W BIAŁOBRZEGACH

ul. Składowa 5, 26-800 Białobrzegi

-  613 24 80
-  sekretariat@pupbialobrzegi.pl, wabi@praca.gov.pl
-  www.bialobrzegi.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W CIECHANOWIE

ul. Tadeusza Sygietyńskiego 11, 06-410 Ciechanów




-  23 673 08 40
-  sekretariat@pup-ciechanow.pl, waci@praca.gov.pl
-  www.ciechanow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W GARWOLINIE

ul. Mazowiecka 26, 08-400 Garwolin

-  25 685 25 00
-  sekretariat@pup.garwolin.pl
-  www.garwolin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 14:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W GOSTYNINIE

ul. Płocka 66/68, 09-500 Gostynin

-  24 2697159
-  sekretariat@gostynin.praca.gov.pl, wago@praca.gov.pl
-  www.gostynin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 13:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W GRODZISKU MAZOWIECKIM

ul. T. Kościuszki 30, 05-825 Grodzisk Mazowiecki

-  22 755 55 86
-  sekretariat@pupgm.internetdsl.pl
-  www.grodziskmazowiecki.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:15 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W GRÓJCU

ul. Laskowa 4a, 05-600 Grójec

-  48 664 80 30
-  praca@grojec.praca.gov.pl
-  www.grojec.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W KOZIENICACH

ul. Zdziszów 1, 26-900 Koziennice




 48 614 66 99
 wako@praca.gov.pl
 www.koziennice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W LEGIONOWIE

ul. Sikorskiego 11, 05-119 Legionowo




 22 774 25 16
 wale@praca.gov.pl
 www.legionowo.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W LIPSKU

ul. Rynek 29, 27-300 Lipsko

 48 332 36 30
 pup@puplipsko.pl
 www.lipsko.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00





POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁOSICACH

ul. Narutowicza 6, 08-200 Łosice

 83 357 33 30
 walo@praca.gov.pl
 www.losice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W MAKOWIE MAZOWIECKIM

ul. Przasnyska 77B, 06-200 Maków Mazowiecki




 29 717 27 82
 wama@praca.gov.pl
 www.makowmazowiecki.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W MIŃSKU MAZOWIECKIM

ul. Przemysłowa 4, 05-300 Mińsk Mazowiecki

 25 759 27 13
 wami@praca.gov.pl, wamirynek@praca.gov.pl
 www.minsk mazowiecki.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 15:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W MŁAWIE

ul. Wyspiańskiego 7, 06-500 Mława




 23 654 34 01
 waml@praca.gov.pl
 www.mlawa.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:15 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

ul. Juliusza Słowackiego 6, 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki




 22 775 92 42
 wano@praca.gov.pl, pupndm@ndm.praca.gov.pl
 www.ndm.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W OSTROŁĘCE

ul. 11-go Listopada 68, 07-410 Ostrołęka

 29 760 33 77
 kancelaria@pup-ostroleka.pl
 www.ostroleka.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 15:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W OSTROWI MAZOWIECKIEJ

ul. 3 Maja 55, 07-300 Ostrow Mazowiecka




-  29 74 533 93
-  pupom@post.pl
-  www.ostrowmazowiecka.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W OTWOCKU

ul. Górna 11/13, 05-400 Otwock




-  22 779 37 14
-  waot@praca.gov.pl, sekretariat@pup.powiat-otwocki.pl
-  www.otwock.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:15 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W PIASECZNI

ul. Czajewicza 2/4, 05-500 Piaseczno

-  22 484 26 78
-  sekretariat@puppiaseczno.com, sekretariat@piaseczno.praca.gov.pl,
-  www.piaseczno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 15:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W PŁOCKU

ul. Kostrogaj 1, 09-400 Płock




 24 267 46 80
 sekretariat@pupplock.pl
 www.plock.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W PŁOŃSKU

ul. Wolności 12, 09-100 Płońsk




 22 779 37 14
 waot@praca.gov.pl, sekretariat@pup.powiat-otwocki.pl
 www.otwock.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:15 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W PRUSZKOWIE

ul. Michała Drzymały 30, 05-800 Pruszków

 22 770 20 20
 sekretariat@puppruszkow.pl
 www.pruszkow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 8:30 do 16:30
wtorek – czwartek od 8:30 do 14:30
piątek od 8:30 do 12:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W PRZASNYSZU

ul. Berka Joselewicza 6, 06-300 Przasnysz




-  29 752 25 11
-  wapz@praca.gov.pl
-  www.przasnysz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa – piątek od 8:00 do 14:30
wtorek od 8:00 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W PRZYSUSZE

ul. Szkolna 7, 26-400 Przysucha



-  48 675 27 88
-  waps@praca.gov.pl, pup@przysucha.praca.gov.pl
-  www.przysucha.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W PUŁTUSKU

ul. Nowy Rynek 3, 06-100 Pułtusk

-  23 692 68 55
-  sekretariat@pultusk.praca.gov.pl
-  www.pultusk.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W RADOMIU

ul. Księdza Andrzeja Łukasika 3, 26-612 Radom

-  48 384 20 74
-  wara@praca.gov.pl, kancelaria@pupradom.pl
-  www.radom.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W SIEDLCACH

ul. Kazimierza Pułaskiego 19/21, 08-110 Siedlce


-  25 794 38 31
-  sekretariat@siedlce.praca.gov.pl, wasi@praca.gov.pl
-  www.siedlce.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek od 8:15 do 16:00
środa od 8:15 do 12:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W SIERPCU

ul. Wincentego Witosa 2, 09-200 Sierpc

-  24 275 42 12
-  sekretariat@pup-sierpc.pl
-  www.sierpc.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W SOCHACZEWIE

ul. Janusza Kusocińskiego 11, 96-500 Sochaczew



-  46 862 24 24
-  wash@praca.gov.pl, sekretariat@sochaczew.praca.gov.pl
-  www.sochaczew.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 10:30 do 17:30
wtorek od 8:30 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W SOKOŁOWIE PODLASKIM

ul. Oleksiaka Wichury 3, 08-300 Sokółów Podlaski




-  25 781 71 30
-  sekretariat@pup.sokolowpodl.pl
-  www.sokolowpodlaski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:15 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W SZYDŁOWCU

ul. Metalowa 7, 26-500 Szydłowiec

-  48 617 12 88
-  wasz@praca.gov.pl
-  www.szydlowiec.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY DLA POWIATU WARSZAWSKIEGO ZACHODNIEGO

ul. Poznańska 131 A, 05-850 Ożarów Mazowiecki




-  22 725 42 91
-  wabl@praca.gov.pl
-  www.ozarowmazowiecki.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W WĘGROWIE

ul. Piłsudskiego 2, 07-100 Węgrów




-  25 792 25 42
-  wawe@praca.gov.pl
-  www.wegrow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:15 do 14:15



POWIATOWY URZĄD PRACY W WOŁOMINIE

ul. Warszawska 5a, 05-200 Wołomin

-  22 787 46 20
-  wawo@praca.gov.pl
-  www.wolomin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W WYSZKOWIE

ul. Tadeusza Kościuszki 15, 07-200 Wyszaków

-  29 742 61 66
-  wawy@praca.gov.pl
-  www.wyszkow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:30 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZWOLENIU

ul. Ludowa 7, 26-700 Zwolen




-  48 676 27 94
-  wazw@praca.gov.pl
-  www.zwolen.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŻUROMINIE

ul. Lidzbarska 27A, 09-300 Żuromin

-  23 657 31 63
-  wazu@praca.gov.pl, pup@pupzuromin.pl
-  www.zuromin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŻYRARDOWIE

ul. Limanowskiego 45, 96-300 Żyrardów

-  46 855 42 58
-  sekretariat@pup-zyrardow.pl
-  www.zyrardow.praca.gov.pl




Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:15 do 15:10

WOJEWÓDZTWO OPOLSKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W OPOLU

ul. Głogowska 25c, 45-315 Opole

-  77 441 67 01
-  wup@wup.opole.pl
-  www.wupopole.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00








POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE OPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W BRZEGU

ul. Armii Krajowej 32, 49-300 Brzeg




 77 444 13 90
 opbr@praca.gov.pl
 www.brzeg.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W GŁUBCZYCACH

ul. Pocztowa 6, 48-100 Głubczyce




 77 485 20 37
 opgl@praca.gov.pl
 www.glubczyce.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W KĘDZIERZYNIE-KOŹLU

ul. Anny 11, 47-200 Kędzierzyn-Koźle

 77 482 70 41
 opke@praca.gov.pl
 www.kedzierzyn-kozle.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE OPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W KLUCZBORKU

ul. Sienkiewicza 22B, 46-200 Kluczbork




 77 447 13 88
 opkl@praca.gov.pl
 www.kluczbork.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W KRAPKOWICACH

ul. Kilińskiego 1a, 47-303 Krapkowice




 77 446 66 30
 info@krapkowice.praca.gov.pl
 www.krapkowice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W NAMYSŁOWIE

Plac Wolności 1, 46-100 Namysłów

 77 419 09 20
 sekretariat@namyslow.praca.gov.pl, opna@praca.gov.pl
 www.namyslow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 15:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE OPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W NYSIE

ul. Słowiańska 19, 48-300 Nysa

telefon: 77 448 99 11

e-mail: sekretariat@nysa.praca.gov.pl

strona internetowa: www.nysa.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W OLEŚNIE

ul. Dworcowa 4, 46-300 Olesno

telefon: 34 359 79 18

e-mail: opol@praca.gov.pl

strona internetowa: www.olesno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 13:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W OPOLU

ul. mjr Hubala 21, 45-266 Opole

telefon: 77 442 29 29

e-mail: opop@praca.gov.pl

strona internetowa: www.opole.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – czwartek od 8:00 do 14:00
piątek od 8:00 do 13:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE OPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W PRUDNIKU

ul. Jagiellońska 21, 48-200 Prudnik

telefon: 77 436 99 99

e-mail: pup@pup-prudnik.pl

strona internetowa: www.pup-prudnik.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W STRZELCACH OPOLSKICH

ul. Gogolińska 2a, 47-100 Strzelce Opolskie

telefon: 77 462 18 00

e-mail: opst@praca.gov.pl

strona internetowa: www.strzelceopolskie.praca.gov.pl



Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00

WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W RZESZOWIE

ul. Adama Stanisława Naruszewicza 11, 35-055 Rzeszów

-  17 743 28 48
-  wup@wup-rzeszow.pl, rzwu@praca.gov.pl
-  www.wuprzeszow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30








POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE PODKARPACKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W USTRZYKACH DOLNYCH

ul. Belska 22, 38-700 Ustrzyki Dolne




-  13 460 89 00
-  pupustrzyki@ustrzykidolne.praca.gov.pl, rzus@praca.gov.pl
-  www.ustrzykidolne.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W BRZozOWIE

ul. Rynek 9, 36-200 Brzozów




-  13 434 21 37
-  sekretariat@pup-brzozow.pl, rzbr@praca.gov.pl
-  www.brzozow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 13:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W DĘBICY

ul. Cmentarna 20, 39-200 Dębica

-  14 680 91 00
-  rzde@praca.gov.pl, sekretariat@pup.debica.pl
-  www.debica.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:40 do 14:10





POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE PODKARPACKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W JAROSŁAWIU

ul. Słowackiego 2, 37-500 Jarosław



-  16 734 11 11
-  pup@jaroslaw.praca.gov.pl, rzjr@praca.gov.pl
-  www.jaroslaw.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W JAŚLE

ul. Rynek 18, 38-200 Jasło




-  13 446 34 92
-  sekretariat@pup-jaslo.pl
-  www.jaslo.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W KOLBUSZOWEJ

ul. Piłsudskiego 59a, 36-100 Kolbuszowa

-  17 227 17 90
-  sekretariat@pup.kolbuszowa.pl
-  www.kolbuszowa.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE PODKARPACKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W KROŚNIE

ul. Bieszczadzka 5, 38-400 Krosno




 13 437 20 50
 rzks@praca.gov.pl
 www.krosno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W LESKU

ul. Kazimierza Wielkiego 4, 38-600 Lesko




 13 469 65 86
 puplesko@puplesko.pl
 www.lesko.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W LEŻAJSKU

ul. Mickiewicza 56, 37-300 Leżajsk

 17 240 67 20
 pup@praca.lezajsk.pl
 www.lezajsk.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE PODKARPACKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W LUBACZOWIE

ul. Tadeusza Kościuszki 141, 37-600 Lubaczów




-  16 632 08 51
-  pup@puplubaczow.pl
-  www.lubaczow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁAŃCUCIE

37-100 Łańcut, ul. Piłsudskiego 9




-  17 225 91 31
-  rzla@praca.gov.pl, rzla@pup-lancut.pl
-  www.lancut.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W MIELCU

ul. Chopina 16A, 39-300 Mielec

-  17 788 00 50
-  sekretariat@pup.mielec.pl
-  www.mielec.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 8:30 do 15:00
wtorek – piątek od 7:45 do 14:15



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE PODKARPACKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W NISKU

ul. Sandomierska 6a, 37-400 Nisko


-  15 841 23 13
-  rzni@praca.gov.pl, poczta@pupnisko.pl
-  www.nisko.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W PRZEMYŚLU

ul. Katedralna 5, 37-700 Przemyśl




-  16 678 59 80
-  sekretariat@przemysl.praca.gov.pl
-  www.przemysl.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W PRZEWORSKU

ul. Jagiellońska 10, 37-200 Przeworsk

-  16 648 84 28
-  rzpz@praca.gov.pl
-  www.przeworsk.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa, czwartek od 8:00 do 14:30
wtorek od 8:00 do 16:00
piątek od 8:00 do 13:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE PODKARPACKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ROPCZYCACH

ul. Najświętszej Marii Panny 2, 39-100 Ropczyce




 17 221 81 72
 rzro@praca.gov.pl
 www.ropczyce.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W RZESZOWIE

ul. Partyzantów 1a, 35-242 Rzeszów




 459 595 060
 pup@pup.rzeszow.pl, rzz@praca.gov.pl
 www.rzeszow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W SANOKU

ul. Rymanowska 20A, 38-500 Sanok

 13 465 70 00
 rzsa@praca.gov.pl
 www.sanok.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE PODKARPACKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W STALOWEJ WOLI

ul. Dmowskiego 8, 37-450 Stalowa Wola




-  15 643 37 80
-  rzsw@praca.gov.pl, pup@pupstalowawola.pl
-  www.stalowawola.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W STRYŻOWIE

ul. Daszyńskiego 2, 38-100 Strzyżów




-  17 276 10 74
-  rzst@praca.gov.pl, sekretariat@strzyzow.praca.gov.pl
-  www.strzyzow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:40 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W TARNOBZEGU

ul. 1 Maja 3, 39-400 Tarnobrzeg

-  15 823 00 30
-  rzta@praca.gov.pl, sekretariat@puptarnobrzeg.idsl.pl
-  www.tarnobrzeg.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00

WOJEWÓDZTWO PODLASKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W BIAŁYMSTOKU

ul. Pogodna 22, 15-354 Białystok

-  85 749 72 00
-  sekretariat@wup.wrotapodlasia.pl
-  www.wupbialystok.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30

FILIE WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W BIAŁYMSTOKU

Filia w Łomży

ul. Nowogrodzka 1, 18-400 Łomża

-  86 216 74 79
-  biwulo@wup.wrotapodlasia.pl








POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W AUGUSTOWIE

ul. Mickiewicza 2, 16-300 Augustów




-  87 644 49 00
-  sekretariat@pup.augustow.pl
-  www.augustow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W BIAŁYMSTOKU

ul. Pogodna 63/1, 15-365 Białystok

-  85 747 38 00
-  bibi@praca.gov.pl
-  www.bialystok.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa – piątek od 8:00 do 14:30
wtorek od 8:30 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W BIELSKU PODLASKIM

ul. 3 Maja 17, 17-100 Bielsk Podlaski

-  85 833 27 00
-  pup@powiatbielski.pl , bibe@praca.gov.pl
-  www.bielskpodlaski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W GRAJEWIE

ul. Strażacka 6 A, 19-200 Grajewo




-  86 261 30 11
-  bigr@praca.gov.pl, sekretariat@pupgrajewo.pl
-  www.grajewo.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W HAJNÓWCE

ul. M.J. Piłsudskiego 10A, 17-200 Hajnówka




-  85 682 96 10
-  biha@praca.gov.pl, pup@powiat.hajnowka.pl
-  www.hajnowka.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W KOLNIE

ul. Wojska Polskiego 46, 18-500 Kolno

-  86 278 95 10
-  biko@praca.gov.pl
-  www.kolno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁOMŻY

ul. Nowogrodzka 1, 18-400 Łomża




-  86 215 80 10
-  bilo@praca.gov.pl
-  www.lomza.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W MOŃKACH

ul. Wyzwolenia 22, 19-100 Mońki




-  85 727 87 10
-  bimo@praca.gov.pl
-  www.monki.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W SEJNACH

ul. Łąkowa 26, 16-500 Sejny

-  87 516 39 70
-  biuro@pup.sejny.pl
-  www.sejny.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W SIEMIATYCZACH

ul. Legionów Piłsudskiego 3, 17-300 Siemiatycze




-  85 656 60 13
-  bisi@praca.gov.pl
-  www.siemiatycze.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 8:30 do 15:00
wtorek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W SOKÓŁCE

ul. Kryńska 40, 16-100 Sokółka




-  85 722 90 10
-  biso@praca.gov.pl
-  www.sokolka.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W SUWAŁKACH

ul. Tadeusza Kościuszki 71a, 16-400 Suwałki

-  87 565 26 50
-  sekretariat@pup.suwalki.pl
-  www.suwalki.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W WYSOKIEM MAZOWIECKIEM

ul. 1 Maja 8, 18-200 Wysokie Mazowieckie




-  86 275 86 12
-  biwy@praca.gov.pl
-  www.wysokiemazowieckie.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 8:30 do 15:00
wtorek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZAMBROWIE

ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów

-  86 270 82 10
-  sekretariat@zambrow.praca.gov.pl
-  www.zambrow.praca.gov.pl


Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30

WOJEWÓDZTWO POMORSKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W GDAŃSKU

ul. Podwale Przedmiejskie 30, 80-824 Gdańsk



-  58 326 18 01
-  wup@wup.gdansk.pl
-  www.wupgdansk.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30

FILIE WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W GDAŃSKU:

Oddział Zamiejscowy w Słupsku

ul. Jaracza 18A, 76-200 Słupsk

-  59 846 83 00
-  wup.slupsk@wup.gdansk.pl








POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE POMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W BYTOWIE

ul. Wojska Polskiego 6, 77-100 Bytów




 59 822 22 27
 gdbby@praca.gov.pl
 www.bytow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 8:00 do 14:30
wtorek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W CHOJNICACH

ul. Lichnowska 5, 89-600 Chojnice




 52 395 07 00
 gdch@praca.gov.pl
 www.chojnice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W CZŁUCHOWIE

ul. Jerzego z Dąbrowy 1a, 77-300 Człuchów

 59 834 34 42
 gdcz@praca.gov.pl
 www.czluchow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE POMORSKIM



GDAŃSKI URZĄD PRACY

ul. Lastadia 41, 80-880 Gdańsk




-  58 743 13 00
-  kancelaria@gup.gdansk.pl
-  www.gdansk.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W KARTUZACH

ul. Mściwoja II 4, 83-300 Kartuzy




-  58 694 09 01
-  sekretariat@kartuzy.praca.gov.pl
-  www.kartuzy.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W KOŚCIERZYNIE

ul. Tkaczyka 1, 83-400 Kościerzyna

-  58 680 20 50
-  gdko@praca.gov.pl
-  www.kosciierzyna.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE POMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W KWIDZYNIE

ul. Grudziądzka 30, 82-500 Kwidzyn




 55 267 27 00
 sekretariat@pupkwidzyn.pl
 www.kwidzyn.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W LĘBORKU

ul. Gdańska 35, 84-300 Lębork


 59 8623 744
 gdle@praca.gov.pl
 www.lebork.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W MALBORKU

al. Armii Krajowej 70, 82-200 Malbork

 55 272 33 51
 gdma@praca.gov.pl, sekretariat@malbork.praca.gov.pl
 www.malbork.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek, środa i czwartek od 7:30 do 14:00
wtorek od 7:30 do 15:00
piątek od 7:30 do 13:00





POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE POMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W NOWYM DWORZE GDAŃSKIM

ul. Morska 1, 82-100 Nowy Dwór Gdański




 55 246 95 00
 gdno@praca.gov.pl
 www.nowydworgdanski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 7:30 do 13:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W PUCKU

ul. Elizy Orzeszkowej 7, 84-100 Puck




 58 774 31 71
 gdpu@praca.gov.pl
 www.puck.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W SŁUPSKU

ul. Leszczyńskiego 8, 76-200 Słupsk

 59 845 75 02
 poczta@pup.slupsk.pl, gdsl@praca.gov.pl
 www.slupsk.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – środa i piątek od 8:00 do 14:00
czwartek od 8:00 do 12:00




POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE POMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W STAROGARDZIE GDAŃSKIM

ul. Kanałowa 3, 83-200 Starogard Gdański




-  58 562 35 39
-  sekretariat@pupstarogard.pl
-  www.starogardgdanski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W SZTUMIE Z SIEDZIBĄ W DZIERZGONIU

ul. Tadeusza Zawadzkiego „Zośki” 11, 82-440 Dzierzgoń




-  55 276 22 50
-  gdsz@praca.gov.pl
-  www.sztum.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W TCZEWIE

ul. Aleja Solidarności 14A, 83-110 Tczew

-  58 531 32 13
-  gdtc@praca.gov.pl
-  www.tczew.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE POMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W WEJHEROWIE

ul. Usługowa 11, 84-200 Wejherowo

-  58 677 63 00
-  sekretariat@pupwejherowo.pl
-  www.wejherowo.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 7:30 do 14:00

WOJEWÓDZTWO ŚLĄSKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W KATOWICACH

ul. Kościuszki 30, 40-048 Katowice

- ☎ 32 757 33 60
- ✉ wup@wup-katowice.pl, kawu@praca.gov.pl
- 🌐 www.wupkatowice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30







POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W BĘDZINIE
ul. Ignacego Krasickiego 17A, 42-500 Będzin

 32 729 59 41
 www.bedzin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 7:15 do 15:30
wtorek – czwartek od 7:15 do 14:30
piątek od 7:15 do 13:30






POWIATOWY URZĄD PRACY W BIELSKU-BIAŁEJ
ul. Partyzantów 55, 43-300 Bielsko-Biała

 33 496 51 50
 sekretariat@pup-bielsko.pl
 www.bielsko-biala.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W BYTOMIU
ul. Łagiewnicka 15, 41-902 Bytom

 32 281 70 19
 urzad@pupbytom.com.pl
 www.bytom.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 8:00 do 15:00
wtorek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W CHORZOWIE

ul. Opolska 19, 41-500 Chorzów




-  32 349 71 01
-  kach@praca.gov.pl
-  www.chorzow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – środa od 7:00 do 14:00
czwartek od 7:00 do 16:00
piątek od 7:00 do 13:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W CIESZYNIE

Plac Wolności 6, 43-400 Cieszyn




-  33 851 49 91
-  poczta@pup.cieszyn.pl
-  www.cieszyn.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W CZĘSTOCHOWIE

ul. Szymanowskiego 15, 42-217 Częstochowa

-  34 370 61 00
-  kacz@praca.gov.pl
-  www.czestochowa.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W GLIWICACH

pl. Inwalidów Wojennych 12, 44-100 Gliwice



-  32 444 23 00
-  sekretariat@pup.gliwice.pl
-  www.gliwice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W KATOWICACH

ul. Połpiecha 14, 40-852 Katowice




-  32 479 85 00
-  sekretariat@katowice.praca.gov.pl
-  www.katowice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W KŁOBUCKU

ul. Długosza 114, 42-100 Kłobuck

-  34 317 44 00
-  kakl@praca.gov.pl
-  www.klobuck.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:15 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W LUBLIŃCU

ul. Sobieskiego 9, 42-700 Lubliniec


-  34 351 52 80
-  kalu@praca.gov.pl
-  www.lubliniec.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W MIKOŁOWIE

ul. Chopina 8, 43-170 Łaziska Górne




-  32 224 10 92
-  kami@praca.gov.pl
-  www.mikolow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W MYSZKOWIE

ul. Partyzantów 21, 42-300 Myszków

-  34 313 50 20
-  kams@praca.gov.pl
-  www.myszkow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W PSZCZYNIĘ

ul. Dworcowa 23, 43-200 Pszczyna




-  32 210 27 21
-  urząd@pszczyna.praca.gov.pl, pup@pup-pszczyna.pl
-  www.pszczyna.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 8:00 do 16:00
wtorek – czwartek od 8:00 do 14:00
piątek od 8:00 do 13:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W RACIBORZU

ul. Klasztorna 6, 47-400 Racibórz




-  32 415 45 50
-  kara@praca.gov.pl, sekretariat@pup-raciborz.pl
-  www.raciborz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W RYBNIKU

ul. Jankowicka 1, 44-200 Rybnik

-  32 422 60 95
-  kancelaria@rybnik.praca.gov.pl
-  www.rybnik.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W SOSNOWCU

ul. Rzeźnicza 12, 41-200 Sosnowiec




-  32 297 87 00
-  kaso@praca.gov.pl, info@pup.sosnowiec.pl
-  www.sosnowiec.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W TARNOWSKICH GÓRACH

ul. Towarowa 1, 42-600 Tarnowskie Góry




-  32 285 50 38
-  pup@pup-tg.pl
-  www.pup-tg.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W TYCHACH

ul. Budowlanych 59, 43-100 Tychy

-  32 781 58 61
-  poczta@pup.tychy.pl
-  www.tychy.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00




POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W WODZISŁAWIU ŚLĄSKIM

ul. Michalskiego 12, 44-300 Wodzisław Śląski




-  32 459 29 80
-  sekretariat@pup-wodzislaw.pl
-  www.wodzislawslaski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZABRZU

pl. Krakowski 9, 41-800 Zabrze




-  32 277 90 00
-  sekretariat@pupzabrze.pl
-  www.zabrze.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 13:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZAWIERCIU

ul. Parkowa 2, 42-400 Zawiercie

-  32 672 11 79
-  kazw@praca.gov.pl
-  www.zawiercie.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 7:00 do 15:30
wtorek – czwartek od 7:00 do 14:30
piątek od 7:00 do 13:30



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚLĄSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŻYWCU

34-300 Żywiec, ul. Łączna 28



33 475 75 00



kancelaria@pup.zywiec.pl, sekretariat@pup.zywiec.pl



www.zywiec.praca.gov.pl


Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 13:30

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W KIELCACH

ul. Witosza 86, 25-561 Kielce

-  41 364 16 00
-  wup@wup.kielce.pl
-  www.wupkielce.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30








POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚWIĘTOKRZYSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W BUSKU-ZDROJU

ul. Bohaterów Warszawy 120, 28-100 Busko-Zdrój


 41 370 91 10
 pup@pupbusko.pl
 www.busko.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W JĘDRZEJOWIE

ul. Okrzei 49B, 28-300 Jędrzejów

 41 380 23 74
 kije@praca.gov.pl
 www.jedrzejow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 14:15



POWIATOWY URZĄD PRACY W KAZIMIERZY WIELKIEJ

ul. Partyzantów 29, 28-500 Kazimierza Wielka

 41 352 29 91
 kika@praca.gov.pl
 www.kazimierzawielka.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 14:15






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚWIĘTOKRZYSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W KIELCACH

ul. Kolberga 4, 25-620 Kielce




 41 367 11 00
 kiki@praca.gov.pl
 www.kielce.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W KOŃSKICH

ul. Stanisława Staszica 2, 26-200 Końskie




 41 260 43 62
 kiko@praca.gov.pl
 www.konskie.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 14:45



POWIATOWY URZĄD PRACY W OPATOWIE

ul. Partyzantów 13, 27-500 Opatów

 15 868 03 00
 kiop@praca.gov.pl
 www.opatow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 8:00 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚWIĘTOKRZYSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W OSTROWCU ŚWIĘTOKRZYSKIM

al. 3 Maja 36, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski




 41 265 42 08
 kios@praca.gov.pl
 www.ostrowiec.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W PIŃCZOWIE

ul. Złota 7, 28-400 Pińczów




 41 357 26 40
 kipi@praca.gov.pl
 www.pinczow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W SANDOMIERZU

ul. Mickiewicza 34, 27-600 Sandomierz

 15 644 14 45
 kisa@praca.gov.pl
 www.sandomierz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚWIĘTOKRZYSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W SKARŻYSKU-KAMIENNEJ

ul. 1 Maja 105, 26-110 Skarżysko-Kamienna




 41 251 73 00
 kisk@praca.gov.pl
 www.skarzysko.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 13:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W STARACHOWICACH

ul. Radomska 76, 27-200 Starachowice




 41 273 62 01
 kist@praca.gov.pl , pup@starachowice.praca.gov.pl
 www.starachowice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W STASZOWIE

ul. Szkolna 4, 28-200 Staszów

 15 864 38 85
 sekretariat@staszow.praca.gov.pl
 www.staszow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ŚWIĘTOKRZYSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY WE WŁOSZCZOWIE

ul. Strażacka 11, 29-100 Włoszczowa

-  41 394 35 40
-  kiwl@praca.gov.pl
-  www.wloszczowa.praca.gov.pl




Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:15 do 14:30

WOJEWÓDZTWO WARMIŃSKO-MAZURSKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W OLSZTYNIE

ul. Głowackiego 28, 10-448 Olsztyn

-  89 522 79 00
-  olwu@up.gov.pl
-  www.wupolsztyn.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 8:30 do 15:00
wtorek – piątek od 8:00 do 14:30








POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W BARTOSZYCACH

ul. Grota Roweckiego 1, 11-200 Bartoszyce




 89 762 62 21
 olba@praca.gov.pl
 www.bartoszyce.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W BRANIEWIE

ul. Kościuszki 118, 14-500 Braniewo




 55 644 32 22
 olbr@praca.gov.pl, sekretariat@pupbraniewo.pl
 www.braniewo.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W DZIAŁDOWIE

ul. Chopina 6, 13-200 Działdowo

 23 697 59 00
 oldz@praca.gov.pl, oldz@up.gov.pl
 www.dzialdowo.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ELBLĄGU

ul. Saperów 24, 82-300 Elbląg



55 237 67 00



olel@praca.gov.pl



www.elblag.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W EŁKU

ul. Suwalska 38, 19-300 Ełk



87 629 02 00



sekretariat@pup.elk.pl, olek@praca.gov.pl



www.elk.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:40 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W GIŻYCKU

ul. Gdańska 11, 11-500 Giżycko



87 429 64 40



olgi@praca.gov.pl



www.gizycko.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 8:30 do 15:00
wtorek – piątek od 7:30 do 14:00





POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W GOŁDAP

ul. Żeromskiego 18, 19-500 Gołdap



-  87 615 03 95
-  olgo@praca.gov.pl
-  www.goldap.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W IŁAWIE

ul. 1 Maja 8b, 14-200 Iława




-  89 644 32 09
-  olil@praca.gov.pl
-  www.ilawa.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:45 do 14:15



POWIATOWY URZĄD PRACY W KĘTRZYNIE

ul. Pocztowa 11, 11-400 Kętrzyn

-  89 752 57 30
-  poczta@ketrzyn.praca.gov.pl
-  www.ketrzyn.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W LIDZBARKU WARMIŃSKIM

ul. Dębowa 8, 11-100 Lidzbark Warmiński


 89 767 33 39
 sekretariat@puplidzbark.pl
 www.lidzbarkwarminski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:00 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W MRĄGOWIE

ul. Kopernika 1, 11-700 Mrągowo




 89 743 35 00
 sekretariat@mragowo.praca.gov.pl
 www.mragowo.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W NIDZICY

ul. Traugutta 23, 13-100 Nidzica

 89 625 01 30
 olni@up.gov.pl
 www.nidzica.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W NOWYM MIĘSCIE LUBAWSKIM

ul. Grunwaldzka 3, 13-300 Nowe Miasto Lubawskie




 56 472 42 80
 olno@praca.gov.pl
 www.nowemiastolubawskie.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W OLECKU

ul. Armii Krajowej 30, 19-400 Olecko




 87 520 30 78
 biuro@pup.olecko.pl
 www.olecko.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



URZĄD PRACY POWIATU OLSZTYŃSKIEGO

al. Piłsudskiego 64B, 10-450 Olsztyn

 89 537 28 00
 uppo@olsztyn.uppo.gov.pl
 www.uppolsztyn.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00





POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W OSTRÓDZIE

ul. Jana III Sobieskiego 5, 14-100 Ostróda

-  89 642 95 10
-  sekretariat@ostroda.praca.gov.pl, olos@praca.gov.pl
-  www.ostroda.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W PISZU

ul. Zagłoby 2, 12-200 Pisz




-  87 425 24 30
-  olpi@praca.gov.pl
-  www.pisz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W SZCZYTNI

ul. W. Pola 4, 12-100 Szczytno

-  89 624 32 87
-  pup@pup.szczytno.pl
-  www.szczytno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WARMIŃSKO-MAZURSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W WĘGORZEWIE

ul. gen. Józefa Bema 16A, 11-600 Węgorzewo



87 429 69 00



olwe@praca.gov.pl



www.wegorzewo.praca.gov.pl



Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00

WOJEWÓDZTWO WIELKOPOLSKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W POZNANIU

ul. Szyperska 14, 61-754 Poznań

 61 846 38 19
 wup@wup.poznan.pl
 www.wup.poznan.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:30

FILIE WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W POZNANIU:

Oddział zamiejscowy w Kaliszu

ul. Serbinowska 5, 62-800 Kalisz

 62 766 29 06
 wup.kalisz@wup.poznan.pl

Oddział zamiejscowy w Koninie

ul. Zakładowa 4, 62-510 Konin

 63 249 71 00
 wup.konin@wup.poznan.pl powuko@praca.gov.pl

Oddział zamiejscowy w Lesznie

ul. Śniadeckich 5, 64-100 Leszno

 65 529 57 66
 wup.leszno@wup.poznan.pl powule@praca.gov.pl

Oddział zamiejscowy w Pile

al. Niepodległości 24, 64-920 Piła

 67 212 77 94
 wup.pila@wup.poznan.pl powupi@praca.gov.pl






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W CHODZIEŻY

ul. Składowa 3, 64-800 Chodzież




-  67 342 68 10
-  sekretariat@pupchodziej.pl
-  www.chodziej.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W CZARNKOWIE

ul. Orłowskiego 1, 64-700 Czarnków




-  67 255 37 16
-  pocz@pupczarnkow.pl
-  www.czarnkow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00
Filie Powiatowego Urzędu Pracy w Czarnkowie:



POWIATOWY URZĄD PRACY W GNIEŹNIE

ul. Sobieskiego 20, 62-200 Gniezno

-  61 426 16 49,
-  pupgniezno@gniezno.praca.gov.pl, pogn@praca.gov.pl
-  www.gniezno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
wtorek – piątek od 7:30 do 15:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W GOSTYNIU

ul. Poznańska 200 G, 63-800 Gostyń

-  65 572 33 67
-  pogo@praca.gov.pl
-  www.gostyn.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W GRODZISKU WIELKOPOLSKIM

ul. Poznańska 15, 62-065 Grodzisk Wielkopolski




-  61 44 46 349
-  pogr@praca.gov.pl
-  www.grodziskwielkopolski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 7.30 do 14.30



POWIATOWY URZĄD PRACY W JAROCINIE

ul. Zaciszna 2, 63-200 Jarocin

-  62 747 35 79
-  sekretariat@pup.jarocin.pl
-  www.jarocin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W KALISZU

ul. Staszica 47a, 62-800 Kalisz

 62 768 97 00
 poka@praca.gov.pl, sekretariat@pup.kalisz.pl
 www.kalisz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8.00 do 14.00



POWIATOWY URZĄD PRACY W KĘPNIE

Mianowice 2H, 63-600 Kępno




 62 782 28 34
 poka@praca.gov.pl, sekretariat@kepno.praca.gov.pl
 www.kepno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8.00 do 14.00



POWIATOWY URZĄD PRACY W KOLE

ul. Sienkiewicza 27, 62-600 Koło

 63 27 22 625
 pokl@praca.gov.pl
 www.kolo.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8.00 do 14.00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W KONINIE

ul. Zakładowa 4, 62-510 Konin




 63 24 77 800
 pup@konin.praca.gov.pl
 www.konin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8.00 do 14.00



POWIATOWY URZĄD PRACY W KOŚCIANIE

ul. Ks Prymasa Stefana Wyszyńskiego 8, 64-000 Kościan




 65 512 10 14
 poks@praca.gov.pl
 www.koscian.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 9:00 do 15:00
wtorek – piątek od 8.00 do 14.00



POWIATOWY URZĄD PRACY W KROTOSZYNIE

ul. Rawicka 7B, 63-700 Krotoszyn

 62 725 44 56
 pokr@praca.gov.pl
 www.krotoszyn.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8.00 do 14.30



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W LESZNIE

ul. Śniadeckich 5, 64-100 Leszno




-  65 529 94 33
-  pole@praca.gov.pl, sekretariat@leszno.praca.gov.pl
-  www.leszno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8.00 do 14.00



POWIATOWY URZĄD PRACY W MIĘDZYCHODZIE

ul. 17 Stycznia 143, 64-400 Międzychódz




-  95 748 80 20
-  pomi@praca.gov.pl
-  www.miedzychod.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8.00 do 14.00



POWIATOWY URZĄD PRACY W NOWYM TOMYŚLU

ul. Poznańska 30, 64-300 Nowy Tomyśl

-  61 44 51 500
-  biuro@pupnt.pl, k.witucka@pupnt.pl
-  www.nowytomysl.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8.00 do 14.00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W OBORNIKACH

ul. Sądowa 5, 64-600 Oborniki

-  61 653 66 36
-  poob@praca.gov.pl
-  www.oborniki.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8.00 do 14.00



POWIATOWY URZĄD PRACY W OSTROWIE WIELKOPOLSKIM

ul. Wolności 29a, 63-400 Ostrów Wielkopolski




-  62 73 73 200
-  poow@praca.gov.pl
-  www.ostrowwielkopolski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7.30 do 14.00



POWIATOWY URZĄD PRACY W OSTRZESZOWIE

ul. Przemysłowa 7, 63-500 Ostrzeszów

-  62 732 07 90
-  poos@praca.gov.pl
-  www.ostreszow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W PILE

Aleja Niepodległości 24, 64-920 Piła

 67 215 11 27
 pup@pup.pila.pl
 www.pila.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8.00 do 14.00



POWIATOWY URZĄD PRACY W OSTROWIE WIELKOPOLSKIM

ul. Wolności 29a, 63-400 Ostrów Wielkopolski




 62 73 73 200
 poow@praca.gov.pl
 www.ostrowwielkopolski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7.30 do 14.00



POWIATOWY URZĄD PRACY W PLESZEWIE

ul. Wyspiańskiego 6, 63-300 Pleszew

 62 742 74 25
 popl@praca.gov.pl
 www.pleszew.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 9.00 do 14.00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W POZNANIU

ul. Czarnieckiego 9, 61-538 Poznań




-  61 834 56 40
-  kancelaria@poznan.praca.gov.pl
-  www.poznan.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 8:00 do 15:30
wtorek – piątek od 8.00 do 14.30



POWIATOWY URZĄD PRACY W RAWICZU

ul. Stanisława Kamińskiego 19a, 63-900 Rawicz




-  65 546 26 13
-  pup@powiatrawicki.pl
-  www.rawicz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 9:00 do 15:00
wtorek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W SŁUPCY

ul. Piastów 2, 62-400 Słupca

-  63 275 14 44
-  pup@pup-slupca.pl
-  www.slupca.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W SZAMOTUŁACH

ul. Wojska Polskiego 1, 64-500 Szamotuły




-  61 101 81 00
-  posz@praca.gov.pl
-  www.szamotuly.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŚREMIE

ul. Gostyńska 49, 63-100 Śrem



-  61 283 90 99
-  sekretariat@srem.praca.gov.pl
-  www.srem.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 15:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W TURKU

ul. Komunalna 6, 62-700 Turek

-  63 280 23 40
-  potu@praca.gov.pl, biuro@pup.turek.pl
-  www.turek.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W WĄGROWCU

ul. Kolejowa 22, 62-100 Wągrowiec




-  67 262 10 81
-  powa@praca.gov.pl
-  www.wagrowiec.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W WOLSZTYNIE

ul. 5 Stycznia 5A, 64-200 Wolsztyn




-  68 347 12 95
-  powo@praca.gov.pl
-  www.wolsztyn.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY WE WRZEŚNI

ul. Wojska Polskiego 2, 62-300 Września

-  61 640 35 35
-  sekretariat@pupwrzesnia.pl
-  www.wrzesnia.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek od 8:00 do 15:00
wtorek – piątek od 7:30 do 14:30



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE WIELKOPOLSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ZŁOTOWIE

ul. Kolejowa 11, 77-400 Złotów

-  67 263 54 33
-  poz1@praca.gov.pl
-  www.zlotow.praca.gov.pl




Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00

WOJEWÓDZTWO ZACHODNIOPOMORSKIE



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W SZCZECINIE

ul. A. Mickiewicza 41, 70-383 Szczecin

-  91 425 61 00
-  sekretariat@wup.pl
-  www.wupszczecin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30

FILIE WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W SZCZECINIE:

Filia w Koszalinie

ul. Słowiańska 15a, 75-846 Koszalin

-  94 344 50 33
-  filia@wup.pl








POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W BIAŁOGARDZIE

ul. Świdwińska 21a, 78-200 Białogard




-  94 311 31 00
-  pup@pupbialogard.pl, szbi@praca.gov.pl
-  www.bialogard.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W CHOSZCZYNIE

ul. Drawieńska 15, 73-200 Choszczno




-  95 765 70 91
-  szch@praca.gov.pl, sekretariat@pupchoszczno.pl
-  www.choszczno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W DRAWSKU POMORSKIM

ul. Starogrodzka 9, 78-500 Drawsko Pomorskie

-  94 363 67 00
-  sekretariat@pupdrawsko.pl
-  www.drawskopomorskie.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W GOLENIOWIE

ul. Zakładowa 3, 72-100 Goleniów

 91 418 34 95
 szgo@pupgoleniow.pl, pup_goleniow@powiat-goleniowski.pl
 www.goleniow.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W GRYFICACH

ul. Koszarowa 4, 72-300 Gryfice



 91 384 35 06
 sekretariat@gryfice.pup.info.pl
 www.gryfice.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 15:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W GRYFINIE

ul. Sprzymierzonych 1, 74-100 Gryfino

 91 416 45 15
 szgy@praca.gov.pl
 www.gryfino.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 8:00 do 14:00





POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W KAMIENIU POMORSKIM

ul. Topolowa 5, 72-400 Kamień Pomorski




-  91 382 02 85
-  sekretariat@pupkamienpomorski.pl
-  www.kamienpomorski.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – czwartek od 7:30 do 14:00
piątek od 7:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W KOŁOBRZEGU

ul. Katedralna 46-48, 78-100 Kołobrzeg




-  94 352 41 33
-  sekretariat@kolobrzeg.praca.gov.pl
-  www.kolobrzeg.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W KOSZALINIE

ul. Raclawicka 13, 75-620 Koszalin

-  94 34 55 700
-  e-mail: szko@praca.gov.pl
-  www.koszalin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 8:00 do 13:30





POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŁOBZIE

ul. Niepodległości 13, 73-150 Łobez




 91 397 40 88
 szlo@praca.gov.pl
 www.lobez.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – czwartek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W MYŚLIBORZU

ul. Północna 15, 74-300 Myślibórz




 95 747 28 71
 szmy@praca.gov.pl
 www.mysliborz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 14:30



POWIATOWY URZĄD PRACY W POLICACH

ul. Tadeusza Kościuszki 5, 72-010 Police

 91 424 08 60
 szpo@praca.gov.pl, sekretariat@pup.policki.pl
 www.police.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 7:45 do 14:30






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W PYRZYCACH

ul. Dworcowa 23, 74-200 Pyrzyce




-  91 570 07 90
-  szpy@praca.gov.pl
-  www.pyrzyce.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – czwartek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W SŁAWNIE

ul. Sempołowskiej 2a, 76-100 Sławno




-  59 810 72 91
-  szsl@praca.gov.pl
-  www.slawno.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 7:30 do 13:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W STARGARDZIE

ul. Pierwszej Brygady 35, 73-110 Stargard

-  91 578 40 14
-  urząd@pupstargard.pl
-  www.stargard.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 8:00 do 14:00




POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM



POWIATOWY URZĄD PRACY W SZCZECINIE

ul. A. Mickiewicza 39, 70-383 Szczecin




-  91 425 49 00
-  pupszczecin@pupszczecin.pl, sekretariat@pupszczecin.pl
-  www.szczecin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – czwartek od 7:45 do 14:45



POWIATOWY URZĄD PRACY W SZCZECINKU

ul. Koszalińska 91, 78-400 Szczecinek




-  94 372 88 80
-  szsc@praca.gov.pl
-  www.szczecinek.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – piątek od 8:00 do 14:00



POWIATOWY URZĄD PRACY W ŚWIDWINIE

ul. Kołobrzeska 3, 78-300 Świdwin

-  94 365 40 40
-  swidwin@swidwin.praca.gov.pl
-  www.swidwin.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek - piątek od 7:45 do 14:15






POWIATOWE URZĘDY PRACY W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

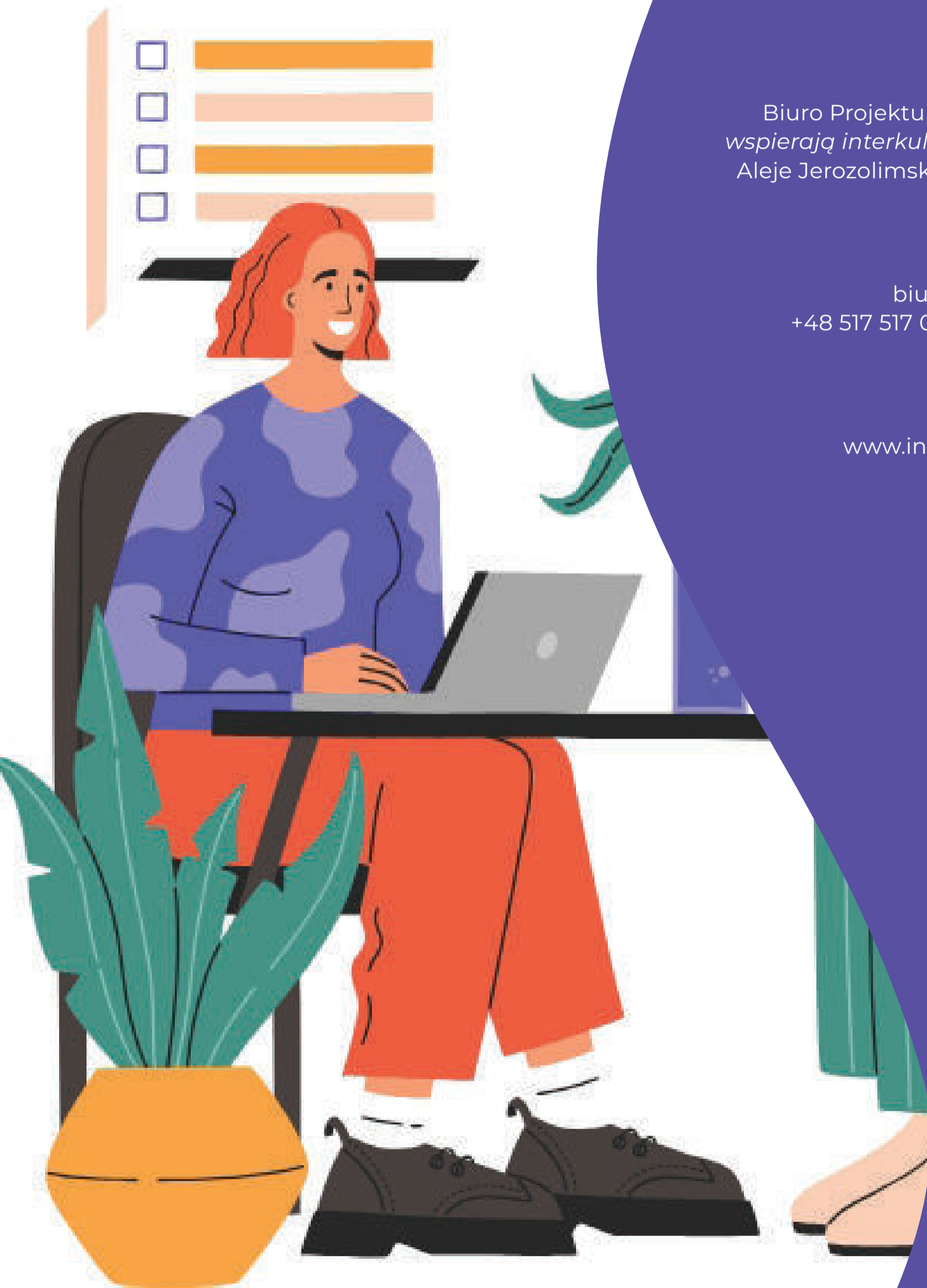


POWIATOWY URZĄD PRACY W WAŁCZU

ul. Wojska Polskiego 41, 78-600 Wałcz

-  67 258 50 66
-  sekretariat@walcz.pup.gov.pl
-  www.walcz.praca.gov.pl

Godziny przyjmowania interesantów:
poniedziałek – czwartek od 7:30 do 14:30



Biuro Projektu *Instytucje rynku pracy*
wspierają *interkulturowe doradztwo kariery*
Aleje Jerozolimskie 51/9, 00-697 Warszawa



biuro@nfdk.pl
+48 517 517 002 | +48 501 747 378



www.infodoradztwo.eu