

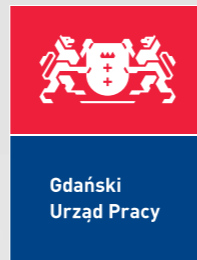


Gdański  
Urząd Pracy



# KATALOG USŁUG

klienta indywidualnego



opracowanie:  
Gdański Urząd Pracy  
ul. Lastadia 41  
[www.gdansk.praca.gov.pl](http://www.gdansk.praca.gov.pl)

teksty:  
Iwaszkiewicz Łukasz

szata graficzna i skład:  
Iwaszkiewicz Łukasz

zdjęcia:  
fotolia.com  
Iwaszkiewicz Łukasz  
Olivia Business Centre

Wydanie III  
Publikacja bezpłatna  
Gdańsk 2025

## Spis treści

	str.
<b>Rejestracja.</b> Zaczniemy od początku.	4
<b>Doradca zawodowy.</b> Poznaj swojego przewodnika po rynku pracy.	6
<b>Dobra strategia.</b> Jak działa Indywidualny Plan Działania.	8
<b>Nasze usługi.</b> Wiele rozwiązań, jeden cel.	10
<b>Dla młodych i dla rodziców.</b> Pomysły na wsparcie osób 30- oraz matek i ojców.	12
<b>Ty też masz talent.</b> Wiemy, jak pomóc Ci odkryć wszystkie mocne strony.	14
<b>Praca na mapie i w telefonie.</b> Poznaj Jobmapę i Ergona.	16
<b>Zdobytaj doświadczenie i kwalifikacje,</b> a my zajmiemy się resztą.	18
<b>E-Urząd Pracy.</b> Nowoczesne technologie w służbie zatrudnienia.	20
<b>Pomoc specjalisty.</b> Twoje problemy są dla nas ważne.	22

# REJESTRACJA

Zacznijmy od początku

Rejestracja to pierwszy i jeden z najważniejszych etapów w poszukiwaniu nowego zatrudnienia. Tylko w ten sposób otrzymasz dostęp do usług oferowanych w Gdańskim Urzędzie Pracy. Otworzy dostęp do wszystkich ofert zatrudnienia, a także własnego doradcy.

Na stronie [www.gdansk.praca.gov.pl](http://www.gdansk.praca.gov.pl), w zakładce „Dla bezrobotnych i poszukujących pracy”, znajdziesz wszystkie najważniejsze informacje dotyczące rejestracji. Do wyboru masz kilka możliwości. Proponujemy skorzystanie z jednej z dwóch opcji internetowych:

I. Zgłoszenie do rejestracji. Dotyczy osób, które nie posiadają kwalifikowanego podpisu elektronicznego lub profilu zaufanego ePUAP.

II. Pełna rejestracja internetowa. Dotyczy osób posiadających kwalifikowany podpis elektroniczny lub profil zaufany ePUAP.

W celu skorzystania z jednej z powyższych opcji należy wypełnić odpowiedni formularz na stronie [www.praca.gov.pl](http://www.praca.gov.pl) i przesłać go do GUP.

Istnieje też możliwość osobistej rejestracji, bez pośrednictwa komputera. W takim przypadku zapraszamy naszych klientów do siedziby GUP. Rejestracja osób niekorzystających z usługi internetowej odbywa się na parterze, pokój numer 9 (obowiązuje system kolejkowy). Dziennie w ten sposób może się rejestrować maksymalnie 10 osób.

Po dokonaniu rejestracji, zostanie wyznaczony termin wizyty w urzędzie u doradcy klienta, który będzie Twoim stałym opiekunem.



# DORADCA ZAWODOWY

Poznaj swojego przewodnika po rynku pracy



Czy wiesz, że...

*w 2024 roku z usług doradczych Gdańskiego Urzędu Pracy skorzystało blisko 1,7 tys. osób bezrobotnych i poszukujących pracy, dla których zorganizowano łącznie 2 550 porad indywidualnych.*

Czasem ścieżka prowadząca Cię do wymarzonego zatrudnienia potrafi być naprawdę kręta. Właśnie dlatego w Gdańskim Urzędzie Pracy **wszystkie osoby bezrobotne mogą korzystać ze wsparcia doradcy zawodowego**. Można mu całkowicie zaufać, to prawdziwy specjalista w swoim fachu. Przeanalizuje on posiadane przez Ciebie doświadczenie zawodowe, umiejętności, uprawnienia, a także wykształcenie, ukończone kursy i szkolenia. Pod uwagę weźmie również Twoje zainteresowania, cechy osobowościowe oraz możliwości fizyczne. Na tej podstawie wspólnie z Tobą określi pracodawców najlepiej pasujących do Twoich potrzeb i możliwości. Doradca pomoże Ci też w sporządzeniu skutecznych dokumentów aplikacyjnych (CV i listu motywacyjnego), a także przeprowadzi realistyczną symulację rozmowy rekrutacyjnej, tak abyś był,

jak najlepiej przygotowany do poszukiwania nowej pracy. Na profesjonalne wsparcie możesz też liczyć, jeśli czujesz, że powrót do aktywności zawodowej będzie wymagał przezwyciężenia poważniejszych trudności. Nasz doradca pomoże Ci wówczas w identyfikacji najpoważniejszych barier, a także wspólnie z Tobą ustali ścieżkę dalszego postępowania obejmującą m.in. pracę nad poczuciem własnej akceptacji, pewności siebie oraz motywacji do zmiany sytuacji zawodowej. Aby skorzystać ze wsparcia doradcy zawodowego należy skontaktować się z doradcą klienta Działu Pośrednictwa Pracy i Poradnictwa Zawodowego GUP, który wyznaczy dogodny termin spotkania.



# DOBRA STRATEGIA

Jak działa Indywidualny Plan Działania

Czujesz, że brakuje Ci koncepcji na dalsze działania? Masz pomysły, ale nie wiesz, jak je zrealizować, a może potrzebujesz wsparcia w uporządkowaniu wizji swojej kariery? Zapraszamy Cię do skorzystania z doświadczenia naszych doradców klienta w tworzeniu Indywidualnego Planu Działania. **Pomożemy Ci uporządkować wiedzę o zasobach, które już posiadasz i których potrzebujesz**, aby zrealizować swoje plany zawodowe.

Celem IPD jest Twoje zatrudnienie poprzez wybór najlepszej metody prowadzącej do podjęcia efektywnych działań dostosowanych do Twojej sytuacji osobistej i lokalnego rynku pracy. To narzędzie prowadzące do osiągnięcia celu, jakim jest podjęcie zatrudnienia lub samozatrudnienia. IPD polega przede wszystkim na wspólnym określeniu zadań, jakie otrzymasz do samodzielnej realizacji oraz działań, które podejmie urząd pracy, aby Ci pomóc.

W ramach IPD można też uzyskać umiejętności aktywnego poszukiwania zatrudnienia, nowe kompetencje (szkolenie, kształcenie ustawiczne, doświadczenie zawodowe), a także wsparcie w otworzeniu własnej działalności gospodarczej.





# NASZE USŁUGI

Wiele rozwiązań, jeden cel

Wiemy, że aktywne wspieranie poszukujących zatrudnienia często wymaga kompleksowych, ale i nieszablonowych rozwiązań. Właśnie dlatego każdego dnia staramy się przekraczać utarte schematy, wychodzić poza nakreślone ramy, aby ułatwić Ci drogę do celu.

Oferowana pomoc zawsze jest w pełni spersonalizowana. Oprócz doświadczonych doradców, oddajemy do Twojej dyspozycji szereg instrumentów aktywizacyjnych. Każdy z nich jest inny, tak jak różnorodne są Twoje potrzeby. Zaczniemy od najpopularniejszych i najskuteczniejszych form wsparcia.

**Szkolenia** - adresowane są głównie do poszukujących zatrudnienia, których kwalifikacje zawodowe są zdezaktualizowane lub zbyt niskie, aby skutecznie odnaleźć się na rynku pracy. Organizowane są w postaci zajęć grupowych lub indywidualnych, a uczestnicy mają zagwarantowane stypendium. Każdego roku GUP publikuje plan szkoleń. Określa on listę kursów, jakie są planowane w danym roku kalendarzowym oraz wymagania kwalifikacyjne dla osób zainteresowanych podniesieniem swoich kwalifikacji.

**Prace interwencyjne** - to szczególne rodzaje wsparcia oferowanego przez Gdański Urząd Pracy. W tym przypadku, pracodawca w zamian za zatrudnienie osoby skierowanej przez GUP, otrzymuje refundację części wynagrodzenia wypłacanego nowemu pracownikowi oraz składek ZUS. Szczegółowych informacji w tym zakresie udzieli Ci twój doradca klienta.

**Dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej** - rozwiązanie, które w sposób szczególny docenią osoby kreatywne i przedsiębiorcze. W ramach usługi możliwe jest pozyskanie jednorazowego wsparcia finansowego (w wysokości do 600% przeciętnego wynagrodzenia) na zakup niezbędnych narzędzi, materiałów potrzebnych do produkcji, a nawet promocję nowej firmy.

**Staże** - to jedna z najpopularniejszych form aktywizacji. Dedykowana osobom, których trudności ze znalezieniem pracy wiążą się głównie z brakiem niezbędnego doświadczenia zawodowego. W trakcie kilkumiesięcznej praktyki możliwe jest nabycie teoretycznej wiedzy, jak i praktycznych umiejętności. Ważnymi zaletami tej formy aktywizacji jest nie tylko duże prawdopodobieństwo podjęcia pracy w dotychczasowym miejscu praktyki, ale i wysokie stypendium przysługujące przez cały staż.

**Prace społecznie użyteczne** - propozycja dla osób korzystających ze wsparcia pomocy społecznej (MOPR/GOPS) i nieotrzymujących zasiłku z urzędu pracy. Organizowane są w instytucjach charytatywnych lub działających na rzecz społeczności lokalnej.

**Refundacja wyposażenia stanowiska pracy** - rozwiązanie to umożliwia pracodawcy uzyskanie zwrotu wydatków (w wysokości 600% przeciętnego wynagrodzenia) związanych z zatrudnieniem osoby bezrobotnej. Refundacją może zostać objęty zakup niezbędnych maszyn i urządzeń, mebli oraz innych przedmiotów wykorzystywanych przez pracownika na nowoutworzonym stanowisku pracy.

# DLA MŁODYCH I DLA RODZICÓW

Pomysły na wsparcie osób 30- oraz matek i ojców

Osoby młode, do 30. roku życia mogą skorzystać z **Bonu na zasiedlenie**. Jest to jednorazowa wypłata do 200% przeciętnego wynagrodzenia wypłacana osobie, która planuje podjęcie zatrudnienia lub działalności gospodarczej w odległości co najmniej 80 km od miejsca dotychczasowego zamieszkania (lub gdy łączny czas dojazdu z miejsca zamieszkania do miejsca pracy/prowadzenia działalności i z powrotem przekroczy 3 godziny dziennie).

W Gdańskim Urzędzie Pracy rozumiemy też, że czasem nie można skutecznie pogodzić życia zawodowego z wychowywaniem dzieci lub opieką nad osobami zależnymi. Wspieranie najbliższych to bez wątpienia zajęcie "na pełen etat", które często wymaga rezygnacji z planów zawodowych. Niestety, po miesiącach lub nawet latach spędzonych poza rynkiem pracy, powrót do dawnej aktywności zawodowej nie zawsze jest łatwy. Dlatego rodziców i opiekunów, którzy przerwali swoją karierę i po długiej przerwie chcą wrócić na rynek pracy, obejmujemy wsparciem w posta-

ci **refundacji kosztów opieki**. Rozwiązanie to dedykowane jest do osób bezrobotnych skierowanych na staż lub szkolenie, o ile spełniają one jedno z trzech następujących warunków:

- posiadają co najmniej jedno dziecko do 6. roku życia,
- posiadają co najmniej jedno dziecko niepełnosprawne, które nie ukończyło 18 lat
- pełnią opiekę nad osobą zależną.

Wysokość refundacji ustalana jest co roku, zgodnie z obowiązującymi w GUP zasadami realizacji programów rynku pracy.



# Odkryj i lepiej wykorzystaj mocne strony

Skorzystaj z doradztwa zawodowego w Centrum Rozwoju Talentów



Czy wiesz, że...

*według Instytutu Gallupa tylko 20% pracowników w pełni wykorzystuje swoje talenty w pracy? To oznacza, że większość z nas nie rozwija swojego prawdziwego potencjału. Czas to zmienić - warto odkryć i doskonalić swoje mocne strony, by osiągnąć pełnię możliwości.*

Szukasz pracy? Myślisz o zmianie zawodu? Nie jesteś pewien swoich mocnych stron i predyspozycji? Ustal to, co najważniejsze i dokonaj dobrego wyboru! Pomogą Ci w tym doradcy z Centrum Rozwoju Talentów, którzy — poprzez kompleksowe i bezpłatne poradnictwo edukacyjno-zawodowe, wzmacniają zarówno młodzież, jak i dorosłych. Priorytetem Centrum jest pomoc w budowaniu mocnych stron, wspieranie rozwoju talentów oraz uczenie umiejętności, które podnoszą wiarę we własne możliwości.

## Centrum Rozwoju Talentów podzielone jest na trzy strefy:

**Akademia Kariery** – dla wszystkich osób szukających wsparcia w rozwoju zawodowym.  
**Strefa Rozwoju Osobistego** – utworzona specjalnie dla osób bezrobotnych zarejestrowanych w Gdańskim Urzędzie Pracy.  
**Młodzieżowa Kraina Talentów** – skierowana do młodzieży (od 7 klasy), przed którą wybory edukacyjne.

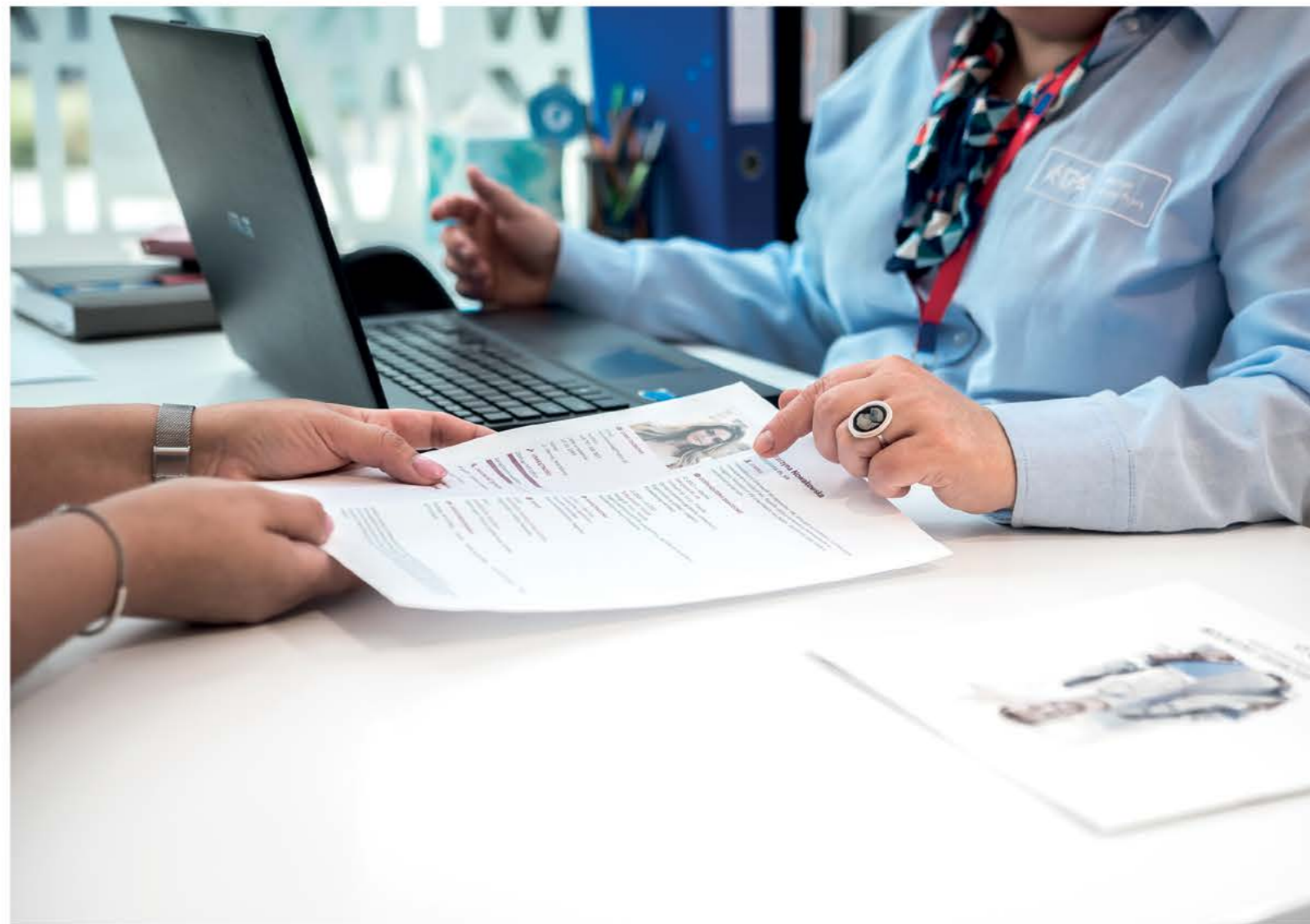
**W ramach wszystkich stref wsparcie Centrum oferowane jest w dwóch formach:**

## Porady indywidualne z doradcą zawodowym

Bezpłatne konsultacje indywidualne skierowane są do wszystkich niezależnie od miejsca zamieszkania i sytuacji na rynku pracy. Proces doradczy rozpoczyna diagnoza mocnych stron i predyspozycji zawodowych, na podstawie której projektuje się indywidualną ścieżkę kariery. Konsultacje indywidualne to czas całkowicie dostosowany do potrzeb klienta. Porady mogą odbywać się zarówno w formie stacjonarnej, jak i on-line.

## Warsztaty rozwojowe

Centrum ma bogatą ofertę warsztatów i webinarów rozwojowych. Ideą tych spotkań jest stworzenie przestrzeni, w której każdy uczestnik może w swobodnej i przyjaznej atmosferze poznać tajniki kluczowych procesów związanych z rekrutacją i rynkiem pracy, a także poznawaniem i rozwijaniem mocnych stron oraz kompetencji miękkich. Wszystkie usługi Centrum Rozwoju Talentów są bezpłatne. Zapisu na konsultacje indywidualne i warsztaty można dokonać przez stronę internetową Centrum – [www.centrumtalentow.pl](http://www.centrumtalentow.pl).





# PRACA NA MAPIE I W TELEFONIE

Jobmapa.pl to serwis internetowy, dzięki któremu możesz szukać pracy blisko domu. ERGON to z kolei aplikacja mobilna, dzięki której urząd pracy jest zawsze w zasięgu ręki!



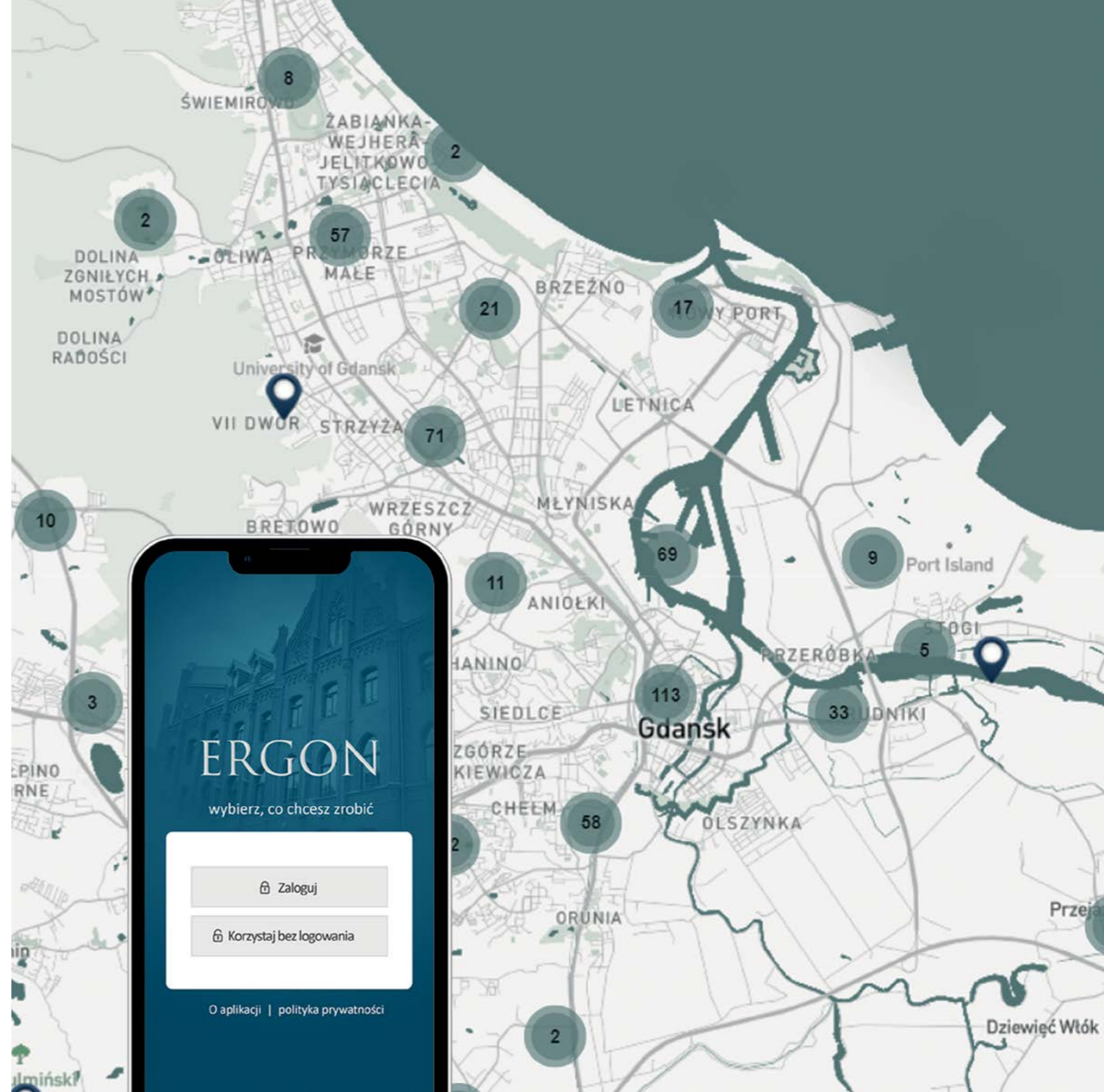
Czy wiesz, że...

*w kwietniu 2023 r. serwis internetowy jobmapa.pl zwyciężył w ogólnopolskim konkursie Skrzydła IT w Administracji w kategorii eUsługi dla obywateli. Z kolei Ergon otrzymał nominację do nagrody Mobile Trends Awards 2025.*

To, co wyróżnia Jobmapę od innych portali rekrutacyjnych, to możliwość wyszukiwania i przeglądania ofert pracy za pośrednictwem interaktywnej mapy całego Trójmiasta. Serwis wyświetla dziennie od blisko 900 do nawet 1 300 propozycji zatrudnienia. Pochodzą one z różnych źródeł. Większość z nich to ogłoszenia zarejestrowane w Gdańskim Urzędzie Pracy, sporo jest jednak ofert zgłoszonych do Pomorskiego Kuratorium Oświaty, Urzędu Służby Cywilnej, Urzędu Miejskiego w Gdańsku, a także instytucji i jednostek podległych pod miejski magistrat. Na jobmapie ogłoszenia publikują również inne urzędy pracy (w Gdyni, Kartuzach, Malborku, Nowym Dworze Gdańskim i Tczewie), dzięki czemu serwis ma metropolitalny charakter. Korzystanie z aplikacji jest łatwe. Witryna umożliwia poszukiwanie ofert pracy wg określonych dzielnic Gdańska, branż lub poprzez wpisanie nazwy zawodu w polu wyszukiwania. Ważną funkcjonalnością projektu jest Raport Wynagrodzeń. Narzędzie umożliwia sprawdzenie wysokości wynagrodzenia oferowanego przez pracodawców w poszczególnych zawodach. Codziennie aktualizowane dane pochodzą z ponad kilkudziesięciu tysięcy ofert pracy zgłoszonych do urzędów pracy na terenie całego kraju.

## Aplikacja mobilna ERGON

W 2024 r. lista nowoczesnych usług GUP wzbogaciła się o kolejną nowość. Tym razem jest to aplikacja mobilna ERGON, zbudowana z dwóch modułów. Pierwszy otwarty jest dla wszystkich i pozwala na przeglądanie ofert zatrudnienia zgłoszonych do urzędu pracy, śledzenie nadchodzących wydarzeń, sprawdzanie propozycji stażu czy zapisanie się na szkolenie grupowe. Druga adresowana jest do zarejestrowanych w GUP bezrobotnych. Dostęp do niej możliwy jest na podstawie PESEL-u oraz po podaniu numeru telefonu lub adresu poczty elektronicznej wskazanego podczas rejestracji w urzędzie pracy. Po zalogowaniu aplikacja wyświetli informacje o statusie, długości zarejestrowania, zbliżających się wizytach, przypisanym doradcy, zwolnieniach lekarskich przestanych do urzędu pracy oraz prawie do zasiłku lub stypendium, a także ich wysokości wraz z harmonogramem wypłat. Dodatkowo osoby, które złożyły wniosek o przyznanie dotacji na założenie działalności gospodarczej będą mogły tu sprawdzić status swojej sprawy. Aplikację można pobrać bezpłatnie zarówno ze sklepu Google Play oraz Apple App Store.



# ZDOBYWAJ DOŚWIAD- CZENIE I KWALIFIKACJE

a my zajmiemy się resztą

Osoby bezrobotne kierowane przez urząd pracy na staż lub szkolenie mają w ich trakcie zapewnione wysokie stypendium w wysokości 120% zasiłku dla osób bezrobotnych.

Dodatkowo gdy staż lub szkolenie odbywa się poza miejscem zamieszkania osoby bezrobotnej, może się ona ubiegać w GUP o zwrot poniesionych kosztów przejazdu komunikacją zbiorową (autobusy miejskie, tramwaje, pociągi SKM i PKM). Wysokość takiej refundacji ustalana jest co roku, zgodnie z obowiązującymi zasadami realizacji programów rynku pracy. Warunkiem uzyskania wsparcia jest składanie do urzędu pracy co miesiąc wypełnionego wniosku rozliczeniowego (druk można pobrać ze strony internetowej [www.gdansk.praca.gov.pl](http://www.gdansk.praca.gov.pl)), a także biletu miesięcznego (oryginał) lub uwiarygodnionej kserokopii Karty Miejskiej.

W przypadku osób odbywających szkolenie lub staż przez niecały miesiąc, refundacja będzie mogła zostać wypłacona na podstawie przedłożonego do GUP wniosku rozliczeniowego oraz biletów jednorazowych (oryginały) odzwierciedlających

dzienną kwotę i trasę przejazdu z miejsca zamieszkania do miejsca odbywania stażu lub szkolenia.

W obu przypadkach zwrot kosztów dokonywany jest na wskazany rachunek bankowy.

**Refundacja kosztów przejazdu nie jest natomiast dokonywana na podstawie kosztów poniesionych na przejazd własnym lub użyczonym środkiem transportu.**

# E-URZĄD PRACY

Nowoczesne technologie w służbie zatrudnienia

Rozwój nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych to jeden z priorytetów Gdańskiego Urzędu Pracy. Cyfrowa rewolucja rozpoczęła się już w 2009 roku, kiedy to uruchomiliśmy elektroniczny system zgłoszenia do rejestracji przez Internet. Dziś możliwości jest już zdecydowanie więcej. Łącznie **do dyspozycji naszych klientów jest kilkadziesiąt e-formularzy**, za pośrednictwem których można m.in. zgłosić podjęcie pracy, zapisać się na szkolenie lub złożyć wniosek o wydanie zaświadczenia. Listę wszystkich cyfrowych druków można znaleźć na stronie [www.gdansk.praca.gov.pl/uslugi-elektroniczne](http://www.gdansk.praca.gov.pl/uslugi-elektroniczne).

Za pośrednictwem naszego serwisu [www](http://www.gdansk.praca.gov.pl) można również sprawdzić m.in. status wniosku o dotację na założenie działalności gospodarczej, datę wizyty u doradcy klienta oraz wyszukiwać oferty pracy na mapie Trójmiasta. Rozwijamy także inne narzędzia. W siedzibie GUP do dyspozycji bezrobotnych są stanowiska komputerowe z bezpłatnym dostępem do Internetu, multimedialne telebimy z ofertami pracy, infokiosk oraz stanowisko do potwierdzania Profilu Zaufanego.

Duży krok postawiliśmy też w zakresie bezpośredniej komunikacji. Od kilku lat aktywnie działamy w mediach społecznościowych, będących platformą wymiany spostrzeżeń oraz sugestii dotyczących działalności GUP.

## DOSTĘP DO INTERNETU

Oferujemy bezpłatny dostęp do komputera połączonego z Internetem. Dzięki temu możesz przygotować swoje dokumenty rekrutacyjne w wersji elektronicznej, a także wysłać je bezpośrednio na adres mailowy pracodawcy. Uzyskujesz też dostęp do narzędzia, za pomocą którego możesz przeglądać oferty pracy znajdujące się na różnych serwisach rekrutacyjnych.

## TELEBIMY Z OFERTAMI

Każdego miesiąca pozyskujemy dla Ciebie setki nowych ofert pracy. Każdą z nich możesz sprawdzić w urzędzie. Pomogą Ci w tym nasze nowoczesne telebimy. Dzięki nim dowiesz się, na jakie stanowiska aktualnie rekrutują pracodawcy, jakie wymagania muszą spełnić kandydaci, a także bezpłatnie wydrukujesz interesujące Cię ogłoszenia.

## E-FORMULARZE

Nie masz czasu na wizytę w urzędzie? Skorzystaj z e-formularzy, jakie udostępniamy na naszej stronie internetowej. Bez wychodzenia z domu m.in. możesz zarejestrować się jako osoba bezrobotna, zgłosić podjęcie pracy lub założenie działalności gospodarczej, a także zapisać się na szkolenie lub złożyć wniosek o wydanie zaświadczenia.

## eGIEŁDY PRACY

Giełdy pracy to grupowe spotkanie osób poszukujących zatrudnienia z pracodawcą. Podczas wydarzenia osoba odpowiedzialna za rekrutację przedstawi firmę, warunki pracy i wymagania stawiane kandydatom. Z kolei bezrobotni mają swobodną możliwość zadawania pytań dot. oferowanego stanowiska. W GUP tego typu spotkania mogą się odbywać wirtualnie, za pośrednictwem popularnej platformy ZOOM.

## WYSZUKIWARKI WNIOSKÓW I WIZYT

Złożyłeś wniosek o wsparcie finansowe na założenie firmy lub masz umówioną wizytę u doradcy klienta? Zarówno termin spotkania z doradcą, jak i status wniosku o dotację sprawdzisz w wyszukiwarce na stronie [www.gdansk.praca.gov.pl](http://www.gdansk.praca.gov.pl). Status pozostałych spraw możesz śledzić w naszym Biuletynie Informacji Publicznej ([www.bip.gup.gdansk.pl/menu-przedmiotowe/twoja-sprawa-w-urzedzie](http://www.bip.gup.gdansk.pl/menu-przedmiotowe/twoja-sprawa-w-urzedzie)).

## SOCIALMEDIA

Państwa opinia jest dla nas bardzo ważna. Dlatego aktywnie działamy w popularnych mediach społecznościowych. Liczymy na spostrzeżenia dotyczące naszej bieżącej działalności, a także ewentualne propozycje dotyczące przyszłych działań, jakich od nas oczekujecie. Można nas znaleźć m.in. na Facebooku oraz YouTube.

# POMOC SPECJALISTY

Twoje problemy są dla nas ważne

Część osób, które ponownie muszą znaleźć swoje miejsce na rynku pracy, przeżywa poważne załamania nerwowe, inni popadają w różnego rodzaju uzależnienia. Niekiedy problemy te są na tyle poważne, że skutecznie uniemożliwiają powrót do aktywności. Dlatego w Gdańskim Urzędzie Pracy osobom zmagającym się z tego typu trudnościami oferowana jest pomoc w postaci konsultacji specjalistycznych. W trakcie spotkań, z dala od „urzędowego” zgiełku, w bezpiecznej i gwarantującej anonimowość atmosferze, doświadczony specjalista dokonuje profesjonalnej diagnozy trudności adaptacyjnych, a następnie opracowuje listę zaleceń dotyczących dalszego postępowania z ewentualnym wskazaniem konkretnych, zewnętrznych instytucji pomocowych. Oprócz profesjonalnej diagnozy dodatkową, niezwykle ważną wartością udziału w sesji jest często niedoceniana możliwość zwykłej rozmowy, podzielenia się swoim problemem z inną osobą. Pomaga to w przezwyciężeniu poczucia osamotnienia i bezsilności.

Udział w sesji może wziąć każdy bezrobotny, jednak ostateczny dobór osób leży w gestii doradców zawodowych.



Czy wiesz, że...

*do spotkań z psychotraumatologiem kierowane są osoby, które wykazują pierwsze objawy depresji, uzależnienia, wypalenia zawodowego lub innych problemów natury psychicznej, uniemożliwiających powrót do aktywności zawodowej. Same spotkania organizowane są obecnie w Centrum Rozwoju Talentów Gdańskiego Urzędu Pracy (al. Grunwaldzka 472d – budynek Olivia Six), pojedyncza sesja trwa ok. 60 minut, a każdy bezrobotny może wziąć w nich udział maksymalnie trzy razy.*





Gdański  
Urząd Pracy

## Katalog usług klienta indywidualnego

Gdański Urząd Pracy  
ul. Lastadia 41  
80-880 Gdańsk

tel. /58/ 743-13-02  
[www.gdansk.praca.gov.pl](http://www.gdansk.praca.gov.pl)  
[kancelaria@gup.gdansk.pl](mailto:kancelaria@gup.gdansk.pl)