



INFORMATOR O DORADZTWIE ZAWODOWYM W POLSCE

PROJEKT WZMOCNIENIE POTENCJAŁU
DORADZTWA ZAWODOWEGO W POLSCE



PROJEKT “WZMOCNIENIE POTENCJAŁU DORADZTWA ZAWODOWEGO W POLSCE”, KTÓRY REALIZUJE NARODOWE FORUM DORADZTWA KARIERY SFINANSOWANY JEST ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA ROZWOJU ORGANIZACJI PORADNICZYCH NA LATA 2022-2033.

PROGRAM UDZIELA WSPARCIA PUBLICZNEGO ORGANIZACJOM POZARZĄDOWYM ZAJMUJĄCYM SIĘ PORADNICTWEM.

Celem projektu jest zwiększenie zainteresowania usługami z zakresu doradztwa zawodowego poprzez działania informacyjnopromocyjne oraz badania skierowane na identyfikację barier w rozwoju doradztwa.

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

Część 1 zawiera opis czym jest doradztwo, jakie są korzyści płynące z korzystania z niego, czy kiedy warto udać się do doradcy zawodowego wraz z quizem pomagającym w ustaleniu swoich potrzeb.

Część 2 to charakterystyka dostępności doradztwa w każdym województwie.



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033





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 *Wzmocnienie potencjału doradztwa zawodowego w Polsce*

ul. Ambrożego Grabowskiego 3 lok.1, 31-126 Kraków

e-mail: biuro@nfdk.pl

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

www.nfdk.pl

CZĘŚĆ 1 05

DORADZTWO ZAWODOWE 06

QUIZ POMAGAJĄCY W USTALENIU POTRZEB ZAWODOWYCH 14

CZĘŚĆ 2 17

WOJEWÓDZTWO DOLNOŚLĄSKIE 19

WOJEWÓDZTWO KUJAWSKO-POMORSKIE 29

WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE 37

WOJEWÓDZTWO LUBUSKIE 45

WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE 50

WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE 59

WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE 67

WOJEWÓDZTWO OPOLSKIE 81

WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE 86

WOJEWÓDZTWO PODLASKIE 94

WOJEWÓDZTWO POMORSKIE 100

WOJEWÓDZTWO ŚLĄSKIE 107

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE 116

WOJEWÓDZTWO WARMIŃSKO-MAZURSKIE 122

WOJEWÓDZTWO WIELKOPOLSKIE 130

WOJEWÓDZTWO ZACHODNIOPOMORSKIE 142

CZĘŚĆ 1

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

DORADZTWO ZAWODOWE

Z doświadczenia Narodowego Forum Doradztwa Kariery wynika, że większość osób odbywających wizytę u doradcy zawodowego po raz pierwszy przyznaje, że zdecydowała się na to w związku z posiadaniem konkretnego celu, drogi do którego nie potrafią sami określić. Spotkania z doradcą zawodowym, by określić cele zawodowe są w Polsce nadal rzadkością i zazwyczaj dotyczą osób, które już wcześniej korzystały z doradztwa zawodowego i „przekonały się” do niego. Ponieważ chcemy zachęcić do skorzystania z usług doradczych jak największą liczbę nowych osób konieczne jest przedstawienie im tej możliwości w sposób, który wyda się atrakcyjny i warty ich czasu.

Doradztwo zawodowe to proces, w ramach którego specjaliści pomagają osobom w określeniu i osiągnięciu swoich celów zawodowych. Jest to forma wsparcia, która pomaga jednostkom w podjęciu decyzji dotyczących kariery, wyboru zawodu, rozwoju zawodowego i planowania ścieżki zawodowej.

Główne cele doradztwa zawodowego to:

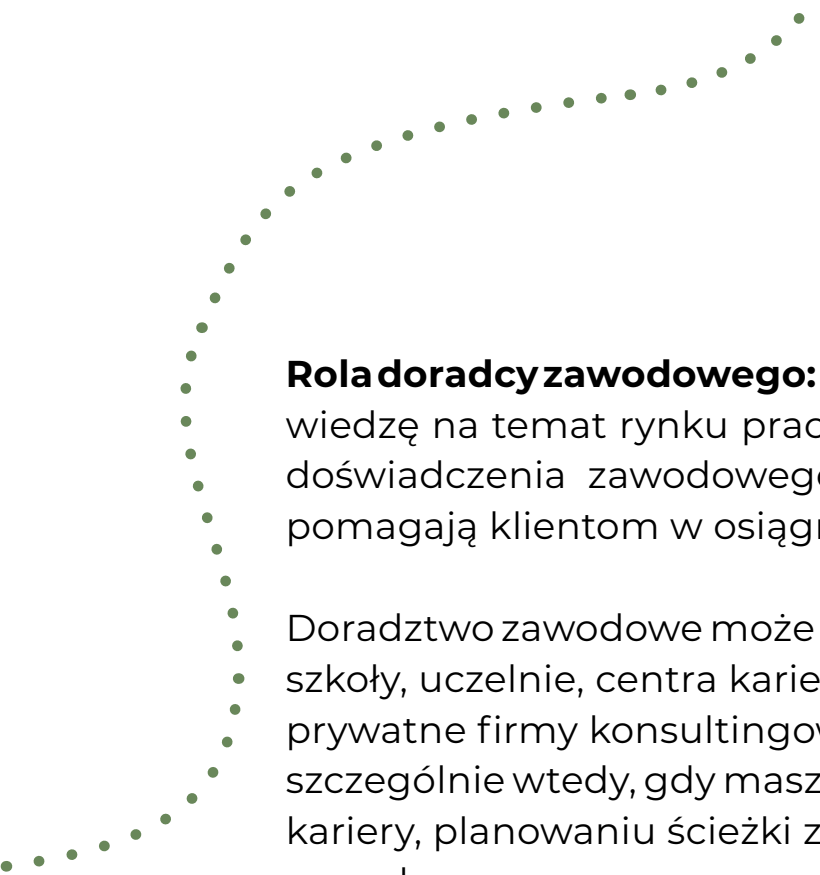
Samorozwój: Pomaganie osobom w zrozumieniu swoich zainteresowań, umiejętności, wartości i celów zawodowych.

Wybór zawodu: Pomaganie w identyfikacji zawodów, które najlepiej pasują do indywidualnych predyspozycji i aspiracji.

Rozwój zawodowy: Wspieranie osób w opracowaniu strategii rozwoju zawodowego, w tym w planowaniu edukacji i szkoleń.

Poszukiwanie pracy: Pomaganie w poszukiwaniu pracy, tworzeniu CV, pisaniu listów motywacyjnych i przygotowywaniu się do rozmów kwalifikacyjnych.

Przechodzenie kryzysów zawodowych: Pomaganie osobom w radzeniu sobie z problemami związanymi z pracą, takimi jak utrata pracy, zmiana kariery czy bezrobocie.



Rola doradcy zawodowego: Doradcy zawodowi to specjaliści, którzy posiadają wiedzę na temat rynku pracy, metod i narzędzi do oceny umiejętności oraz doświadczenia zawodowego, a także umiejętności komunikacyjne, które pomagają klientom w osiągnięciu ich celów zawodowych.

Doradztwo zawodowe może być oferowane w różnych kontekstach, takich jak szkoły, uczelnie, centra karier, organizacje non-profit, agencje zatrudnienia i prywatne firmy konsultingowe. Warto skorzystać z doradztwa zawodowego, szczególnie wtedy, gdy masz trudności w podejmowaniu decyzji dotyczących kariery, planowaniu ścieżki zawodowej lub potrzebujesz wsparcia w rozwoju zawodowym.

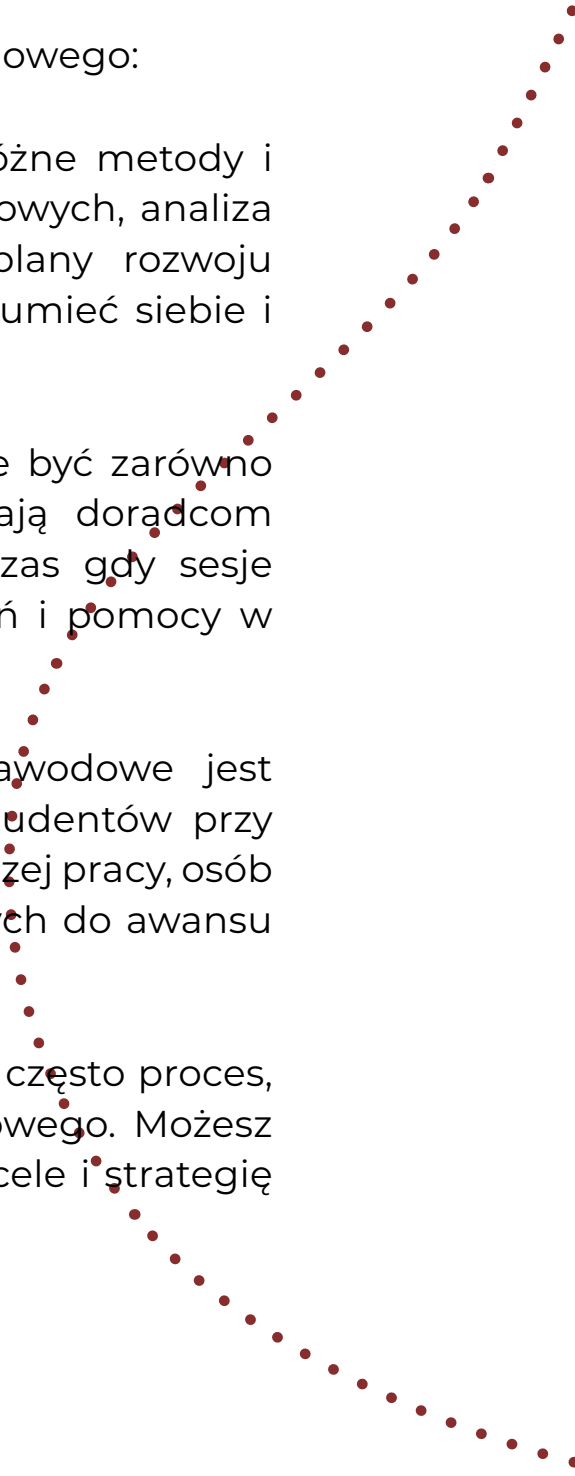
Oto kilka dodatkowych informacji na temat doradztwa zawodowego:


Metody i narzędzia: Doradztwo zawodowe wykorzystuje różne metody i narzędzia, takie jak testy osobowości, testy zdolności zawodowych, analiza SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats), plany rozwoju zawodowego i wiele innych, aby pomóc osobom lepiej zrozumieć siebie i swoje cele zawodowe.

Cele grupowe i indywidualne: Doradztwo zawodowe może być zarówno indywidualne, jak i grupowe. Sesje indywidualne pozwalają doradcom dokładniej dostosować wsparcie do potrzeb klienta, podczas gdy sesje grupowe mogą być skuteczną formą wymiany doświadczeń i pomocy w rozwiązywaniu problemów zawodowych.

Wsparcie dla różnych grup wiekowych: Doradztwo zawodowe jest skierowane do osób w różnym wieku, w tym uczniów i studentów przy wyborze kierunku nauki, absolwentów w poszukiwaniu pierwszej pracy, osób zmieniających karierę, pracowników doświadczonych dążących do awansu oraz osób przygotowujących się do przejścia na emeryturę.

Ciągły proces: Planowanie kariery i doradztwo zawodowe to często proces, który towarzyszy ludziom na różnych etapach życia zawodowego. Możesz skorzystać z doradztwa zawodowego, aby dostosować swoje cele i strategię zawodową do zmieniających się warunków i potrzeb.





Rozwój umiejętności: Doradcy zawodowi mogą pomóc w identyfikacji umiejętności, które mogą być niezbędne do osiągnięcia celów zawodowych, i doradzać w zakresie zdobywania tych umiejętności poprzez edukację, szkolenia czy kursy.

Rola samooceny: Doradztwo zawodowe często zachęca do refleksji nad własnymi osiągnięciami, umiejętnościami i celami zawodowymi. Pomaga to w budowaniu pewności siebie i bardziej świadomego podejścia do planowania kariery.

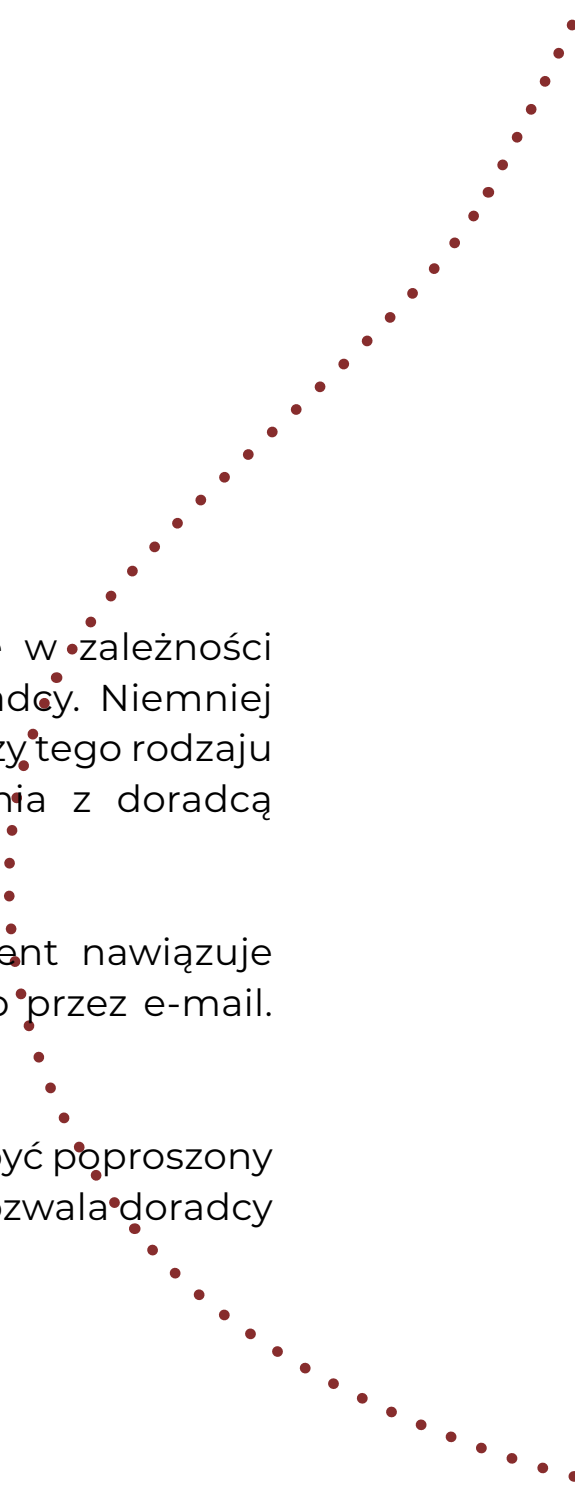
Doradztwo zawodowe może być bardzo wartościowym narzędziem w osiągnięciu sukcesów zawodowych i osobistych, pomagając jednostkom lepiej zrozumieć swoje potrzeby i aspiracje oraz wybrać właściwą ścieżkę zawodową.

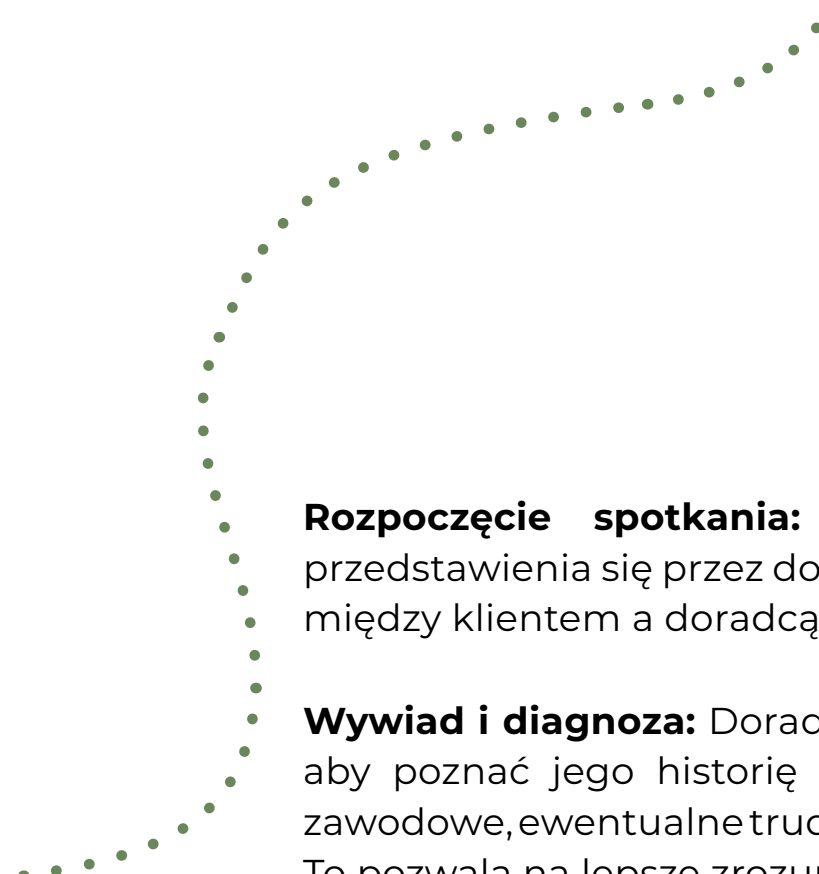
JAK WYGLĄDA SPOTKANIE Z DORADCĄ ZAWODOWYM

Spotkanie z doradcą zawodowym może przebiegać różnie w zależności od celu spotkania, potrzeb klienta oraz metody pracy doradcy. Niemniej jednak istnieje pewien ogólny schemat, który często towarzyszy tego rodzaju spotkaniom. Oto przykładowy przebieg typowego spotkania z doradcą zawodowym:

Kontakt i umówienie się na spotkanie: Na początku klient nawiązuje kontakt z doradcą zawodowym, najczęściej telefonicznie lub przez e-mail. Umawiają się na dogodny termin spotkania.

Określenie celów spotkania: Przed spotkaniem klient może być poproszony o krótki opis swoich celów i oczekiwań wobec spotkania. To pozwala doradcy przygotować się do rozmowy.





Rozpoczęcie spotkania: Spotkanie rozpoczyna się od powitania i przedstawienia się przez doradcę oraz omówienia zasad poufności i zaufania między klientem a doradcą.

Wywiad i diagnoza: Doradca zawodowy przeprowadza wywiad z klientem, aby poznać jego historię zawodową, umiejętności, zainteresowania, cele zawodowe, ewentualne trudności i dotychczasowe doświadczenia zawodowe. To pozwala na lepsze zrozumienie sytuacji klienta.

Ocena predyspozycji zawodowych: Doradca może wykorzystać testy osobowości, testy zdolności zawodowych lub inne narzędzia do oceny predyspozycji zawodowych klienta.

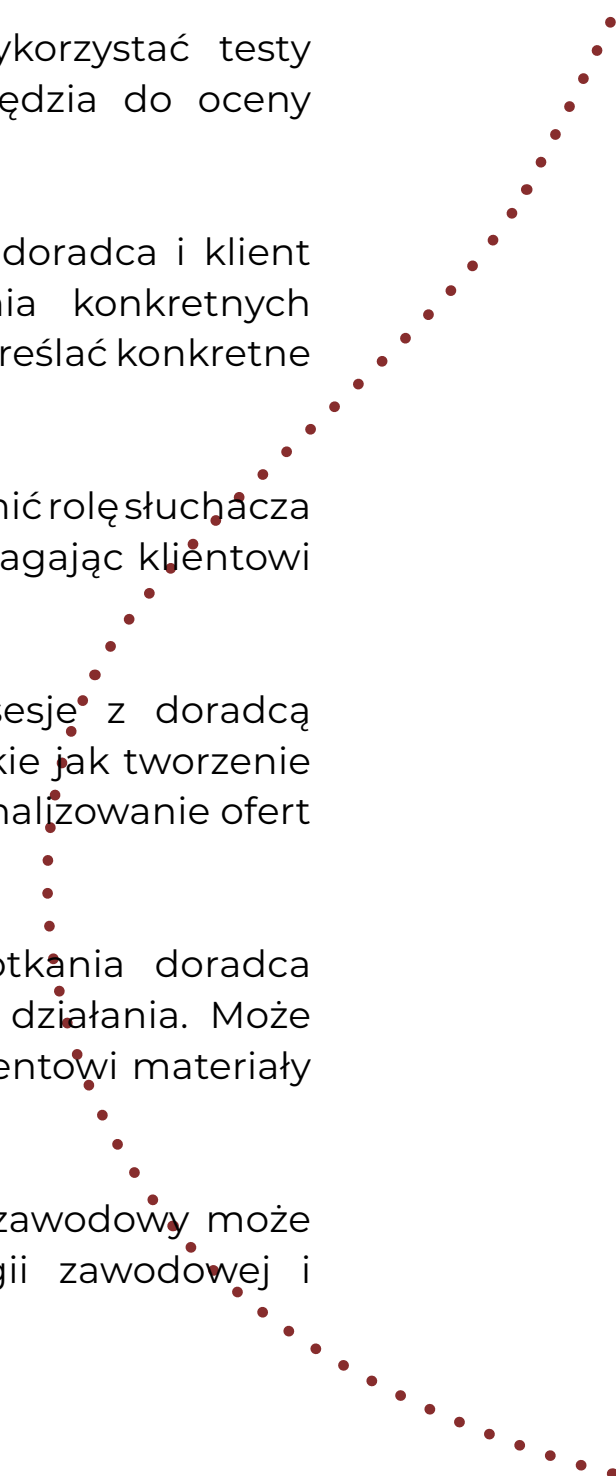
Planowanie kariery: Na podstawie zebranych informacji doradca i klient wspólnie planują karierę lub podejście do rozwiązania konkretnych problemów zawodowych. Mogą rozwijać cele zawodowe i określać konkretne kroki, które trzeba podjąć, aby je osiągnąć.


Rozmowa i wsparcie: W trakcie spotkania doradca może pełnić rolę słuchacza i doradcy, dostarczając wsparcia emocjonalnego oraz pomagając klientowi w zrozumieniu własnych potrzeb i możliwości.

Sesje praktyczne: W zależności od potrzeb klienta, sesje z doradcą zawodowym mogą zawierać także konkretne działania, takie jak tworzenie CV, przygotowywanie się do rozmów kwalifikacyjnych czy analizowanie ofert pracy.

Podsumowanie i plan działania: Na zakończenie spotkania doradca zawodowy podsumowuje omówione tematy, cele i plan działania. Może także ustalić termin kolejnego spotkania lub przekazać klientowi materiały do dalszej pracy.

Ocena i ewaluacja: W miarę postępów klienta, doradca zawodowy może pomagać w ocenie postępów, dostosowywaniu strategii zawodowej i reagowaniu na ewentualne zmiany na rynku pracy.





Spotkanie z doradcą zawodowym jest procesem interakcyjnym i indywidualnie dostosowanym do potrzeb klienta. Ważne jest, aby klient czuł się komfortowo i otwarcie w trakcie rozmowy, ponieważ to pozwoli doradcy na dostarczenie jak najlepszego wsparcia.

JAKIE SĄ KORZYŚCI PŁYNĄCE Z KORZYSTANIA Z DORADZTWA ZAWODOWEGO

Korzystanie z doradztwa zawodowego może przynieść wiele korzyści, zarówno osobistych, jak i zawodowych. Oto kilka głównych korzyści płynących z korzystania z doradztwa zawodowego:

Lepsze zrozumienie siebie: Doradcy zawodowi pomagają klientom lepiej zrozumieć swoje zainteresowania, umiejętności, wartości i cele zawodowe. To może pomóc w podjęciu bardziej świadomych decyzji zawodowych.

Lepsze dopasowanie do zawodu: Doradztwo zawodowe pomaga klientom zidentyfikować zawody, które najlepiej pasują do ich predyspozycji i aspiracji. Dzięki temu można uniknąć wyboru zawodu, który nie odpowiada indywidualnym potrzebom.

Wsparcie w planowaniu kariery: Doradcy zawodowi pomagają klientom opracować strategię rozwoju zawodowego, w tym plany edukacji, kursy doskonalenia zawodowego i cele zawodowe długoterminowe.

Skuteczniejsze poszukiwanie pracy: Osoby korzystające z doradztwa zawodowego są często lepiej przygotowane do poszukiwania pracy, tworzenia CV, pisania listów motywacyjnych i radzenia sobie w rozmowach kwalifikacyjnych.

Lepsze radzenie sobie z kryzysami zawodowymi: Doradcy zawodowi mogą pomagać w radzeniu sobie z problemami zawodowymi, takimi jak utrata pracy, zmiana kariery czy bezrobocie. Pomagają w określeniu nowych celów i strategii.

Rozwój umiejętności interpersonalnych: W ramach doradztwa zawodowego można pracować nad umiejętnościami komunikacyjnymi, zarządzaniem czasem i radzeniem sobie ze stresem, co może być przydatne w środowisku pracy.

Większa pewność siebie: Dobre doradztwo zawodowe może pomóc budować pewność siebie i poczucie własnej wartości w kontekście zawodowym, co może przekładać się na bardziej skuteczną karierę.

Planowanie długoterminowe: Doradcy zawodowi mogą pomóc klientom w planowaniu swojej ścieżki zawodowej na przyszłość, uwzględniając zmiany rynku pracy i ewolucję ich celów.

Redukcja stresu i niepewności: Osoby korzystające z doradztwa zawodowego często odczuwają mniejszy stres i niepewność związane z wyborami zawodowymi, ponieważ mają wsparcie i konkretny plan działania.

Zwiększenie szans na sukces zawodowy: Dobre doradztwo zawodowe może pomóc klientom osiągnąć sukces zawodowy, dając im narzędzia i wiedzę potrzebną do osiągnięcia swoich celów.


Warto pamiętać, że korzyści z doradztwa zawodowego mogą być różne dla różnych osób, w zależności od ich indywidualnych potrzeb i sytuacji. Dlatego warto skorzystać z tej formy wsparcia, zwłaszcza wtedy, gdy masz trudności w podejmowaniu decyzji zawodowych lub planowaniu kariery.

KIEDY WARTO UDAĆ SIĘ DO DORADCY ZAWODOWEGO

Warto udać się do doradcy zawodowego w wielu różnych sytuacjach, zwłaszcza gdy masz trudności w podejmowaniu decyzji zawodowych lub planowaniu kariery. Oto kilka konkretnych sytuacji, w których warto skorzystać z doradztwa zawodowego:

Wybór kierunku studiów lub zawodu: Jeśli jesteś uczniem szkoły średniej lub maturzystą i zastanawiasz się nad wyborem kierunku studiów lub zawodu, doradca zawodowy może pomóc ci zidentyfikować odpowiednią ścieżkę.

Studenci i absolwenci uczelni: Doradztwo zawodowe może pomóc studentom w planowaniu swojej kariery zawodowej, wyborze specjalizacji i przygotowaniu się do rynku pracy. Absolwenci mogą korzystać z doradztwa w poszukiwaniu pierwszej pracy.



Zmiana kariery: Jeśli rozważasz zmianę zawodu lub branży, doradca zawodowy może pomóc w określeniu, jakie umiejętności i doświadczenie możesz wykorzystać w nowej dziedzinie.

Bezrobocie lub utrata pracy: W przypadku bezrobocia lub utraty pracy doradca zawodowy może pomóc w poszukiwaniu nowych możliwości zatrudnienia, tworzeniu atrakcyjnych aplikacji i planowaniu przyszłych kroków.

Rozwój zawodowy: Osoby pracujące, które chcą awansować lub rozwinąć się zawodowo, mogą skorzystać z doradztwa zawodowego, aby określić cele i strategię długoterminowe.

Przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych: Jeśli masz trudności w przygotowaniu się do rozmów kwalifikacyjnych, doradca zawodowy może pomóc w treningu i udzieleniu wskazówek dotyczących skutecznej komunikacji w trakcie rekrutacji.

Planowanie emerytury: Osoby zbliżające się do emerytury mogą skorzystać z doradztwa zawodowego w celu przygotowania się do życia po zakończeniu pracy zawodowej, w tym planowania aktywności, które pozwolą zachować jakość życia.

Kryzysy zawodowe lub konflikty w miejscu pracy: W sytuacjach takich jak konflikty z przełożonymi, trudności w pracy zespołowej lub ogólne niezadowolenie z pracy, doradca zawodowy może pomóc w znalezieniu rozwiązań i strategii zarządzania sytuacją.

Rozwój umiejętności: Jeśli chcesz rozwijać swoje umiejętności zawodowe lub zdobywać dodatkowe kwalifikacje, doradca zawodowy może pomóc w ustaleniu najlepszych ścieżek rozwoju.

Osiągnięcie równowagi między pracą a życiem osobistym: Doradca zawodowy może pomóc w zarządzaniu czasem i priorytetami, aby osiągnąć równowagę między pracą a życiem osobistym.

Warto zauważyć, że doradztwo zawodowe może być pomocne na różnych etapach życia zawodowego i może dostosowywać się do zmieniających się potrzeb. Niezależnie od sytuacji, doradca zawodowy może pomóc w podjęciu lepiej przemyślanych i świadomych decyzji zawodowych.

CZYM ZAJMUJE SIĘ URZĄD PRACY?

Jest to organ administracji publicznej, który działa w ramach struktury administracji rządowej. Głównym celem urzędu pracy jest wspieranie aktywności zawodowej ludności poprzez prowadzenie działań związanych z zatrudnianiem, poszukiwaniem pracy, reorientacją zawodową oraz rozwijaniem umiejętności zawodowych.

Do zadań urzędu pracy należą m.in.:

Pośrednictwo pracy: łączy osoby poszukujące pracy z pracodawcami, pomagając znaleźć odpowiednie oferty zatrudnienia oraz dostosować kwalifikacje kandydatów do wymagań rynku pracy.

Rejestracja bezrobotnych: prowadzi rejestr bezrobotnych i udziela wsparcia tym osobom, pomagając im w poszukiwaniu pracy, kształceniu zawodowym czy aktywizacji zawodowej.

Wsparcie dla osób niepełnosprawnych: działa na rzecz integracji osób niepełnosprawnych na rynku pracy, oferując im specjalne programy, poradnictwo i wsparcie w znalezieniu pracy.

Kształcenie zawodowe i aktywizacja zawodowa: organizuje kursy, szkolenia i programy edukacyjne, które mają na celu podniesienie kwalifikacji zawodowych oraz ułatwienie dostępu do pracy.

Programy aktywizacyjne: może oferować różnego rodzaju programy aktywizacyjne, takie jak staże, prace interwencyjne czy szkolenia zawodowe, aby pomóc osobom bezrobotnym wrócić na rynek pracy.

Świadczenia związane z rynkiem pracy: może również realizować programy i świadczenia socjalne związane z rynkiem pracy, takie jak stypendia, dotacje czy inne formy wsparcia finansowego.

Informacja i doradztwo: udziela informacji i doradztwa związanych z rynkiem pracy, poszukiwaniem pracy oraz kształceniem zawodowym.

Wojewódzkie oraz Powiatowe Urzędy Pracy są ważnym ogniwem systemu opieki społecznej i wsparcia dla osób bezrobotnych oraz poszukujących pracy w Polsce.

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?

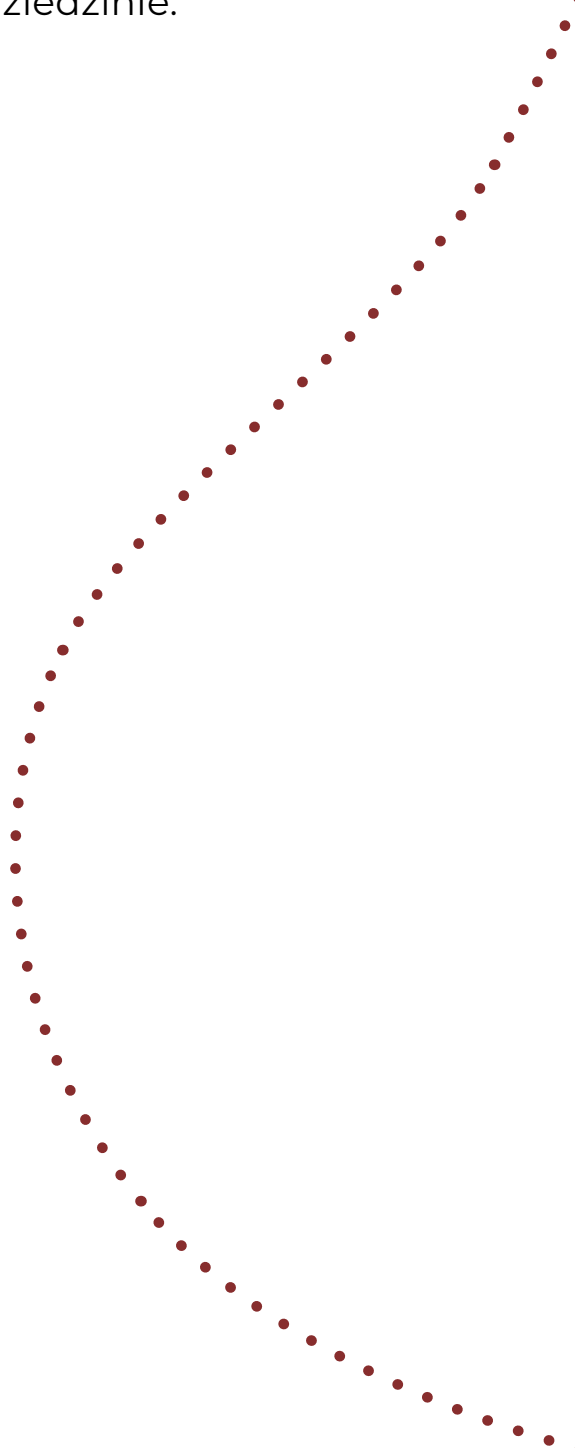
- Technologia i nowoczesne rozwiązania.
- Opieka zdrowotna i pomoc społeczna.
- Finanse i analiza danych.
- Sztuka i projektowanie.



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 takiego doradztwa w każdym z szesnastu województw – zarówno na szczeblu wojewódzkim, jak i na szczeblu powiatowym. Na szczeblu wojewódzkim omawiane są wojewódzkie urzędy pracy, natomiast na szczeblu powiatowym omawiane są poszczególne powiatowe urzędy pracy właściwe dla powiatów leżących w danym województwie, przy czym systematyka, jaką przyjęto w drugiej części Informatora jest następująca: została ona podzielona na szesnaście części (każda część odpowiada jednemu województwu), a każda część, odpowiadająca jednemu województwu rozpoczyna się od charakterystyki właściwego dla danego województwa wojewódzkiego urzędu pracy; następnie, w porządku alfabetycznym, prezentowane są właściwe dla danego województwa powiatowe urzędy pracy.

W ramach charakterystyki każdego przedstawionego w Informatorze urzędu pracy - zarówno na szczeblu wojewódzkim, jak i na szczeblu powiatowym - zawarte są informacje na temat dostępności doradztwa zawodowego oferowanego przez poszczególne instytucje, w tym to, czy doradztwo oferowane jest w formie odpłatnej czy nieodpłatnej, a ponadto wymienione są wymagania, uprawniające do skorzystania z takiego doradztwa.

Przy charakteryzowaniu dostępności doradztwa zawodowego w każdym z szesnastu województw, w drugiej części Informatora pominięto projekty i inicjatywy, które oferują doradztwo zawodowe o charakterze krótkotrwałym, czyli takie, które zakończą się w ciągu czterech miesięcy od wydania Informatora. Rozwiązanie, jakie przyjęto, ma na celu zwiększenie łatwości znajdowania potrzebnych osobom zainteresowanym informacji przez dłuższy czas po wydaniu niniejszej publikacji.

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

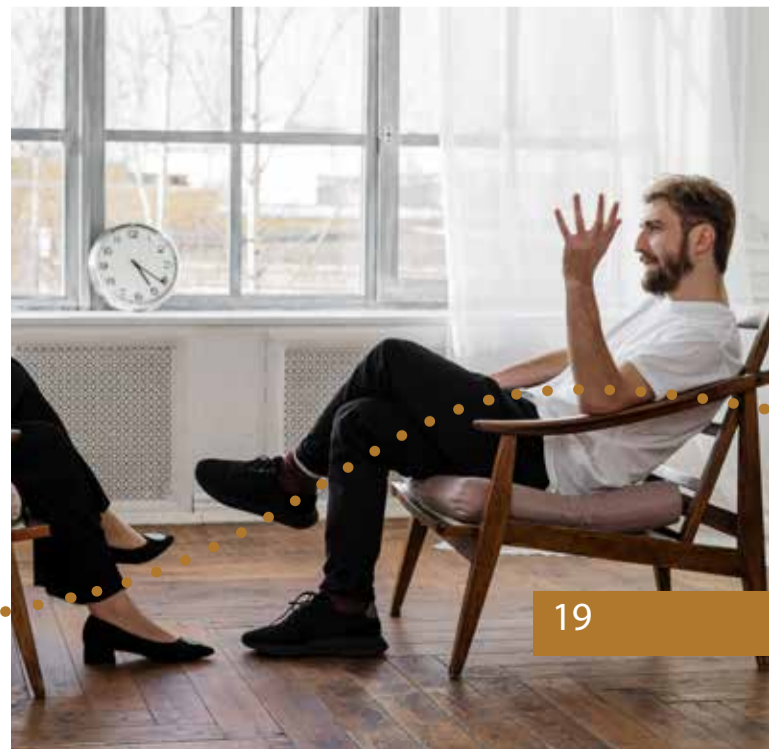
Plac Wolności 4, 59-220 Legnica

-  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
-  urzad@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 BRZEGINACH

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 Łęczycza



 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 OPOCZNIU

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. Zdziczów 1, 26-900 Kozienice




 48 614 66 99
 wako@praca.gov.pl
 www.kozienice.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 Ostrów 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 TARNOBRZEGU

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
-  gdby@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.koscierzyna.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
 urząd@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 GOŁDAPI

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 MIEŚCIE 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
-  poke@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 Międzychód

- ☎ 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

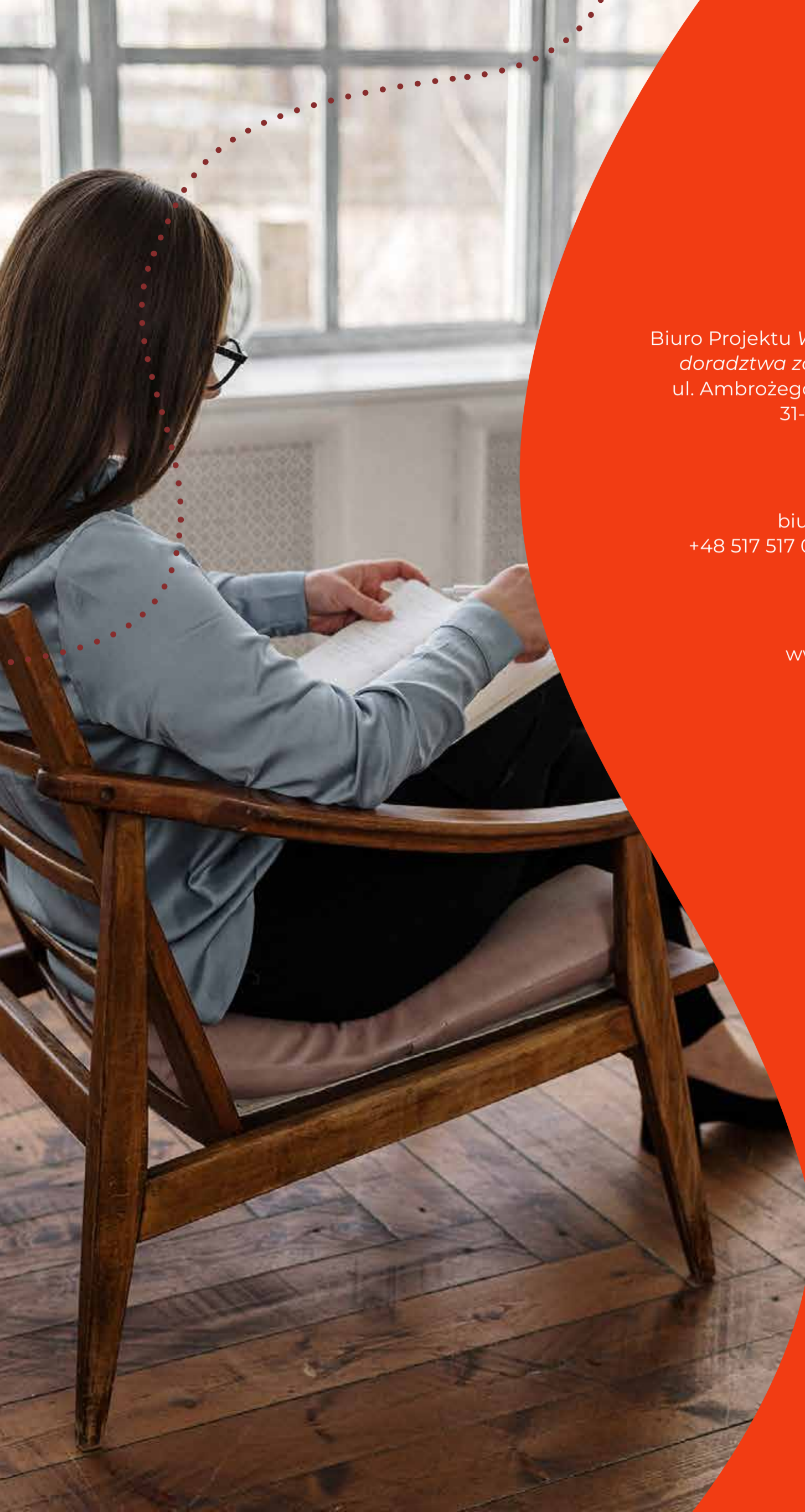


POWIATOWY URZĄD PRACY W WAŁCZU

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 *Wzmocnienie potencjału*
doradztwa zawodowego w Polsce
ul. Ambrożego Grabowskiego 3 lok.1
31-126 Kraków



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



www.nfdk.pl