Student zagraniczny na polskim rynku pracy

Legalna praca • umowy • prawa • plan po studiach

Cel szkolenia

Po szkoleniu masz umieć samodzielnie rozpoznać: czy możesz pracować, jaką umowę podpisujesz, jakie masz prawa i co zrobić po ukończeniu studiów?

Dla kogo?

Dla studentów zagranicznych w Polsce — przede wszystkim obywateli państw trzecich.

Czego spodziewać się po szkoleniu?

Postaramy się pracować na przykładach i krótkich checklistach

1. 1. Czy mogę pracować?
pobyt • student • Ukraina

2. 2. Co po dyplomie?
praca • pobyt • firma • dalsze studia

3. 3. Jaką umowę podpisuję?
etat • zlecenie • dzieło • B2B

4. 4. Jakie mam prawa?
pensja • czas • urlop • bezpieczeństwo

5. 5. Co gdy jest problem?
PIP • sąd • dowody • związki

Zasada nr 1- trzy pytania przed każdą pracą

Nie zaczynaj od umowy. Zacznij od legalności – zgodności pobytu z prawem.

1

Czy mój pobyt jest legalny?

Wiza, karta pobytu, status UKR, ruch bezwizowy albo inna legalna podstawa.

2

Czy mam dostęp do rynku pracy?

Wolny dostęp albo dokument/procedura: zezwolenie, oświadczenie, powiadomienie.

3

Czy ta konkretna praca jest zgodna z podstawą?

Pracodawca, stanowisko, wymiar, wynagrodzenie i rodzaj umowy muszą się zgadzać.

Najważniejszy wzór

LEGALNY POBYT + WŁAŚCIWA PODSTAWA PRACY + ZGODNE WARUNKI = LEGALNA PRACA

Jesteś studentem stacjonarnym? Zwykle możesz pracować bez zezwolenia

Ale „status studenta” nie rozwiązuje wszystkiego.

Co daje status studenta stacjonarnego?

Student studiów stacjonarnych odbywanych w Polsce może wykonywać pracę bez zezwolenia na pracę.

W praktyce warto mieć ważną legitymację studencką i potwierdzenie statusu.

Czego to NIE oznacza?

- nie zwalnia z legalnego pobytu
- nie dotyczy studiów niestacjonarnych lub na uczelniach niezatwierdzonych przez rząd
- nie znosi obowiązku podpisania prawidłowej umowy
- nie odbiera Ci praw pracowniczych

Zmiana statusu = sprawdź sytuację

Przerwanie studiów, skreślenie z listy albo ukończenie studiów może zmienić podstawę pobytu i pracy.

Jak zostajesz absolwentem musisz wybrać nową ścieżkę legalizacji.

Pytanie kontrolne

Czy studiuję stacjonarnie i czy mój obecny dokument pobytowy nadal jest ważny?

Studencie z Ukrainy, nie polegaj na sądzie „Ukrainiec może pracować”

Znaczenie ma konkretna podstawa pobytu.

Ochrona czasowa / PESEL UKR

Jeżeli legalnie przebywasz w Polsce w związku z ochroną czasową, możesz korzystać ze szczególnej ścieżki dostępu do rynku pracy oraz działalności gospodarczej (prawo do IDG, brak warunków progowych).

Powiadomienie pracodawcy

W tej ścieżce pracodawca zgłasza powierzenie pracy elektronicznie do PUP przez praca.gov.pl. Od 5 marca 2026 r. termin wynosi 7 dni od rozpoczęcia pracy.

Data, której trzeba pilnować

Ochrona czasowa została przedłużona do 4 marca 2027 r. – co dalej?

To sygnał, aby z wyprzedzeniem sprawdzić swoją przyszłą podstawę pobytu i pracy.

Praktyczna rada

Zachowuj PESEL UKR, decyzje, potwierdzenia powiadomień, umowy i dokumenty z uczelni. Przy zmianie pracy lub statusu studenta sprawdź podstawę od nowa.

Przykład: Olena chce zacząć pracę w weekend

Sytuacja

Olena ma 22 lata, studiuje stacjonarnie w Krakowie i ma ważny PESEL UKR. Restauracja proponuje jej umowę zlecenia na weekendy. Kierownik mówi: „Nic nie musimy zgłaszać, bo jesteś studentką”.

Pytania do grupy

- Czy Olena potrzebuje zezwolenia na pracę?
- Co powinien sprawdzić pracodawca?
- Jakie dokumenty Olena powinna zachować?

Odpowiedź – krok po kroku

1. Status studenta stacjonarnego co do zasady zwalnia Olenę z obowiązku posiadania zezwolenia na pracę.

2. PESEL UKR uruchamia dodatkową ukraińską ścieżkę – trzeba sprawdzić obowiązek powiadomienia PUP.

3. Umowa nadal musi być prawidłowa i zgodna z rzeczywistą pracą.

4. Student powinien zachować legitymację, dokument pobytowy/status, umowę i potwierdzenia zgłoszeń.

Po ukończeniu studiów - wolny dostęp do pracy ≠ automatyczne prawo pobytu

To najważniejsza zmiana po dyplomie.

Praca bez zezwolenia

Absolwent stacjonarnych studiów wyższych na polskiej uczelni jest zwolniony z obowiązku uzyskania zezwolenia na pracę.

Ale pobyt trzeba zalegalizować

Dyplom nie zastępuje karty pobytu ani innej podstawy pobytu. Po studiach trzeba osobno zaplanować legalny pobyt w Polsce.

9 miesięcy na szukanie pracy

Absolwent może jednorazowo ubiegać się o zezwolenie na pobyt czasowy na 9 miesięcy w celu poszukiwania pracy lub rozpoczęcia działalności — bezpośrednio po studiach.

Uwaga, Ukraina!!!

Jeżeli korzystasz z ochrony czasowej, postępowanie o „9-miesięczny pobyt absolwencki” nie jest wszczynane. Trzeba wybrać inną ścieżkę przejścia ze statusu ochrony czasowej, np. kartę pobytu CUKR

Po dyplomie masz kilka dróg – wybierz świadomie

Myśl jednocześnie o pracy i o pobycie.

A. Mam pracodawcę

Jako absolwent studiów stacjonarnych nie potrzebujesz zezwolenia na pracę, ale musisz mieć właściwą podstawę pobytu.

Jeśli masz już pracę, zwykle wybierasz pobyt związany z pracą, a nie 9-miesięczny pobyt „na szukanie”.

B. Jeszcze szukam

Możesz rozważyć jednorazowy 9-miesięczny pobyt dla absolwenta — jeśli spełniasz warunki i nie jesteś objęty wyłączeniem dotyczącym ochrony czasowej.

C. Chcę B2B / firmę

Możliwe są ścieżki działalności gospodarczej. Pamiętaj: B2B oznacza odpowiedzialność przedsiębiorcy, faktury, podatki, ZUS i inne zasady pobytowe niż etat.

D. Dalej się uczę

Kolejne studia lub szkoła doktorska mogą dać nową podstawę pobytu. Doktorant polskiej szkoły doktorskiej może korzystać ze zwolnień w dostępie do rynku pracy.

Nie zostawiaj tego na ostatni miesiąc

Plan po studiach zacznij układać 3–6 miesięcy przed końcem aktualnego pobytu: jaka praca? jaka umowa? jaka podstawa pobytu?

Praca - cztery modele współpracy, cztery poziomy ochrony

Nie wybieraj tylko po stawce „na rękę”.

Umowa o pracę

Kodeks pracy.

Najsilniejsza ochrona i prawa: urlop, kontrola czasu pracy, płaca za nadgodziny, obowiązkowe BHP, chorobowe, ochrona przed zwolnieniem.

Najbezpieczniejsza dla początkującego pracownika.

Umowa zlecenie

Kodeks cywilny.

Płacą Ci za wykonywanie czynności, a nie za konkretny rezultat.

Większa elastyczność, ale mniej praw pracowniczych, sam musisz je wynegocjować.

Sprawdź stawkę płacy, godziny pracy, ZUS i zasady wypowiedzenia.

Umowa o dzieło

Kodeks cywilny.

Ma prowadzić do konkretnego rezultatu – indywidualnego i unikalnego.

Nie jest właściwa do zwykłej, powtarzalnej pracy pod kierownictwem.

B2B

Współpraca przedsiębiorców.

Sam wystawiasz faktury, płacisz podatki i składki, ponosisz ryzyko gospodarcze.

Brak praw z Kodeksu pracy.

Umowa o pracę - co sprawdzić przed podpisaniem?

To dokument, który ma odpowiadać rzeczywistości.

W umowie muszą być wymienione jej warunki

- rodzaj pracy
- miejsce pracy
- wynagrodzenie i jego składniki
- wymiar czasu pracy
- dzień rozpoczęcia
- rodzaj i czas trwania umowy

Forma i język

Umowa powinna być pisemna przed dopuszczeniem do pracy.

Cudzoziemiec powinien rozumieć jej treść. Nie podpisuj dokumentu, którego nie rozumiesz.

Po zatrudnieniu

Pracodawca przekazuje dodatkowe informacje m.in. o czasie pracy, przerwach, urlopie, wypowiedzeniu, wynagrodzeniu i zabezpieczeniu społecznym.

Dokument, który otrzymujesz to świadectwo pracy – zachowaj go, bo na jego podstawie ustalisz też emeryturę

Zasada

Warunki w umowie muszą odpowiadać warunkom legalizacji pracy i temu, co naprawdę robisz.

Zlecenie, dzieło i B2B: gdzie student najczęściej traci ochronę?

Elastyczność ma cenę.

Zlecenie

Brak urlopu z Kodeksu pracy i słabsza ochrona przy zakończeniu współpracy. Co do zasady możesz wypowiedzieć zlecenie w każdym czasie, ale umowa może określać zasady rozliczeń.

Student powinien sprawdzić też skutki podatkowo-składkowe.

Dzieło

Liczy się rezultat: np. konkretna grafika, aplikacja, raport. Jeżeli codziennie wykonujesz polecenia, pracujesz w grafiku i pod nadzorem, „dzieło" może nie pasować do realnej pracy.

B2B

Nie jesteś pracownikiem, tylko przedsiębiorcą. Sam odpowiadasz za podatki, składki, faktury i przerwy w pracy.

Uwaga na „pozorne B2B", gdy w praktyce wszystko wygląda jak etat.

Nie pytaj tylko „ile dostanę?"

Zapytaj też: kto płaci składki? co z chorobą? co z urlopem? jak kończy się umowa? kto ponosi ryzyko?

Nawet jak nie masz etatu to możesz negocjować warunki, które będą wiążące dla stron – mogą być one podobne do umowy o pracę

Ćwiczenie 2 - „B2B będzie dla Ciebie lepsze”

Rozpoznaj ryzyka oferty.

Sytuacja

Maksym studiuje informatykę. Firma proponuje B2B. Ma pracować od poniedziałku do piątku 9:00–17:00 w biurze, korzystać ze sprzętu firmy i wykonywać polecenia team leadera. Stawka jest wyższa niż na etacie.

Pytania do grupy

- Co w tej ofercie wygląda jak etat?
- Jakich praw Maksym nie będzie miał automatycznie na B2B?
- O co powinien zapytać przed zgodą?

Co powinno zapalić lampkę?

- sztywne godziny i miejsce pracy
- stałe podporządkowanie przełożonemu
- osobiste wykonywanie pracy
- brak własnego ryzyka gospodarczego

B2B może być legalnym i dobrym rozwiązaniem, ale tylko wtedy, gdy odpowiada rzeczywistemu modelowi współpracy i Twojemu statusowi pobytowemu.

Pensja i warunki pracy, czyli sześć rzeczy, które musisz umieć sprawdzić

Dotyczy przede wszystkim umowy o pracę.

1. Pensja

Nie mniej niż minimum właściwe dla Twojej sytuacji; przy etacie wynika z umowy i zasad wynagradzania.

2. Termin wypłaty

Co najmniej raz w miesiącu; przy miesięcznym rozliczeniu najpóźniej w pierwszych 10 dniach kolejnego miesiąca.

3. Czas pracy

Co do zasady 8 h/dobę i przeciętnie 40 h w przeciętnie 5-dniowym tygodniu.

4. Nadgodziny

Normalna pensja + dodatek 50% lub 100% albo czas wolny – zależnie od sytuacji.

5. Odpoczynek

Co do zasady 11 h na dobę i 35 h w tygodniu.

6. Noc / niedziele / święta

Przysługują dodatkowe uprawnienia: dodatki albo dzień wolny – zależnie od rodzaju pracy.

Praktyka

Jeśli pracujesz „zadaniowo”, zadania nadal powinny być możliwe do wykonania w ustawowym czasie pracy. Zadaniowo ≠ bez limitu.

Urlop, bezpieczeństwo, wypadek i równe traktowanie

Prawa pracownika nie zależą od paszportu.

Urlop

Przy etacie co do zasady 20 albo 26 dni urlopu wypoczynkowego rocznie – zależnie od stażu. Są też inne urlopy i zwolnienia przewidziane prawem.

BHP i wypadek

Masz prawo do bezpiecznej pracy. Wypadek trzeba zgłosić pracodawcy, zebrać dokumentację i dopilnować postępowania powypadkowego.

Równe traktowanie

Nie można Cię gorzej traktować ze względu na narodowość, pochodzenie, płeć, religię czy inne chronione cechy. Dyskryminacja i mobbing mogą rodzić roszczenia.

Szkolenia

Jeżeli podnosisz kwalifikacje z inicjatywy lub za zgodą pracodawcy, możesz mieć prawo do zwolnienia z pracy, urlopu szkoleniowego lub dodatkowego finansowania.

Dla studenta

Praca powinna dać Ci doświadczenie, a nie odbierać bezpieczeństwo i możliwość studiowania. Nie normalizuj pracy bez odpoczynku, płatności ani umowy.

Ostrzeżania - kiedy praca może być nielegalna albo bardzo ryzykowna?

To slajd, który warto zapamiętać.

Brak legalnego pobytu
Bez legalnego pobytu nie można legalnie pracować.

Zła podstawa pobytu
Nie każdy dokument pobytowy pozwala na każdą pracę.

Brak wymaganej procedury
Jeśli potrzebne jest zezwolenie, oświadczenie lub powiadomienie — musi istnieć.

Brak pisemnej umowy
Nie zaczynaj pracy „na próbę” bez dokumentów.

Inna praca niż w dokumentach
Inny pracodawca, stanowisko, godziny, pensja albo miejsce mogą być problemem.

„Załatwimy później”
Legalizację i umowę sprawdza się przed rozpoczęciem pracy, nie po kontroli.

Zasada bezpieczeństwa
Jeżeli pracodawca nie chce dać Ci kopii dokumentów albo nie potrafi wyjaśnić podstawy legalnej pracy — zatrzymaj się i sprawdź sytuację.

Gdy coś jest nie tak, działaj w tej kolejności

Nie czekaj, aż problem urośnie i Cię przytłoczy.

1. Zabezpiecz dowody

Umowa, grafiki, przelewy, wiadomości, zdjęcia, nazwiska świadków.

2. Napisz do firmy

Przełożony / HR / kadry. Opisz problem i czego oczekujesz.

3. Poproś o wsparcie

Związek zawodowy, przedstawiciel pracowników, organizacja społeczna, prawnik.

4. PIP / urząd

PIP kontroluje prawo pracy i legalność zatrudnienia; urząd pracy / wojewoda pomagają w sprawach cudzoziemców.

5. Sąd

Sąd pracy lub cywilny może zasądzić należności, odszkodowanie albo inne roszczenia.

Najczęstsze roszczenia i rola PIP

Wiedz, czego możesz żądać.

Sąd pracy

Najczęściej: niewypłacone wynagrodzenie, nadgodziny, niesłuszne zwolnienie, mobbing, dyskryminacja, świadectwo pracy oraz ustalenie istnienia stosunku pracy.

Ustalenie stosunku pracy

Jeżeli masz zlecenie/B2B, ale w praktyce pracujesz jak na etacie, sąd może badać rzeczywisty sposób pracy, a nie tylko nazwę umowy.

Państwowa Inspekcja Pracy

Może kontrolować pracodawcę, żądać dokumentów, sprawdzać wynagrodzenie, czas pracy, BHP i legalność zatrudnienia. Może też działać w sprawach ustalenia stosunku pracy.

Dowody są ważniejsze niż pamięć

Zachowuj dokumenty od pierwszego dnia pracy — nie dopiero wtedy, gdy pojawi się konflikt.

Jeśli tracisz pracę nie podpisuj wszystkiego od razu

Zwolnienie nie zawsze kończy sprawę.

Sprawdź sposób rozwiązania

Porozumienie stron, wypowiedzenie i rozwiązanie bez wypowiedzenia mają różne skutki. Nie podpisuj „porozumienia” tylko dlatego, że pracodawca mówi, że musisz.

Możliwe roszczenia

W zależności od sytuacji: uznanie wypowiedzenia za bezskuteczne, przywrócenie do pracy, odszkodowanie i — czasem — wynagrodzenie za pozostawanie bez pracy.

Pilnuj terminów

W sprawach zwolnienia terminy na odwołanie są krótkie. Zachowaj pismo, świadectwo pracy, korespondencję i dokumenty dotyczące przyczyny zwolnienia.

Pamiętaj o pobycie

Utrata pracy może mieć znaczenie dla Twojego statusu pobytowego. Po zwolnieniu sprawdź nie tylko prawo pracy, ale także legalność dalszego pobytu.

Nie jesteś sam/a: sieci, związki i organizacje

Rynek pracy to także relacje i wsparcie.

Związek zawodowy

Może udzielać porad, reprezentować pracownika, interweniować u pracodawcy i pomagać w sporach. Prawo zrzeszania się nie jest zarezerwowane tylko dla obywateli Polski.

Uczelnia i organizacje społeczne

Biuro współpracy międzynarodowej, biuro karier, organizacje migracyjne i studenckie mogą pomóc w pierwszym kontakcie z pracodawcą i instytucjami.

Organizacje branżowe

Izby, stowarzyszenia i cechy pomagają zdobywać kontakty, kwalifikacje i wiedzę o standardach branży — szczególnie przy planowaniu kariery lub działalności gospodarczej.

Izby mogą również oferować staże dla studentów lub absolwentów.

Najlepsza strategia studenta

Nie czekaj z networkingiem do dyplomu. Już podczas studiów buduj CV, profil LinkedIn, kontakty branżowe i wiedzę o legalizacji pobytu po studiach.

10 pytań przed powiedzeniem „tak” pracodawcy

Zrób screenshot tego slajdu.

1. **Na jakiej podstawie legalnie przebywam w Polsce?**
2. **Czy mam wolny dostęp do rynku pracy?**
3. **Czy potrzebne jest zgłoszenie / zezwolenie / oświadczenie?**
4. **Kto jest moim pracodawcą i czy mam jego dane?**
5. **Jaką umowę podpisuję i jakie prawo ją reguluje?**
6. **Ile dokładnie zarobię i kiedy dostanę pieniądze?**
7. **Ile godzin pracuję i jak rozliczane są nadgodziny?**
8. **Co z urlopem, chorobą i wypadkiem?**
9. **Jak mogę zakończyć umowę i jaki jest okres wypowiedzenia?**
10. **Co zrobię, jeśli firma nie dotrzyma warunków?**

Jeśli na 2–3 pytania nie znasz odpowiedzi

Nie zaczynaj pracy „na zaufanie”. Najpierw poproś o wyjaśnienie albo konsultację.

Gdzie sprawdzać informacje?

Oficjalne źródła + wsparcie lokalne.

Pobyt i status po studiach

Urząd do Spraw Cudzoziemców / MOS

https://www.gov.pl/web/udsc
https://mos.cudzoziemcy.gov.pl

Małopolski Urząd Wojewódzki
http://Infoopt.pl

Student i absolwent: sprawdzaj aktualne procedury przed złożeniem wniosku.

Praca cudzoziemców / Kraków

praca.gov.pl
https://www.praca.gov.pl

Grodzki Urząd Pracy w Krakowie
https://gupkrakow.praca.gov.pl

Prawa pracownika

Państwowa Inspekcja Pracy
https://www.pip.gov.pl

OIP Kraków
https://krakow.pip.gov.pl

Jedno zdanie na koniec

Wolny dostęp do rynku pracy jest dużym ułatwieniem — ale bezpieczna kariera zaczyna się od świadomego wyboru umowy, pilnowania pobytu i znajomości własnych praw.

Pytania?