



Praktyki i płatne staże w ZUS



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Newsletter dla studentów

nr 1 (2) • listopad 2018 | CZASOPISMO ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

ZUS dla Studentów

w numerze: [» Niepełnosprawność i niezdolność do pracy to dwa różne pojęcia | s. 2](#)
[» Nie zawsze trzeba czekać na prawo do zasiłku | s. 4](#)
[» ZUS radzi | s. 4](#)

Emerytura – Twoja przyszłość w Twoich rękach

Im dłużej będziesz pracować i im więcej odłożysz składek, tym wyższą otrzymasz emeryturę.

[»»» czytaj więcej na s. 2](#)



OFE. Co warto o nim wiedzieć?

Gdy rozpoczynasz pierwszą pracę i zaczynasz odkładać swoje pierwsze składki emerytalne, powinieneś zdecydować, czy ich część będzie trafić do otwartego funduszu emerytalnego (OFE).

[»»» czytaj więcej na s. 3](#)

Kto może skorzystać z ulgi na start i preferencyjnych składek

Jeśli rozpoczynasz działalność gospodarczą, możesz przez 6 miesięcy nie płacić składek na ubezpieczenia społeczne, a następnie przez 2 lata płacić niższe składki.

Warunki

Możesz skorzystać z ulgi na start, czyli przez 6 miesięcy kalendarzowych nie płacić składek na ubezpieczenia społeczne, jeśli spełniasz oba następujące warunki:

- podejmujesz działalność gospodarczą po raz pierwszy albo ponownie po co najmniej 60 miesiącach kalendarzowych od ostatniego jej zawieszenia lub zakończenia,
- nie wykonujesz dla byłego pracodawcy tego, co robiłeś dla niego jako pracownik w tym lub w poprzednim roku kalendarzowym.

Skutki

Jeśli korzystasz z ulgi na start, nie masz ubezpieczeń społecznych. Dlatego gdy w tym czasie zachorujesz, będziesz opiekować się chorym członkiem rodziny albo

ZUS i FUS to nie to samo

Składki na ubezpieczenia społeczne trafiają do Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (FUS). ZUS jedynie obsługuje ten fundusz i zarządza jego środkami, m.in. zapisuje składki na indywidualnych kontach i dba o terminową wypłatę emerytur, rent, zasiłków i innych świadczeń.

Często słyszymy, że opłacamy składki na ZUS. Nie jest to jednak prawda. Trzeba odróżnić ZUS od FUS. Choć skróty te różni tylko jedna litera, oznaczają one zupełnie coś innego. Ten pierwszy zna większość z nas – to Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Natomiast już zdecydowanie mniej osób wie, co to jest Fundusz Ubezpieczeń Społecznych.

Mówiąc w bardzo dużym uproszczeniu, FUS to skarbanica, do której wypływają co

mięskają składki od wynagrodzeń czy przychodów i z której wypłacane są świadczenia. Ta ogromna skarbanica dzieli się na kilka mniejszych. I tak emerytury finansuje się z Funduszu emerytalnego, renty – z rentowego, a świadczenia w razie choroby i macierzyństwa – z chorobowego. Jeśli komuś zdarzy się wypadek przy pracy lub choroba zawodowa, to przysługują mu świadczenia z Funduszu wypadkowego.

FUS jest obsługiwany przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Oznacza to, że ZUS pobiera składki i wypłaca świadczenia. Nie prowadzi przy tym własnej polityki finansowej – realizuje tylko przepisy. Nie ustala samodzielnie wysokości składek czy świadczeń, bo o tym decyduje parlament.

ZUS i FUS to dwa odrębne byty. Ta rozdzielność gwarantuje, że ani jedna złotówka ze składek nie wpływa na konto Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. ZUS zapisuje skrupulatnie każdą składkę na indywidualnych kontach osób ubezpieczonych. Nie ma zatem możliwości, by jakiegokolwiek wydatki ZUS pomniejszyły świadczenia wypłacane obecnie lub w przyszłości. ZUS otrzymuje wynagrodzenie za obsługę FUS i milionów klientów. Jest to tzw. odpis, którego wysokość co roku ustalają sejm i senat, a pochodzi on z budżetu państwa.

urodzi Ci się dziecko, nie otrzymasz żadnych świadczeń z ubezpieczenia chorobowego.

- zasiłku chorobowego,
- świadczenia rehabilitacyjnego,
- zasiłku macierzyńskiego,
- zasiłku opiekuńczego.

W okresie ulgi na start nie będziesz miał także prawa do świadczeń w razie wypadku przy pracy lub choroby zawodowej

(zasiłku chorobowego, świadczenia rehabilitacyjnego).

Okresu, w którym nie będziesz opłacać składek na ubezpieczenia społeczne, nie uwzględnimy też, gdy będziemy ustalać Twoje prawo do emerytury, ani nie podwyższymy on jej wysokości.

Czas, w którym korzystasz z ulgi na start, nie będzie się liczył, gdy będziemy ustalać prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy i jej wysokości.

Po uldze na start preferencyjne składki

Gdy wykorzystasz 6 miesięcy ulgi na start lub wcześniej z niej zrezygnujesz, będziesz mógł opłacać preferencyjne składki. Możesz też opłacać preferencyjne składki od razu po rozpoczęciu działalności.

Preferencyjne składki będziesz opłacać, jeśli spełniasz oba następujące warunki:

- nie prowadziłeś pozarolniczej działalności w ostatnich 60 miesiącach kalendarzowych przed rozpoczęciem działalności gospodarczej (nie wlicza się w to okres, gdy korzystałeś z ulgi na start),
- nie wykonujesz dla byłego pracodawcy tego, co robiłeś dla niego jako pracownik w tym lub w poprzednim roku kalendarzowym.

[»»» ciąg dalszy na s. 2](#)

ZUS DLA STUDENTA

1 ...



Dowiedz się z niego o sprawach z zakresu ubezpieczeń społecznych, które mogą Cię dotyczyć.

Czy wierzysz, że pewnego dnia obudzisz się w świecie, w którym nie będzie starości ani chorób?

Mało prawdopodobne, prawda?

W Polsce żyje około 38 mln ludzi.

Obecnie obsługujemy prawie **30 mln klientów**.
Dlatego jesteśmy jednym z **największych pracodawców** na polskim rynku pracy.

W ubiegłym roku w ZUS pracowały **45 392** osoby.

A Ty jakie masz plany na przyszłość?

W naszej instytucji pracują nie tylko osoby, które skończyły administrację i prawo. Zatrudniamy również lekarzy, filologów, informatyków, inżynierów, ekonomistów, pedagogów i wiele innych osób z różnym wykształceniem.



Możesz u nas odbyć:

- bezpłatne praktyki,
- płatny staż.

Bezpłatne praktyki:

- mogą odbywać się na podstawie umowy między ZUS a szkołą lub uczelnią, gdy szkoła lub uczelnia kieruje Cię do odbycia praktyk (harmonogram i program praktyk ZUS ustala ze szkołą lub uczelnią);
- mogą odbywać się na podstawie umowy między ZUS a Tobą, gdy sam zgłaszasz się do nas, aby rozpocząć praktyki.

Takie praktyki mogą trwać od 3 tygodni (120 godzin) do 3 miesięcy (480 godzin).

Płatny staż:

- odbywa się na podstawie umowy między Tobą a ZUS.
Staż trwa od 3 tygodni (120 godzin) do 3 miesięcy (480 godzin).

Kogo szukamy

Możesz zostać naszym praktykantem lub stażystą, jeśli ukończyłeś przynajmniej gimnazjum albo ośmioletnią szkołę podstawową i w dniu rozpoczęcia praktyk lub stażu nie będziesz miał skończonych 30 lat.

Zachęcamy też studentów II–V roku i absolwentów uczelni wyższych, którzy nie ukończyli jeszcze 30 roku życia, aby nadsyłali formularze aplikacyjne, CV i listy motywacyjne.

Najczęściej praktyczne doświadczenie zawodowe zdobywają u nas studenci kierunków społecznych (polityka społeczna, ekonomia, zarządzanie, administracja), humanistycznych (prawo), ścisłych (finanse, rachunkowość, ekonometria, informatyka) lub pokrewnych.

Nie ograniczamy się jednak do wymienionych specjalizacji.

Rozważymy każde zgłoszenie.

Praktyki – od czego zacząć

1. Wypełnij formularz aplikacyjny i prześlij do nas lub doręcz do naszej dowolnej placówki.

Formularz możesz pobrać ze strony: www.zus.pl, z zakładki [Praca w ZUS] > [Praktyki i staże].

Załącznik nr 1 do Praktyki
Pracownicy praktyk stażowych i stażowników

**FORMULARZ APLIKACYJNY
DOTYCZĄCY STUDENTA KIERUNKU INŻYNIERSKIEJ PRAKTYKI ZAWODOWEJ
W ZAKŁADZIE I BEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH**

Preferowane kontakty organizacyjne, w których miałyby się odbywać praktyki	1.	
	2.	
	3.	

DANE OSOBOWE

Imię i Nazwisko	
Data urodzenia	
Adres zamieszkania	
Nr telefonu	
Adres e-mailowy	

WYKSZTAŁCENIE

Nazwa i adres uczelni/wydziału	
Kierunek studiów/profilu szkoły	
Rek. semestr nauki	
Data rozpoczęcia studiów/wykazy	
Data zakończenia studiów/wykazy (lub planowana data)	
Specjalizacja	
Pracowałeś w tym okresie w innym miejscu	

KURSY, SZKOLENIA

Data		Firma organizująca*	Temat
od	do		
dd-mm-rr	dd-mm-rr		
dd-mm-rr	dd-mm-rr		

ZNAJOMOŚĆ APLIKACJI I PROGRAMÓW

Nazwa	Stopień Znajomości
MS Word	
MS Excel	
MS Power Point	

Zajmiesz praktyki obcych	
Imię:	

DOTYCZĄCZAS PRZEBYCIE PRAKTYKI

Data		Firma	Zakres obowiązków
od	do		
dd-mm-rr	dd-mm-rr		
dd-mm-rr	dd-mm-rr		

Uzasadnienie ubiegania się o praktykę w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych? (max 600 znaków)

Niniejszym wnioskuję o przyjęcie mnie na praktykę w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych. Zobowiązuję się starannie wykonywać powierzony mi pracę, przestrzegać obowiązującego w Zakładzie porządku pracy, wykonywać zadania zgodnie z praktyką. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych do celów związanych z odbyciem praktyki.

Miejscowość i data

Podpis

Skierowanie do komórki organizacyjnej*	
Wyznaczenie okresu praktyki*	
Akceptacja kierującego komisją organizacyjną*	
Wyznaczenie opiekuna praktyki*	
Akceptacja Dyrektora Departamentu Spraw Pracowniczych i dyrektora oddziału	

* wypełnia Zakład Ubezpieczeń Społecznych

2. Kiedy otrzymamy Twój formularz, sprawdzimy, czy możesz odbyć praktyki w jednej z komórek, które wybrałeś (niektóre cieszą się większą popularnością niż inne).

Skontaktujemy się z Tobą i powiemy Ci dokładnie, co jeszcze musisz zrobić, żeby odbyć u nas praktyki.

Na koniec praktyk otrzymasz zaświadczenie o odbyciu praktyki.

WAŻNE!

Jeśli zdecydujesz się odbyć praktyki, musisz w czasie ich trwania mieć ważną polisę ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).

Staż – od czego zacząć

1. Wejść na stronę www.zus.pl w zakładki [Praca w ZUS] > [Praktyki i staże] > [Ogłoszenia o stażach] i sprawdź, gdzie aktualnie możesz odbyć staż.
2. Wypełnij formularz aplikacyjny i prześlij go do nas lub doręcz do naszej dowolnej placówki.

Formularz możesz pobrać ze strony www.zus.pl, z zakładki [Praca w ZUS] > [Praktyki i staże].

Załącznik Nr 4 do Trybu postępowania praktyki i staży
w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych

**FORMULARZ APLIKACYJNY
DOTYCZĄCY STAŻU ABSOLWENCKIEGO**

Preferowane komórki organizacyjne, w których miałyby się odbywać staż absolwencki

1.	
2.	
3.	

DANE OSOBOWE

Imię i Nazwisko	
Data urodzenia	
PESEL	
Adres zamieszkania	
W telefon	
adres e-mailowy	

WYKSZTAŁCENIE

Nazwa i adres uczelni/szkoły	
Specjalność studiów/profil szkoły	
Rok/semestr nauki	
Data rozpoczęcia studiów/szkoły	
Data zakończenia studiów/szkoły (lub planowana data)	
Specjalizacja	

KURSY SZKOLENIA

Data		Firma organizująca	Temat
od	do		
dd-mm-rrrr	dd-mm-rrrr		
dd-mm-rrrr	dd-mm-rrrr		

ZNAJOMOŚĆ APLIKACJI/PROGRAMÓW

Nazwa	Stopień Znajomości
MS Word	
MS Excel	
MS Power Point	
Wiedza o systemach i aplikacjach biurowych	
Inne:	

PROPOZYCYJNY OKRES ODBYWANIA STAŻU ABSOLWENCKIEGO**

Załącznik Nr 4 do Trybu postępowania praktyki i staży
w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych

DOTYCZĄCY PRZEBYCIA PRAKTYKI/STAŻU

Data		Firma	Zakres obowiązków
od	do		
dd-mm-rrrr	dd-mm-rrrr		
dd-mm-rrrr	dd-mm-rrrr		

Uzasadnienie ubiegania się o staż płatny w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych? (max 600 znaków)

Niniejszym emitującą o przyjęcie mnie na staż absolwencki w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych. Zobowiązuję się starannie wykonywać powierzone mi czynności, przestrzegać obowiązującego w Zakładzie Regulaminu pracy oraz wykonywać zaliczenia opiekuna. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych do celów związanych z odbyciem stażu absolwenckiego.

Miejscowość i data _____ Podpis: _____

S skierowanie do komórki organizacyjnej*	
Wymarczenie okresu stażu absolwenckiego*	
Akceptacja kierującego komórką organizacyjną**	
Wyznaczenie opiekuna*	
Akceptacja Dyrektora Departamentu Spraw Pracowniczych/ dyrektora o oddziale	

* wypełnia Zakład Ubezpieczeń Społecznych
** W przypadku stażu absolwenckiego maksymalny okres trwania umowy wynosi 3 miesiące. Zawarcie kolejnej umowy pomiędzy Stażyką a tym samym podmiotem przyjmującym na praktykę jest możliwe tylko na łączny okres 3 miesięcy.

3. Skontaktujemy się z Tobą e-mailowo lub telefonicznie i potwierdzimy, że przyjęliśmy Twoje zgłoszenie. Poinformujemy Cię również, czy możesz odbyć płatny staż w jednej z komórek, które proponowałeś. Jeśli będziesz mógł odbyć płatny staż, zaprosimy Cię na rozmowę kwalifikacyjną. Jeśli jej wynik będzie pozytywny, poinformujemy Cię o zgodzie na rozpoczęcie stażu.
4. Gdy załatwimy wszystkie formalności, a także ustalimy z Tobą program i harmonogramu stażu, zaprosimy Cię do podpisania umowy. Udzielimy Ci także wskazówek odnośnie do Twoich pierwszych dni stażu.



Możemy również zorganizować na Twojej uczelni spotkanie lub wykład i opowiedzieć, czym się zajmujemy i jak mogą wyglądać praktyki dla studentów Twojego kierunku.

Ponadto za zgodą władz uczelni możemy poprowadzić wykład ogólnouniwersytecki lub fakultet na temat ubezpieczeń społecznych.

Kontakt do osób, które zajmują się organizacją praktyk, staży i wykładów, znajdziesz na stronie www.zus.pl w zakładce **[Praca w ZUS] > [Praktyki i staże]**.

www.zus.pl

Twój przewodnik po ubezpieczeniach społecznych

www.zus.pl

Lekarze Formularze i wnioski Baza wiedzy

Zaloguj się PUE

Login

Hasło

ZALOGUJ SIĘ

> Nie pamiętasz hasła?

Zaloguj się przez profil zaufany

Zaloguj się przez certyfikat kwalifikowany

Nie masz konta w PUE? > Zarejestruj się

Drugi najpopularniejszy portal publiczny w Polsce

Łatwe wyszukiwanie przydatnych informacji

Biblioteka ZUS: ulotki, poradniki, informatory

Przyjazny dla osób z niepełnosprawnością

Portal Statystyczny

Kalendarium

Lekcje z ZUS

WAZ-AM MON 2.0 Dostępność dla osób niepełnosprawnych

ZUS | ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

ul. Szamocka 3, 5
01-748 Warszawa

- Platforma Usług Elektronicznych: www.zus.pl
- Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS:
 - 22 560-16-00* dla tel. komórkowych i stacjonarnych
 - * koszt połączenia według umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym
 - Skype: [zus_centrum_obsługi_tel](https://www.zus.pl/skype)
 - e-mail: cot@zus.pl