

Według badania „Mobilność zawodowa Polaków 2025” niemal połowa osób w wieku 18-24 lata aktywnie szukała pracy lub planowała jej zmianę w 2025 roku. Nie zawsze wynika to z niezadowolenia z obecnego pracodawcy. Często chodzi o wyższe wynagrodzenie, lepsze benefity, większą elastyczność, ciekawsze projekty lub potrzebę zdobycia nowych kompetencji.

Najpierw analiza, potem decyzja

Zmiana pracy powinna być poprzedzona spokojną oceną obecnej sytuacji zawodowej. Warto ustalić, co rzeczywiście skłania do myślenia o odejściu: niskie zarobki, brak perspektyw, atmosfera, nadmiar obowiązków, styl zarządzania czy potrzeba rozwoju. Dopiero taka analiza pozwala ocenić, czy problem wymaga zmiany miejsca zatrudnienia, czy może da się go rozwiązać wewnątrz organizacji.

W wielu przypadkach możliwa jest rozmowa o podwyżce, zmianie zakresu obowiązków, elastycznym czasie pracy lub nowych narzędziach. Jeżeli jednak pole do poprawy jest niewielkie, kolejnym krokiem powinno być sprawdzenie sytuacji na rynku.

Rynek pracy trzeba zbadać wcześniej

Jedną z najważniejszych zasad jest poszukiwanie nowej pracy przed złożeniem wypowiedzenia. Pozwala to zachować ciągłość zatrudnienia, ograniczyć presję finansową i zwiększyć siłę negocjacyjną. Warto regularnie śledzić oferty, raporty płacowe oraz wymagania pracodawców w danej branży i regionie.

Analiza rynku może przynieść różne wnioski. Może się okazać, że kandydat spełnia większość oczekiwań pracodawców i ma realną szansę na lepsze warunki. Może jednak również wyjść na jaw, że obecne stanowisko oferuje więcej, niż proponuje rynek. Dlatego decyzja o zmianie pracy nie powinna być podejmowana pod wpływem chwilowych emocji.

Dobre CV i przygotowanie do rozmowy

Kolejnym etapem jest odświeżenie dokumentów aplikacyjnych. CV nie powinno być jednym uniwersalnym szablonem wysyłanym do wszystkich firm. Najlepiej dopasować je do konkretnej oferty, podkreślając doświadczenie i kompetencje najważniejsze dla danego stanowiska.

Równie istotne jest przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej. Należy ponownie przeanalizować ogłoszenie, sprawdzić podstawowe informacje o firmie i zastanowić się nad odpowiedziami na najczęściej zadawane pytania. Dobrze jest również przygotować własne pytania do rekrutera. Pokazuje to zaangażowanie i pomaga lepiej ocenić, czy dana organizacja rzeczywiście odpowiada oczekiwaniom kandydata.

Oferta to dopiero początek negocjacji

Po otrzymaniu propozycji zatrudnienia warto porównać ją z obecną sytuacją zawodową. Znaczenie mają nie tylko zarobki, ale także lokalizacja, tryb pracy, kultura organizacyjna, benefity, zakres obowiązków i możliwości rozwoju. Dla różnych osób kluczowe będą inne elementy.

Na tym etapie możliwe są również negocjacje – zarówno z potencjalnym nowym pracodawcą, jak i z obecnym. Dopiero po zebraniu wszystkich informacji warto podjąć ostateczną decyzję. Jeśli wybór

Zmiana pracy bez chaosu. Jak dobrze zaplanować nowy etap kariery

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 19, maj 2026 14:27

Tomasz Smaś

Odśłony: 101

padnie na zmianę pracy, należy pamiętać o okresie wypowiedzenia lub możliwości rozwiązania umowy za porozumieniem stron.

Zmiana pracy wymaga strategii

Dobrze zaplanowana zmiana pracy może stać się ważnym impulsem rozwojowym. Pozwala zdobyć nowe doświadczenia, kontakty i kompetencje. Nieprzemyślana decyzja może jednak oznaczać stratę czasu i rozczarowanie. Dlatego najbezpieczniejszą drogą jest spokojna analiza, poznanie rynku, udział w rekrutacjach i dopiero później formalne zakończenie współpracy z dotychczasowym pracodawcą.

Źródło: papmediaroom