

Rynek pracy 45 +

SZANSE, MITY, REALIA

JAKIE KOMPETENCJE LICZĄ SIĘ
NA RYNKU PRACY

Klaudia Dolata

Dyrektor Oddziału
Wiceprezes zarządu AUDIT HR

audit^{HR}

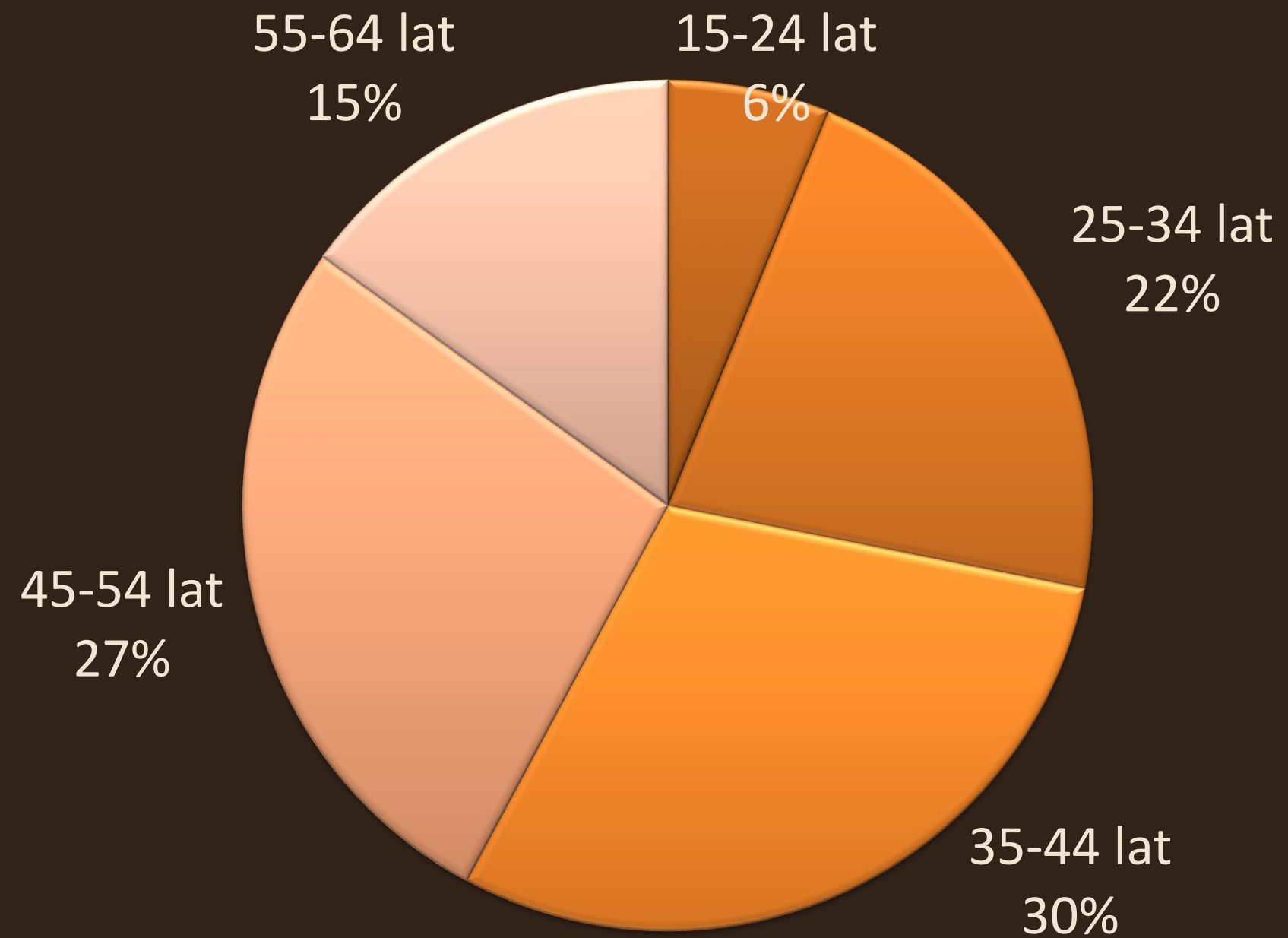
Wiek to wartość.
Doświadczenie to siła.

audit^{HR}

REALIA — rynek pracy w Polsce (2025)

- Stopa bezrobocia: 5,5% (stan na 08.2025 r.)
- Przeciętne wynagrodzenie brutto: 8 769,08 zł (stan na 08.2025 r.)
- Ujemny współczynnik przyrostu naturalnego ukształtował się na poziomie -5,0‰ (dane za I półrocze 2025)

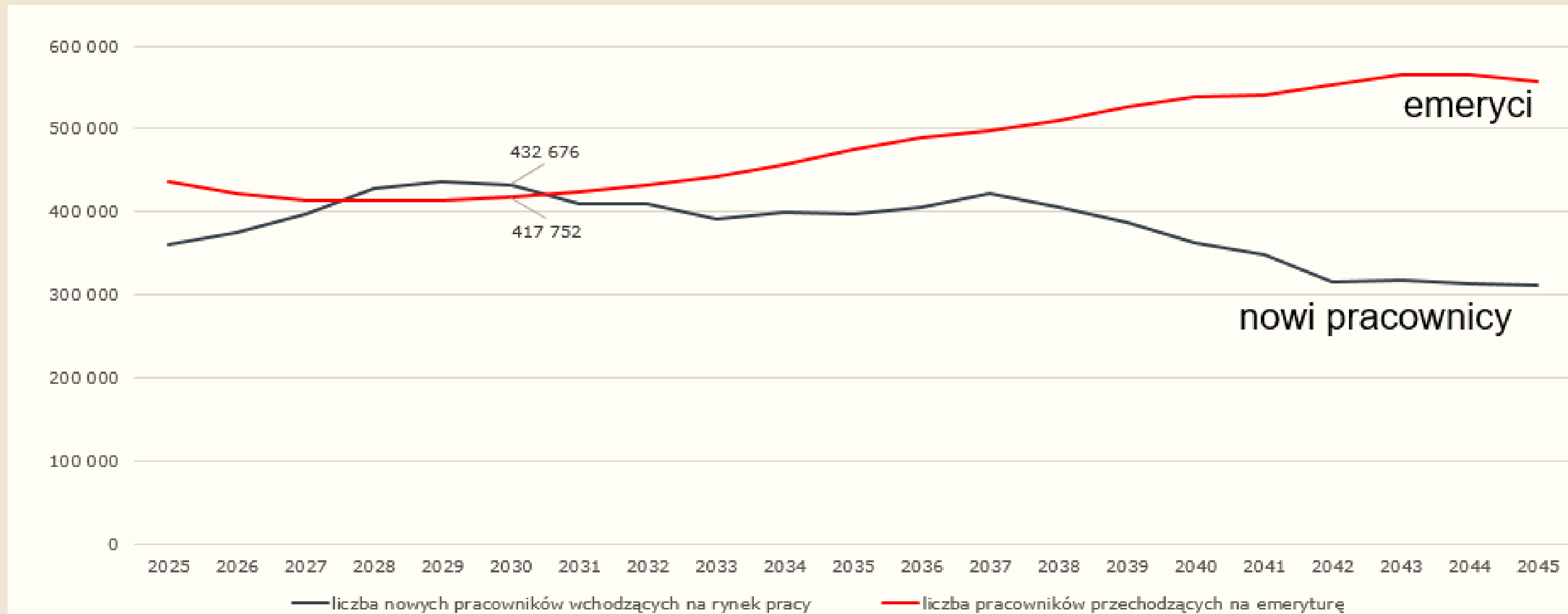
Aktywność ekonomiczna ludności wieku 15-64 według BAEL (w %)



■ 15-24 lat ■ 25-34 lat ■ 35-44 lat ■ 45-54 lat ■ 55-64 lat

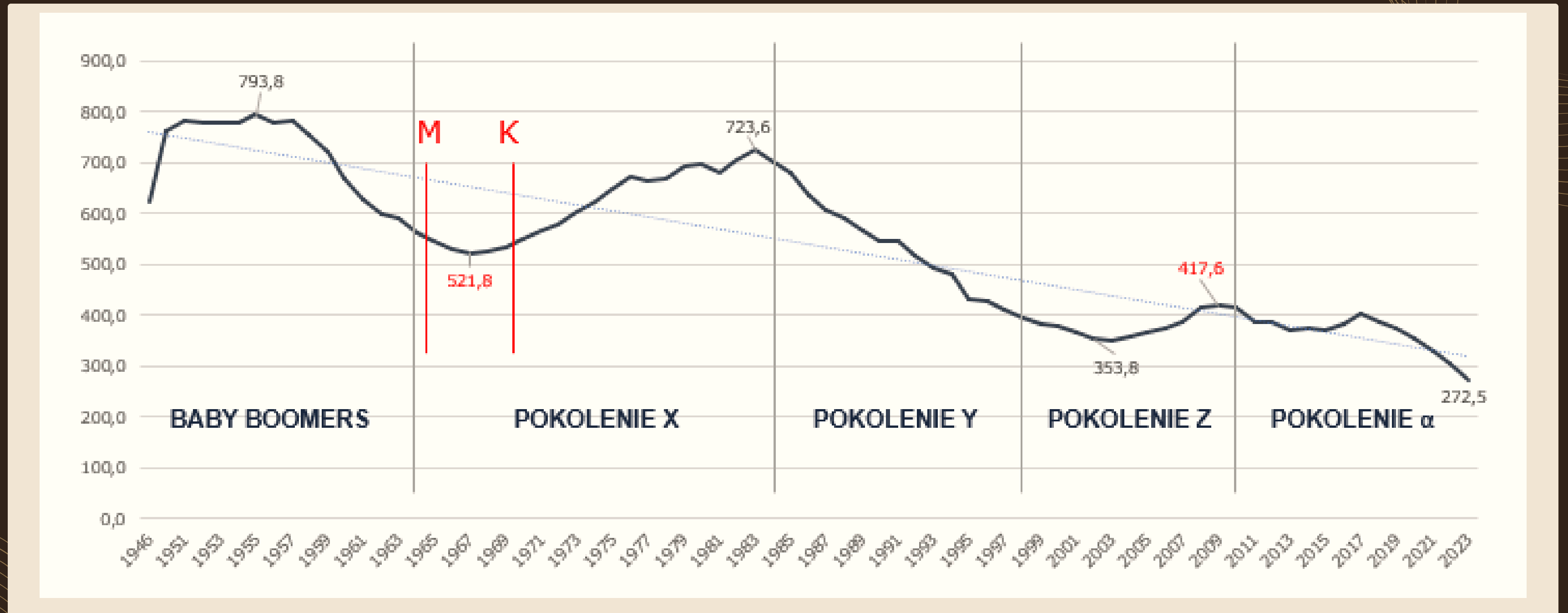
audit^{HR}

Potencjalna liczba nowych pracowników i emerytów



audit

Urodzenia żywe w podziale na pokolenia [w tys.]



Źródło: stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc

Wyzwania dla pracodawców

- twórzmy pomosty między pokoleniami, żeby 45. i 25. latek chcieli pracować ramie w ramie
- wprowadźmy odwrócony mentoring
- zatrudniajmy empatycznych liderów, którzy kierują się sercem i rozumem, a nie strażników regulaminów
- wspierajmy, słuchajmy, pytajmy czego oczekują, a nie wprowadzajmy na siłę np. owocowe czwartki, czy wyjścia integracyjne, bo okazuje się, że najbardziej pożądanym benefitem wśród pracowników niezależnie od grupy wiekowej jest przyjazna atmosfera w pracy

Źródło: opracowanie własne

audit^{HR}

Wniosek

Rynek pracy się kurczy, a osoby 45+ stają się kluczowym zasobem.

audit^{HR}

MITY — które warto obalić

- „Po 45. trudno znaleźć pracę”
- „Osoby starsze nie nadążają za technologią”
- „Częściej chorują”
- „Przerwa w karierze to luka”
- „Młodzi są bardziej kreatywni i efektywni”

SZANSE — które warto wykorzystać

- Doświadczenie jako przewaga
- Kompetencje miękkie i cyfrowe
- Równowaga życiowa i większa dyspozycyjność
- Gotowość do mentoringu i współpracy międzypokoleniowej
- Elastyczne formy pracy (hybrydowa, projektowa)

ZAGROŻENIA – które trzeba pokonać

- Stereotypy wśród pracodawców
- Brak wsparcia w powrocie na rynek
- Niska samoocena i obawy przed zmianą
- Niedostosowane oferty pracy do potrzeb tej grupy

KOMPETENCJE DZIŚ I W PRZYSZŁOŚCI

✓ Miękkie:

- Empatia
- Komunikacja
- Rozwiązywanie konfliktów
- Dojrzałość emocjonalna

✓ Cyfrowe:

- Obsługa narzędzi online
- Praca zdalna
- Uczenie się przez całe życie

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA OSÓB 45+

- Ucz się nowych rzeczy - kursy online, szkolenia, mentoring
- Buduj swoją markę osobistą - LinkedIn, networking, aktywność zawodowa
- Zadbaj o zdrowie psychiczne i fizyczne - to Twój kapitał
- Nie porównuj się z młodszymi - pokaż swoją wartość
- Szukaj pracodawców otwartych na różnorodność wiekową

ZŁOTE MYŚLI — Twoja nowa siła

- „Doświadczenie to nie ciężar — to przewaga.”
To ono tłumaczy, dlaczego jesteś gotowy na więcej.
- „Nie jesteś kandydatem drugiego wyboru — jesteś kandydatem Drugiego Skrzydła.”
Wznieś się ponad schematy.
- „Nie musisz znać wszystkiego — wystarczy, że nauczysz się tego, co Cię wzmacnia.”
Rozwój nie zna wieku.

ZŁOTE MYŚLI — Twoja nowa siła

- „Nie zaczynasz od zera — zaczynasz z zapleczem, którego inni dopiero szukają.”
Twoje doświadczenie to przewaga.
- „Nie musisz mieć planu na 10 lat — wystarczy, że zrobisz pierwszy krok dziś.”
Ruch buduje drogę.
- „Nie jesteś sam — jesteś częścią pokolenia, które wie, jak przetrwać i jak budować.”
Wspólnota daje siłę.
- „Nie musisz udowadniać, że jesteś młody — wystarczy, że pokażesz, że jesteś potrzebny.”
Rynek pracy potrzebuje mądrych.

ZŁOTE MYŚLI — Twoja nowa siła

- „Nie nadążasz za technologią? To technologia musi nadążyć za Tobą.”
Bo Ty wiesz, jak łączyć narzędzia z człowiekiem.
- „Nie jesteś najlepszy na papierze, jesteś najlepszy w praktyce.”
Twoja intuicja to coś, czego nie da się nauczyć z podręcznika.
- „Nie jesteś problemem rynku pracy — jesteś jego rozwiązaniem.”
Twoje doświadczenie to złoto.
- „Nie jesteś po drugiej stronie kariery — jesteś na jej wyższej kondygnacji.”
Wiesz, co działa, co warto, co ma sens.

Złote myśli z rozwiązaniem — drogowskazy do działania

„Nie szukaj pracy — szukaj przestrzeni, w której Twoje doświadczenie ma znaczenie.”

- ✓ Buduj relacje, angażuj się lokalnie, pokaż się tam, gdzie liczy się wartość.

„Nie musisz znać wszystkich technologii — wystarczy jedna, która Cię wzmocni.”

- ✓ Opanuj np. Canva, Excel, LinkedIn — pokaż gotowość do rozwoju.

„Nie jesteś po czasie — jesteś w czasie, który należy do Ciebie.”

- ✓ Zrób audyt kompetencji. To Twoja mapa zawodowa.

„Nie musisz być najlepszy — wystarczy, że będziesz autentyczny.”

- ✓ Zadbaj o swój profil zawodowy. Prawda jest w cenie.

„Nie musisz mieć planu na 10 lat — wystarczy, że zrobisz pierwszy krok dziś.”

- ✓ Zaktualizuj CV, zapisz się na webinar. Ruch buduje drogę.

Dziękuję
za uwagę

Klaudia Dolata

Dyrektor Oddziału
Wiceprezes zarządu AUDIT HR

audit^{HR}