

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Staż studencki to idealny sposób rozwoju kariery zawodowej



**O karierę zawodową warto zatroszczyć się już podczas studiów. Dobrym rozwiązaniem dla studentów są wolontariaty i staże. Nie wymagają one pełnej dyspozycyjności czasowej, a pozwalają zdobyć doświadczenie zawodowe, mile widziane przez przyszłych pracodawców.**

Pracodawcy wymagają dziś od absolwentów nie tylko wiedzy teoretycznej, zdobytej podczas studiów, lecz także umiejętności praktycznych. Dlatego coraz więcej studentów decyduje się na odbycie praktyk lub staży już na pierwszym roku studiów. Na większości polskich uczelni jest to nawet warunek zaliczenia roku nauki. Staże odbywane są najczęściej w niepełnym wymiarze godzin, dlatego można je pogodzić z zajęciami na uczelni.

- Stażystami w Polsce są najczęściej studenci, ponieważ mają najwięcej czasu, żeby takie praktyki czy staże odbyć. Wykorzystują czas poza zajęciami lub korzystają z praktyk wakacyjnych, które organizowane są przez różnego rodzaju przedsiębiorstwa - wyjaśnia Marcin Kotus, z Feender.pl, portalu gromadzącego informacje o praktykach i stażach, w rozmowie z agencją informacyjną Newseria.

Niektórzy pracodawcy oferują ponadto staże online. Dotyczy to głównie firm działających w branży marketingu internetowego, social mediów oraz nowych technologii. Coraz większą popularność wśród polskich studentów zdobywają staże zagraniczne. Oferują je głównie te kraje Unii Europejskiej, w których bezrobocie utrzymuje się na najniższym poziomie.

- Są to głównie: Niemcy, Wielka Brytania, kraje skandynawskie oraz Austria. Dlatego też najwięcej osób tam stara się taki staż dostać. Często też studenci wybierają destynacje, które wiążą się na przykład z możliwością podróżowania czy korzystania z ciekawego klimatu, jak Malta czy chociażby Cypr - dodaje Marcin Kotus.

Dla firm programy stażowe są sposobem na znalezienie najzdolniejszych potencjalnych pracowników i przeszkolenie ich pod kątem zajmowanego w przyszłości stanowiska. Dla studentów stanowią one okazję do nabycia praktycznych umiejętności zawodowych oraz umiejętności społecznych, przydatnych z punktu widzenia przyszłej pracy.

- Pracodawca, widząc, że student odbywał takie staże podczas studiów, ma przekonanie, że nabrał jakichś umiejętności dodatkowych. Poza tym świadczą one o jego pracowitości, zaangażowaniu, a także o tym, że poznał standardy, które obowiązują w miejscu pracy, od takich prozaicznych jak punktualność, do bardziej zaawansowanych typu praca zespołowa czy samodzielna realizacja zadań - podkreśla Marcin Kotus w rozmowie z agencją Newseria Lifestyle.

Praca w ramach staży studenckich wykonywana jest, najczęściej, bezpłatnie lub za minimalną stawkę. Zdarza się jednak, że to student musi płacić pracodawcy za możliwość odbycia praktyki w jego firmie. Zdaniem Marcina Kotusa, taka sytuacja jest dopuszczalna tylko w wyjątkowych przypadkach.

- Trzeba by się było zastanowić, czy taki staż ma polegać na jakimś szkoleniu, warsztacie czy przygotowaniu praktycznym z jakichś umiejętności, na przykład studiów podyplomowych, kursów z zakresu Excela czy kursu kadrowo-księgowego. Wówczas wyobrażam sobie, żeby taki staż był płatny. Natomiast, jeżeli mówimy o stażu, który ma być tylko na zastępstwo jakiejś osoby i polegać na podstawowych pracach biurowych, wówczas ta odpłatność wydaje się przesadą - uważa Marcin Kotus.

Informacji o stażach studenci powinni szukać w biurach karier i praktyk, które działają na większości polskich uczelni. Warto jednak pamiętać, że staże przeznaczone są nie tylko dla osób uczących się. Mogą z nich korzystać także absolwenci i bezrobotni pragnący podnieść swoje kwalifikacje zawodowe. Te osoby powinny szukać ofert staży bezpośrednio u firm, które je organizują lub w lokalnych urzędach pracy.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20800.html>



07-11-2024

## **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## **Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej**

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## [Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**