uczciwie o Pracy
PRACA · FIRMA · PRZEPISY

Teczka bezrobotnego 2026

Dokumenty do rejestracji i kalendarz terminów

Zabierz tę kartę do urzędu albo miej ją pod ręką przy rejestracji przez praca.gov.pl. Zaznacz dokumenty, które masz, i wpisz daty, których nie możesz przegapić. Przegapiony termin to najczęściej 90 dni bez statusu i bez ubezpieczenia z urzędu.

Dokumenty, które warto przygotować

- ☐ Dowód osobisty lub inny dokument tożsamości
- ☐ Zaświadczenia o umowach zlecenia i innej pracy z ostatnich 18 miesięcy
- ☐ Numer rachunku bankowego (świadczenia trafiają wyłącznie na rachunek)
- ☐ Dokumenty o urlopie rodzicielskim lub zasiłku macierzyńskim, jeśli dotyczy
- ☐ Świadectwa pracy z ostatnich 18 miesięcy (i wcześniejsze, jeśli liczy się staż 20 lat)
- ☐ Dyplomy, świadectwa szkolne i certyfikaty z kursów
- ☐ Orzeczenie o niepełnosprawności, jeśli je masz
- ☐ Profil zaufany lub podpis kwalifikowany do rejestracji online

Kalendarz terminów

Data rejestracji	status od tego dnia; najdłużej 3 lata	data: _____
Ostatni kontakt z urzędem	kolejny najpóźniej po 90 dniach	data: _____
Termin następnego kontaktu	wpisz datę = ostatni kontakt + 90 dni	data: _____
Podjęcie pracy lub przychód	zgłoś w 7 dni	data: _____
Zwolnienie lekarskie	zawiadom w 2 dni, zaświadczenie w 7 dni	data: _____
Wyjazd za granicę	zgłoś przed wyjazdem; max 30 dni w roku	data: _____
Koniec 3 lat statusu	ponowna rejestracja po 90 dniach	data: _____

Pamiętaj: kontakt co 90 dni może być osobisty, online lub telefoniczny, w formie uzgodnionej z Twoim urzędem. Zapytaj przy rejestracji, jaka forma obowiązuje i jak urząd potwierdza kontakt.

uczciwie o Pracy
PRACA · FIRMA · PRZEPISY

Teczka bezrobotnego 2026

Kwoty 2026 i pytania do doradcy

Świadczenie lub limit	Kwota brutto w 2026 r.
Zasiłek 100%, dni 1-90	**1783,90 zł/mies.**
Zasiłek 100%, od 91. dnia	**1400,90 zł/mies.**
Zasiłek 120% (min. 20 lat stażu)	**2140,68 / 1681,08 zł/mies.**
Stypendium stażowe (160%)	**2854,24 zł/mies.**
Stypendium szkoleniowe (120%)	**2140,68 zł/mies.**
Dodatek aktywizacyjny (50%)	**891,95 zł/mies.**
Jednorazowe środki na działalność	**do 55 398,78 zł**
Bon na zasiedlenie	**do 18 466,26 zł**
Bon na kształcenie ustawiczne	**do 9233,13 zł**
Próg przychodu (połowa płacy minimalnej)	**2403 zł/mies.**

Zasiłek i stypendia według obwieszczenia MRPiPS (M.P. 2026 poz. 268), obowiązują od 1.06.2026 r. Limity od przeciętnego wynagrodzenia 9233,13 zł (M.P. 2026 poz. 779) zmieniają się co kwartał. Urzędy mogą podawać kwoty zaokrąglone do 10 groszy w górę.

Pytania do doradcy w urzędzie pracy

- ☐ Czy mam prawo do zasiłku i od którego dnia? Jak długo będę go pobierać?
- ☐ W jakiej formie mam się kontaktować co 90 dni i jak urząd to potwierdza?
- ☐ Czy urząd prowadzi teraz nabór na staże, szkolenia lub dotacje? Jakie są kwoty w tym naborze?
- ☐ Czy mogę dostać bon na kształcenie ustawiczne na wybrany przeze mnie kurs?
- ☐ Co powinno się znaleźć w moim indywidualnym planie działania?
- ☐ Jakie przychody mogę mieć bez utraty statusu i jak je zgłaszać?

Opracowanie: redakcja Uczciwie o Pracy, stan na 30 października 2026 r. Serwis nie jest urzędem pracy. W indywidualnej sprawie decyzję wydaje powiatowy urząd pracy właściwy dla miejsca zamieszkania; ogólne pytania o przepisy możesz zadać na infolinii Zielona Linia 19524.