

Praca, dom, zakupy, dzieci, obowiązki... Lista codziennych zadań nie ma końca. Trudno w tym wszystkim znaleźć czas dla siebie, a co dopiero na naukę. Wiele osób po trzydziestce rezygnuje z marzeń o rozwoju zawodowym czy osobistym, sądząc, że najlepszy moment już minął. A to nieprawda. Właśnie teraz jest idealny czas, by pomyśleć o tym, co naprawdę ważne - o planach, pasjach i nowych umiejętnościach, które mogą otworzyć zupełnie inne drzwi.

Nie trzeba wracać do szkolnej ławki, ani zapisywać się na kosztowne kursy. Dzisiejsza edukacja wygląda inaczej - jest dostępna, często bezpłatna i dopasowana do codziennego rytmu życia. Dzięki nowym technologiom można uczyć się w dowolnym miejscu i czasie - z telefonu, w drodze do pracy, czy wieczorem na kanapie.

Świat zmienia się błyskawicznie - jak nadążyć?

Nowe technologie, dynamicznie rozwijający się rynek pracy i zmieniające się potrzeby społeczne sprawiają, że coraz trudniej „zostać przy tym, co się już wie”. Dlatego tak ważne staje się tzw. lifelong learning, czyli uczenie się przez całe życie. To podejście nie opiera się na zdobywaniu kolejnych dyplomów, ale na ciągłym rozwijaniu wiedzy i umiejętności, które pomagają lepiej funkcjonować zarówno w życiu codziennym, jak i zawodowym.

W dzisiejszych czasach brak możliwości doedukowania się nie może już być wymówką. Jeśli są chęci - zawsze znajdzie się sposób na rozwój. Coraz częściej również brak środków finansowych nie stanowi przeszkody, ponieważ wiele instytucji oferuje szkolenia i kursy, w których uczestnik pokrywa jedynie niewielki wkład własny, a reszta kosztów finansowana jest z funduszy zewnętrznych.

Przykładem takiego wsparcia jest Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie, który od lat aktywnie pomaga mieszkańcom Małopolski w zdobywaniu nowych kompetencji i planowaniu ścieżki zawodowej. Oferuje m.in. doradztwo zawodowe, bony szkoleniowe oraz możliwość udziału w projektach dofinansowanych z funduszy unijnych. Małopolanie chętnie korzystają z tej pomocy, co potwierdza popularność zrealizowanych projektów, takich jak: „Łap Skilla”, „Kierunek Kariera” i „Kierunek Kariera Zawodowa”, w których łącznie uczestniczyło już blisko 60 tysięcy osób. Obecnie trwa realizacja programu „Małopolski Pociąg do Kariery - sezon 1”, w ramach którego ponad 12,5 tysiąca osób otrzymało już wsparcie, a kolejne rekrutacje są w przygotowaniu.

Idea „Lifelong learningu” zyskuje na wartości i liczba dorosłych Polaków, którzy rozwijają swoje umiejętności osobiste i zawodowe systematycznie rośnie. Zdobywanie wiedzy staje się coraz łatwiejsze, szczególnie dzięki elastycznym formom nauki, takim jak szkolenia online i e-learningi, które cieszą się rosnącą popularnością.

Z danych przedstawionych w [Raporcie z badania „UCZENIE SIĘ DOROSŁYCH](#)

POLAKÓW” (ZSK, 2023) wynika, że aż 36% osób w wieku 25–65 lat zdobywa wiedzę dzięki materiałom online. To oznacza, że co trzecia dorosła osoba w Polsce uczy się bez wychodzenia z domu – często bezpłatnie i w dogodnym dla siebie czasie. Internet otwiera przed nami ogromne możliwości – warto z nich korzystać, by nadążyć za światem, który nie zwalnia tempa.

Nieformalnie, czyli swobodnie - nauka, która wciąga

Uczenie się w dorosłości nie musi przypominać szkolnych obowiązków. Coraz większą rolę odgrywa tzw. edukacja nieformalna – czyli zdobywanie wiedzy poza tradycyjnym systemem. Często odbywa się „przy okazji”, w sposób naturalny i niewymuszony.

Wiele osób uczy się właśnie w taki sposób, sięgając po:

- podcasty i audiobooki słuchane w drodze do pracy,
- materiały edukacyjne na YouTube czy platformach e-learningowych,
- warsztaty i wydarzenia organizowane lokalnie,
- wspólne gotowanie według przepisów w obcym języku,
- działania w ramach wolontariatu,
- rozmowy z osobami z innych środowisk i branż.

Takie formy edukacji często przypominają bardziej zabawę niż naukę – i właśnie o to chodzi. Dzięki nim wiedza wchodzi naturalnie i zostaje na dłużej.

Jak uczyć się mimo braku czasu?

Oto 5 prostych sposobów:

1. Uczyć się „po kawałku”

Nie trzeba od razu planować długich godzin nauki. Nawet 10 minut dziennie wystarczy, by z czasem zobaczyć efekty. Krótkie filmiki, quizy językowe, aplikacje edukacyjne – to wszystko można wpleść w codzienność.

2. Uczyć się razem

Wspólne odkrywanie nowych tematów z rodziną czy znajomymi może stać się wartościowym sposobem spędzania czasu. To także okazja do rozmowy, śmiechu i wspólnego działania.

3. Wybierać mądrze zamiast scrollować

Zamiast bezwiednie przeglądać media społecznościowe, warto codziennie poświęcić kilka minut na coś, co rozwija. Jeden wartościowy materiał wideo lub artykuł dziennie to już konkretna zmiana.

4. Korzystać z możliwości lokalnych oraz bezpłatnych kursów online

Wiele instytucji działających lokalnie bądź online, ma w swojej ofercie tanie lub bezpłatne kursy dotyczące różnorodnej tematyki. Przykładowo mogą to być: urzędy pracy, Centra Aktywności Lokalnej, biblioteki, Ochotnicze Hufce Pracy, domy kultury, uczelnie i organizacje pozarządowe oraz różne platformy edukacyjne, jak przykładowo: Navoica i Akademia PARP.

5. Nie bać się prób i błędów

Uczenie się to proces, który wymaga otwartości. Można zmieniać zdanie, próbować różnych rzeczy, szukać swojej drogi. Nawet jedno spotkanie czy film mogą być impulsem do dalszego rozwoju.

Dlaczego warto?

Bo to inwestycja w siebie. Nowe umiejętności mogą pomóc w zmianie pracy, zdobyciu awansu, odkryciu nowej pasji. Ale przede wszystkim – uczą pewności siebie i otwartości na świat. Nie liczy się to, jakie szkoły zostały ukończone, ale to, co potrafi się dziś.

Rozwój to nie luksus, lecz prawo każdego – i może być świetną zabawą.

Warto sprawdzić, jakie możliwości rozwoju oferują mieszkańcom lokalne czy regionalne instytucje. Warto zapoznać się z projektami skierowanymi do Małopolan realizowanymi przez [Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie](#).

Kontakt:

[Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie](#),

Plac Na Stawach 1, 30-107 Kraków,

tel:12 424 07 38,

e-mail: kancelaria@wup-krakow.pl

Kontakt w sprawie projektu [„Małopolski pociąg do kariery - sezon 1”](#):

tel:12 424 07 38,

e-mail: kariera@wup-krakow.pl

Artykuł przygotowała Edyta Walicka, WUP w Krakowie, Zespół PKD



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Nauka, która zmienia życie - dostępna i darmowa

Kategoria: Aktualności

Opublikowano: poniedziałek, 21 lipiec 2025 14:11

Kampania społeczna upowszechniająca ideę uczenia się przez całe życie jest współfinansowana przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie