

83% młodych nie ma przestrzeni na zawodowe próby. Pracuj.pl daje na to pół miliona złotych

Sprawdzenie intrygującej ścieżki zawodowej, zdobycie pierwszego doświadczenia w nowej branży czy przekonanie się, że hobby może stać się sposobem na życie – to marzenie wielu osób na starcie kariery. Jednak rzeczywistość rzadko daje na to szansę. Z najnowszego badania Pracuj.pl wynika, że aż 83% młodych Polaków czuje, że brakuje im przestrzeni na swobodne testowanie zawodowych ścieżek. W dodatku co druga osoba zmagą się z silną presją otoczenia, by jak najszybciej podjąć ostateczną decyzję o karierze. W przełamaniu tego schematu i bezpiecznym wejściu na rynek pracy pomaga [Pracuj.pl](#), Jakub „Patec” Patecki oraz pół miliona złotych na zawodowe testy w ramach nowego Projektu Grant.

Najważniejsze informacje:

- 67% młodych Polaków i Polek chciałoby sprawdzić, czy ich pasje mogą stać się sposobem na życie zawodowe.
- 83% osób w wieku 18-29 lat uważa, że brakuje im przestrzeni na swobodne próbowanie różnych ścieżek i zawodowe eksperymenty.
- Dla 25% badanych największą barierą w realizacji zawodowych planów jest brak środków finansowych.
- 2/3 młodych wskazuje, że pomoc finansowa na starcie byłaby dla nich kluczowym ułatwieniem w rozwoju.
- W odpowiedzi na te potrzeby, w ramach „Projektu Grant. Najłatwiejszy pierwszy krok”, Pracuj.pl przeznacza pół miliona złotych na wsparcie zawodowych marzeń uczestników.

Gdy możesz wszystko, ale nie wiesz, od czego zacząć

Młodzi ludzie słyszą dziś z każdej strony, że „mogą być kim chcą”. W rzeczywistości jednak często zderzają się z trudnymi realiami. Badanie pokazuje wyraźny rozstrzał między pragnieniami a możliwościami: aż 67% osób w wieku 18-29 lat chciałoby sprawdzić, czy ich pasje mogą stać się pracą. Jednocześnie 52% najmłodszych badanych (18-23 lata) czuje ogromną presję otoczenia, by jak najszybciej zdecydować, co chcą robić w życiu.

Efekt? Co trzeci młody Polak (33%) przyznaje, że po prostu nie ma pojęcia, w którą stronę iść, a lęk przed porażką (34%) i niewiedza, od czego w ogóle zacząć (29%), skutecznie blokują ich przed zrobieniem pierwszego kroku.

83%

młodych osób uważa, że brakuje im przestrzeni na próbowanie różnych zawodowych ścieżek.

Źródło: badanie Pracuj.pl, kwiecień-maj 2026, n=1000

Z najnowszego badania Pracuj.pl wynika, że aż 83% młodych Polek i Polaków uważa, że nie ma dziś przestrzeni na próbowanie różnych zawodowych ścieżek.

- Pasja może być początkiem czegoś większego, ale zanim stanie się zawodem, wymaga inwestycji: w sprzęt, kurs, portfolio, pierwsze projekty, dojazdy, czas poświęcony na naukę albo możliwość pracy za niższą stawkę na początku. Dla części osób to naturalny etap na starcie, dla innych coś, na co zwyczajnie trudno sobie pozwolić – mówi **Małgorzata Jakubowska-Łęczycka, Menedżer Zespołu Szkoleń i Rozwoju w Pracuj.pl**

67%

młodych Polek i Polaków chciałoby sprawdzić, czy ich pasje mogą być zawodem.

Źródło: badanie Pracuj.pl, kwiecień-maj 2026, n=1000

Wyjdź ze strefy komfortu”... za co? Czyli ile kosztuje testowanie pasji

W danych Pracuj.pl szczególnie mocno wybrzmiewa wątek finansów. 2/3 osób w wieku 18-29 lat uważa, że pomoc finansowa na starcie pomogłaby im w rozwoju zawodowym. 1 na 4 osoby podkreśla, że to brak środków jest dla nich największą barierą w realizacji zawodowych planów. Nie chodzi więc o brak odwagi czy pomysłu na siebie. Często problemem jest brak warunków, w których można ten pomysł sprawdzić.

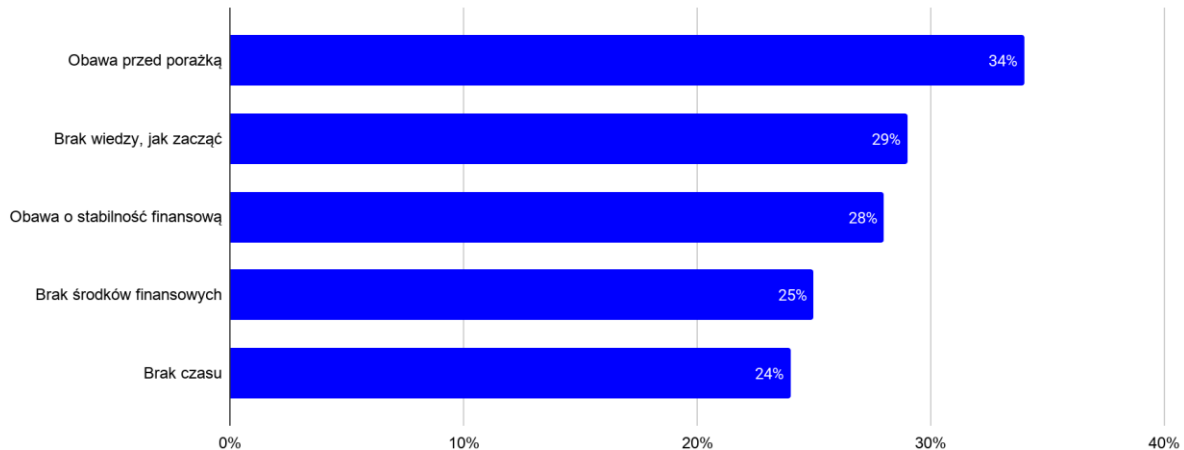
To o tyle istotne, że do młodych na rynku pracy łatwo mówić językiem motywacyjnych skrótów. „Spróbuj”, „zaryzykuj”, „wyjdź ze strefy komfortu”, „podążaj za pasją” to hasła, które brzmią dobrze, ale zakładają, że każdy startuje z podobnego miejsca. Tymczasem próbowanie również ma swoją cenę: trzeba zapłacić za narzędzia, szkolenie, pierwszy materiał, wynajem przestrzeni, oprogramowanie, transport czy możliwość uczestniczenia w branżowym wydarzeniu. A czasem trzeba po prostu mieć poduszkę bezpieczeństwa, wsparcie bliskich, zawodowego mentora albo przynajmniej poczucie, że ewentualna porażka nie zamknie też innych drzwi.

Tymczasem to właśnie obawa przed porażką jest jedną z istotnych barier wskazywanych przez 34% młodych. Wśród pozostałych barier wysoko plasują się także brak wiedzy, jak zacząć (29%), obawa o stabilność finansową (28%), brak środków finansowych (25%) i brak czasu (24%). To pokazuje, że pierwszy krok zawodowy nie jest pojedynczą decyzją, ale splotem kilku czynników: zasobów, wiedzy, pewności siebie i otoczenia, które pozwala próbować bez poczucia, że każdy błąd będzie kosztował zbyt wiele.

- Rynek pracy ceni jasne ścieżki, konkretne kompetencje, gotowość do działania. Ale początki rzadko są tak uporządkowane. Młody człowiek często dopiero sprawdza, czy wyobrażenie o danej pracy ma coś wspólnego z rzeczywistością. Czy pasja do gotowania oznacza gotowość do pracy w gastronomii? Czy zainteresowanie modą może stać się projektem zawodowym? Czy tworzenie treści w internecie to tylko hobby, czy może początek kompetencji przydatnych w marketingu, edukacji albo biznesie? Czy zamiłowanie do naprawiania rzeczy, fotografii, sportu, muzyki, grafiki, podróży albo pracy z ludźmi może zamienić się w coś więcej niż zajęcie po godzinach?

Dlatego w Pracuj.pl ruszyliśmy z projektem, który ma dać im przestrzeń, by to wszystko sprawdzić w praktyce – mówi **Marta Ulman, szefowa marketingu B2C w Pracuj.pl**.

Największe bariery wejścia na rynek pracy według młodych



Pół miliona złotych na pierwszy krok

Bez możliwości sprawdzenia się w praktyce młodzi zostają często z wyborem między marzeniem a bezpieczeństwem. A taki wybór bywa fałszywy, bo najzdrowsza droga zawodowa nie zawsze polega na rzuceniu wszystkiego i pójściu za pasją. Czasem najważniejsze jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do próbowania, testowania i uczenia się na własnych doświadczeniach.

Właśnie na tę potrzebę odpowiada „Projekt Grant. Najłatwiejszy pierwszy krok” realizowany przez Pracuj.pl. W ramach programu marka przeznacza pół miliona złotych na wsparcie zawodowych pomysłów młodych osób. Łącznie 10 laureatów otrzyma granty w wysokości do 50 tys. zł na osobę. Zgłoszenia do projektu ruszają 28 maja i potrwać do końca czerwca. Formularz aplikacyjny oraz wszystkie szczegóły dotyczące grantów są dostępne w [specjalnym ogłoszeniu na portalu Pracuj.pl](#).

- Wiem, że najtrudniejszy jest zawsze pierwszy krok, podjęcie decyzji i sprawdzenie, czy pomysł w głowie ma sens w rzeczywistości. Projekt Grant jest jednym z ciekawszych projektów, jakie mogłem realizować. To idealny starter dla każdego, kto wie, czego chce, ale potrzebuje tylko usłyszeć: „spróbuj, to może być Twój sposób na życie!”. Chcemy, aby ten projekt był dla młodych oparciem na starcie i pomógł im w realizacji własnych celów - mówi **Jakub “Patec” Patecki, ambasador Projektu Grant**.

Siła programu polega jednak nie tylko na finansowaniu. Równie ważna jest zmiana perspektywy: młody człowiek nie musi mieć od razu gotowego planu na wiele lat ani pewności, że wybrana droga okaże się tą właściwą. Wystarczy pomysł, pasja, kierunek i potrzeba sprawdzenia siebie w działaniu. „Projekt Grant” daje szansę, by zrobić pierwszy krok bez presji natychmiastowego sukcesu, za to z poczuciem, że nawet jeśli pomysł wymaga korekty albo nie przyniesie oczekiwanych efektów, młoda osoba nie zostaje z tym sama. Może liczyć na wsparcie mentora lub specjalisty HR, którzy pomogą nazwać doświadczenia, wyciągnąć wnioski i poszukać kolejnych rozwiązań.

Projekt pokazuje, że testowanie własnych zawodowych pomysłów nie musi być ryzykiem podejmowanym w samotności, lecz świadomym procesem i tym samym pierwszym krokiem do lepszego zrozumienia siebie, swoich kompetencji i miejsca na rynku pracy.

Pierwszy krok nie musi być idealny – ważne, by był możliwy

Pierwszy krok na rynku pracy nie powinien być egzaminem z gotowości do dorosłości. Chodzi przede wszystkim o to, by umożliwić młodym osobom lepsze poznanie siebie, swoich kompetencji i realiów wybranej zawodowej ścieżki. Nie każdy pomysł stanie się zawodem, ale bez możliwości sprawdzenia tego w praktyce młodzi zostają z domysłami zamiast doświadczeń.

A rynek pracy, który daje przestrzeń na próbowanie, zyskuje ludzi, którzy wcześniej odkrywają swoje mocne strony, bardziej świadomie wybierają kierunki rozwoju i lepiej rozumieją, czego naprawdę chcą od pracy. Pierwszy krok nie musi być wielki - ważne jednak, żeby był możliwy do wykonania.

Chcesz napisać na ten temat? Zapraszamy do kontaktu

O badaniu

Raport został przygotowany przez serwis Pracuj.pl. Dane ilościowe przedstawione w raporcie pozyskane zostały za pomocą badania opinii, przeprowadzonego przez Minds&Roses na przełomie kwietnia i maja 2026 roku wśród 1000 Polaków w wieku 18 – 29 lat.