Praktyka Absolwencka Odpłatna
w Gabinecie Prezesa – Wydział Promocji i Edukacji
w Centrali Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Warszawie

Termin praktyki absolwenckiej*: 3 miesiące, od grudnia 2026 r. do lutego 2027 r.
Termin, do którego należy składać CV, list motywacyjny, formularz aplikacyjny:**
do 19.11.2026 r.
Liczba miejsc przewidzianych na praktykę: 4
Miejsce odbywania praktyki: Centrala ZUS, 01-748 Warszawa, ul. Szamocka 3, 5

Adres poczty elektronicznej: praktyki.centralazus@zus.pl

Zakres zadań i czynności realizowanych w ramach praktyki:

- Tworzenie treści do publikacji w mediach społecznościowych, szczególnie na Facebook'a (przygotowywanie postów, grafik, materiałów wideo - rolki) z zakresu ubezpieczeń społecznych, świadczeń wypłacanych przez ZUS, usług elektronicznych ZUS oraz materiałów związanych z funkcjonowaniem Zakładu i działaniami edukacyjnymi ZUS.
- Tworzenie scenariuszy do materiałów wideo do mediów społecznościowych ZUS, szczególnie na Facebook'a.
- Analizowanie i aktualizowanie materiałów z obszaru komunikacji na media społecznościowe.
- Tworzenie harmonogramu postów w mediach społecznościowych (generowanie tematów, planowanie w czasie).
- Wsparcie organizacyjne przy tworzeniu materiałów: w sesjach i nagraniach.
- Wykonywanie dokumentacji fotograficznej i wideo z wydarzeń, w których biorą udział przedstawiciele ZUS.
- Publikowanie materiałów w mediach społecznościowych oraz monitorowanie ich zasięgu.
- Zbieranie i opracowywanie informacji na podstawie monitoringu mediów społecznościowych pod kątem informacji o ZUS lub realizowanych przez niego zadań.

Od wybranej osoby oczekujemy:

- znajomości specyfiki mediów społecznościowych, szczególnie Facebook'a.
  Mile widziana znajomość specyfiki YouTube, Instagrama, LinkedIn i swobodne poruszanie się w ich obrębie,
- znajomości formatów wideo: rolki (Reels), YouTube Shorts,
- umiejętności śledzenia trendów (dźwięki, formaty, memy) oraz adaptowania ich na potrzeby komunikacji ZUS,
- umiejętności pisania tekstów w przystępny sposób, prostym językiem,
- podstawowej znajomości narzędzi do edycji grafiki rastrowej i wektorowej oraz narzędzi

do edycji wideo,
- podstawowej znajomości języka angielskiego,
- umiejętności obsługi urządzeń biurowych,
- znajomości obsługi MS Office,
- mile widziane prowadzenie własnego profilu na YouTube, Facebook, Instagram, TikTok.

Jeśli jesteś osobą, która:
- jest studentem lub absolwentem,
- w dniu rozpoczęcia praktyki jest pełnoletnia i nie ukończyła 30. roku życia,
- jest nastawiona na rozwój,
- potrafi współpracować w grupie,
- chce rozwijać się zawodowo,
- jest dokładna, komunikatywna i odpowiedzialna,

zapraszamy Cię do aplikowania na praktykę w ZUS.

W zamian oferujemy:
- zdobycie wiedzy i doświadczenia praktycznego,
- możliwość uczenia się bezpośrednio od doświadczonych specjalistów posiadających wieloletnie doświadczenie praktyczne,
- doświadczenie w pracy w jednej z największych instytucji w Polsce, realizującej zadania ważne z punktu widzenia polityki państwa i zatrudniającej fachowców w różnorodnych dziedzinach,
- świadczenie pieniężne,
- zaświadczenie o odbyciu praktyki, w którym znajduje się informacja o wykonywanych czynnościach, umiejętnościach nabytych w czasie odbywania praktyki oraz opinia o praktykancie.

Możliwe do nabycia umiejętności:
- umiejętność analizy materiałów z obszaru komunikacji,
- umiejętność tworzenia treści do publikacji,
- umiejętność wykonywania dokumentacji fotograficznej oraz materiałów wideo,
- umiejętność pracy w zespole,
- umiejętność organizowania czasu pracy,
- sprawne i efektywne komunikowanie się z innymi.

Warunki pracy:
Wyposażenie stanowiska pracy:
- sprzęt komputerowy,
- sprzęt biurowy.

Warunki wykonywania pracy:

- spełniają warunki określone wymogami bhp i ppoż.,
- polegają na obsłudze komputera powyżej 4 godzin na dobę,
- budynek 3-piętrowy z windą oraz pomieszczeniami sanitarnymi dostosowanymi do potrzeb osób niepełnosprawnych,
- wejście do budynku jest zorganizowane z poziomu chodnika,
- drzwi przy wejściu do budynku otwierają się automatycznie,
- w bezpośrednim sąsiedztwie wejścia do budynku znajdują się miejsca parkingowe dla osób z niepełnosprawnościami.

* praktyka absolwencka może trwać maksymalnie 3 miesiące.
****** formularz aplikacyjny oraz klauzula RODO dla kandydatów na praktykantów w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych znajduje się na stronie internetowej ZUS: https://www.zus.pl/o-zus/praca-w-zus/praktyki-i-staze .