



Kontakt dla mediów:

e-mail: media@parp.gov.pl

Informacja prasowa

Warszawa, 27.03.2026 r.

Polki coraz dłużej na rynku pracy – trend wśród kobiet 50+

Jeszcze kilkanaście lat temu wiele kobiet kończyło aktywność zawodową niedługo po osiągnięciu wieku emerytalnego lub nawet wcześniej. Dziś sytuacja wygląda inaczej. **Kobiety po pięćdziesiątce chętniej decydują się na kontynuowanie kariery zawodowej, a pracodawcy coraz częściej dostrzegają ich doświadczenie, stabilność i kompetencje miękkie.**

Kobiety 50+ często dysponują unikalnym kapitałem doświadczenia zawodowego i życiowego. W wielu branżach ich wiedza, odpowiedzialność oraz umiejętność pracy zespołowej są szczególnie cenione. Nierzadko pełnią funkcje menterek dla młodszych pracowników, wspierając transfer wiedzy w organizacjach. Jednocześnie wiele z nich aktywnie inwestuje w rozwój kompetencji cyfrowych czy menedżerskich, aby lepiej odnaleźć się w dynamicznie zmieniającym się środowisku pracy.

Nieubłagana demografia

Prognozy demograficzne wyraźnie wskazują, że Polska w najbliższych dekadach doświadczy jednego z najbardziej intensywnych spadków zasobu pracy w całej Unii Europejskiej.

Jak wynika z przeprowadzonych badań, **mediana wieku populacji będzie wzrastać z 39 lat w 2015 roku do 45 lat w 2030**. W 2050 roku osiągnie poziom aż 50 lat, co będzie stanowić piątą najwyższą wartość w Unii Europejskiej. W tym samym czasie **na jedną osobę powyżej 65. roku życia w naszym kraju przypadną tylko dwie osoby w wieku 15–64 lat¹**.

Jak podkreślają eksperci, w warunkach malejącej liczby młodych pracowników utrzymanie wysokiej aktywności zawodowej osób w wieku 50+ będzie jednym z kluczowych wyzwań dla gospodarki. W tym procesie kobiety odgrywają coraz ważniejszą rolę.

Aktywna jak Polka?

Raport Polskiego Instytutu Ekonomicznego ze stycznia br.² pokazuje, że w ostatnich piętnastu latach w Polsce systematycznie rośnie poziom aktywności zawodowej kobiet, zwłaszcza w

¹ <https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/101063/Raport-Sila-Wieku-osoby-50plus-na-ryнку-pracy-CIOP-PIB2025.pdf>

² <https://pie.net.pl/tygodnik-gospodarczy-4-2026-29-stycznia-2026/#tyg-mat-34222-2>

wieku przed- i okołoemerytalnym. **Pomiędzy I kwartałem 2010 r. a III kwartałem 2025 r. wśród kobiet w wieku 55–64 lata aktywność zawodowa wzrosła ponad dwukrotnie – z 22,2% do 51,7%, czyli o 29,5%.**

Dane te wpisują się w szerszy trend wydłużania aktywności zawodowej Polek, który widoczny jest także po osiągnięciu wieku emerytalnego. W raporcie Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości (PARP) „**Pracujący emeryci i osoby w wieku okołoemerytalnym**”³ autorzy powołują się na dane ZUS-u, z których wynika, że **w ciągu ostatnich ośmiu lat w Polsce liczba pracujących emerytów wzrosła o 48,4%**. W tej grupie aż 57,8% stanowiły kobiety. Prawie 96% pracujących emerytów to osoby w wieku 60–65 lat i więcej. Średni wiek pracujących emerytów wyniósł 67,3 r.; dla mężczyzn było to 68,9, dla kobiet – 66,1.

Kariera bez pauzy – skąd ta zmiana?

Coraz więcej Polek nie tylko pozostaje na rynku pracy dłużej, lecz także aktywnie rozwija swoje kompetencje, zmienia branże i podejmuje nowe wyzwania zawodowe.

Na tę zmianę wpływa kilka czynników. Po pierwsze **wydłużająca się średnia długość życia i lepsza kondycja zdrowotna**. Po drugie **rosnąca świadomość finansowa oraz potrzeba zapewnienia sobie stabilności ekonomicznej** na przyszłość. Na zwiększenie zatrudnienia wśród kobiet w wieku okołoemerytalnym wpłynął też **szybki wzrost wynagrodzeń** oraz nasilający się **niedobór pracowników w polskiej gospodarce**. Nie bez znaczenia jest również **zmiana mentalności**: dla wielu kobiet praca jest dziś zarówno źródłem dochodu, jak i ważnym elementem samorealizacji.

Z badań CIOP wynika, że wyższe wykształcenie koreluje z lepszymi kwalifikacjami zawodowymi, zwiększoną stabilnością zatrudnienia i wyższymi zarobkami, co zachęca do pozostawania na rynku pracy mimo wieku przedemerytalnego. **Kobiety z wyższym wykształceniem wykazują aktywność zawodową na poziomie blisko 80%**, podczas gdy wśród kobiet z niższym poziomem wykształcenia wskaźnik ten spada do 40–60%.

Impuls dla zawodowej aktywności kobiet

Istotną rolę w aktywizacji zawodowej kobiet w dojrzałym wieku odgrywają programy publiczne i inicjatywy edukacyjne. Przykładem są działania prowadzone przez PARP, która realizuje projekty wspierające rozwój kompetencji pracowników i przedsiębiorców.

W obliczu wyzwań związanych z lukami kompetencyjnymi na rynku pracy już wkrótce Agencja uruchomi nabór do pilotażowego działania obejmującego **Indywidualne Konta Rozwojowe (IKR)**. Na dofinansowanie będą mogły liczyć projekty, których realizacja pozwoli m.in. na **wspieranie aktywnego i zdrowego starzenia się**. W ramach naboru zostaną przetestowane rozwiązania dotyczące systemu rozwoju kompetencji oraz zwiększania aktywności edukacyjnej osób dorosłych. Konta szkoleniowe mogą przypominać skarbonkę lub konto

³ <https://www.parp.gov.pl/component/publications/publication/pracujacy-emeryci-i-osoby-w-wieku-okoloemerytalnym>

oszczędnościowe, do którego wpadają pieniądze przeznaczone na kursy lub inne formy podnoszenia kompetencji i kwalifikacji. Pilotaż odbędzie się na terenie 11 województw, w których znajdują się powiaty depopulacyjne o wysokim poziomie bezrobocia. Łącznie na tych obszarach realizowanych będzie **15 projektów o maksymalnej wartości 7,7 mln zł.**

PARP od lat promuje ideę uczenia się przez całe życie (*lifelong learning*) i stale poszerza swoją ofertę szkoleniowo-doradczą, m.in. [Bazę Usług Rozwojowych](#) oraz e-learningową platformę z bezpłatnymi kursami – [Akademię PARP](#). Obejmują one m.in. szkolenia z zakresu kompetencji cyfrowych, zarządzania czy rozwoju zawodowego, które są dostępne także dla osób w wieku 50+. Dzięki temu kobiety mogą łatwiej dostosować swoje umiejętności do potrzeb współczesnego rynku pracy.

Jak rysuje się przyszłość?

Wszystko wskazuje na to, że **trend dłuższej obecności kobiet na rynku pracy będzie się umacniał**. Rozwój programów szkoleniowych, większa elastyczność zatrudnienia oraz zmiany kulturowe sprzyjają temu, aby kolejne pokolenia Polek pozostawały aktywne zawodowo znacznie dłużej niż jeszcze kilkanaście lat temu.

Dla gospodarki oznacza to lepsze wykorzystanie potencjału doświadczonych pracowników, a dla samych kobiet – większą niezależność, stabilność finansową i możliwość dalszego rozwoju zawodowego niezależnie od wieku.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



 **PARP**
Grupa PFR