BEZPŁATNY PORADNIK

7 sposobów na znalezienie pomysłu, za który ludzie płacą

Nie musisz niczego wymyślać. Poniżej masz 7 obszarów, w których Polacy już dziś płacą za pomoc – z orientacyjnymi cenami z polskiego rynku, kosztem startu i miejscami, gdzie szukać pierwszych klientów. Na końcu wybierzesz 1–3 pomysły dopasowane do siebie.

7 stron ok. 40 minut potrzebujesz długopisu

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA

Zacznij od tego, za co ludzie już płacą

Wiele osób, które dorabiają po pracy, zajmuje się zwykłymi rzeczami: sprzątaniem, montażem mebli, korepetycjami, opieką, sprzedażą na Vinted czy OLX. To nie są „genialne pomysły", tylko usługi, na które widać popyt w ogłoszeniach. Dobry pomysł na start ma trzy cechy:

1. **Ludzie już za to płacą** – widzisz ogłoszenia i ceny w swojej okolicy.
2. **Zrobisz to po pracy albo w weekend**, bez rzucania etatu.
3. **Start kosztuje niewiele** – najlepiej 0 zł, najwyżej kilkaset złotych na sprzęt lub środki.

JAK KORZYSTAĆ

1. Przeczytaj strony 2–5 i zakreśl pomysły, którymi możesz się zająć.
2. Na stronie 6 oceń zakreślone pomysły w 4 pytaniach.
3. Trzy najlepsze opisz na stronie 7 i sprawdź ceny u siebie.

JAK CZYTAĆ CENY

Ceny są orientacyjne – pochodzą z polskich serwisów cenowych (źródła na stronie 7). W dużych miastach bywają wyższe, w mniejszych niższe. **Zawsze sprawdź 10 ogłoszeń w swojej okolicy**, zanim ustalisz własną cenę.

Ten poradnik nie obiecuje zarobków – pokazuje, gdzie jest popyt i jak wybrać pomysł dla siebie. Przykłady są hipotetyczne, a ceny to orientacyjne stawki rynkowe, nie gwarancja przychodu.

Usługi w domu i wokół domu

To najprostszy start – klienci są w Twojej okolicy, a pracować możesz wieczorami i w weekendy. Zakreśl to, co możesz robić.

1 Pomoc w domu

POMYSŁ	ILE PŁACĄ (ORIENTACYJNIE)	UWAGI
Sprzątanie mieszkań start: środki ok. 100 zł	**40–80 zł / godz.**	Najwięcej zleceń przed świętami i po remontach. Stali klienci co tydzień lub co dwa tygodnie.
Mycie okien start: ściągaczka i środki, ok. 100–150 zł	**ok. 37–51 zł za okno jednoskrzydłowe**	Najwięcej zleceń wiosną i jesienią. Tylko okna dostępne bez pracy na wysokości.
Pranie tapicerki: kanapy, fotele, auta start: wynajem odkurzacza piorącego	**kanapa 2-os. ok. 110–160 zł, fotel ok. 50 zł**	Zacznij od wynajmu sprzętu w wypożyczalni. Własny kupujesz dopiero po kilku zleceniach.

Gdzie szukać klientów: lokalne grupy na Facebooku (ogłoszenia z miasta lub osiedla), OLX w dziale „Usługi", tablica ogłoszeń na osiedlu, sąsiedzi i rodzina.

2 Ręce do pracy

POMYSŁ	ILE PŁACĄ (ORIENTACYJNIE)	UWAGI
Skręcanie i montaż mebli start: wkrętarka i podstawowe narzędzia	**ok. 75–100 zł / godz., w dużych miastach więcej**	Duży popyt na meble „z paczki". Często płaci się też za całe zlecenie.
Drobne naprawy („złota rączka") start: narzędzia, które często już masz	za godzinę lub za zlecenie	Wieszanie półek, karniszy i lamp, regulacja drzwi. Prace elektryczne i gazowe tylko z uprawnieniami.
Koszenie trawy, prace w ogrodzie start: kosiarka lub podkaszarka	**ok. 0,50–0,60 zł / m² koszenia**	Sezon trwa od kwietnia do października. Dobrze łączy się z grabieniem liści i przycinaniem żywopłotu.
Pomoc przy przeprowadzkach start: 0 zł (z autem więcej zleceń)	za godzinę, sprawdź lokalnie	Start bez sprzętu. Szczyt zleceń wypada na koniec miesiąca.

Gdzie szukać klientów: Fixly i Oferteo (zlecenia od klientów, kontakty bywają płatne, więc sprawdź cennik), OLX, lokalne grupy, osoby wystawiające meble na sprzedaż.

Opieka i nauka

Tu sprzętu nie potrzebujesz. Liczy się zaufanie i regularność, a stali klienci często zamawiają co tydzień.

3 Opieka

POMYSŁ	ILE PŁACĄ (ORIENTACYJNIE)	UWAGI
Pomoc seniorom: towarzystwo, zakupy, wizyty u lekarza start: 0 zł	**ok. 30–40 zł / godz. (wizyta 3 h: ok. 85–120 zł)**	Zlecają najczęściej dorosłe dzieci, które mieszkają daleko od rodziców. Opieka medyczna wymaga kwalifikacji.
Wyprowadzanie psów, opieka nad zwierzętami w czasie urlopu start: 0 zł	mocno różni się między miastami	Szczyt w wakacje i w święta. Zacznij od spokojnych psów i zawsze poznaj zwierzę przed pierwszym spacerem.
Odbiór dzieci ze szkoły, opieka popołudniowa start: 0 zł	za godzinę, sprawdź lokalnie	Rodzice szukają osób z poleceń. Pomagają referencje od znajomych.

Gdzie szukać klientów: grupy osiedlowe i rodzicielskie, ogłoszenie w sklepie lub przychodni, polecenia znajomych, OLX.

4 Nauka i korepetycje

POMYSŁ	ILE PŁACĄ (ORIENTACYJNIE)	UWAGI
Korepetycje: matematyka, polski, angielski start: 0 zł	**mediana ok. 70 zł / godz., matematyka ok. 60–75 zł**	Szczyt od września do maja, zwłaszcza przed maturą i egzaminem ósmoklasisty. Można uczyć online.
Nauka obsługi telefonu i komputera dla seniorów start: 0 zł	za godzinę, sprawdź lokalnie	Bankowość w telefonie, komunikatory, zdjęcia. Zwykle mało konkurencji, zlecenia często z poleceń.
Lekcje gry na instrumencie, języka, hobby start: 0 zł	podobnie jak korepetycje	Liczy się poziom wyraźnie wyższy niż u ucznia, a nie dyplom.

Gdzie szukać klientów: serwisy z korepetycjami, grupy rodziców ze szkół w okolicy, OLX, ogłoszenie w bibliotece lub domu kultury.

Przykład (hipotetyczny): osoba pracująca na magazynie jest dobra z matematyki. Przez pierwszy miesiąc daje 3 lekcje online tygodniowo w środy i soboty, po cenie ze środka stawek w swoim mieście. Klientów szuka przez grupę rodziców z pobliskiej szkoły.

Sprzedaż i rzeczy robione ręcznie

Tu nie sprzedajesz swojego czasu, tylko rzeczy. Możesz robić to w dowolnych godzinach, także późnym wieczorem.

5 Sprzedaż rzeczy

POMYSŁ	ILE PŁACĄ (ORIENTACYJNIE)	UWAGI
Sprzedaż własnych rzeczy: Vinted, OLX, Allegro Lokalnie start: 0 zł	zależy od rzeczy	Najlepszy pierwszy krok – uczysz się robić zdjęcia, pisać opisy i wysyłać paczki. Rzeczy używane, które masz dłużej niż pół roku, zwykle sprzedajesz bez podatku (stan na 2026 r., zastrzeżenia na stronie 5).
Odsprzedaż: kupujesz taniej, sprzedajesz drożej start: od kilkudziesięciu zł	marża na każdej rzeczy	Kupowanie po to, żeby sprzedać, to już działalność zarobkowa i trzeba ją rozliczyć (strona 5).
Wystawianie rzeczy za kogoś, za prowizję start: 0 zł	procent od sprzedaży	Dla osób, które nie mają czasu albo nie umieją sprzedawać w internecie, np. seniorów czy rodzin po przeprowadzce.

Gdzie sprzedawać: Vinted (ubrania, rzeczy dziecięce), OLX i Allegro Lokalnie (meble, sprzęt, rzeczy z odbiorem osobistym).

6 Robione ręcznie

POMYSŁ	ILE PŁACĄ (ORIENTACYJNIE)	UWAGI
Torty i wypieki na zamówienie start: składniki + formalności	sprawdź ceny cukierni w okolicy	**Sprzedaż jedzenia z domu wymaga wpisu w sanepidzie** (bezpłatnego), nawet bez firmy. Zapytaj w swojej stacji przed startem.
Rękodzieło: świece, biżuteria, dekoracje start: materiały od kilkudziesięciu zł	zależy od produktu	Sprzedaż przez Vinted, Allegro, Etsy i kiermasze. Najlepiej idą rzeczy personalizowane na prezent.
Dekoracje na imprezy: balony, stoły start: materiały od 100–200 zł	za zlecenie, sprawdź lokalnie	Urodziny, chrzciny, komunie. Zdjęcia realizacji to Twoja najlepsza reklama.

Gdzie szukać klientów: grupy lokalne i rodzicielskie, Instagram i Facebook ze zdjęciami realizacji, kiermasze świąteczne.

7 Pomoc z telefonem i komputerem dla sąsiadów i lokalnych firm

POMYSŁ	ILE PŁACĄ (ORIENTACYJNIE)	UWAGI
Wizytówka firmy w Mapach Google: zdjęcia, godziny, opis start: 0 zł (telefon)	za zlecenie	Fryzjer, mechanik czy sklep z okolicy często nie ma uzupełnionej wizytówki.
Konfiguracja telefonu, telewizora, internetu w domu start: 0 zł	za wizytę	Seniorzy i zapracowani rodzice. Działa z poleceń.

Gdzie szukać klientów: zajdź osobiście do 5 lokalnych firm z niekompletną wizytówką, grupy osiedlowe, polecenia.

UWAGA NA PUŁAPKI

- × „praca w domu" wymagająca wpłaty za zestaw startowy,
- × „inwestycje" z gwarantowanym zyskiem,
- × systemy, w których zarabiasz głównie na wciąganiu znajomych,
- × płatne „testowanie aplikacji" albo „kursy", po których „praca jest pewna".

Uczciwa praca nie wymaga wpłacania pieniędzy na start.

FORMALNOŚCI W PIGUŁCE (STAN NA 2026 R.)

- → **Działalność nierejestrowana:** bez zakładania firmy możesz osiągnąć do **10 813,50 zł przychodu na kwartał** (2026). Warunek: przez ostatnie 60 miesięcy nie było Cię w CEIDG, czyli rejestrze firm. Prowadzisz prostą ewidencję sprzedaży (wystarczy zeszyt lub arkusz), a podatek rozliczasz raz w roku w PIT-36. Po przekroczeniu limitu masz 7 dni na rejestrację firmy.
- → **Vinted, OLX, Allegro:** platformy przekazują skarbówce dane osób, które sprzedadzą w roku co najmniej 30 rzeczy albo za ok. 2000 euro (dyrektywa DAC7). To nie jest nowy podatek, ale przy regularnej odsprzedaży trzeba się rozliczyć.
- → **Jedzenie z domu:** potrzebny wpis w sanepidzie. Część usług wymaga uprawnień (np. elektryczne, gazowe, przewóz osób).

To skrót, nie porada prawna ani podatkowa – sprawdź aktualne przepisy, np. w urzędzie skarbowym albo na infolinii Krajowej Informacji Skarbowej.

A JEŚLI POTRZEBUJESZ PIENIĘDZY „NA JUŻ"?

Dostawy jedzenia i przewozy przez aplikacje to praca bez szukania klientów, ale dla platformy, a nie własny biznes – stawki i zasady ustala aplikacja. Może być pomostem na czas szukania własnych klientów.

ĆWICZENIE · OK. 15 MINUT

Który pomysł pasuje właśnie do Ciebie?

Wpisz pomysły zakreślone na stronach 2–5 i oceń każdy: **0** = nie, **1** = trochę, **2** = zdecydowanie tak. Zaznacz 3 najwyższe sumy. Przy remisie wybierz ten, do którego klientów masz najbliżej, np. grupa osiedlowa, znajomi czy szkoła dzieci.

POMYSŁ	UMIEM ALBO SZYBKO SIĘ NAUCZĘ	START MIESZCZĘ W BUDŻECIE	KLIENCI SĄ BLISKO MNIE	PASUJE DO MOICH GODZIN	SUMA (MAX 8)
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					

Nie masz żadnej umiejętności z listy?
Zacznij od rzeczy, których nie trzeba umieć: pomoc przy przeprowadzkach, sprzątanie, wyprowadzanie psów albo sprzedaż własnych rzeczy na Vinted. Umiejętności zdobywa się w praktyce.

Masz mało czasu?
Wybierz pomysł, który robisz w stałych blokach, np. korepetycje online w środy i soboty. Unikaj takich, gdzie klient dzwoni „na już”.

Twoje 3 pomysły

Przy każdym wpisz ceny z 10 ogłoszeń w Twojej okolicy. Jeśli nie znajdziesz żadnego ogłoszenia, to sygnał, że popyt może być za mały, więc weź następny pomysł z listy.

POMYSŁ 1

CO I DLA KOGO

CENY W MOJEJ OKOLICY (OD–DO)

GDZIE DAM OGŁOSZENIE

ILE WYDAM NA START

POMYSŁ 2

CO I DLA KOGO

CENY W MOJEJ OKOLICY (OD–DO)

GDZIE DAM OGŁOSZENIE

ILE WYDAM NA START

POMYSŁ 3

CO I DLA KOGO

CENY W MOJEJ OKOLICY (OD–DO)

GDZIE DAM OGŁOSZENIE

ILE WYDAM NA START

NASTĘPNY KROK · 2 MINUTY

Nie wiesz, który z trzech wybrać?

Bezpłatny test: 6 pytań o Twój czas i budżet. Dostaniesz diagnozę i 3 kroki na ten tydzień.

cichystart.pl/test

GDY JUŻ WYBIERZESZ

Plan na pierwsze 7 dni

Bezpłatny poradnik „Pierwsze 7 dni”: cena, ogłoszenie, odpowiedzi na zapytania i pierwsza robota, krok po kroku.

cichystart.pl/poradnik/start

Źródła cen (orientacyjne stawki rynkowe): sprzątanie i mycie okien: kb.pl, muratordom.pl (2025–2026); pranie tapicerki: muratordom.pl (2025); montaż mebli: muratordom.pl, cenauslug.pl (2026); koszenie: muratordom.pl (2024); opieka nad seniorem: kb.pl; korepetycje: Obserwatorium Cen Korepetycji, II kw. 2026, oraz analiza e-korepetycje.net (2025). Limit działalności nierejestrowanej: 225% płacy minimalnej 4806 zł (2026). Przykłady w poradniku są hipotetyczne. © Cichy Start, cichystart.pl