

Emerytura - arkusz sprawdzenia i planowania

Sprawdź prognozę swojej emerytury i zaplanuj, jak ją zwiększyć

Wysokość emerytury zależy od zgromadzonych składek, kapitału początkowego i wieku przejścia. Ten arkusz pomaga sprawdzić prognozę z ZUS i ułożyć plan, dzięki któremu przyszłe świadczenie będzie wyższe. Kwoty obowiązują od 1 marca 2026 roku.

1 Sprawdź swoją prognozę

Prognoza emerytury z PUE ZUS (zł brutto)	
Planowany wiek przejścia na emeryturę	
Mój dotychczasowy staż pracy (lata)	

2 Kwoty emerytur w 2026 roku

Świadczenie	Kwota
Minimalna emerytura	1 978,49 zł brutto (ok. 1 800 zł netto)
Przeciętna emerytura (ZUS)	4 509,64 zł brutto
Waloryzacja w 2026 roku	5,3%
Wymagany staż (min. emerytura)	25 lat (M) / 20 lat (K)

3 Od czego zależy wysokość emerytury

Czynnik	Jak wpływa
Suma zwaloryzowanych składek	im więcej i dłużej wpłacasz, tym wyżej
Kapitał początkowy	praca sprzed 1999 roku
Wiek przejścia na emeryturę	później = wyższe świadczenie
Dalsze trwanie życia (GUS)	kapitał dzielony przez miesiące

4 Lista - jak zadbać o wyższą emeryturę

- ☐ Rozważam dłuższą aktywność zawodową (każdy rok podnosi świadczenie).
- ☐ Sprawdziłem/am, czy mam ustalony kapitał początkowy w ZUS.
- ☐ Oszczędzam dodatkowo w III filarze (PPK, IKE lub IKZE).
- ☐ Regularnie monitoruję stan konta i prognozę w PUE ZUS.
- ☐ Pracuję legalnie, aby każdy okres liczył się do stażu i składek.

Materiał pochodzi z artykułu:

<https://wszib.poznan.pl/emerytura-ile-wynosi/>

Wiedza Strategia Zarządzanie · Inwestycje Biznes. Materiał informacyjny i edukacyjny, nie stanowi porady finansowej.