_____, _____
miejscowość data

_____
imię i nazwisko pracownika

_____
stanowisko / dział

_____
nazwa pracodawcy

_____
adres pracodawcy

WNIOSEK O OBNIŻENIE WYMIARU CZASU PRACY

Na podstawie art. 186^7 Kodeksu pracy, jako pracownik uprawniony do urlopu wychowawczego na dziecko _____ (imię i nazwisko dziecka), urodzone w dniu _____ (data urodzenia), wnoszę o obniżenie mojego wymiaru czasu pracy do _____ (wymiar, np. 1/2, 3/4 etatu) w okresie od _____ (data) do _____ (data).

Proponowany rozkład czasu pracy:

_____
np. poniedziałek–piątek w godzinach 8.00–14.00

Załączniki: _____
dokumenty wskazane przez kadry

_____
własnoręczny podpis

Wniosek o obniżenie wymiaru czasu pracy

JAK UŻYĆ TEGO WZORU

- Pola z linią są aktywne: kliknij i wpisz dane na komputerze albo wydrukuj pusty wzór i wypełnij go ręcznie. Podpis zawsze własnoręczny.
- Tę stronę zostaw dla siebie – do pisma jej nie dołączasz.

Na co uważać, zanim wyślesz

- Wzór ma charakter informacyjny i nie jest poradą prawną. Dostosuj go do swojej sytuacji.
- Wymiar nie może być niższy niż połowa pełnego wymiaru czasu pracy.
- Przepis gwarantuje obniżenie wymiaru, a rozkład godzin wymaga uzgodnienia z pracodawcą – zaproponuj go we wniosku.
- Kodeks dopuszcza wniosek w postaci papierowej lub elektronicznej. Zachowaj dowód złożenia: kopię z datą i podpisem osoby przyjmującej albo wiadomość e-mail.

Podstawy prawne

- Kodeks pracy art. 186, 186^7 (Dz.U. 2026 poz. 1245)
- Stan prawny: listopad 2026 r.

Ten wzór to jeden krok. Całą sytuację – terminy, kolejność działań i typowe błędy – prowadzi poradnik **„Wracasz do pracy po urlopie macierzyńskim. Pierwsze 90 dni”**.
enfie.pl/ksiazka/powrot-po-macierzynskim.html

Wzór ma charakter informacyjny i nie jest poradą prawną. Aktualna wersja i omówienie: enfie.pl/wzory/wzor-wniosek-o-obnizenie-wymiaru-czasu-pracy.html. Wydawnictwo Enfie (PJ&AB sp. z o.o.).