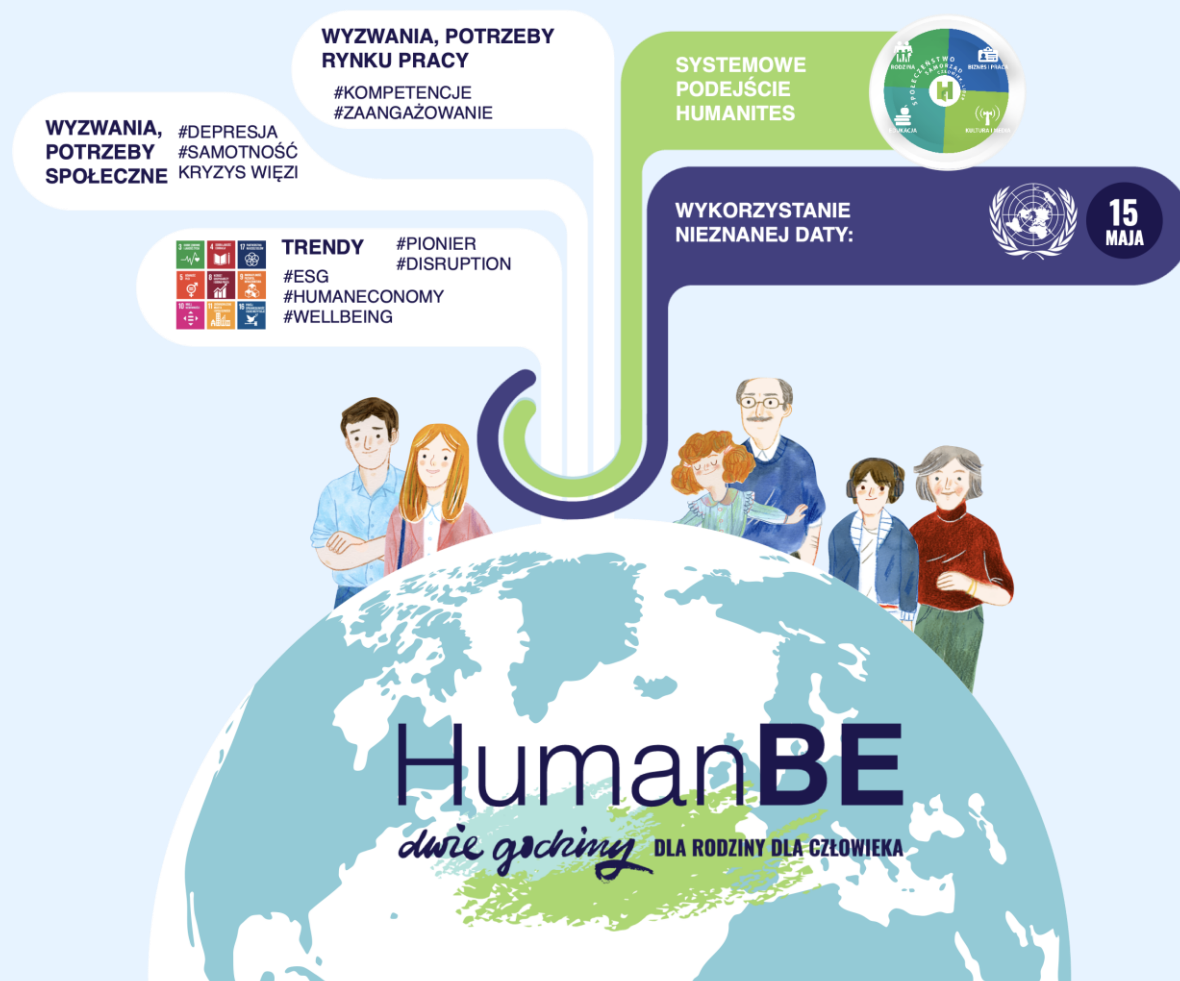


HumanBE – Dwie Godziny dla rodziny/ dla Człowieka

Globalny Ruch Społeczny  
Instytutu Humanites na rzecz  
bliskości

oraz zmiany kultury pracy  
i stylu życia ludzi w dobie  
technologicznej transformacji

XIV edycja, rok 2025



Human**BE**  
*dwie godziny* DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

**RAZEM PRZECIW SAMOTNOŚCI.  
GLOBALNY RUCH SPOŁECZNY  
NA RZECZ **BLISKOŚCI**  
I ZMIANY KULTURY  
PRACY I **ŻYCIA****

[2godzinydlarodziny.pl](http://2godzinydlarodziny.pl)

[2h4family.com](http://2h4family.com)

**ORGANIZATOR AKCJI**

 **humanites**  
CZŁOWIEK I TECHNOLOGIA

[humanites.pl](http://humanites.pl)

## Dlaczego wzięliśmy udział w kampanii?



Wzięliśmy udział w kampanii „2 godziny dla Rodziny”, ponieważ wierzymy, że czas spędzony z bliskimi ma ogromne znaczenie dla dobrostanu psychicznego i równowagi życiowej naszych Pracowników.

Wspieramy inicjatywy, które promują budowanie więzi rodzinnych i zachęcają do zatrzymania się w codziennym biegu, aby pobyć z najbliższymi. To zgodne z naszymi wartościami i kulturą organizacyjną, w której człowiek zawsze stoi na pierwszym miejscu.

## #2h4family w CANAL+

Jest to 5-ta akcja w naszej firmie, która na stałe wpisała się w kulturę organizacji.

Rok rocznie cieszy się dużym zainteresowaniem

Udział w kampanii to także nasz sposób na budowanie kultury empatii i zrozumienia – nie tylko w relacjach rodzinnych, ale również w środowisku zawodowym.

Wiemy, że wspólne uczestniczenie w kampaniach społecznych zwiększa zaangażowanie i lojalność Pracowników.

Szczególną uwagę zwracamy na dobrą atmosferę w miejscu pracy, na co kampanie społeczne mają realny wpływ.

To nasi Pracownicy są dla nas inspiracją do aktywnego uczestnictwa w wszelkich akcjach społecznych.



HumanBE  
*dwie godziny* DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

Kampania „Dwie Godziny dla rodziny/ dla Człowieka” stała się dla nas inspiracją do wielu działań.



✓ Akcja „2h4family” w CANAL+

✓ 30 urodziny CANAL+

✓ Dzień Dziecka w biurze

✓ Światowy Dzień Ziemi

✓ Drużyna sportowa CANAL+

✓ Zdrowotne akcje profilaktyczne

✓ Wsparcie zdrowia psychicznego

✓ CANAL+ SOLIDARITY

✓ CANAL+ wspiera osoby w kryzysie bezdomności

✓ CANAL+ przeciwko przemoc domowej

✓ CANAL+ wspiera środowisko LGBTQ+

✓ AMBASADOR CSR

## Nasze przygotowania

Kilka dni wcześniej podzieliliśmy się z naszymi Pracownikami wiadomością, że nasza Firma po raz kolejny bierze udział w akcji „2 godziny dla Rodziny”.

Chcieliśmy, aby jak najwięcej osób mogło w sposób komfortowy dla siebie wykorzystać ten czas na spędzenie go z Rodziną, dlatego wydłużyliśmy możliwość odebrania 2 godzin o kilka tygodni!

Spotkało się to z ogromnie entuzjastycznym przyjęciem! Co widać po „lajkach” 😊



### ŚWIĘTUJEMY DZIEŃ RODZINY

👍 60 🗨️ 📌

14.05.2025 09:15

👁️ Ważne Pracownicze WELLBEING

Z okazji Międzynarodowego Dnia Rodziny, który obchodzony jest 15 maja przygotowaliśmy dla Was specjalne benefity i inicjatywy, które podkreślają, jak ważna jest równowaga między życiem zawodowym a prywatnym. Poniżej znajdziecie szczegóły.

#### DWIE GODZINY DLA RODZINY

Finał akcji "Dwie Godziny dla Rodziny" co roku ma miejsce 15 maja, ponieważ właśnie wtedy obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Rodziny. Ze względu na różną specyfikę pracy dajemy Wam możliwość zaplanowania tych dwóch wolnych godzin w czasie od 15 maja do 31 maja 2025, a nie tylko 15 maja.

## Specjalny program dla naszych Pracowników

Postanowiliśmy pomóc w decyzji Pracownikom w jaki sposób mogą wykorzystać ten czas i stworzyliśmy w naszej Kafeterii specjalny program 2H DLA RODZINY.

Doładowaliśmy wszystkim konta, aby mogli wykupić sobie bilety do kina, czy teatru lub na inną ulubioną rodzinną aktywność.



Nazwa  
2 GODZINY DLA RODZINY

Opis działania programu  
Drodzy,

Zgodnie z ideą akcji chcemy Wam podarować dwie godziny wolnego w trakcie dnia pracy do wykorzystania na spędzenia czasu ze swoimi bliskimi.

Chcąc umilić Wam ten czas przekazujemy na Wasze konta kwotę 90 zł, 100 zł lub 110 zł (w zależności od Waszego przedziału dochodowego).

Pamiętajcie, że środki te pochodzą z ZFŚŚ co oznacza, że mogą być wykorzystywane w myśl regulaminu o ZFŚŚ.

Środki te należy wykorzystać do 30.06.2025.

Mamy ogromną nadzieję, że akcja "Dwie godziny dla rodziny" da Wam i Waszym najbliższym dużo radości! Trzymajcie się ciepło!

Wasz Dział P&C



ZAPRASZAMY NA WAFLE FAMILIJNE DO KUCHNI NA S9 Z OKAZJI FAMILY DAY

18

GRZESZCZAK Aleksandra Canal Plus · 15.05.2025 14:00

Ważne

Z okazji Family Day mamy dla Was słodką niespodziankę. W kuchniach na S9 czekają na Was wafle familijne, częstujcie się. SMACZNEGO!

Dla pracowników Krakowa wafle będą dostarczone już do nowej lokalizacji w przyszłym

Dodatkowo zaprosiliśmy Pracowników na Familijne co nie co 😊

## Motto 2026 – wymyślmy razem!

Zależało nam, aby zaangażować naszych Pracowników i dać im poczucie realnego wpływu na całą akcję.

Zainspirowani przez Humanites Institute ogłosiliśmy konkurs na motto 2026.

Po raz kolejny nasi Pracownicy wykazali się niezwykłą kreatywnością!

Najlepsze hasła zgłosiliśmy do organizatorów.



**CANAL+**  
29.05.2025, 10:47:20

Przypięty post

Drodzy,

jak już wcześniej informowaliśmy, CANAL+ po raz kolejny dołączył do akcji 2 GODZINY DLA RODZINY.

W związku z tym zapraszamy Was do udziału w kreatywnym konkursie na motto przewodnie przyszłorocznej edycji!

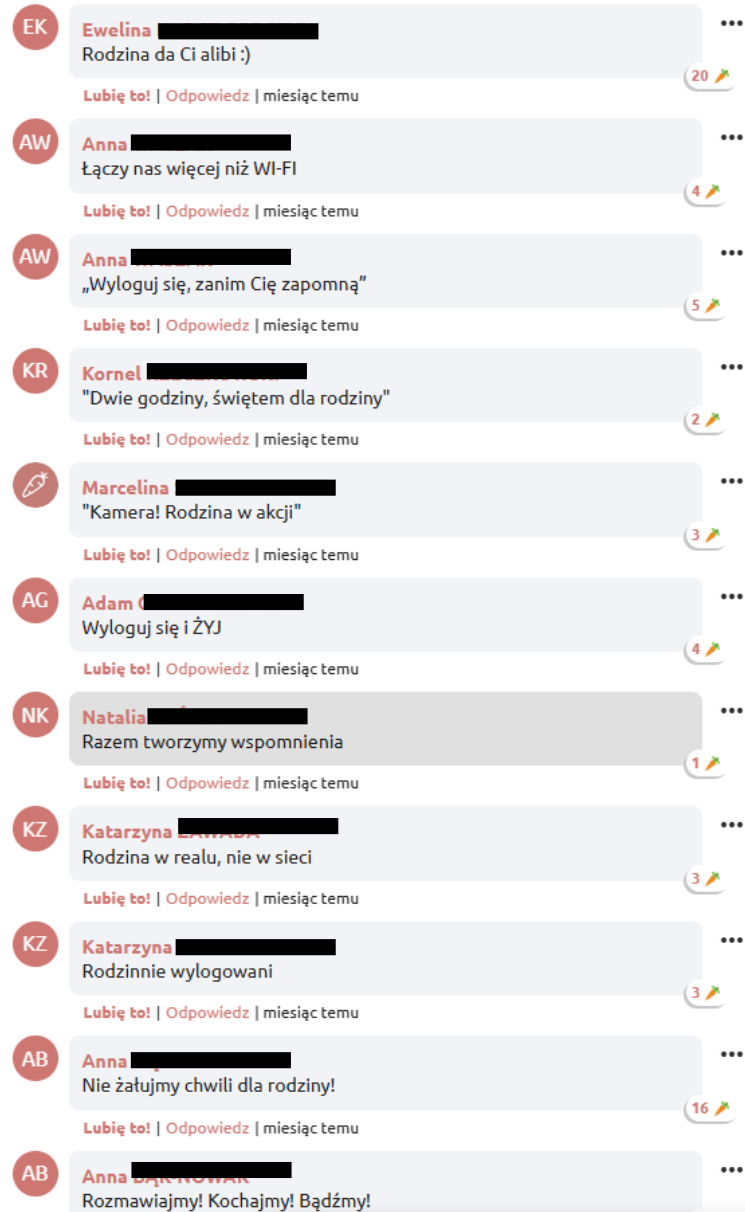
Wpisz swoje hasło w komentarzu pod postem (od 3 do 5 słów i max. 30 znaków). Czekamy na Wasze propozycje do 3ego czerwca.

Zachęcamy do głosowania na najlepsze hasła! 3 z największą ilością głosów zostaną zgłoszone do organizatora konkursu oraz otrzymają od nas niespodziankę 🎁

Zapoznajcie się z hasłami z poprzednich lat, które wygrały konkurs. Pomyślcie też pod jakim hasłem chcielibyście świętować w przyszłym roku.

Hasła (motta) z poprzednich edycji:

- Smaki przez pokolenia -#2025
- Wielkie marzenia łączą pokolenia -#2024
- Z pasjami przez pokolenia #2023
- Nasi pupile i wspólne chwile #2022
- Pokoleniowo na sportowo
- Pokoleniowy klub filmowy
- Małe i duże rodzinne podróże
- Gry i zabawy pokoleniowe
- Gotowanie na rodzinnym planie
- Muzyka i pokolenia
- Co pokolenie to marzenie
- Szkolne wspomnienia przez pokolenia



**EK** Ewelina [redacted]  
Rodzina da Ci alibi :)  
Lubię to! | Odpowiedz | miesiąc temu 20

**AW** Anna [redacted]  
Łączy nas więcej niż WI-FI  
Lubię to! | Odpowiedz | miesiąc temu 4

**AW** Anna [redacted]  
„Wyloguj się, zanim Cię zapomną”  
Lubię to! | Odpowiedz | miesiąc temu 5

**KR** Kornel [redacted]  
"Dwie godziny, świętem dla rodziny"  
Lubię to! | Odpowiedz | miesiąc temu 2

**Marcelina** [redacted]  
"Kamera! Rodzina w akcji"  
Lubię to! | Odpowiedz | miesiąc temu 3

**AG** Adam [redacted]  
Wyloguj się i ŻYJ  
Lubię to! | Odpowiedz | miesiąc temu 4

**NK** Natalia [redacted]  
Razem tworzymy wspomnienia  
Lubię to! | Odpowiedz | miesiąc temu 1

**KZ** Katarzyna [redacted]  
Rodzina w realu, nie w sieci  
Lubię to! | Odpowiedz | miesiąc temu 3

**KZ** Katarzyna [redacted]  
Rodzinnie wylogowani  
Lubię to! | Odpowiedz | miesiąc temu 3

**AB** Anna [redacted]  
Nie żałujmy chwili dla rodziny!  
Lubię to! | Odpowiedz | miesiąc temu 16

**AB** Anna [redacted]  
Rozmawiajmy! Kochajmy! Bądźmy!

## 30 urodziny CANAL+



### LIMITOWANA EDYCJA MONOPOLY Z OKAZJI 30. URODZIN CANAL+

67

KANIOWSKI Piotr Canal Plus · 12.06.2025 15:45

Ważne

Pracownicy

Kiedy w marcu rozpoczynaliśmy świętowanie 30. urodzin CANAL+ zapowiadaliśmy, że będzie to rok **pełen niespodzianek**. Słowa dotrzymujemy, i oprócz zapowiedzianej niedawno imprezy zespół People & Culture ma dla Was kolejną urodzinową wiadomość - już 16 czerwca zapraszamy do biur w Warszawie i Krakowie po odbiór limitowanej edycji MONOPOLY przygotowanej specjalnie z okazji 30. urodzin CANAL+!

W związku z tak wyjątkową uroczystością postanowiliśmy przygotować dla naszych Pracowników wyjątkowy prezent.

Stworzyliśmy dla nich wyjątkowa edycja MONOPOLY.

Przyświecała nam idea, aby przygotowana przez nas gra była dla Pracowników pretekstem do śmiechu, wspomnień i rodzinnych rozgrywek, do czego zachęcamy również z okazji akcji 2 GODZINY DLA RODZINY!

## Dzieci w świecie telewizji

Zorganizowaliśmy wyjątkowy dzień dla naszych najmłodszych!

Co zaplanowaliśmy?

Przede wszystkim zwiedzania studia CANAL+, gdzie nagrywane są nasze programy.

Wasze pociechy poznają i zobaczą jak działa sprzęt telewizyjny, będą mogły stanąć na tle green screen i przenieść się do bajkowej krainy Rybki MiniMini oraz spróbować swoich sił w dubbingu podkładając głos do naszych animacji.

Na zakończenie tej niezwykłej przygody na każdego małego uczestnika czeka drobny upominek - niespodzianka.



### CANAL+ NEWS: WYCIECZKA DLA DZIECI DO ŚWIATA TELEWIZJI

👍 52 🔗 📌

 GRZESZCZAK Aleksandra Canal Plus • 09.06.2025 11:30

👁️ Ważne

Pracownicy

**CANAL+ NEWS: Dziecięca ciekawość, uśmiechy i masa dobrej zabawy - tak wyglądała pilotażowa wycieczka edukacyjna dla dzieci do CANAL+. W dzisiejszym CANAL+ NEWS zobaczcie najciekawsze momenty, reakcje najmłodszych uczestników i kulisy organizacji tego wyjątkowego wydarzenia.**

Dzieci otrzymały tego dnia niespodzianki w postaci naszej autorskiej GRY MONOPOLY, która powstała z okazji 30-lecia CANAL+ Polska. Każdy element gry został spersonalizowany i nawiązuje do naszej wspólnej historii. Dzięki temu gra staje się nie tylko zabawą, ale też emocjonalną podróżą przez pola z historii CANAL+. Grę otrzyma też każdy z Was, o czym będziemy komunikować już wkrótce.

## ECO inicjatywy w CANAL+

Tematy związane z ekologią nie są obce w naszej firmie.

Wspólnie z naszymi Pracownikami, a w zasadzie dzięki ich inicjatywom i pomysłom przeprowadzamy wiele akcji: sprzątanie świata, zbiórki itp.

Regularnie organizujemy szkolenia i webinary z tematów związanych z naszym ekosystemem.



### CLEAN MOB EDYCJA 2025 JUŻ JEST!

👍 15 🗨️ 📌

10.06.2025 14:25

👁️ Ważne CANAL+ WE CARE

Czy wiesz co robisz 25 czerwca między godziną 10 a 14? Może masz ochotę w tym czasie zostać na chwilę parę wolontariuszem i posprzątać świat razem z ekipą CANAL+ WE CARE?



### PRZEDŁUŻAMY ZBIÓRKĘ ELEKTROŚMIECI

👍 8 🗨️ 📌

09.04.2025 14:10

👁️ Ważne CANAL+ WE CARE

Czy wiecie, że recykling elektrośmieci wspiera gospodarkę cyrkularną, w której surowce są ponownie wykorzystywane, a odpady minimalizowane. Dzięki temu pomagamy w budowaniu bardziej zrównoważonego świata. Część z Was już zrobiła przegląd zużytego, małego sprzętu domowego, zasilanego na prąd lub baterie. Dla spóźnialskich, którzy jeszcze dopiero planują porządki, mamy dobra wiadomość! - [przedłużamy naszą zbiórkę elektrośmieci do 23 kwietnia](#).



### ŚWIATOWY DZIEŃ ZIEMI W CANAL+

👍 17 🗨️ 📌

14.04.2025 09:00

👁️ Ważne CANAL+ WE CARE WELLBEING

Z okazji ŚWIATOWEGO DNIA ZIEMI, który obchodzony jest 22 kwietnia, zapraszamy Was do biura na "ruch i zdrową przekąskę w jednym". W tym dniu zaplanowaliśmy dla Was również webinar zatytułowany Dieta Planetarna - odżywianie przyszłości, który poprowadzi znana Wam Katarzyna Paszek, trenerka personalna i prowadząca AKTYWNĄ PRZERWĘ w naszej firmie. Zapoznajcie się ze szczegółami poniżej.

## Drużyna sportowa CANAL+

Śmiało możemy powiedzieć, że sport jest największą pasją naszych Pracowników 😊

Każdemu daliśmy możliwość stworzenia własnej drużyny sportowej.

Ponad 120 pracowników zainteresowało się naszą inicjatywą! Mamy 13 nowych drużyn sportowych.



### DRUŻYNY SPORTOWE:

TENIS/PADEL/PING PONG

SEKCJA PIŁKARKA

SEKCJA BIEGOWA

SQUASH

WSPINACZKA

TANIEC/POLE DANCE/AKROBATYKA

GÓRSKIE WYCIECZKI

SIATKÓWKA

ŻEGLARSTWO

SEKCJA GOLFOWA

ŁUCZNICTWO

NARCIARSTWO I INNE SPORTY ZIMOWE

TENIS/PADEL/PING PONG



## Zdrowotne akcje profilaktyczne

Zdrowie naszych Pracowników jest dla nas priorytetem!

Zorganizowaliśmy bezpłatnie możliwość wykonania badań w naszej siedzibie:

- USG piersi
- USG jąder
- USG tarczycy
- USG brzucha
- Mammografia
- Badanie dematoskopem
- Konsultacje z urologiem
- Konsultacje z fizjoterapeutą
- Konsultacje z dietetykiem

Walentynki również spędziliśmy w wyjątkowy sposób.



WALENTYNKOWA AKCJA CANAL+ Z DKMS

14.02.2025 09:00

Ważne Pracownicy CANAL+ WE CARE

Zapraszamy Was do wzięcia udziału w akcji, którą CANAL+ Polska organizuje we współpracy z DKMS. W dniu 13 lutego br. na patio w naszej siedzibie na Sikorskiego 9 w Warszawie, odbędzie się akcja rejestracji potencjalnych dawców. Przedstawiciele DKMS są do Waszej dyspozycji w godzinach 9:00-17:00.



CANAL+ NEWS: BADANIA PROFILAKTYCZNE W SIEDZIBIE CANAL+

19

19.11.2024 12:35

Ważne Pracownicy

CANAL+ NEWS: w dzisiejszym odcinku możecie zobaczyć jak wyglądał dzień profilaktyki zdrowotnej w siedzibie CANAL+ oraz dowiedzieć się nieco więcej na temat mammografii, która jest zalecana dla Pań powyżej 35 roku życia.

## Mental health w CANAL+

Każdy z naszych Pracowników ma możliwość bezpłatnego korzystania z platformy MINDRAM.

Mamy pełną świadomość, że troska o zdrowie fizyczne, profilaktyka i zdrowe życie to tematy, które od lat obecne są w przestrzeni społecznej. To tylko utwierdziło nas w przekonaniu, że jako organizacja musimy więcej rozmawiać o zdrowiu psychicznym

**mindgram** 

Stale organizujemy spotkania z ekspertami, aby pomóc tym, którzy potrzebują wsparcia.

Luty 2025 to aż 4 ważne tematy:

Tydzień wsparcia w chorobach nowotworowych



Tydzień zdrowia seksualnego



Tydzień radzenia sobie z samotnością



Tydzień wsparcia w depresji oraz zaburzeniach psychicznych



## CANAL+ SOLIDARITY

CANAL+ dołączył do programu SOLIDARITY.

CANAL+ SOLIDARITY to międzynarodowy program tzw. "sponsoringu umiejętności", który w ubiegłym roku został uruchomiony we Francji, na francuskich terytoriach zamorskich oraz w Afryce i Azji południowo-wschodniej.

Podstawowym założeniem programu CANAL+ SOLIDARITY jest wsparcie organizacji charytatywnych i stowarzyszeń poprzez udział pracowników CANAL+ w akcjach wolontariackich realizujących nasze priorytety.



## CANAL+ wspiera osoby w kryzysie bezdomności

### CANAL+ SOLIDARITY: 1100 KANAPEK DLA OSÓB W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI

👍 37 🔗 📌

 KANIOWSKI Piotr Canal Plus · 09.04.2025 11:48

👁️ Ważne

Pracownicze

CANAL+ WE CARE

Za nami pierwsza akcja wolontariacka zorganizowana przez zespół CANAL+ WE CARE w ramach programu CANAL+ SOLIDARITY! W miniony poniedziałek 30 wolontariuszy z CANAL+ Polska i Grupy Kino Polska przygotowało imponującą liczbę ponad 1100 kanapek, które tego samego dnia trafiły do potrzebujących. Zobaczcie zdjęcia i film podsumowujące akcję.



CANAL+ aktywnie włącza się w działania na rzecz osób w kryzysie bezdomności. To przykład, jak duże firmy mogą realnie wpływać na poprawę jakości życia najbardziej potrzebujących.

Wsparcie osób w kryzysie bezdomności to nie tylko pomoc materialna – to przede wszystkim sygnał, że nikt nie powinien czuć się niewidzialny. CANAL+ pokazuje, że każdy głos i każda historia mają znaczenie.

## Certyfikat SAFE PLACE – symbol zaangażowania CANAL+

Z dumą informujemy, że CANAL+ jako pierwsza firma otrzymała certyfikat SAFE PLACE – znak stworzony przez stowarzyszenie "125 et après". To organizacja, która wspiera ofiary przemocy domowej i pomaga tworzyć bezpieczne środowisko pracy.

To nowe zobowiązanie CANAL+ wpisuje się w szeroko zakrojony plan działań w trzech obszarach:  
Wsparcie wewnętrzne dla pracowników dotkniętych przemocą;  
Tworzenie i promowanie zaangażowanych treści, które uwrażliwiają na problem;  
Udostępnianie użytecznych zasobów dla abonentów będących ofiarami lub świadkami przemocy.

W ramach tych działań CANAL+ nie tylko oferuje wsparcie wewnętrzne i emituje poruszające filmy dokumentalne, takie jak (SUR)VIVANTS, ale od dziś będzie również umieszczać pasek informacyjny o przemocy domowej przy napisach końcowych wybranych programów, które poruszają ten temat.



## CANAL+ wspiera środowisko LGBTQ+



Zorganizowaliśmy trzy webinary poświęcone tematyce LGBTQ+ oraz budowania inkluzywności i tolerancji:

- Kim są osoby LGBTQ+ i dlaczego chodzą w Marszach Równości?
- Język inkluzywny LGBTQ+
- Jak być dobrą osobą sojuszniczą?

CANAL+ został jednym ze sponsorów warszawskiej Parady Równości.

Wspieranie różnorodności, równości i tolerancji to tematy nam niezwykle bliskie.

## AMBASADOR CSR

Program Ambasadorów CSR to zaproszenie naszych Pracowników do wspólnego działania.

Chcemy, aby to właśnie oni mieli realny wpływ na to, jak wyglądają nasze działania z obszaru społecznej odpowiedzialności biznesu. To szansa, by współtworzyć inicjatywy, które mają znaczenie – zarówno dla nas jako organizacji, jak i dla otoczenia, w którym funkcjonujemy.



Globalny Ruch Społeczny, czyli szerzymy dobre idee.

CANAL+ POLSKA jest ambasadorem w CANAL+ GROUPE.



**STUDIOCANAL**

A CANAL+ COMPANY

Z przyjemnością pochwaliliśmy się uczestnictwem w akcji #2h4family, co zainspirowało naszą francuską spółkę STUDIO CANAL do zakomunikowania jej również swoim Pracownikom.

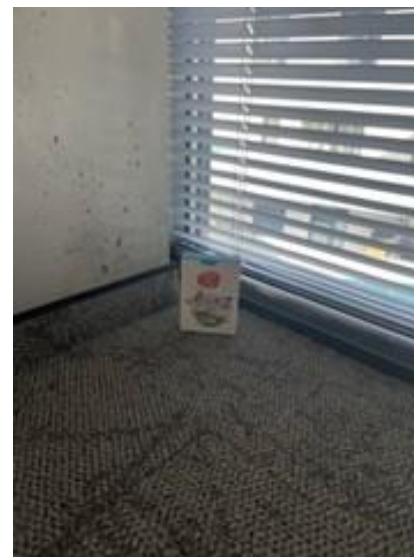
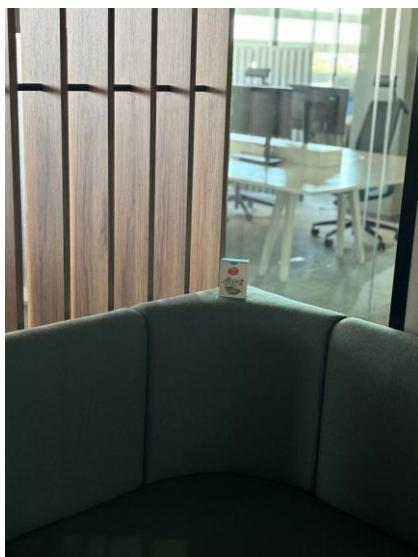
Dodatkowo poleciliśmy akcję naszym partnerom biznesowym.

Jest nam niezwykle należeć do grona firm, które nie są obojętne na problemy współczesnego społeczeństwa.



Dziękujemy!

# Karty ASK ME w biurze CANAL+



# ESG

Rozważamy raportowanie akcji #HumanBE #2h4family w raporcie ESG.



# Od 14 lat HumanBE przeciwdziała samotności i kryzysowi więzi!



## Kampania „HumanBE - Dwie Godziny dla Rodziny/Człowieka” powstała

w odpowiedzi na globalne trendy: kryzys więzi, spadek poczucia sensu, zjawisko samotności w dobie transformacji technologicznej - w świetle m.in. potrzeb rynku pracy - zaangażowanych zespołów i zdrowego społeczeństwa.

Do tego, stworzonego w Polsce przez Instytut Humanites, ruchu na rzecz bliskości, międzypokoleniowych mostów oraz zmiany kultury pracy i stylu życia, który zyskał międzynarodowy zasięg dołączyło już ponad **3000 firm**, z **ponad 50 krajów na całym świecie**.

Więcej na [www.2godzinydlarodziny.pl](http://www.2godzinydlarodziny.pl) oraz [www.humanites.pl](http://www.humanites.pl)



## HumanBE w dobie AI

Dziękujemy że dołączyliście ! 😊

#HumanBE #2h4family #4human