



Twoja firma chce się włączyć w Akcję HumanBE?

Nie macie pomysłów?

Nie wiecie, jak świętować?

W tym materiale znajdziecie inspiracje!

Materiał opracowany na bazie prezentacji przesłanych przez Firmy nagrodzone i wyróżnione w konkursie na najlepszą realizację Akcji HumanBE w 2025 roku

STARTER PACK



Skorzystaj z gotowych
rozwiązań Instytutu!

AKCJA JEST BEZPŁATNA!

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

JAK PRZYGOTOWAĆ AKCJĘ W FIRMIE?



KROK 1

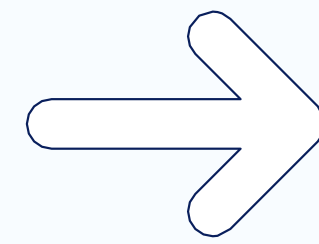
Powiadom Zarząd, działy:
HR, ESG, CSR

ZAREJESTRUJ FIRMĘ

na stronie 2godzinydlarodziny.pl

Uzyskaj zgodę Zarządu na **skrócenie dnia pracy**
w okolicach 15 maja o symboliczne 2 godziny.*

*skrócenie czasu nie jest obowiązkowe, ale ponad 95%
firm biorących udział w akcji to robi. Zapytaj nas, jak to
robią inne wielkie firmy produkcyjne lub usługowe.



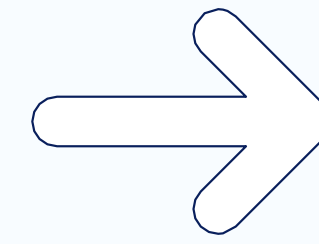
KROK 2

Materiały, które od nas
dostaniesz, wykorzystaj:

DO KOMUNIKACJI Z PRACOWNIKAMI



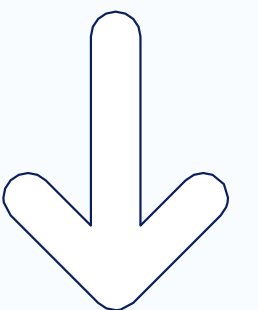
Powiadomcie o akcji zagraniczne
oddziały i Partnerów!



KROK 3

Zaproś pracowników do akcji,
zainspiruj ich, aby w czasie wolnym
i z zespołem z pracy spędzili czas
MIĘDZYPOKOLENIOWO!

KAMPANIA MA CO ROKU INNY MOTYW PRZEWODNI

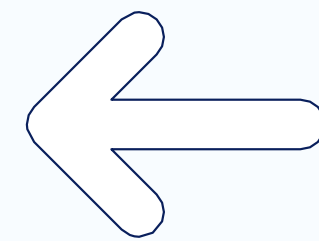


POCHWALCIE SIĘ

Jak świętowaliście Human
BE /2h4family w roku 2025!

**ZAPRASZAMY DO KONKURSU
NA REALIZACJĘ AKCJI**

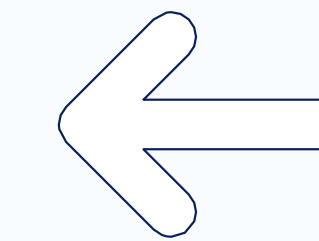
Wyjątkowe nagrody!



DODATKOWO

Zachęć Twój zespół

**DO UDZIAŁU W KONKURSIE
NA MOTTO #2026!**



KROK 4

Świętujcie w okolicach
15 MAJA

(Międzynarodowy Dzień Rodzin)

Twórzcie rytuały bliskości, by być
bliżej człowieka – człowieka w domu
i w pracy





15 MAJA – MOTTO XIV EDYCJI:

SMAKI PRZEZ POKOLENIA

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

- Co roku zapraszamy Was do budowania bliskości wokół innego motywu przewodniego!
- A Wy wokół niego tworzycie komunikację akcji i pomysły!
- W tym roku były to:
SMAKI PRZEZ POKOLENIA

Tegoroczna edycja kampanii #2h4family #2h4human może być doskonałą okazją, żeby się dowiedzieć, **jakie smaki preferują Twoi Pracownicy i Pracowniczki!**

TIPS & TRICKS

czyli najprostsze sposoby/pomysły na zaangażowanie w akcję:



Zaproponujcie Prezesce, Dyrektorowi Zarządzającemu lub innej *very important person* Waszej firmy przekazanie miłych słów zatrudnionym. Może to być po prostu mail do wszystkich Pracowników i Pracownic, zachęcający je do zadbania o ważne relacje.



Skróćcie osobom zatrudnionym czas pracy o symboliczne 2 godziny! Chociaż w jednym dniu w roku, np. 15 maja, w Międzynarodowym Dniu Rodzin, lub w innym, wybranym przez Was terminie.

*skrócenie czasu nie jest obowiązkowe, ale ponad 95% firm biorących udział w akcji to robi. Zapytaj nas, jak to robią inne wielkie firmy produkcyjne lub usługowe.



Pochwalcie się udziałem w akcji w Waszych social mediach! **#2h4family** **#EmployerBranding** **#wellbeing** **#2h4human** Zachęćcie do udziału wszystkie oddziały firmy, partnerów biznesowych i klientów.



Zastanówcie się, czy w kolejnej edycji nie macie ochoty spróbować **CZEGOŚ WIĘCEJ!** Zobacz kolejne slajdy!

Wcześniejsze wyjście z pracy

Firma realizuje kampanię „2 godziny dla Rodziny / dla Człowieka”, która trwa aż **dwa miesiące – w maju i czerwcu**. Ze względu na specyfikę wykonywanej pracy firma nie może świętować jej w jednym, konkretnym dniu, ponieważ priorytetem pozostaje zapewnienie ciągłości działania dla Klientów.

Takie rozwiązanie jest z powodzeniem stosowane już od czterech lat i doskonale się sprawdza. Dłuższy czas trwania kampanii pozwala firmie na realizację dodatkowych, wartościowych inicjatyw oraz większe zaangażowanie pracowników. W tym okresie firma koncentruje się na działaniach budujących relacje i bliskość na trzech poziomach – rodzinnym, pracowniczym i charytatywnym.

Warto dodać, że wartości promowane w ramach kampanii są obecne w działalności firmy przez cały rok, stanowiąc integralny element jej kultury i codziennego funkcjonowania.



Inspiracja pochodzi od firmy: **DTA**

SKORZYSTAJCIE Z GOTOWYCH OPCJI INSTYTUTU HUMANITES

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA



Dostarczamy gotowe materiały i dzielimy się inspiracjami: otrzymujecie pełen pakiet tekstów, grafik i prezentacji, abyście mogli z nich skorzystać, tworząc komunikację z Pracownikami.

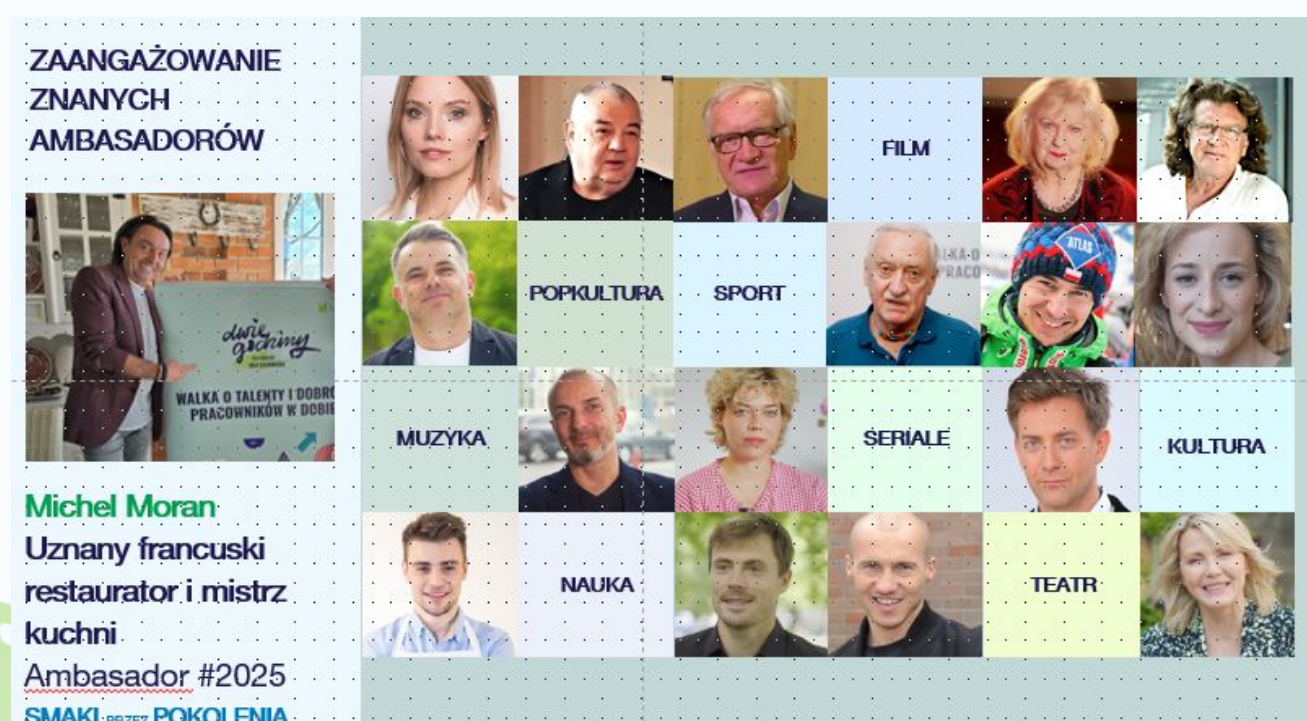


Organizujemy konkursy tematyczne z cennymi nagrodami! Dajcie wygrać Waszym pracownikom i zaproście do udziału swój Zespół!



Co roku zapraszamy do akcji znane osoby: ludzi nauki, kultury, sztuki, sportu. Prześlijcie przygotowane przez nas nagrania swoim pracownikom.

https://www.youtube.com/watch?v=JVtsIDAfnJk&list=PLGArEI-5I_HvFj-DX8kZ9szZYZaLF_ckQ



Co roku nagradzamy ekipy z firm, które włożyły najwięcej serca w akcję, oraz pracowników, którzy wymyślili motto na kolejny rok!

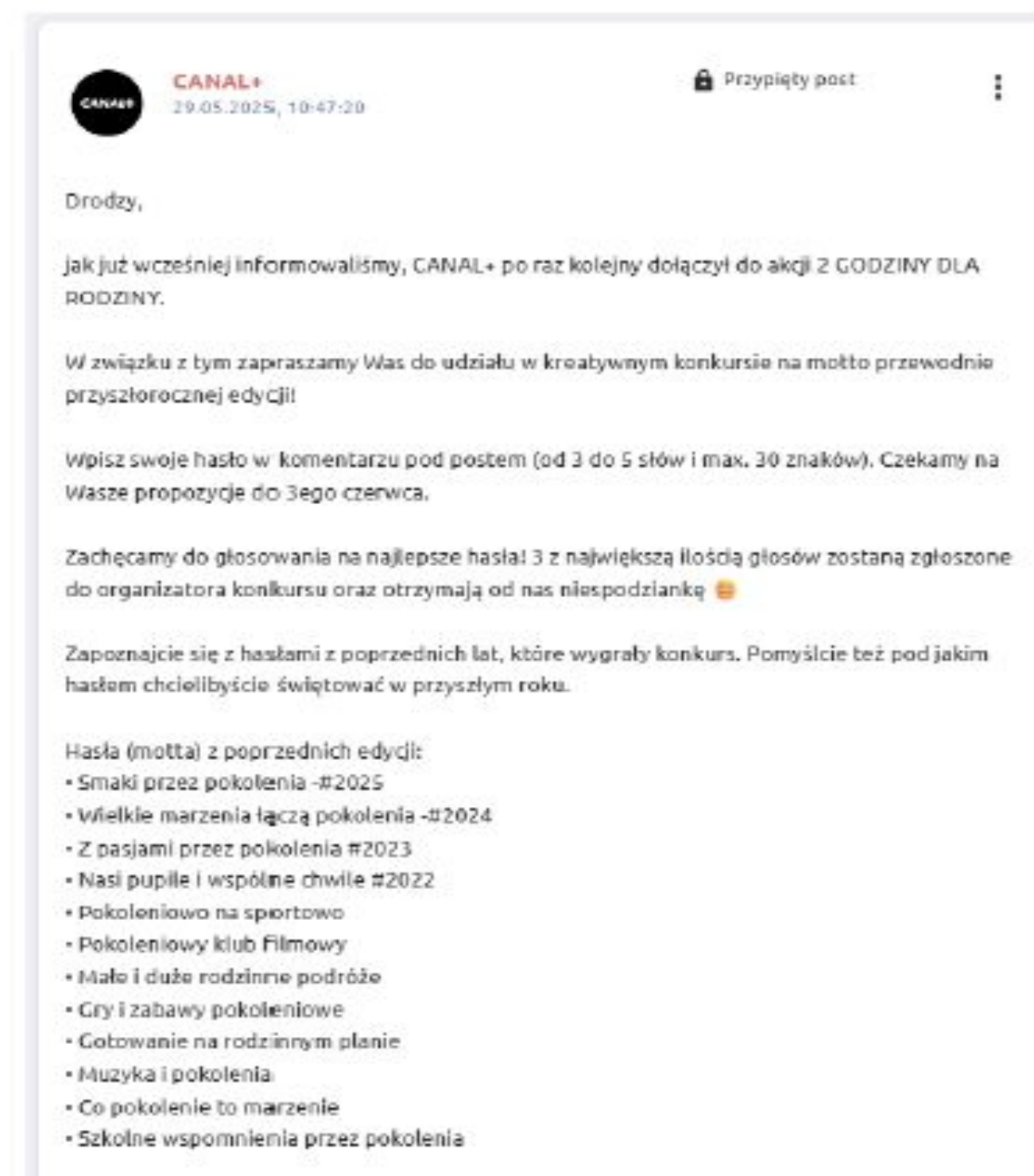
Motto 2026 – wymyślmy razem!

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.



Inspiracja pochodzi od firmy: **CANAL+**

KARTY ASK ME

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

Podarujcie Waszemu zespołowi, partnerom i klientom nasze karty AskMe!

KARTY ASK ME TO POKOLENIOWA GRA INTEGRACYJNA.

Pytania uczą ciekawości drugiego człowieka, współpracy, słuchania, przełamują lody, łączą ludzi!

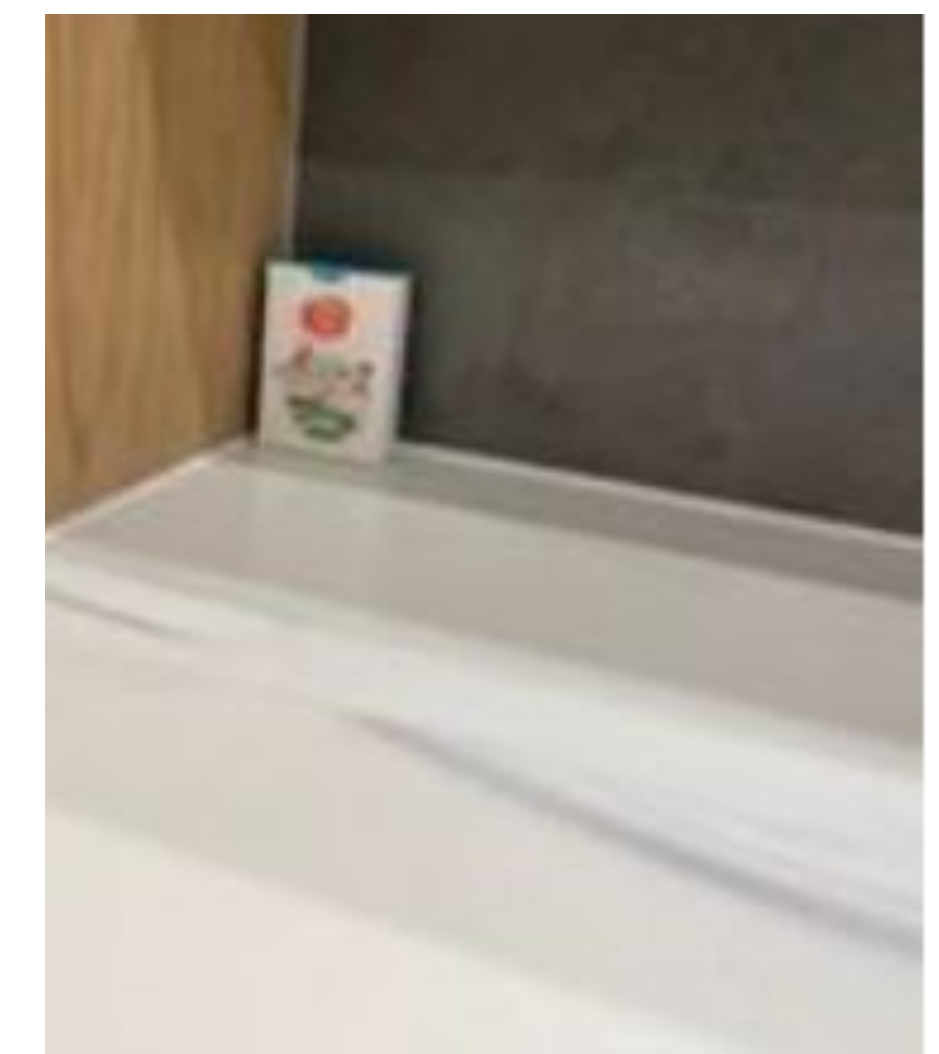
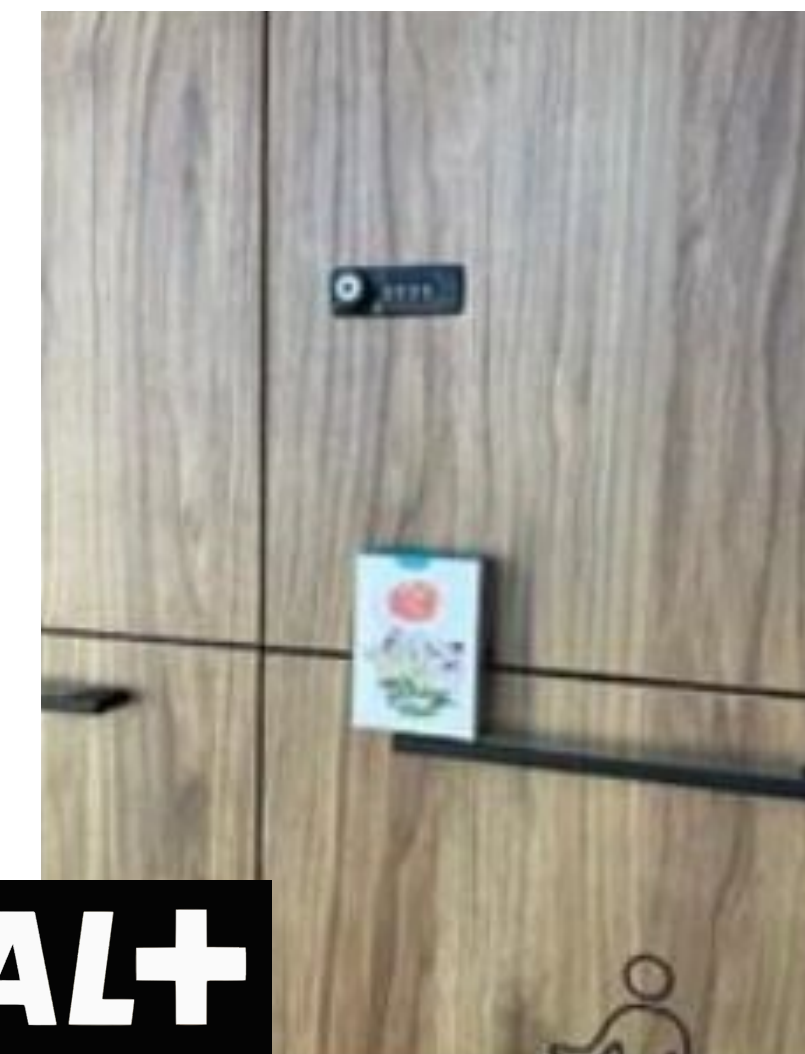
Gra kształtuje postawy empatyczne i sprzyjają integracji międzypokoleniowej tak w pracy, jak i w domu.



humanites
CZŁOWIEK I TECHNOLOGIA



Inspiracja pochodzi od firmy: **CANAL+**



Jaki jest Twój ulubiony smak/zapach dzieciństwa?

są to odpowiedzi, które pojawiały się w naszych
newsletterach udzielane przez pracowników

Przemek:

po dłuższym przemyśleniu
będzie to ciasto "szarlotka" -
ulubione z dzieciństwa i tak
już zostało

Kinga: Parzaki u babci w
niedzielne popołudnie na
obiad! Agrest czy rabarbar z
cukrem! Pyszota!

Kinga: STEFANIA! - ciasto,
które smakuje absolutnie
każdemu i jest banalne w
przygotowaniu. Jeśli ktoś
jest chętny to podzielę się
przepisem. xD

Patryk: Zdecydowanie
kawowe cukierki Kopiko

Asia: Zapach lasu, świeżo
skoszonej trawy i ziemi po
deszczu - rodzice często
zabierali mnie na długie
spacery, na których czasami
udało nam się złapać
wzorkiem tęczę :)

Marlena: Zapach świeżo
skoszonej trawy i smak
świeżego ogórka lekko
obsypanego solą.

Andżelika: Czerstwy chleb z
masłem i pomidorem a do
tego herbatka. Niby takie
proste, ale po całym dniu na
podwórku, najlepsza kolacja
ever. Obecnie czerstwy
chleb nie jest tak dobry jak
kiedyś no i to już nie ten
klimat :/

Rafał: Mega kwaśne (tak mi
się wtedy wydawało) Shocki
ze szkolnego sklepiku po 20
gr za sztukę :')

Ula: Smak kanapki ze
swojskim masłem i cukrem i
zapach skoszonego pola.

Paweł: Cheetosy cebulowe
w kształcie piłek do nogi. Nie
wiem czemu już ich nie robią

Martyna: Pierwsze co
przyszło mi na myśl to...
smażona mortadela XD

Inspiracja pochodzi od firmy: **SEMPA**

COŚ WIĘCEJ... ale nadal ostrożnie:)

NAJPROSTSZE DZIAŁANIA

...Czyli zobacz, jak robili to inni!



Korzystając z naszych doświadczeń
i materiałów, dodaj coś od siebie,
np. konkursy.

KONKURSY Z NAGRODAMI – FIRMA DTA

Konkurs:

Podziel się rodzinnym przepisem

W firmie spędzamy sporą część życia
- jesteśmy trochę jak druga rodzina.
Dzielenie się rodzinnym przepisem to nie
tylko okazja do odkrycia nowych smaków,
ale też do lepszego poznania siebie
nawzajem, budowania relacji i poczucia
wspólnoty. Taki przepis - prosty, tradycyjny,
ale pełen serca - może być inspiracją do
wspólnego gotowania, integracji zespołu.

To pokazuje, że wartości rodzinne i kultura
dzielenia się mają znaczenie nie tylko
w domu, ale i w pracy.

Zdolności kulinarne naszych pracowników:



Burgerowe love-Piotr



Pankejki - Maryna



Jagodzianki -Kamila



Szakszuka
-Monika



Niedzielny obiadek
- Magda



Truskawkowe
szaleństwo - Asia



Fit kielbasa © -
Krzysztof



Choinka - Marzena

Inspiracja pochodzi od firmy: **DTA**

KONKURSY Z NAGRODAMI – FIRMA POLSKA SPÓŁKA GAZOWNICTWA

Konkurs fotograficzny dla pracowników

Firma co roku przygotowuje dla pracowników konkurs fotograficzny w ramach akcji „2 Godziny dla Rodziny / dla Człowieka”. Tegoroczna edycja zyskała nową formułę – zadaniem uczestników było wykonanie i przesłanie kolażu zdjęć (zamiast jednego, jak w poprzednich latach), przedstawiających wspólne przygotowanie potrawy. Dodatkowo, wraz z kolażem, pracownicy przesyłali przepis kulinarny przygotowanego dania.



Na podstawie nadesłanych prac firma stworzyła wyjątkową książkę kucharską „Smaki PSG”, w której znalazły się przepisy i zdjęcia autorstwa pracowników. Publikacja w wersji cyfrowej zostanie udostępniona wszystkim osobom zatrudnionym w firmie.

Inspiracja pochodzi od firmy:



KONKURSY Z NAGRODAMI – FIRMA POLSKA SPÓŁKA GAZOWNICTWA

HumanBE
dwie gockiny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA



Nagrody dla Zwycięzców konkursu fotograficznego to nagrody finansowe (miejsca 1-10) i pakiet upominków (**Karty ASK ME, skarpetki z motywem rur gazowych i dyplom uznaniowy dla miejsc 1-20** – na zdjęciu obok) oraz **dodatkowo dzień wolny dla zdobywcy 1. miejsca.**

Inspiracja pochodzi od firmy:



KONKURSY Z NAGRODAMI – FIRMA SEMPAL

Konkurs kulinarny

Aktualność

WYZWANIE-GOTOWANIE: Ruszamy! 🍎



śniadania, obiady, kolacje, desery i przekąski.

Wasze dania mogą być

inspirowane innymi źródłami, ale warunek jest jeden: przygotowujecie je osobiście, robicie zdjęcie potrawy i dzielcie się przepisem na specjalnym kanale "[Wyzwanie-Gotowanie](#)" w sekcji tablica.

🏆 Nagrody dla najlepszych kucharzy:

- 1 **miejsce:** Voucher na warsztaty kulinarne / Voucher o podobnej wartości (300 zł) do wybranej restauracji
- 2 **miejsce:** Bon do Duka / Homla lub Home&You o wartości 250 zł
- 3 **miejsce:** 150 pkt na Worksmile + Książka kucharska

🎁 **BONUS:** Jeśli postów będzie dużo, stworzymy wyjątkowy spis przepisów z Waszymi pomysłami!

! **Jak wziąć udział?**

Nie musicie się zgłaszać – wszyscy pracownicy są już na kanale. Wystarczy, że:

- 1 Przygotujecie fit danie.
- 2 Zrobicie zdjęcie swojej potrawy.
- 3 Wrzucicie post na tablicę z przepisem, składnikami i krótkim opisem i czasem przygotowania.

🏆 **Kto wygrywa?**

Wygrywają osoby, które w trakcie trwania wyzwania podzielią się największą liczbą przepisów.

Doceniamy Waszą aktywność, pomysłowość i zaangażowanie!

Zróbmy razem coś fajnego 🍷 🍷 !

Regulamin konkursu dostępny [TUTAJ](#).

Inspiracja pochodzi od firmy: SEMPAL

KONKURSY Z NAGRODAMI – FIRMA DTA

Konkurs plastyczny dla dzieci

Angażowanie dzieci pracowników w życie firmy wzmacnia więź emocjonalną między pracownikiem a organizacją, pokazując, że pracodawca dostrzega i wspiera jego życie rodzinne. Takie inicjatywy budują pozytywną kulturę organizacyjną i wzmacniają wizerunek firmy jako miejsca przyjaznego rodzinie, co przekłada się na większe zaangażowanie i lojalność zatrudnionych osób.

Dodatkowo, dzieci mają okazję poznać środowisko pracy swoich rodziców, co może inspirować je do rozwoju, i lepiej kształtować wyobrażenie o świecie zawodowym.



Kilka wybranych prac:



Gabi



Antek



Aniela



Margo



Laura



Bianka

Inspiracja pochodzi od firmy: **DTA**

KONKURSY Z NAGRODAMI – FIRMA DTA

Konkurs „Gdzie warto pojechać?”

Czas z bliskimi to dla nas w dużej mierze wspólne podróżowanie - stąd pomysł, aby pracownicy podzielili się swoimi ulubionymi miejscami. Niektóre z nich można było zrealizować wychodząc 2 godziny wcześniej z pracy.

Migawki z
nagrodzonych prac:



Mateusz - Dolina
Baryczy - coś na
oderwanie się od
zgiełku miasta. CHILL



Renata - Krynica Morska
-propozycja na wycieczkę
rowerową z rodziną.
AKTYWNIE



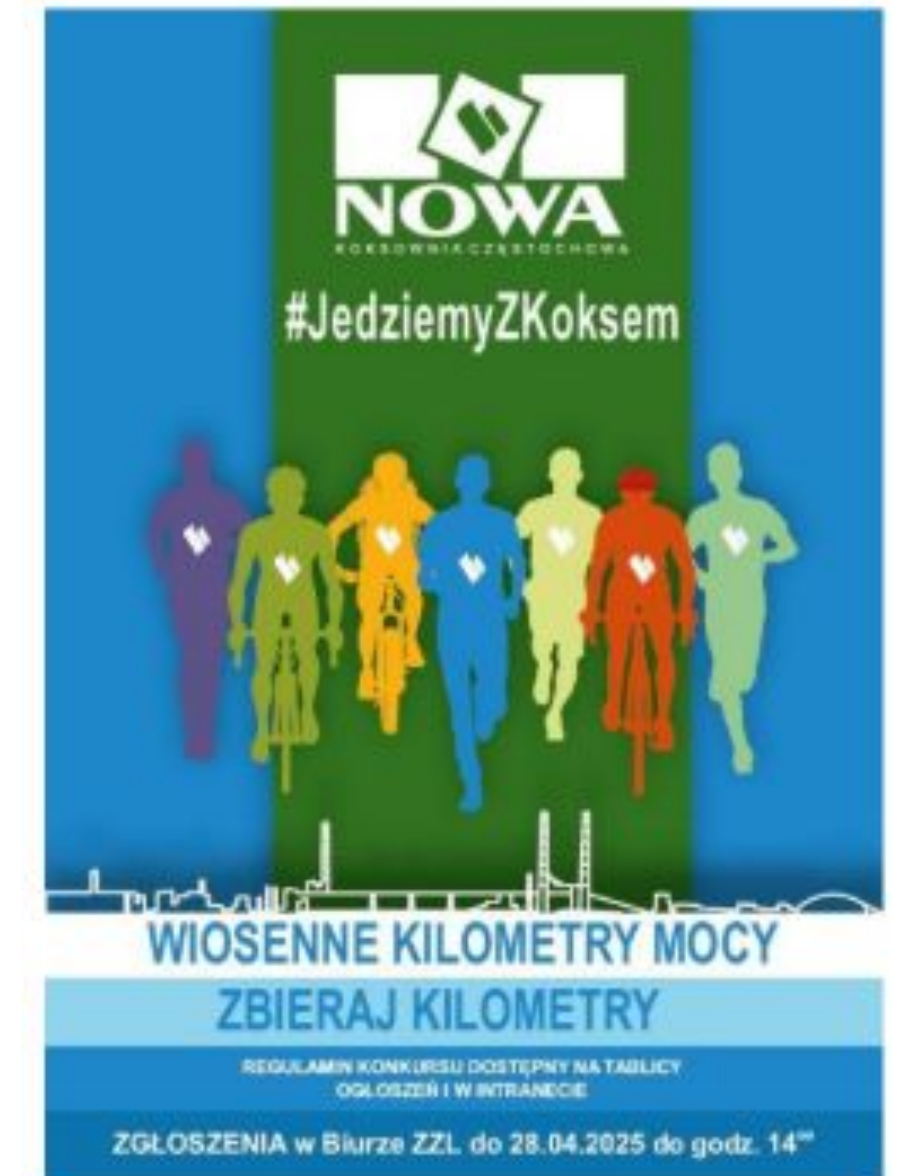
Kasia - Jelenia Góra
i okolice - coś dla ciała
i umysłu. GORY
i ZWIEDZANIE



Inspiracja pochodzi od firmy: **DTA**

KONKURSY Z NAGRODAMI – KOKSOWNIA CZĘSTOCHOWA NOWA

- ❖ **Konkurs „Wiosenne kilometry mocy”**
Promowanie zdrowego stylu życia poprzez zbieranie kilometrów biegiem, marszem lub na rowerze. Łącznie pokonano 15 000 km, a uczestnicy otrzymali bony podarunkowe.
- ❖ **Konkurs „Wakacyjna przygoda zaczyna się w Koksowni”**
Pracownicy z rodzinami tworzyli prace plastyczne, fotorelacje i filmy o wspólnym spędzaniu wakacji. Wszyscy uczestnicy zostali nagrodzeni.
- ❖ **Konkurs „Zimowe kilometry mocy”**
Zimowa edycja rywalizacji sportowej dla pracowników i ich rodzin, promująca aktywność i zdrowy tryb życia.
- ❖ **Konkurs „Świąteczna magia w Koksowni”**
Konkurs rodzinny inspirowany świątecznymi wspomnieniami i smakami dzieciństwa – prace plastyczne, filmy i opowiadania.



Inspiracja pochodzi od firmy:



BARDZIEJ KOMPLEKSOWE POMYSŁY

...Czyli jeszcze więcej
inspiracji dla Was

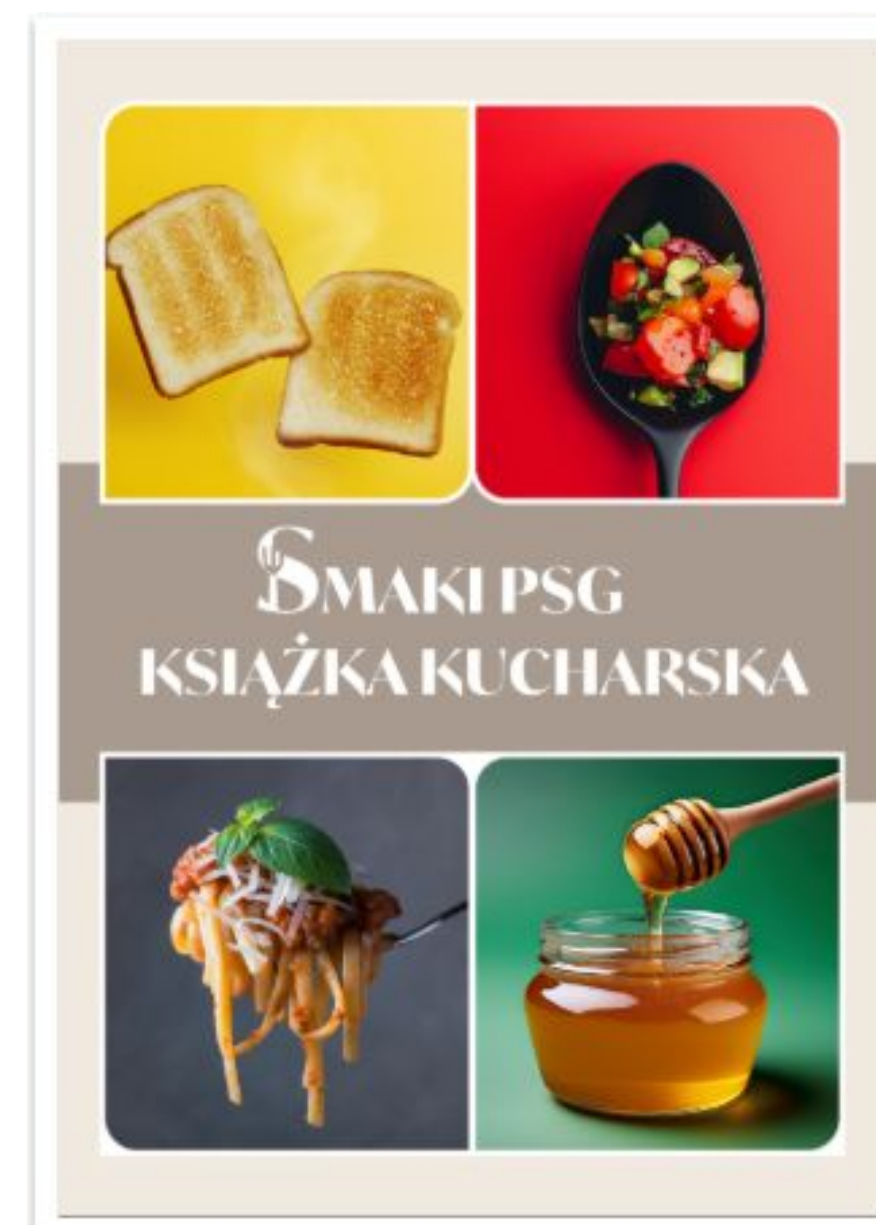


Publikacje, wydarzenia
rodzinno-firmowe: pikniki, gry,
spotkania, warsztaty, akcje
charytatywne

FIRMOWE KSIĄŻKI KUCHARSKIE – SMAKI PRZEZ POKOLENIA

HumanBE
dwie gockiny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

W tym roku wiele firm połączyło swoich pracowników we wspólnym, kulinarnym projekcie, tworząc firmowe książki kucharskie pełne rodzinnych historii, wspomnień i tradycyjnych przepisów. To wyjątkowe inicjatywy, które łączyły pokolenia, budowały relacje i inspirowały do dzielenia się tym, co najbliższe sercu – domowymi smakami.



Inspiracja pochodzi od firmy:


POLSKA
SPÓŁKA GAZOWNICTWA

SEMPAI

Solutions30
Rozwiązania dla Nowych Technologii

 **VANITYSTYLE**
TIME FOR ACTION

 **TUMMIM** water intelligence

intrum

 **RONSON**
development

IMPREZY FIRMOWE

– KOKSOWNIA CZĘSTOCHOWA NOWA

RODZINNY PIKNIK PRACOWNIKÓW KOKSOWNI „CZARNE SERCE & RELAKS”



Inspiracja pochodzi od firmy:



IMPREZY FIRMOWE – FIRMA ETISOFT

WYDARZENIE KULTURALNO-SPORTOWE „LEGENDARNA PRZYGODA W WESOŁYM MIASTECZKU”



Inspiracja pochodzi od firmy: **ETISOFT**



WYJAZDY FIRMOWE – FIRMA DTA

Wyjazdy firmowe zorganizowane przez firmę DTA w 2025 roku:

- Kraje Bałtyckie (Litwa, Łotwa, Estonia i Helsinki): 10-17.V
- Hiszpania (Costa Blanca): 7-12.V
- Hiszpania (Costa Blanca): 28.V-02.VI
- Pakistan: 31.V-12.VI
- Energylandia: 20.IX



Pakistan



Hiszpania



Litwa



Pakistan



Hiszpania



Energylandia



Helsinki



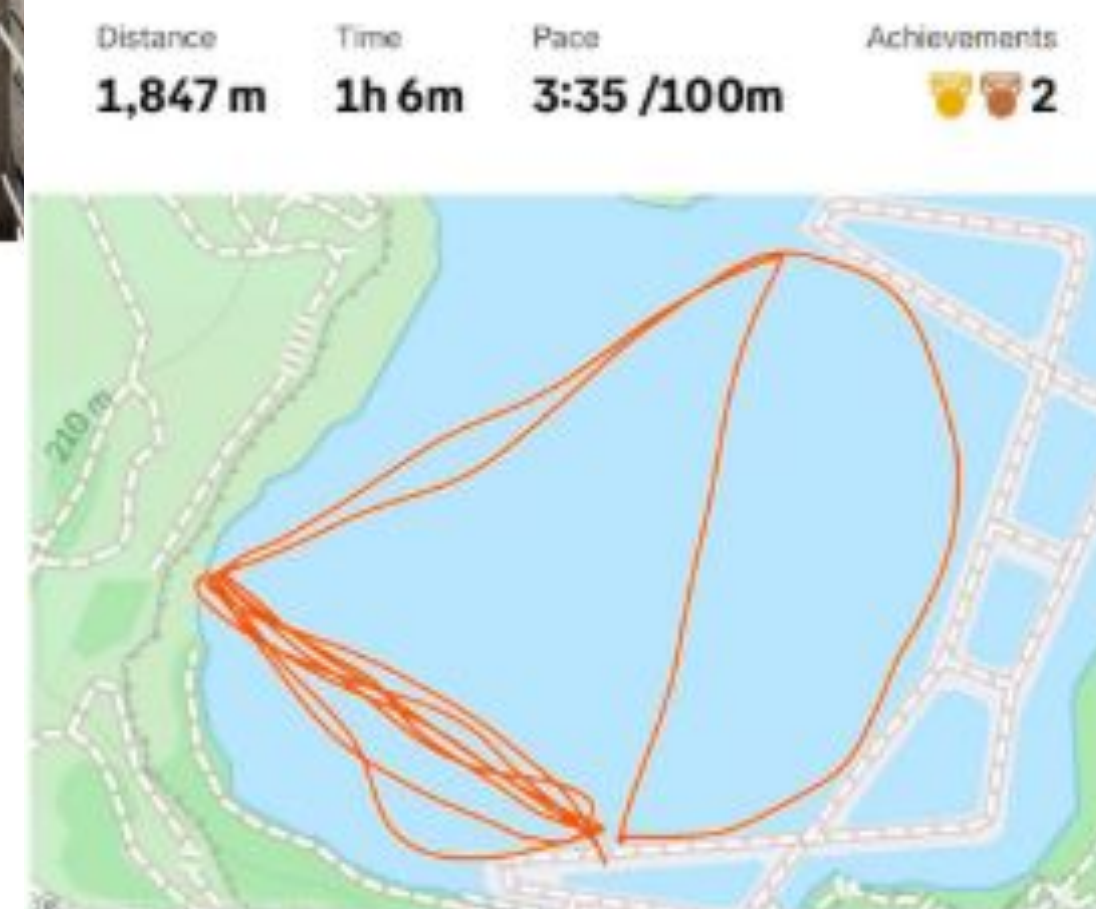
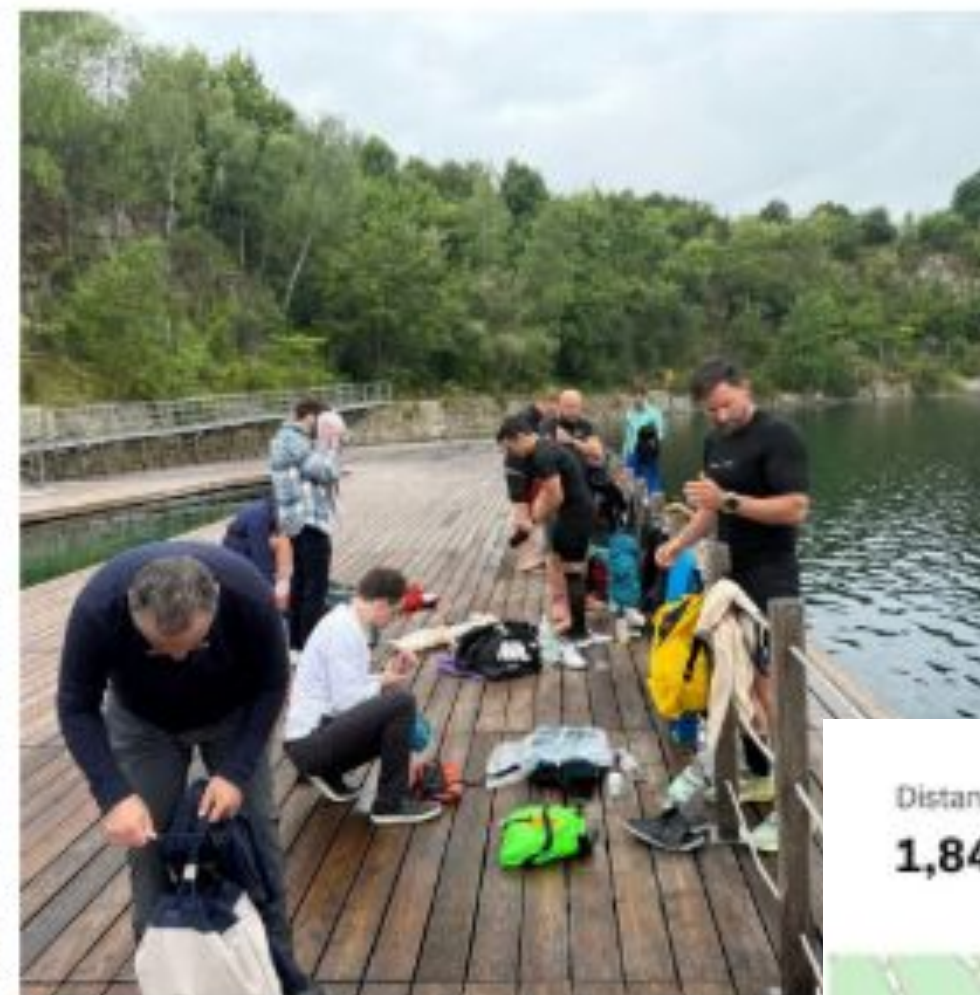
Energylandia

Inspiracja pochodzi od firmy: **DTA**

DZIAŁANIA PRO PUBLICO BONO

– FIRMA TUMMIM

Firma Tummin zrealizowała akcję sportową „1 km = 1 zł”, w której pracownicy pokonywali kilometry biegiem, rowerem lub pływając. Za każdy przebyty kilometr przekazano 1 zł na Fundację „Mam Marzenie”, co dało łączną kwotę 3199,3 zł – efekt zaangażowania i sportowej pasji zespołu.



Inspiracja pochodzi od firmy:  **TUMMIM** water intelligence

WYDARZENIA ONLINE Z EKSPERTAMI I EKSPERTKAMI

Webinary o tematyce rodzinnej – w maju i czerwcu udostępniliśmy pracownikom prowadzone przez ekspertów wykłady na tematy:

- ✓ *Komunikacja 2.0 - czyli jak reagować i komunikować się w oparciu o szacunek?* Rozmowa to nie tylko wymiana informacji, lecz słuchanie, zrozumienie i otwartość na potrzeby drugiej osoby. Zapropnowaliśmy pracownikom uczestnictwo w webinarze, w którym psycholog zdrowia, którego profil na Instagramie obserwuje ponad 20 tys. użytkowników, opowiada o tym, jak komunikować się skutecznie i w zgodzie ze swoimi potrzebami, jednocześnie szanując granice drugiej osoby.
- ✓ *Jak zarządzać budżetem domowym?* Finanse to ważny filar każdej rodziny, który przekłada się również na relacje w domu. Umiejętne gospodarowanie budżetem domowym daje komfort psychiczny, ale też większe możliwości realizowania wspólnych planów, pasji i marzeń. Zaprosiliśmy zatem pracowników na webinar prowadzony przez ekonomistę i doradcę inwestycyjnego, który opowiedział o planowaniu domowych wydatków, budowaniu poduszki finansowej, świadomym inwestowaniu oraz psychologicznych aspektach zakupów.

Inspiracja pochodzi od firmy: **CANAL+**

KOMUNIKACJA Z PRACOWNIKAMI



Newslettery, witryny i artykuły

KOMUNIKACJA Z PRACOWNIKAMI

DEPARTAMENT
ZARZĄDZANIA
ZASOBYMI LUDZKIMI

ZESPÓŁ „2 GODZINY DLA RODZINY”: KRYSIA, ALICJA, MARTA, MAREK, ALICJA, ELA, KASIA

„SMAKI PRZEZ POKOLENIA!” – WYNIKI KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO 2025



PSG kolejny raz aktywnie uczestniczy w akcji „2 Godziny dla Rodziny / dla Człowieka” promującej wspólne spędzanie czasu i wartości rodzinne. Wydział Rekrutacji i Programów HR przygotował dla pracowników trzecią już odsłonę konkursu fotograficznego. Tegoroczna edycja nawiązuje do motta akcji „Smaki przez pokolenia”. W tym roku zachęcaliśmy pracowników do pokazania w obiektywie wyjątkowych chwil związanych z kulinarnymi tradycjami i przekazywaniem rodzinnych receptur.

Zadaniem uczestników konkursu było wykonanie kolażu zdjęć obrazującego przygotowywanie potrawy z najbliższymi oraz przesłanie przepisu prezentowanego dania. Z przepisów zostanie stworzona książka kucharska *Smaki PSG*.

Poprosiliśmy uczestników konkursu, by podzielili się kulinarnymi opowieściami związanymi z daniami, które przygotowywali. Ich historie to podróż przez rodzinne tradycje, pełne emocji i ciepła. Poznaj je i daj się zainspirować do celebrowa-

nia wyjątkowych chwil z bliskimi, bo to właśnie te momenty budują najsilniejsze więzi między pokoleniami! ■



Inspiracja pochodzi od firmy:



KOMUNIKACJA Z PRACOWNIKAMI

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

Firma kontynuowała komunikację projektu w specjalnie przygotowanej **witrynie internetowej „Dwie Godziny dla Rodziny”**, stworzonej na potrzeby akcji. Strona stanowi przestrzeń poświęconą wyłącznie tematyce wydarzenia oraz konkursowi fotograficznemu dla pracowników, którego motywem przewodnim było hasło tegorocznej kampanii – **„Smaki przez pokolenia”**.



Inspiracja pochodzi od firmy:



KOMUNIKACJA Z PRACOWNIKAMI

Firma przygotowała plakaty promujące akcję i konkurs, dbając o to, aby informacje dotarły także do osób pracujących na co dzień w terenie, które rzadziej korzystają ze skrzynek mailowych. Plakaty zostały rozmieszczone w stołówkach, szatniach monterskich, ciągach komunikacyjnych oraz na tablicach ogłoszeń, dzięki czemu każdy pracownik miał możliwość zapoznania się z inicjatywą i wzięcia w niej udziału.




POLSKA
SPÓŁKA GAZOWNICTWA

Inspiracja pochodzi od firmy:

HumanBE
duńie gochimy DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

15 maja 2025
Międzynarodowy Dzień Rodzin



Smaki przez pokolenia!

KONKURS FOTOGRAFICZNY PSG z nagrodami
2 godziny wolnego na **CZAS Z NAJBLIŻSZYMI**



więcej informacji w Intranecie
zeskanuj kod QR telefonem służbowym



POLSKA
SPÓŁKA GAZOWNICTWA

KOMUNIKACJA Z PRACOWNIKAMI



Akcja „Dwie Godziny dla Rodziny” ma swoją odrębną witrynę w intranecie Spółki. Pracownicy mają do niej dostęp przez cały rok, nie tylko w aktywnej fazie Projektu.

Odniesienie do witryny 2h4f można znaleźć na stronie głównej firmowej witryny Wellbeing.

Zobacz inicjatywy w obszarze Wellbeing



STREFA WELLBEING



2 GODZINY DLA RODZINY



WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE



WOLONTARIAT PRACOWNICZY

Inspiracja pochodzi od firmy:



KOMUNIKACJA Z PRACOWNIKAMI

Newslettery: publikowane regularnie przez 7 tygodni (od 14 kwietnia do 3 czerwca br.).



„DWIE GODZINY DLA RODZINY” – Gotuj, fotografuj, wygrawaj!

Przypominamy, że tylko do piątku można zgłaszać prace na konkurs fotograficzny „Smaki przez Pokolenia”. Nie zwlekajcie zatem! Jeśli lubisz gotować, a może masz rodzinny przepis, który zawsze się udaje, zamień wspólne chwile w coś więcej – **wygraj nagrody i stań się częścią naszej firmowej książki kucharskiej!**

Co trzeba zrobić?

1. Stwórz **kolaż zdjęć**, jak gotujesz potrawę razem z rodziną lub przyjaciółmi z różnych pokoleń.
2. **Dodaj przepis** na [witrynie konkursowej](#) i... gotowe!

Na uczestników czekają nagrody – finansowe, dzień wolny, gadzety i publikacja pracy konkursowej w e-książce „Smaki PSG”! A przede wszystkim: **czas spędzony razem z najbliższymi i świetna zabawa.**

Nie potrzeba idealnych zdjęć ani szefa kuchni w domu – **liczy się klimat, autentyczność i wspólna radość.**

Zgłoszenie zajmuje 5 minut a może zostać zapamiętane na lata! [DOŁĄCZ TERAZ!](#)

[#wellbeing](#) [#2h4family](#)

Departament Zarządzania Zasobami Ludzkimi



„DWIE GODZINY DLA RODZINY” – 15 MAJA: Międzynarodowe Święto Rodziny

15 maja obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Rodzin. To doskonała okazja, aby zatrzymać się na chwilę i docenić bliskich. Rodzina odgrywa kluczową rolę w życiu każdego z nas, dlatego PSG dba o to, aby pracownicy mogli znaleźć równowagę między obowiązkami zawodowymi a czasem spędzonym z najbliższymi.

Włączając się w akcję „Dwie Godziny dla Rodziny” oferujemy pracownikom:

1. możliwość skorzystania z **2 dodatkowych godzin wolnego od pracy**, które zgodnie z ideą projektu przeznaczone są na spędzenie czasu z najbliższymi. Wniosek o 2 godziny wolnego należy złożyć w portalu pracowniczym nie później niż do końca września br. Szczegółowa [Instrukcja składania wniosków](#) dostępna jest na witrynie „2 godziny dla Rodziny”
2. **webinary o tematyce rodzinnej**. Dziś udostępniany materiał pn. [„Komunikacja 2.0 - czyli jak reagować i komunikować się w oparciu o szacunek?”](#) Podczas nagrania psycholog zdrowia, Mateusz Banaszkiewicz, którego profil na Instagramie obserwuje ponad 20 tys. użytkowników, opowiada o tym, jak komunikować się skutecznie i w zgodzie ze swoimi potrzebami, jednocześnie szanując granice drugiej osoby
3. **udział w konkursie fotograficznym** „Smaki przez pokolenia” i atrakcyjne nagrody dla zwycięzców ([witryna konkursowa](#)).

Z okazji dzisiejszego święta życzymy wszystkim pracownikom oraz ich rodzinom dużo radości, miłości i wspólnych chwil pełnych uśmiechu!

[#wellbeing](#) [#2h4family](#)

Departament Zarządzania Zasobami Ludzkimi



„DWIE GODZINY DLA RODZINY” – zgłaszanie prac konkursowych

Z radością informujemy, że od dzisiaj można zgłaszać swoje prace do konkursu fotograficznego przygotowanego w ramach akcji „Dwie Godziny dla Rodziny”. Motto konkursu to „Smaki przez pokolenia”, a pracą konkursową stanowi kolaż zdjęć w formacie jpg oraz przepis w pliku Word ([załącznik nr 2 do Regulaminu](#)). Przykładowe kolaże są dostępne na [witrynie akcji](#). Prace można zgłaszać do 16 maja br. Głosowanie odbędzie się w dniach 21 - 30 maja br.

Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody – ranking ustalany wg największej ilości głosów:

- I miejsce – 1 500 zł brutto oraz prawo do dodatkowego dnia wolnego (nieobecność usprawiedliwiona płatna),
- II miejsce – 1 000 zł brutto,
- III miejsce – 800 zł brutto,
- miejsca od IV do X – po 300 zł brutto,
- miejsca od I – XX – upominek rzeczowy Karty [AskMe](#) oraz skarpetki z motywem rur gazowych.

Do udziału w [konkursie](#) zachęcamy wszystkich pracowników. Wybrane przepisy kulinarne oraz kolaże zdjęć zostaną opublikowane w elektronicznej książce kucharskiej „Smaki PSG”, która będzie udostępniona pracownikom w 2025 roku.

[Regulamin konkursu](#) dostępny jest na witrynie 2h4f.

[#wellbeing](#) [#2h4family](#)

Departament Zarządzania Zasobami Ludzkimi

Inspiracja pochodzi od firmy:

Wiadomość utworzona: 2025-05-15 14:49:02, Ostatnia modyfikacja: 2025-05-15 14:49:40

Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka 2025



Kochani,

Jak pamiętacie, co roku bierzemy udział w akcji **Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka** - w tym roku nie mogło być inaczej!

Chcemy dać Wam przestrzeń i podarować coś bezcennego czyli czas, który możecie wykorzystać na spędzenie go z najbliższymi – rodziną, przyjaciółmi czy znajomymi. Dlatego też **13 czerwca (piątek) kończymy pracę wcześniej - a w związku z tym, że jest to piątek, to kończymy 2,5 godziny wcześniej!** Osoby pracujące 13.06.2025r. w Dziale Utrzymania Relacji z Klientem i Użytkownikiem, szczegóły dotyczące odbioru tych dwóch godzin w innym dniu, ustalają z @Magdalena

Co roku akcja ma inny motyw przewodni, wokół którego budowana jest narracja ukierunkowana na wagę bliskości w domu i w pracy. Hasło przewodnie tegorocznej edycji brzmi: **Smaki przez pokolenia!** To dobry moment na wspomnienia, rozmowy i odkrywanie kulinarnych historii, które łączą nas z bliskimi i budują rodzinne tradycje.

My również w najbliższym czasie przygotujemy dla Was coś wyjątkowego, co pozwoli nam na wspólnie celebrować ten temat – więcej szczegółów już wkrótce! 🍪

Zachęcamy Was do zatrzymania się na chwilę, wspólnego posiłku z bliskimi, powrócenia do wspomnień z dzieciństwa i smaków, które mają dla Was szczególne znaczenie.

Zespół HR & ESG

Wiadomość utworzona: 2025-06-09 10:03:59, Ostatnia modyfikacja: 2025-06-09 10:04:29

Odpalamy kulinarny wechikuł czasu! Dzisiaj przenosimy się do PRL-u



Cześć Wszystkim!

Przypominamy, że właśnie rozpoczynamy kulinarny tydzień w ramach akcji 2 godziny dla rodziny.

Dzisiaj zapraszamy Was w sentymentalną podróż do czasów PRL-u! **O 13:00 w naszych kuchniach** znajdziecie słodczy inspirowane tamtym okresem – od kultowych gum Donald i Turbo, przez draże Korsarze, po galaretki w cukrze i inne przysmaki, które "smakują tym czasem".

Bądźcie czujni, bo dodatkowo, nasz kolega @Tomasz poczęstuje Was **domowymi ciastka według przepisu Babci Tesi** – prawdziwy smak tamtych lat! Koniecznie spróbujcie, zanim znikną ze stołu 😊



Zachęcamy do dzielenia się swoimi wspomnieniami i ulubionymi smakami z tamtych czasów – może ktoś z Was ma jeszcze rodzinne przepisy, którymi chciałby się podzielić? Możecie zrobić to w ramach konkursu, który trwa do czwartku, 12.06.2025 r. Więcej informacji w [poprzednim poście](#).

Podzielcie się w komentarzach historyjkami z gumy Donald lub tym, jakie auto odnaleźliście w gumie Turbo 😊

Smacznego i miłej podróży w czasie!

Dział HR



Inspiracja pochodzi od firmy: **VANITYSTYLE** TIME FOR ACTION

KOMUNIKACJA Z PRACOWNIKAMI



Smaki przez pokolenia **PODSUMOWANIE WYNIKÓW KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO**



LICZBA
OCENIANYCH
FOTOGRAFII

40



LICZBA
GŁOSUJĄCYCH
PRACOWNIKÓW

2 121



LICZBA
POLUBIEŃ
FOTOGRAFII

7 709

Artykuł w firmowym czasopiśmie *Gazpress*

Firma napisała artykuł podsumowujący konkurs oraz prezentujący zdjęcia konkursowe 10 laureatów. W trakcie trwania konkursu fotograficznego firma pokazywała, jak utalentowani i pełni kulinarnej pasji są jego uczestnicy.

W artykule, za pomocą słów zwycięzców, przedstawiono historie stojące za każdym przepisem, ukazując emocje, wspomnienia i inspiracje, które towarzyszyły ich powstawaniu.

Inspiracja pochodzi od firmy:

KOMUNIKACJA Z PRACOWNIKAMI



RYWALIZACJA SPORTOWA

“DTA ruszaj na wakacje 2025”

Tym razem tęczymy sity z ogólnopolską akcją „Dwie godziny dla **Dla kogo?** rodziny” pod hasłem „Smaki przez pokolenia” - *DTA przekaże środki finansowe na wsparcie głodnych dzieci.*

W tej edycji liczy się każda aktywność fizyczna - bieg, rower, rolki, spacer, basen, siłownia, joga i wszystko, co pozwala Wam się **Co robimy?** ruszać. *Zbieramy KALORIE* spalane podczas wszystkich sportowych aktywności! Wasz wysiłek przełoży się na realną pomoc.

Dlaczego warto dołączyć?

1. Dbamy o zdrowie i dobre samopoczucie.
Zintegrujemy się w duchu sportowej rywalizacji.

3. Wspieramy dzieci, które najbardziej potrzebują naszej pomocy.

Zachęcamy, byście w myśl tegorocznego hasła „Smaki przez pokolenia” znaleźli czas na wspólne, rodzinne aktywności - niech sport i wspólne chwile będą naszym sposobem na pomaganie!

Dołączcie do wyzwania, spalajcie kalorie i pomagajcie z nami - bo razem możemy więcej!



*Szykujcie wygodne buty,
dobry humor i dużo energii -
Energylandia czeka!*

Akcja dzieciaki*

Mamy dla Was MEGA wiadomość. W ramach naszej corocznej Akcji Dzieciaki zabieramy Wasze pociechy (i Was!) na dzień pełen emocji, śmiechu i rollercoasterów w...

Energylandii!
Tak jest - to miejsce, które większość z Was wskazała w ankiecie dotyczącej wyjazdów.

Termin: 20.09.2025 rok (sobota)

Dla kogo? rodzic pracujący w DTA plus jego dzieci.

Akcja dzieciaki dedykowana jest dla dzieci do 16 roku życia, jednak ze względu na miejsce jakim jest Energylandia podwyższamy ten wiek do 18 roku życia ;)

Co zapewniamy? bilety wstępu oraz voucher na obiad.

Ważne: dojazd we własnym zakresie.

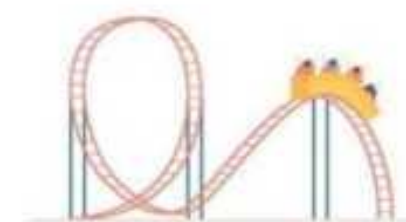


Jeśli jesteś na TAK - wypełnij ankietę - [link do ankiety](#) Na

Waszą deklarację uczestnictwa czekamy do 11.08.2025



***Akcja Dzieciaki** - coroczna akcja dla dzieci na zakończenie wakacji i przywitanie nowego roku szkolno-przedszkolnego.

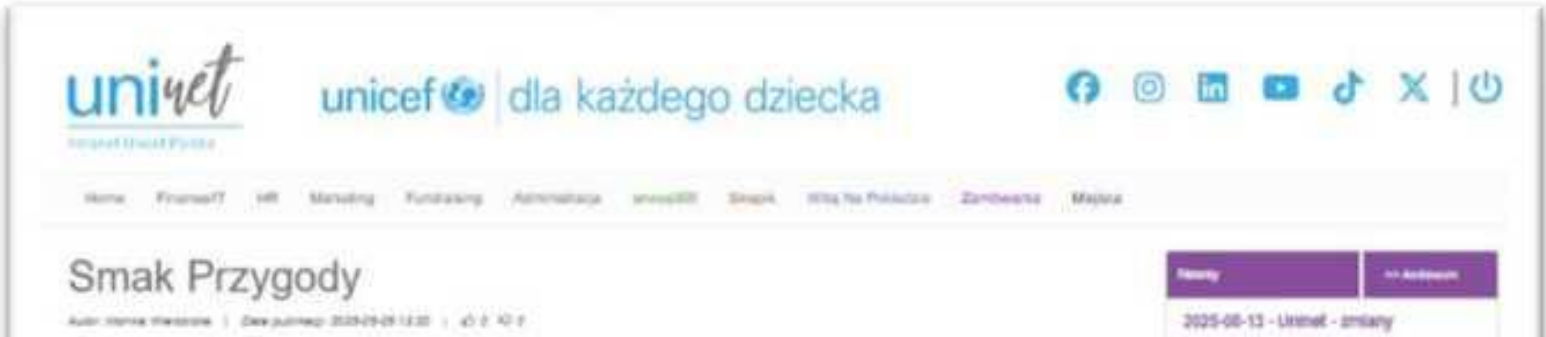


Inspiracja pochodzi od firmy: **DTA**

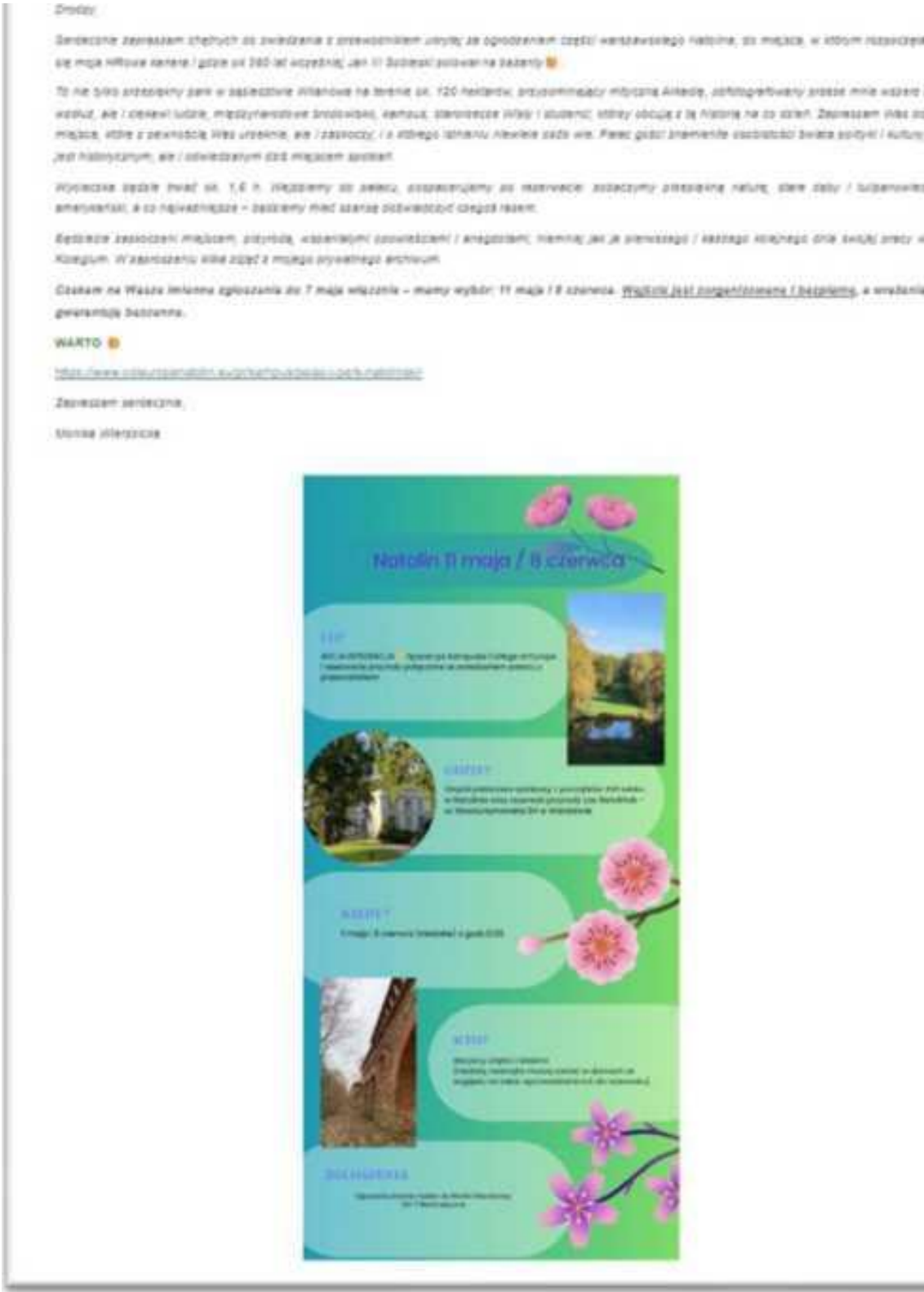
KOMUNIKACJA Z PRACOWNIKAMI

HumanBE

dwie gockiny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA



Konkurs na motto przewodnie akcji #2h4family na 2026



irary na zoz* row Przypomną, to

>Q
Marran.

- 30 znafcow. to ja»t około 3-5 attw

kuraowyyw na wraiu inatytutu przaaalc

Komentarze (1):



Inspiracja pochodzi od firmy:



NAJBARDZIEJ ORYGINALNE REALIZACJE

Pełna moc kreatywności



ORYGINALNIE I HOLISTYCZNIE

Akcja HumanBE - jako inspiracja
do szerszych, często całorocznych
działań

ORYGINALNIE! UNICEF

Wokół hasła SMAKI PRZEZ POKOLENIA firma Unicef przygotowała szereg inspirujących wydarzeń, takich jak:



SMAK RELACJI - propozycja telefonu do kogoś bliskiego,



SMAK INTEGRACJI - wspólne śniadanie które zamierzamy powtarzać



SMAK INSPIRACJI - podzielenie się przepisem na potrawę z dzieciństwa



SMAK WSPÓLNEGO CZASU - konkursu rysunkowy dla rodzin pracowników (do wygrania: KARTY ASK ME!)



SMAK PRZYGODY - wycieczka piesza, zorganizowana dla pracowników przez pracowniczkę



SMAK DZIECIŃSTWA - finał akcji w postaci najpopularniejszego smaku: TRUSKAWEK ZE ŚMIETANĄ dla wszystkich pracowników



SMAK WYZWANIA - wykonanie potrawy z dzieciństwa w ramach konkursu (do wygrania: LUNCH!)

Inspiracja pochodzi od firmy:

ORYGINALNIE! UNICEF

Akcji towarzyszyły inspirujące grafiki i memy!

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

Smak relacji

unicef HumanBE
dla każdego dziecka

W Międzynarodowym Dniu Solidarności Międzypokoleniowej zadzwoń do kogoś bliskiego! Porozmawiajcie od serca!

29.04

HELLO,
IS IT MEMES YOU'RE LOOKING FOR?

Smak inspiracji

unicef# HumanBE

Wpisz w komentarzu pod postem na UniNET swój ulubiony przepis z dzieciństwa! Już wkrótce poprosimy o jego wykonanie.

do 09.05



Smak przygody

unicef HumanBE
dla każdego dziecka

Zapraszamy na wycieczkę pieszczą przewodnikiem do Natolina. Szczegóły na UniNET!

11.05



Dwie godziny dla rodziny

unicef & HumanBE
dla każdego dziecka

W dniu 15 maja pracujemy 2 godziny krócej! Spędź ten czas ze swoimi bliskimi. Napisz, co robiliście.

15.05



Smak integracji

unicef HumanBE

Zapraszamy na wspólne śniadanie. My robimy owsiankę. Wy przynosicie dodatki. Daktyle, rodzynki, żurawina, banany, truskawki, orzechy... dorzuć coś od siebie!

21.05



Smak wyzwania

unicef HumanBE

Podziel się swoim smakiem z dzieciństwa z naszymi jurorami! Przynies swoją potrawę z dzieciństwa do biura! Do wygrania: 2 x lunch!

13.05



Inspiracja pochodzi od firmy:

unicef
dla każdego dziecka

humanites
CZŁOWIEK I TECHNOLOGIA

ORYGINALNIE! UNICEF

W ramach kampanii firma przygotowała serię aktywności trwających przez cały maj, tak aby każdy pracownik oraz członkowie jego rodziny mogli znaleźć coś odpowiedniego dla siebie. Poniższa grafika przedstawia wybrane działania realizowane w ramach akcji.

W organizację akcji zaangażowały się różne działy UNICEF Polska. Inicjatywa miała szeroki zasięg wewnątrz organizacji i dotarła do każdego pracownika.

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA



Inspiracja pochodzi od firmy:

unicef 
dla każdego dziecka

 humanites
CZŁOWIEK I TECHNOLOGIA

ORYGINALNIE! CANAL+

CANAL+

CANAL+ zrealizował serię inicjatyw inspirowanych ideą budowania relacji, zdrowego stylu życia i wspólnego działania. Projekty łączyły troskę o ludzi, środowisko i różnorodność – od akcji społecznych po wydarzenia integracyjne.

- ❖ **CANAL+ SOLIDARITY** – działania wspierające potrzebujących i integrujące zespół.
- ❖ **30 urodziny CANAL+** – jubileuszowe wydarzenie celebrujące historię i ludzi firmy.
- ❖ **Dzień Dziecka w biurze** – wspólna zabawa i czas dla rodzin pracowników.
- ❖ **Światowy Dzień Ziemi** – akcje ekologiczne i edukacyjne.
- ❖ **Drużyna sportowa CANAL+** – promowanie aktywności fizycznej.
- ❖ **Zdrowotne akcje profilaktyczne** – badania i działania prozdrowotne.
- ❖ **Wsparcie zdrowia psychicznego** – inicjatywy promujące dobrostan pracowników.
- ❖ **CANAL+ wspiera osoby w kryzysie bezdomności** – działania pomocowe i społeczne.
- ❖ **CANAL+ przeciwko przemocy domowej** – edukacja i profilaktyka.
- ❖ **CANAL+ wspiera środowisko LGBTQ+** – promocja równości i akceptacji.
- ❖ **Motto 2026 – Wymyślmy razem!** – zaproszenie do wspólnego tworzenia przyszłości.

HumanBE
dwie gockiny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA



LIMITOWANA EDYCJA MONOPOLY Z OKAZJI 30. URODZIN CANAL+

KANIEWSKI Piotr Canal Plus · 13.06.2025 16:49

Kiedy w marcu rozpoczynaliśmy świętowanie 30. urodzin CANAL+ zapowiadaliśmy, że będzie to rok **pelen 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+!



CANAL+ NEWS: BADANIA PROFILAKTYCZNE W SIEDZIBIE CANAL+

19.11.2024 12:35

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.



NAJLEPSZE REALIZACJE AKCJI



Nagrody główne:



Wyróżnienia





ORLEN po raz **dziesiąty** przystąpił do akcji **Dwie godziny dla Rodziny/dla Człowieka**, aby zachęcić naszych pracowników do zadbania o równowagę, zdrowie i dobre relacje z najbliższymi. Realizujemy wiele projektów skoncentrowanych na społecznej odpowiedzialność biznesu.

Wdrażamy szereg rozwiązań i inicjatyw sprzyjających budowaniu więzi, wspierających dobroczynność i lokalne społeczności, w które z olbrzymią chęcią angażują się nasi pracownicy.

Właśnie takie działania wyzwalają dobrą energię zarówno w nas, jak i otaczającym nas środowisku – dlatego chcemy, nie tylko wyzwalać dobre emocje i ważne działania, ale przede wszystkim być ich częścią”.



Anna Socha

**Dyrektor Wykonawcza
ds. HR, ORLEN S.A.**



Samotność to cichy hamulec rozwoju. Pracuję ze startupami. Kiedy w zespołach brakuje zaufania i współpracy, nie rodzą się pomysły, a ludzie tracą energię do działania. Widać to dobrze, gdy porównujemy startupową kulturę pracy w różnych częściach świata. Lepiej zacznijmy myśleć o inwestycji w kapitał społeczny jak o warunku trwałej przewagi gospodarczej Polski, a nie o dodatku do polityki personalnej.

Samotność, uznana kilka lat temu przez Economic Forum za jedno z kluczowych wyzwań społecznych dziś jest już ryzykiem biznesowym. To zjawisko, przed którym – jako Instytut Humanites – ostrzegaliśmy od dawna, wpływa nie tylko na relacje międzyludzkie, lecz także na gospodarkę, innowacyjność, koszty funkcjonowania firm oraz naszą zdolność do współpracy i tworzenia innowacji”.

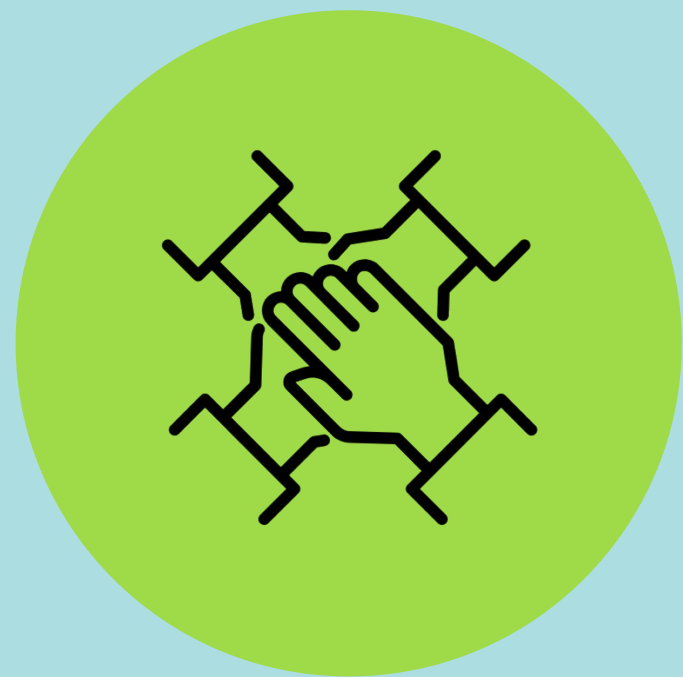


Zofia Dzik

*Strateżka biznesu, Prezeska
Zarządu Instytutu Humanites,
inicjatorka projektu HumanBE*

WOKÓŁ AKCJI

Odkryj potencjał akcji dla Twojej firmy



Włącz się!

Jak większe i mniejsze firmy radzą sobie z dawaniem dwóch wolnych godzin?

DWIE GODZINY WOLNEGO W WASZEJ ORGANIZACJI



Większe firmy produkcyjne ofiarowują pracownikom wolne godziny w **elastyczny sposób**: zatrudnione osoby mogą „pobrać” te „Dwie Godziny” dowolnym innym dniu, w ciągu np. trzech miesięcy po ustaleniach z menadżerem.



Wiele firm wybiera **inne dni na celebrowanie** tych przysłowiowych 2 godzin. Są to na przykład: początek roku szkolnego, 1 września albo Dzień Dziecka.



Popularnością cieszy się **możliwość wyjścia z pracy o dwie godziny wcześniej w dniu przed długim weekendem**: majowym lub czerwcowym; zazwyczaj wtedy pracownicy planują rodzinne wyjazdy.



Część pracodawców **zaczyna ostrożnie: najpierw decyduje się podarować pracownikom jedną godzinę** - w ten sposób sprawdzają **jak ta zmiana wpłynie na funkcjonowanie firmy**; na podstawie informacji od firm wiemy, że po takim eksperymencie bardzo często w kolejnym roku organizacje te zwiększają liczbę wolnych godzin. Ale mamy firmy, które zwiększyły liczbę godzin do 4 – proponując, aby połączyć to np. z rodzinnym wolontariatem.

IDEA AKCJI



WIELKA SPOŁECZNA ZMIANA KULTURY PRACY I STYLU ŻYCIA

Wszyscy ludzie na całym świecie potrzebują relacji z najbliższymi: **miłości, akceptacji, bezpieczeństwa, szacunku i zaufania.**

Dzisiejsze **życie w ciągłym pośpiechu** i chęć pogodzenia wszystkich obowiązków nie sprzyja budowaniu rodzinnych więzi i zacieśnianiu relacji, co przekłada się na narastający **kryzys więzi i samotności**. Praca hybrydowa powoduje, że ludzie się nie znają, nie tworzą relacji, które sprzyjają bliskości i **rozwojowi innowacji**.

#HumanEconomy
#EmployerBranding
#wellbeing

Które z wartości ważnych dla Waszej organizacji zyskują na znaczeniu dzięki udziałowi firmy w HumanBE?



POWODY I KORZYŚCI, DLA KTÓRYCH TWOJA ORGANIZACJA WŁĄCZA SIĘ W AKCJĘ HumanBE

„Ta kampania wzmacnia poczucie przynależności i wspólnoty, bo pokazuje, że firma rozumie, jak ważna jest równowaga między pracą a życiem osobistym. Pracownicy częściej dzielą się swoimi historiami, wspierają nawzajem i chętniej angażują się w działania zespołowe. W efekcie powstaje przestrzeń, w której nie tylko realizujemy cele biznesowe, ale także tworzymy prawdziwe relacje – a to jest klucz do trwałego sukcesu i satysfakcji wszystkich stron”.

„Z małych gestów płynących z organizacji powstaje duży wpływ, dobro i zaufanie”.

POWODY I KORZYŚCI, DLA KTÓRYCH TWOJA ORGANIZACJA WŁĄCZA SIĘ W AKCJĘ HumanBE

„Połączyliśmy potrzeby naszych pracowników, którzy pełnią ważne role w swoich rodzinach oraz ambicje firmy, którą założyła jedna rodzina - udział w kampanii Dwie Godziny dla Rodziny wydaje się przy tym dość naturalny i z roku na rok widzimy korzyści z tego wynikające”.

„Integracja pracowników oraz poprawianie relacji”.

**MOTYW
AKCJI
NA 2026**



RAZEM PRZECIWIW SAMOTNOŚCI

2026

KULTURA ŁĄCZY POKOLENIA

#2H4FAMILY TO AKCJA (TAKŻE) DLA MŁODYCH!



Każdy z nas ma rodzinę. Jeśli nie dzieci, to rodziców, dziadków, rodzeństwo, ...Zaproś babcię na kawę, zadzwoń do dawno niewidzianej cioci! Zapytaj dziadka o marzenie z dzieciństwa, idź z nim na spacer.



Jeśli nie ich, to umów się z bliskimi osobami, które sami i same sobie wybraliście na przybraną rodzinę!



Wśród ponad 3 milionów osób na całym świecie, beneficjentów akcji, znajdziecie najróżniejszych ludzi – starszych i młodszych, rodziców i bezdzietnych.



Nasza akcja jest dla „rodziny”, ale także dla „człowieka”. Na pewno każde z Was jest w stanie podać tysiąc świetnych sposobów wykorzystania dodatkowych dwóch wolnych godzin. Spanie też się liczy!



W #2h4family/#4human chodzi o to, aby skłonić biznes do bycia liderem naszego społeczeństwa na bardziej solidarne, wspierające i ludzkie.

Twórzcie tę zmianę z nami!

ZOSTAŃ AMBASADOREM AKCJI W POLSCE I NA ŚWIECIE

Spodobała Ci się nasza akcja?

- ✓ Zachęć partnerów, kontrahentów, zagraniczne oddziały firmy, aby dołączyli do kampanii!
 - W ten sposób staniesz się Ambasadorem #2h4family!
- ✓ Dostarczymy Ci:
 - prezentacji z informacją o akcji dla nowych firm i organizacji
 - prezentacji w języku angielskim dla zagranicznych oddziałów



BRAWA DLA AMBASADORÓW!

HumanBE
dwie gockiny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

KONE

HORN
SINCE 1991
DISTRIBUTION

intrum



COMARCH

MERCATOR

SHARP



Solutions30
Rozwiązania dla Nowych Technologii

CANAL+



ERBUD



genpact

InvestCapital LTD

KINOŚWIAT
A CANAL+ COMPANY



Maritex
ELECTRONIC COMPONENTS

MASTER®
BUILDERS
SOLUTIONS

Mostostal
WARSZAWA

signify



ten square games

TOLL

unum®

CO JESZCZE, CO DALEJ?

Kolejne kroki dla Twojej firmy



Raportuj, pochwal się udziałem akcji
w swoim raporcie ESG, weź udział
w badaniu HumanLINK!

RAPORTUJ ESG

Instytut Humanites działa w oparciu o [Model „Wioski” Rozwoju Ekosystemu Społecznego™](#)
Nasze projekty, takie jak HumanBE – 2 Godziny dla Rodziny, wpisują się w cele ESG.



Udział w akcji #HumanBE #2h4family firmy opisują w swoich raportach ESG, w obszarze “S” wpływu społecznego (S1-S4).



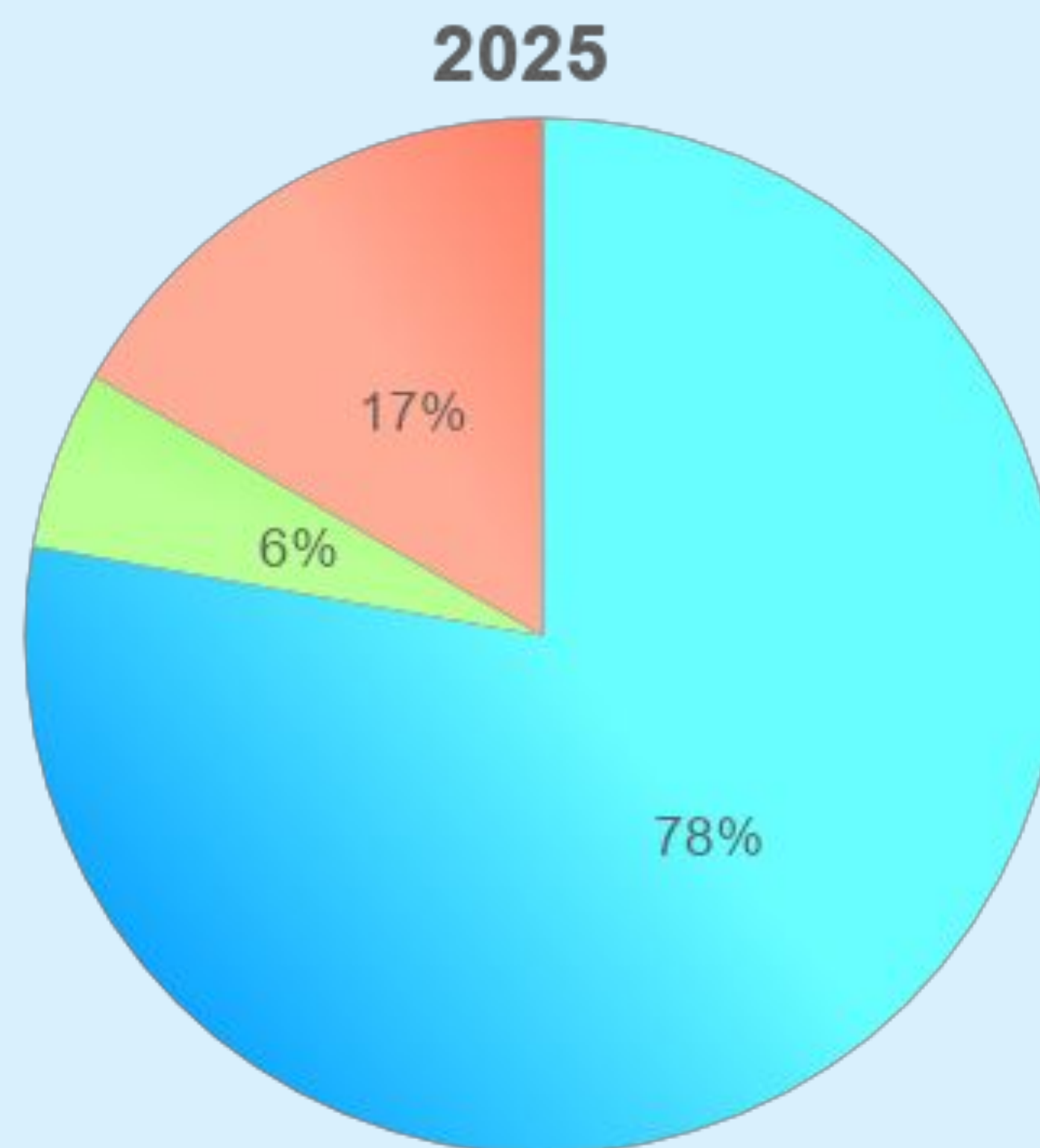
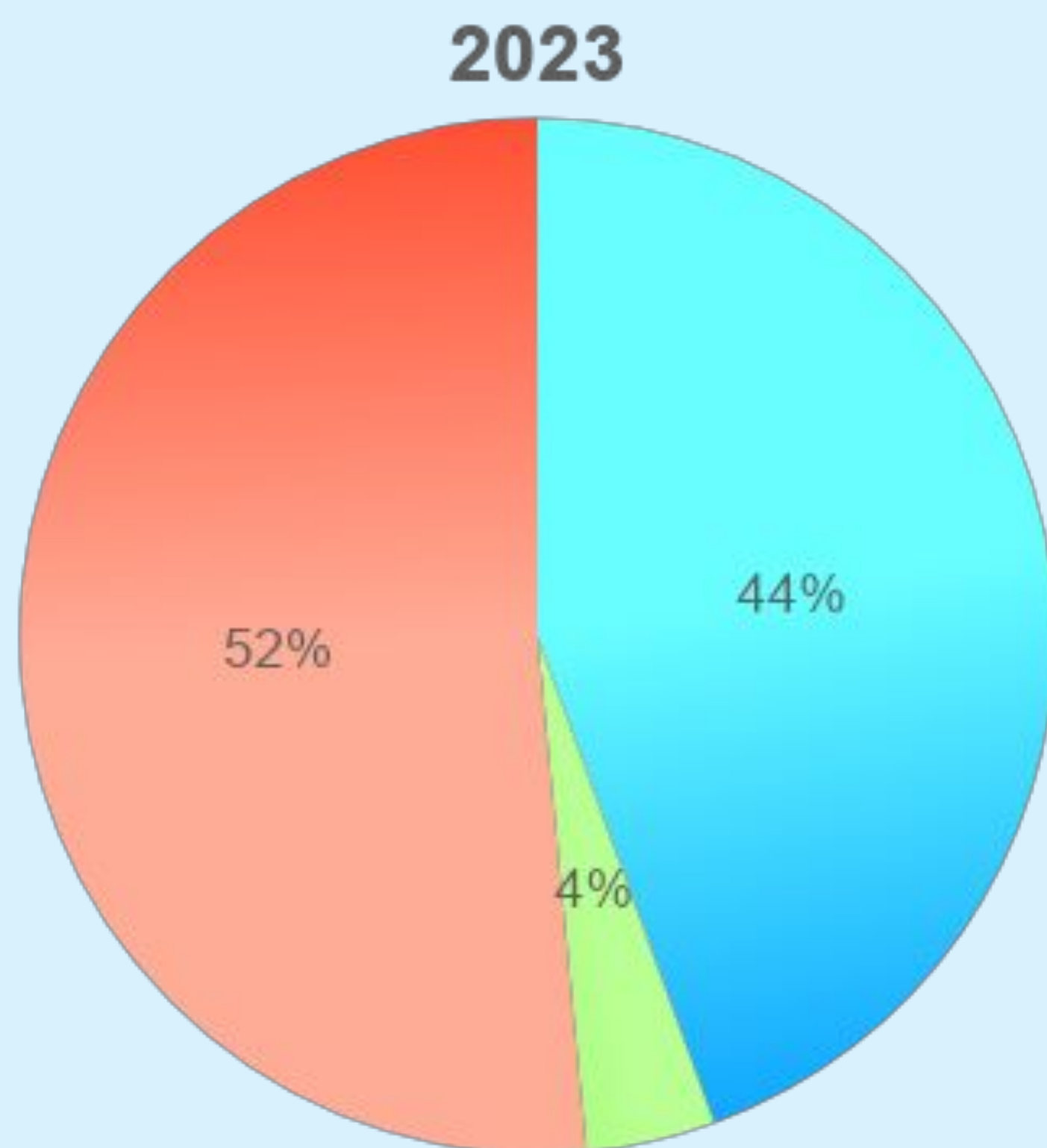
Zapytaliśmy firmy, które brały udział w konkursie na realizację akcji, czy umieszczają udział w akcji w raportach CSR lub ESG?

Większość firm już raportuje lub zamierza raportować akcję HumanBE – 2 Godziny dla Rodziny/dla Człowieka za 2025 rok.



RAPORTUJ ESG

Czy rozważacie zaraportowanie działań prowadzonych w ramach akcji HumanBE
– 2h4family/4Human w Waszej firmie, w raporcie Zrównoważonego Rozwoju (ESG)?



- Tak
- Tak, już raportujemy
- Nie

WEŹ UDZIAŁ W BADANIU HumanLINK



HumanLINK – Badanie Sieci Społecznych Instytutu Humanites bada poziom więzi międzyludzkich i zjawisko samotności.



Badanie pośrednio dotyczy rosnącego globalnie zjawiska samotności, które jest wskazywane jako **jedno z największych negatywnych skutków społecznych nowych technologii, a szczególnie AI.**



Według raportu World Economic Forum rosnąca skala samotności przekłada się na ogólny stan zdrowia fizycznego (szereg chorób cywilizacyjnych) i psychicznego ludzi, ich otwartości do uczenia się, współpracy, aktywnego życia zawodowego i prywatnego.



Samotność to trend, który Instytut Humanites obserwuje już od blisko 15 lat. Rozpad więzi i rosnąca samotność były dla nas impulsem do stworzenia w 2012 roku akcji “HumanBE – 2 Godziny dla Rodziny / dla Człowieka”, do której dołączyli pracodawcy z ponad 50 krajów na świecie.



[Zapoznaj się z badaniem](#)



HumanLINK

Badanie Sieci Społecznych
Instytutu Humanites

Pierwsze w Polsce Badanie Sieci Społecznych

ZMIERZ POZIOM KAPITAŁU SPOŁECZNEGO W SWOJEJ FIRMIE!

UNIKALNA METODOLOGIA

Badamy trzy wymiary relacji:



rozległość sieci



częstość relacji



jakość relacji

Badanie w trzech sieciach:



sieć rodzinna



sieć społeczna



sieć zawodowa

**HumanLINK - Badanie Sieci
Społecznych bada poziom więzi
międzyludzkich
i zjawisko samotności.**

**Wysoki Kapitał Ludzki =
Innowacyjna Gospodarka**

INNOWACYJNE BADANIE

Raporty na trzech poziomach:



indywidualny
dla pracowników



firmy
raport dla pracodawcy



zbiorczy
raport Instytutu Humanites

**Po raz 1 w Polsce zmierzysz
kapitał społeczny w swojej firmie!**

WSKAŹNIK DO ESG

Badanie wpisuje się w cele „S”
(społeczne) z ESG:



Otrzymasz **INDEKS wpływu
społecznego**, który wpiszesz do
raportu ESG!

WERSJA FREEMIUM

WERSJA ODPŁATNA

WIĘCEJ O HUMANLINK



NASZE SYSTEMOWE PROJEKTY

THINK & DO TANK



Międzynarodowy
think-tank na rzecz
innowacji przyjaznych
człowiekowi i światu



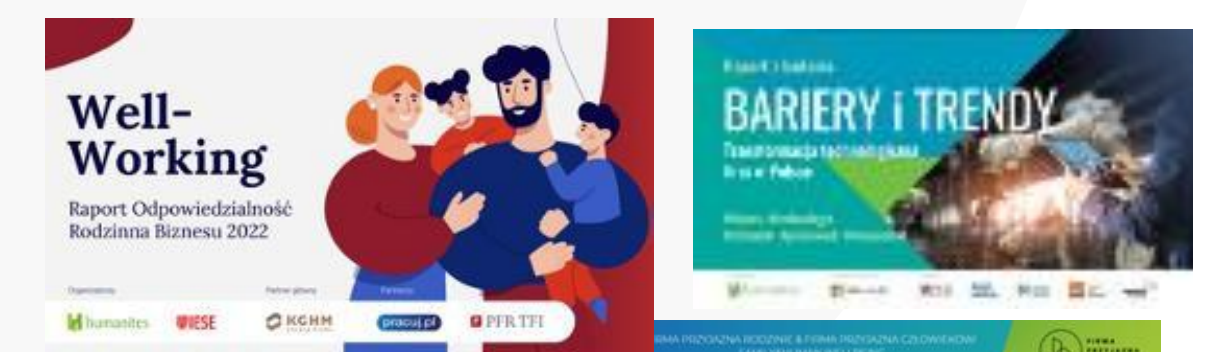
Family&Human
Wellbeing Humanites
AWARD



Konferencja dla Liderów
Biznesu promująca ideę
Spójnego Przywództwa™



Systemowa zmiana
przywództwa
w polskiej edukacji



Badania i raporty



HumanLINK
Badanie Sieci Społecznych
Instytutu Humanites

MODEL SPÓJNEGO PRZYWÓDZTWA™

***"Aby firma osiągała swoje cele,
a ludzie odnajdywali poczucie sensu"***

Instytut Humanites działa w oparciu o **MODEL SPÓJNEGO PRZYWÓDZTWA™** autorstwa Zofii Dzik.

W naszych projektach, w tym **w ocenie DOBRYCH PRAKTYK**, odnosimy się do ekosystemu społecznego oraz poniższych sfer życia:

- **SFERA FIZYCZNA**
- **SFERA UMYSŁOWA**
- **SFERA DUCHOWA**
- **SFERA EMOCJONALNA**



ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

Prezes Instytutu Humanites

Zofia Dzik

zofia.dzik@humanites.pl

Kontakt Project Manager Agata

Gejewska

Agata.gajewska@humanites.pl

lub

biuro@humanites.pl

Tel. +48 690 193 790

humanites.pl

2godzinydlarodziny.pl

aplo.pl

ethicstech.eu

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

 **humanites**
CZŁOWIEK I TECHNOLOGIA

 **humanites**
AKADEMIA PRZYWÓDZTWA
LIDERÓW OŚWIATY

 **CENTRUM ETYKI
TECHNOLOGII**
INSTYTUTU HUMANITES

