

DOBRE PRAKTYKI

małych, średnich i dużych
przedsiębiorstw



Twoja firma chce się włączyć w Akcję HumanBE?

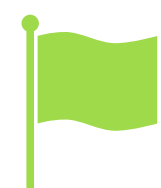
Nie macie pomysłów?

Nie wiecie, jak świętować?

W tym materiale znajdziecie inspiracje!

Materiał opracowany na bazie prezentacji przestanych przez Firmy nagrodzone i wyróżnione w konkursach na najlepszą realizację Akcji HumanBE –Dwie Godziny dla rodziny/dla Człowieka

AGENDA



STARTER PACK str. 3

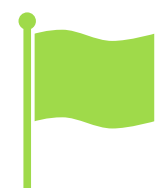
Jak przygotować akcję w firmie?

Motto edycji 2025

Tips & tricks

Gotowe rozwiązania

Karty AskMe



NAJPROSTSZE DZIAŁANIA str. 9

Konkursy firm

Upominki

Twoje pomysły



BARDZIEJ KOMPLEKSOWE POMYSŁY str. 20

Imprezy firmowe

Wydarzenia online

Pro publico bono

Wzmacnianie relacji



ORYGINALNIE I HOLISTYCZNIE str. 32



WOKÓŁ AKCJI str. 45

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

Idea akcji

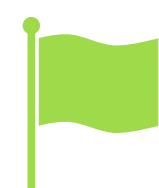
Wpływ społeczny akcji

Harmonogram

Czemu służą symboliczne "2
godziny"?

Akcja HumanBe dla młodych!

Zostań ambasadorem!



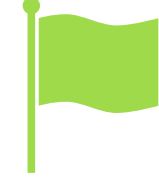
CO DALEJ str. 53

Raportuj ESG

Weź udział w badaniu HumanLINK

Projekty Instytutu Humanites

Model Spójnego Przywództwa™



ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY str. 56

Wielka społeczna
zmiana kultury pracy
i stylu życia

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

59 KRAJÓW

= 1/3 PAŃSTW NA ŚWIECIE

TYSIĄCE

FIRM Z CAŁEGO ŚWIATA W AKCJI

MILIONY

PRACOWNIKÓW

15 EDYCJI

TOP10

BENEFITÓW WG. OPINII
PRACOWNIKÓW



STARTER PACK



Skorzystaj z naszych
gotowych rozwiązań
Instytutu!

JAK PRZYGOTOWAĆ AKCJĘ W FIRMIE?

KROK 1

Powiadom Zarząd, działy:
HR, CSR

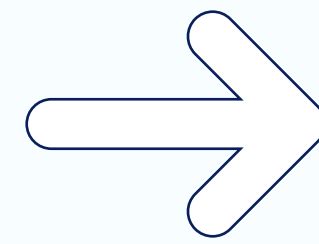
ZAREJESTRUJ FIRME

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.



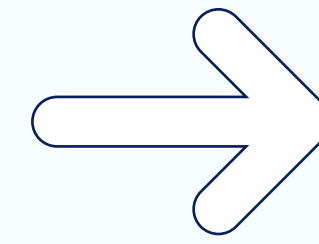
KROK 2

Materiały, które od nas dostaniesz wykorzystaj:

DO KOMUNIKACJI Z PRACOWNIKAMI



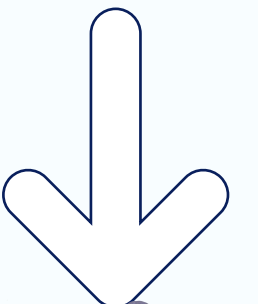
Powiadomcie o akcji zagraniczne oddziały i Partnerów!



KROK 3

Zaproś pracowników do akcji, zainspiruj ich, aby w czasie wolnym z rodziną, ale też z zespołem z pracy spędzili czas **MIĘDZYPOKOLENIOWO!**

KAMPANIA MA CO ROKU INNY MOTYW PRZEWODNI



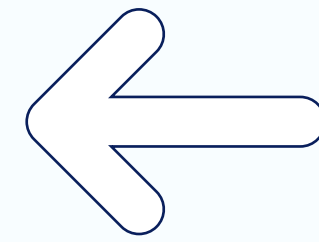
POCHWALCIE SIĘ

Jak świętowaliście Human BE /2h4family w roku 2026!

ZAPRASZAMY DO KONKURSU NA REALIZACJĘ AKCJI



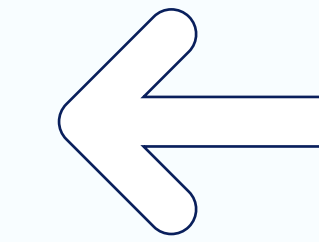
Wyjątkowe nagrody!



DODATKOWO

Zachęć Twój zespół

DO UDZIAŁU W KONKURSIE NA MOTTO #2027!



KROK 4

Świętujcie w okolicach

15 MAJA (możliwe także indywidualne zdefiniowanie terminu przez organizację)

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

Co roku zapraszamy Was
do budowania bliskości wokół
innego motywu przewodniego!

A Wy wokół niego stworzycie
komunikację akcji i pomysły!

Motyw
XV edycji Akcji na 2026:



HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

KULTURA ŁĄCZY POKOLENIA

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 Międzynarodowy Dzień 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, klientów...



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

SKORZYSTAJCIE Z GOTOWYCH OPCJI INSTYTUTU HUMANITES



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... W tym roku opowiedzą nam o swoich marzeniach! Prześlijcie przygotowane przez nas nagrania swoim pracownikom.



„Relacje międzyludzkie tworzą nasze życie i nie ma niczego, poza tym. Świata nie ma bez tych relacji! - Andrzej Seweryn



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

KARTY ASK ME

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.**



COŚ WIĘCEJ...*ale nadal ostrożnie:*) NAJPROSTSZE DZIAŁANIA



... czyli zobacz jak robili to inni



Korzystając z naszych
doświadczeń i materiałów,
dodaj coś od siebie!

KONKURSY Z NAGRODAMI – FIRMA CERRAD

konkurs dla dzieci: Moja Mama | Mój Tata
pracuje w Cerradzie

Dzieci miały za zadanie przygotować, w dowolnej
formie (rysunek, piosenka, wiersz...), jak wyobrażają
sobie pracę swoich rodziców.

inspiracje pochodzą od firmy:  **CERRAD**



KONKURS 

**MOJA MAMA | PRACUJE
MÓJ TATA | W CERRADZIE**

Czyli jak
Twoje
dziecko
wyobraża
sobie Twoją
pracę

KONKURS ARTYSTYCZNY
DLA DZIECI PRACOWNIKÓW

czekamy na:
• piosenkę
• wiersz
• krótki filmik
• prace plastyczne

28 kwietnia 2023
termin składania prac

15 maja 2023
termin ogłoszenia wyników konkursu

DO WYGRANIA SUPER NAGRODY
Szczegóły konkursu w regulaminie.

KONKURSY Z NAGRODAMI POLSKA SPÓŁKA GAZOWNICTWA



konkurs fotograficzny: “Z pasjami przez pokolenia”

✓ Firma zorganizowała Konkurs fotograficzny inspirowany motywem “Z pasjami przez pokolenia” dla swoich pracowników. Autorzy 10 najwyżej ocenionych przez pracowników zdjęć otrzymali atrakcyjne nagrody finansowe oraz **dodatkowym dniem wolnym** dla zdobywcy 1 miejsca.

PODSUMOWANIE KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO „Z PASJAMI PRZEZ POKOLENIA”

ZESPÓR 291 DLA RODZINY
MONIKA, KRYSIA, ALICJA, MARTA, MAREK, ALICJA, KASIA, ELA

W maju br. w ramach wspólnego świętowania Międzynarodowego Dnia Rodziny odbył się konkurs fotograficzny organizowany przez Biuro Kapitału Ludzkiego pod hasłem „Z pasjami przez pokolenia.” skierowany do wszystkich pracowników spółki. Jego głównym celem było pokazanie pasji, które dzielimy z najbliższymi z różnych pokoleń. Liczba nadesłanych prac i oddanych głosów świadczy o tym, że konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem.

PODSUMOWANIE KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO „Z PASJAMI PRZEZ POKOLENIA”

W maju br. w ramach wspólnego świętowania Międzynarodowego Dnia Rodziny odbył się konkurs fotograficzny organizowany przez Biuro Kapitału Ludzkiego pod hasłem „Z pasjami przez pokolenia.” skierowany do wszystkich pracowników spółki. Jego głównym celem było pokazanie pasji, które dzielimy z najbliższymi z różnych pokoleń. Liczba nadesłanych prac i oddanych głosów świadczy o tym, że konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem.

II miejsce

Jużta Włocławek, Szperajka do Trzebiatki w meście 1 i Biawonia, 020 Włocławek, 470 polskie

W maju br. w ramach wspólnego świętowania Międzynarodowego Dnia Rodziny odbył się konkurs fotograficzny organizowany przez Biuro Kapitału Ludzkiego pod hasłem „Z pasjami przez pokolenia.” skierowany do wszystkich pracowników spółki. Jego głównym celem było pokazanie pasji, które dzielimy z najbliższymi z różnych pokoleń. Liczba nadesłanych prac i oddanych głosów świadczy o tym, że konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem.

III miejsce

Marek Szperajka, Szperajka do Trzebiatki w meście 1 i Biawonia, 020 Włocławek, 470 polskie

W maju br. w ramach wspólnego świętowania Międzynarodowego Dnia Rodziny odbył się konkurs fotograficzny organizowany przez Biuro Kapitału Ludzkiego pod hasłem „Z pasjami przez pokolenia.” skierowany do wszystkich pracowników spółki. Jego głównym celem było pokazanie pasji, które dzielimy z najbliższymi z różnych pokoleń. Liczba nadesłanych prac i oddanych głosów świadczy o tym, że konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem.

133

Liczba nadesłanych fotografii

2 875

Liczba głosujących pracowników

13 376

Liczba polubień fotografii

inspiracja pochodzi od firmy:



KONKURSY Z NAGRODAMI – FIRMA QFG



konkurs: Przygotuj **rodzinną pocztówkę**
wokół hasła tegorocznej edycji

15 MAJA – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ RODZIN **QFG**
QUALITY FOOD GROUP

dwie godziny
DLA RODZINY

humanites

TEMAT PRZEWODNI VIII EDYCJI:
MAŁE I DUŻE RODZINNE PODRÓŻE



ZGŁOŚ SWOJĄ RODZINNĄ POCZTÓWKĘ
związaną z tematem przewodnim akcji! "Małe i duże Rodzinne podróże"

Każdy Pracownik, który zgłosi do konkursu swoją pocztówkę otrzyma
„2 godziny dla Rodziny”

3 najciekawsze pocztówki
zostaną dodatkowo nagrodzone!

Wśród nagród między innymi: Bilet do Energylandii, Magicznych Ogrodów i inne!



inspiracje pochodzą od firmy:



KONKURSY Z NAGRODAMI – FIRMA

TAURON

konkurs: **Przygotuj potrawę powiązaną z jakimś tytułem filmowym, wyślij jej zdjęcie i przygotuj opis**



„Inspiracją do zrobienia zdjęcia związanego z gotowaniem, które nawiązywałoby do tematyki filmowej był dla nas film „Śniadanie u Tiffaniego”, a może bardziej konkretnie to sam tytuł tego dzieła. Wszystkie produkty zostały przygotowane samodzielnie, zwłaszcza croissants wyszły pysznie. Do zabawy zachęciłam córkę, która zajęła się również scenografią, rekwizytami i wykonaniem zdjęcia.”



„Przesyłam zdjęcie przygotowanej przez ze mnie japońskiej zupy Ramen. Do jej ugotowania zainspirował mnie film pt. „Ramen. Smak wspomnień”, w którym historia młodego kucharza z Japonii, stanowi nierozdzielny całość z przygotowywanymi przez niego potrawami, a główną z nich jest właśnie orientalna zupa Ramen, krzepiąca ciało i duszę:-)”

„Przygotowany przeze mnie posiłek (deser) nawiązuje do filmu „Niebo w gębie”. Dlaczego właśnie ten film? Bohaterka filmu, szefowa kuchni gotuje dla samego prezydenta Francji, a jej niezwykle potrawy, trafiają nie tylko do podniebienia, ale i do serca prezydenta. Tak też jest właśnie z moim deserem. Mocno zapada w pamięć. Krucha beza, a w środku słodkie lekkie nadzienie śmietanowe, przełamane soczystymi sezonowymi owocami. Uwielbiam rozpieszczać moją rodzinę, dlatego od czasu do czasu serwuję im coś pysznego. Mąż ostatnio sam nawet powiedział, że ten deser to niebo w gębie:-)”



inspiracje pochodzą od firmy:



KONKURSY Z NAGRODAMI – FIRMA SIGNIFY



konkurs: **Mój pupil w moich oczach**



inspiracje pochodzą od firmy:

signify

KONKURSY Z NAGRODAMI - VEOLIA

Trzy różne konkursy dla różnych grup wiekowych



UJĘCIE I MŁODSZE DZIECI W AKCJI

UJĘCIE II STARSZE DZIECI NA PLANE

UJĘCIE III DOROŚLI NA SCENIE



→ Praca plastyczna (przesłana formularzem)
"Mój ulubiony bohater z filmu/bajki"
[DZIECI DO 5 ROKU ŻYCIA]

→ Praca plastyczna lub tekstowa (przesłana formularzem)
"Mój ulubiony bohater z filmów rodzinnych"
[DZIECI POWYŻE] 5 LAT]

→ Zgłoszenia filmów jakie najchętniej oglądają, jakie mogą polecić do obejrzenia w gronie rodzinnym: (ankiety)

3 KATEGORIE: MUST WATCH, POLECAM, WYRÓZNIAM
[FIRMOWY RANKING]

inspiracje pochodzą od firmy:



KONKURSY Z NAGRODAMI – INNE POMYSŁY



inne pomysły na konkursy:



- ✓ Udokumentuj rodzinne pasje: konkurs foto
- ✓ Odpowiedz na pytanie z kart ASK ME
- ✓ Zrecenzuj swój ulubiony film do oglądania z rodziną
- ✓ Pobij rekord kilometrów pokonanych rowerem
- ✓ Zrób zdjęcie w czasie spędzania rodzinnych chwil

inspiracje pochodzą od firm:



NETIA

intrum

A|M|S

UPOMINKI - LEKAM



Upominek dla rodzin z dziećmi – firmowa kolorowanka i kredki

Warto zadbać o to, by upominek dostali wszyscy pracownicy, również Ci pracujący w terenie, jak i na urloпах macierzyńskich czy wychowawczych.



inspiracje pochodzą od firmy: 

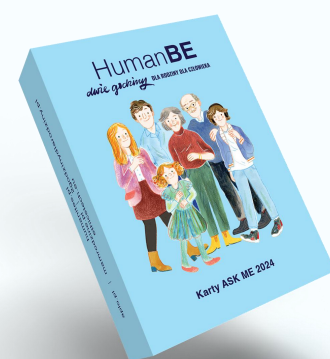
UPOMINKI I NAGRODY



sprezentujcie **COŚ WARTOŚCIOWEGO** zatrudnionym!

Sugerujemy, żeby nagrody miały charakter zachęcający do pogłębiania relacji z innymi ludźmi.

Co by to mogło być?



gra ASK ME, przeznaczona do zabawy w gronie bliskich osób – można się dzięki niej dowiedzieć więcej na ich temat :)



upominek tematyczny. Kiedy hasło edycji brzmiało „pokoleniowy klub filmowy”, pracownicy i pracownicy otrzymywali np. karty podarunkowe na wspólne „rodzinne seanse kinowe” na platformach streamingowych.



bilety lub vouchery na rodzinne atrakcje, np. do **Energylandii, Aquaparku, Escape Roomu...**



upominek sportowy: rower, rolki, karnet na siłownię lub basen i in.



gadżety firmowe: kubki, długopisy, notesy, koszulki...

inspiracje pochodzą od firm biorących udział w akcji

TWOJE POMYSŁY NA KONKURSY:

Pamiętaj, tegoroczne hasło brzmi: **WIELKIE MARZENIA ŁĄCZĄ POKOLENIA**

BARDZIEJ KOMPLEKSOWE POMYSŁY



... czyli jeszcze więcej
inspiracji dla Was



Wydarzenia rodzinno-firmowe:
pikniki, gry, spotkania, warsztaty,
akcje charytatywne

IMPREZY FIRMOWE – FIRMA EMAGINE

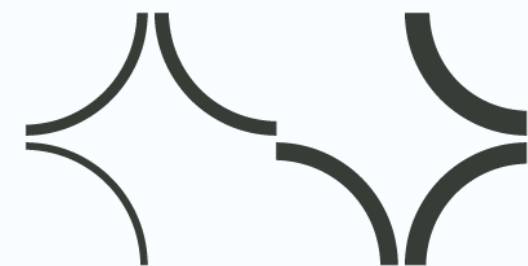


DZIEŃ OTWARTY DLA RODZIN W BIURZE

**dla pracowników
i ich najbliższych**



inspiracje pochodzą od firmy:



emagine

IMPREZY FIRMOWE – FIRMA DÖHLER



RODZINNA GRA TERENOWA

dla pracowników
i ich najbliższych



inspiracje pochodzą od firmy:



IMPREZY FIRMOWE – FIRMA LEŚNY ZAKĄTEK I KOMBUD



PIKNIK



dla pracowników i ich najbliższych



inspiracje pochodzą od firmy:



IMPREZY FIRMOWE – PRZEDSZKOLE POD TOPOLĄ



SPOTKANIE ZE ZNANYMI SPORTOWCAMI dla pracowników
i ich najbliższych



inspiracje pochodzą od firmy:



WYDARZENIA ONLINE Z EKSPERTAMI I EKSPERTKAMI dla pracowników i ich najbliższych

✓ warsztat „Kręć kinowe filmy własnym telefonem”

✓ webinar o relacjach dorosłych z dziećmi
(dostępny dla osób z zewnątrz)

✓ webinar dla rodziców z **Edukatorką
Pozytywnej Dyscypliny i Porozumienia
bez Przemocy**

✓ szkolenie nt. **rozwoju dzieci**

✓ Dostęp do platformy wspierającej dobrostan
psychiczny pracowników, np. **Mindgram**

inspiracje pochodzą od firm:

A|M|S

BurdaMedia
Polska

intrum

signify



emagine



CANAL+
KINOŚWIAT
A CANAL+ COMPANY



DZIAŁANIA PRO PUBLICO BONO



Niech Wasza Firma spełni dobry uczynek!

- ✓ Robisz piknik (lub inną imprezę)? **Wesprzyj lokalnych przedsiębiorców!**
- ✓ **Zorganizuj zbiórkę** potrzebnych przedmiotów dla schroniska dla zwierząt
- ✓ Przygotowujesz materiały nt. akcji? **Zadbaj o ich inkluzywny wydźwięk!**

Alfabet

Ukraiński i polski alfabet mocno się od siebie różni. Mimo to można się ich nauczyć. Na początek spróbujcie obrysować poszczególne litery po śladach. To nie takie trudne, prawda?

Аа	Аа	Іі	Іі	Тт	Тт
Бб	Бб	Її	Її	Уу	Уу
Вв	Вв	Йй	Йй	Фф	Фф
Гг	Гг	Кк	Кк	Хх	Хх
Ґґ	Ґґ	Лл	Лл	Цц	Цц
Дд	Дд	Мм	Мм	Чч	Чч
Ее	Ее	Нн	Нн	Шш	Шш
Єє	Єє	Оо	Оо	Щщ	Щщ
Жж	Жж	Пп	Пп	Ьь	Ьь
Зз	Зз	Рр	Рр	Юю	Юю
Ии	Ии	Сс	Сс	Яя	Яя



inspiracje pochodzą od firm:



intrum

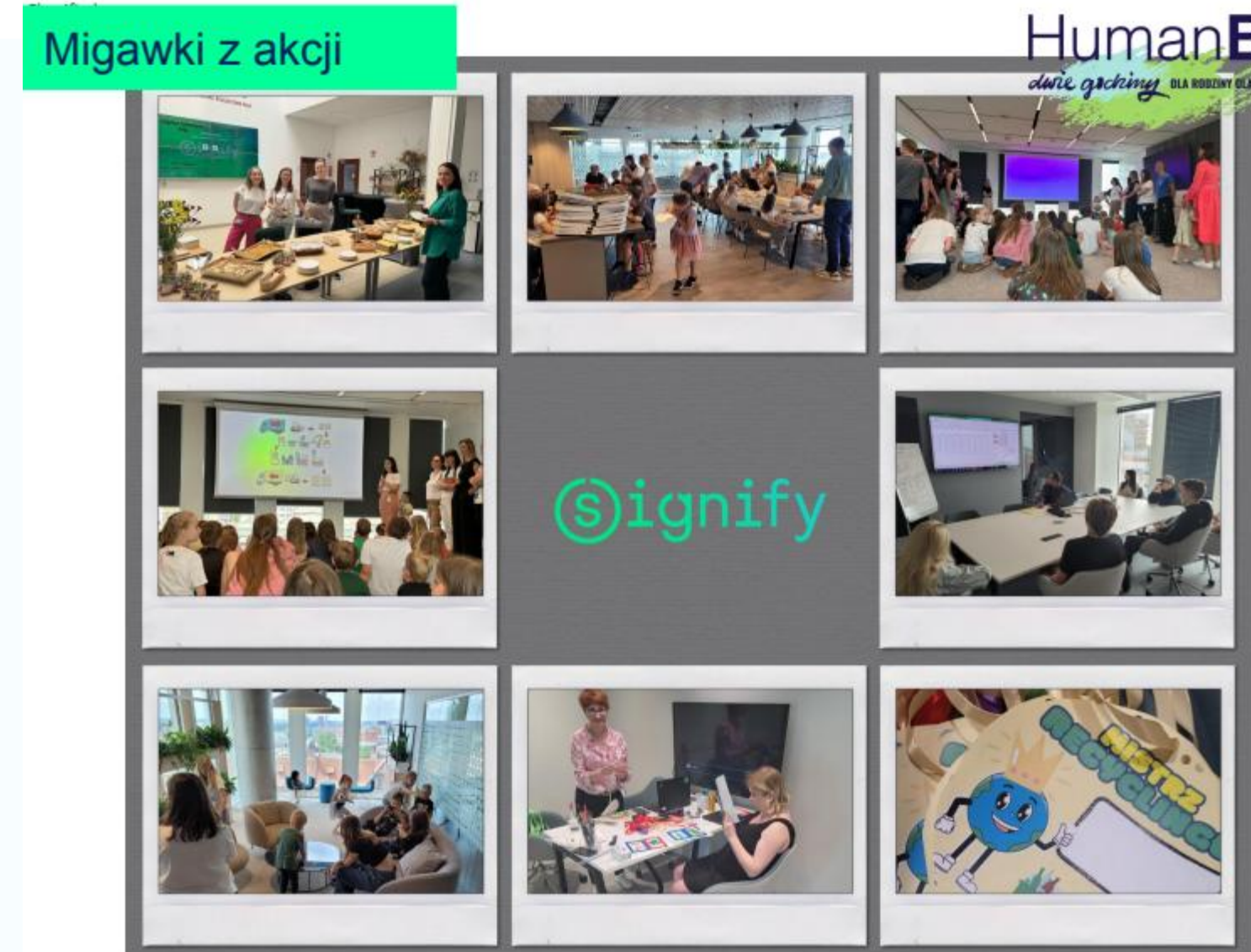
PRO PUBLICO BONO - SIGNIFY



Firma przygotowała atrakcje dla pracowników, ale nie zapomniała też o działaniach pro publico bono

- ✓ Zorganizuj kiermasz charytatywny!
- ✓ Niech Twoi pracownicy samodzielnie przygotowują rzeczy na sprzedaż
- ✓ Podziel się dobrem z innymi!

inspiracje pochodzą od firmy: 



PRO PUBLICO BONO – FIRMA CERRAD



Zróbcie Coś Spektakularnie Dobrego!

Jedna z firm przygotowała szeroko zakrojone działania dobroczynne

Objęły m.in.:

- ✓ wzmocnienie księgozbioru **lokalnej biblioteki**
- ✓ remont **sali logopedycznej w przedszkolu**
- ✓ spotkania z kulturą dla **uczniów szkół podstawowych**



inspiracja pochodzi od firmy:



CERRAD

PRO PUBLICO BONO – FIRMA KGHM



Zróbcie Coś Spektakularnie Dobrego!

Jedna z firm uczestniczących w akcji zajęła się kwestią **rodzicielstwa zastępczego**.

Organizuje m.in.:

- ✓ **porady psychologiczne**
- ✓ **akcje charytatywne**
- ✓ **szkolenia doskonalące kompetencje rodzicielskie**

inspiracja pochodzi od firmy:



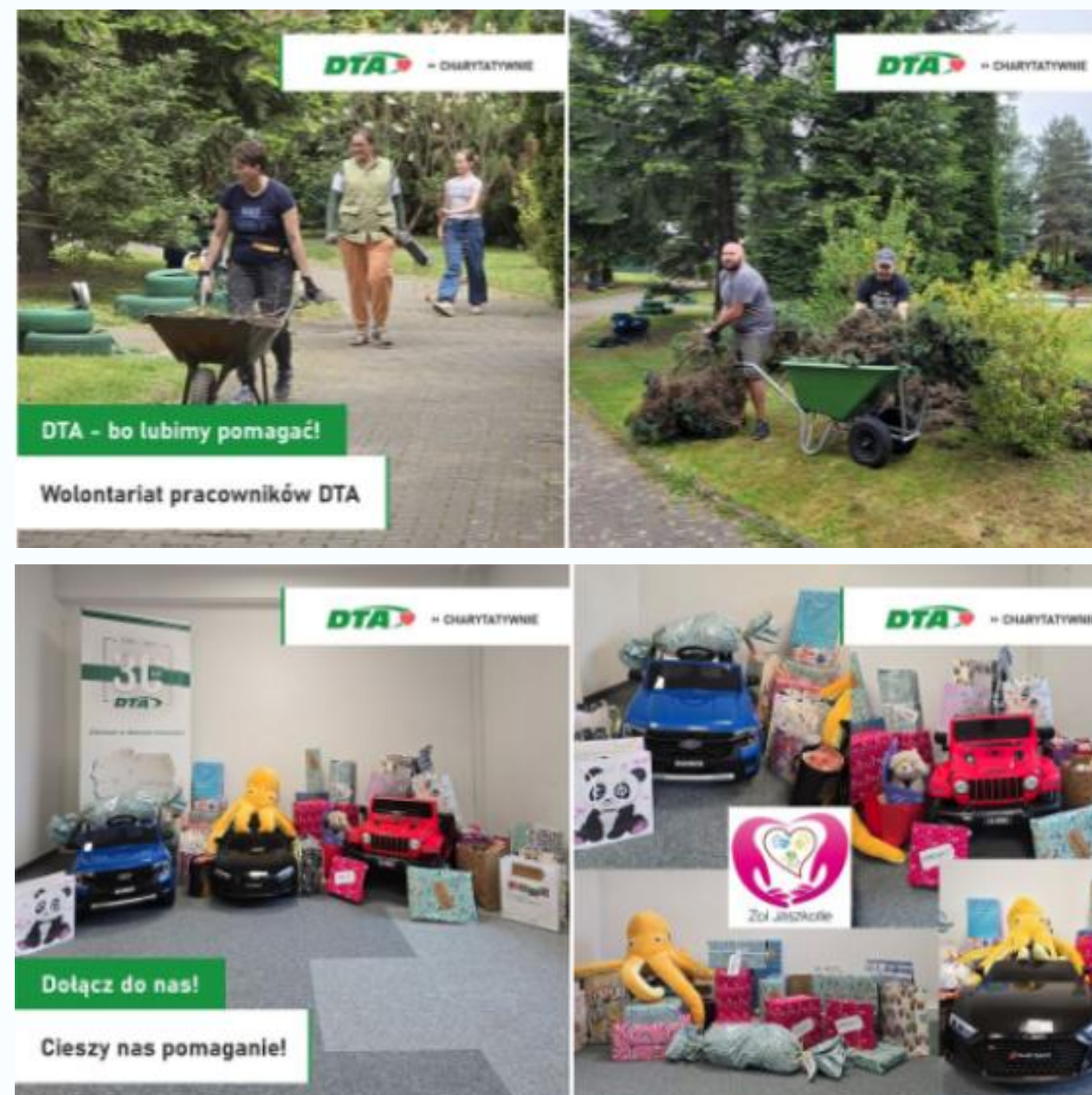
PRO PUBLICO BONO – FIRMA DTA

Zróbcie Coś Spektakularnie Dobrego!

Jedna z firm, które brały udział w akcji zorganizowała **dzień wolontariatu** w jednej z placówek zajmujących się dziećmi z niepełnosprawnościami.

Zorganizowali m.in.:

- ✓ Prace porządkowe w ogrodzie
- ✓ Zakup atrakcyjnych zabawek dla dzieci



inspiracja pochodzi od firmy:



The poster features a green and white color scheme. At the top left is a house icon, and at the top right is a speech bubble icon. The main text is in Polish. It asks if there are magical places on Earth, mentions the center for children with disabilities in Jaszkotów, and seeks volunteers for a cleanup event on May 11th. It includes the DTA logo and a link to register.

Czy istnieje magiczne miejsce na Ziemi?

Okazuje się, że tak i to bliżej niż myślicie.

Gdzie? Ośrodek dla dzieci niepełnosprawnych w Jaszkotku.

Większość z dzieci przebywa tam na stałe, a dzięki siostram zakonnym i osobom pomagającym mają stworzony prawdziwy dom. Gdyby nie to miejsce te dzieci nie miałyby szansy na normalne życie. Każde z dzieci posiada inny rodzaj niepełnosprawności, a to wymaga niezwykle dużego zaangażowania ze strony ośrodka. Najmłodsze dzieci mają pół roku, a starsze 17 lat.

Szukamy osób do pomocy

Chcemy zorganizować dzień wolontariatu w ośrodku, abyśmy mogli wspólnie zadbać o ich ogród i stworzyć dla nich przyjemne miejsce do zabawy i odpoczynku na zbliżający się słoneczny sezon. Będą to lekkie prace - uporządkowanie pościelonych już gałęzi, grabienie, odmalowanie tawek itp.

Kiedy? 11.05




Jeśli chcesz razem z nami pomóc zapraszamy do zapisów. Możesz zabrać także żonę, męża, kolegę, koleżankę, dzieci (te starsze, które są w stanie już coś pomóc).

Chcesz się zgłosić - link do zapisów

WZMACNIANIE RELACJI



Zmotywuj zatrudnione osoby do zadbania o relacje wewnątrz i na zewnątrz firmy

-  Przypomnij pracownikom i pracownikom o ważnym święcie (np. Dniu Matki) i zaprojektuj dla nich **e-kartki z życzeniami**
-  Zachęć zatrudnione osoby do **spędzenia czasu z rodziną**. Zorganizuj **konkurs**, w którym to udokumentują!
-  Postaw w firmie **skrzynkę na komplementy**



inspiracje pochodzą od firm:



NAJBARDZIEJ ORYGINALNE REALIZACJE

pełna moc kreatywności



ORYGINALNIE I HOLISTYCZNIE

ORYGINALNIE! B2RLAW



B2RLAW[®]
JANKOWSKI STROIŃSKI ZIĘBA

✓ Firma przygotowała dla pracowników specjalny przewodnik, zawierający pomysły, jak spędzić #2h4family

Bieżące zestawienie repertuaru kin w 3 miastach

Przepisy z Kwestii Smaku i możliwość rezerwacji stolika w restauracji

Wiele innych pozycji.



ORYGINALNIE! POLSKA SPÓŁKA GAZOWNICTWA



- ✓ Firma przygotowała specjalną witrynę w celu komunikowania się z pracownikami w sprawie #2h4family



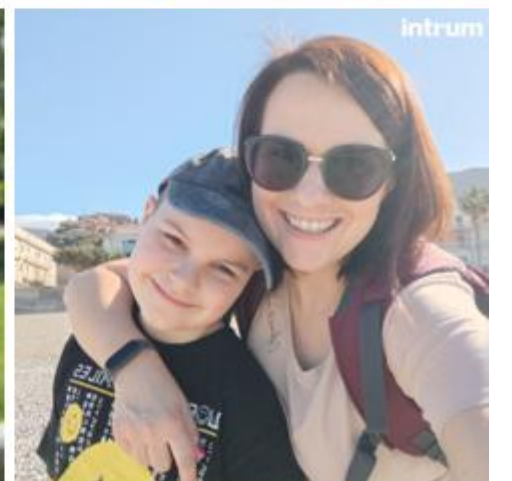
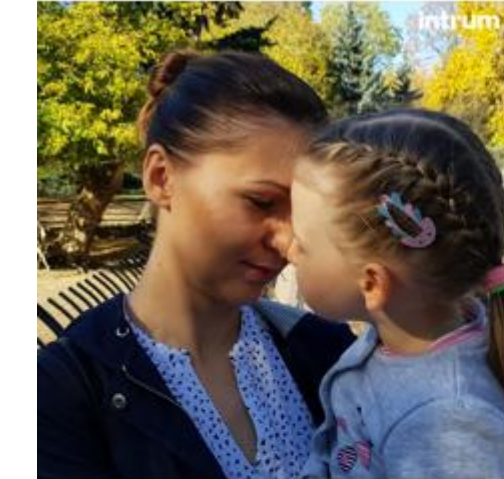
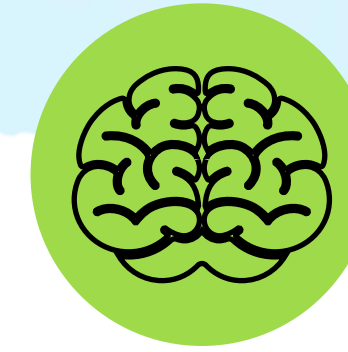
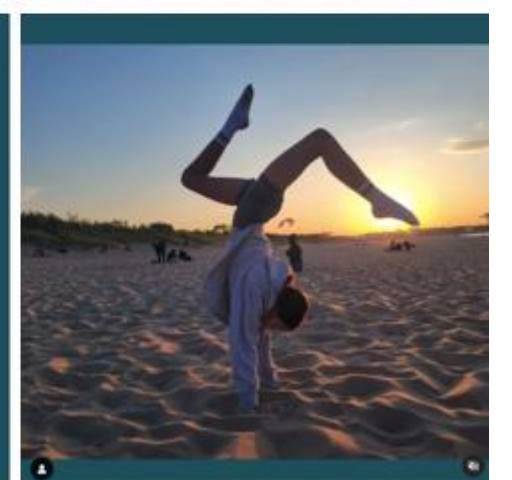
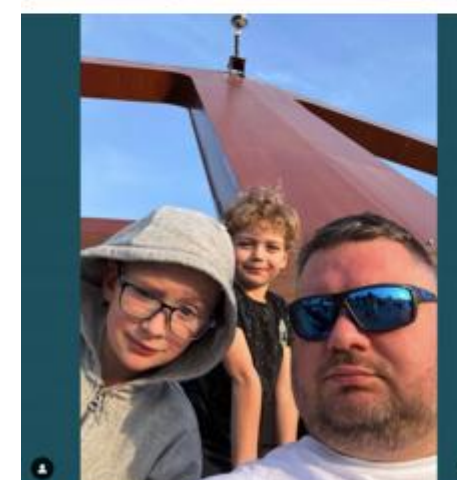
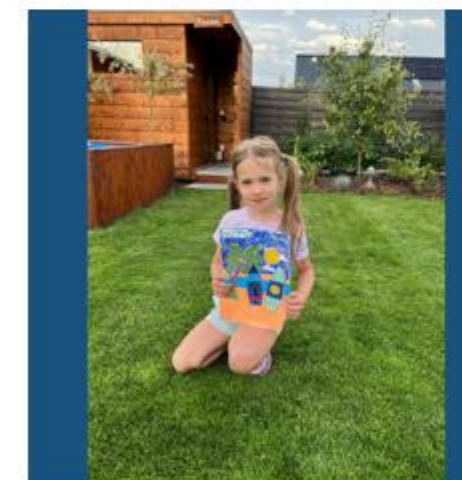
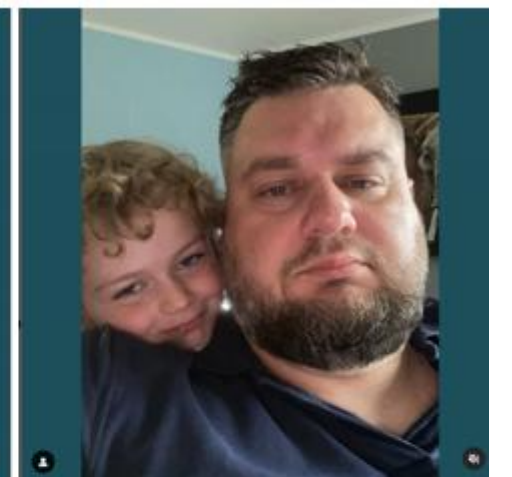
ORYGINALNIE! INTRUM

intrum

- ✓ Firma przygotowała specjalną akcję na Dzień Mamy, w ramach której pracowniczki firmy opowiedziały o swoich doświadczeniach związanych z macierzyństwem
- ✓ W kolejnym roku firma przygotowała filmy, w których dzieci pracowników i pracowniczek opowiadały o swoich Superbohaterach i Superbohaterkach czyli matkach i ojcach,
- ✓ Z okazji Dnia Dziecka dzieci pracowników mogły pochwalić się swoimi marzeniami w formie prac plastycznych

„Spełniłem największe marzenie mojego psa i zafundowałem mu dodatkowy, ponad dwugodzinny spacer. Ciężko go zadowolić, ale chyba się udało.”

Tobiasz



ORYGINALNIE! INNE FIRMY



✓ Firma zorganizowała kampanię włączającą w akcję swoje czytelniczki i czytelników

mojeGotowanie.pl przepisy na wspólne gotowanie



pomysły na wspólne wycieczki krajoznawcze



właściwa komunikacja w związku

Właściwa komunikacja może ocalić związek. Jak rozmawiać?

29.04.2022 - Paweł Szpak



Megan Fox w amyslowej przeswłtającej sokiencie z siateczki. Jeden szczegóół znów upodóhnił ją do Pameli

Kuchnia francuska od wieków inspiuje szefów kuchni i miłośników jedzenia na całym świecie. Francuskie specjały to wątek chętnie podejmowanym również przez twórców filmów. Jakże tytuły warto obejrzeć i dlaczego? O tym w cyklu "Kulturalnie kulinarnie":



Zwiedzanie Polski to ich rodzinna pasja. Zdradzają swoje ulubione miejsca w kraju



ORYGINALNIE! MUZEUM NARODOWE W KRAKOWIE



- ✓ 15 maja pracownicy muzeum mogli pójść do domu 2 godziny wcześniej, żeby spędzić czas z rodziną.
- ✓ Instytucja jednak się nie zamknęła w tym czasie! **W rolę przewodniczek i przewodników po muzeum wcielili się kierownicy i kierowniczki**, które dzielnie oprowadzały zwiedzających :)
- ✓ Pomysł wart naśladowania – żeby kadra zarządzająca cały czas miała kontakt z rzeczywistością swoich podwładnych.



ORYGINALNIE! ZWAE



- ✓ Firma wydała **grę planszową „Odkryj z nami Pomorze”**, która przybliżyła informacje o regionie.
- ✓ Otrzymali ją wszyscy pracownicy.
- ✓ W kolejnym roku firma wymyśliła **skrzynkę z marzeniami** do której pracownicy wrzucali swoje rodzinne marzenia. Wszyscy otrzymali nagrody i upominki.



Migawki z akcji

Na 99 zatrudnionych w akcji wzięło udział 79 pracowników



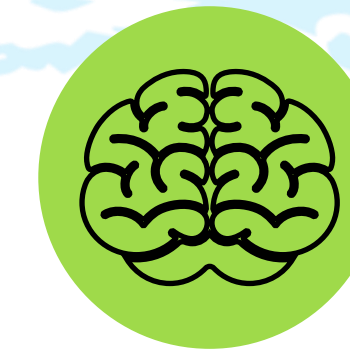
HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA



ORYGINALNIE! KGHM



- ✓ Firma przeprowadziła bardzo rozbudowaną kampanię wokół akcji #2h4family.
- ✓ Jednym z jej elementów była broszura „Miedziaki i przyjaciele” zawierająca **komiks, zabawy dla dzieci** oraz materiały do **integracji społeczności ukraińskiej**.



„Dwie Godziny dla Rodziny Miedziaków”



HOLISTYCZNIE! AMS

A|M|S

kilkumiesięczna akcja 53 spółki w 55 krajach!

- ✓ maj i czerwiec – wydarzenia organizowane przez grupę **Family Friendly Poland**
- ✓ połowa maja – koniec czerwca – zatrudnione osoby korzystały z #2h4family. Za udokumentowanie tego czasu pracownicy byli nagradzani firmowymi gadżetami
- ✓ 15 maja – **webinar dla rodziców** z Edukatorką Pozytywnej Dyscypliny i Porozumienia bez Przemocy Justyną Brzozak
- ✓ z okazji **Dnia Matki i Ojca** firma przekazała pracownikom elektroniczne kartki dla rodziny
- ✓ czerwiec – **seria warsztatów kulinarnych** online dla dzieci
- ✓ z okazji **Dnia Dziecka** – „polecajka” dla pracownic i pracowników dotycząca spędzania czasu z dziećmi



HOLISTYCZNIE! KGHM



kilkumiesięczna akcja

- ✓ 15 maja – **obchody Międzynarodowego Dnia Rodzin**: Rodzinne Strefy Relacji i Animacji ze Strefą Rodzica (warsztaty doskonalące kompetencje wychowawcze), Strefa Dziecięcych Animacji, Strefa Sceny (występy i konkursy), Strefa Kultury) prezentacja ukraińskiego rękodzieła), Strefa Pupila (z weterynarzem i behawiorystą)
- ✓ 4-25 maja – **konferencja dla rodziców** „Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży w epoce ponowoczesności”
- ✓ 29 maja – Strefa Integracji Rodzin – **zajęcia, warsztaty, animacje, konkurs**
- ✓ **promocja adopcji zwierząt** z Azylu dla bezdomnych psów w Głogowie
- ✓ maj i czerwiec – **konkursy** „Rodzinnie Razem” i „Rodzinnie z naMIEDZI”, broszura „Miedziaki i przyjaciele”



HOLISTYCZNIE! TAURON



5-dniowa akcja RODZINNA MEGA MOC

- ✓ 11 maja odbyły się **zajęcia jogi online** „Nie trać formy, ćwicz z domu!”
- ✓ 12 maja wystartował **konkurs** fotograficzny „Wspólne gotowanie”
- ✓ 13 maja odbyły się **warsztaty online z zakresu nagrywania, reżyserowania i montowania amatorskich filmów** „Kręć kinowe filmy własnym telefonem”
- ✓ 14 maja odbył się wykład online w ramach Uniwersytetu Otwartego Grupy Tauron „**Odporny, mocny i pełen energii – zadbaj o siebie**”
- ✓ 15 maja wystartował rodzinny **konkurs filmowy „Nakręć to!”**
- ✓ **W kolejnym roku firma ponowiła akcję, planując zupełnie inne działania i aktywności:**
 - ✓ Webinary,
 - ✓ Wymiana książek,
 - ✓ Dzień otwarty z rodzicem w pracy,
 - ✓ Konkurs fotograficzny „**Moje ulubione miejsce**”.



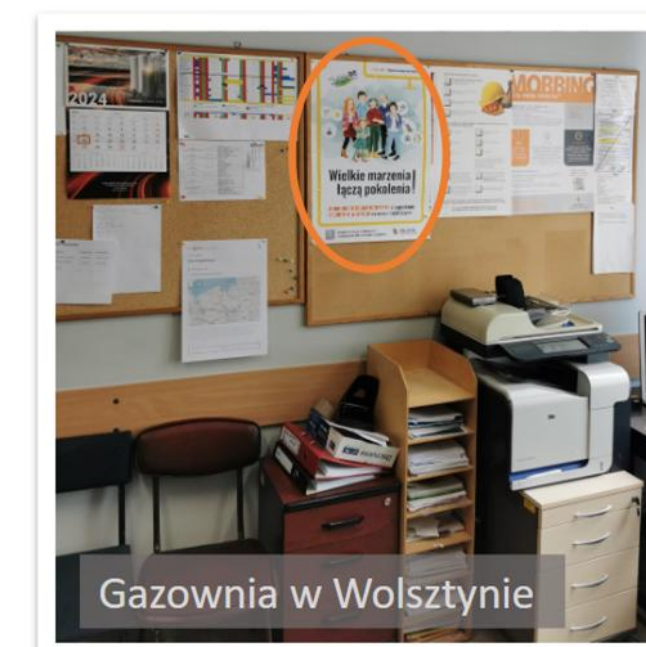
Rodzinna MegaMoc – zapisz się na webinar z Fundacją Czerwone Noski

2godzinydlarodziny.pl

HOLISTYCZNIE! POLSKA SPÓŁKA GAZOWNICTWA



- ✓ W kolejnym roku firma poszerzyła akcję o takie elementy jak:
- ✓ Webinary eksperckie m.in. o higienie cyfrowej, kompetencjach rodzicielskich, zdrowiu dzieci
- ✓ Konkurs fotograficzny
- ✓ Informowanie o akcji wszystkich placówek i oddziałów
- ✓ Kompleksowa komunikacja: specjalna witryna, newslettery, posty



Gazownia w Wolsztynie

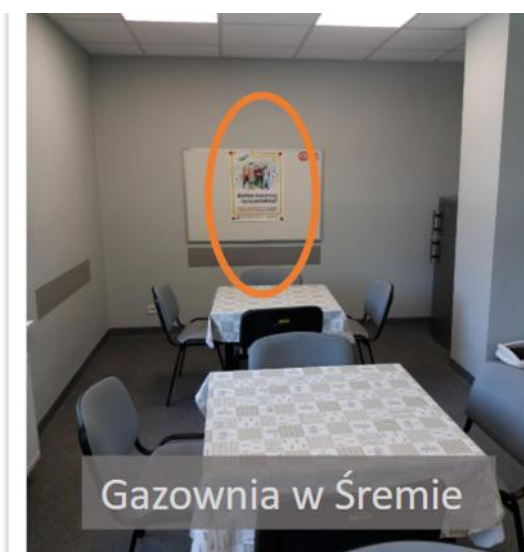


Placówka w Kępnie

Plakaty: 250 plakatów rozmieszczono w stołówkach, szatniach monterskich, ciągach komunikacyjnych i na tablicach ogłoszeń



OZG w Gdańsku



Gazownia w Śremie



Gazownia w Koninie

HOLISTYCZNIE! XTB



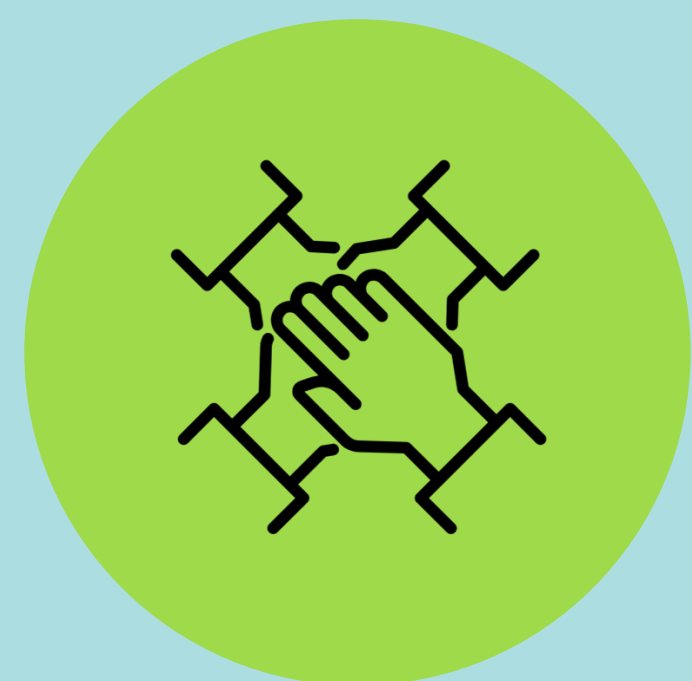
✓ Firma zorganizowała Rodzinny Dzień Dziecka w sposób kompleksowy i niebanalny:

- ✓ Każde dziecko mogło spędzić ten dzień z rodzicem w pracy,
- ✓ Przygotowano aktywności dla każdej grupy wiekowej, np. warsztaty programowania, kolorowanki, akcję posadź drzewo, projektowanie przypinek, inner power – kreatywne warsztaty,
- ✓ Rozegrano grę terenową ze zbieraniem pieczętek w firmie,
- ✓ Zorganizowano wspólne, rodzinne posiłki, np. poranna kawa i kakao czy popołudniowy lunch z potrawami dla dzieci i młodzieży



WOKÓŁ AKCJI

Odkryj potencjał akcji dla Twojej firmy



Włącz się!

Jak większe i mniejsze firmy radzą sobie z daniem 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

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 rozwoju

#HumanEconomy

#wellbeing

#EmployerBranding

ZBLIŻAMY LUDZI W DOMU I W PRACY!

ZMIENIAMY KULTURĘ PRACY I ŻYCIA

Celem akcji jest integracja, zbliżenie ludzi w rodzinach, w najbliższym społecznym otoczeniu, środowisku pracy.



Te symboliczne „2 godziny” służą:

- ✓ budowaniu więzi
- ✓ spędzeniu wspólnego, **jakościowego czasu**, najlepiej międzypokoleniowo
- ✓ **intencjonalnemu budowaniu relacji**,
- ✓ okazją na rozmowę,
- ✓ wspólnemu wspomnianiu,
- ✓ poznawaniu się,
- ✓ refleksji nad jakością naszych relacji z najbliższymi w myśl motta, że mamy jedno życie w różnych rolach.

W kontaktach z bliskimi nie chodzi o liczbę spędzonych godzin, lecz o to, co w tym czasie robimy i kim w tym czasie jesteśmy.

WPŁYW SPOŁECZNY AKCJI



Pracodawca

- Integracja życia zawodowego i prywatnego
- Wspieranie ról społecznych pracowników
- Dwie godziny dodatkowego wolnego czasu dla pracowników
- Integracja, pogłębianie relacji w zespołach
- Wyzwalanie nowej energii
- Lojalność i zaangażowanie
- ESG

Pracownicy i ich rodziny

- Tworzenie trwałych więzi rodzinnych opartych na szacunku i zaufaniu
- Jakościowy czas spędzony z bliskimi
- Międzypokoleniowe relacje
- Poznawanie siebie nawzajem w nowych kontekstach
- Dojrzałość emocjonalna

Społeczeństwo

- Przeciwdziałanie kryzysowi więzi i rosnącej samotności
- Zwrócenie uwagi na społeczną i gospodarczą rolę rodziny
- Pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne społeczeństwa
- Rozwój kapitału społecznego
- Jednoczenie społeczeństwa wokół najważniejszych wartości

HARMONOGRAM



STARTUJEMY!

start komunikacji

**coroczne NOWE
MOTTO AKCJI!**

idea, założenia

MOTTO 2025:

**Smaki przez
pokolenia**

URUCHAMIAMY REJESTRACJĘ

Firmy rejestrują się

komunikacja
w mediach, social
mediach

UDOSTEPNIAMY FIRMOM:

gotowe materiały
do komunikacji
z pracownikami

pomysły i inspiracje
na wartościowe
spędzenie czasu
razem

karty ASK ME

**konsultujemy,
wspieramy firmy**
w przygotowaniu akcji

REALIZACJA AKCJI

**konkurs dla
pracowników!**
na motyw
przewodni kolejnej
akcji

**intensywna
komunikacja o akcji:**
w mediach, social
mediach

PODSUMOWANIE

konkurs dla firm
na **najciekawszą
realizację akcji!**

styczeń

luty

marzec, kwiecień

maj

czerwiec, lipiec



#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 2 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 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



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 (8 z 12 firm) już raportuje lub zamierza raportować akcję HumanBE - 2 godziny dla rodziny za 2025 rok.



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.



Badamy sieci w trzech środowiskach



RODZINA



ZNAJOMI



PRACA



ROZLEGŁOŚĆ



CZĘSTOŚĆ



JAKOŚĆ

Badamy sieci w trzech wymiarach

[Zapoznaj się z badaniem](#)

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!

WERSJA FREEMIUM

WERSJA ODPŁATNA

WIĘCEJ O HUMANLINK

WSKAŹNIK DO ESG

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

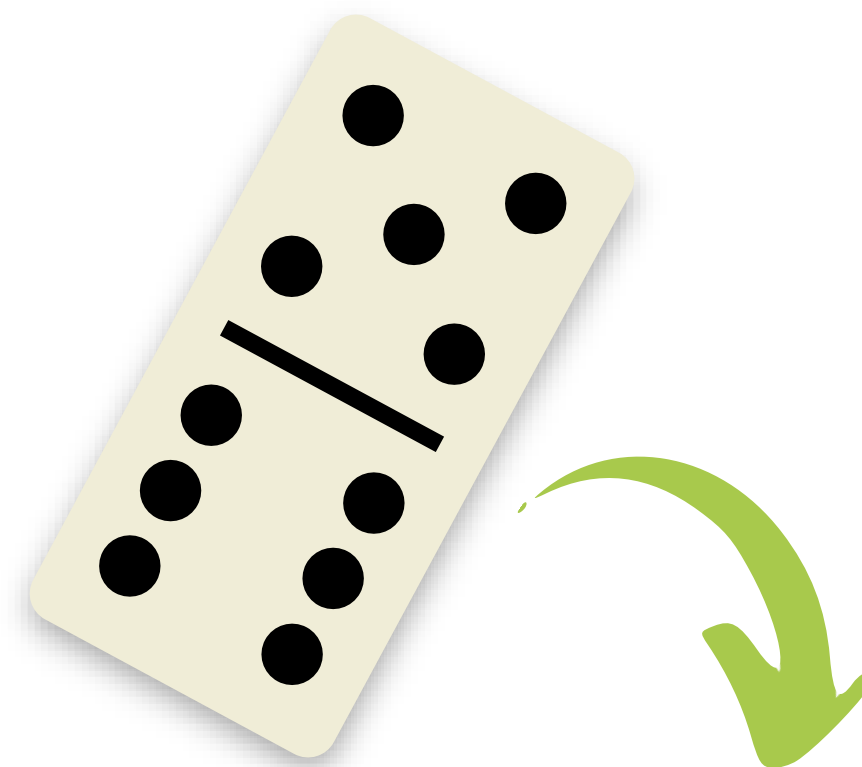


Otrzymaś **INDEKS wpływu społecznego**, który wpiszesz do raportu ESG!



NASZE SYSTEMOWE PROJEKTY

THINK & DO TANK



HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

Pierwsza polska kampania wellbeing adresowana do pracodawców

ct | **CENTRUM ETYKI TECHNOLOGII**
INSTYTUTU HUMANITES

Międzynarodowy think-tank na rzecz innowacji przyjaznych człowiekowi i światu

FIRMA PRZYJAZNA RODZINIE
FIRMA PRZYJAZNA CZŁOWIEKOWI

Family&Human Wellbeing Humanites AWARD

SPÓJNE PRZYWÓDZTWO™
CZŁOWIEK I TECHNOLOGIA

Konferencja dla Liderów Biznesu promująca ideę Spójnego Przywództwa™



Systemowa zmiana przywództwa w polskiej edukacji



Badania i raporty

MODEL SPÓJNEGO PRZYWÓDZTWA™

**“Aby firma osiągnęła 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**



© Zofia Dzik

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

Prezes Instytutu Humanites

Zofia Dzik

zofia.dzik@humanites.pl

+48 690 193 790

Kontakt Project Manager

biuro@humanites.pl

humanites.pl

2godzinydlarodziny.pl

aplo.pl

ethicstech.eu

mamrodzine.pl

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA



**WIELKA
SPOŁECZNA
ZMIANA
KULTURY PRACY
I STYLU ŻYCIA**