

# DOBRE PRAKTYKI

małych, średnich i dużych  
przedsiębiorstw

na podstawie zgłoszeń od firm do  
konkursu na realizację akcji #2h4family



# Twoja Firma chce się włączyć w akcję?

**Nie macie pomysłów?  
Nie wiecie, jak świętować?**

**W tym materiale znajdziecie  
inspiracje!**

#wellbeing

#EmployerBranding

# AGENDA



## **STARTER PACK str. 3**

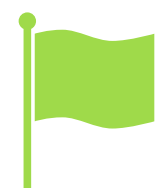
Jak przygotować akcję w firmie?

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

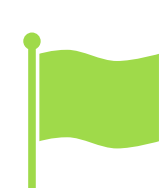
Wydarzenia online

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

**14** EDYCJI

**TOP10**

BENEFITÓW WG. OPINII  
PRACOWNIKÓW



# STARTER PACK



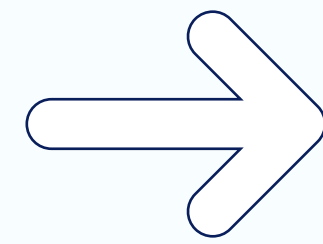
Skorzystaj z gotowych rozwiązań Instytutu!



# JAK PRZYGOTOWAĆ AKCJĘ W FIRMIE?

## KROK 1

Powiadom Zarząd, działy:  
HR, CSR



### ZAREJESTRUJ FIRME

na stronie:

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

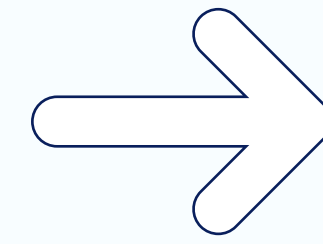
Uzyskaj zgodę Zarządu na **skrócenie dnia pracy** w okolicach 15 maja o symboliczne 2 godziny\*.

\*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

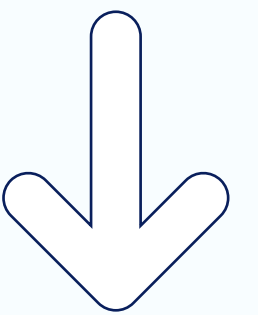


Powiadomcie o akcji zagraniczne oddziały i Partnerów!

## KROK 3

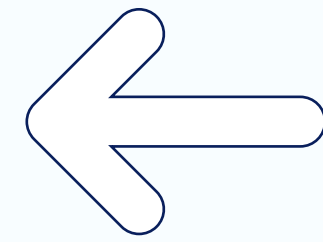
Zaproś pracowników do akcji, zainspiruj ich, aby w czasie wolnym i z zespołem z pracy spędzili czas **MIĘDZYPOKOLENIOWO!**

### KAMPANIA MA CO ROKU INNY MOTYW PRZEWODNI



## POCHWALCIE SIĘ

Jak świętowaliście Human BE /2h4family w roku 2024!



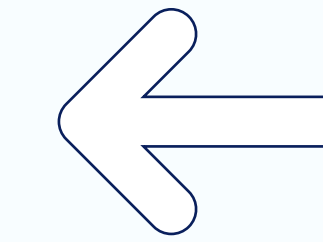
### ZAPRASZAMY DO KONKURSU NA REALIZACJĘ AKCJI

Wyjątkowe nagrody!

## DODATKOWO

Zachęć Twój zespół

### DO UDZIAŁU W KONKURSIE NA MOTTO #2025!



## KROK 4

Świętujcie w okolicach **15 MAJA**

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!

TEGOROCZNE MOTTO

# SMAKI PRZEZ POKOLENIA

HumanBE  
*dwie gockiny* DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

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 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!

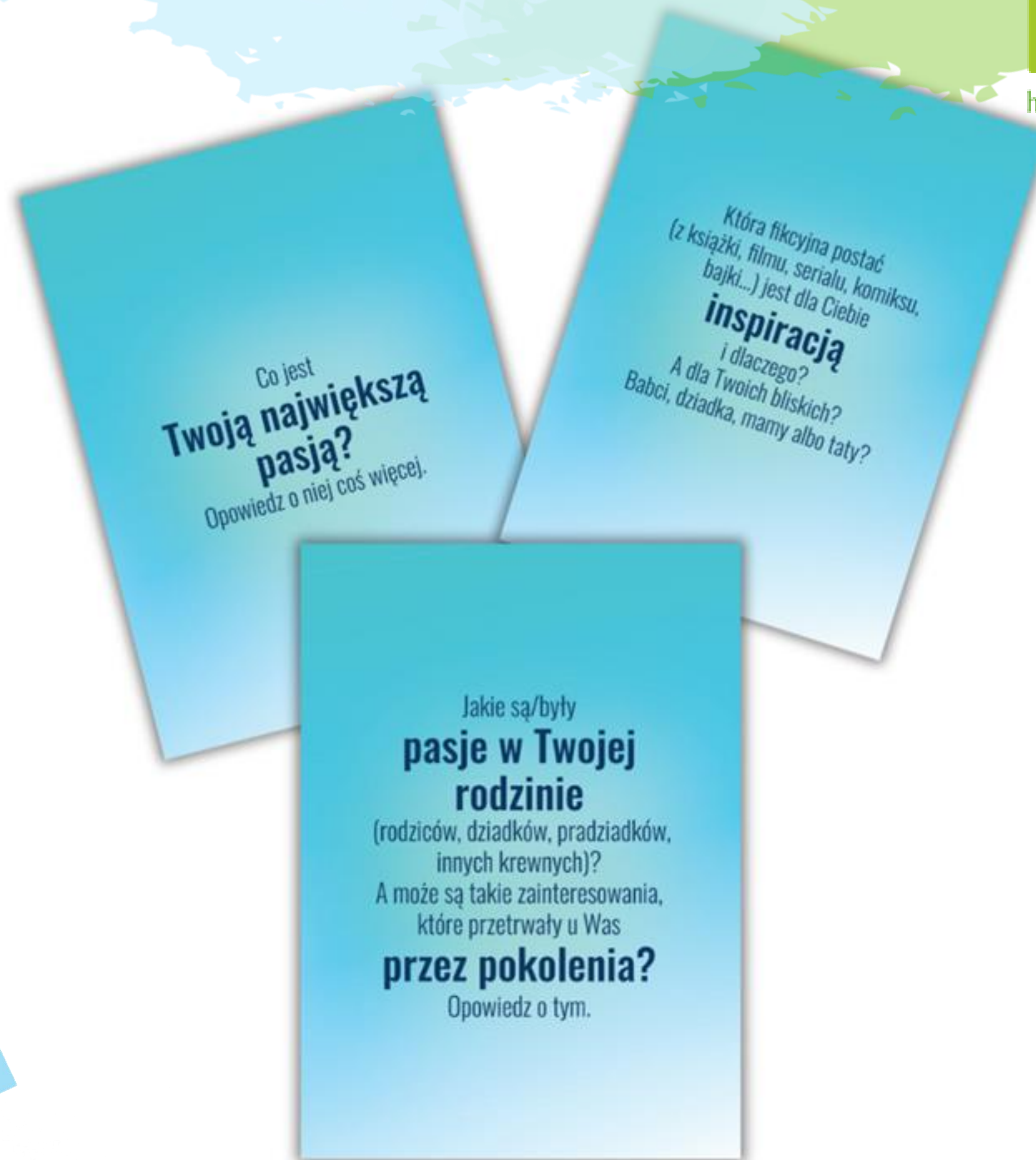
# KARTY ASK ME

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.

The image shows a summary page for the 'Z pasjami przez pokolenia' photography competition. It features a title 'PODSUMOWANIE KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO „Z PASJAMI PRZEZ POKOLENIA”' and a list of participants: ZESPÓŁ 29 ILA RODZINY, MONIKA, KRYSIA, ALICJA, MARTA, MAREK, ALICJA, KASIA, ELA. The text describes the competition's theme: '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.' It also lists the winners: I miejsce: Jakub Czajka, Marcin Świątek, 423 polubień; II miejsce: Julia Wasińska, 479 polubień; III miejsce: Mateusz Świątek, 417 polubień. At the bottom, there are three statistics: LICZBA OCENIANYCH FOTOGRAFII: 133; LICZBA GŁOSUJĄCYCH PRACOWNIKÓW: 2 875; LICZBA POLUBIEŃ FOTOGRAFII: 13 376.

inspiracja pochodzi od firmy:



Three vertical bars showing statistics for the competition:

- LICZBA OCENIANYCH FOTOGRAFII: 133
- LICZBA GŁOSUJĄCYCH PRACOWNIKÓW: 2 875
- LICZBA POLUBIEŃ FOTOGRAFII: 13 376

# 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 nierozłączną całość z przygotowywanymi przez niego potrawami, a główną z nich jest właśnie orientalna zupa Ramen, krzepiąca ciało i duszę:-)”

„Przygotowany przeze mnie posilek (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:



# 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: 



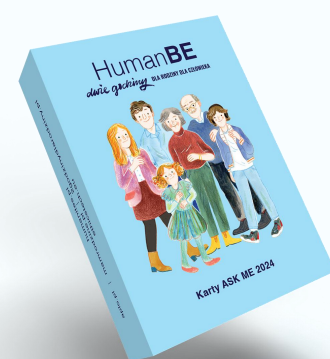
# UPOMINKI I NAGRODY



prezentujcie **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.**



**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”
- ✓ zajęcia **sportowe** „Nie trać formy, ćwicz z domu!” (w okresie pandemii)
- ✓ webinar o relacjach dorosłych z dziećmi (dostępny dla osób z zewnątrz)
- ✓ warsztaty **kulinarne**
- ✓ webinar dla rodziców z **Edukatorką Pozytywnej Dyscypliny i Porozumienia bez Przemocy**
- ✓ warsztaty **jogi śmiechu**
- ✓ szkolenie nt. **rozwoju dzieci**
- ✓ czytanie **bajek** dzieciom
- ✓ Dostęp do platformy wspierającej dobrostan psychiczny pracowników, np. **Mindgram**
- ✓ **Warsztaty o neuroatypowości** – kształtowanie środowiska pracy sprzyjającego różnorodności

A|M|S



intrum

signify

inspiracje pochodzą od firm:



emagine



[Powrót do agendy](#)

# 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!**



inspiracje pochodzą od firm:



**intrum**

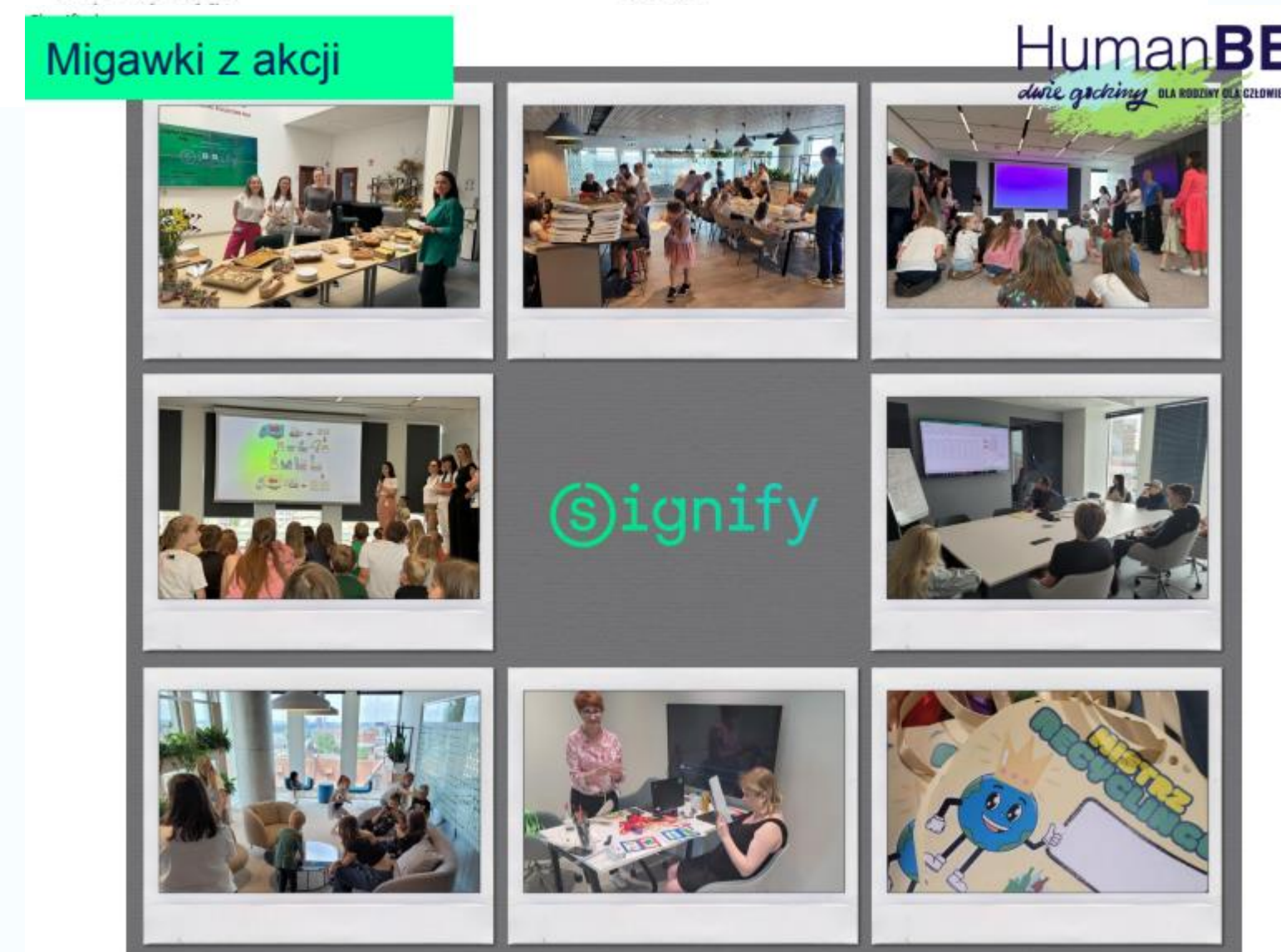
# PRO PUBLICO BONO - SIGNIFY



**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:**



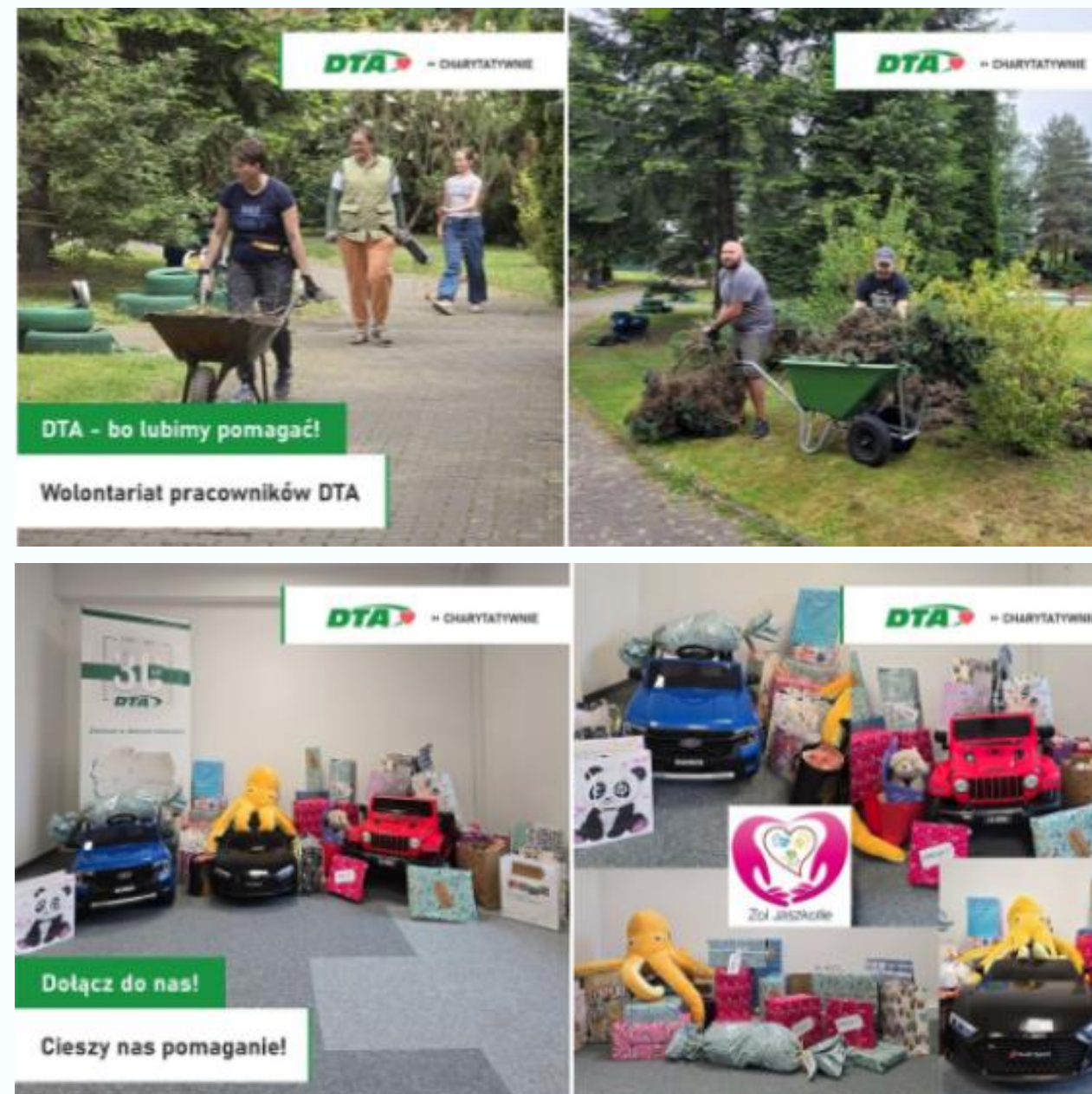
# PRO PUBLICO BONO – FIRMA DTA

## 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: **DTA**



### Czy istnieje magiczne miejsce na Ziemi?

Okazuje się, że tak i to bliżej niż myślicie.

**Gdzie? Ośrodek dla dzieci niepełnosprawnych w Jasz kotlu.**

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**<sup>®</sup>  
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



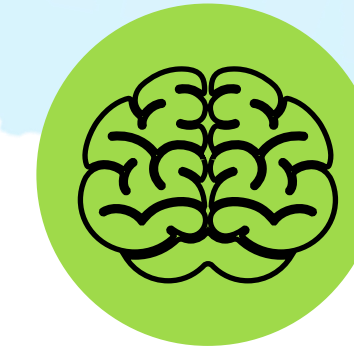
- ✓ Firma przygotowała specjalną witrynę w celu komunikowania się z pracownikami w sprawie #2h4family



# ORYGINALNIE! INTRUM

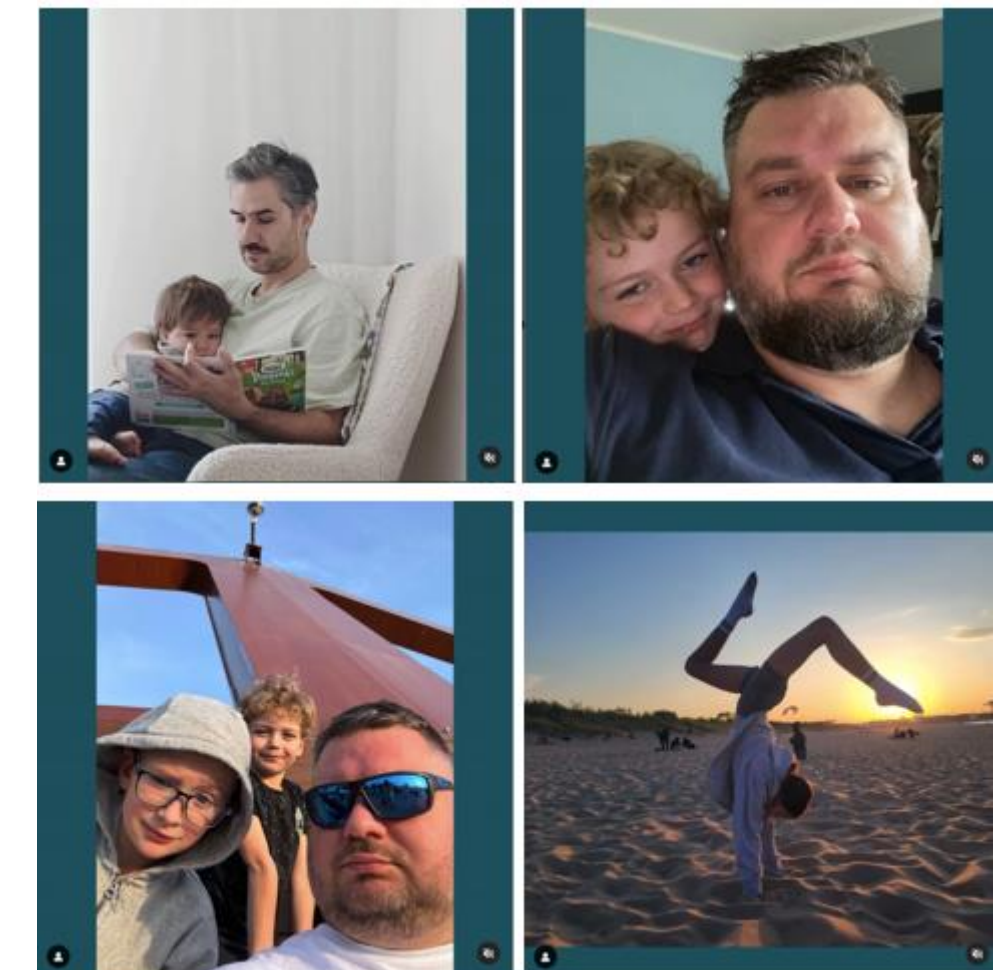
## intrum

- ✓ 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 amylowej przeswitującej sukience z siateczką. Jeden szczegół zaów upodobał ją do Pameli

Kuchnia francuska od wieków inspirowała 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.

 Muzeum Narodowe w Krakowie  
14 maja · 🌐

Muzeum Narodowe w Krakowie bierze udział w obchodach Międzynarodowego Dnia Rodziny i organizowanej przez Fundacja Humanites akcji „Dwie Godziny dla Rodziny”.

Z tej okazji mamy dla Was małe ogłoszenie od dr hab. Łukasza Gawła - Z-cy Dyrektora ds. Strategii, Rozwoju i Komunikacji 😊

... Zobacz więcej



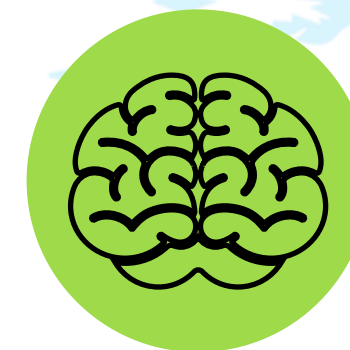
👍👎👏 46

3 komentarze 6 udostępnień

# 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



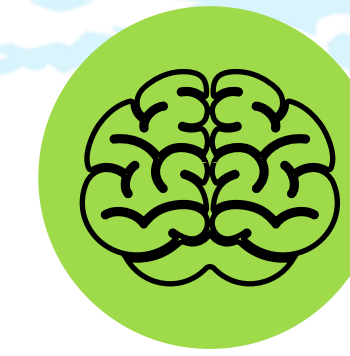
HumanBE  
dwie generacje DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA



# 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**.



# 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**”.



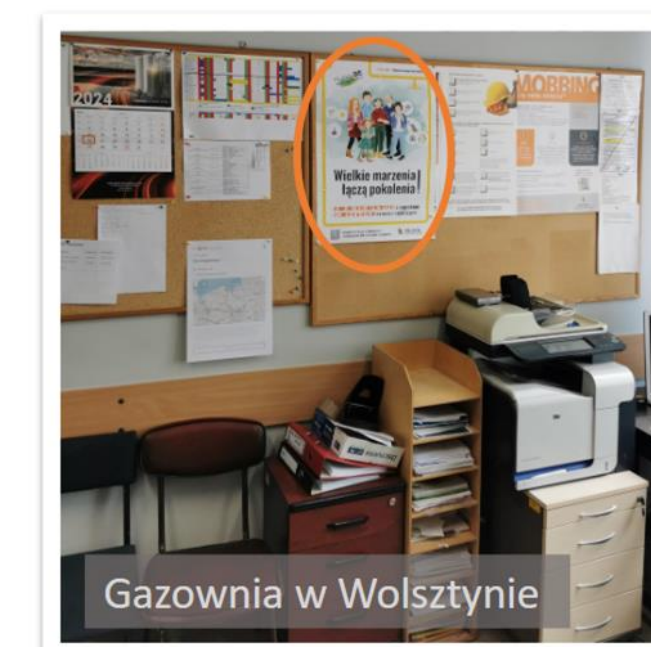
Rodzinna MegaMoc – zapisz się na webinar z Fundacją Czerwone Noski

[Powrót do agencji](#)

# HOLISTYCZNIE! POLSKA SPÓŁKA GAZOWNICTWA

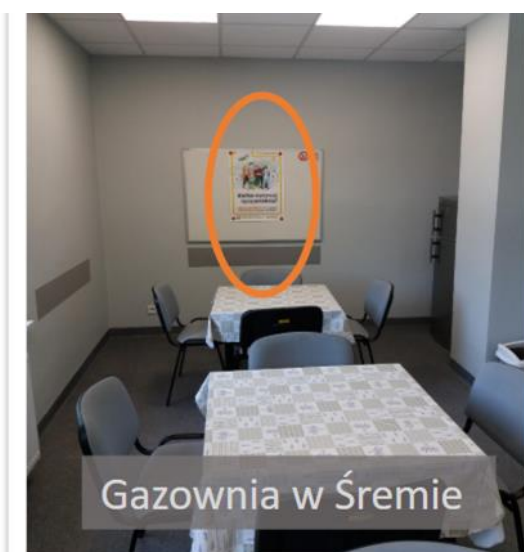


- ✓ W kolejnym roku firma poszerzyła akcję o takie elementy jak:
- ✓ Webinary eksperckie m.in. o higienie cyfrowej, kompetencjach rodzicielskich, zdrowiu dzieci
- ✓ Konkurs fotograficzny
- ✓ Informowanie o akcji wszystkich placówek i oddziałów
- ✓ Kompleksowa komunikacja: specjalna witryna, newslettery,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



Gazownia w Wolsztynie

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



Gazownia w Śremie



OZG w Gdańsku



Placówka w Kępnie



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



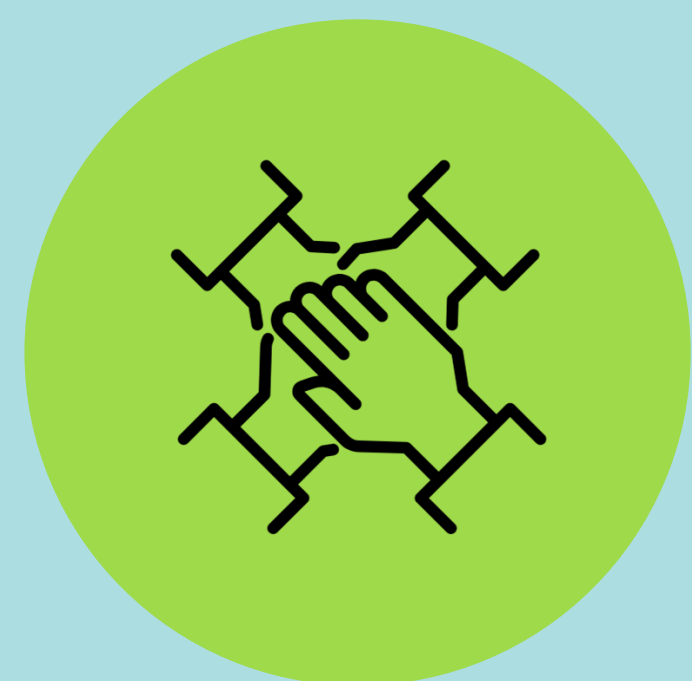
RODZINNY  
DZIEŃ DZIECKA  
W XTB  
5.06 (ŚRODA)

## Menu



# 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 innowacji.

#HumanEconomy  
#EmployerBranding  
#wellbeing

# 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 2024 rok.**



# Weź udział w badaniu HumanLINK



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



Badanie pośrednio dotyka 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](#)

# 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:



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

**WERSJA FREEMIUM**

**WERSJA ODPŁATNA**

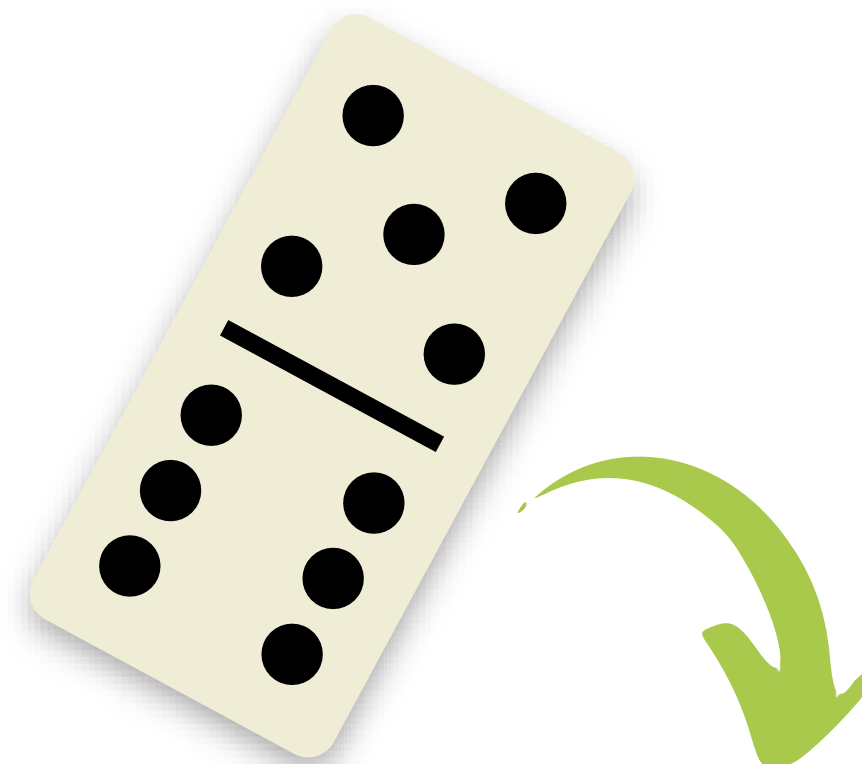
**WIĘCEJ O HUMANLINK**





# 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™

**APLO** Systemowa zmiana przywództwa w polskiej edukacji

**Well-Working** Raport Odpowiedzialność Rodzinna Biznesu 2022

**BARIERY I TRENDY** Taxonomija technologiczna

Badania i raporty

**RAPORT** DOBRE PRAKTYKI FIRM W ZAKRESIE BUDOWANIA KLIMATU Dobre praktyki w zakresie Wellbeing pracowników

[Powrót do agencji](#)

# 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](mailto:zofia.dzik@humanites.pl)

**Kontakt Project Manager**

Adriana Proszak

[adriana.proszak@humanites.pl](mailto:adriana.proszak@humanites.pl)

lub

[biuro@humanites.pl](mailto:biuro@humanites.pl)

**HumanBE**  
*dwie godziny* DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA



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

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

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

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

[ethicstech.eu](http://ethicstech.eu)