

HumanBE – Dwie Godziny  
dla rodziny/ dla Człowieka

Globalny Ruch Społeczny  
Instytutu Humanites na  
rzecz bliskości

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

XIV edycja, rok 2025



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

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

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

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

**ORGANIZATOR AKCJI**



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

# Dlaczego wzięliśmy udział w kampanii HumanBE - Dwie Godziny dla Rodziny/ dla CZŁOWIEKA



## Co nas zainspirowało do udziału w kampanii?

Zainspirowała nas idea promowania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz troska o relacje międzyludzkie. W Tummim wierzymy, że szczęśliwy pracownik to osoba, która ma czas na rodzinę, pasję i odpoczynek. Kampania „Dwie Godziny dla Rodziny/dla Człowieka” doskonale wpisuje się w nasze wartości: chcemy realnie wspierać dobrostan zespołu i przypominać, jak ważne jest zatrzymanie się w codziennym biegu, by poświęcić czas najbliższym.

## Skąd dowiedzieliśmy się o inicjatywie?

O kampanii dowiedzieliśmy się od pracownika, dzięki informacji zamieszczonej na stronie internetowej akcji.

## Jak przebiegał proces decyzyjny?

Po zapoznaniu się z ideą kampanii, uznaliśmy, że warto wziąć udział, ponieważ inicjatywa w pełni współgra z naszym podejściem do budowania kultury organizacyjnej opartej na szacunku i trosce o pracowników.

# Dwie Godziny dla Rodziny - efekty kampanii w naszej organizacji 1/2

## Jak kampania została odebrana przez pracowników?

Kampania została bardzo pozytywnie odebrana przez pracowników - wielu z nich podkreślało, że taki gest ze strony firmy jest dowodem realnej troski o ich życie prywatne i potrzeby. Udział w akcji stał się impulsem do spędzenia wartościowego czasu z bliskimi i oderwania się od codziennych obowiązków.

## Jaka była atmosfera towarzysząca tegorocznej kampanii?

Atmosfera była pełna entuzjazmu, wzajemnej inspiracji i zaangażowania. Pracownicy chętnie dzielili się pomysłami, jak wykorzystali dodatkowy czas dla rodziny, co stworzyło wyjątkowy klimat otwartości i wspólnoty.



# Dwie Godziny dla Rodziny - efekty kampanii w naszej organizacji 2/2

## **W jaki sposób kampania wpływa na kulturę organizacyjny / kapitał społeczny w Waszej organizacji?**

Kampania „Dwie Godziny dla Rodziny” wprowadza w naszej organizacji wartości, które wykraczają poza codzienną pracę i obowiązki. Przede wszystkim wzmacnia poczucie wzajemnego zaufania i troski. Pracownicy widzą, że firma dba o ich dobrostan, nie tylko zawodowy, ale również osobisty. To buduje autentyczne zaangażowanie i lojalność wobec organizacji.

Wymiar społeczny kampanii sprawia, że wspólne wartości: jak rodzina, relacje i równowaga między pracą a życiem prywatnym stają się częścią kultury organizacyjnej. Zespół czuje, że firma Tumim jest nie tylko miejscem pracy, ale także przestrzenią, w której człowiek jest w centrum uwagi. Taki przekaz wzmacnia kapitał społeczny, rośnie wzajemny szacunek, zrozumienie i poczucie jedności wśród pracowników.

Dzięki kampanii dostrzegamy również, że pracownicy są bardziej skłonni do dzielenia się pozytywnymi doświadczeniami, pomysłami i inspiracjami związanymi z budowaniem relacji w życiu prywatnym. Takie inicjatywy zwiększają otwartość i integrację zespołu, co przekłada się na lepszą komunikację i współpracę w codziennych projektach.

Co więcej, działania w ramach kampanii budują silny employer branding. Firma postrzegana jest jako organizacja nowoczesna, empatyczna i wspierająca pracowników. To wpływa nie tylko na wewnętrzną kulturę, ale również na to, jak jesteśmy postrzegani przez kandydatów i partnerów biznesowych.



# Przebieg XIV edycji kampanii HumanBE - Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 1/8

## Działania podjęte w ramach Akcji HumanBE:

1. **Czas dla rodziny i bliskich.** Każdy pracownik mógł jednorazowo wykorzystać 2 godziny pracy wychodząc wcześniej lub przychodząc później do biura, aby ten czas przeznaczyć na rodzinę, przyjaciół albo swoje pasje.

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

#2h4family #HumanBE  
2godzinydlarodziny.pl  
2h4family.com

15 MAJA – MOTTO XIV EDYCJI:  
**SMAKI PRZEZ POKOLENIA**  
2025

**DOŁĄCZ DO NAS**

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

humanites  
ORLEN  
BIBBY  
FUNDACJA  
LOMBEK  
SINCEU  
LIBRUS  
NOWA  
REPUTACJA  
WARSZAWA  
WIP

# Przebieg XIV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 2/8

## 2. Książka kulinarna od pracowników.

Zebraliśmy ulubione przepisy od pracowników naszej firmy i wydaliśmy wyjątkową firmową książkę kulinarną, która stała się symbolem naszej kreatywności, zaangażowania i współpracy. Oprócz przepisów, książka zawiera także osobiste historie i wspomnienia pracowników związane z tymi potrawami, co nadało jej wyjątkowy, rodzinny i inspirujący charakter.



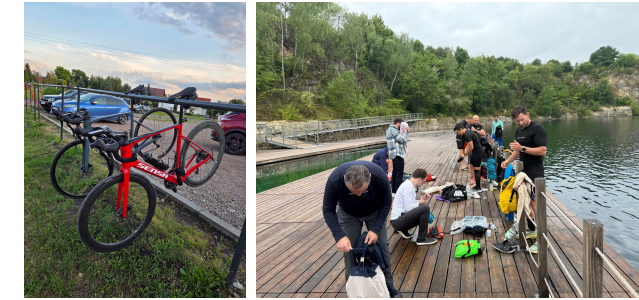
# Przebieg XIV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 3/8

## 3. Upominki dla dzieci na Dzień Dziecka.

Z okazji Dnia Dziecka firma przygotowała dla dzieci naszych pracowników wyjątkowe prezenty, które promują zdrowy tryb życia oraz wspólną, aktywną zabawę w gronie rodzinnym. Każde dziecko otrzymało zestaw do badmintona oraz zestaw do speedballa, zachęcający do ruchu i spędzania czasu na świeżym powietrzu.



# Przebieg XIV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 4/8



## 4. Akcja sportowa „1 km = 1 zł” dla

### Fundacji „Mam Marzenie”

Zorganizowaliśmy firmową akcję sportową, w której każdy pracownik mógł dołożyć swoją cegiełkę, pokonując kilometry na różne sposoby – biegiem, rowerem lub pływając.

Za każdy przebyty kilometr firma przekazuje 1 zł na rzecz Fundacji „Mam Marzenie”, która spełnia marzenia ciężko chorych dzieci.

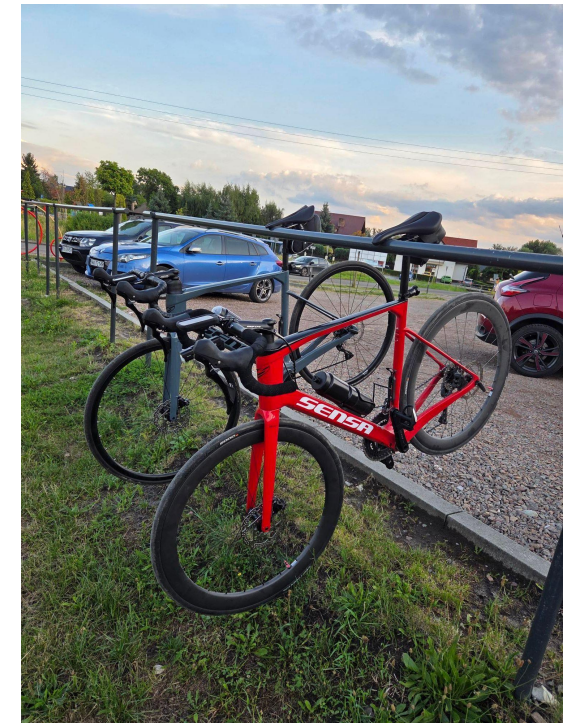
Efekt?

**3199,3 zł** już trafi do fundacji – a to wszystko dzięki zaangażowaniu naszych pracowników, którzy połączyli sportową pasję z realną pomocą.

Bieganie	Rower	Pływanie
2,9	8,2	0
0	0	0
0	0	27,1
16,4	0	0
0	91,7	0
4,1	253,8	0
0	996	0
23,4	261,1	23
15	511,8	0
0	155,3	36,2
8,1	0	16
5	680,4	0
45,2	12	6,6
<b>"MAM MARZENIE"</b>		<b>3199,3 zł</b>

# Przebieg XIV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 5/8

## 4. Akcja sportowa „1 km = 1 zł” dla Fundacji „Mam Marzenie”



# Przebieg XIV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 6/8



## 4. Akcja sportowa „1 km = 1 zł” dla Fundacji „Mam Marzenie”



Distance **1,847 m** Time **1h 6m** Pace **3:35 /100m** Achievements 🏆🏆 **2**

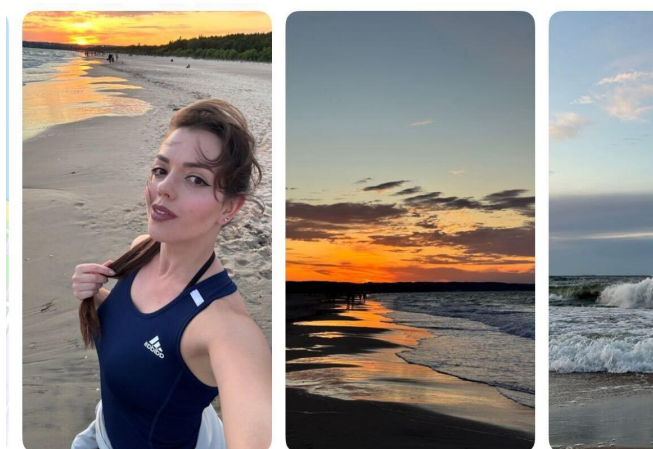


### Evening Ride

Distance **70.26 km** Elev Gain **338 m** Achievements 🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆🏆 **48**



Distance **6.13 km** Pace **7:05 /km** Time **43m 22s** Achievements 🏆🏆 **2**



# Przebieg XIV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 7/8

**5. Koncert dla pracowników.** Zorganizowaliśmy możliwość udziału w wyjątkowym koncercie 7 czerwca 2025 r. o godzinie 17:00, podczas którego wystąpi Teatr Exit, z którym współpracujemy. To okazja do wspólnego, inspirującego przeżycia kulturalnego i integracji zespołu.



**Anna Serwatka\_friday** 15:35

Zapraszam na koncert 7.06.25 17:00 - jeszcze nie Princity Band, ale wystąpi na nim Teatr Exit, z którym współpracujemy. Będę kupować bilety jutro. Dajcie mi znać kto chciałby iść 👍 - jeśli chcecie kogoś zabrać to napiszcie mi w komentarzu, żebym kupiła dla Was dwa bilety.

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



# Przebieg XIV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 8/8

W organizację akcji **zaangażowane były wszystkie działy firmy**. Zespół liczy 30 osób i wszyscy aktywnie uczestniczyli w inicjatywach, co wzmocniło integrację oraz poczucie wspólnego celu.

**Polecałiśmy akcję także naszym partnerom biznesowym**, dzieląc się doświadczeniami i podkreślając, jak pozytywnie wpłynęła ona na atmosferę w firmie oraz zaangażowanie zespołu.

# Komunikacja z pracownikami



Cała akcja była na bieżąco komunikowana przez Slacka, gdzie pracownicy mogli wyrażać chęć udziału w wydarzeniach, dzielić się swoimi pomysłami i wspomnieniami związanymi z inicjatywą.

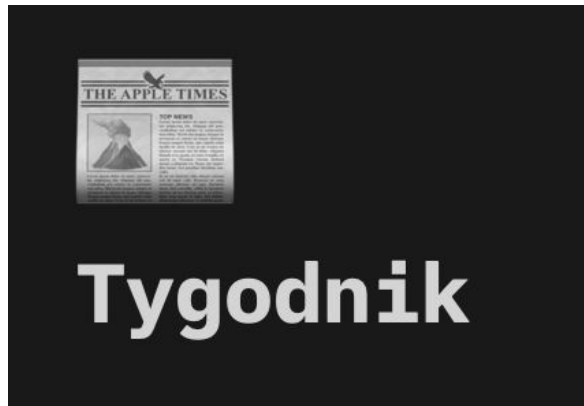


**Anna Serwatka\_friday** 10:04

**Dwie godziny dla rodziny!** Dołączamy do społecznej akcji! W tym tygodniu każdy może wybrać w dowolny dzień 2 godziny wolnego. Warunek? Ten czas trzeba spędzić z rodziną i zrelacjonować na generalu, krótką notatką. A i jeszcze jedno - podesać przepis na jakąś potrawę do Sashy (mile widziana też historia z nią związana lub foto). W clockify zaznaczamy wpisując zadanie #2hdlarodziny a nas slacku zgłaszamy kiedy wychodzimy lub przychodzimy później. Organizatorzy akcji piszą: "W wymiarze globalnym kampania **Dwie Godziny dla Rodziny, Dwie Godziny dla CZŁOWIEKA przeciwdziała kryzysowi więzi**, ma działanie profilaktyczne jeśli chodzi o nasze zdrowie mentalne i emocjonalne. Realizowana przez pracodawców na całym świecie jest symbolem integracji życia zawodowego i prywatnego w myśl hasła: „Mamy jedno życie w wielu rolach”. Badania przeprowadzane na wszystkich kontynentach świata dotyczące wellbeingu pokazują, że silne i głębokie relacje z rodziną i przyjaciółmi są warunkiem naszego szczęścia, rozwoju i dobrostanu." Motto tej edycji to "Smaki przez pokolenia". Dlatego planujemy wydać firmową książkę kucharską. Sięgnijcie do tajnych zeszytów mam, babć a może sami już macie takie zbiory. Możecie dołożyć historię związaną z jakąś potrawą lub ciekawe zdjęcie. Za skład książki będzie odpowiedzialna [@Sasha Lukavetska](#) ( do piątku wysyłamy do niej materiały), a za pomysł dołączenia do tej akcji dziękuję [@mklekotko](#). A więcej możecie poczytać tutaj: <https://2godzinydlarodziny.pl/idea/> Na realizację zadania mamy czas do piątku 23.05.25

# Komunikacja z pracownikami

Przez cały czas trwania akcji prowadziliśmy regularną komunikację w firmowym Tygodniku, gdzie co tydzień publikowaliśmy aktualne informacje z przebiegu wydarzenia.



HumanBE  
*dwie godziny* DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

## Dwie godziny dla rodziny!

Dołączamy do społecznej akcji! W tym tygodniu każdy może wybrać w dowolny dzień 2 godziny wolnego. Warunek? Ten czas trzeba spędzić z rodziną i zrelacjonować na generalu, krótką notatką. A i jeszcze jedno - podesać przepis na jakąś potrawę do Sashy (mile widziana też historia z nią związana lub foto). W clockify zaznaczamy wpisując zadanie #2h4larodziny a nas lacku zgłaszamy kiedy wychodzimy lub przychodzimy później. Organizatorzy akcji piszą: "W wymiarze globalnym kampania **Dwie Godziny dla Rodziny**, **Dwie Godziny dla CZŁOWIEKA** przeciwdziała kryzysowi więzi, ma działanie profilaktyczne jeśli chodzi o nasze zdrowie mentalne i emocjonalne. Realizowana przez pracodawców na całym świecie jest symbolem integracji życia zawodowego i prywatnego w myśl hasła: „Mamy jedno życie w wielu rolach”. Badania przeprowadzone na wszystkich kontynentach świata dotyczące wellbeingu pokazują, że silne i głębokie relacje z rodziną i przyjaciółmi są warunkiem naszego szczęścia, rozwoju i dobrostanu." Motto tej edycji to "Smaki przez pokolenia". Dlatego planujemy wydać firmową książkę kucharską. Sięgnijcie do tajnych zeszytów mam, babć a może sami już macie takie zbiory. Możecie dołożyć historię związaną z jakąś potrawą lub ciekawe zdjęcie. Za skład książki będzie odpowiedzialna Sasha, a za pomysł dołączenia do tej akcji dziękuję Klekotowi. A więcej możecie poczytać tutaj: <https://2godzinydlarodziny.pl/idea/> Na realizację zadania mamy czas do piątku 23.05.25

The poster features a central illustration of a diverse family (mother, father, two children) surrounded by various icons representing different aspects of life: a rocket, a heart with a pulse line, a robot, a sun, a plant, a scale of justice, a globe, and a pig. The text on the poster includes:

HumanBE  
*dwie godziny* DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

GLOBALNY RUCH SPOŁECZNY NA RZECZ BLISKOSCI

#2h4family #HumanBE  
2godzinydlarodziny.pl  
2h4family.com

XIII finał 15 maja  
Wielkie marzenia łączą pokolenia

Dołącz do nas!

Organizator: humanites  
Partnerzy: Autopay, BIBBY, DELL, HUMANACKA GRUPA BIENIA, LIBRUS, REPUTACJA, THINKTANIC, WP

# Migawki z akcji 2h dla rodziny



Magdalena

Ja dzisiaj wyjdę 2 godziny wcześniej żeby w ramach akcji dwie godziny dla rodziny spędzić czas z przyjaciółką, z którą widujemy się zdecydowanie rzadziej niż byśmy sobie życzyły odkąd nie mieszkamy po sąsiedzku i odkąd Natalia pracuje zmianowo. Btw, przepis na ciacho, który podeślę Sashy, będzie jednym z tych, które przetestowałyśmy poraz pierwszy podczas pandemii, kiedy to, żeby nie oszaleć, regularnie widziałyśmy się na wspólnym pieczeniu, i do którego obie często wracamy



Jakub

Ja bym odebrał jutro #dwiegodzinydlarodziny



Alexandra

Ja dzisiaj zdalnie, 8:30 - 16:10, dodanie możliwości przeładunku teczowego i zmianowego w jednej teczce. Około 10 muszę wyjść na parę godzin, żeby spędzić "dwie godziny dla rodziny" w przedszkolu, ponieważ mamy dzisiaj wydarzenie dla mam.



Michał

Wypad na zakrzówek jak zwykle udany, woda super zimna i pływanie zapowiada się dobrze



Sasza

"dwie godziny dla rodziny" na pikniku rodzinnym w Przedszkole



Michał

jutro wyjdę 2h wcześniej i pójde z Guciem na basen



Michał Z

uciekam dziś wcześniej!  
#dwiegodzinydlarodziny



Anna:

Ja piknik u Tereski mam w piątek i wtedy odbieram 2h dla rodziny



# ESG



Czy planujecie wpisać / wpisaliście akcję #HumanBE #2h4family w raportowanie ESG?

Choć jeszcze nie raportujemy ESG w ujęciu formalnym, już dziś działamy w duchu jego założeń – troszcząc się o ludzi, środowisko i odpowiedzialne zarządzanie.



# HumnaLINK - Indeks Więzi Społecznych



Czy Wasza firma planuje wziąć udział/ wzięła udział w badaniu sieci społecznych **HumanLINK**.

**Uważamy, że przeprowadzenie takiego badania w naszej firmie byłoby bardzo interesujące, omówimy ten temat z zarządem.**

## RAPORT FIRMOWY



# Ankieta

Prosimy bardzo o udział w krótkiej ankiecie

W prezentacji lub mailu zgłoszeniowym do konkursu prosimy o potwierdzenie udziału w Ankiecie – **tak, wypełniłmy ankietę.**

## Poniżej Link do Ankiety >>>>>

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfn4R-0PUfR9xuKP549W4wxix9UOjkN2SqZCFAD4ak0jB\\_ZgQ/viewform?usp=sharing&oid=111106590916380325903](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfn4R-0PUfR9xuKP549W4wxix9UOjkN2SqZCFAD4ak0jB_ZgQ/viewform?usp=sharing&oid=111106590916380325903)

The banner is tilted and features a blue background with a white globe in the center. A diverse group of people is standing on the globe. The text 'HumanBE' and 'dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA' is in the top left. The main text reads '15 MAJA – MOTTO XIV EDYCJI: SMAKI PRZEZ POKOLENIA 2025'. A dark blue button with white text says 'DOŁĄCZ DO NAS'. On the right, there are social media hashtags and a website: '#2h4family #HumanBE 2godzinydlarodziny.pl 2h4family.com'. Below the globe, the text 'RAZEM PRZECIWIW SAMOTNOŚCI. GLOBALNY RUCH SPOŁECZNY NA RZECZ BLISKOŚCI I ZMIANY KULTURY PRACY I ŻYCIA' is written in white.

**Co zyskuje Twoja firma biorąc udział akcji HumanBE #2h4family?**

Dziękujemy bardzo za dołączenie do XIV edycji akcji HumanBE- "Dwie godziny dla Rodziny i dla Człowieka" Instytutu Humanites. Będziemy wdzięczni za poświęcenie kilku minut na podzielenie się z nami Waszą opinią. Pani/Pana głos pozwoli nam jeszcze lepiej zaplanować kolejne akcje 2h4family / 4human.

# Od 14 lat HumanBE przeciwdziała samotności i kryzysowi więzi!



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

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

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

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



## HumanBE w dobie AI

Dziękujemy że dołączyliście ! 😊

#HumanBE #2h4family #4human