

HumanBE – Dwie Godziny dla rodziny/ dla Człowieka

Globalny Ruch Społeczny Instytutu Humanites na rzecz bliskości

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

XIV edycja, rok 2025



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

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

2godzinydlarodziny.pl

2h4family.com

ORGANIZATOR AKCJI

 **humanites**
CZŁOWIEK I TECHNOLOGIA

humanites.pl

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

Co zainspirowało nas do udziału w kampanii?



Naszą misją **jest troska o dobrostan dzieci i rodzin na całym świecie**. Codziennie zachęcamy innych do działań na rzecz bliskości, empatii i lepszego życia najmłodszych – dlatego idea kampanii HumanBE – Dwie Godziny dla Rodziny / dla CZŁOWIEKA, promująca budowanie więzi międzyludzkich, była nam niezwykle bliska.

Zainspirowało nas to, że **w prosty, symboliczny sposób można zwrócić uwagę na to, co w życiu najważniejsze – czas spędzony z drugim człowiekiem**. Jest to coś, co na co dzień też pielęgnujemy z naszymi pracownikami poprzez różne inicjatywy.

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



Skąd dowiedzieliśmy się o inicjatywie?

O kampanii dowiedzieliśmy się od jednej z naszych pracownic, która przyszła z pomysłem udziału w akcji.

W UNICEF Polska to naturalne – budujemy przyjazną kulturę organizacyjną, w której każdy pracownik ma poczucie wpływu, może wyjść z inicjatywą i ma pewność, że zostanie wysłuchany.

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



Jak przebiegał proces decyzyjny?

Decyzja o udziale była naturalnym krokiem. Po wstępnej analizie **koncepcji kampanii i jej zgodności z wartościami UNICEF Polska**, temat został przedstawiony naszemu zespołowi kierowniczemu.

W krótkim czasie wspólnie uznaliśmy, **że dołączenie będzie nie tylko działaniem spójnym z naszą misją, ale też inspiracją dla naszych pracowników.** Zaplanowaliśmy formę zaangażowania tak, by włączyć jak najwięcej osób, zapewnić im przestrzeń do spędzenia czasu z bliskimi oraz ze sobą nawzajem.

Dwie Godziny dla Rodziny - efekty kampanii w naszej organizacji 1/4

Jak kampania została odebrana przez pracowników?

Kampania została odebrana bardzo pozytywnie. Pracownicy żywo reagowali na kolejne odsłony akcji, która trwała przez cały maj, chętnie angażując się w proponowane aktywności i dzieląc się swoimi wrażeniami.



Dwie Godziny dla Rodziny - efekty kampanii w naszej organizacji 2/4

Jaka była atmosfera towarzysząca tegorocznej kampanii?

Atmosfera była pełna pozytywnej energii, entuzjazmu i wzajemnego wsparcia. Na korytarzach i w komunikatorach firmowych królowały opowieści o tym, jak każdy spędza swoje “dwie godziny”.

Pojawiło się dużo uśmiechu, humoru i poczucia, że robimy coś dobrego zarówno dla siebie, jak i dla innych. Był to nasz pierwszy, ale z pewnością nie ostatni udział w kampanii – **doświadczenie to pokazało nam, jak wiele radości i wartości wnosi do naszego zespołu.**

Dwie Godziny dla Rodziny - efekty kampanii w naszej organizacji 3/4

Grzegorz

Wielkość tekstu

Ja pamiętam dwa smaki: chafka z mlekiem 🍌🍌🍌 i zapiekanka makaronowa z mielonym mięsem i serem. Zapiekanka smakowała identycznie jak to, co teraz nazywamy lasanią 🍌

Anna

Wielkość tekstu

"Łyżkobracze" - placki z mąki, jaj i mleka (chyba) smażone na oleju, posypane cukrem pudrem. Smak cudowny ale to co było jeszcze fajniejsze to ich kształt. Każdy placek był inny, miał nieregularny kształt i można było przed konsumpcją uruchomić wyobraźnię :) Jeśli chodzi o proporcję składników to dowiedziałam się, że "wszystkiego na oko aż ciasto będzie odchodziło od łyżki" :)

Anitra

Wielkość tekstu

Moje ulubione potrawy z dzieciństwa to placki ziemniaczane ze śmietaną i cukrem, ale musiały być cienkie i dobrze wysmażone, najlepsze u Babci. Lubiałam też nóżki z piekarnika, z ziemniaczkami puree, które babcia wrzucała na patelnię i przypiekala z jednej strony na maselku tak, że robiła się zarumieniona i chrupiąca skórka, a do tego pomidor pokrojony w plasterki posypany cukrem z cebulą i cytryną. A z Finlandii top 1 to zapiekanka makaronowa: gotujemy makaron kolanka, na patelni szklimy cebulę i podsmażamy mięso mielone (jakie kto lubi), przekładamy do naczynia żaroodpornego zalewamy rozbełtanym jajkiem i całość wkładamy do piekarnika. Coś pysznego! Ja lubię z keczupem :-)

Monika

Wielkość tekstu

Moją ulubioną potrawą dzieciństwa była kaszanka z cebulką, ziemniakami i surówką z kiszzonej kapusty. Dorastałam w czasach, kiedy mięso było czymś ekstra na stole, zazwyczaj jadło się kurczaki (do dziś czuję przesyt :)), ale ta kaszanka...mmmmmm.....ratowała mi życie, a pamięć moich kubków smakowych, do dziś na samą myśl o tak podanej kaszance, aktywują się natychmiast i mam śniotki :D. Przygotowuje się ją następująco: na rozgrzany tłuszcz (najlepiej smalec) wrzucamy białą, pokrojoną w plasterki cebulę. Gdy cebuła jest już zblanszowana, dodajemy kaszankę i smażymy do jej zarumienienia. Gotową kaszankę podajemy z ugotowanymi i ubitymi ziemniakami oraz surówką z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (ja posypuję ją jeszcze kminkiem). Danie jest gotowe w 20 minut.

Paweł

Wielkość tekstu

Czuję, że się rozkręcam przed weekendem więc coś jeszcze z kuchni poznańskiej (a na takiej się wychowywałem). Ziemniaki z gąskiem (czyli "pyry z gąskiem"). Składniki: Ziemniaki (najlepiej młode, ale w PRL-u brało się jakie były – często te z czarnymi plamkami, które trzeba było wydłubywać nożem); Twaróg – tłusty, półtłusty albo „jaki się trafi”; Śmietana – 12%, 18%, czasem mleko jak śmietany nie było; Cebula – najlepiej surowa, siekana w kosteczkę; Szczypiorek – jak ktoś miał działkę lub znajomości; Sól, pieprz – wedle uznania (i dostępności). Sposób przygotowania: Ziemniaki gotujesz w mundurkach (bo szybciej i mniej roboty). Twaróg rozgniatasz widelcem, mieszasz ze śmietaną, dodajesz cebulę, sól, pieprz, szczypiorek. I to wszystko! Gązki lądują na ciepłych ziemniakach albo obok na talerzu – zależnie od tego, czy jesteś z Poznania, czy z reszty kraju 🍌 Do tego napój bogów czyli zsiadłe mleko.

Monika

Wielkość tekstu

A tu trochę historii rzeczonożego kogla-mogla - okazuje się, że "był to deser kojarzony głównie z rodzinami szlacheckimi i bogatszymi warstwami społecznymi, które mogły sobie pozwolić na dostęp do świeżych jajek przez cały rok" ENJOY! 🍌🍌🍌 <https://www.myhaven.pl/jak-zrobic-kogel-mogel-z-jajek-klasyczny-przepis-krok-po-kroku/>

Monika

Wielkość tekstu

Dodam "czekoladę" rodzem z PRL-u, czyli kogel-mogel: no cóż po prostu żółtko (tak tak surowe) utarte z cukrem i kakao. Mniam :-)

Paweł

Wielkość tekstu

Michał normalnie ja też o kanapce 🍌. Kanapka z duszą – czyli chleb ze smalcem i ogórkiem kiszonym. Składniki: Pajda chleba – najlepiej taka z PSS „Spolem”. Łyżka smalcu z cebulką – domowej roboty, trzymany w słoiku po majonezie sałatkowym lub Winiary (etykieta częściowo starta, ale wiadomo, co w środku). Słoik taki był pamiątką produktu luksusowego jakim był majonez (był towarem deficytowym – pojawiał się rzadko, głównie przed świętami). Ogórek kiszony – ze słoika, którą babcia trzymała w piwnicy zaraz obok zapasów ziemniaków i kompotu z wiśni. Sposób przygotowania: Bierzesz pajdę chleba i smarujesz smalcem tak, jakby od tego zależała twoja sobota. Grubo, z miłością. Na to plasterki ogórka kiszzonego – równo, jak mama uczyła, albo na odwal się, jak sam jesteś głodny. Można dodać cebuli (dla twardzieli), ale tylko jeśli nie idziesz nigdzie do ludzi. Na koniec podajesz na talerzu z zastawy, której nikt nie żałuje – czyli tej z odpryskiem, co powstał jeszcze w stanie wojennym. Takie danie smakowało lepiej niż szynka prasowana z Pewex'u.

Miohel

Wielkość tekstu

Kanapka z masłem, śmietaną i cukrem! Oto przepis. Bierzesz solidną pajdę świeżego chleba z chrupiącą skorupką, smarujesz masłem, które wcześniej wyciągnięto z lodówki (ważne). Na to aksaminne maselko (nie żaden mix pastylek!) kładziesz śmietaną 18% aż po brzoję kromki i posypujesz kryształową słodyczą z kryształowej cukiernicy babci, do której ktoś wsadził mokłą łyżeczkę, którą teraz ciężiej wyciągnąć niż Excalibur z glazu. Zajadasz się, a uśmiech sam pojawia się na pysiu. Enjoy!

Jaka była atmosfera towarzysząca tegorocznej kampanii?

Poza komunikatami stworzonymi przez nas, nasi pracownicy chętnie komentowali akcję i dawali nam mnóstwo inspiracji, np. **PRZEPISY NA SMAKI DZIECIŃSTWA**

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

Dwie Godziny dla Rodziny - efekty kampanii w naszej organizacji 4/4

W jaki sposób kampania wpływa na kulturę organizacyjną / kapitał społeczny w naszej organizacji?

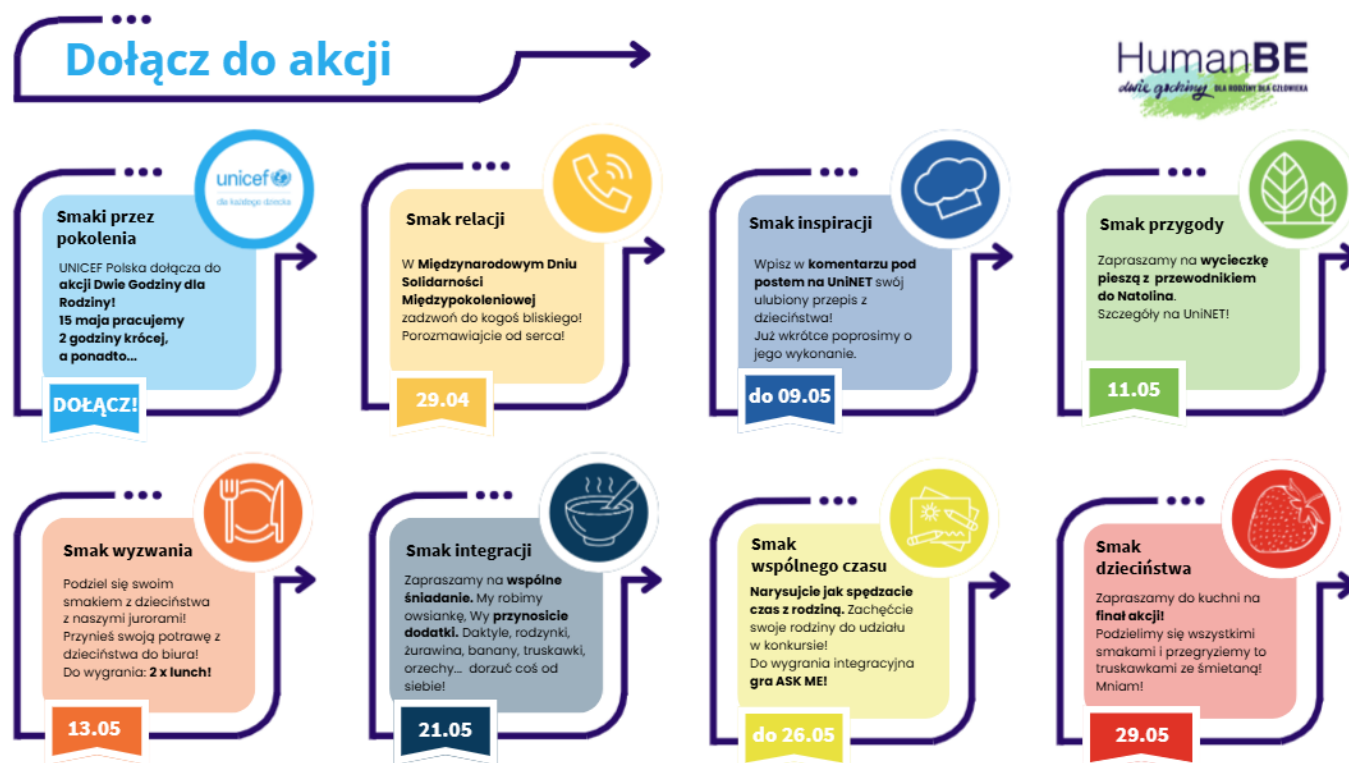
Kampania wzmocniła naszą kulturę organizacyjną opartą na trosce, empatii i poczuciu wpływu. Pokazała, że dbanie o relacje międzyludzkie jest równie ważne, jak realizacja zadań służbowych.

Wspólne uczestnictwo zbliżyło nas do siebie, zwiększyło zaangażowanie i wzmocniło kapitał społeczny organizacji – tworząc jeszcze silniejsze więzi między pracownikami oraz poczucie dumy z pracy w UNICEF Polska.

Przebieg XIV edycji kampanii HumanBE - Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 1/3

W ramach kampanii przygotowaliśmy serię aktywności trwających przez cały maj, tak aby każdy pracownik i członkowie jego rodziny mogli znaleźć coś dla siebie. Poniższa grafika ilustruje wybrane akcje.

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



Przebieg XIV edycji kampanii HumanBE - Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 2/3

Wokół hasła **SMAKI PRZEZ POKOLENIA** stworzyliśmy szereg inspirujących wydarzeń, takich jak:



SMAK RELACJI – propozycja telefonu do kogoś bliskiego,



SMAK INSPIRACJI – podzielenie się przepisem na potrawę z dzieciństwa



SMAK PRZYGODY – wycieczka piesza, zorganizowana dla pracowników przez pracowniczkę



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



SMAK INTEGRACJI – wspólne śniadanie, które zamierzamy powtarzać



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



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

Przebieg XIV edycji kampanii HumanBE - Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 3/3

Akcji towarzyszyły inspirujące grafiki i memy!

Smak relacji

unicef dla każdego dziecka HumanBE

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 dla każdego dziecka 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 dla każdego dziecka HumanBE

Zapraszamy na wycieczkę pieszą z przewodnikiem do Natolina. Szczegóły na UniNET!

11.05

Dwie godziny dla rodziny

unicef dla każdego dziecka HumanBE

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

15.05

Smak integracji

unicef dla każdego dziecka HumanBE

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

21.05

Smak wyzwania

unicef dla każdego dziecka HumanBE

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

13.05

Komunikacja z pracownikami



Smaki przez pokolenia
Autor: Agnieszka Kizior | Data publikacji: 2023-04-20 15:02 | 42 0 0

Dołącz do akcji

- Smak przez pokolenia** (11.05) - UNICEF Polska
- Smak relacji** (29.04) - UNICEF Polska
- Smak inspiracji** (11.05) - UNICEF Polska
- Smak przepiękny** (11.05) - UNICEF Polska
- Smak wypocinek** (11.05) - UNICEF Polska
- Smak inspiracji** (11.05) - UNICEF Polska
- Smak wypocinek** (11.05) - UNICEF Polska
- Smak relacji** (29.04) - UNICEF Polska
- Smak inspiracji** (11.05) - UNICEF Polska
- Smak wypocinek** (11.05) - UNICEF Polska

Smak relacji
W Międzynarodowym Dniu Solidarności Międzypokoleniowej zadzwonił do kogoś bliskiego? Porozmawiajcie od serca!
29.04

Smak inspiracji
Autor: Agnieszka Kizior | Data publikacji: 2023-04-20 14:30 | 42 0 0

Smak inspiracji
W ramach ogólnonarodowej wspaniałej akcji „Smak przez pokolenia” serdecznie zachęcamy Was do podzielenia się w komentarzu pod newsiem **przepięknym** na ulubione danie z dzieciństwa. Może pamiętacie ten przepis na pierogi, a może jego odzwierciedlenie stanie się świetnym pretekstem do rozmowy z rodzicami, dziadkami i wspomnianiami, jak to kiedyś było :) Podziwiamy :)

Smak inspiracji
Wpisz w komentarzu pod postem na UNINET swój ulubiony przepis z dzieciństwa. Już wkrótce poprosimy o jego wykonanie.
do 09.05

Komentarze (9):

Imię i nazwisko: Iwona Przybyła

Orzopaz Leszczyński 3 miesiące temu
Ja pamiętam dwa smaki: chłopa z makiem i zapiekankę makaronowa z mięsionym mięsem i serem. Zapiekanka smakowała identycznie jak ta, co teraz nazywamy lasznią.

Anna Mazurek-Filipek 3 miesiące temu
"Tyłtołbarca" - placki z maki, jaj i mielka (chylak) smażone na oleju, posypane cukrem pudrem. Smak sładowy ale to co było jeszcze fajniejsze to ich kształt. Kiedy placki był inny, miał nieregularny kształt i można było przed konsumpcją uruchomić wyobraźnię :) Jeśli chodzi o przepis: skłoniłbym to do uwolnienia się, że "wszystkiego na oko aż ciasto będzie odchodziło od łyżki".

Anita Heltman 3 miesiące temu
Moje ulubione potrawy z dzieciństwa to placki ziemniaczane ze smietaną i cukrem, ale musiały być cienkie i dobrze wysmażone, najlepiej u Babci. Lubim też robić z piekarnika, z ziemniaczaki puree, które babcia wrzucała na patelnię i przepiekała z jednej strony na masłową tak, że robiła się zarumieniona i chrupiąca skórka, a do tego pomidor pokrojony w plasterki posypany cukrem z cebulą i cytryną. A z Finlandii top 1 to zapiekanka makaronowa: gotujemy makaron kokiarka, na patelnię sładki cebulę i podsmażamy mięso mielone (jakoś kto lubi), przekładamy do naczynia żaroodpornego zalewamy rudołwanym jajkiem i całość wkładamy do piekarnika. Coś pysznego! Ja lubię kaczuszek :)

Międzynarodowy Dzień Rodzin
Autor: Agnieszka Kizior | Data publikacji: 2023-04-20 14:40 | 42 0 0

Drodzy,
jak już wiecie, UNICEF Polska dołączył do inicjatywy „HumanBE – Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka”. W maju czeka na Was z tej okazji wiele atrakcji, ale dajcie namyślenia, na którą pensie wielu z Was czekało – kiedy będzie można skorzystać z tych dwóch wyjątkowych godzin? 15 maja, z okazji Międzynarodowego Dnia Rodziny, zakończymy pracę **dwie godziny wcześniej**. Zachęcamy, aby ten czas poświęcić na pielęgnowanie relacji z bliskimi – może wspólny posiłek, spacer albo inne aktywności, które sprawiają Wam radość? Macie swoje pomysły na ten czas? Koniecznie podzielić się nimi w komentarzach! Podziwiamy!

Komentarze (1):


Imię i nazwisko: Iwona Przybyła

Byłeta Nowik-Byłozonek 3 miesiące temu
Super! Dziękuję :) Już jestem umówiona z Rodzińską :)

Komunikacja w social mediach

Informowaliśmy o kampanii na naszym profilu na
LinkedIn



 **UNICEF Poland**
6 471 obserwujących
2 mies. • 🌐

W maju UNICEF Polska dołączył do Kampanii „HumanBE – 2 godziny dla rodziny / dla człowieka”, organizowanej przez [Humanites Institute](#). Jej celem było zwrócenie uwagi na potrzebę równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz wzmacnianie więzi międzyludzkich – w rodzinach, społecznościach i miejscu pracy.

Z dumą wzięliśmy udział w tej inicjatywie, ponieważ wierzymy, że troska o relacje i dobrostan zespołu to fundament skutecznej pomocy innym. Z okazji Międzynarodowego Dnia Rodziny nasi pracownicy zakończyli pracę dwie godziny wcześniej, by ten czas spędzić z bliskimi. 🏠

Tegoroczna edycja przebiegała pod hasłem „Smaki przez pokolenia”. 🍴 W ramach akcji zorganizowaliśmy konkurs na najlepsze danie z dzieciństwa, które nasi pracownicy odtworzyli i zaprezentowali do degustacji przed komisją. Zwyciężył... krupnik! 🥘

W UNICEF Polska codziennie działamy na rzecz dzieci, które dorastają w kryzysach humanitarnych, konfliktach czy bez dostępu do podstawowych usług. Aby skutecznie nieść im pomoc, sami budujemy kulturę pracy opartą na empatii, równowadze i odpowiedzialności. ❤️

[#UNICEF](#) [#2h4family](#) [#2h4human](#) [#EmployerBranding](#) [#wellbeing](#)



 Ty i 34 inne osoby

4 komentarze • 1 udostępnienie na LinkedIn

Migawki z akcji



Migawki z akcji



A to praca konkursowa Uli i moja, technika mieszana: kredka i piernik na papierze



Prace dzieci naszych pracowników, nadesłane na konkurs.



Dodajmy, że...

Jesteśmy organizacją pozarządową, a nie dużym biznesem, ale... mamy serce do ludzi!

Staramy się zadbać o dobrostan pracowników w różnych formach, np.

- oferujemy pracę hybrydową,
- dajemy elastyczne godziny pracy (start między 8 a 10),
- nasze biuro jest przyjazne dzieciom,
- można przychodzić do pracy z psem.

ale... **NAJWAŻNIEJSZA JEST INTEGRACJA, DLATEGO NA POCZĄTKU CZERWCA ZORGANIZOWALIŚMY WYJAZD INTEGRACYJNY.**



Ankieta



Potwierdzamy udział w ankiecie 😊

The banner is for the XIV edition of the HumanBE event, titled 'SMAKI PRZEZ POKOLENIA 2025'. It features the HumanBE logo and tagline in the top left. The central text reads '15 MAJA - MOTTO XIV EDYCJI: SMAKI PRZEZ POKOLENIA 2025'. To the right, there is an illustration of a diverse group of people standing on a globe. Further right, the text says 'RAZEM PRZECIWIW SAMOTNOŚCI. GLOBALNY RUCH SPOŁECZNY NA RZECZ BLISKOŚCI I ZMIANY KULTURY PRACY I ŻYCIA'. In the top right corner, there are social media hashtags and website information: '#2h4family #HumanBE 2godzinydlarodziny.pl 2h4family.com'. A dark blue button with white text says 'DOŁĄCZ DO NAS'.

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

15 MAJA - MOTTO XIV EDYCJI:
SMAKI PRZEZ POKOLENIA
2025

DOŁĄCZ DO NAS

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

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

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 oraz www.humanites.pl



HumanBE w dobie AI

Dziękujemy że dołączyliście ! 😊

#HumanBE #2h4family #4human