

## Szanowni Państwo!

Instytut Humanites ma zaszczyt i przyjemność zaprosić Państwa do 14 edycji akcji



### #HumanBE - Dwie Godziny dla Rodziny | dla Człowieka

Idea społeczna #HumanBE, czyli #2h4family/#Human to coś więcej niż akcja – to zainicjowana w 2012 roku w Polsce, przez nasz Instytut Humanites Kampania, która zmieniła się na przestrzeni lat w globalny ruch na rzecz Wielkiej Społecznej Zmiany Kultury Pracy i Stylu Życia, w którym wzięło już udział ponad 3000 firm i organizacji z 59 krajów na całym świecie: od Europy po Australię.

O jaką Zmianę nam chodzi? Chcemy kontrybuować do budowania zdrowego, innowacyjnego kapitału ludzkiego, który służy człowiekowi, rozwojowi przedsiębiorstw jak i w efekcie społeczeństwu. Dlatego akcja z jednej strony łączy wyzwania społeczne takie jak zjawisko rozpadu więzi społecznych i samotności z potrzebą zaangażowanych, mających energię do pracy i życia ludzi w ich różnych zawodowych i prywatnych rolach: jako pracowników, członków rodzin, członków społeczności czy obywateli.

Chcemy przeciwdziałać narastającym zjawiskom: epidemii samotności i depresji oraz odpowiedzialnego za nie kryzysu więzi międzyludzkich. Wierzimy, że to właśnie biznes i szerzej - środowisko pracy, gdzie spędzamy od kilku do nawet kilkunastu godzin dziennie może i ma realny wpływ na bliskość ludzi lub ich poczucie odosobnienia i jest w stanie być tą pierwszą kostką domina na rzecz łączenia ludzi, ze szczególnym uwzględnieniem relacji międzypokoleniowych. Mamy wielką nadzieję, że w 2025 roku wśród firm i organizacji, które chcą o tę zmianę zawalczyć, nie zabraknie Państwa przedsiębiorstwa.

Z pewnością z uwagą obserwują Państwo zachodzący na naszych oczach przełom technologiczny zainicjowany przez pojawienie się narzędzi AI, które trafiły już pod przysłowiowe strzechy. Być może już wdrażają Państwo, albo planują zmiany, mające przystosować przedsiębiorstwo do tych nowych okoliczności.. Warto przy tym pamiętać, że sztuczna inteligencja to nie tylko możliwość optymalizacji procesów, ale też szereg wyzwań zakresu zarządzania **ludźmi, przyciągania i utrzymywania talentów, budowania kultury innowacyjności opartej na współpracy.** . **Odpowiedzią właśnie na te wyzwania może być udział w tegorocznej akcji #HumanBE #2h4family #4Human.**

Jak co roku, najważniejsze miejsce w naszej akcji zajmują relacje międzyludzkie. Będziemy skłaniać Państwa do namysłu nad tym, w jaki sposób możecie działać, aby jako Pracodawcy pozytywnie wpływać na dobrostan Waszych pracowników i współpracowników, minimalizując skalę alienacji. Ich samych zachęcimy do uważności na relacje z zarówno najbliższymi, jak i nieco dalszymi osobami w ich życiu rodzinnym, społecznym czy zawodowym. Badania pokazują, że bardziej szczęśliwy człowiek, to także bardziej zaangażowany pracownik, rodzic czy członek danej społeczności. Każdego roku naszym staraniom o jakość towarzyszy inne motto. W 2025 roku brzmi ono:

„Smaki przez Pokolenia”. Mając na względzie to, jak wspólne doświadczanie smaków zbliża ludzi, będziemy zachęcać do wspólnych, integrujących posiłków: tych dla ciała i tych dla ducha.

Samotność w pracy – choć nie jest tematem powszechnie poruszonym – jest jednym z większych problemów współczesnego środowiska biznesowego, który wpływa na innowacyjność organizacji i zdolność zespołów do współpracy. Badanie Mental Health UK wskazuje, że jeden na pięciu (20%) pracowników czuje się samotny w pracy w typowy dzień roboczy. Potwierdzają to także nasze Badania Instytutu Humanites. Z raportu Dobrych Praktyk Wellbeing Instytutu Humanites 2023/24 wynika, że co piąta pracująca osoba w Polsce nie ma w pracy ani jednej bliskiej osoby. Badania pokazują także, że najbardziej samotnym pokoleniem są młodzi ludzie, najsilniej "ucyfrowieni" i tracący zdolność do interakcji społecznych. Według danych World Economic Forum, w 2023 roku blisko 60% osób do 24 roku życia doznawało samotności. Natomiast Raport Komisji Europejskiej "Loneliness, health and adverse childhood experiences" z 2023 wskazuje, że 36 proc. osób poniżej 30 roku życia czuje się samotnie przez większość czasu.

Poza tym coraz więcej pracowników odczuwa izolację i brak wsparcia emocjonalnego, co wpływa na ich efektywność oraz dobrostan psychiczny. Osoby, które czują się samotne w pracy, są mniej zaangażowane, co może prowadzić do wypalenia zawodowego.

Z raportu Dobrych Praktyk Wellbeing Instytutu Humanites 2023 wynika, że co piąta pracująca osoba w Polsce nie ma w pracy ani jednej bliskiej osoby. Badania pokazują także, że najbardziej samotnym pokoleniem są młodzi ludzie, najsilniej "ucyfrowieni" i tracący zdolność do interakcji społecznych.

Akcja „Dwie Godziny dla Rodziny. Dwie Godziny dla Człowieka” przypomina, że życie prywatne i zawodowe się przeplatają. Jest inicjatywą, która wspiera firmy i daje im narzędzia do zbliżenia ludzi w pracy. Pracując razem nad wzmocnieniem więzi międzyludzkich, tworzymy atmosferę współpracy opartej na zaufaniu, co ma bezpośredni wpływ na efektywność pracy.

### Dlaczego warto dołączyć do akcji?

- ✓ Przeciwdziałanie pandemii samotności. Profilaktyka zdrowia psychicznego i emocjonalnego – dobre, zdrowesilne relacje z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami to fundament dającego satysfakcję życia i ogólnego naszego szczęścia, zdrowia i dobrostanu.
- ✓ Integracja życia zawodowego i prywatnego – akcja jest symbolem harmonii między pracą a życiem prywatnym, promując równowagę, która jest niezbędna w nowoczesnym środowisku pracy.
- ✓ Budowanie wartości w firmie i w gospodarce – wspieranie relacji międzyludzkich, zwiększa zaangażowanie i motywację pracowników. Wspólne dbanie o relacje człowiek-człowiek, a nie tylko stanowisko-stanowisko, przyczynia się do stworzenia atmosfery wzajemnego wsparcia, kultury współpracy, która jest fundamentem budowania kapitału ludzkiego, będącego bazą innowacyjnych organizacji i gospodarki w dobie dynamicznych geopolitycznych i technologicznych zmian.
- ✓ Wzrost efektywności i redukcja wypalenia zawodowego – organizowanie działań sprzyjających integracji i wspólnym chwilom relaksu skutkuje obniżeniem poziomu stresu i poprawą atmosfery w pracy, co sprzyja lepszym wynikom indywidualnym i zespołowym.
- ✓ Globalny wpływ – dołączając do akcji, stajesz się częścią globalnego ruchu, który pozytywnie wpływa na relacje międzyludzkie na całym świecie, budując silne fundamenty wspólnoty i wzajemnego wsparcia.

✓ Raportowanie ESG – Akcja znakomicie wpisuje się w cele raportowania ESG w przestrzeni “S” wpływu społecznego zarówno w odniesieniu do dbania o dobrostan swoich pracowników jak również w kontekście wpływu na otoczenie społeczne.

W 2023 roku Instytut Humanites opracował we współpracy z Panią prof. Barbarą Fatygą z UW badanie HumanLINK, które pozwala firmom na pomiar wpływu swojej kultury pracy na rozległość i jakość relacji tworzonych przez pracowników. Każda firma może otrzymać swój raport oraz Indeks swojej sieci, który także może być wykorzystany w raportowaniu ESG.

### Jak włączyć się w akcję?

1. Zarejestruj swoją firmę – wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie akcji. (link) ([www.2godzinydlarodziny.pl](http://www.2godzinydlarodziny.pl))
2. Zorganizuj działania w swojej organizacji – na naszych stronach w sekcji “Inspiracje” [www.2godzinydlarodziny.pl](http://www.2godzinydlarodziny.pl) znajdziesz wiele wskazówek oraz prezentację zawierającą DOBRE PRAKTYKI firm biorących udział w akcji na przestrzeni ostatnich lat jak inspirować swoich pracowników do międzypokoleniowych połączeń w środowisku pracy i w życiu prywatnym.
3. Zachęcamy do podarowania pracownikom symbolicznych dwóch godzin wolnego, aby mogli spędzić ten czas z rodziną, przyjaciółmi lub bliskimi. Skrócenie czasu pracy o symboliczne 2 godziny, nie jest warunkiem obowiązkowym udziału w Akcji, ale ponad 95% firm biorących udział w akcji daje pracownikom taką możliwość danego dnia lub rozkładając to w czasie ze względu na charakter działalności lub wielkość firmy.
4. Włączcie się w tegoroczny motyw „Smaki przez pokolenia” – zorganizujcie wydarzenia kulinarne, warsztaty lub konkursy na rodzinne przepisy. Możecie również zainicjować tematyczne spotkania w formie wyzwań kulinarnych w firmie.

Z przytoczonego wcześniej raportu Wellbeing - Dobre Praktyki Pracodawców 2023 wynika także, że tylko 28% pracowników dużych firm odnajduje w swojej pracy poczucie sensu. W mniejszych firmach ten odsetek wynosi 64%. Ponadto 20% ankietowanych deklaruje, że po pracy brakuje im czasu i energii na satysfakcjonujące życie prywatne.

To co przeżywamy w pracy, wpływa na życie rodzinne i odwrotnie. Naszą misją jako Instytutu Humanites jest wspieranie pracodawców w tworzeniu środowiska, które uwzględnia potrzeby pracowników i przyczynia się do długofalowego wzmocnienia pozycji firmy.

Chcemy, aby spełnieni i wypoczęci pracownicy swoją energią i kreatywnością wspierali misję swoich organizacji. Pomagamy pracodawcom budować model funkcjonowania firm, który uwzględnia złożoność potrzeb ludzi, wpływając jednocześnie na ich dobrostan i zaangażowanie.

Zapraszamy raz jeszcze do dołączenia do naszej akcji, mając nadzieję, że wspólnie z Państwem będzie tworzyć wielką społeczną zmianę stylu pracy i życia.

Zapraszamy do kontaktu w razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości



Zofia Dzik  
Prezes Zarządu  
Instytut Humanites – Człowiek i Technologia