

Koleżanki i Koledzy,

mamy ogromną przyjemność przekazać Wam informację, że nasza firma/ organizacja po raz pierwszy/ kolejny włączyła się kampanię Dwie Godziny dla Rodziny/ dla Człowieka. W ubiegłym roku w tej kampanii wzięło udział ponad 2000 firm i organizacji z aż 59 krajów świata. W tym – MY.

**Zapraszamy Was do wspólnego świętowania Międzynarodowego Dnia Rodziny**w ramach kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/ dla Człowieka

#2h4family to Globalny Ruch Społeczny na Rzecz Bliskości, zainicjowany 12 lat temu przez Instytut Humanites w odpowiedzi na narastające zjawiska samotności, depresji i kryzysu więzi międzyludzkich.

Życie w szybkim tempie nie sprzyja budowaniu rodzinnych więzi i zacieśnianiu relacji. Pandemia dodatkowo powiększyła dystans między ludźmi. Upowszechnienie się pracy zdalnej sprawiło, że część z nas nie spotyka na co dzień kolegów i koleżanek z pracy. Pochłonięci wirtualnym światem i tematami globalnymi, gubimy tych, którzy są najbliżej nas: dzieci i wnuki, rodziców i dziadków, rodzeństwo, wujostwo, kuzynostwo, przyjaciół. Jest nam do siebie coraz dalej. Dlatego warto podjąć kroki zaradcze – spróbujmy zbliżyć się do naszych… najbliższych.

**Poprzez akcję „Dwie Godziny dla Rodziny/Człowieka” namawiamy Was, abyście wykorzystali te symboliczne „dwie godziny” na spędzenie jakościowego czasu z Waszymi najbliższymi. Najlepiej międzypokoleniowo! Zastanówcie się: kiedy ostatni raz spędziliście czas na dobrej, dłuższej rozmowie z bliskimi? Kiedy ostatnio dowiedzieliście się od nich czegoś nowego?**

Motto tegorocznej edycji #2h4family brzmi:

**Z PASJAMI PRZEZ POKOLENIA!**

Realizacja pasji, to doskonały sposób na spędzenie czasu z rodziną lub przyjaciółmi i dobry temat do rozmów, które wzmacniają więzi! Jakie są Wasze pasje? Co pasjonuje Waszych najbliższych?

**CO CHCEMY WAM PODAROWAĆ W RAMACH UCZESTNICTWA   
W TYM WYJĄTKOWYM PRZEDSIĘWZIĘCIU?**

**PO PIERWSZE – CZAS,** czyli dodatkowe dwie godziny dla Waszych bliskich i zgodnie z tegorocznym mottem akcji, dla Waszych pasji. 15 maja, w Międzynarodowy Dzień Rodzin, ma miejsce finał tegorocznej edycji. Tego wybranego dnia wszyscy możecie wyjść z pracy wcześniej.

[powyżej *opcja dla firm, które zdecydowały się podarować wolne godziny pracownikom*]

**PO DRUGIE – SZEREG ATRAKCJI:**

*Miejsce na zaprezentowanie unikalnego programu akcji w obrębie danego przedsiębiorstwa.*

**PO TRZECIE - KARTY ASK ME,** które zakupiliśmy dla Was, żeby wesprzeć Was w pielęgnowaniu relacji. Ta prosta gra daje możliwość lepszego poznania swoich najbliższych. Nie ma w niej punktów, rywalizacji i przegranych. To zabawa, w której warunki dyktuje ciekawość drugiej osoby, jej przeżyć, wspomnień i marzeń.

[powyżej *opcja dla firm, które zakupiły karty ASK ME*]

Chcemy też, żebyście wiedzieli, że dla NAZWA FIRMY jesteście przede wszystkim ludźmi. Świetnymi Pracownicami, rewelacyjnymi Pracownikami, ale przede wszystkim osobami o wielu ważnych rolach. Jesteście Matkami, Ojcami, i Dziećmi, Babciami, Dziadkami i Wnuczętami, Opiekunami, Przyjaciółmi, Obywatelami. Bardzo cenimy wszystkie życiowe role, które pełnicie poza pracą! Wiemy, że każda i każdy z Was to niepowtarzalna Osobowość i jedyna w swoim rodzaju historia. Chcemy Was w tym wspierać.

Jeśli dokumentujecie udział w akcji w swoich kanałach w social mediach, możecie dodać hashtag #2h4family. Niech **Wielka społeczna zmiany kultury pracy i stylu życia** niesie się dalej!

Trzymajcie się ciepło!

…………………………………………………

**Jak zacząć dobrą rozmowę? Potrzebujecie inspiracji? Oto one!**

**Powspominajcie razem! Niech każde z Was odpowie na pytania, zadzwońcie koniecznie do Waszych Dziadków i Babć!**

· Czy macie Waszą wspólną rodzinną pasję? Czy ona jest w Waszej rodzinie od pokoleń?

· Czy znasz pasję Dziadka z dzieciństwa? Co kolekcjonowała Babcia, gdy była w podstawówce? Zapytaj ich o to!

· Jakie są Wasze marzenia? O co poprosisz Złotą Rybkę? A Twoja Mama i Twój Tata? Z jaką super-mocą chcielibyście się jutro obudzić?

· Jaki był najszczęśliwszy dzień życia dla Ciebie i Waszych najbliższych? A kolegów i koleżanek z pracy?

· W co najbardziej lubiliście się bawić z Rodzicami, Dziadkami, kiedy byliście mali?

· Jaka jest Twoja ulubiona piosenka? A Waszych Rodziców, Dziadków i Rodzeństwa?

· Niezapomniany przysmak z dzieciństwa – co to było dla Ciebie, Twoich Rodziców i Dziadków?

· Zapytaj członków Twojej Rodziny, kto był ich pierwszym najlepszym Przyjacielem?

· Porozmawiajcie o tym, jakie zwierzęta towarzyszyły Wam od małego: jak miał na imię ulubiony szczeniak z dzieciństwa Twoich Rodziców? A może kogoś z rodziny gonił kiedyś kogut?

· Jaka jest najbardziej szalona rzecz, jaką zrobiliście w swoim życiu?

· Zapytaj bliskich albo kolegów i koleżanki z pracy: jaki prezent sprawił Ci największą radość w życiu? Co to było i od kogo?

**Pośmiejcie się razem!**

· Jaki był najlepszy psikus/żart, który komuś zrobiłeś albo ktoś zrobił Tobie?

· Najdziwniejsza rzecz, jaką w życiu zjadłeś? A Twoja Babcia albo Dziadek?

· Zapytaj członków Rodziny: jakie jest ich najzabawniejsze wspomnienie z dzieciństwa?

· Czy zaliczyłeś kiedyś jakąś wpadkę kulinarną? Opowiedz o tym przyjaciołom, rodzinie.

· Co niezawodnie sprawia, że się uśmiechasz? A Twoi Rodzice i Dziadkowie?

· Jaka jest najzabawniejsza rzecz, w jaką wierzyłeś w dzieciństwie?

· Jaka jest najbardziej szalona rzecz, jaką zrobiłeś w swoim życiu?

**Porozmawiajcie o Waszych szkolnych czasach:**

· Jaki jest/był Twój ulubiony przedmiot w szkole i dlaczego?

· Jak wspominają szkołę Twoi Rodzice/Dziadkowie/Rodzeństwo?

· Zastanówcie się, kto z Was miał najbardziej surowego nauczyciela lub nauczycielkę, jakiego przedmiotu uczyli?

· Opowiedzcie, w co bawiliście się na przerwach w szkole. Koniecznie zapytajcie o to Rodziców i Dziadków!

· Jakie były Wasze wycieczki szkolne? Opowiedzcie o tym bliskim.

· Najgorszy dzień w szkole. A najlepszy? – opowiedzcie sobie o tych sytuacjach.

**Uruchomcie wyobraźnię! Porozmawiajcie o marzeniach, proponujemy Wam odpowiedzieć sobie na następujące pytania:**

· Kultowa rzecz, o której wszyscy marzyli? Czy to był jakiś gadżet/ płyta/ książka/ ubranie? O czym marzysz teraz?

· Spotykasz złotą rybkę. Jakie będą Twoje trzy życzenia?

· Być szczęśliwym, spełnionym człowiekiem – co to dla Was oznacza?

· Opowiedzcie sobie – za co jesteście najbardziej wdzięczni?

· Czy zdarzyła Ci się jakaś porażka, niepowodzenie, które Ci wyszło na dobre?

· Jakie masz teraz marzenia? Zapytaj o to swoich Rodziców/Dziadków.

· Kim chciałeś zostać w dzieciństwie? A Twoi Rodzice/Dziadkowie/Rodzeństwo?

· Jakim zwierzęciem chciałbyś być i dlaczego?

· Możesz spotkać się z dowolną osobą/postacią. Kto by to był i o co byś go zapytał?

Biorąc udział w akcji i dokumentując to w swoich kanałach w mediach społeczności, pamiętajcie dodać hashtag #2h4family. Niech Globalna Zmiana niesie się dalej!