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

XV edycja, rok 2026

POLSKA SPÓŁKA GAZOWNICTWA



HumanBE
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

W 2026 roku Polskiej Spółce Gazownictwa po raz czwarty towarzyszy idea kampanii HumanBE – Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka. Po doświadczeniach poprzednich edycji nie pytamy już „czy?”, ale „jak jeszcze lepiej?” inspirować pracowników do budowania relacji i dbania o dobrostan.



Kampania na stałe wpisała się w nasz kalendarz działań wellbeingowych, stając się inicjatywą, na którą pracownicy czekają z dużym zainteresowaniem. To projekt, który w naturalny sposób odzwierciedla wartości PSG: odpowiedzialność, współpracę, troskę o ludzi oraz zachowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Niezmiennie inspiruje nas idea uważnego bycia razem. Wierzymy, że nawet dwie godziny poświęcone najbliższym mogą stać się impulsem do wzmacniania więzi, zatrzymania się i dostrzeżenia tego, co w codziennym pośpiechu łatwo umyka a jest najważniejsze. Dlatego z entuzjazmem po raz kolejny dołączyliśmy do Akcji.

Dwie Godziny dla Rodziny/ dla Człowieka - efekty kampanii w naszej organizacji 1/3

Kampania wpływa na codzienne doświadczenia naszych pracowników (wellbeing oraz employer branding):

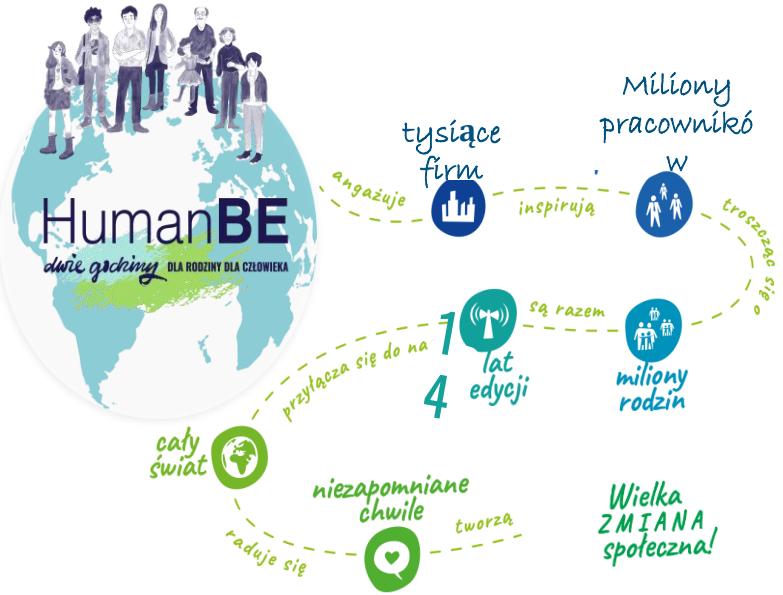
✓ Osoby, które czują wsparcie pracodawcy także w obszarze życia prywatnego, są bardziej zaangażowane, zmotywowane i związane z organizacją.

✓ Udział w inicjatywie wzmacnia reputację PSG jako firmy zaangażowanej społecznie i bliskiej ludziom.

✓ Dodatkowy czas wolny stwarza przestrzeń do budowania i pielęgnowania relacji rodzinnych oraz międzypokoleniowych.

✓ Pracownicy dostrzegają, że ich rodziny i potrzeby osobiste są ważne dla pracodawcy, co przekłada się na większe zaufanie i poczucie przynależności.

✓ Możliwość zatrzymania się na chwilę i spędzenia czasu z najbliższymi pozytywnie wpływa na samopoczucie, ogranicza stres i wspiera dobrostan.



Dwie Godziny dla Rodziny/ dla Człowieka - efekty kampanii w naszej organizacji 2/3

W PSG kampania ma również wymiar edukacyjny i integracyjny:

✓ Przypomina pracownikom, że poza rolą zawodową pełnią wiele innych ważnych ról: rodziców, dzieci, partnerów, opiekunów i członków lokalnych społeczności

✓ Poprzez webinary i materiały przygotowane przez ekspertów dostarcza wiedzy oraz praktycznych inspiracji z obszaru psychologii, relacji i rozwoju osobistego

✓ Sprzyja integracji pracowników z różnych regionów Polski. Konkurs fotograficzny pozwalał poznawać zainteresowania, pasje, tradycje i rodzinne historie współpracowników

✓ Tworzy przestrzeń do wymiany doświadczeń, wzmacniania więzi oraz budowania poczucia wspólnoty

✓ Daje możliwość odpoczynku, regeneracji i nabrania energii potrzebnej do realizacji kolejnych wyzwań zawodowych

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

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

Tegorocznej edycji kampanii nieodmiennie towarzyszyła ciepła, pełna życzliwości atmosfera. Pracownicy z dużym zaangażowaniem włączali się zarówno w korzystanie z dodatkowego czasu dla bliskich, jak i w działania realizowane w ramach akcji. Wspólne inicjatywy, konkursy i komunikacja wokół kampanii stworzyły przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami, inspiracjami oraz pozytywną energią. Była to okazja do rozmów o rodzinie, relacjach i sposobach spędzania czasu z najbliższymi. Szczególnie cieszy nas fakt, że kampania po raz kolejny połączyła pracowników z różnych obszarów organizacji. Uczestniczyli w niej zarówno pracownicy terenowi, jak i biurowi.

Po czterech edycjach udziału w programie HumanBE – Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka możemy powiedzieć, że inicjatywa stała się rozpoznawalnym i lubianym elementem życia naszej organizacji. To nie tylko coroczne wydarzenie, ale także ważne przypomnienie o znaczeniu relacji, wzajemnej uważności i zachowaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA



30.04 – 30.09.2026 r.

termin naszych działań

cała Polska

pracownicy terenowi i biurowi, czyli: monterzy, specjaliści, eksperci oraz menadżerowie

5 – liczba aktywności

Dwie godziny dla Rodziny / dla Człowieka

najważniejsze informacje

Przebieg XV edycji kampanii HumanBE - Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 1/10

1. Dwie dodatkowe godziny dla najbliższych.
Podobnie jak w poprzednich edycjach, pracownicy PSG otrzymali możliwość wcześniejszego zakończenia pracy o 2 godziny w dniu 15 maja lub w innym, dogodnym dla siebie terminie. Z przywileju można korzystać do końca września 2026 r.

Przyjęte rozwiązanie uwzględnia specyfikę funkcjonowania naszej organizacji, w tym pracę zmianową oraz konieczność zapewnienia ciągłości realizowanych zadań. Dzięki temu wszyscy pracownicy, niezależnie od charakteru wykonywanej pracy i zajmowanego stanowiska, mogą znaleźć odpowiedni moment na skorzystanie z dodatkowego czasu przeznaczonego dla rodziny i bliskich.

Na dzień 31 lipca br. z czasu wolnego skorzystało już ponad 5 700 pracowników (ok. połowa zatrudnionych), co świadczy o niesłabnącym powodzeniu akcji.



Przebieg XV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 2/10

2. Konkurs fotograficzny dla pracowników

Stałym elementem obchodów kampanii Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka w PSG jest konkurs fotograficzny adresowany do pracowników. Również w tym roku zaprosiliśmy ich do twórczego spojrzenia na temat przewodni XV edycji kampanii: „Kultura łączy pokolenia”.



Zadaniem uczestników było pokazanie, w jaki sposób kultura towarzyszy im w codziennym życiu oraz jak staje się przestrzenią do budowania i pielęgnowania relacji rodzinnych i przyjacielskich. Nadesłane fotografie przedstawiały wspólne pasje, rodzinne tradycje oraz aktywności, które łączą różne pokolenia i tworzą okazję do bycia razem.

Konkurs po raz kolejny stał się nie tylko formą kreatywnej zabawy, lecz także sposobem na dzielenie się osobistymi historiami, wartościami i doświadczeniami.

Przebieg XV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 3/10

3. Nagrody dla Zwycięzców konkursu fotograficznego**.** Przyznane nagrody były wyrazem uznania dla uczestników, którzy poprzez swoje fotografie pokazali, jak kultura, wspólne pasje i rodzinne tradycje mogą budować więzi oraz łączyć pokolenia.



Laureaci miejsc od I do X otrzymali nagrody finansowe, natomiast zdobywca I miejsca miał możliwość wyboru pomiędzy nagrodą finansową a pobytem w Holiday Park & Resort. Ponadto otrzymał dodatkowy dzień wolny. Autorzy dwudziestu najwyżej ocenionych fotografii otrzymali również pamiątkowe zestawy upominkowe, obejmujące karty ASK ME, skarpetki z motywem rur gazowych, bidon oraz kubek.

Przebieg XV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 4/10

4. Cykl webinarów „najCzerwiec w PSG – Przełącz się na bliskość”

W ramach kampanii Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka przygotowaliśmy specjalną inicjatywę edukacyjną „najCzerwiec w PSG – Przełącz się na bliskość”. Jej celem było zwrócenie uwagi na znaczenie relacji rodzinnych, więzi międzypokoleniowych oraz troski o własny dobrostan.

W ramach cyklu udostępniliśmy pracownikom serię webinarów przygotowanych przez ekspertów z zakresu psychologii i zdrowia. Materiały poruszały temat budowania bliskich relacji, uważności na własne potrzeby oraz wyzwań, z którymi mierzymy się na różnych etapach życia.

Szczególną uwagę poświęciliśmy roli opiekuna osoby starszej. To temat bliski wielu pracownikom, którzy na co dzień wspierają swoich starzejących się rodziców lub innych członków rodziny. Dlatego dwa webinary koncentrowały się zarówno na praktycznych aspektach opieki nad seniorem, jak i na dbaniu o własne zdrowie psychiczne i równowagę emocjonalną w tej wymagającej roli.

HumanBE dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

Przebieg XV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 5/10

4. Cykl webinarów „najCzerwiec w PSG – Przełącz się na bliskość”

Udostępnione materiały obejmowały webinary pn.:

- ✓ „Zadbaj o swoje wewnętrzne dziecko”
- ✓ „Psychologiczne wsparcie w opiece nad seniorem”
- ✓ „Jak zaopiekować się seniorem?”
- ✓ „Najlepsze praktyki budowania dobrych relacji z bliskimi”

Wszystkie webinary pozostają dostępne dla pracowników w Bibliotece Szkoleń Online oraz na witrynie Wellbeing, dzięki czemu mogą oni wracać do materiałów w dowolnym czasie i korzystać z nich zgodnie ze swoimi potrzebami.

Kampania miała tym samym nie tylko wymiar integracyjny, ale również edukacyjny, dostarczając wiedzy i praktycznych narzędzi wspierających budowanie bliskości, wzmacnianie relacji oraz dbanie o dobrostan własny i najbliższych.

Materiały zostały udostępnione pracownikom bezterminowo.

HumanBE dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

Przebieg XV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/ CZŁOWIEKA 6/10

5. Bookcrossing – kultura, która łączy

W odpowiedzi na tegoroczne hasło kampanii „Kultura łączy pokolenia”, uruchomiliśmy ogólnospółkową inicjatywę *Bookcrossing*, zachęcającą pracowników do dzielenia się książkami i promującą kulturę czytelnictwa.

We wszystkich Oddziałach pojawiły się specjalnie oznaczone regały, które stały się miejscem wymiany książek. Inicjatywa daje możliwość przekazywania przeczytanych już pozycji kolejnym czytelnikom, odkrywania nowych autorów i gatunków literackich oraz dzielenia się czytelniczymi inspiracjami z innymi pracownikami.



Przebieg XV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 7/10

HumanBE dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

5. Bookcrossing – kultura, która łączy

Na firmowym intranecie uruchomiliśmy również dedykowaną stronę projektu, na której pracownicy mogą znaleźć:

✓ zasady funkcjonowania bookcrossingu,

✓ lokalizacje regałów w poszczególnych jednostkach organizacyjnych,

✓ galerię zdjęć prezentującą strefy wymiany książek w każdym z Oddziałów,

✓ forum służące wymianie opinii, rekomendacji i inspiracji czytelniczych.

Warto podkreślić, że inicjatywa rozwinęła się na bazie dobrych praktyk funkcjonujących już wcześniej w niektórych jednostkach PSG, a jej rozszerzenie na skalę całej Spółki spotkało się z zainteresowaniem pracowników.

Bookcrossing stał się nie tylko sposobem na promocję czytelnictwa, ale także kolejną okazją do budowania międzyludzkich relacji, wymiany doświadczeń i odkrywania wspólnych pasji. Wpisuje się tym samym w ideę tegorocznej kampanii, pokazując, że kultura może być przestrzenią, która skutecznie łączy ludzi i pokolenia. 💚

Przebieg XV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 8/10

6. Mapa inspiracji podróżniczych tworzona przez pracowników

W ramach kampanii Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka zaprosiliśmy pracowników do udziału we wspólnym projekcie roboczo zwanym „mapą przygód”. ☺



Inicjatywa została przygotowana z myślą o okresie wakacyjnym, kiedy wielu z nas poszukuje pomysłów na rodzinne wyjazdy, weekendowe wyprawy oraz aktywne spędzanie czasu z bliskimi. Celem projektu było stworzenie ogólnofirmowej interaktywnej bazy miejsc wartych odwiedzenia, opartej na osobistych rekomendacjach pracowników PSG. Dzięki temu powstała przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami, odkrywania mniej znanych zakątków Polski oraz inspirowania innych do wspólnego spędzania czasu.

Pracownicy mogą zgłaszać polecane przez siebie miejsca, takie jak:

✓ punkty widokowe i atrakcje przyrodnicze,

✓ muzea oraz miejsca o znaczeniu historycznym i kulturalnym,

✓ trasy spacerowe, szlaki turystyczne i miejsca aktywnego wypoczynku,

✓ rodzinne atrakcje i ciekawe lokalne inicjatywy,

✓ mniej znane miejsca warte odkrycia, czyli tzw. lokalne perełki.

Przebieg XV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 9/10

6. Mapa inspiracji podróżniczych tworzona przez pracowników

Powstała mapa jest dostępna dla wszystkich pracowników i stanowi praktyczne źródło inspiracji do planowania wolnego czasu. Inicjatywa doskonale wpisała się w ideę kampanii, promując wspólne przeżywanie doświadczeń, odkrywanie nowych miejsc oraz budowanie relacji podczas rodzinnych i międzypokoleniowych podróży.



Ważnym założeniem projektu jest jego otwarty charakter. Mapa inspiracji podróżniczych nie jest jednorazową akcją, ale stale rozwijającą się bazą rekomendacji tworzoną przez pracowników PSG. Chcemy, aby z każdym kolejnym wyjazdem, odkrytym miejscem czy rodzinną wyprawą pojawiały się na niej nowe inspiracje. Dzięki temu mapa będzie żywym i nieustannie rozrastającym się źródłem pomysłów na wspólne podróże, aktywny wypoczynek oraz odkrywanie ciekawych zakątków Polski.

7. Artykuł w firmowym czasopiśmie *Gazpress*

W firmowym magazynie „Gazpress” opublikowaliśmy artykuł poświęcony XV edycji kampanii HumanBE – Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka.

HumanBE dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

Przebieg XV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 10/10

Czy w kontekście organizacji akcji współpracowały ze sobą różne działy firmy?

Nad realizacją kampanii czuwał zespół pracowników Wydziału Rekrutacji i Programów HR, który odpowiadał za przygotowanie i koordynację działań realizowanych w ramach akcji. W organizację przedsięwzięcia zaangażowali się również przedstawiciele obszarów odpowiedzialnych za komunikację wewnętrzną oraz wsparcie organizacyjne. Ważną rolę odegrali także kierownicy jednostek terenowych, którzy wspierali przekazywanie informacji o kampanii pracownikom terenowym. Dzięki współpracy wielu osób oraz jednostek organizacyjnych możliwe było sprawne przeprowadzenie inicjatywy na terenie całej Polski.

Czy zainspirowaliście inne odziały w Polsce i za granicą do włączenia się w akcję?

W kampanii uczestniczyła cała Polska Spółka Gazownictwa. W działania zaangażowały się wszystkie Oddziały PSG oraz ponad 170 Gazowni na terenie całego kraju. Dzięki temu idea budowania relacji, wzmacniania więzi międzypokoleniowych i dbania o dobrostan mogła dotrzeć do pracowników niezależnie od miejsca wykonywania pracy. Już czwarty rok z rzędu kampania łączy pracowników PSG wokół wspólnych wartości i pokazuje, że troska o człowieka, relacje oraz równowagę między życiem zawodowym i prywatnym stanowi ważny element naszej kultury organizacyjnej. PSG nie ma jednostek zagranicznych.

Blisko 12 tysięcy pracowników PSG zostało objętych akcją 2h4f

Komunikacja z pracownikami

Aby dotrzeć z ideą kampanii do pracowników w całej Polsce oraz zachęcić ich do aktywnego udziału w inicjatywie, przeprowadziliśmy szeroko zakrojoną kampanię informacyjną:

1. Prowadziliśmy bieżącą komunikację oraz konkurs fotograficzny na **dedykowanej witrynie intranetowej kampanii.**
2. Regularnie publikowaliśmy informacje o akcji w ogólnofirmowym **newsletterze.**
3. Przygotowaliśmy poświęcony kampanii **materiał do firmowego magazynu Gazpress.**
4. Promowaliśmy inicjatywę za pośrednictwem **ekranów informacyjnych PSG Info** w Oddziałach.
5. Opracowaliśmy **plakaty informacyjne** dotyczące kampanii i konkursu fotograficznego, które zostały wyeksponowane we wszystkich jednostkach (247) na terenie całego kraju.
6. Opublikowaliśmy **list do pracowników** zachęcający do udziału w kampanii i korzystania z przygotowanych aktywności.
7. Zapewniliśmy bieżące wsparcie informacyjne poprzez **dedykowaną skrzynkę mailową** obsługującą pytania pracowników z całej Polski.

Komunikacja z pracownikami

Dwie Godziny dla Rodziny wybrzmiały w całej PSG!!!



1 OW	Oddział Wsparcia w Warszawie
17 OZG	17 Oddziałów Zakładów Gazowniczych zlokalizowanych na terenie całej Polski
1 OIR	Oddział Inwestycyjno-Remontowy w Krośnie
173 GAZOWNIE	173 Gazownie oraz 55 Placówek gazowniczych zlokalizowanych na terenie całej Polski

Komunikacja z pracownikami

1. ***Witryna:*** komunikację Projektu kontynuowaliśmy w stworzonej na potrzeby akcji **witrynie intranetowej „Dwie Godziny dla Rodziny”**. Jest to przestrzeń poświęcona wyłącznie tematyce wydarzenia oraz konkursowi fotograficznemu dla pracowników, którego motywem przewodnim było hasło tegorocznej kampanii „Smaki przez pokolenia”.

Na witrynie publikowaliśmy również bieżące informacje dotyczące akcji, w tym informacje o tegorocznym patronie, inspiracje i propozycje pytań wspierających wzajemne poznawanie się. Zamieszczono tam także informacje o zewnętrznym konkursie na hasło przewodnie kolejnej edycji kampanii.

Zapoznaj się z filmem, aby zobaczyć jak wygląda witryna.



Komunikacja z pracownikami







Akcja „Dwie Godziny dla Rodziny” ma swoją odrębną witrynę w intranecie Spółki. Pracownicy mają do niej dostęp przez cały rok, nie tylko w aktywnej fazie Projektu.
Odniesienie do witryny 2h4f można znaleźć na stronie głównej firmowej witryny Wellbeing.

Komunikacja z pracownikami

2. ***Newslettery:*** publikowaliśmy je regularnie od kwietnia do lipca



DWIE GODZINY DLA RODZINY 2026 r.

Z przyjemnością informujemy, że już kolejny raz PSG włącza się w akcję *„Dwie Godziny dla Rodziny"*. Pomysłodawcą inicjatywy jest Instytut Humanites, który działa na rzecz przeciwdziałania samotności oraz wzmacniania relacji międzyludzkich. Tegoroczne motto akcji brzmi: *„Kultura łączy pokolenia"*.

Jak co roku, w ramach akcji każdy pracownik będzie mógł skorzystać z **dwóch godzin dodatkowego czasu wolnego**, aby spędzić je z rodziną i najbliższymi.

Powracamy także do tradycji **konkursu fotograficznego z nagrodami**, który wystartuje już 15 maja. Zachęcamy do uchwycenia w obiektywie chwil spędzonych wspólnie z bliskimi, inspirowanych tegorocznym hasłem.

Szczegółowe informacje przekażemy Państwu wkrótce.

#wellbeing #2h4family

Biuro Kapitału Ludzkiego



„DWIE GODZINY DLA RODZINY" – mapa inspiracji podróżniczych

Lato w rozkwicie, trwają wakacje, więc to doskonały moment, by odkrywać nowe miejsca, spędzać czas z bliskimi i korzystać z dłuższych wyjazdów oraz weekendowych wycieczek.

W ramach inicjatywy „2 Godziny dla Rodziny" zapraszamy wszystkich pracowników do wspólnego tworzenia mapy miejsc w Polsce, które warto odwiedzić.

Chcemy stworzyć bazę inspiracji, która pomoże zaplanować ciekawe wypady, zarówno te bliższe, jak i dalsze. Stworzona przez nas mapa będzie dostępna dla wszystkich pracowników jako praktyczne narzędzie do planowania czasu wolnego.

Zachęcamy do dzielenia się swoimi rekomendacjami i polecania prawdziwych perełek tj.:

- punkty widokowe
- muzea oraz miejsca o znaczeniu historycznym i kulturalnym
- trasy spacerowe i piesze wycieczki
- wyjątkowe atrakcje i niezapomniane doświadczenia
- ukryte, nietuzinkowe zakątki warte odkrycia

Swoje propozycje można dodawać samodzielnie na witrynie projektu – mapa przygód.

Razem stwórzmy mapę pełną inspiracji na wakacje, rodzinne wyjazdy i aktywne spędzanie wolnego czasu!

#wellbeing #2h4family

Biuro Kapitału Ludzkiego



najCzerwiec w PSG - PRZEŁĄCZ SIĘ NA BLISKOŚĆ

W czerwcu kontynuujemy cykl wydarzeń, w których mocno podkreślamy, jak ważne są relacje międzyludzkie oraz więzi rodzinne i międzypokoleniowe. Chcemy inspirować do zatrzymania się w codziennym biegu i poświęcenia więcej uwagi sobie oraz bliskim.

Webinary – zadbaj o siebie i swoje relacje

Zapraszamy na serię webinariów wspierających budowanie relacji ze sobą i najbliższymi, które będziemy udostępniać w czerwcu cyklicznie **co wtorek** w Bibliotece szkoleń online.

Z okazji Dnia Dziecka udostępniliśmy dziś pierwszy materiał: **Zadbaj o swoje „wewnętrzne dziecko".**

Bookcrossing

Już wkrótce w Oddziałach rusza **firmowy bookcrossing**, czyli wymiana książek między pracownikami. W każdym OZG/OIR/OW pojawią się oznaczone regały, na których będzie można zostawiać i wypożyczać książki. Więcej szczegółów przekażemy niebawem!

Konkurs fotograficzny – czas na głosowanie!

Rozpoczynamy **głosowanie**, w **konkursie fotograficznym PSG** pod hasłem „Kultura łączy pokolenia". Zachęcamy do zapoznania się z nadesłanymi pracami i oddania głosu na zdjęcia dostępne na witrynie konkursowej.

2 godziny dla Rodziny / dla Człowieka

Przypominamy o możliwości skorzystania z **2 dodatkowych godzin czasu wolnego od pracy**, które zgodnie z ideą Akcji należy przeznaczyć na spędzenie czasu z najbliższymi. To daje możliwość zatrzymania się i świadomego poświęcenia czasu drugiemu człowiekowi.

Zachęcamy do skorzystania z naszych inicjatyw i **„przełączenia się na bliskość".**

#wellbeing #2h4family #najCzerwiec

Biuro Kapitału Ludzkiego

15 skierowaliśmy do pracowników **newsletterów dot. akcji 2h4f** opatrzonych hasztagami: **#2h4f** i **#wellbeing**

Komunikacja z pracownikami

3. ***Artykuł****:* opublikowaliśmy artykuł w firmowym kwartalniku Gazpress.

Przedstawiono w nim zasady udziału w akcji, możliwość skorzystania z dwóch godzin wolnego, podziękowano pracownikom za udział w konkursie fotograficznym oraz zaprezentowano laureatów trzech pierwszych miejsc poprzedniej edycji. Artykuł zawierał również informacje o webinarach udostępnionych dla pracowników w ramach kampanii.

W firmowym magazynie „Gazpress” opublikowaliśmy artykuł poświęcony XV edycji kampanii HumanBE – Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka. Przedstawiono w nim zasady udziału w akcji, możliwość skorzystania z dwóch godzin wolnego, podziękowano pracownikom za udział w konkursie fotograficznym oraz zaprezentowano laureatów trzech pierwszych miejsc poprzedniej edycji. Artykuł zawierał również informacje o webinarach udostępnionych dla pracowników w ramach kampanii.



„Dwie godziny dla rodziny” po raz czwarty

„Dwie godziny dla rodziny” (2h4f) to inicjatywa zapoczątkowana w 2012 r. przez Instytut Humanites – Człowiek i Technologia. Powstała jako odpowiedź na kryzys relacji i samotność, a dziś stanowi globalny ruch na rzecz zmiany kultury pracy i stylu życia. Tegoroczne motto to „Kultura łączy pokolenia”.

Zespół „Dwie godziny dla rodziny”
Departament Zarządzania Zasobami Ludzkimi

CZAS DLA NAJBLIŻSZYCH: 15 maja, w Międzynarodowym Dniu Rodzin, pracownicy, którym pozwalała na to organizacja czasu pracy, mogli złożyć wniosek o 2 godziny wolnego i spędzić ten czas z rodziną. Kto tego dnia nie miał takiej możliwości, może odebrać je w innym terminie do końca września br.

KONKURS FOTOGRAFICZNY: Dziękujemy za wszystkie zdjęcia będące interpretacją motta akcji. Tegoroczna edycja konkursu fotograficznego „Dwie godziny dla rodziny” - „Kultura łączy pokolenia” już za nami.

Oto laureaci:
I miejsce: **Jacek Czajka**, monter sieci i instalacji gazowych, OZG Opole,

II miejsce: **Patrycja Paździor**, młodszy specjalista ds. technicznych, OZG Zabrze,

III miejsce: **Rafał Wejt**, monter ds. pomiarów, OZG Olsztyn.

Jeśli ktoś jeszcze nie miał okazji obejrzeć wszystkich zdjęć, nadal można to zrobić na stronie konkursowej. Warto zajrzeć!

EDUKACJA: Przygotowaliśmy webinary, które mają dostarczać ważnych treści dla budowania relacji z najbliższymi. Materiały są publikowane w Bibliotece szkoleń online w intranecie. Szczegóły dotyczące wszystkich działań na bieżąco komunikujemy w newsletterach.

Zachęcamy do wspólnego spędzenia czasu z bliskimi i budowania nowych wspomnień. Niech obchody 2h4f przyniosą wam i waszym najbliższym radość i inspirację do pielęgnowania relacji na co dzień!

Komunikacja z pracownikami

4. ***PSG Info:*** Komunikowaliśmy udział w akcji poprzez ekrany informacyjne w Oddziałach.
Dzięki ekspozycji ekranów w ogólnodostępnych miejscach pracownicy mogą zapoznawać się z prezentowanymi treściami nawet mimochodem, przechodząc korytarzami.



wyświetlaliśmy
3 ekrany
PSG Info widoczne dla pracowników, gości i klientów BOK

Komunikacja z pracownikami

5. ***Plakaty****:* Aby dotrzeć do jak największej liczby pracowników, przygotowaliśmy plakaty informujące o akcji oraz konkursie fotograficznym. Szczególnie zależało nam na komunikacji z osobami pracującymi na co dzień w terenie, które rzadziej korzystają z poczty elektronicznej. Dlatego plakaty zostały umieszczone w najczęściej odwiedzanych miejscach, takich jak: stołówki, szatnie monterskie, ciągi komunikacyjne, tablice ogłoszeń.
Dzięki temu informacje o akcji były dostępne dla pracowników niezależnie od charakteru wykonywanej pracy i miejsca jej świadczenia.

290 plakatów zostało wyeksponowanych w siedzibach Oddziałów, Gazowni oraz Placówek Gazowniczych.

HumanBE
dwie grochy DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA



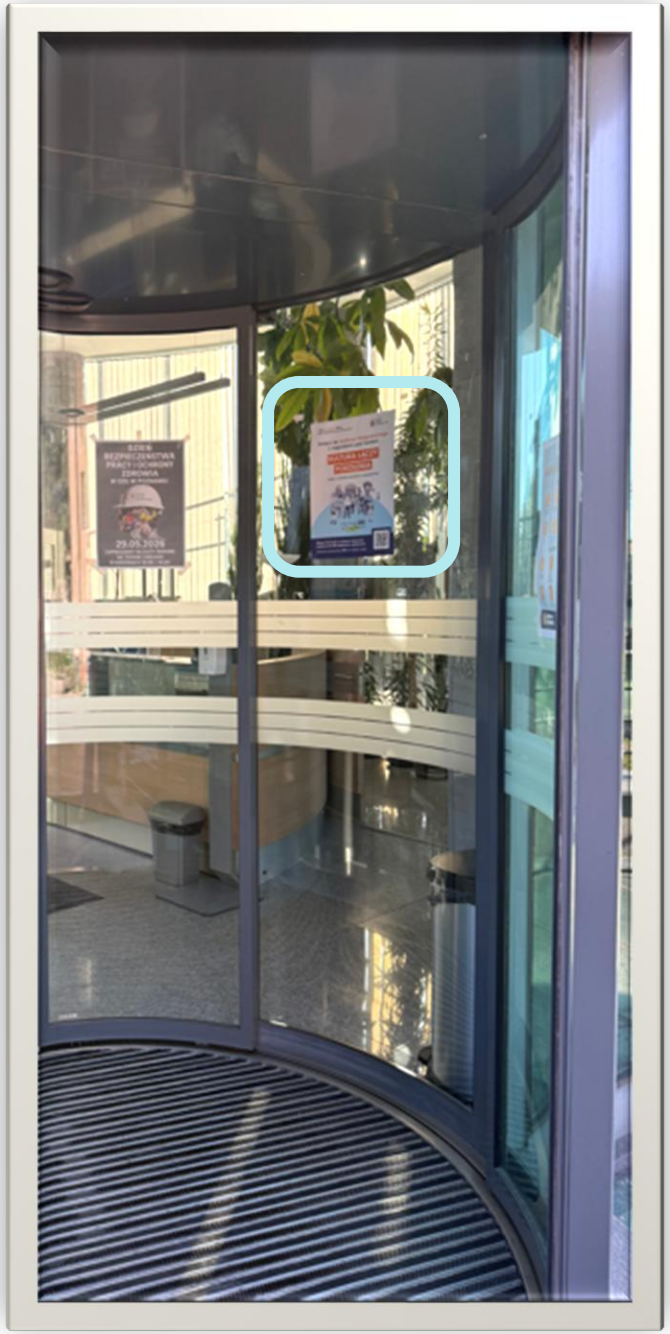
Komunikacja z pracownikami



Plakaty rozmieszczono w miejscach często uczęszczanych przez pracowników, tj. stołówki, szatnie monterskie, ciągi komunikacyjne, tablice ogłoszeń oraz drzwi wejściowe.

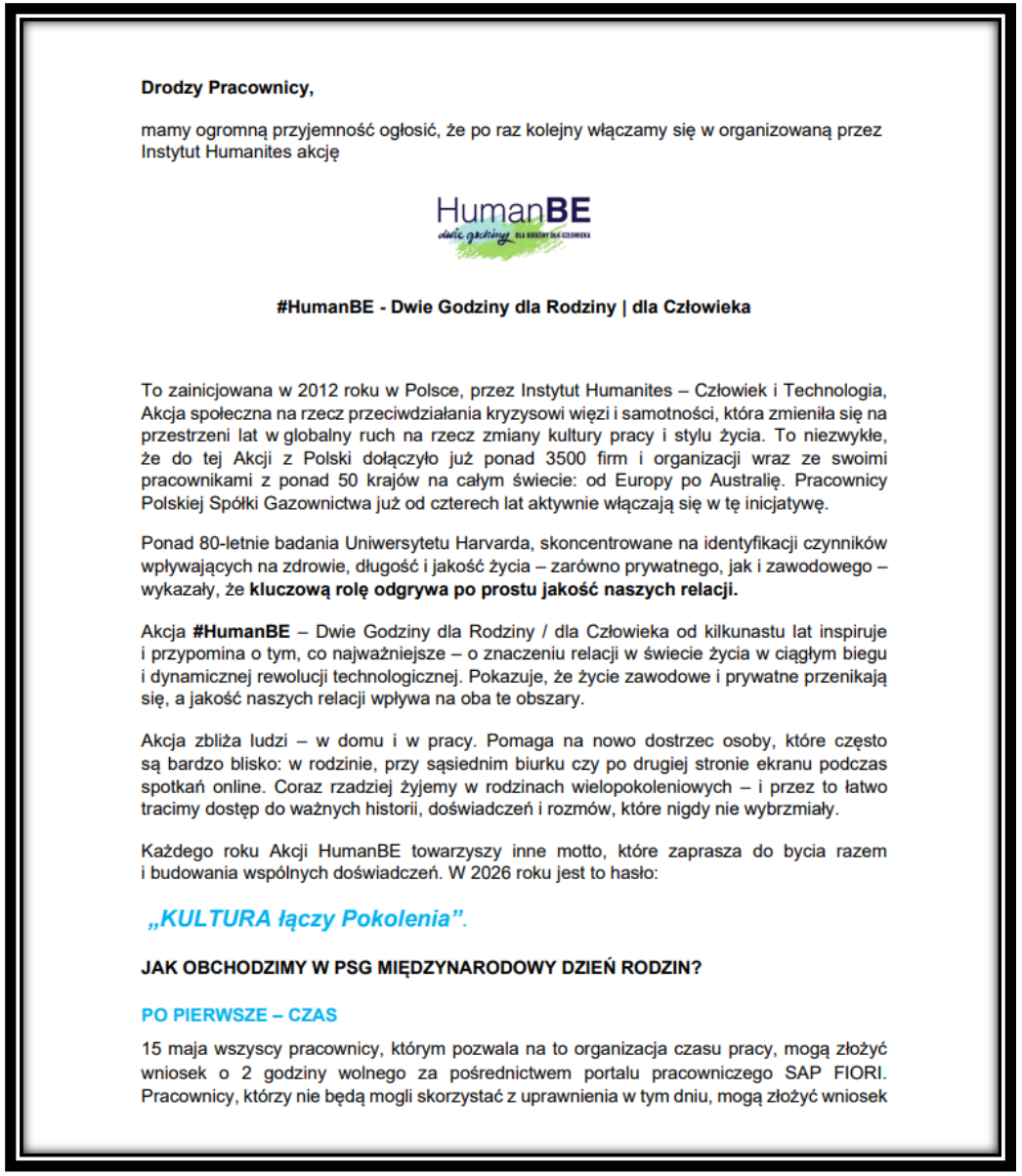






Komunikacja z pracownikami

6. ***List do pracowników***: opublikowaliśmy *List do pracowników* zachęcający do udziału w projekcie oraz przedstawiający założenia programowe, opracowany na podstawie materiałów promocyjnych organizatora.



Drodzy Pracownicy,

mamy ogromną przyjemność ogłosić, że po raz kolejny włączamy się w organizowaną przez Instytut Humanites akcję

HumanBE dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

#HumanBE - Dwie Godziny dla Rodziny | dla Człowieka

To zainicjowana w 2012 roku w Polsce, przez Instytut Humanites – Człowiek i Technologia, Akcja społeczna na rzecz przeciwdziałania kryzysowi więzi i samotności, która zmieniła się na przestrzeni lat w globalny ruch na rzecz zmiany kultury pracy i stylu życia. To niezwykłe, że do tej Akcji z Polski dołączyło już ponad 3500 firm i organizacji wraz ze swoimi pracownikami z ponad 50 krajów na całym świecie: od Europy po Australię. Pracownicy Polskiej Spółki Gazownictwa już od czterech lat aktywnie włączają się w tę inicjatywę.

Ponad 80-letnie badania Uniwersytetu Harvarda, skoncentrowane na identyfikacji czynników wpływających na zdrowie, długość i jakość życia – zarówno prywatnego, jak i zawodowego – wykazały, że **kluczową rolę odgrywa po prostu jakość naszych relacji.**

Akcja **#HumanBE** – Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka od kilkunastu lat inspiruje i przypomina o tym, co najważniejsze – o znaczeniu relacji w świecie życia w ciągłym biegu i dynamicznej rewolucji technologicznej. Pokazuje, że życie zawodowe i prywatne przenikają się, a jakość naszych relacji wpływa na oba te obszary.

Akcja zbliża ludzi – w domu i w pracy. Pomaga na nowo dostrzec osoby, które często są bardzo blisko: w rodzinie, przy sąsiednim biurku czy po drugiej stronie ekranu podczas spotkań online. Coraz rzadziej żyjemy w rodzinach wielopokoleniowych – i przez to łatwo tracimy dostęp do ważnych historii, doświadczeń i rozmów, które nigdy nie wybrzmiały.

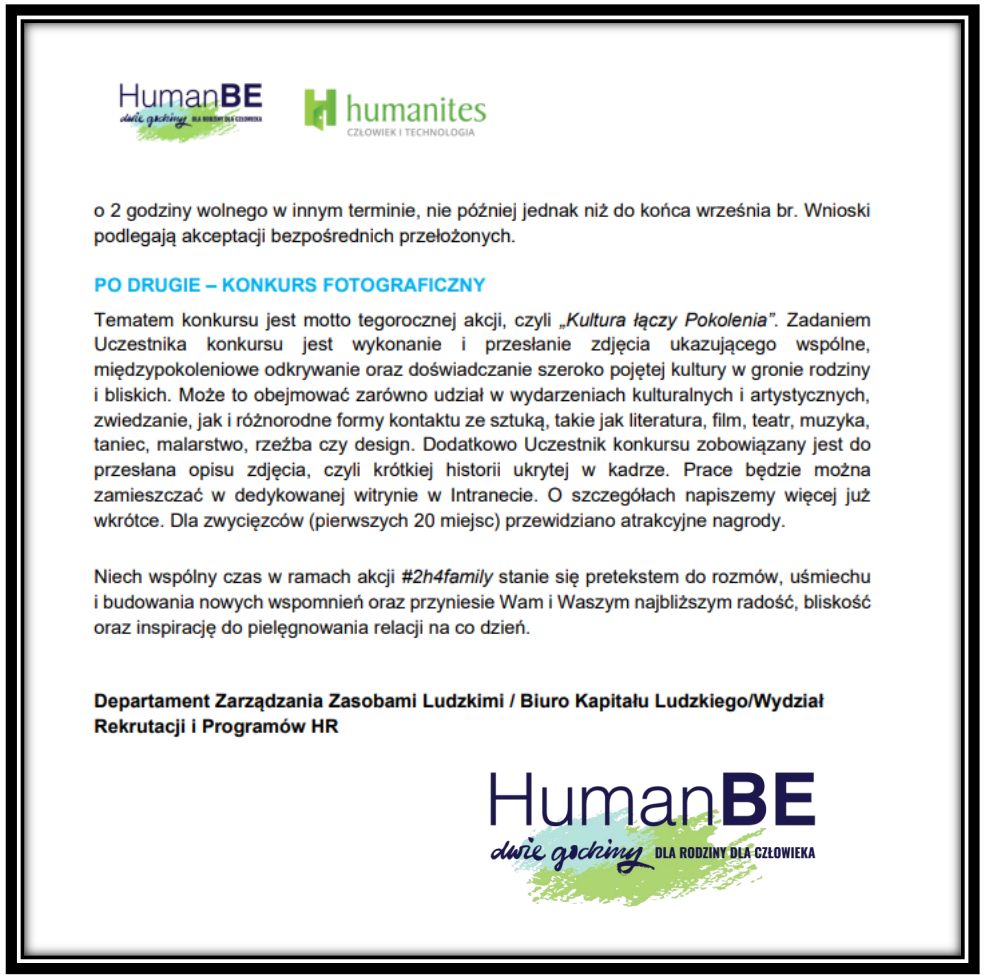
Każdego roku Akcji HumanBE towarzyszy inne motto, które zaprasza do bycia razem i budowania wspólnych doświadczeń. W 2026 roku jest to hasło:

„KULTURA łączy Pokolenia".

JAK OBCHODZIMY W PSG MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ RODZIN?

PO PIERWSZE – CZAS

15 maja wszyscy pracownicy, którym pozwala na to organizacja czasu pracy, mogą złożyć wniosek o 2 godziny wolnego za pośrednictwem portalu pracowniczego SAP FIORI. Pracownicy, którzy nie będą mogli skorzystać z uprawnienia w tym dniu, mogą złożyć wniosek



HumanBE dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA humanites CZŁOWIEK I TECHNOLOGIA

o 2 godziny wolnego w innym terminie, nie później jednak niż do końca września br. Wnioski podlegają akceptacji bezpośrednich przełożonych.

PO DRUGIE – KONKURS FOTOGRAFICZNY

Tematem konkursu jest motto tegorocznej akcji, czyli *„Kultura łączy Pokolenia"*. Zadaniem Uczestnika konkursu jest wykonanie i przesłanie zdjęcia ukazującego wspólne, międzypokoleniowe odkrywanie oraz doświadczanie szeroko pojętej kultury w gronie rodziny i bliskich. Może to obejmować zarówno udział w wydarzeniach kulturalnych i artystycznych, zwiedzanie, jak i różnorodne formy kontaktu ze sztuką, takie jak literatura, film, teatr, muzyka, taniec, malarstwo, rzeźba czy design. Dodatkowo Uczestnik konkursu zobowiązany jest do przesłana opisu zdjęcia, czyli krótkiej historii ukrytej w kadrze. Prace będzie można zamieszczać w dedykowanej witrynie w Intranecie. O szczegółach napiszemy więcej już wkrótce. Dla zwycięzców (pierwszych 20 miejsc) przewidziano atrakcyjne nagrody.

Niech wspólny czas w ramach akcji *#2h4family* stanie się pretekstem do rozmów, uśmiechu i budowania nowych wspomnień oraz przyniesie Wam i Waszym najbliższym radość, bliskość oraz inspirację do pielęgnowania relacji na co dzień.

Departament Zarządzania Zasobami Ludzkimi / Biuro Kapitału Ludzkiego/Wydział Rekrutacji i Programów HR

HumanBE dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

Komunikacja w social mediach

Posty o akcji pojawiły się na wszystkich naszych social mediach to jest na Facebooku, Linkedin oraz Instagramie.

Polska Spółka Gazownictwa
2 mies. •

🍂 Z przyjemnością informujemy, że Polska Spółka Gazownictwa już kolejny raz dołącza do inicjatywy „HumanBE – Dwie Godziny dla Rodziny, dla Człowieka".

💡 To wyjątkowa akcja organizowana przez Humanites Institute, która odpowiada na jedno z najważniejszych wyzwań współczesnego świata – samotność i osłabienie relacji międzyludzkich. Tegoroczne hasło brzmi:
👉 „Kultura łączy pokolenia"

➡️ W PSG wierzymy, że silne relacje są fundamentem zarówno życia prywatnego, jak i zawodowego. Dlatego - podobnie jak w poprzednich latach - każdy z naszych pracowników może skorzystać z dodatkowych dwóch godzin wolnych, by świadomie poświęcić ten czas najbliższym ❤️

❇️ „Dwie godziny" to symbol zatrzymania się w codziennym biegu - moment, w którym naprawdę jesteśmy ze sobą: obecni, uważni i zaangażowani. Cieszymy się, że możemy być częścią inicjatywy, która łączy organizacje na całym świecie wokół wartości takich jak empatia, relacje i troska o drugiego człowieka.

#PSG #HumanBE #DwieGodzinyDlaRodziny #EmployerBranding #Wellbeing



Migawki z akcji

Poniżej przedstawiamy wybrane kamienie milowe tegorocznej akcji.
Szczegółowy opis działań znajduje się w części „*Przebieg XV edycji kampanii…*”

📸 Konkurs fotograficzny oddający motto tegorocznej akcji „Kultura łączy pokolenia”.

📚 Pracownicy wymienili się książkami w ramach bookcrossingu.

🎓 *najCzerwiec* i cykl webinarów poświęconych relacjom i dobrostanowi.

🗺️ Powstała mapa inspiracji podróżniczych tworzona przez pracowników.

💙 Pracownicy w dniach 15.05. – 30.09. wykorzystują dodatkowe dwie godziny na spędzenie czasu z bliskimi.

Migawki z akcji – konkurs fotograficzny

Chcemy, aby nasze konkursy odzwierciedlały prawdziwe doświadczenia i emocje pracowników, więc również w tym roku poprosiliśmy uczestników o opisanie wydarzeń uchwyconych na fotografiach konkursowych. Poniżej kilka z nich.



Fotografia została wykonana w naszej ukochanej, małej pracowni artystycznej. To miejsce to nasz wspólny azyl, gdzie od zawsze, od małego dziecka, Mama we mnie zaszczepiała miłość do sztuki. Na zdjęciu jestem ja ze swoją Mamą, od kiedy pamiętam jest dla mnie największą artystyczną inspiracją i wsparciem. Nasze wspólne malowanie to nie tylko nauka techniki, ale przede wszystkim sposób na pogłębienie naszej relacji. Nie mogło na tym zdjęciu zabraknąć naszego wiernego kociego asystenta. Nieodłączny towarzysz każdej sesji malarskiej. Zawsze musi być w centrum uwagi, pilnując, żeby żadne pociągnięcie pędzla nie uszło jego uwadze. #kulturałączypokolenia

Barbara, Młodsza Specjalistka

Migawki z akcji – konkurs fotograficzny



Kilka lat temu zmieniliśmy nasze rodzinne zwyczaje związane z obdarowywaniem się prezentami. Zrozumieliśmy, że nawet najbardziej wyczekiwane rzeczy pozostają jedynie przedmiotami. Dlatego zamiast kolejnych upominków zaczęliśmy obdarowywać się wspólnymi przeżyciami. To właśnie te chwile mają dla nas największą wartość, ponieważ tworzą rodzinne wspomnienia. Zdjęcie zostało wykonane podczas wizyty w Muzeum Sztuki Nowoczesnej.

Monika, Starsza Specjalistka

Dwa pokolenia, jedna wrażliwość- nastolatek ogląda wystawę a maluszek zatrzymuje chwile swoim obiektywem. Kultura łączy nas ponad wiekiem i pokazuje, że pasja do sztuki rodzi się od najmłodszych lal :).

Agnieszka, Mł. Specjalistka



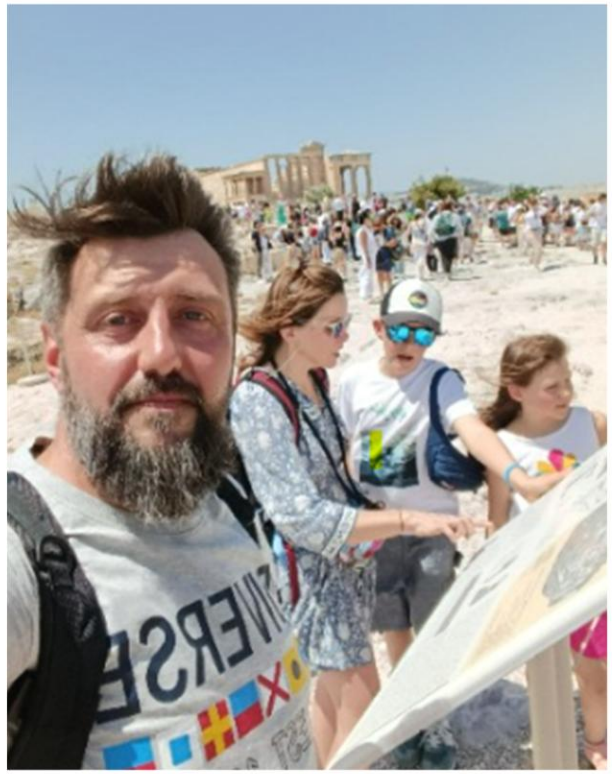
Migawki z akcji – konkurs fotograficzny

1 maja 2026 roku wybraliśmy się do Wrocławia, aby podjąć próbę ustanowienia nowego Gitarowego Rekordu Świata.
Wystarczyło mieć gitarę i znać pięć podstawowych akordów C/G/D/A/E, potrzebnych do zagrania utworu "Hey Joe" Jimiego Hendrixa. Do rekordu liczyły się wszystkie rodzaje gitar - akustyczne, klasyczne, elektryczne, a także basowe. Dopuszczalne były również mandoliny, banjo i ukulele.
W największej gitarowej orkiestrze świata w tym roku na wrocławskim rynku zagrało 7649 gitar! Choć wynik jest imponujący, to nie udało się pobić dotychczasowego rekordu wynoszącego 8122 instrumenty.
Na zdjęciu ja i moje pociechy!

Karol, Ekspert



Migawki z akcji – konkurs fotograficzny



Zdjęcie zostało wykonane podczas naszej rodzinnej podróży do Aten, wśród antycznych ruin. Wspólnie zatrzymaliśmy się przy tablicy informacyjnej, aby lepiej zrozumieć historię miejsca, w którym się znajdujemy. Ten moment naturalnie połączył nas we wspólnym odkrywaniu przeszłości i rozmowie o kulturze starożytnej Grecji. Wyjazd miał dla nas szczególne znaczenie, ponieważ nasz syn przygotowywał się w tym czasie do szkolnej olimpiady mitologicznej.

Dzięki temu wiedza z książek nagle stała się czymś realnym i namacalnym. Wspólne poznawanie historii w takim miejscu pozwoliło nam zatrzymać się na chwilę i przeżywać tę przestrzeń razem. Dla nas to coś więcej niż zwiedzanie – to wspólne doświadczenie, które buduje relacje. Takie chwile pokazują, że kultura potrafi naturalnie łączyć pokolenia. To właśnie w takich momentach rodzi się ciekawość świata i potrzeba jego odkrywania.

Piotr, Mistrz



Wykorzystując dwie godziny dla rodziny odwiedziłem przedszkole do którego uczęszcza moja córka. W przedszkolu jest realizowany projekt "Moi rodzice ciężko pracują", także dzięki temu dodatkowemu czasowi wolnemu byłem w stanie przekazać młodemu pokoleniu jak wygląda praca "Gazownika" tj. z jakimi problemami musimy się codziennie zmagać i jakie grozi niebezpieczeństwo przy pracy z gazem. Oczywiście występ zakończył się zabraniem córki na pyszne lody.

Rafał, Monter

Pracownicy o akcji i kartach ASK ME

Tegoroczna edycja akcji spotkała się z serdecznym odbiorem wśród pracowników. Wielu uczestników doceniało możliwość wspólnego spędzenia czasu z bliskimi oraz rodzinny charakter inicjatywy.
Oto kilka opinii uczestników:

„Udział w konkursie wziąłem głównie dlatego, że uznałem to za fajny pretekst do spędzenia czasu z rodziną. Na co dzień wszyscy jesteśmy zabiegani, więc taka akcja przypomina, żeby na chwilę zwolnić i pobyć razem. Tegoroczną edycję spędziliśmy po prostu w rodzinnym gronie, rozmawiając i ciesząc się swoim towarzystwem. Hasło „Kultura łączy pokolenia" bardzo do mnie przemawia, bo pokazuje, że mimo różnic wieku zawsze możemy znaleźć coś, co nas łączy, czy to wspomnienia czy wspólne zainteresowania.
Bardzo podobały nam się też karty AskMe. Dzięki nim pojawiły się tematy, o których na co dzień raczej się nie rozmawia. Szczególnie ciekawe okazały się pytania o rodzinne historie i wspomnienia. Nagle okazało się, że każdy ma do opowiedzenia coś interesującego.
Najfajniejsze było to, że przez chwilę wszyscy odłożyliśmy codzienne sprawy na bok i po prostu byliśmy razem. Było dużo rozmów, wspomnień i śmiechu. Akcja przypomina, że wcale nie potrzeba specjalnych okazji, żeby spędzić wartościowy czas z bliskimi. Zdecydowanie polecam udział w niej innym, bo czasem wystarczą dwie godziny, żeby stworzyć naprawdę miłe wspomnienia".



Mateusz, Młodszy Specjalista

Pracownicy o akcji i kartach ASK ME

„Udział naszej firmy w programie „2 godziny dla rodziny” uważam za bardzo wartościową inicjatywę. To świetny pomysł, który pokazuje, że pracodawca dostrzega znaczenie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz wspiera budowanie relacji rodzinnych. Dodatkowy czas spędziłem z najbliższymi podczas wspólnego spaceru i obiadu. Była to okazja do spokojnej rozmowy, wspólnego spędzenia czasu bez pośpiechu i codziennych obowiązków. Takie chwile pozwalają zatrzymać się na moment i skupić na tym, co naprawdę ważne. Uważam, że program przynosi wiele pozytywnych efektów. Wzmacnia więzi rodzinne, poprawia samopoczucie, zmniejsza stres oraz daje możliwość odpoczynku i regeneracji. Po takim czasie spędzonym z rodziną wróciłem do pracy z większą energią, motywacją i lepszym nastawieniem. Mam nadzieję, że podobne inicjatywy będą kontynuowane w kolejnych latach, ponieważ nawet dwie godziny mogą mieć duże znaczenie dla relacji z bliskimi i ogólnego dobrostanu pracowników.”

Marcin, Kierownik

„W haśle „Kultura łączy pokolenia” najbardziej podoba mi się to, że przypomina ono o kulturze jako wspólnym języku, który zbliża dzieci, rodziców i dziadków. Dzięki kulturze możemy dzielić się wspomnieniami, lepiej się rozumieć i wspólnie tworzyć nowe doświadczenia.”

Monika, Starsza Specjalistka

Pracownicy o akcji i kartach ASK ME

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

„Wyjście z pracy 2 godziny wcześniej w środku tygodnia dało mi duże poczucie swobody. Zwłaszcza kiedy można bez pośpiechu odebrać dzieci z przedszkola i spędzić ten czas wspólnie. Zamiast biegu z zegarkiem w ręku, po prostu mogłam na spokojnie, bez myślenia o kolejnym spotkaniu, sprawdzaniu skrzynki mailowej czy myśleniu o zadaniach na następny dzień spędzić z najbliższymi wspólnie ten czas. Dla mojego syna to była wspaniała niespodzianka, a dla mnie doskonała okazja żeby po prostu być z nim na 100%. Doceniam to, że firma rozumie jak ważne są małe, codzienne chwile, ale również deklaruje wsparcie dla wartości rodzinnych co przekuwa to w konkretne działanie.”

Katarzyna, Specjalistka

„Do udziału w konkursie skłoniła mnie chęć podzielenia się ciekawym zdjęciem oraz możliwość zdobycia nagrody. Akcja „Dwie Godziny dla Rodziny” ma dla mnie duże znaczenie, ponieważ motywuje do częstszego i bardziej aktywnego spędzania czasu z najbliższymi. W ramach tegorocznej edycji wybraliśmy się rodzinnie do Wrocławia, gdzie odwiedziliśmy Muzeum Iluzji. Tegoroczne hasło „Kultura łączy pokolenia” szczególnie przypadło mi do gustu, ponieważ słowo „kultura” zachęca do odwiedzania muzeów i miejsc o znaczeniu historycznym, które mogą zainteresować zarówno młodszych, jak i starszych członków rodziny. Zdecydowanie poleciłabym udział w tej akcji innym pracownikom. To świetna okazja do ciekawego spędzenia czasu z rodziną, a dodatkowo daje szansę na zdobycie atrakcyjnych nagród.”

Marcin, Specjalista

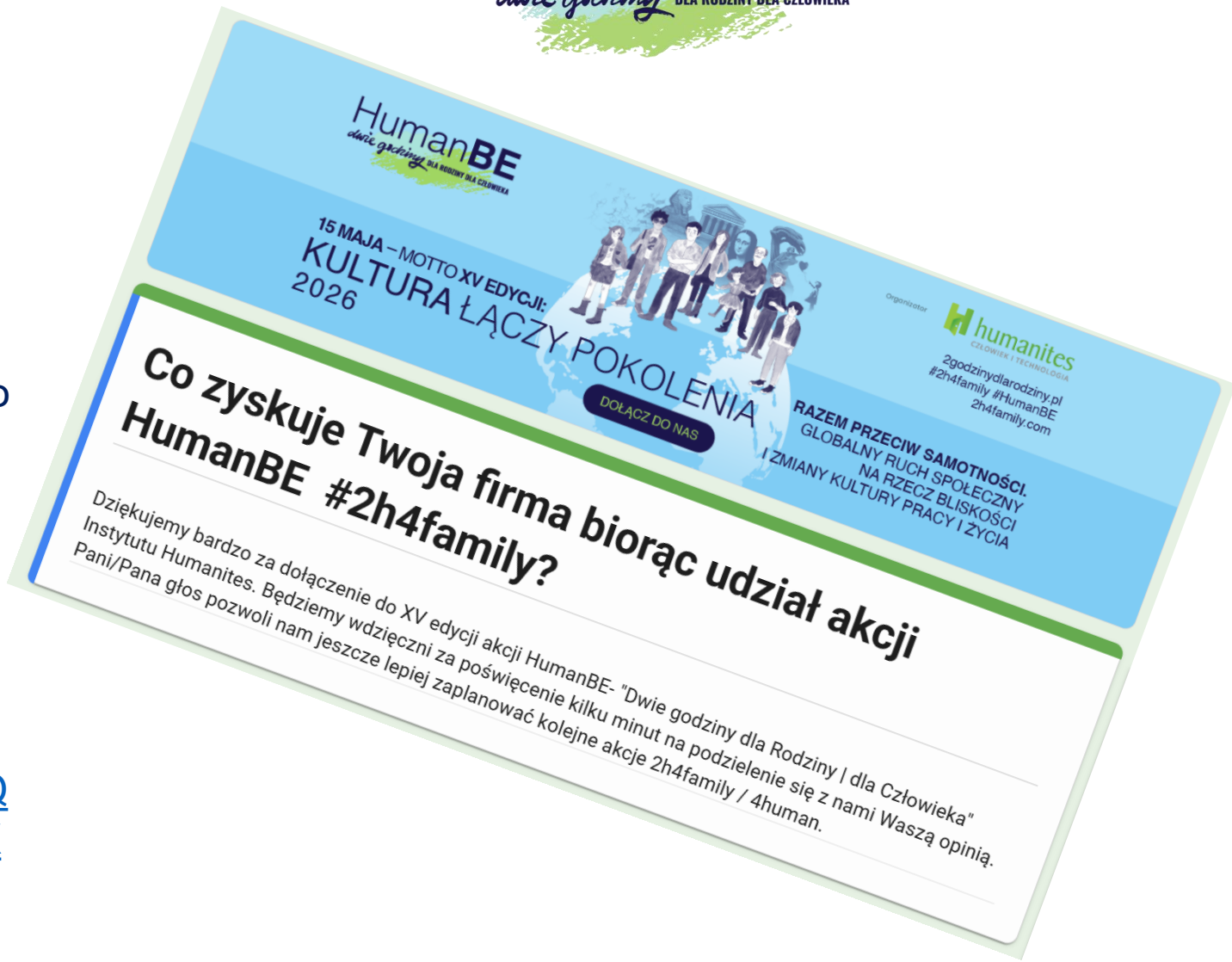
Ankieta

Prosimy bardzo o udział w krótkiej ankiecie dotyczącej Akcji **HumanBE – Dwie godziny dla Rodziny/dla Człowieka, która pozwoli nam poznać Waszą opinię**

W prezentacji lub mailu zgłoszeniowym do konkusu prosimy o potwierdzenie udziału w Ankiecie.

Potwierdzamy udział w ankiecie ☺

Poniżej Link do Ankiety >>>>>
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfOIShMcjE5TOzsCepWmS98r9tTxXTX6g7wu7GEzi0Zsc_GsA/viewform?usp=sharing&ouid=107402950796422653916



Od 15 lat HumanBE przeciwdziała samotności i kryzysowi więzi!

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

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 **4000 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