

Samotność nie zbuduje innowacyjnej gospodarki. – Humanites inspirowuje biznes do społecznej zmiany. W Polsce już co czwarta pracująca osoba może zyskać dodatkowe dwie godziny.

15 maja 2025 r. odbędzie się finał 14. edycji kampanii „HumanBE – Dwie Godziny dla Rodziny / Człowieka”, zainicjowanej przez Zofię Dzik i Instytut Humanites – Człowieki i Technologia. To największe w Polsce działanie wellbeingowe dla biznesu, które zdobyło także globalny zasięg i przyciągnęło ponad 3000 firm i instytucji z ponad 50 krajów. W Polsce co czwarta osoba ma szansę skończyć pracę o symboliczne 2 godziny wcześniej. W odpowiedzi na rosnącą samotność i kryzys więzi społecznych, które przekładają się na motywację ludzi do życia i pracy, HumanBE zachęca pracodawców do tworzenia kultury łączenia ludzi, inspirowania ich do dobrej rozmowy, w tym do symbolicznego gestu – podarowania pracownikom dwóch godzin na budowanie relacji. Inicjatywa przypomina, że innowacyjna gospodarka zaczyna się od ludzi – od relacji, które ich łączą i zdolności do współpracy, która w Polsce jak pokazują badania jest jedną z najłatwiejszych społecznych kompetencji. Formularz akcji jest dostępny na stronie: www.2godzinydlarodziny.pl

Społeczne i technologiczne zmiany wpływają na rynek pracy

Współczesny rynek pracy znajduje się pod presją wielu zmian: rośnie skala samotności i rozpadu więzi, zmienia się sytuacja geopolityczna, a nowe technologie i sztuczna inteligencja wpływają na sposób, w jaki pracujemy i żyjemy.

W odpowiedzi na te wyzwania akcja „HumanBE – Dwie Godziny Dla Rodziny/Człowieka”, zachęca firmy do wspierania relacji międzyludzkich – w pracy i w życiu prywatnym, **ze szczególnym uwzględnieniem relacji międzypokoleniowych** – bo to one są dziś kluczem do zaangażowania i dobrostanu ludzi w ich różnych rolach: zawodowych, rodzinnych i społecznych.

Dobre relacje w pracy, zaufanie i wsparcie emocjonalne mają bezpośredni wpływ na zdrowie firm – zwiększają odporność zespołów (rezyliencja), ich otwartość, ułatwiają wprowadzanie zmian i sprzyjają innowacjom. Przekłada się to na sukces pojedynczych organizacji oraz na **konkurencyjność całej gospodarki**. Dla Polski, która kapitał ludzki uznaje za jedną ze swoich głównych przewag, to szczególnie istotne w dobie szybko postępującego zjawiska samotności.

Samotność pracowników to problem systemowy

Szybki rozwój technologii i tempo zmian sprawiają, że coraz więcej pracowników czuje się samotnych i pozbawionych emocjonalnego wsparcia prywatnie, ale także w środowisku zawodowym. Taki stan wpływa nie tylko na ich zdrowie psychiczne, ale też na jakość współpracy i efektywność w pracy.

Z raportu „#Wellbeing. Dobre Praktyki Pracodawców” Instytutu Humanites (2023/2024) **wynika, że co piąta pracująca osoba w Polsce nie ma w pracy ani jednej bliskiej relacji.** Najbardziej zagrożeni samotnością są ludzie młodzi – intensywnie korzystający z technologii i coraz częściej mający trudności z budowaniem więzi, gdzie na poczucie samotności wskazuje co druga młoda osoba.

Dane World Economic Forum z 2023 roku pokazują, że blisko 60% osób poniżej 24. roku życia regularnie doświadcza samotności. Zjawisko to uznawane jest za jedno z najpoważniejszych zagrożeń społecznych związanych z postępującą cyfryzacją. Potwierdza to również raport Komisji Europejskiej „Loneliness, health and adverse childhood experiences” z 2023 roku – aż 36% osób poniżej 30. roku życia czuje się samotnie przez większość czasu.

Relacje w pracy? Bez nich nie ma innowacji

Coraz więcej firm dostrzega, że dobre relacje i umiejętność współpracy mają kluczowe znaczenie dla rozwoju organizacji. Widać to choćby w trendzie powrotu do biur – same decyzje administracyjne nie wystarczają, jeśli nie uwzględniają ludzkich potrzeb.

Akcja „HumanBE – Dwie Godziny dla Rodziny/dla Człowieka” wspiera ten proces, dając firmom konkretne narzędzia do zbliżania ludzi – zarówno w pracy, jak i poza nią.

Wartość relacji jako podstawy nowoczesnego biznesu dostrzega również Partner kampanii – **ORLEN**, który od lat inwestuje w rozwój kapitału ludzkiego.

– ORLEN po raz dziesiąty włącza się w akcję Instytutu Humanites – HumanBE – Dwie godziny dla Rodziny / dla Człowieka. Jest to jedna z inicjatyw sprzyjających godzeniu życia zawodowego z prywatnym – mówi **Anna Socha, Dyrektor Wykonawcza ds. HR, ORLEN S.A.** – Dajemy przestrzeń do zadbania o równowagę, zdrowie i dobre relacje. Inicjatywa wyzwala pozytywną energię – dlatego zachęcamy naszych pracowników do spędzenia czasu z bliskimi w sposób ciekawy i wartościowy.

Na relacje jako fundament budowania dobrej organizacji wskazuje także **Radosław Groblewski, Prezes Zarządu WARS S.A.**

– Zaangażowanie WARS w kampanię #HumanBE to jeden z elementów realizowania odpowiedzialnego przywództwa. Wspieranie równowagi między pracą a życiem prywatnym to inwestycja w zdrową, zaangażowaną organizację i stabilny rozwój. Ta inicjatywa wpisuje się w nasz model budowania nowoczesnej kultury organizacyjnej, opartej na szacunku, elastyczności i zaufaniu. Relacje są fundamentem zarówno silnych zespołów, jak i nowoczesnej gospodarki.

Walka o talenty. Motywacja, która wynika z relacji

Jakość kapitału ludzkiego – to dziś jeden z kluczowych filarów nowoczesnej gospodarki. Na niego często w pierwszej kolejności wskazujemy jako Polska.

– Tempo transformacji technologicznej zaostrza walkę o talenty na arenie międzynarodowej, ale też coraz bardziej alienuje. Innowacyjny biznes tworzą jednak nie tylko technologie, ale zaangażowani i zmotywowani ludzie, którzy widzą sens w swojej pracy, mają energię do pracy i życia, są otwarci, aby się uczyć i współpracować. A kluczem do takiej postawy jest poziom satysfakcji z naszego życia, kultura organizacji i jakość relacji, którą tworzymy w środowisku pracy i poza nim – mówi **Zofia Dzik, inicjatorka akcji, strategiczna myślicielka i fundatorka Instytutu Humanites oraz Centrum Etyki Technologii.**

Na szczęście firmy wydają się coraz częściej uwzględniać ten aspekt w swoich strategiach rozwoju i działaniach ESG, o czym świadczy skala rozwoju kampanii HumnaBE.

Akcja otwarta aż do końca czerwca

Finał kampanii HumanBE – Dwie Godziny dla Rodziny / Człowieka przypada 15 maja, w Międzynarodowy Dzień Rodzin ustanowiony przez ONZ. Ale rozwój kampanii i jej skala sprawiają, że działania w ramach akcji trwają aż do końca czerwca – **firmy mogą dołączać w dowolnym momencie.**

Instytut Humanites zachęca do udziału również po oficjalnym finale – wiele organizacji rejestruje się i realizuje swoje działania w drugiej połowie maja i w czerwcu. Nie obowiązują sztywne terminy – liczy się rzeczywista gotowość, by zadbać o relacje i dobrostan pracowników.

Środowisko pracy – w którym spędzamy codziennie wiele godzin – ma ogromny wpływ na poczucie bliskości lub osamotnienia. Może być też punktem wyjścia do budowania zdrowszych, międzypokoleniowych relacji.

„Smaki przez pokolenia” – hasło, które buduje wspólnotę

Kampania co roku ma inny motyw przewodni, wokół którego zachęca do integracji, ze szczególnym uwzględnieniem relacji międzypokoleniowych. Hasło edycji 2025 – **„Smaki przez pokolenia”** – podkreśla znaczenie wspólnych przeżyć, które – jak smaki – łączą pokolenia i budują tożsamość zespołu.

W coraz bardziej zatowarzyszanym społeczeństwie, gdzie wiele osób je posiłki samotnie, akcja przypomina o sile wspólnego stołu. „Smak” to również symbol jakości czasu – tego, co przeżywamy i czego doświadczamy z bliskimi, przyjaciółmi i współpracownikami.

Ambasadorem tematycznym tegorocznej edycji został **Michel Moran**, uznany francuski restaurator.

– Jedzenie w towarzystwie to nie tylko smak, ale też więź. Smak to wspomnienie. A wspomnienia to relacje. Dlatego wspólne posiłki mają ogromną moc budowania bliskości – mówi **Michel Moran**.

Symboliczny gest, który buduje relacje

Instytut Humanites – jak co roku – zachęca pracodawców, by podarowali pracownikom dwie godziny wolnego. Choć nie jest to obowiązkowe, taki gest wykonuje ponad 95% firm biorących udział w akcji. Dwie godziny to symboliczny impuls – okazja do zatrzymania się, przzerwania rutyny i pogłębienia relacji z bliskimi oraz współpracownikami. Aby w dobie pracy hybrydowej spotkać się i poznać bardziej jako człowiek – człowiek, a nie stanowisko – stanowisko.

Firmy są zapraszane do tworzenia własnych form świętowania. Instytut oferuje im wsparcie w postaci materiałów, inspiracji, konkursów z nagrodami, a także **specjalnej edycji międzypokoleniowej gry ASK ME**. Karty tej gry, cieszące się dużym uznaniem wśród pracowników i ich rodzin, **wspierają rozmowę, wzajemne poznawanie się i budowanie więzi.**

Zbadaj relacje w zespole – na podstawie danych

Firmy mogą wziąć udział w HumanLINK – Badaniu Sieci Społecznych, które pozwala zobaczyć, jak kształtują się relacje między pracownikami. Badanie diagnozuje poziom więzi i wskazuje obszary, gdzie może pojawiać się poczucie izolacji.

W czasach, gdy samotność i brak kontaktu osłabiają zespoły, HumanLINK daje rzetelny obraz sytuacji w organizacji. To narzędzie pomocne w budowaniu środowiska pracy opartego na zaufaniu i współpracy – także w kontekście wyzwań związanych z rozwojem technologii, zwłaszcza sztucznej inteligencji.

HumanBE a ESG – wartość, którą można pokazać

Akcja HumanBE dobrze wpisuje się w cele społeczne ESG. Coraz więcej firm uwzględnia ją w raportach zrównoważonego rozwoju – jako przykład działań na rzecz kapitału ludzkiego, budowania relacji i wspierania dobrostanu pracowników.

To działanie, które może być nie tylko wartościowe społecznie, ale także przejrzyste komunikacyjnie – jako element kultury organizacyjnej i troski o ludzi.

Partnerzy HumanBE:

[ORLEN S.A.](#), [Bibby Financial Services](#), [Fundacja Liderów Biznesu](#), [Great Place to Work](#), [LIBRUS](#), [Lider SHE](#), [Koksownia Częstochowa Nowa](#), [Reputacja](#), [ThinkTank](#), [Wars](#), [Patronat Polskiej Prezydencji w Radzie UE](#)

Partnerzy medialni HumanBE:

[Grupa Wirtualna Polska](#), [TVP3 Warszawa](#),

Organizator Akcji „HumanBE - 2h4family” – Instytut Humanites – Człowiek i Technologia

Instytut Humanites – Człowiek i Technologia od 2010 roku w systemowy sposób działa jako think&DO tank na rzecz zrównoważonego rozwoju, a szczególnie rozwoju kapitału społecznego, ujmując tematykę człowieczeństwa i technologii w szerokim kontekście obejmującym m.in. biznes, edukację, kulturę, media i rodzinę w oparciu o autorski model „Wioski” Rozwoju Ekosystemu Społecznego™ oraz Model Spójnego Przywództwa™. Instytut jako jeden z pierwszych sygnalizował wpływ meta zjawisk, takich jak: kryzys więzi rodzinnych, samotność, infodemia czy algorytmizacja życia człowieka, na długoterminowy rozwój gospodarczy, motywację oraz zdrowie fizyczne i psychiczne ludzi. Od dekady promuje rozwój świadomego i wewnętrznie sterowalnego człowieka umiającego sprostać wyzwaniom, które niesie technologiczna i społeczna rewolucja. Jest także twórcą Centrum Etyki Technologii. Inicjator corocznej kampanii „Dwie Godziny dla Rodziny” - Dwie Godziny dla Człowieka, działa na rzecz rozwoju kluczowych kompetencji poprzez systemową zmianę w zakresie przywództwa w edukacji tworząc Akademię Przywództwa Liderów Oświaty - Pierwszy w Polsce Program rozwoju przywództwa w edukacji, wdraża w biznesie ideę Spójnego Przywództwa™, opartą na wielowymiarowym rozwoju lidera i jego zespołu. Organizator corocznych konferencji dla Liderów Biznesu: Spójne Przywództwo™. Człowiek i Technologia. Humanites od ponad dekady wspiera budowanie wysokiej kultury zarządzania, gdzie biznes realizuje swoje cele, a ludzie odnajdują poczucie sensu.

HumanBE/ 2h4family jest jednym z kluczowych systemowych projektów Instytutu Humanites, obok takich projektów jak: Akademia Przywództwa Liderów Oświaty #APLO, Centrum Etyki Technologii czy cyklicznej konferencji dla Liderów Biznesu „Spójne Przywództwo. Człowiek i Technologia, która w 2023 roku miała X edycję.

Kontakt: Agata Gajewska, agata.gajewska@humanites.pl tel. 502 319 350,
Zofia Dzik, zofia.dzik@humanites.pl