

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



Już od 2015 roku (więc obchodzimy jubileusz!) co roku bierzemy udział w akcji, także czujemy się jakby była z nami od zawsze 😊 Uważamy, że jest to piękna inicjatywa, nie tylko pozwalająca spędzić czas z innymi lub z samym sobą, ale też możliwość na wspólne wspomnienia (w tym roku cały tydzień wspominaliśmy smaki kojarzące się np. z dzieciństwem)

Dwie Godziny dla Rodziny - efekty kampanii w naszej organizacji 1/2

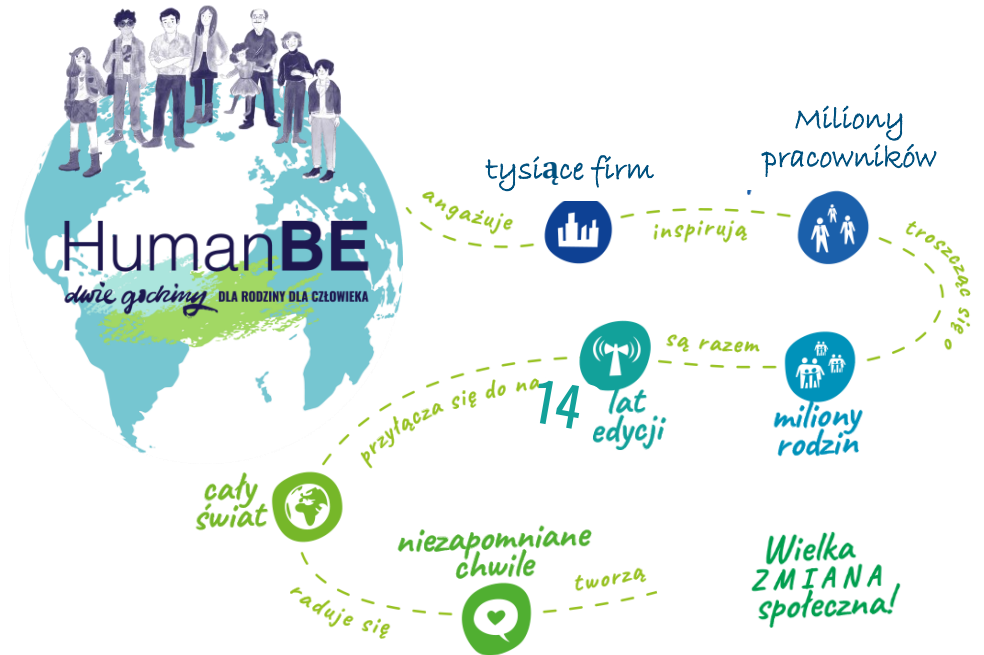
- Jak kampania została odebrana przez pracowników?
Kampania została bardzo pozytywnie odebrana przez pracowników. Wielu z nich doceniło gest ze strony firmy, który pokazał, że relacje rodzinne i czas wolny są dla organizacji ważne. Często podkreślano, że taka inicjatywa nie tylko pozwala odpocząć, ale też pokazuje, że pracodawca patrzy na człowieka całościowo, a nie tylko przez pryzmat jego efektywności zawodowej.

- Jaka była atmosfera towarzysząca tegorocznej kampanii?

Atmosfera była bardzo serdeczna i pełna kulinarnych wspomnień. Temat przewodni kampanii stał się pretekstem do wielu ciekawych rozmów i refleksji. W zespole pojawiło się więcej uśmiechu i chęci dzielenia się własnymi doświadczeniami.

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

Kampania jest spójna z wartościami, które firma promuje na co dzień – dbałością o ludzi, równowagą i odpowiedzialnością społeczną. Pracownicy czuli, że nie jest to tylko symboliczny gest, ale realne działanie wspierające ich dobrostan.



Przebieg XIV edycji kampanii HumanBE - Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 1/2

Proszę opisać, wymienić

- Działania podjęte w ramach Akcji HumanBE (konkursy, wydarzenia, etc/)
- Czy w kontekście organizacji akcji współpracowały ze sobą różne działy firmy?
- Czy zainspirowaliście inne odziały w Polsce i za granicą do włączenia się w akcję?
- Czy poleciliście akcję swoim partnerom biznesowym?



HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA

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

15 MAJA – MOTTO XIV EDYCJI:
SMAKI PRZEZ POKOLENIA
2025

DOŁĄCZ DO NAS

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

Przebieg XIV edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA 2/2

Przebieg akcji:

Poniedziałek, 9 czerwca

Smaki PRL-u

Zaczęliśmy nasz tydzień sentymentalną podróżą do czasów PRL-u. W naszych kuchniach można było znaleźć kultowe słodczyce, którymi zajadali się Polacy w tamtym czasie.

Środa, 11 czerwca

Rurki z kremem

W środę, 11 czerwca w naszym biurze odbył się live cooking, gdzie można było spróbować świeżo przygotowywanych rurek z kremem – deseru, który dla wielu z nas był symbolem dziecięcej radości. Była to okazja by podejrzeć proces ich przygotowania i porozmawiać o smakach, które kojarzą się z tym czasem.

Piątek, 13 czerwca




Pracujemy 2,5 godziny krócej!

Zakończyliśmy ten tydzień w duchu idei „2 godziny dla rodziny”. W piątek skróciliśmy dzień pracy o 2,5 godziny, by każdy mógł spędzić więcej czasu z bliskimi – na wspólnym obiedzie, spacerze, rozmowie lub po prostu odpoczynku razem (standardowo w piątki pracujemy pół godziny krócej, stąd 2,5 godziny, a nie 2)

Konkurs: Rodzinny Przepis Pokoleń

Konkurs polegał na podzieleniu się przepisem, który od lat gości w rodzinie pracownika lub przywołuje wspomnienia z dzieciństwa. Mógł być to deser, napój, lub danie główne – wszystko, co miało wartość sentymentalną. Należało przesłać przepis + krótką historię o tym daniu (np. Dlaczego jest wyjątkowe? Kto je robił/przekazał Ci przepis? Z jakiej okazji był przygotowywany? itp.) Na zgłoszenia był tydzień. Wyniki oraz zwycięski przepis opublikowano na intranecie w piątek 13 czerwca.

Nagrody – vouchery do restauracji wybranej przez zwycięzcę o wartości:

-  I miejsce – 600 zł
-  II miejsce – 400 zł
-  III miejsce – 300 zł

Z racji dużego zainteresowania akcją, cztery osoby otrzymały również wyróżnienia i nagrodę w formie voucherów do Smyka o wartości 160 zł.



Komunikacja z pracownikami



Wiadomość utworzona: 2025-05-15 14:49:02. Ostatnia modyfikacja: 2025-05-15 14:49:40

Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka 2025



Kochani,

Jak pamiętacie, co roku bierzemy udział w akcji **Dwie Godziny dla Rodziny / dla Człowieka** - w tym roku nie mogło być inaczej!

Chcemy dać Wam przestrzeń i podarować coś bezcennego czyli czas, który możecie wykorzystać na spędzenie go z najbliższymi – rodziną, przyjaciółmi czy znajomymi. Dlatego też **13 czerwca (piątek) kończymy pracę wcześniej - a w związku z tym, że jest to piątek, to kończymy 2,5 godziny wcześniej!**

Osoby pracujące 13.06.2025r. w Dziale Utrzymania Relacji z Klientem i Użytkownikiem, szczegóły dotyczące odbioru tych dwóch godzin w innym dniu, ustalają z [@Magdalena](#)

Co roku akcja ma inny motyw przewodni, wokół którego budowana jest narracja ukierunkowana na wagę bliskości w domu i w pracy. Hasło przewodnie tegorocznej edycji brzmi: **Smaki przez pokolenia!** To dobry moment na wspomnienia, rozmowy i odkrywanie kulinarnych historii, które łączą nas z bliskimi i budują rodzinne tradycje.

My również w najbliższym czasie przygotowujemy dla Was coś wyjątkowego, co pozwoli nam na wspólnie celebrować ten temat – więcej szczegółów już wkrótce! 😊

Zachęcamy Was do zatrzymania się na chwilę, wspólnego posiłku z bliskimi, powrócenia do wspomnień z dzieciństwa i smaków, które mają dla Was szczególne znaczenie.

Zespół HR & ESG

2 godziny dla rodziny – Tydzień pełen smaków i wspomnień! Harmonogram wydarzeń i konkurs!



Drodzy,

Z radością zapraszamy Was do udziału w wyjątkowej akcji „2 godziny dla rodziny”, którą w tym roku świętujemy przez cały tydzień pod hasłem **Smaki przez pokolenia**.

Wspólnie powrócimy do smaków dzieciństwa i rodzinnych tradycji kulinarnych. Oto, co dla Was przygotowaliśmy:

Poniedziałek, 9 czerwca | godz. 13:00

Smaki PRL-u

Rozpoczynamy tydzień sentymentalną podróżą do czasów PRL-u! W naszych kuchniach znajdziecie kultowe słodczyce, którymi zajadali się Polacy w tamtym czasie. To doskonała okazja, by wspominać lub poznać smaki z dawnych lat.

Środa, 11 czerwca | godz. 13:00–15:00

Rurki z kremem!

Zapraszamy na wyjątkowe wydarzenie kulinarne! W naszym biurze odbędzie się live cooking, gdzie będzie można spróbować świeżo przygotowywanych rurek z kremem – deseru, który dla wielu z nas był symbolem dziecięcej radości. Będzie też okazja, by podejrzeć proces ich przygotowania i porozmawiać o smakach, które kojarzą się z domem i rodziną.

Piątek, 13 czerwca

Pracujemy 2,5 godziny krócej!

Zakończymy ten tydzień w duchu idei „2 godziny dla rodziny”. W piątek skracamy dzień pracy o 2,5 godziny, by każdy z Was mógł spędzić więcej czasu z bliskimi – na wspólnym obiedzie, spacerze, rozmowie lub po prostu odpoczynku razem.

Jak co roku nie mogło również zabraknąć konkursu nawiązującego do tegorocznego hasła. Poniżej zasady:

Konkurs: *Rodzinny Przepis Pokoleń*

Podziel się z nami przepisem, który od lat gości w Twojej rodzinie lub przywołuje wspomnienia z dzieciństwa. Może to być danie główne, deser, napój – wszystko, co ma dla Ciebie wartość sentymentalną.

Co należy przesłać?

- Przepis + Krótką historię o tym daniu (np. Dlaczego jest wyjątkowe? Kto je robił/przekazał Ci przepis? Z jakiej okazji był przygotowywany? itp.)

Zgłoszenia przyjmujemy **od dzisiaj, 5 czerwca do 12 czerwca 2025** na adres natalia

Wyniki oraz zwycięskie przepisy opublikujemy na empla w **piątek 13 czerwca!**

Nagrody – vouchery do restauracji wybranej przez zwycięzcę o wartości:

- I miejsce – 600 zł
- II miejsce – 400 zł
- III miejsce – 300 zł

Regulamin konkursu znajdziecie w załączniku.

Niech ten tydzień będzie pełen smaków, wspomnień i rodzinnego ciepła! 🍷💛

Załączniki
 Regulamin Konkursu 2 godziny dla rodziny 2025.pdf

Lubię | Lubi to: 19 | Zapisz

Odpalamy kulinarny wechikuł czasu! Dzisiaj przenosimy się do PRL-u



Cześć Wszystkim!

Przypominamy, że właśnie rozpoczynamy kulinarny tydzień w ramach akcji 2 godziny dla rodziny.

Dzisiaj zapraszamy Was w sentymentalną podróż do czasów PRL-u! **O 13:00 w naszych kuchniach** znajdziecie słodczyce inspirowane tamtym okresem – od kultowych gum Donald i Turbo, przez draże Korsarze, po galaretki w cukrze i inne przysmaki, które "smakują tym czasem".

Bądźcie czujni, bo dodatkowo, nasz kolega [@Tomasz](#) poczęstuje Was **domowymi ciastka według przepisu Babci Tesi** – prawdziwy smak tamtych lat! Koniecznie spróbujcie, zanim znikną ze stołu 😊



Zachęcamy do dzielenia się swoimi wspomnieniami i ulubionymi smakami z tamtych czasów – może ktoś z Was ma jeszcze rodzinne przepisy, którymi chciałby się podzielić? Możecie zrobić to w ramach konkursu, który trwa do czwartku, 12.06.2025 r. Więcej informacji w [poprzednim poście](#).

Podzielcie się w komentarzach historyjkami z gumy Donald lub tym, jakie auto odnaleźliście w gumie Turbo 😊

Smacznego i miłej podróży w czasie!

Dział HR



Przypominamy o dzisiejszej słodkiej przerwie 😊



Hej!

Dziś kontynuujemy nasz tydzień smaków w ramach akcji „2 godziny dla rodziny” i zapraszamy Was na wyjątkowe kulinarne doświadczenie!

Kiedy? Dziś, w godzinach **13:00–15:00**

Gdzie? Sala **Bałyk**

Będzie czekać tam na Was stoisko live cooking, gdzie będziecie mogli spróbować i podejrzeć przygotowanie **domowych rurek z kremem** – deseru, który wielu z nas pamięta z dzieciństwa. Tak, te klasyczne, chrupiące, z delikatnym nadzieniem – jak u babci!

Wpadnijcie spróbować, pogadać i poczuć smak dzieciństwa 😊

Do zobaczenia!

♡ Lubię | Lubi to: 3 | 📌 Zapisz

Joanna

11 cze 2025

Dziękujemy za te słodkości i miły akcent dzisiejszego dnia 😊

♡ Lubię | Lubi to: 1

To już dziś! #2godzinydlarodziny + ogłoszenie wyników konkursu!



Drodzy,

Przypominamy, że dziś obchodzimy 2 Godziny dla Rodziny – wyjątkową inicjatywę, która zachęca do spędzenia czasu z bliskimi lub po prostu z samym sobą, w sposób, który daje radość i wytchnienie.

W związku z tym kończymy pracę **2,5 godziny wcześniej** – przypominamy, że w piątki pracujemy krócej o pół godziny, dlatego dzisiejsze wcześniejsze wyjście zostało odpowiednio dostosowane.

Zachęcamy Was do wykorzystania tego czasu na coś, co sprawia Wam przyjemność – spacer, wspólny posiłek, rozmowę, książkę, a może po prostu chwilę ciszy i relaksu 🌿

Wyniki konkursu „Rodzinny Przepis Pokoleń” 🍲

Z ogromną radością ogłaszamy wyniki naszego konkursu kulinarnego! Otrzymaliśmy bardzo dużo zgłoszeń, za co serdecznie dziękujemy – każde z nich było wyjątkowe i pełne ciepłych, rodzinnych wspomnień.

Z uwagi na wysoki poziom i różnorodność nadesłanych przepisów, postanowiliśmy przyznać również **wyróżnienia**, by docenić jeszcze więcej smakowitych historii i tradycji. Zaczniemy od zwycięzców:

🏆 I miejsce : @Kamil

🥈 II miejsce : @Sławomir

🥉 III miejsce : @Hubert

Wyróżnienia:

- @Milena
- @Milena
- @Kateryna
- @Angelika

Zwycięzcy w sprawie nagród prosba o kontakt z @Natalia

Osoby wyróżnione prosba o kontakt z @Amanda

Gratulujemy zwycięzcom i wyróżnionym! 🎉

Na koniec chcielibyśmy przedstawić Wam przepis a przede wszystkim historię zwycięzcy, która jednogłośnie skradła serce komisji ❤️

Nazwa oficjalna: Szare kluski z marchewką 🍷

Nazwa domowa: Kluchy na pyrach z marchewką 🍷

Przepis:

Składniki na kluski:

1. 1 kg ziemniaków (surowych, najlepiej mączystych, typ C)
2. ok. 1 szklanka mąki pszennej
3. 1 małe jajko
4. sól do smaku

Składniki na okrasę:

1. 1–2 cebule
2. 2–3 łyżki masła

Składniki na marchewkę:

1. 4–5 średnich marchewek
2. 1 łyżka masła
3. 1–2 łyżeczki cukru (do smaku)
4. szczypta soli

Przygotowanie

1. Przygotowanie klusek:

1. Ziemniaki obierz i zetrzyj na drobnej tarce (jak na placki ziemniaczane).
2. Odstaw na kilka minut, następnie odcisnij nadmiar soku przez gazę lub sitko. Odstaw sok, by oddzieliła się skrobia. Delikatnie zlej wodę, a osadzoną skrobię dodaj z powrotem do masy.
3. Do masy dodaj mąkę, sól i ewentualnie jajko. Wymieszaj – masa powinna być gęsta i lepka.
4. Wrzucaj kluski łyżką na wrzącą, osoloną wodę. Gotuj partiami, aż wypłyną i pogotują się jeszcze 2–3 minuty.
5. Wyławiaj łyżką cedzakową i odstaw do odparowania.

2. Przygotowanie okrasy:

1. Pokrój cebulę w drobną kostkę i zeszklij na maśle.
2. Wrzuć ugotowane kluski i podsmażaj do momentu, aż zrobią się lekko rumiane i chrupiące z zewnątrz.

3. Przygotowanie słodkiej marchewki:

1. Obierz marchewki i pokrój je w półplasterki.
2. Gotuj w lekko osolonej wodzie do miękkości (ok. 15 minut).
3. Odlej większość wody, dodaj masło i cukier. Duś jeszcze 2–3 minuty na małym ogniu, aż marchewka zrobi się błyszcząca i lekko karmelizowana.

Podanie

Na talerzu ułóż porcję podsmażanych szarych klusek z cebulką i obok porcję słodkiej marchewki.

Memories:

Sobotni poranek. Budzę się przez odgłosy dochodzące z kuchni – mama szykuje śniadanie. Dziś mój ulubiony zestaw: ryż na mleku i kromka chleba z domowym dżemem. Siadam przed telewizorem i oglądam program Hugo, marząc, że kiedyś w nim wystąpię. Może się uda? Rodzice przecież planują wymienić nasz stary telefon tarczowy na nowoczesnego Siemens A45 z sieci Era. Jeśli będę grzeczny, może nawet pozwolą mi zadzwonić!

Dzień zapowiada się świetnie – mają wpaść koledzy z klasy na partyjkę w Contrę. Gramy na Pegazusie, który tata kupił na okolicznym bazarku. Zanim jednak przyjdą, sprzątam pokój przy dźwiękach Ich Troje. Chcę zrobić wrażenie, więc na ścianach wieszam plakaty z gazety Popcorn.

Koledzy już są. Gramy na zmianę – do pierwszej utraty życia. Idzie mi nieźle. Właściwie to bardzo dobrze. Koledzy się irytują, próbują mnie rozproszyć, namawiają, żebym "skusił", ale nie dają się. Tego dnia byłem najlepszy. To moje pierwsze zwycięstwo.

Zafascynowani kolejnymi grami i pochłonięci rozmowami, nagle słyszymy mamę – woła nas na obiad. Schodzimy na parter... ale już na schodach czuję, co będzie dziś na obiad. Kluchy! OMG! Najlepiej!

Siadamy wszyscy przy stole. A właściwie – najpierw walczymy o miejsce przy talerzu z największą ilością podsmażonej cebulki 🥰

W jednej chwili zapominamy o wszystkich wcześniejszych sprzeczkach. Zatapiamy się w tym, co stoi na stole. Wszystko zapijamy domowym kompotem z truskawek.

Po obiedzie mama pozwala nam obejrzeć Króla Lwa na VHS.

I choć od tamtej soboty minęły lata, wciąż czuję ten smak dzieciństwa – prosty, prawdziwy, beztroski.

Życzymy Wam pięknego popołudnia – niech będzie ono pełne uśmiechu, spokoju i dobrych chwil 🤍

Dział HR & Marketingu

Załączniki
Regulamin Konkursu 2 godziny dla rodziny 2025 po zm. .pdf

♡ Lubię | Lubi to: 21 | 📄 Zapisz

Maciej . [Profile Picture] 13 cze 2025
z tymi godzinami poprosimy na przykładach. Człowiek zaczynający pracę o 8 skończy...

♡ Lubię | Lubi to: 0

Natalia [Profile Picture] 13 cze 2025
8:00 - 13:30
9:00 - 14:30

♡ Lubię | Lubi to: 2

Iwona . [Profile Picture] 13 cze 2025
Gratuluję zwycięzcom 😊

♡ Lubię | Lubi to: 0

Iwona [Profile Picture] 13 cze 2025
Gratuluję zwycięzcom 😊

♡ Lubię | Lubi to: 1

Magdalena [Profile Picture] 13 cze 2025
Gratulacje 🙌🙌

♡ Lubię | Lubi to: 1

Agata [Profile Picture] 13 cze 2025
@Kamil [Profile Picture] cooo za cudna historia 🥰

♡ Lubię | Lubi to: 2

Aleksandra Grzegorzółka [Profile Picture] 13 cze 2025
- @Kamil [Profile Picture] i przypomniałeś mi tą historią moje dzieciństwo. ❤️ Sentymentalnie... 😊 Gratulacje! Bra

♡ Lubię | Lubi to: 2

[Profile Picture] Dodaj komentarz

Migawki z akcji



Migawki z akcji

HumanBE
dwie godziny DLA RODZINY DLA CZŁOWIEKA



Migawki z akcji



ESG



Czy planujecie wpisać / wpisaliście akcję #HumanBE #2h4family w raportowanie ESG?

Tak, planujemy



Ankieta

Prosimy bardzo o udział w krótkiej ankiecie

W prezentacji lub mailu zgłoszeniowym do konkursu prosimy o potwierdzenie udziału w Ankiecie –

Poniżej Link do Ankiety >>>>>

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfn4R-0PUfR9xuKP549W4wxix9UOjkN2SqZCFAD4ak0jB_ZgQ/viewform?usp=sharing&oid=111106590916380325903

The banner is for the XIV edition of the HumanBE campaign, titled 'SMAKI PRZEZ POKOLENIA 2025'. It features an illustration of a diverse group of people of various ages and ethnicities standing on a globe. The text on the banner includes the date '15 MAJA - MOTTO XIV EDYCJI: SMAKI PRZEZ POKOLENIA 2025', the slogan 'RAZEM PRZECIW SAMOTNOŚCI. GLOBALNY RUCH SPOŁECZNY NA RZECZ BLISKOŚCI I ZMIANY KULTURY PRACY I ŻYCIA', and the hashtag '#2h4family #HumanBE'. A call to action 'DOŁĄCZ DO NAS' is also present. Social media handles and the website '2godzinydlarodziny.pl' and '2h4family.com' are listed in the top right corner.

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 PRZECIW 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