

emagine



XII edycja, rok 2023

Wielka społeczna zmiana kultury pracy i stylu życia

Globalny Ruch Społeczny na Rzecz Bliskości



Dwie Godziny

dla Rodziny / dla Człowieka

15/05/2023



Dlaczego wzięliśmy udział w kampanii

Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA

- W naszej firmie nieustannie dążymy do stworzenia najlepszych warunków dla naszych pracowników, aby mogli osiągać sukcesy nie tylko w pracy, ale także w życiu prywatnym. Jesteśmy firmą o skandynawskich korzeniach i kultywujemy wartości, takie jak równowaga między pracą a życiem prywatnym. Codziennie dbamy o dobre samopoczucie naszych pracowników i organizujemy różnorodne inicjatywy, aby umożliwić im harmonijne połączenie życia zawodowego z życiem rodzinno-społecznym.
- Często organizujemy liczne konkursy dla pracowników i ich dzieci, webinary szkoleniowe, akcje charytatywne oraz święta rodzinne, aby podkreślić ważność życia rodzinnego i propagować wartości rodzinne. Szczególnie z dumą podkreślamy naszą inicjatywę "Dwie Godziny dla Rodziny", która cieszy się ogromnym zainteresowaniem wśród naszych pracowników. To nie tylko sposobność na budowanie więzi rodzinnych, ale również promowanie życzliwych relacji z bliskimi oraz współodpowiedzialności za drugą osobę.
- Zawsze stawiamy na rozwój i dobre samopoczucie naszych pracowników, dlatego akcja "Dwie Godziny dla Rodziny" jest czymś z czym jesteśmy bardzo spójni. Wierzymy, że nasza firma to miejsce, w którym pracownicy mogą osiągać swoje cele zawodowe, jednocześnie ciesząc się pełnią życia prywatnego.



Dwie Godziny dla Rodziny - efekty kampanii w naszej organizacji

- **Przez cały tydzień** (08.05-15.05) przeprowadziliśmy rozszerzoną akcję, w ramach której pracownicy brali udział w **konkursach, webinarach, szkoleniach i wewnętrznych wykładach** zorganizowanych przez firmę. Zapewniliśmy im również dostęp do **prasy tematycznej** oraz udostępniliśmy **artykuły** z portali skupionych na tegorocznym motywie kampanii.
- **15.05 Skróciliśmy dzień pracy o 2h**
- Nasze biuro było **otwarte dla dzieci** (choć przez cały rok przyjmujemy najmłodszych gości, w tym tygodniu byli szczególnie mile widziani).
- Pracownicy entuzjastycznie zaangażowali się w akcję. Udało nam się **dotrzeć do wszystkich grup docelowych** poprzez konkursy i treści poradnikowe.
- Akcja spotkała się z **bardzo pozytywnym odbiorem**. Otrzymaliśmy wiele miłych komentarzy i e-maili pełnych radości związanych z wygranymi w konkursach.
- Wykazaliśmy wzajemnie, że wartości rodzinne są dla nas istotne i pielęgnujemy je nie tylko od święta. Dzięki temu mogliśmy podzielić się z innymi naszymi sposobami spędzania czasu z bliskimi oraz opowiedzieć o naszych rodzinach.
- Pracownicy wyrazili również chęć kontynuacji akcji w przyszłym roku.

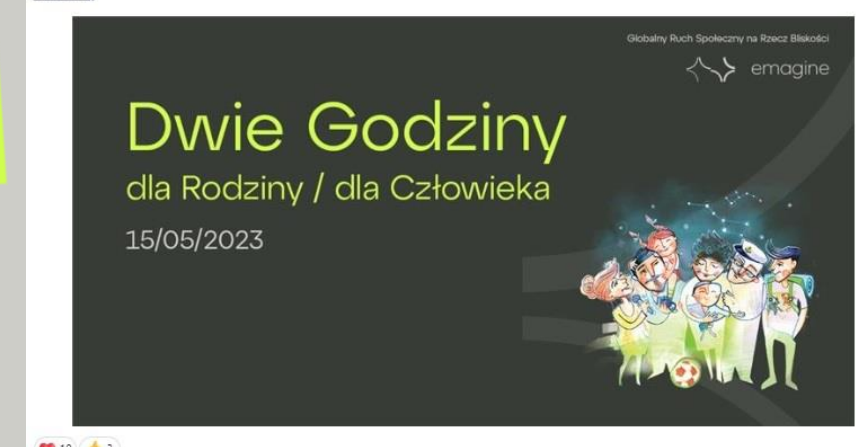


Przebieg XII edycji kampanii Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA

Komunikacja z pracownikami

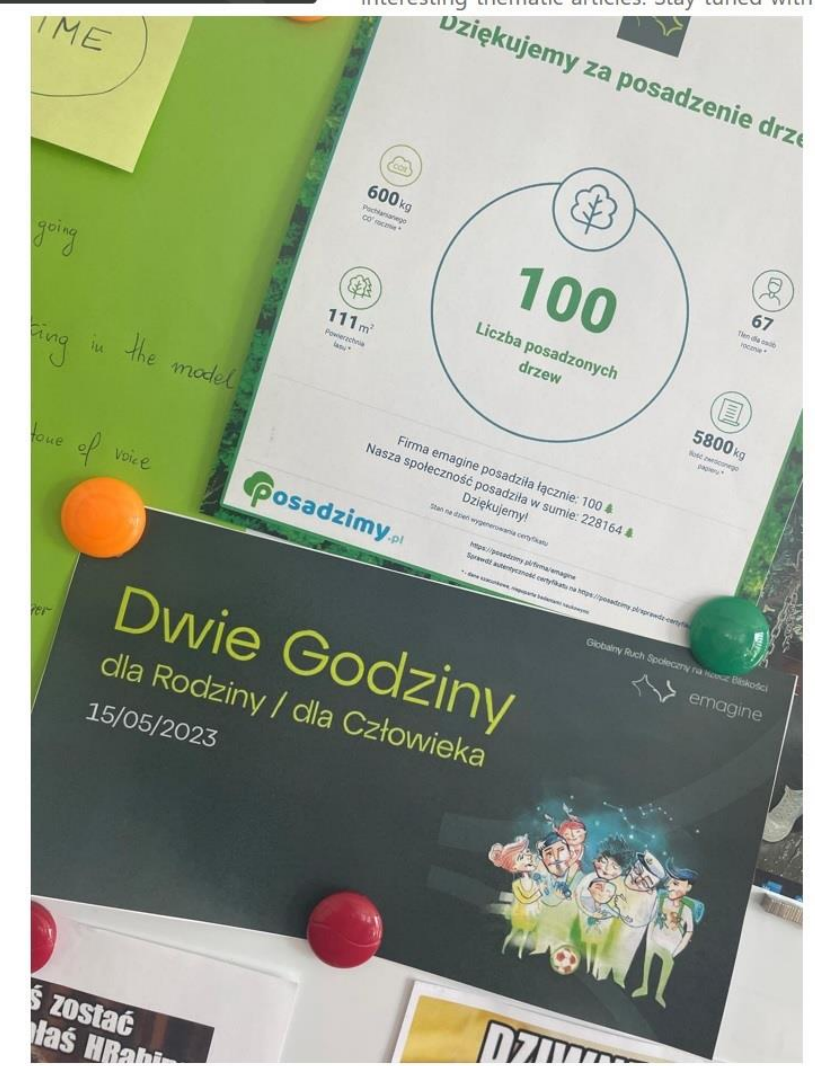
Z chwilą podjęcia decyzji by po raz kolejny przystąpić do akcji 2h4family rozpoczęliśmy komunikację wewnętrzną wśród pracowników, by mieli oni jak najwięcej czasu na realne spędzenie go ze swoimi bliskimi lub samym sobą.

- Komunikaty wysyłałaliśmy zarówno drogą mailową, komunikowaliśmy temat w wewnętrznej grupie na **Teamsach** oraz w zakładce **Happiness** na naszym intranecie:



This year, for the second time, emagine is joining the "Two Hours for Family/Two Hours for Humanity" campaign. As part of the Global Social Movement for closeness, initiated 12 years ago by the Institute of Humanities in response to the growing phenomena of loneliness, depression, and the crisis of interpersonal relationships. To celebrate the International Day of Families on Monday, **May 15th, we will reduce working hours by 2 hours.** Start planning this time today, so you can spend it with your loved ones and do something for yourself. We encourage you to take a moment to reflect on what truly matters to you. Relationships with other people are important for our strength to act, so we encourage you to nurture them. Additionally, we are extending the campaign for the entire upcoming week (May 8-12), which will be celebrated under the motto "2 Hours for Family/for Humanity." During the next week, we will organize various contests, share webinars, and interesting thematic articles. Stay tuned with us, as we will provide more

- Rozwiesiliśmy również **tradycyjne plakaty** informacyjne w przestrzeniach biurowych np. na **tablicy happiness-owej** w części wspólnej, na **tablicy informacyjnej** w pokoju HR oraz na **każdych drzwiach** do przestrzeni wspólnych:



08.05.23

Pierwszy dzień świętowania Dwie Godziny dla Rodziny/CZŁOWIEKA upłynął nam pod znakiem Webinarów:

- JAK DZIECKO UCZY SIĘ I ROZWIJA PRZEZ ZMYŚLY?
- WIDZĘ, CZYLI... O WZROKU SŁÓW KILKA
- SŁYSZĘ, CZYLI... JAK ROZWIJAĆ WRAŻLIWOŚĆ NA DŹWIĘKI?
- CZUJĘ, CZYLI... JAK ROZWIJAĆ ZMYŚLY: SMAKU, WĘCHU I DOTYKU?
- CO MALUCH WIE O ŚWIECIE? KILKA WAŻNYCH KWESTII O ROZWOJU POZNAWCZYM
- ZABAWA I JEJ ROLA W ROZWOJU DZIECKA

oraz Prasy Tematycznej dostępnej dla każdego na recepcji:

- PSYCHOLOGIA DZIECKA
- PSYCHOLOGIA NASTOLATKA
- PIES Z CHARAKTEREM

2h4family <#day1>

emagine PL w nawiązaniu do poprzedniego komunikatu dot. naszego włączenia się do akcji "Dwie Godziny dla Rodziny/Dwie Godziny dla CZŁOWIEKA" w pierwszym dniu świętowania <08.05> zapraszamy wszystkich bardzo serdecznie do zapoznania się z poniższymi webinariami oraz prasą tematyczną, którą można znaleźć na recepcji w Warszawskim biurze 😊 Miłej lektury 😊

[WEBINAR 1.] JAK DZIECKO UCZY SIĘ I ROZWIJA PRZEZ ZMYŚLY?

[WEBINAR 2.] WIDZĘ, CZYLI... O WZROKU SŁÓW KILKA

[WEBINAR 3.] SŁYSZĘ, CZYLI... JAK ROZWIJAĆ WRAŻLIWOŚĆ NA DŹWIĘKI?

[WEBINAR 4.] CZUJĘ, CZYLI... JAK ROZWIJAĆ ZMYŚLY: SMAKU, WĘCHU I DOTYKU?

[WEBINAR 5.] CO MALUCH WIE O ŚWIECIE? KILKA WAŻNYCH KWESTII O ROZWOJU POZNAWCZYM

[WEBINAR 6.] ZABAWA I JEJ ROLA W ROZWOJU DZIECKA

Rozwój emocjonalny dziecka – bezpłatne webinarium Doroty Zawadzkiej dla rodziców „Widzę, słyszę, czuję, wiem” - Zmysły Dziecka (mamotoja.pl)

Pokaż mniej



Zmysły Dziecka

Jak zrozumieć emocje dziecka i wspomóc jego rozwój emocjonalny? Jak oswoić lęki i dziecięce strachy? Jak podczas zabawy nawiązać mądre relacje z dzieckiem? Jak rozwijać zmysły dziecka i inteligencję...

mamotoja.pl

08.05.2023 <First day 2h4Family>

Referring to the previous announcement regarding our participation in the "Two Hours for Family/Two Hours for Humanity" campaign, on the first day of the celebration <08.05>, we warmly invite everyone to explore the following webinars and thematic press materials, which can be found at the reception in our Warsaw office. Enjoy the read!

[WEBINAR 1.] HOW DOES A CHILD LEARN AND DEVELOP THROUGH THE SENSES?

[WEBINAR 2.] I SEE, THEREFORE... A FEW WORDS ABOUT VISION.
[WEBINAR 3.] I HEAR, THEREFORE... HOW TO DEVELOP SENSITIVITY TO SOUNDS?

[WEBINAR 4.] I FEEL, THEREFORE... HOW TO DEVELOP THE SENSES: TASTE, SMELL, AND TOUCH?

[WEBINAR 5.] WHAT DOES A TODDLER KNOW ABOUT THE WORLD? SEVERAL IMPORTANT COGNITIVE DEVELOPMENT ISSUES.

[WEBINAR 6.] PLAY AND ITS ROLE IN CHILD DEVELOPMENT.

<https://mamotoja.pl/akcja-edukacja/zmysly-dziecka/webinary>

Rozwój emocjonalny dziecka – bezpłatne webinarium Doroty Zawadzkiej dla rodziców „Widzę, słyszę, czuję, wiem” - Zmysły Dziecka

mamotoja.pl

Jak zrozumieć emocje dziecka i wspomóc jego rozwój emocjonalny? Jak oswoić lęki i dziecięce strachy? Jak podczas zabawy nawiązać mądre relacje z dzieckiem? Jak rozwijać zmysły dziecka i inteligencję emocjonalną? Tego wszystkiego dowiesz się z bezpłat...

09.05.23

W drugim dniu naszego zaangażowania w projekt „Dwie Godziny dla Rodziny/Dwie Godziny dla CZŁOWIEKA” przeprowadziliśmy **KONKURS** :

Dokończ zdanie w komentarzu: Gdyby moja rodzina była zupą/ daniem głównym to byłaby/ byłoby to...

Wygrywała osoba z największą aktywnością pod swoim komentarzem.

Dodatkowo pracownicy mogli zapoznać się z **Prezentacją Tematyczną** pt: „Dzieci i ekrany. Rodzice pytają – psychologowie odpowiadają, ’.



Nagrodą były nasze firmowe gadzety:

2h4family <day2>
emagine PL Dzień dobry w drugim dniu naszego zaangażowania w projekt „Dwie Godziny dla Rodziny/Dwie Godziny dla CZŁOWIEKA” 😊
Dziś mamy dla Was szybki **KONKURS** 😊
Dokończ zdanie w komentarzu: *Gdyby moja rodzina była zupą/ daniem głównym to byłaby/ byłoby to...* Wygrywa osoba z największą aktywnością pod swoim komentarzem otc 😊
Ponadto zachęcamy również do zapoznania się z tematyczną prezentacją pt: „Dzieci i ekrany. Rodzice pytają – psychologowie odpowiadają”:
https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/Poradnik_Dzieci_i_ekrany.pdf
Pokaż mniej

Dzieci i ekrany
Rodzice pytają – psychologowie odpowiadają
Zapobieganie problemowi nadużywania i uzależnienia

Spis treści
Skąd pomyślny taki przewodnik? / 3
Nadużywanie, uzależnienie? Kiedy możemy mówić o problemie? / 4
Co pomaga we właściwym korzystaniu z urządzeń ekranowych? / 6
Rodzice pytają – Psychologowie odpowiadają / 7
Dlaczego urządzenia ekranowe nie są odpowiednie dla dzieci do trzeciego roku życia? / 8
Czy pozwalają małemu dziecku na zabawę tabletem? / 9
Jakie zasady korzystania z urządzeń ekranowych są najważniejsze? / 9
Czy kupować dziecku telefon albo tablet? / 10
Czy dawać dziecku telefon do szkoły? / 11
Czy dawać dziecku telefon na wakacje? / 12
Czy gry online są szkodliwe dla dzieci? / 13
Moje dziecko spędza dużo czasu w serwisach społecznościowych. Czy to źle? / 14
Jak zagospodarować czas dziecka przed ekranem? / 15
Moje dziecko ma telefon. Jak przyzwyczaić się do jego większej niezależności? / 15
Czy powinniśmy ograniczać czas, który nasze dziecko spędza przed ekranem? / 16
Trzy testy, które pozwolą Ci się zorientować, czy macie w rodzinie problem z ekranami / 17
Test 1 gry online – czy wszystko jest w porządku? / 20
Test 2 internet, serwisy społecznościowe, komunikatory gry online – czy mam z nimi problem? / 20
Test 3 moje dziecko w sieci – czy wszystko jest ok? / 22

09.05. 2023 < day2>
Good morning on the second day of our involvement in the "Two Hours for Family/Two Hours for a HUMAN" project! 😊 Today, we have a quick CONTEST for you! 😊
Complete the sentence in the comment: If my family were a soup/main course, it would be... The person with the highest activity under their comment wins, of course! 😊
Additionally, we encourage you to familiarize yourself with the thematic presentation titled:
"Children and Screens. Parents ask - psychologists answer":
https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/Poradnik_Dzieci_i_ekrany.pdf

5 odpowiedzi od użytkowników Beata, Agata, Katarzyna i Jakub
Odpowiedz



10.05.23

→ W dniu trzecim poświęconym akcji: „Dwie Godziny dla Rodziny/Dwie Godziny dla CZŁOWIEKA” odkrywaliśmy tajemnicę prowadzącą do zdrowia i szczęścia! Polecając naszym pracownikom **artykuł** dot. badań Harvardu prowadzonych przez 75 lat, które ujawniają kluczowe czynniki dobrej kondycji i zdrowia.

→ W repertuarze na dzień trzeci był również **warsztat/ szkolenie**: Szczęście w pracy - czy jest naturalne czy konieczne?

Celem spotkania było zwiększenie świadomości na temat istoty szczęścia w pracy, jakie główne czynniki stoją za tym terminem. Zweryfikowaliśmy jak świat postrzega tę ideę, poznaliśmy technikę weryfikacji swojego poziomu szczęścia oraz metodą LEGO serious play kreując co daje szczęście w pracy. Sprawdzaliśmy jaką moc ma docenianie i co o nim wiemy.

10.05.2023 <day3>

On the third day dedicated to the campaign "Two Hours for Family/Two Hours for HUMANITY," we recommend uncovering the secret to health and happiness! In the article below, you will read about Harvard's research conducted over 75 years, revealing key factors for good well-being and health. Take a look at the reading; the research results might surprise you.

<https://dobrewiadomosci.net.pl/9660-co-sprawia-ze-jestesmy-szczesliwy-oto-wynik-badania-trwajacego-75-lat/>



Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi? Oto wynik badania trwającego 75 lat - Dobre Wiadomości

dobrewiadomosci.net.pl

75 lat trwały badania, prowadzone przez kolejne pokolenia naukowców z Harvarda, na temat tego, co sprawia, że ludzie czują się



Also on the agenda for today, from 11:00 AM to 1:00 PM, Michalina Jabłońska-Sprawnik will lead a training/workshop: Happiness at Work - Is it Natural or Necessary?

The purpose of this meeting is to increase awareness about the essence of happiness at work and the main factors behind this concept. We will examine how the world perceives this idea, learn a technique to assess our happiness levels, and use the LEGO Serious Play method to create what brings happiness at work. We will explore the power of appreciation and what we know about it 😊.

During the meeting, you will learn:

- What we know about happiness at work (facts and myths).
- The factors we know contribute to happiness at work.
- My happiness model - PERMA.
- The power of appreciation - is it that simple?

11.05.23

W dniu czwartym miłośnicy czworonogów zapoznawali się z kanałem YT „Psi Głos” (o psach, ale nie tylko) prowadzonego przez behawiorystkę. Bo przecież nasi pupile to też nasza rodzina!

Ponadto zorganizowaliśmy szkolenie/ warsztat u ans w biurze, również behawiorystką: Jak być najlepszym opiekunem swojego pupila, czyli krótka historia o tym, jak schrzaniliśmy wszystko".

Czyli:

„O psach po godzinach. Dla wszystkich właścicieli czworonogów, a także osób, które dopiero przygotowują się do adopcji. Potrzebujesz wsparcia w zrozumieniu zachowania Twojego zwierzęcia? Podczas spotkania dowiesz się, jak na nowo cieszyć się wyjątkową relacją ze swoim pupilem. W szczególności porozmawiamy o:

- Tym, co nasze psy lubią, a czego nie lubią
- Najczęstszych błędach popełnianych w relacjach z psem
- Psiej komunikacji
- Antropomorfizacji i awersji oraz ich negatywnych skutkach
- Najlepszych i najgorszych akcesoriach dla psa
- Podstawach psiej diety
- Najczęstszych problemach z psami i jak sobie z nimi radzić."

11.05.2023 <day4>

Today, we are delighted to invite all dog lovers to explore the "Psi Głos" (The Voice of the Dog) channel, hosted by a behaviorist. After all, our pets are also a part of our family! So we encourage you to include them in the "Two Hours for Family/Two Hours for HUMANS" activities as well. <https://www.youtube.com/@psiglos>

Additionally, we would like to remind you about today's training/workshop (from 15:00 to 17:00) conducted by Beata Węgrzyn on the topic: "How to Be the Best Caretaker for Your Pet: A Brief History of How We Messed Everything Up."

In other words:

"After-Hours Dogs. For all dog owners and those preparing for adoption. Do you need support in understanding your pet's behavior? During the meeting, you will learn how to once again enjoy a unique relationship with your furry companion. Specifically, we will discuss:

- What our dogs like and dislike
- Most common mistakes in dog-human relationships
- Canine communication
- Anthropomorphism and aversions and their negative effects
- Best and worst accessories for dogs
- Basics of canine diet
- Most common problems with dogs and how to deal with them."

<https://www.youtube.com/@psiglos>



Szkolenie/ Warsztat

Jak być najlepszym opiekunem swojego pupila



12.05.2023 <day5>

Today is already Friday, so it's a perfect day to celebrate: "Two Hours for Family/Two Hours for HUMANS" and plan the weekend to spend it with your loved ones. There is nothing more precious than celebrating time with family and friends. We encourage you to dedicate this time to shared activities such as picnics, walks, or board games. You can also organize a trip to the most beautiful places in Poland. It's worth appreciating the beauty of our country and discovering its hidden corners together with your loved ones. We have prepared an article for you that provides information about the most interesting locations to visit on the weekend. By spending this time together, you create beautiful memories and strengthen family bonds. May this weekend be filled with joy and unforgettable moments!

"Polska na WEEKEND, or what to see? 43 most beautiful and interesting places in Poland for a budget-friendly, one-day (or longer) trip."



Joanna Salak | emagine 12.05 09:56 Zmodyfikowana

2h4falimy <day5>

emagine PL Dziś już piątek 😊 Więc doskonały dzień, aby celebrować: „Dwie Godziny dla Rodziny/Dwie Godziny dla CZŁOWIEKA” oraz zaplanować weekend i spędzić go w gronie najbliższych. Nie ma nic cenniejszego niż celebrowanie czasu z rodziną i przyjaciółmi. Zachęcamy do poświęcenia tego czasu na wspólne aktywności, takie jak pikniki, spacery czy gry planszowe. Możecie także zorganizować wycieczkę do najpiękniejszych miejsc w Polsce. Warto docenić piękno naszego kraju i odkrywać jego ukryte zakątki razem z bliskimi. Przygotowaliśmy dla Was artykuł, w którym znajdziecie informacje o najciekawszych lokalizacjach, które warto odwiedzić w weekend. Spędzając ten czas razem, tworzyacie piękne wspomnienia i wzmacniacie więzi rodzinne. Niech ten weekend będzie pełen radości i niezapomnianych chwil!

„Polska na WEEKEND, czyli co warto zobaczyć? 43 najpiękniejsze i ciekawe miejsca w Polsce na tani, jednodniowy (lub dłuższy)

wypad” 😊

LINK:

<https://bartekwpodrozy.pl/polska-na-weekend-najpiekniejsze-ciekawe-miejsca-w-polsce-na-tani-wypad/>

[Pokaż mniej](#)

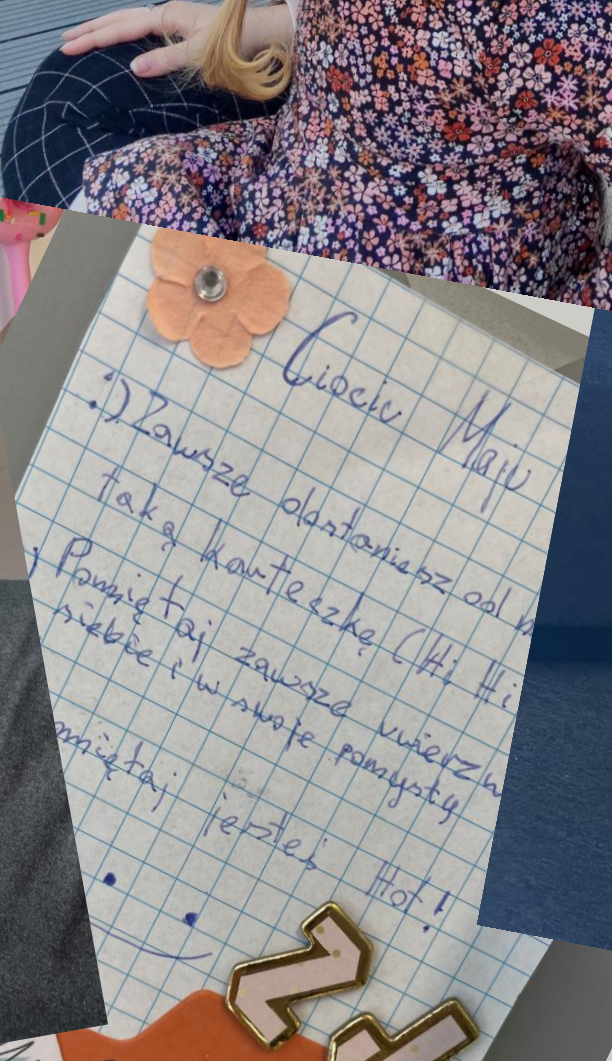


12.05.23

W piątek w ramach akcji „Dwie Godziny dla Rodziny/Dwie Godziny dla Człowieka” wystaliśmy naszym pracownikom **artykuły** jak zaplanować weekend i spędzić go w gronie najbliższych. Gdyż w naszej ocenie nie ma nic cenniejszego niż celebrowanie czasu z rodziną i przyjaciółmi. Zachęcaliśmy do poświęcenia tego czasu na wspólne aktywności, takie jak pikniki, spacery czy gry planszowe z bliskimi. W artykule można było znaleźć miejsca aby zorganizować wycieczkę do najpiękniejszych miejsc w Polsce.

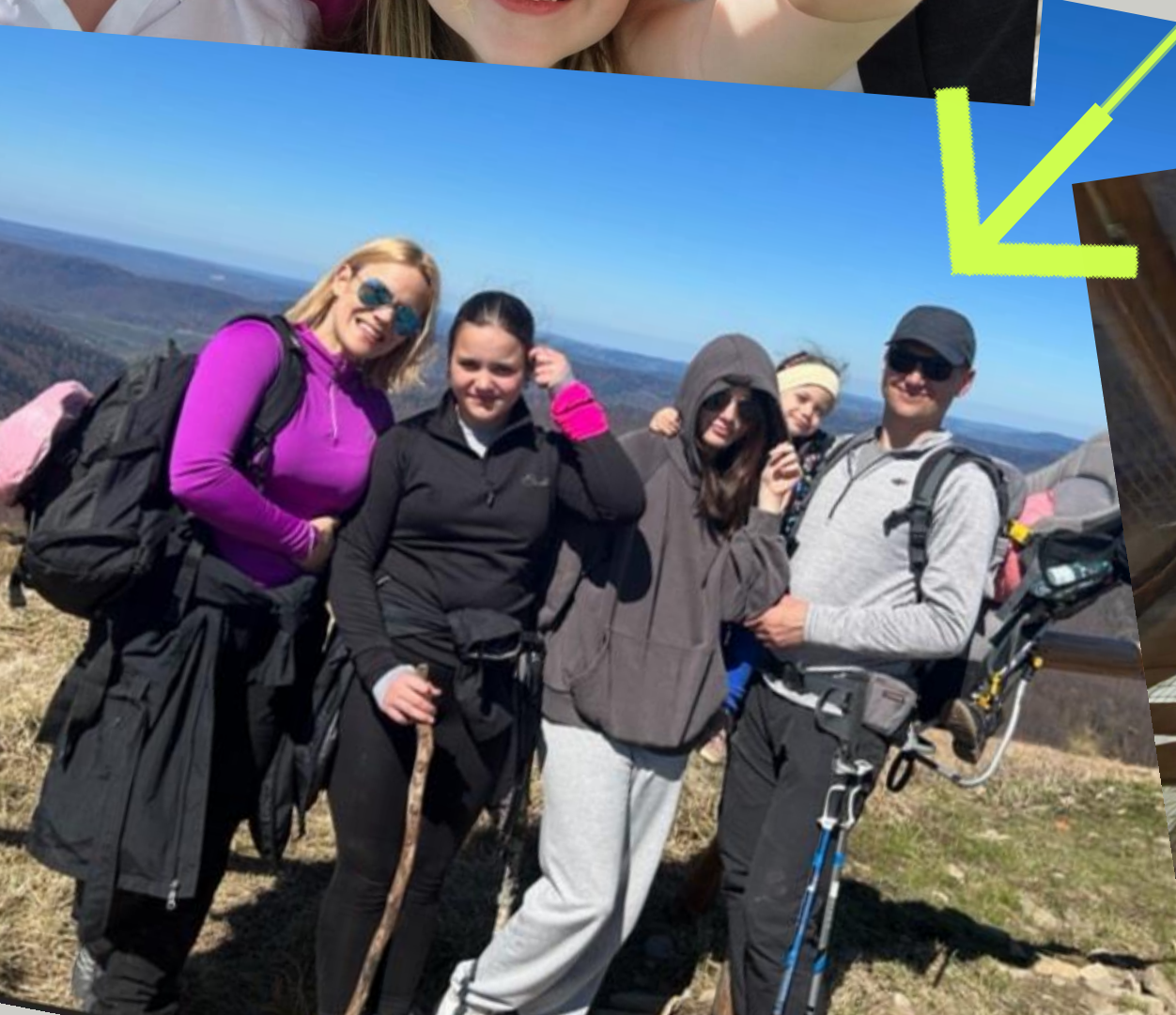
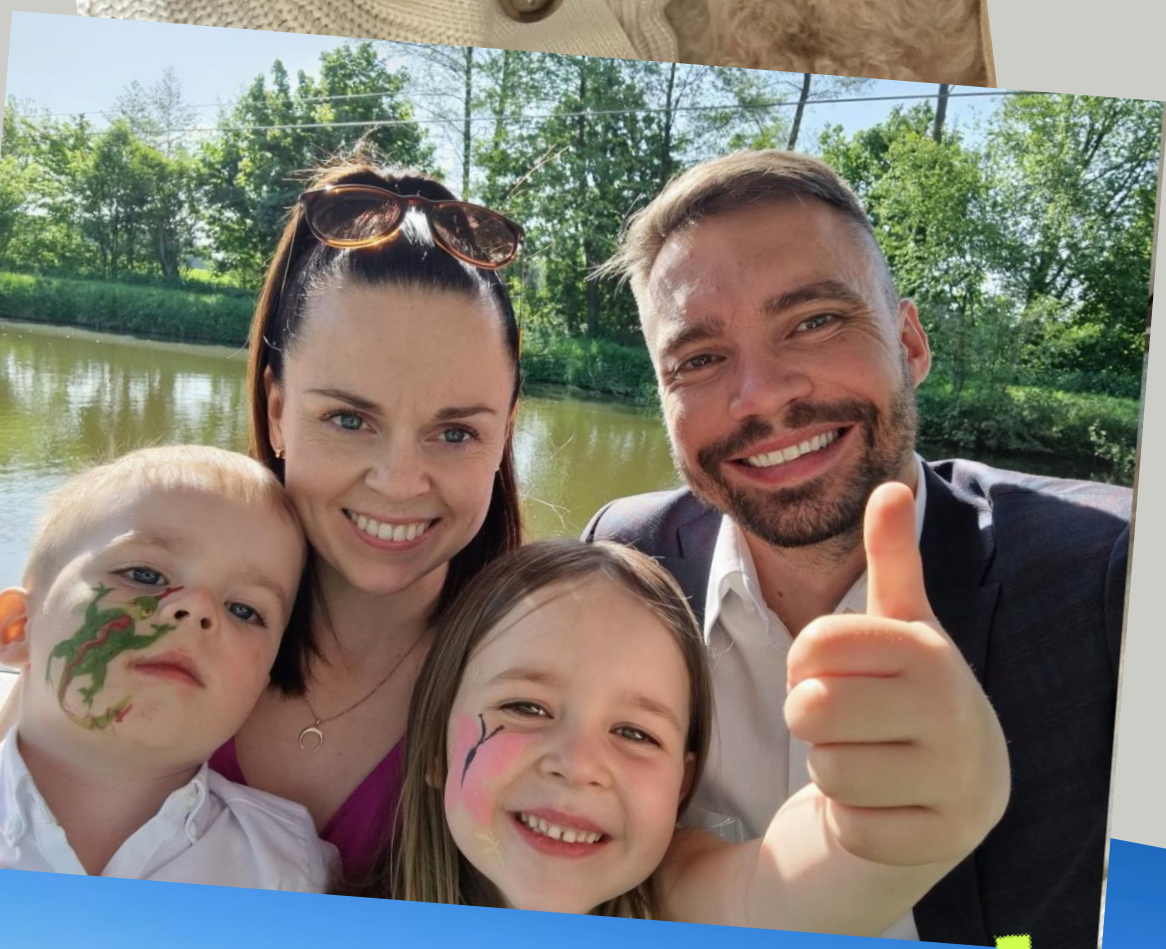
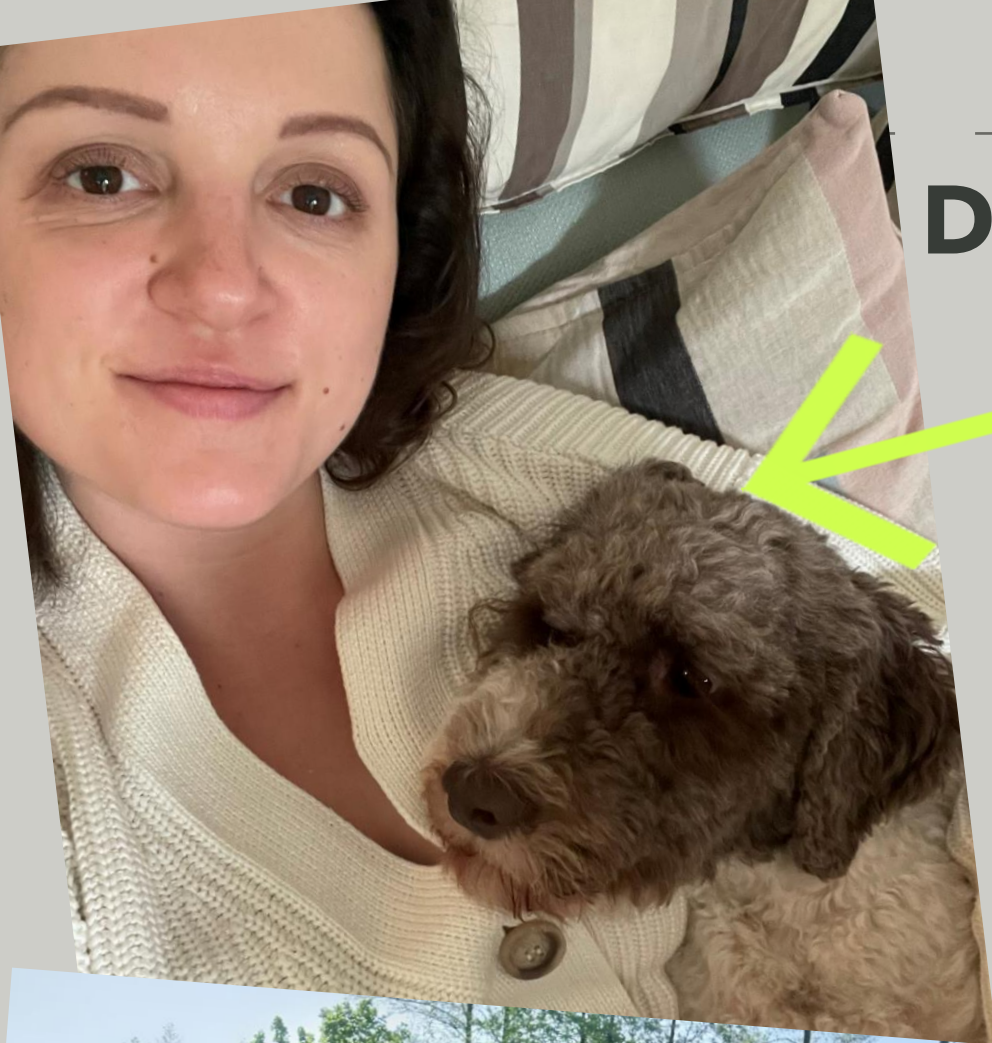
Dwie Godziny dla Rodziny/Dwie Godziny dla CZŁOWIEKA w biurze **emagine** i poza nim 🧑🧒

Nasze biuro zawsze wita najmłodszych emagine-
rsów z otwartymi ramionami. Jednakże, w dniu
15.05 szczególnie cieszyliśmy się ich obecnością.
Dążymy do tego, aby rodzice mieli realną możliwość
spędzania jak największej ilości czasu ze swoimi
bliskimi. Ponadto, otwarcie prezentujemy dzieciom
nasze biuro i pozwalamy im zobaczyć, jak pracują ich
rodzice.



Dwie Godziny dla Rodziny/Dwie Godziny dla CZŁOWIEKA w biurze **emagine** i poza nim 🧑🧒🧑

Nasi pracownicy są nie tylko zaangażowani w swoje codzienne obowiązki, ale również aktywnie uczestniczą w konkursach prorodzinnych, a firma jest ich w tym w pełni wspiera. Dążymy do stworzenia przyjaznego środowiska pracy, które docenia i promuje wartości rodzinne. Konkursy prorodzinne stanowią doskonałą okazję dla naszych pracowników, aby spędzić cenny czas z bliskimi, budować więzi rodzinne i tworzyć piękne wspomnienia.



Dwie Godziny dla Rodziny/Dwie Godziny dla CZŁOWIEKA w biurze **emagine** i poza nim 🧑🧒🧑

Nasza firma nie tylko dostarcza nagrody i upominki dla zwycięzców, ale także oferuje elastyczne godziny pracy i dni wolne, aby umożliwić udział w tych wydarzeniach. Wiemy, że zaangażowanie w życie rodzinne przekłada się na większą satysfakcję zawodową i lepszą produktywność. Dlatego wspieramy naszych pracowników w ich wysiłkach, aby zrównoważyć pracę i życie prywatne. Nasza firma to nie tylko miejsce pracy, ale także wspólnota, która troszczy się o dobro naszych pracowników i ich bliskich.



Jako firma **emagine**, silnie zakorzenieni w skandynawskiej kulturze pracy, nieustannie pielęgnujemy wartości naszego dziedzictwa. **Troszczymy się o naszych pracowników i ich najbliższych przez cały rok**, uznając to za naszą normę. Nasze inicjatywy są zawsze oparte na uwzględnieniu obecności najbliższych członków naszej emagine-rodziny.

Wspólnie z partnerami/rami uczestniczymy w różnorodnych wydarzeniach kulturalnych, takich jak **wyjścia do kina, teatru czy koncertów**, aby cieszyć się wspólnie spędzonym czasem. Ponadto, dajemy naszym pracownikom możliwość spędzania jak największej ilości czasu z rodziną. Przykładem tego może być **elastyczne skracanie czasu pracy w wybranych letnich dniach**, co umożliwia pracownikom poświęcenie większej ilości czasu na budowanie więzi rodzinnych.



Dear All,

LATO W PEŁNI! 🌞 🏖️

Wraz z nim mnóstwo planów, wyjazdy, plaża, ogniska, zabawa. 🎨 🌈 🏃

Plany nie tylko urlopowe ale i weekendowe ...

Jak wszyscy wiemy weekend szybko mija, dlatego już dziś śpieszę do Was z wiadomością, że:

👉 w piątek **15.07.2022 i 12.08.2022** skracamy nasz dzień pracy o 2 godzinki,

żebyście mogli wydłużyć Wasz czas odpoczynku i już dziś dobrze zaplanować piątkowe popołudnie 🍷 🎮 🏖️ 🌈

enjoy!



Wszystko to jest częścią naszego zaangażowania w kultywowanie skandynawskiej kultury pracy, w której **stawiamy na harmonię między życiem zawodowym a osobistym**. W emagine uważamy, że dbanie o naszych pracowników i ich najbliższych przynosi korzyści zarówno firmie, jak i naszej emagine-społeczności jako całości.



Dziękujemy!

