



Informacja prasowa  
Warszawa, 11maja 2017 r.

### 15 maja setki tysięcy pracowników skończą dzień pracy o dwie godziny wcześniej

15 maja 2017 r. ma swój finał VI edycja akcji „Dwie Godziny dla Rodziny” organizowanej przez Fundację Humanites w związku z Międzynarodowym Dniem Rodzin. W tym roku wydarzenie odbędzie się pod hasłem „Gotowanie na Rodzinnym Planie”. Tego dnia pracodawcy – uczestnicy akcji – skrócą czas pracy o symboliczne dwie godziny, by zachęcić pracowników do spędzania czasu przy stole z bliskimi na dobrej rozmowie i dobrej, wielopokoleniowej kuchni. Obecnie na rynku pracy coraz więcej uwagi poświęca się roli społecznej pracodawców, ponieważ sukces firm w dużej mierze zależy od jakości życia prywatnego zatrudnionych w niej osób. Badania pokazują również, że udane życie rodzinne ma istotny wpływ na gospodarkę, a dezintegracja rodziny obniża tempo wzrostu gospodarczego.

Akcja w każdym roku ma inny motyw przewodni zachęcający do chwili refleksji i dbałości o nasze relacje w dzisiejszym zabieganym świecie. W tym roku w duchu motto „Gotowanie na Rodzinnym Planie” zachęcamy pracodawców do zainspirowania swoich pracowników i ich rodzin do zbliżenia się do siebie wokół tematyki jedzenia, poszukiwania zapomnianych smaków, zapachów i rodzinnych tradycji kulinarnych.

– Tradycja codziennego jedzenia posiłków w gronie bliskich zanika, a wraz z nią kolejna przestrzeń, w której możemy usiąść i porozmawiać z naszymi najbliższymi. Stół coraz rzadziej jest dzisiaj miejscem spotkań, żywych rozmów czy wymiany poglądów. Liczymy jednak na to, że nasze wspólne działania przyczynią się do przypomnienia rodzinnych, być może zapomnianych przepisów, kulinarnych wspomnień i odkrycia na nowo korzyści płynących z uczucia wspólnego spotkania się przy stole – mówi Zofia Dzik, prezes Fundacji Humanites.

#### Rodzinny stół – łącznik międzypokoleniowy

Pomimo, że aż 94 proc. ankietowanych Polaków przyznaje, że wspólne celebrowanie posiłków jest ważnym aspektem w życiu rodziny, z badań marki MOSSO wynika, że zaledwie 4 na 10 rodzin w Polsce zasiada razem do stołu każdego dnia (38 proc.), 50 proc. Polaków jada z najbliższymi tylko w weekendy, a 14 proc. „od święta”. Najczęściej w gronie rodziny spożywamy obiad (57 proc.), następnie kolację (29 proc.) oraz śniadanie (14 proc.). Badanie pokazało, że Polacy są świadomi zalet wspólnego jedzenia: dla 79 proc. to jedyny moment, kiedy mają możliwość spotkania się i porozmawiania z najbliższymi, 71 proc. ma świadomość, że wspólny posiłek pogłębia ich więzi, a 29 proc. dzięki wspólnemu spożywaniu posiłków wzmacnia swoje poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji. Dla 15 proc. ankietowanych bycie razem przy stole wpływa pozytywnie na samopoczucie.

#### Czas poświęcony rodzinie poprawi stan gospodarki

Środowisko pracy poprzez wysoki poziom stresu i presji mocno wpływa na jakość życia pracowników i ich zdrowie psychiczne. Dane zarówno z Polski, jak i innych krajów pokazują aspekt zdrowia psychicznego jako istotny element ograniczający produktywność. Polscy pracownicy są jednymi z najbardziej zestresowanych na świecie. Wskaźnik napięcia wśród Polaków jest zdecydowanie wyższy niż u pracowników z innych krajów świata.<sup>1</sup> Z przeprowadzonych w 2016 r. badań Fundacji Slowlajf<sup>2</sup> wynika, że problem wypalenia zawodowego dotyczy 70 proc. organizacji działających na terenie Polski, a 4 na 10 pracowników uważa, że problem stresu nie jest właściwie rozwiązywany w ich miejscu pracy. Z kolei WHO szacuje koszty związane z zaburzeniami psychicznymi w rozwiniętych gospodarkach na 3-4 proc. PKB.

– Dbanie o dobre relacje w rodzinie jest szczególnie ważne również w aspekcie ekonomicznym. Badania dr. hab. Pawła Baranowskiego i prof. Jana Sztudyngera<sup>3</sup> pokazują, że wzrost liczby rozwodów, tj. dezintegracji rodziny może spowodować spowolnienie wzrostu gospodarczego o nawet 1,8 p.p. – dodaje Zofia Dzik.

<sup>1</sup> Na podstawie badań firmy Extendent DISC, zajmującej się wspieraniem organizacji w zwiększaniu potencjału pracowników.

<sup>2</sup> Fundacja, która pomaga zwalczać problem wypalenia zawodowego.

<sup>3</sup> P. Baranowski, J.J. Sztudynger, *Rodzinny kapitał społeczny a wzrost gospodarczy – analiza dla Polski i 15 krajów Unii Europejskiej, Etyka w życiu gospodarczym*, [w:] *Annales. Etyka w życiu gospodarczym*, wyd. Archidiecezjalne Wydawnictwo Łódzkie, Łódź 2011, vol.14, nr 1, s.157-170.

Statystyki pokazują, że zachorowalność z powodu depresji stale się zwiększa. W latach 2008-2015 liczba sprzedawanych w Polsce antydepresantów wzrosła o prawie jedną trzecią. Każdego miesiąca kupuje je 1,5 mln Polaków. Wycenienia mogą wydawać się szokujące, lecz w wielu krajach europejskich, w tym w Polsce, zaburzenia psychiczne o równym nasileniu występują aż u 20 proc. społeczeństwa. Prognozy również nie napawają optymizmem – szacuje się, że do 2030 r. koszty związane z zaburzeniami psychicznymi zwiększą się 2,5-krotnie.<sup>4</sup> Nie chodzi tylko o środki finansowe jakie trzeba przeznaczyć na leczenie schorzeń, ale także zwolnienia lekarskie i ryzyko wystąpienia innych schorzeń.

–Dobre relacje w życiu prywatnym są istotnym czynnikiem mającym pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne społeczeństwa. Pracodawcy są istotną siłą nie tylko generowania wartości ekonomicznej, ale także społecznego oddziaływania. W interesie pracodawcy jest wsparcie pracowników w rozwoju zarówno zawodowym, jak i prywatnym, dlatego akcja „Dwie Godziny dla Rodziny” jest wyrazem ich troski o sferę rodzinną i równowagę życiową osób, które zatrudniają. Dotyka również systemowo bardzo istotnego obszaru, tj. zdrowia psychicznego społeczeństwa – mówi Zofia Dzik.

#### INFORMACJE DODATKOWE:

Międzynarodowy Dzień Rodzin przypada 15 maja. Został ustanowiony w 1993 roku przez Zgromadzenie Ogólne ONZ. Fundacja Humanites swoją akcją „Dwie Godziny dla Rodziny” zainicjowała ogólnopolskie obchody i przyczyniła się do rozpropagowania tego święta.

Humanites założona została we wrześniu 2010 roku przez grupę zaangażowanych zawodowo rodziców jako Think Tank budowy kapitału społecznego. Głównym celem Fundacji Humanites ([www.humanites.pl](http://www.humanites.pl)) jest wsparcie rozwoju młodego pokolenia oraz współczesnej, zapracowanej rodziny w kontekście budowania zdrowych, trwałych więzi. W swoich działaniach fundacja bierze pod uwagę szereg wyzwań dzisiejszego świata, takich jak zalew informacji, konsumpcjonizm, wszechobecną agresję i ciągłe życie w biegu. Projekty Fundacji Humanites charakteryzują się szerokim, systemowym podejściem i koncentrują się na czterech kluczowych obszarach, które mają istotny wpływ na kształtowanie wzorców i wartości młodych ludzi. Te obszary to:

- Rodzina jako pierwsze miejsce skąd czerpiemy wzorce życiowe;
- Środowisko Pracy jako miejsce w którym realizujemy swój potencjał i jesteśmy nośnikami wybranych wartości i wzorców;
- System Edukacji, gdzie dzieci i młodzież spędzają gros swojego czasu na lekcjach i w ramach grup rówieśniczych;
- Świat Mediów, który ma ogromny wpływ wzorcotwórczy.

Oprócz obchodów Międzynarodowego Dnia Rodzin i akcji „Dwie Godziny dla Rodziny” Fundacja Humanites realizuje innowacyjny program rozwoju przywództwa w systemie oświaty „Akademia Przywództwa Liderów Oświaty” z udziałem wiodących wykładowców ze świata biznesu, psychologii, socjologii i pedagogiki. Organizuje cykl konferencji „Sukces w Pracy = Sukces w Rodzinie?” z udziałem wyjątkowych i inspirujących liderów biznesu z Polski i z zagranicy. Działa na rzecz zmiany stylu przywództwa i kultury zarządzania w środowisku pracy. Promuje i wdraża program autorstwa Zofii Dzik Spójne Przywództwo oparty na zrównoważonym rozwoju człowieka. Fundacja prowadzi także portal społecznościowy dla rodziców [www.mamrodzine.pl](http://www.mamrodzine.pl)

**Kontakt:** Zofia Dzik – Prezes Zarządu Fundacji Fundacja Humanites – Sztuka Wychowania tel.: 504 14 47 84, email: [zofia.dzik@humanites.pl](mailto:zofia.dzik@humanites.pl).

Amanda Szeligowska – Koordynator akcji „Dwie Godziny dla Rodziny” Fundacja Humanites – Sztuka Wychowania tel. 505 976 309, email: [amanda.szeligowska@humanites.pl](mailto:amanda.szeligowska@humanites.pl).

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:

<sup>4</sup>Na podstawie badań prof. Jana Rybakowskiego, krajowego konsultanta Ministerstwa Zdrowia.