

ZMĘCZENI, OBOJĘTNI, NIEZAANGAŻOWANI.

Postpandemiczne potrzeby
pracowników

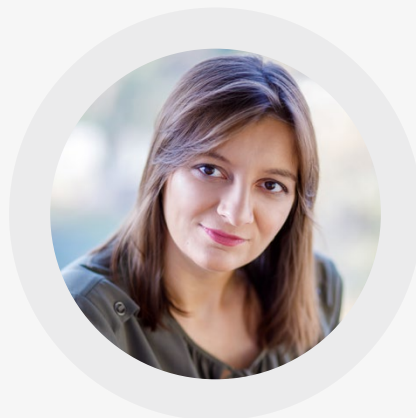


Ekspertki



**dr Aleksandra
Dembińska**

Psycholog, psychoterapeuta, bioetyk, a także wykładowca akademicki. Certyfikowana nauczycielka MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)



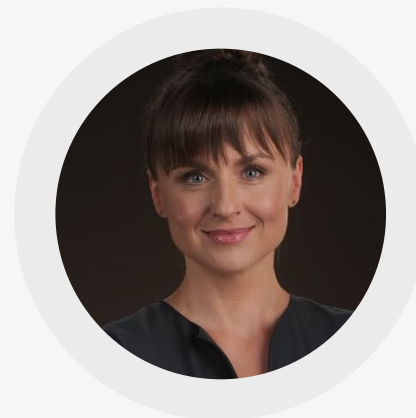
**Emilia
Rogalewicz**

Członek Zarządu Benefit Systems, odpowiedzialna za strategię sprzedaży, rozwój produktów i usług, obsługę klienta oraz dział HR



**dr Elżbieta
Lisowska**

Ekspert w zakresie stresu organizacyjnego i wypalenia zawodowego. Od 15 lat stały współpracownik Uniwersytetu SWPS



**dr Iwona
Piątkowska**

Doktor nauk o kulturze fizycznej w zakresie nauk biomedycznych, dietetyk, ekspert programu wellbeingowego Zdrowie na Etacie



**Małgorzata
Frankowska**

Dyrektor HR w Benefit Systems, posiada wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu działami i procesami HR

**Co czują
pracownicy
w Polsce?**

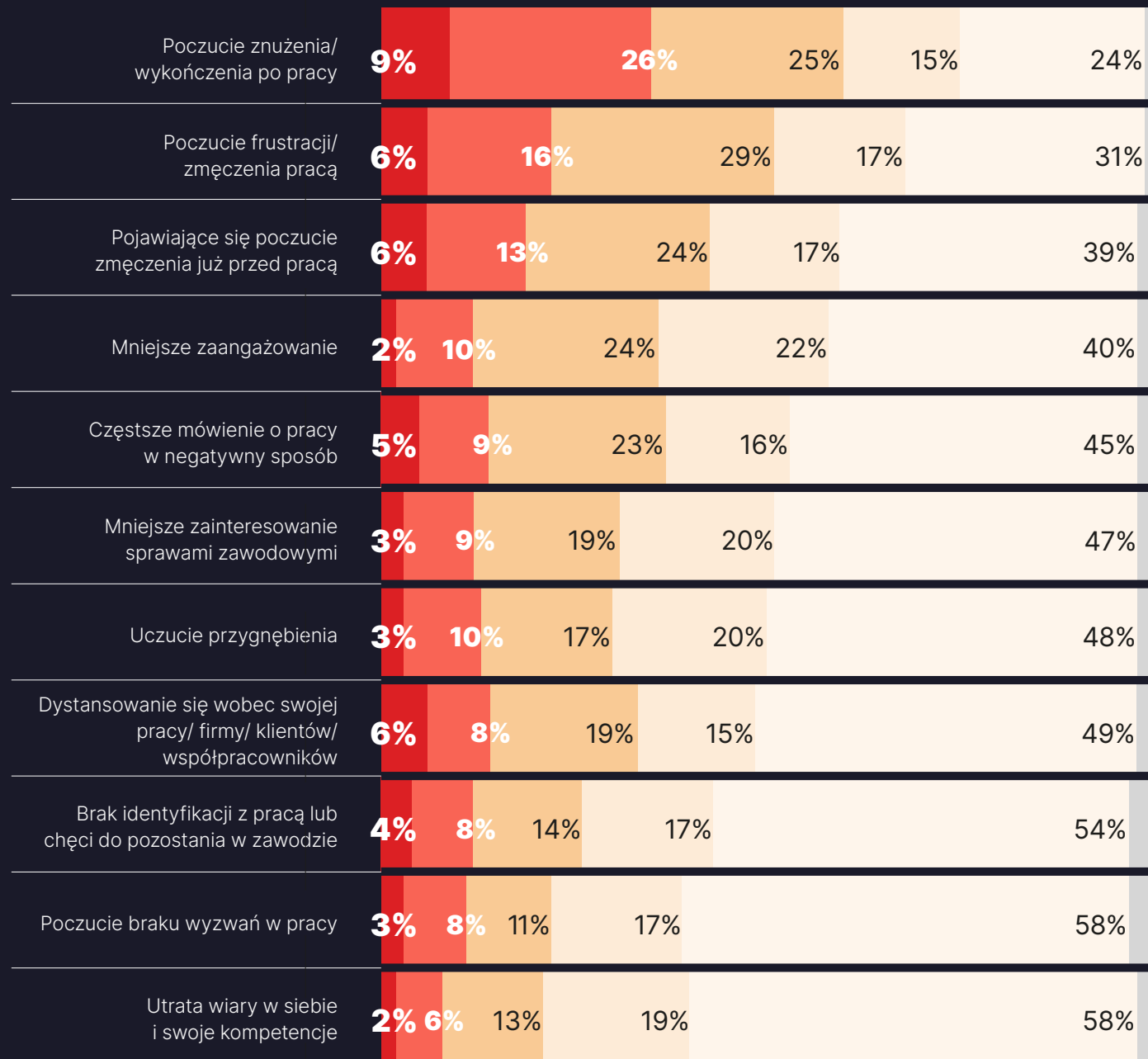


Coraz więcej pracowników wykazuje **syndromy wypalenia zawodowego**

Pytanie: Proszę powiedzieć jak często zdarza się, że w pracy towarzyszą Panu(i) następujące uczucia lub stany?

- Codziennie
- Kilka razy w tygodniu
- Co najmniej raz w miesiącu
- Rzadziej niż raz w miesiącu
- Nigdy
- Odmowa odpowiedzi

N=688, osoby pracujące





dr Elżbieta Lisowska

Ekspert w zakresie stresu organizacyjnego i wypalenia zawodowego. Od 15 lat stały współpracownik Uniwersytetu SWPS

Wypalenie zawodowe nie jest zwykłym zmęczeniem, ale długotrwałym wyczerpaniem psychicznym i fizycznym, a nade wszystko utratą sensu. W tym długotrwałym procesie spustoszenia zasobów są ogromne. Brak sił i brak wiary w zmianę tego stanu mają wiele negatywnych konsekwencji w różnych sferach życia, ponieważ wypalenie zawodowe na pewnym etapie wykracza daleko poza pracę.

Początkiem syndromu jest rozczarowanie spowodowane dużym rozdźwiękiem między wyobrażeniami a rzeczywistością, co wynika często z nierealistycznych oczekiwań związanych z naszą rolą w pracy, relacjami czy osiągnięciami. Początkowo zwiększamy wysiłki, by zrealizować wygórowane oczekiwania, jednak po pewnym czasie czujemy się pozbawieni sił przy jednoczesnym braku efektów. Frustracja i złość manifestują się traktowaniem współpracowników przedmiotowo, a nawet agresywnie, a sytuację pogarsza poczucie, że wyniki w pracy są dalekie od naszych oczekiwań.



Małgorzata Frankowska

Dyrektor HR w Benefit Systems, posiada wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu działami i procesami HR

Tempo pracy, zacierająca się granica między życiem osobistym a pracą, presja czasu i niepewność jutra sprawiają, że wielu pracowników nie wytrzymuje przeciążenia i wykazuje symptomy wypalenia zawodowego. Niestety, funkcjonujemy w pułapce przyspieszenia, w której pracownicy często zmuszeni są pracować w myśl zasady „szybciej i więcej”, najlepiej w jak najkrótszym czasie, co w dużym stopniu zaburza ich równowagę życiową, generuje dodatkowy stres, negatywnie wpływa na kondycję psychofizyczną. Obecnie właśnie kwestie związane ze zdrowiem psychicznym pracowników stają się jednym z kluczowych wyzwań w organizacjach – **w 2021 roku zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania były powodem ponad 25 milionów dni absencji chorobowej.**

Słowem kluczem do odzyskania utraconej przez firmy produktywności staje się dziś **REGENERACJA**. Cenne wsparcie w tym zakresie stanowią benefity wspomagające równowagę życiową, work-life balance oraz zdrowie fizyczne i psychiczne.



19%

pracujących Polaków co najmniej kilka razy w tygodniu odczuwa zmęczenie jeszcze przed rozpoczętą pracą



35%

pracujących Polaków ma poczucie znużenia i wykończenia po pracy kilka razy w tygodniu, a co dziesiąty codziennie



Małgorzata Frankowska

Dyrektor HR w Benefit Systems, posiada wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu działami i procesami HR

Ostatnie lata można porównać do biegu na długim dystansie, w którym nie mamy czasu na przerwę i regenerację. W pandemii wiele branż i przedsiębiorstw walczyło o przetrwanie, później o szybką odbudowę kondycji finansowej, co znacząco obciążało psychicznie i fizycznie wielu pracowników.

Efekty zmian, których doświadczyliśmy w ostatnich latach, widać w wynikach badania Benefit Systems. **Co piąty pracujący w naszym kraju odczuwa zmęczenie jeszcze przed rozpoczęciem pracy, a w jej wykonywanie angażuje się w mniejszym zakresie co dziesiąta osoba.** „Przewlekłe” zmęczeni pracownicy to grupa, której brak rezerwy energetycznej przekłada się na mniejszą koncentrację na powierzonych zadaniach, niższą motywację i zaangażowanie w obowiązki. Taki stan może rezonować także na relacje zespołowe, w tym na gorsze nastawienie do współpracowników czy mniejszą potrzebę dążenia do realizacji wspólnych celów. Dlatego tak niezwykle istotne i niezbędne jest w dobie quiet quitting rozpoznawanie potrzeb i kompleksowe odpowiadanie na nie, zwłaszcza w zakresie dobrostanu psychofizycznego pracowników.



12%

pracujących Polaków przyznaje się do mniejszego zaangażowania w obowiązki służbowe nawet kilka razy w tygodniu.



14%

pracujących przyznaje, że wyraża się o swojej pracy w negatywny sposób przynajmniej kilka razy w tygodniu.



dr Elżbieta Lisowska

Ekspert w zakresie stresu organizacyjnego i wypalenia zawodowego. Od 15 lat stały współpracownik Uniwersytetu SWPS

Jak wynika z raportu Benefit Systems, obecnie co dziesiąty pracujący Polak przyznaje się do mniejszego zaangażowania w obowiązki służbowe nawet kilka razy w tygodniu, a 14% wyraża się o swojej pracy w negatywny sposób przynajmniej kilka razy w tygodniu. Te dane wpisują się w skalę zjawiska wypalenia w Polsce, a biorąc pod uwagę moje 20-letnie badania syndromu, mogę powiedzieć nawet więcej – wyniki te są alarmujące. **Tylko 18-20% pracowników nie okazuje żadnych symptomów wypalenia, 15-18% jest w fazie ostrej, ale pozostali, czyli 60-70%, są już w procesie na różnym jego etapie.** Objawów odnoszących się do mniejszego zaangażowania w pracę jest wiele. Są to m.in. trudności z organizacją pracy czy upośledzenie procesów poznawczych takich jak pamięć, myślenie czy uważność – w konsekwencji są to trudności np. z koncentracją, ale też z kreatywnością. Pojawia się niepewność przy podejmowaniu decyzji, nawet takich, które wcześniej nie były dla nas problemem.

Fakt, że co dziesiąty (12%) pracownik przyznaje się do mniejszego zaangażowania w pracę kilka razy w tygodniu, może być związany bezpośrednio z wypaleniem. Dla tych pracowników może to być etap, w którym „zauroczenie” pracą mija i z jednej strony zauważane są własne potrzeby (np. więcej odpoczynku, lepsze gospodarowanie zasobami energii), a z drugiej strony dostrzegane są mankamenty w miejscu pracy, takie jak np. przeciążenia ilościowe i jakościowe, nieadekwatne wynagrodzenie czy nawet nieodpowiedni styl zarządzania przełożonego.

Wynik pokazujący, że 14% pracowników wyraża się negatywnie o swojej pracy nawet kilka razy w tygodniu, również skłania mnie do powiązania tego bezpośrednio z wypaleniem. Pracownik będący w procesie wypalenia na pewnym jego etapie mocno pokazuje niezadowolenie z pracy, często manifestuje cynizm dotyczący samej roli pracy oraz akcentuje beznadzieję w tym miejscu. Z kolei osoba świadomie wybierająca quiet quitting, o którym jest ostatnio coraz głośniejsze, nie musi mieć negatywnych emocji związanych z pracą, traktuje ją raczej jako jedną z wielu sfer swojego życia i nie jest to sfera najważniejsza.

61% pracujących Polaków w okresie pandemii częściej odczuwało **problemy związane z psychiką**

Pytanie: Proszę powiedzieć, czy w okresie pandemii doświadczył(a) Pan(i) częściej niż normalnie następujących problemów:

61% PSYCHIKA

- 40% Pogorszenie samopoczucia/obniżenia nastroju
- 39% Podwyższony poziom stresu
- 16% Problemy ze snem

52% CIAŁO

- 28% Pogorszenie poziomu sprawności fizycznej/wydolności organizmu
- 24% Problemy bólowe w obrębie kręgosłupa
- 23% Wzrost wagi ciała

44% PRACA

- 20% Spadek motywacji do wykonywania obowiązków
- 21% Problemy z zachowaniem balansu między pracą zawodową a życiem prywatnym
- 21% Przeciążenie obowiązkami zawodowymi
- 29% Żadne z powyższych

N=688



Dr Aleksandra Dembińska

Psycholog, psychoterapeuta, bioetyk, a także wykładowca akademicki. Certyfikowana nauczycielka MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

W czasie pandemii, aby powstrzymać rozprzestrzenianie się choroby powszechnie stosowano m.in. izolację, dystans społeczny, zamknięcie placówek edukacyjnych, miejsc pracy i miejsc rozrywki. Jednak kwarantanna i izolacja, których konsekwencją były rozłąka z bliskimi, utrata wolności, odczuwanie niepewności oraz lęku, jak wskazuje wiele analiz, mogły mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne.

W okresie pandemii aż 61% pracujących Polaków doświadczyło różnego rodzaju problemów związanych z psychiką. Już 40% pracujących zmagało się z obniżonym nastrojem, 39% z podwyższonym poziomem stresu, a 16% miało problemy ze snem. Obniżony nastrój, zaburzenia lękowe oraz bezsenność mogą być nie tylko konsekwencją izolacji, ale także powikłaniem po przechorowaniu Covid-19. Co więcej, związane są z nimi problemy z wieloma procesami poznawczymi. Jak się jednak okazuje, osoby aktywne fizycznie mogą rzadziej doświadczać zakłóceń z tym zakresie - jak wynika z badania Benefit Systems już 68% użytkowników karty MultiSport w czasie pandemii nie doświadczyło problemów z koncentracją, efektywnym zapamiętywaniem i kreatywnym myśleniem, co z całą pewnością jest dobrą wiadomością dla pracodawców wspierających aktywność fizyczną pracowników m.in. poprzez karty sportowe.

Drugim obszarem, który ucierpiał na skutek pandemii, jest ten związany z ciałem i kondycją fizyczną (52% wskazań respondentów). W czasie pandemii pracownicy borykali się z pogorszeniem sprawności fizycznej (28%), dolegliwościami bólowymi kręgosłupa (24%), czy wzrostem masy ciała (23%). Trzecim obszarem, który zbadano, jest **jakość pracy wykonywanej przez Polaków. W pandemii co piątą pracującą osobę w kraju dotknął spadek motywacji do wykonywania obowiązków służbowych (20%); trudności z zachowaniem balansu między pracą, a życiem prywatnym (21%) oraz poczucie przeciążenia obowiązkami (21%).**

Aktywność fizyczna wspiera kondycję **psychiczną** pracowników w Polsce



95%

zatrudnionych uważa, że aktywność fizyczna sprzyja **odreagowaniu stresu związanego z pracą**



93%

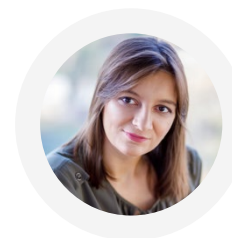
zatrudnionych uważa, że aktywność fizyczna **ma pozytywny wpływ na pamięć i koncentrację**



91%

zatrudnionych uważa, że aktywność fizyczna **sprzyja kreatywnemu myśleniu**

N=688



Emilia Rogalewicz

Członek Zarządu Benefit Systems, odpowiedzialna za strategię sprzedaży, rozwój produktów i usług, obsługę klienta oraz dział HR

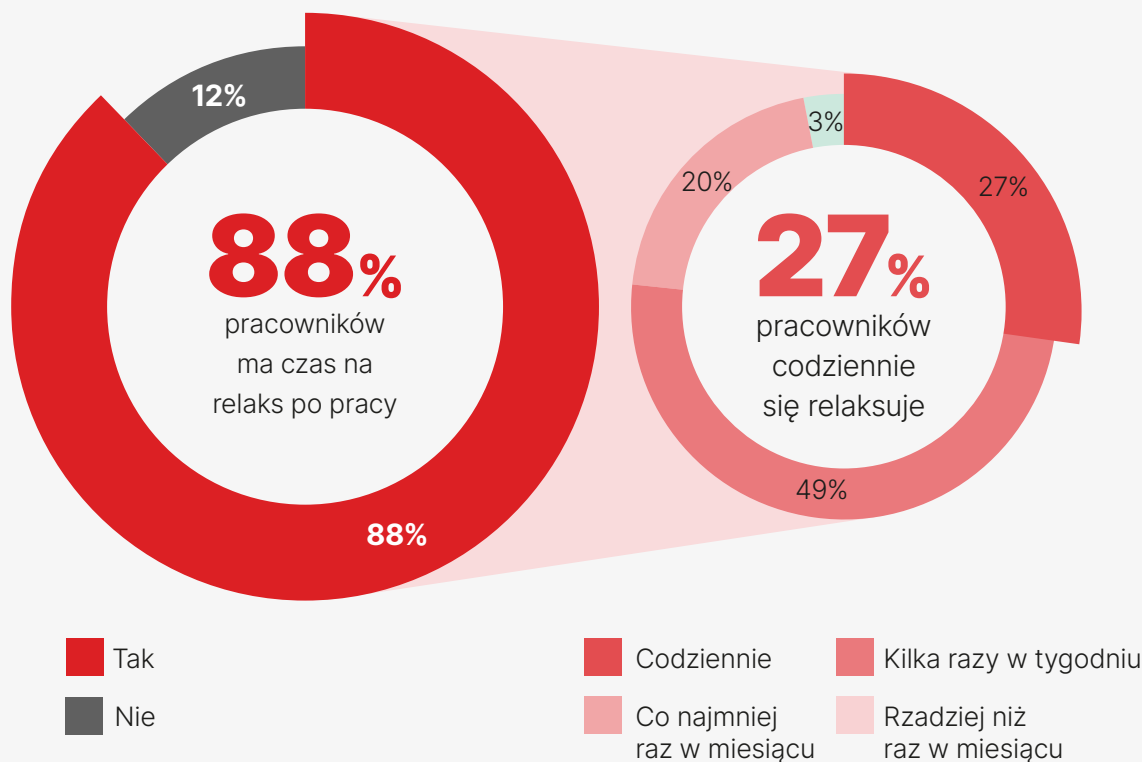
Jak wynika z badania Benefit Systems „Zmęczeni, obojętni, niezaangażowani. Postpandemiczne potrzeby pracowników”, według większości zatrudnionych **aktywność fizyczna sprzyja odreagowaniu stresu związanego z pracą (95%), ma pozytywny wpływ na pamięć i koncentrację (93%) oraz sprzyja kreatywnemu myśleniu (91%)**. Potrzeby te dostrzegają pracodawcy, dla których w świecie postpandemicznym dobra kondycja psychofizyczna zespołów staje się jednym z kluczowych wyzwań.

Według badania „2021 Benefit Trend Survey” firmy Willis Tower Watson, dla 73% pracodawców stres, wypalenie zawodowe i problemy z kondycją psychiczną pracowników to dziś główne wyzwania zarządzania kapitałem ludzkim. Z kolei według raportu Deloitte „Global Millennial Survey Report 2021” już 46% przedstawicieli pokolenia Z i 41% milenialsów stresuje się cały czas. Niestety, wszystko to ma negatywny wpływ na efektywność organizacji – dla przykładu, już **31% zetek i 35% milenialsów przyznaje, że w czasie trwania pandemii wzięło L4 z powodu stresu i lęku, a wśród tych, którzy tego nie zrobili, czterech na dziesięciu przyznaje, że mimo permanentnego stresu zdecydowali się pracować**. Nic więc dziwnego, że zapotrzebowanie pracodawców na benefity wspierające zdrowie psychofizyczne i równowagę życiową rośnie w zawrotnym tempie.

Obserwujemy w ostatnich latach znaczną zmianę w zakresie głównych motywacji do podejmowania aktywności fizycznej. **Obecnie nie są już tak istotne kwestie wizualne czy zdrowie fizyczne – jako społeczeństwo stawiamy bardziej na potrzeby związane z kondycją mentalną**. W sporcie poszukujemy wsparcia w obniżaniu poziomu stresu, redukcji napięcia czy negatywnych emocji.

**Odoczynek aktywny vs.
odoczynek bierny
pracowników**





dr Elżbieta Lisowska

Ekspert w zakresie stresu organizacyjnego i wypalenia zawodowego. Od 15 lat stały współpracownik Uniwersytetu SWPS.

To optymistyczne dane, jeśli 88% pracowników deklaruje, że ma czas na relaks po pracy, a 27% robi to każdego dnia. Jednak te 37% zatrudnionych, którzy mają trudności w osiągnięciu relaksu w czasie wolnym, jest niepokojące. Może to świadczyć o tym, że nawet po wyjściu pracownika z pracy jego głowa nadal w niej pozostaje, przez co ewentualne problemy zawodowe przestają mieć jakiegokolwiek ramy czasowe.

W prewencji wypalenia zawodowego ważne jest, aby zachować proporcje między pracą, odpoczynkiem, życiem prywatnym, czyli stosować coś, o czym wszyscy często słyszymy, a więc work-life balance. Taka higiena życia będzie nas chronić przed wyczerpaniem, łatwiej zniwelujemy zmęczenie, które przecież w naturalny sposób pojawia się i właśnie ta bieżąca regularna dbałość o dobrostan fizyczny i psychiczny jednocześnie jest tak istotna. Wypalenie pojawia się z powodu utraty wielu zasobów i niemożności ich odbudowania, dlatego dbanie o te zasoby, a także o własną dobrą kondycję psychofizyczną pomaga mierzyć się z różnymi trudnościami i wyzwaniami.

37% pracowników ma większą niż kiedyś trudność w zrelaksowaniu się i powrocie do formy po pracy

Aby odreagować stres po pracy, Polacy **najczęściej wybierają aktywność fizyczną**



42% wieś vs. **64%** miasto pow. 500 tys. mieszkańców

43% mężczyźni vs. **39%** kobiet

25% z zarobkami 1000-2000 zł vs. **48%** 5 tys. zł i więcej

Pytanie: Z jakich form relaksu korzysta Pan(i), by odreagować stres?

N=688, osoby pracujące



dr Iwona Piątkowska

Doktor nauk o kulturze fizycznej w zakresie nauk biomedycznych, dietetyk, ekspert programu wellbeingowego Zdrowie na Etacie

Już 41% pracujących w Polsce wybiera aktywność fizyczną jako sposób na odreagowanie stresu. Nic dziwnego. Aktywność fizyczna wzmacnia poczucie własnej skuteczności (self-efficacy), wycisza reakcję stresową i długofalowo uczy organizm, aby nie reagował zbyt intensywnie na stresory niezależnie od ich rodzaju. Odwołam się do ewolucji. Dziesiątki tysięcy lat temu sytuacje stresowe były związane z ruchem. Kiedy ciała migdałowate (części mózgu monitorujące otoczenie w poszukiwaniu zagrożenia) informowały o niebezpieczeństwie, aby przeżyć, trzeba było się ruszyć: walczyć, uciekać, przejść kilometry w poszukiwaniu jedzenia. Ruch był więc niemal wpisany w radzenie sobie z kryzysem i emocjami (co zawiera się w angielskim słowie emotion). Większa sprawność fizyczna pozwalała częściej wychodzić z tarapatów, przez co była cechą budującą wiarę we własne możliwości. Dlatego u osób sprawniejszych fizycznie zagrożenia nie wywoływały silnej reakcji stresowej. Choć dziś stresujemy się z innych powodów niż nasi przodkowie, nasze ciało i mózg wykorzystują ten sam system reagowania i wyższa sprawność nadal przekłada się na poczucie skuteczności oraz lepszą normalizację centralnego układu stresu, czyli osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza).

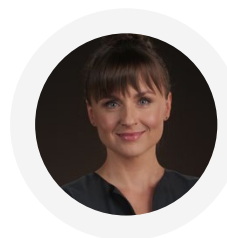


40%

użytkowników kart MultiSport odczuwa pozytywny wpływ aktywności fizycznej na work-life balance*



*Dane pochodzą z badania wewnętrznego Benefit Systems z sierpnia 2022 na próbie kilku tysięcy użytkowników kart MultiSport



dr Iwona Piątkowska

Doktor nauk o kulturze fizycznej w zakresie nauk biomedycznych, dietetyk, ekspert programu wellbeingowego Zdrowie na Etacie

Pomiędzy relaksem biernym a aktywnym pracowników jest znacząca różnica. Również z perspektywy pracodawcy. **Choć możemy twierdzić, że scrollując telefon lub oglądając kolejny odcinek ulubionego serialu, doskonale się regenerujemy, są to pozory. Praca często wymaga koncentracji w warunkach, w których długo patrzymy na coś ustawionego blisko twarzy – np. ekran komputera.** Ta wymuszona pozycja oczu rozpoczyna w mózgu produkcję substancji pobudzających i umożliwiających skupienie. Równocześnie długie patrzenie na bliski przedmiot powoduje napięcie struktur wewnątrz i wokół oka oraz mięśni głowy. **Kiedy po 8 godzinach pracy przesiadamy się przed TV, niewiele się zmienia. Ponadto, nadal jesteśmy bombardowani, być może nawet bardziej niż w pracy, zmieniającymi się obrazami, których rejestrowanie wymaga od mózgu nakładów energii (nawet jeśli twierdzimy, że oglądamy coś bez zaangażowania i wysiłku).** Tak spędzony czas nie daje szansy odtworzenia równowagi w układzie nerwowym i przygotowania się do snu, tj. fundamentu dobrego samopoczucia następnego dnia.

Aby kolejny dzień rozpocząć z nową energią, potrzebujemy zmiany – największą będzie trening. Po pierwsze zmienia sposób patrzenia na świat – i to dosłownie. Patrzenie panoramiczne, tj. w dal i na większą przestrzeń, zmienia w mózgu profil neuroprzebieżników, pozwala oczom odpocząć, a mięśniom głowy „odpuścić”. Ruch odblokowuje uciskane w wymuszonej pracy pozycji naczynia krwionośne, poprawia dotlenienie mózgu i narządów wewnętrznych oraz powrót krwi żyłnej z nóg do serca; usprawnia obieg limfy, której przepływ wspiera układ odpornościowy. **Aktywność fizyczna powinna być zatem integralną częścią przygotowania do kolejnego dnia i budowania witalności.**

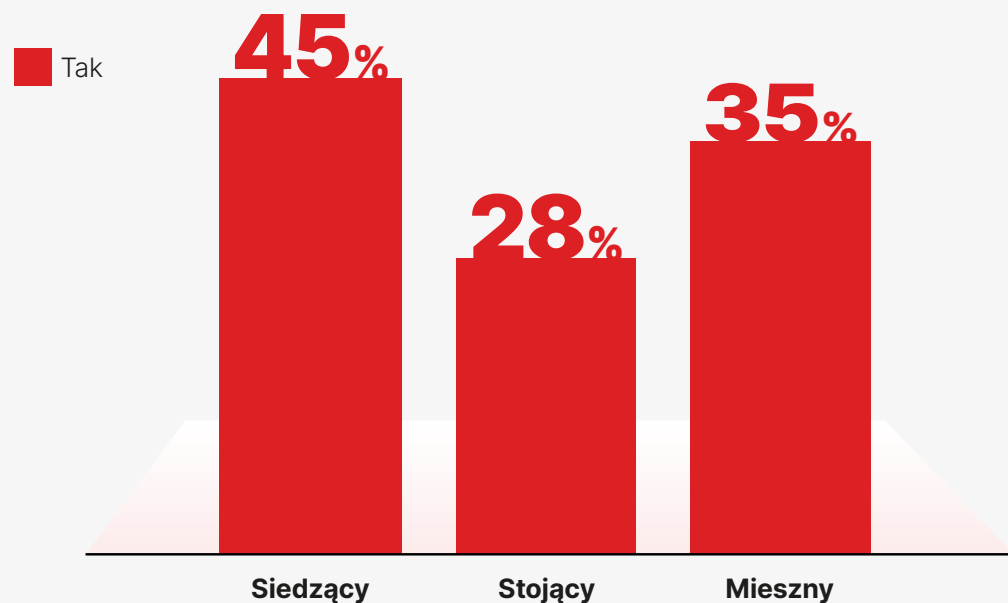
**Wpływ benefitów
na kondycję psychiczną
pracowników, ich
zaangażowanie
i motywację do pracy**



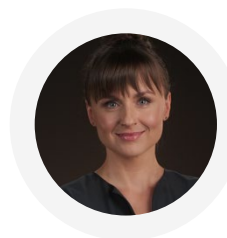
Tryb pracy **wpływa** na kondycję psychiczną i efektywność pracowników



Pytanie: Czy w okresie ostatnich trzech miesięcy doświadczył(a) Pan(i) problemów z koncentracją, efektywnym zapamiętywaniem lub kreatywnym myśleniem?



N=688, osoby pracujące



dr Iwona Piątkowska

Doktor nauk o kulturze fizycznej w zakresie nauk biomedycznych, dietetyk, ekspert programu wellbeingowego Zdrowie na Etacie

Najwięcej problemów z koncentracją, efektywnym zapamiętywaniem i kreatywnym myśleniem mają pracownicy wykonujący pracę siedzącą. Dlaczego tak się dzieje? **Otóż trening to antidotum na problemy z bezmiarem zalewających nas informacji cyfrowych, koncentracją i pamięcią.** Badania robione rezonansem magnetycznym pozwalającym obserwować aktywność różnych obszarów mózgu wykazały zwiększony przepływ krwi w płacie ciemieniowym i czołowym u osób o dobrej kondycji fizycznej. Te części mózgu są kluczowe dla dostrzegania informacji istotnej wśród „rozpraszaczy” i utrzymywania skupienia.

W koncentracji duże znaczenie ma też dopamina. Jej niewystarczający poziom sprawia, że nie możemy się skupić oraz że drażnią i rozpraszają nas szmery w tle. Choć często kojarzona z przyjemnością, dopamina ma więcej związku z motywacją i ruchem. **Stężenie dopaminy wzrasta po treningu i utrzymuje się na wyższym poziomie nawet do kilku godzin.** Dlatego po ćwiczeniach fizycznych szumy w tle cichną, a nas ogarnia poczucie klarowności myśli i skupienia.

Regularna aktywność fizyczna

wpływa na koncentrację,
efektywne zapamiętywanie
i kreatywne myślenie

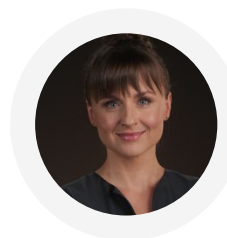


68%

użytkowników kart MultiSport
nie doświadczyło w ostatnim
czasie problemów z
koncentracją, efektywnym
zapamiętywaniem lub
kreatywnym myśleniem

N=10 384, osoby posiadające kartę MultiSport*

*Dane pochodzą z badania wewnętrznego Benefit Systems z sierpnia 2022, zrealizowane na próbie kilku tysięcy użytkowników kart MultiSport



dr Iwona Piątkowska

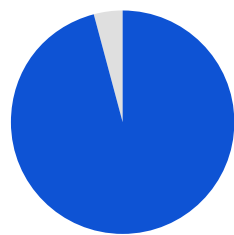
Doktor nauk o kulturze fizycznej w zakresie nauk
biomedycznych, dietetyk, ekspert programu
wellbeingowego Zdrowie na Etacie

Regularny **trening sprzyja pamięci**. Strukturą mózgu kluczową dla zapamiętywania, a potem wydobywania faktów z pamięci, są hipokampy. Już od około 25. roku naszego życia zmniejszają się o około 1% rocznie. Badania wykazały, **że regularne treningi podnoszące tętno hamują kurczenie się hipokampów, a wręcz prowadzą do ich powiększenia się**. Przypisuje się to m.in. powstającemu podczas treningu w mózgu neurotroficznemu czynnikowi pochodzenia mózgowego (BDNF), który wzmacnia połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi i zwiększa gęstość sieci neuronalnych także w obszarze hipokampów.

Aktywność fizyczna poprawia też kreatywność: pośrednio przez poprawę jakości snu niezbędnego do nieszablonowego łączenia faktów i bezpośrednio polepszając przepływ krwi i dotlenienie mózgu. Dotyczy to głównie płatów czołowych ważnych dla efektywnego radzenia sobie z „organizacją” pomysłów.

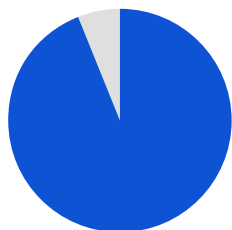
I na koniec perspektywa ewolucyjna. Nasi przodkowie ruszając się, czyli poszukując schronienia, jedzenia bądź uciekając przed wrogiem, musieli utrzymywać koncentrację, zapamiętywać dane i nieustannie wymyślać nowe rozwiązania. **Mózg zawsze pracował (i wciąż pracuje) lepiej w połączeniu z ruchem.** Nie ma znaczenia, czy w pracy staliśmy czy siedzieliśmy!

Karty MultiSport mają **pozytywny wpływ na kondycję psychiczną, motywację i zaangażowanie** pracowników w Polsce



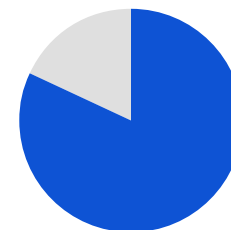
96%

użytkowników kart MultiSport przyznaje, że regularna aktywność fizyczna może mieć wpływ na zmniejszenie poziomu stresu powstałego w pracy



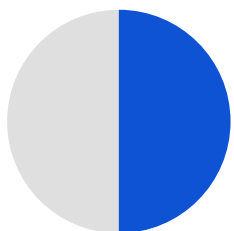
94%

użytkowników kart MultiSport przyznaje, że aktywność fizyczna przekłada się na większą energię, motywację i zaangażowanie w pracy



82%

użytkowników kart MultiSport dzięki aktywności fizycznej ma lepsze samopoczucie



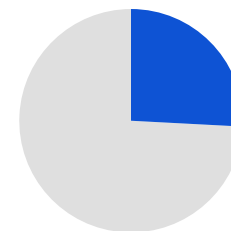
50%

użytkowników kart MultiSport dzięki aktywności fizycznej odczuwa poprawę jakości snu



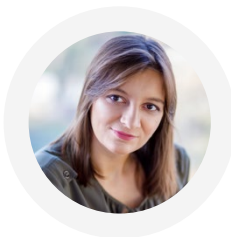
50%

użytkowników kart MultiSport dzięki aktywności fizycznej odczuwa poprawę efektywności w pracy/naucze



26%

użytkowników kart MultiSport dzięki aktywności fizycznej wykazuje się lepszą koncentracją

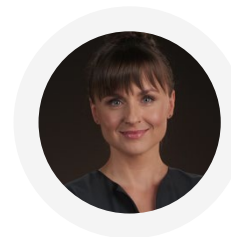


Emilia Rogalewicz

Członek Zarządu Benefit Systems, odpowiedzialna za strategię sprzedaży, rozwój produktów i usług, obsługę klienta oraz dział HR

Od blisko dwóch dekad wraz z pracodawcami wspieramy aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia pracowników, zapewniając im w ramach Programu MultiSport dostęp do szerokiej infrastruktury sportowej. W pandemii obserwowaliśmy, jak brak ruchu i ulubionych zajęć sportowych wpływał na kondycję, wagę i samopoczucie naszych użytkowników. Benefity płynące z regularnego ruchu, na które zwracają uwagę uczestnicy Programu MultiSport, to lepsze samopoczucie, poprawa jakości snu, większa efektywność w pracy i koncentracja.

Nieoceniony jest także wpływ regularności w sporcie na redukcję stresu – **już 96% użytkowników kart MultiSport przyznaje, że systematyczny ruch i odpowiednia dawka endorfin zmniejszają poziom stresu powstałego w pracy. Aż 94% użytkowników kart MultiSport przyznaje także, że aktywność fizyczna w ramach Programu przekłada się na większą energię, motywację i zaangażowanie w pracy** – wynik ten to dobry prognostyk dla pracodawców, którzy m.in. poprzez karty sportowe, wspieranie drużyn firmowych czy inne działania promujące sport w miejscu pracy zainwestowali w zdrowie i zaangażowanie pracowników.



dr Iwona Piątkowska

Doktor nauk o kulturze fizycznej w zakresie nauk biomedycznych, dietetyk, ekspert programu wellbeingowego Zdrowie na Etacie

Pracodawcy powinni zdawać sobie sprawę, jak bardzo znaczący dla efektywności ich biznesu jest sen pracowników. Warunkiem niezbędnym dla regeneracji jest traktowanie snu jako priorytetu i zadania, które warto regularnie wykonywać z należytą starannością. Abyśmy usnęli, musi dojść do drastycznego spadku stężenia kortyzolu, czyli hormonu mobilizującego zasoby energetyczne. Takie **zatrzymanie biologicznej mobilizacji energii jest warunkiem niezbędnym dla regeneracji organizmu.** Nie oznacza to jednak, że sen jest czasem jałowym. Podczas snu zachodzą procesy kalibracji wszystkich układów, w tym odpornościowego, sercowo-naczyniowego i nerwowego.

Niewyspany mózg jest mózgiem, w którym bardziej aktywne są struktury generujące lęk i niepokój. **Osoba niewyspana zwraca przez to większą uwagę na negatywne aspekty każdej sytuacji oraz nieprawidłowo interpretuje zachowania, gesty i mimikę innych osób.** Równocześnie mniej aktywne są części mózgu odpowiedzialne za racjonalizację działań, przewidywanie konsekwencji i logiczne myślenie. Poziom sprawności umysłowej osoby pozbawionej snu od około 17 godzin jest porównywalny do osoby mającej 0,8 promila alkoholu we krwi¹ – pod względem obniżenia czasu reakcji, spostrzegawczości, a co za tym idzie, wyższego ryzyka popełnienia błędu.

Trening wpływa na rytm okołodobowy i zwiększa nasilenie przemian energetycznych, co wieczorem przekłada się na większą presję snu, czyli łatwiejsze zasypianie. O ile nie jest wykonywany bezpośrednio przed snem i nie jest poprzedzony bogatą w kofeinę „przedtreningówką”, będzie polepszał sen także w mechanizmie redukcji stresu i niwelowania stężenia kortyzolu. Niewiele osób wie, że podczas wysiłku fizycznego komórki mięśniowe wytwarzają cząsteczkę o nazwie iryzyna, której niedostateczna ilość jest skorelowana z obturacyjnym bezdechem sennym. Ten z kolei powoduje wybudzenie się w ciągu nocy i uniemożliwia wejście w głębokie fazy snu; z czasem stwarza nawet zagrożenie dla życia.

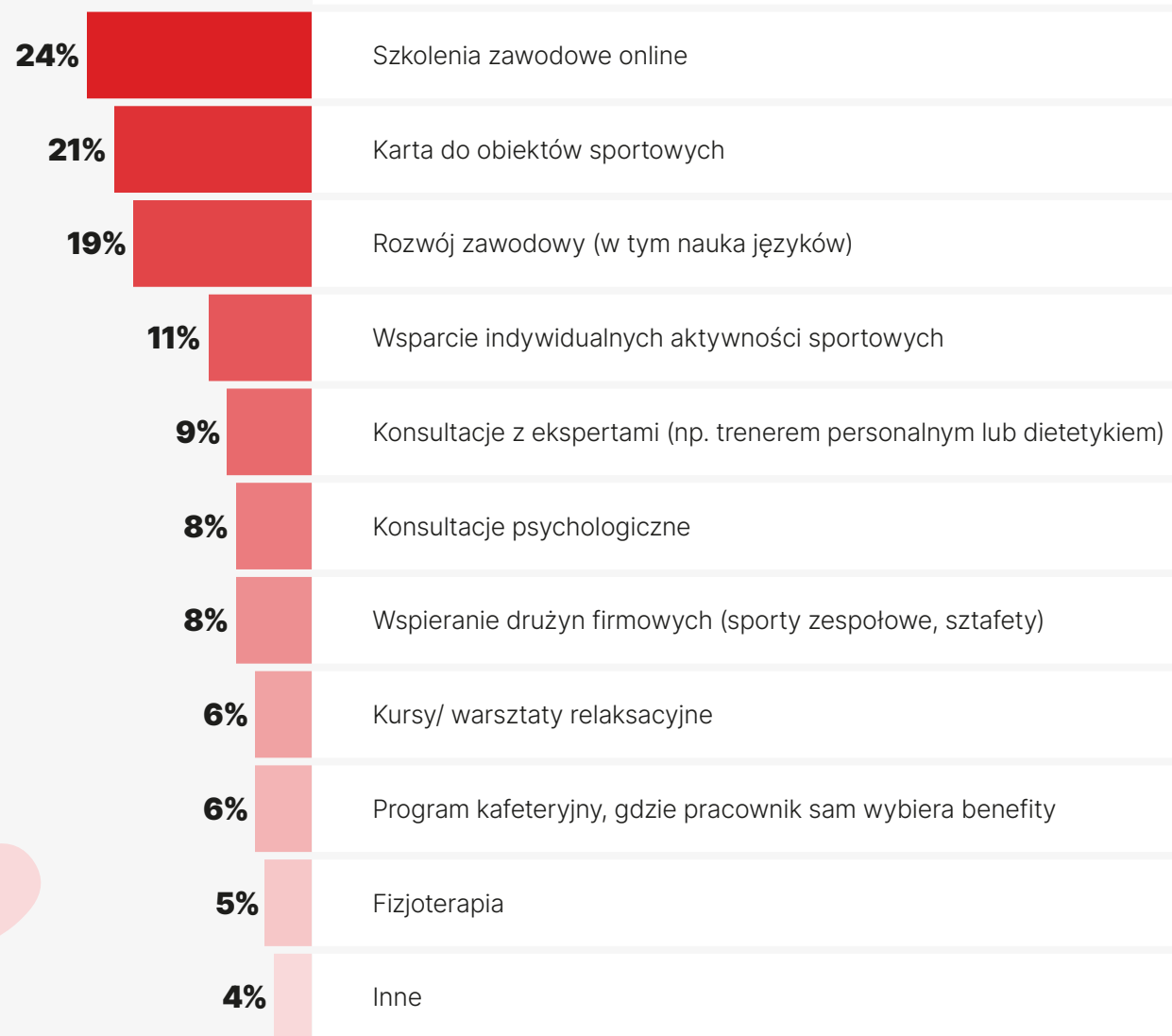
Chciałabym podkreślić funkcję snu REM (rapid eye movement), który na gruncie biologicznym jest **najlepszym sposobem radzenia sobie z emocjami.** Dochodzi wówczas do przetwarzania wspomnień, ale bez udziału adrenaliny. **Przekłada się to na bardziej racjonalne i skuteczniejsze działanie w ciągu dnia.**

Dostępność benefitów w polskich firmach



Jakie **benefity** **z zakresu zdrowia** **psychofizycznego** **i rozwoju osobistego** otrzymują pracownicy w Polsce?

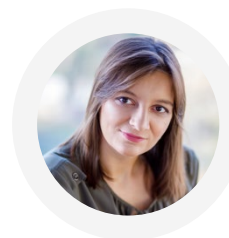
N=688, osoby pracujące



Najbardziej pożądane przez pracowników **benefity**

65%	Rozwój zawodowy (w tym nauka języków)
63%	Karta sportowa
61%	Platforma kafeteryjna
55%	Fizjoterapia
51%	Szkolenia zawodowe online
45%	Wsparcie indywidualnych aktywności sportowych
43%	Kursy/warsztaty relaksacyjne
37%	Konsultacje psychologiczne
36%	Konsultacje z dietetykiem
33%	Konsultacje z trenerem personalnym
30%	Wspieranie drużyn firmowych (sporty zespołowe, sztafety)

N=688, osoby pracujące



Emilia Rogalewicz

Członek Zarządu Benefit Systems, odpowiedzialna za strategię sprzedaży, rozwój produktów i usług, obsługę klienta oraz dział HR

Dla wielu przedsiębiorstw w Polsce pandemia była czasem przyspieszonej cyfryzacji, również w obszarze benefitów pozapłacowych. **W czasach pracy zdalnej i hybrydowej cennym rozwiązaniem są platformy kafeteryjne**, zapewniające dostęp do szerokiego wachlarza benefitów z takich obszarów jak sport i rozrywka, turystyka, zdrowie czy rozwój. Platformy te, jak wynika z raportu Benefit Systems „Zmęczeni, obojętni, niezaangażowani. Postpandemiczne potrzeby pracowników”, **są obecnie na 3. miejscu wśród benefitów, których pracownicy nie mają, a chcieliby posiadać (tuż za rozwojem zawodowym i kartą sportową). Aż 61% zatrudnionych wskazuje je jako pożądany benefit. Tak wysoki wskaźnik sugeruje potrzebę posiadania dopasowanych, elastycznych benefitów dostępnych 24h/7, dodatkowo odciążających domowy budżet w wielu obszarach.** Natomiast w przypadku pracodawców to przede wszystkim skuteczne narzędzie do zarządzania benefitami (pracownicy wybierają różne świadczenia w ramach przyznanych punktów) oraz motywacją pracowników, w której pomaga np. moduł grywalizacyjny MyBenefit Active, zapewniający wsparcie w realizacji celów, edukacji i budowania zaangażowania.

Obecnie **co piąty** pracodawca w Polsce **oferuje karty sportowe**

63%

zatrudnionych w Polsce wskazuje kartę MultiSport jako pożądany lub bardzo pożądany benefit

95%

MultiSportowców w Polsce uważa, że karta MultiSport jest ważnym punktem w ofercie zatrudnienia*

Użytkownicy kart MultiSport są aktywniejsi fizycznie

Poziom aktywności fizycznej w populacji ogólnej**

65%

Aktywnych

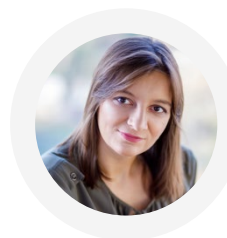
Poziom aktywności fizycznej wśród użytkowników karty MultiSport

96%

Aktywnych

**MultiSport Index 2022, N=1400

*Dane pochodzą z badania wewnętrznego Benefit Systems z sierpnia 2022, zrealizowanego na próbie kilku tysięcy użytkowników kart MultiSport



Emilia Rogalewicz

Członek Zarządu Benefit Systems, odpowiedzialna za strategię sprzedaży, rozwój produktów i usług, obsługę klienta oraz dział HR

Obecnie 63% zatrudnionych wskazuje kartę MultiSport jako pożądany lub bardzo pożądany benefit, jednak wciąż tylko co piąty pracodawca w Polsce oferuje swoim pracownikom karty sportowe. Na przykładzie użytkowników Programu MultiSport widzimy, że z perspektywy pracownika karta ta stanowi istotny element pakietu benefitów. To także ważny wyróżnik pracodawcy na rynku pracy, co potwierdza **95% naszych użytkowników – dla nich karta MultiSport stanowi ważny punkt w ofercie zatrudnienia.**

Co więcej, widzimy wyraźnie, że pracodawcy w Polsce mają ogromny wpływ na zdrowie i samopoczucie zatrudnionych. Podejmowane przez firmy prozdrowotne działania przekładają się na poziom aktywności fizycznej pracowników (w przypadku kart MultiSport poziom aktywności fizycznej użytkowników jest zdecydowanie wyższy niż u osób nieposiadających tej karty sportowej). W konsekwencji działania pracodawców wpływają pozytywnie na zdrowie zespołów i oszczędności firmy.

Jak wskazują eksperci, koszty hipokinezji, czyli niskiej aktywności fizycznej wśród mieszkańców naszego kraju, już kilka lat temu szacowano na około 2 mld euro rocznie – stanowi to równowartość 8,4% krajowych wydatków na ochronę zdrowia. Ciekawe szacunki przeprowadził także Instytut Badań Strukturalnych. **Okazuje się, że już dziesięcioprocentowy wzrost odsetka Polaków, którzy wypełniają podstawowe zalecenia WHO w zakresie aktywności fizycznej, może przełożyć się na poprawę wskaźników zatrudnienia – wzrost liczby osób pracujących oraz około dwuprocentowy spadek liczby absencji pracowniczych.** W efekcie może to przynieść niebagatelne oszczędności dla gospodarki, wynoszące około 1 mld zł, nie mówiąc już o oszczędnościach kadrowych dla wielu pracodawców w Polsce.

**Wsparcie kondycji
psychofizycznej
i zdrowego stylu
życia pracowników**



Pracownicy **potrzebują wsparcia** pracodawców w zakresie zdrowia psychofizycznego



47%

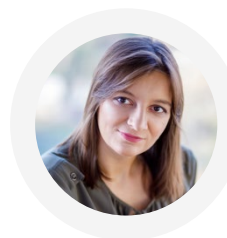
pracowników jest za wsparciem aktywności fizycznej



48%

pracowników jest za wsparciem psychicznym

N=688, osoby pracujące



Emilia Rogalewicz

Członek Zarządu Benefit Systems, odpowiedzialna za strategię sprzedaży, rozwój produktów i usług, obsługę klienta oraz dział HR

Z roku na rok rośnie świadomość firm w zakresie konieczności wdrażania różnego rodzaju prozdrowotnych działań, stawiających na edukację pracowników i promowanie prozdrowotnych nawyków w miejscu pracy. Według badania Benefit Systems „Zmęczeni, obojętni, niezaangażowani. Postpandemiczne potrzeby pracowników” **47% zatrudnionych oczekuje od pracodawców zwiększenia zaangażowania w zakresie wsparcia aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia pracowników, a 48% w zakresie wsparcia psychicznego.** Nie jest więc zaskoczeniem, że świadczenia z zakresu wellbeingu i zdrowego stylu życia są jednym z wiodących trendów na rynku.

Odpowiedzią na potrzeby pracodawców i pracowników jest m.in. nasz autorski program wellbeingowy Zdrowie na Etacie, w ramach którego od 4 lat proponujemy naszym Klientom różnorodne działania z zakresu aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania oraz zdrowia mentalnego, kompleksowo podchodząc do tematu profilaktyki zdrowia psychicznego i fizycznego. W zeszłym roku największym zainteresowaniem wśród klientów cieszyły się zajęcia online, takie jak m.in. aktywna przerwa w pracy, czyli krótkie ćwiczenia rozluźniające, rozciągające i jednocześnie pobudzające nasz organizm, które można wykonać w dowolnym stroju, zarówno na home office, jak i w biurze. **Wielu naszych Klientów skorzystało też z zajęć typu body & mind, takich jak joga czy pilates, które pomagają budować świadomość swojego ciała i utrzymać idealną równowagę pomiędzy zdrowiem psychicznym i fizycznym.** W badaniach przeprowadzonych po zajęciach uczestnicy podkreślali, że dzięki nim czują nie tylko zmniejszenie dolegliwości bólów (spowodowanych m.in. pracą siedzącą), ale przede wszystkim mają możliwość oderwania się na chwilę od swoich obowiązków i odprężenia. Podkreślali też chęć uczestnictwa w regularnych spotkaniach.

**Przyszłość świadczeń
pozapłacowych –
pożądane cechy
benefitów**



Benefity powinny być **dopasowane i elastyczne**

Pytanie: Jakie cechy benefitów pozapłacowych są dla Pana(i) obecnie istotne?

73%

Dopasowanie benefitów do swoich potrzeb i możliwości

72%

Możliwość korzystania z benefitów w pełni finansowanych przez pracodawcę

69%

Możliwość rodzinnego użytkownika benefitów

66%

Elastyczność wyboru różnorodnych usług w ramach jednego benefitu

61%

Możliwość pokrycia części kosztów związanych z benefitami

51%

Dostępność online

N=688, osoby pracujące



Małgorzata Frankowska

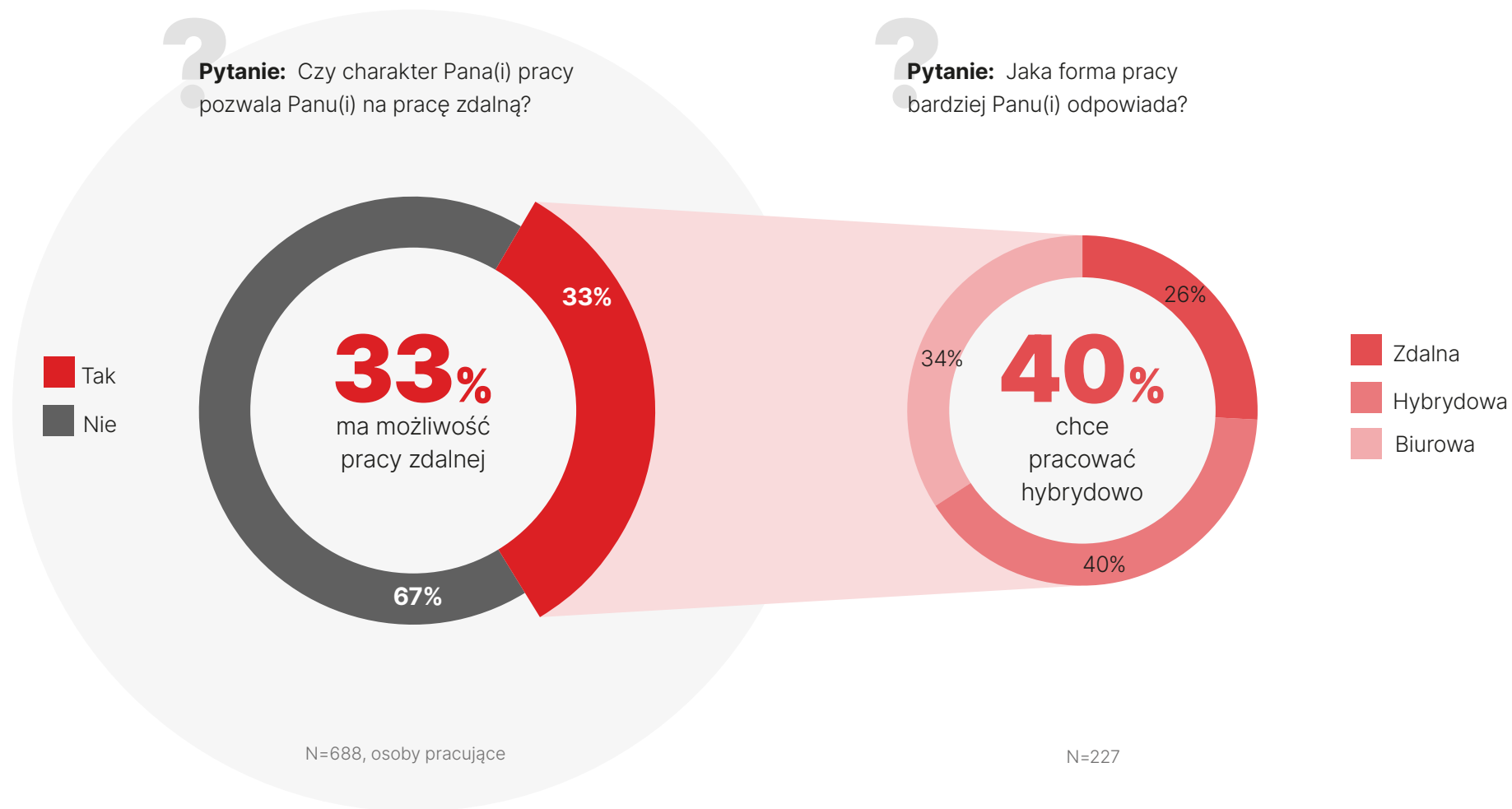
Dyrektor HR w Benefit Systems, posiada wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu działami i procesami HR

Aż trzech na czterech pracowników zatrudnionych w Polsce za najbardziej istotną cechę świadczeń pozapłacowych uważa dopasowanie ich do swoich potrzeb. Drugi istotny element to pełne finansowanie benefitów przez pracodawcę, a więc znaczące odciążenie domowego budżetu, a trzeci to możliwość rodzinnego korzystania ze świadczeń. W Polsce wartości rodzinne są bardzo ważne, a potrzeba bliskości w czasie pandemii jeszcze się wzmocniła, dlatego nie dziwi tak duża liczba wskazań właśnie na tę cechę świadczeń pozapłacowych.

Od wielu lat obserwujemy zainteresowanie dodatkowymi kartami MultiSport w firmach. Wiele osób interesuje możliwość zamówienia kart dla dzieci (np. MultiSport KIDS) czy studentów (MultiSport Student), a także dla seniorów (MultiSport Senior), dzięki czemu całe rodziny mogą aktywnie spędzać czas. Co istotne, pracownicy doceniają elastyczność wyboru różnych usług w ramach jednego świadczenia pozapłacowego. Dobrym przykładem takiego benefitu jest program MultiLife, który zawiera kilkanaście zróżnicowanych usług wspierających użytkowników w codziennym dbaniu o zdrowie, dobre samopoczucie i rozwój osobisty.

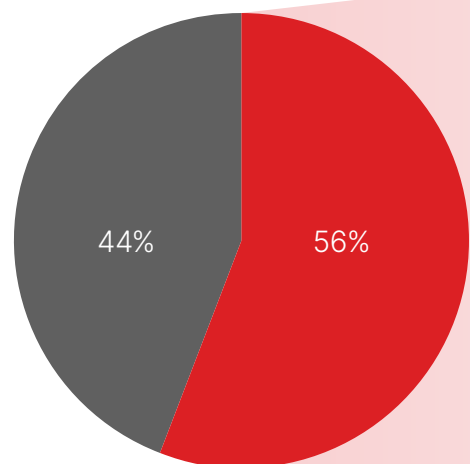
W ostatnich latach rośnie także popularność platform kafeteryjnych, takich jak np. MyBenefit. Programy skupiające różnorodne benefity w ramach jednej platformy zyskały wyraźnie na popularności wraz z rozpowszechnieniem się pracy zdalnej i pojawieniem się nowych potrzeb wśród pracowników. Zatrudnieni oczekują obecnie szerokiej oferty benefitów dopasowanych do ich aktualnej sytuacji, chcą benefitów elastycznych, dostępnych online przez 24 h na dobę, a także takich, które wspierają ich domowe budżety.

2 na 5 pracowników w Polsce mających możliwość pracy zdalnej **chce pracować hybrydowo**



56% pracowników w Polsce chce, aby pracodawcy wprowadzili lub zwiększyli dostępność benefitów w formule online

Pytanie: Czy pracodawcy powinni wprowadzić lub zwiększyć dostępność benefitów pozapłacowych w formule online?

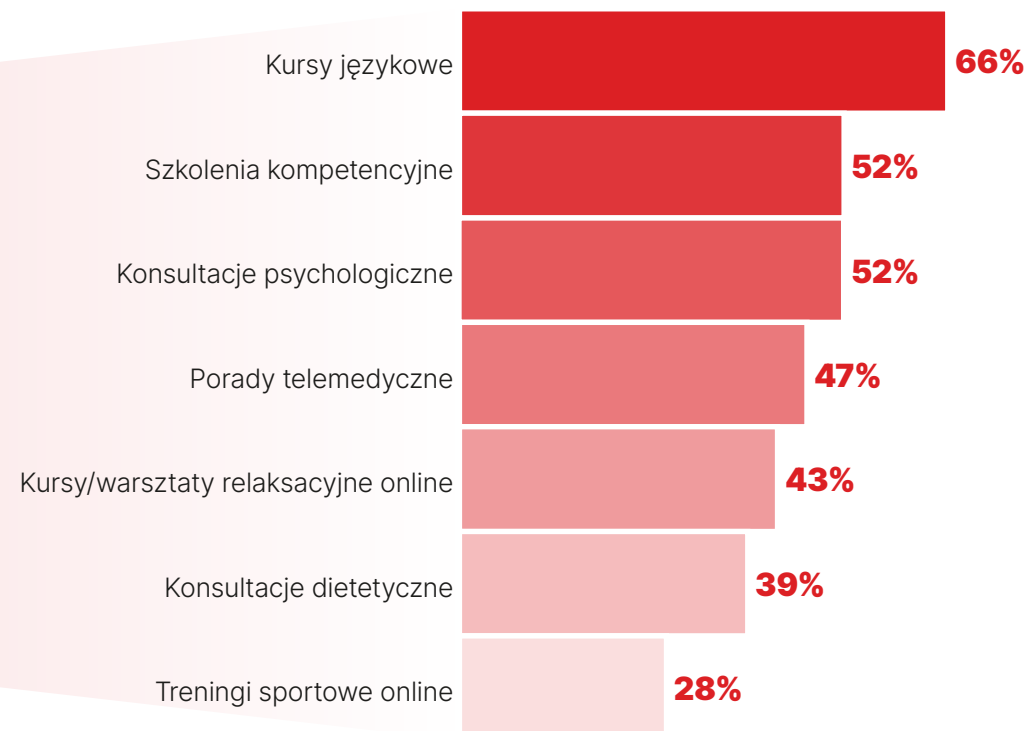


56%

oczekuje benefitów online

Tak
Nie

N=688, osoby pracujące





Małgorzata Frankowska

Dyrektor HR w Benefit Systems, posiada wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu działami i procesami HR

Jednym z ważniejszych benefitów, mającym według badania Benefit Systems „Zmęczeni, obojętni, niezaangażowani. Postpandemiczne potrzeby pracowników” pozytywny wpływ na kondycję psychiczną, motywację i zaangażowanie pracowników w Polsce, są karty MultiSport. **Już 94% użytkowników kart MultiSport przyznaje, że aktywność fizyczna z tą kartą przekłada się na większą energię, motywację i zaangażowanie w pracy.** Dostrzegamy nowe potrzeby pracowników, dlatego stworzyliśmy w Benefit Systems **program wellbeingowy MultiLife**, oferujący m.in. konsultacje z psychologami, kursy mindfulness i jogi oraz pomagające zarządzać stresem.

Żyjemy w nieprzewidywalnych czasach, które generują nowe wyzwania w zakresie zarówno tempa, jak i zjawisk, jakich wcześniej nasze pokolenia nie doświadczyły. **Dlatego tak istotne jest teraz kompleksowe dbanie o dobrostan pracowników, bo bez nich trudno będzie osiągać zakładane cele biznesowe i rozwijać organizacje.** Jednym z obszarów rynku świadczeń pozapłacowych, który będzie rósł w siłę, będzie ten wspierający dobrostan psychofizyczny pracowników. Dlatego w niespokojnych czasach, w których firmom przyszło mierzyć się z zarządzaniem stresem zatrudnionych, warto dostrzec w benefitach przede wszystkim silne wsparcie na trudne czasy.



dr Elżbieta Lisowska

Ekspert w zakresie stresu organizacyjnego i wypalenia zawodowego. Od 15 lat stały współpracownik Uniwersytetu SWPS

W kontekście wypalenia bardzo ważna jest prewencja, co mocno wiąże się z budowaniem świadomości problemu, jaki może nas dotknąć, ale również rozsądne gospodarowanie zasobami energii – w tym odnawianie tych jakże istotnych zasobów. Jest to możliwe poprzez zapewnienie sobie regularnego odpoczynku, odpowiedniej ilości snu, właściwego odżywiania i regularnej aktywności fizycznej. **To właśnie aktywność fizyczna utrzymuje nas w dobrej formie psychofizycznej, pozwala skupić się na wysiłku i odciąć od myślenia o pracy.** Dzięki niej obniża się poziom stresu, ponieważ spada ilość kortyzolu, a rośnie poziom endorfin, co sprzyja poprawieniu się nastroju.

Ideą takich aktywności jest nie tylko sama przyjemność z relaksowania się, ale też dbałość o zdrowie i możliwość relaksu z innymi ludźmi, co sprzyja budowaniu relacji. Bardzo ważne jest, abyśmy w tych aktywnościach uczestniczyli razem z głową i nie myśleli wtedy o pracy. **Szczególnie istotna jest regularność takiej aktywności, czyli bieżące niwelowanie zmęczenia, niedopuszczanie do wyczerpania, ponieważ z tym znacznie trudniej sobie poradzić. Regularne obniżanie stresu i zmęczenia poprzez aktywność fizyczną jest bardzo dobrą strategią antywypaleniową.**

Informacje o badaniu

Raport „**Zmęczeni, obojętni, niezaangażowani. Postpandemiczne potrzeby pracowników**” powstał z myślą o dostarczeniu niezbędnej wiedzy na temat kondycji psychofizycznej pracowników, a także ich oczekiwań i potrzeb. To także cenne narzędzie dla pracodawców, pokazujące jak ważna jest ich rola we wspieraniu zdrowego stylu życia i zapewnianiu rozwiązań szytych na miarę.

Badanie na zlecenie Benefit Systems zrealizował Kantar wraz z agencją badawczą Minds & Roses.



Cel badawczy

- Pomiar wpływu dwóch lat pandemii oraz benefitów pozapłacowych na kondycję psychofizyczną, zaangażowanie i motywację pracujących Polaków.



Próba badawcza

- Badanie zrealizowane zostało na reprezentatywnej, losowej próbie 688 pracujących Polaków w wieku 18+.



Narzędzie badawcze

- Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem techniki wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo (CATI).
- Badanie realizowane było w dniach od 14 do 24 listopada 2021 roku.

Więcej informacji na www.biuroprasowe.benefitsystems.pl



KANTAR

**MINDS
& ROSES**