



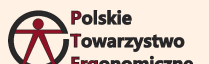
oferteo

RAPORT

Home Office 5.0.

Redefinicja domowego miejsca pracy
w 2026 roku

PARTNERZY:



Spis treści

1. Słowo od Oferteo	01
2. Polak w domowym biurze	
Skala zjawiska	03
Pandemiczna ewolucja	06
Kto pracuje zdalnie - profil demograficzny	09
3. Własne, ale [niekoniecznie] ciasne	
Najdroższy błąd w domowym biurze	17
Dom z gabinetem	19
4. Jak Polacy modernizują swoją biurową przestrzeń?	
TOP 8 kategorii usług home office na Oferteo — 2026	26
Biurowa sezonowość	27
Geografia — TOP 5 miast 2026	28
5. Home Office 5.0. — trendy 2026	
Trend 1: Akustyka — nowy priorytet	30
Trend 2: Oświetlenie przed meblami	32
Trend 3: Biophilic design — rośliny, które pracują	34
Trend 4: Wielofunkcyjność — biuro, które znika	36
6. Psychologia przestrzeni	
Jak biuro wpływa na produktywność	38
Dlaczego przestrzeń ma znaczenie — mechanizm psychologiczny	41
7. Home Office 5.0. — koszt a inwestycja	
Prezenteizm — koszt, którego nie widać na liście obecności	43
Ile to naprawdę kosztuje — dane Oferteo	46
8. Eksperckie podsumowanie i rekomendacje	55



Marta Kaleta-Domaradzka

PR & Marketing | Oferteo.pl

Firmy odwołują home office. Polacy urządzają domowe biura.

W 2020 roku polskie mieszkania stały się biurami — z dnia na dzień i bez przygotowania. Laptopy wylądowały na kuchennych stołach, spotkania odbywały się w sypialniach, a słuchawki stały się obowiązkowym wyposażeniem każdego pracownika.

Sześć lat później obraz jest zupełnie inny.

Praca z domu stała się dla wielu z nas czymś zupełnie naturalnym. Tak naturalnym, że z łatwością zapomnieliśmy, jak było wcześniej — poranki w korkach, godziny w zatłoczonych wagonach metra, lunch zjedzony przy biurku w open space. Zaoszczędzony czas zaczęliśmy wydawać inaczej: na sport, na dzieci, na siebie.

Ale zmienił się też sam sposób pracy z domu. Z przypadkowego miejsca przy kuchennym stole — do przemyślanej przestrzeni, pokoju z akustyką, właściwym oświetleniem i biurkiem, które naprawdę pasuje do naszego ciała i rytmu dnia. Świadomość rosta powoli, ale nieubłaganie.

Kiedy więc firmy mówią dziś: czas wracać do biura — pracownicy już je mają. W domu.

W Oferteo.pl przez 18 lat byliśmy świadkami tego, jak Polacy szukają fachowców do swoich najważniejszych projektów — od generalnych remontów po montaż pojedynczej lampy. Widzimy to, czego dane rynkowe często nie pokazują: czego naprawdę szukamy, kiedy podejmujemy decyzje i ile jesteśmy gotowi za to zapłacić. Ponad 200 000 zapytań złożonych w 2026 roku w kategoriach budowlanych, projektowych i remontowych to nie statystyka — to mapa realnych potrzeb i wyborów milionów Polaków. Wśród których pojawiła również nowa kategoria: domowego biura.

Raport Home Office 5.0. to nie poradnik. To diagnoza. I zaproszenie do rozmowy o przestrzeni, w której wielu z nas spędza więcej czasu niż w jakimkolwiek innym miejscu pracy.



Polak w domowym biurze

Kim jest, za czym tęskni, czego nie zmieni

Twoje domowe biuro ma teraz adres. Na stałe.

16%

szukających zatrudnienia chce
pracować **wyłącznie z biura.**

77%

nowych ofert to **praca
stacjonarna.**

Skala zjawiska — praca zdalna w Polsce 2026

Praca zdalna i hybrydowa stała się trwałym elementem polskiego rynku pracy. Szczyt pandemiczny z lat 2020–2021, gdy pracę z domu wykonywało ponad 15% wszystkich zatrudnionych, ustąpił miejsca stabilizacji na poziomie ok. 10–12% regularnie pracujących zdalnie — co w liczbach bezwzględnych przekłada się na szacowane **3,5 mln Polaków** pracujących regularnie z domu.

Źródło: GUS, Badanie Aktywności Ekonomicznej Ludności (BAEL) 2024; ResearchGate — Przemiany pracy zdalnej w Polsce, 2026, researchgate.net/publication/400550310

Popularne modele pracy w I połowie 2026 roku

W I połowie 2026 roku było wyraźnie widać, jak nadal ewoluuje rynkowe podejście do miejsca pracy. Elastyczność wciąż zyskuje na znaczeniu, a **model hybrydowy** krok po kroku powiększa swój rynkowy udział. Możliwość wygodnego łączenia pracy z biura i z domu pojawiła się w 26% ogłoszeń w I półroczu 2026 (to wzrost z 24% w analogicznym okresie ubiegłego roku).

Mimo tej rosnącej elastyczności, absolutnym fundamentem polskiego rynku zatrudnienia pozostaje **praca stacjonarna**. Tradycyjna obecność w firmie na co dzień dotyczyła 65% wszystkich analizowanych wakatów (w I połowie 2025 roku było to 64%). Z kolei ogłoszenia oferujące pracę **w pełni zdalną** stabilnie stanowią 9%, tak jak w analogicznym okresie w 2025 roku.

	H1 2024	H1 2025	H1 2026
Ogłoszenia na stanowiska umożliwiające pracę stacjonarną	63%	64%	65%
Stanowiska oferujące pracę hybrydową	24%	24%	26%
Stanowiska oferujące pracę w pełni zdalną	9%	9%	9%

Źródło: raport Pracuj.pl “Rynek Pracy Specjalistów. Podsumowanie I połowy 2026”, dane wewnętrzne

*Dane nie sumują się do 100%, ponieważ powyższe podsumowania zawierają łączny udział ogłoszeń, które zostały opublikowane w ramach danego modelu. Oznacza to przykładowo, że jeśli dana oferta zakłada możliwość pracy zdalnej lub hybrydowej, to jest ona zaliczona do każdego z tych modeli. W podanym zestawieniu nie liczone prace mobilnej oraz ofert, gdzie nie pracodawca nie podał modelu pracy.

Dane pokazują, że dyskusja o miejscu wykonywania pracy weszła w nowy etap. Po kilku latach eksperymentów i zmian firmy coraz częściej wypracowują własne, stabilne modele organizacji pracy. W wielu organizacjach obserwujemy stopniowy powrót do biur i większy nacisk na bezpośrednią współpracę zespołów. Jednocześnie pracodawcy nie rezygnują całkowicie z elastyczności, która dla wielu kandydatów pozostaje ważnym elementem oferty zatrudnienia. Rosnący udział pracy hybrydowej pokazuje, że to właśnie ten model najczęściej pozwala dziś łączyć potrzeby biznesu z oczekiwaniami pracowników.

Paradoks 2026 — firmy anulują, Polacy idą naprzód

Pracodawcy coraz chłodniej oceniają home office

83%

prezesów przewiduje powrót do pełnej pracy biurowej w ciągu najbliższych trzech lat (wzrost z **64%** w 2023 roku).

Źródło: Grant Thornton, Praca zdalna okiem przedsiębiorców 2026, grantthornton.pl/publikacja/praca-zdalna-okiem-przedsiębiorcow-2026 | KPMG CEO Outlook 2025

Rzeczywistość po stronie pracowników jest jednak inna. Badania Devire/SW Research pokazują, że gdyby Polacy mogli samodzielnie wybrać model pracy, 28,7% wybrałoby pracę hybrydową z przewagą dni zdalnych, a 15,8% oczekuje co najmniej jednego dnia zdalnego w tygodniu.

Źródło: SW Research / Devire, 2026, za: PulsHR.pl, kwiecień 2026

Globalnie 83% pracowników preferuje model hybrydowy — i 40% deklaruje, że zaczęłoby szukać pracy, gdyby elastyczność została odebrana całkowicie.

Źródło: Owl Labs, State of Hybrid Work 2025, speakwiseapp.com/blog/hybrid-work-statistics

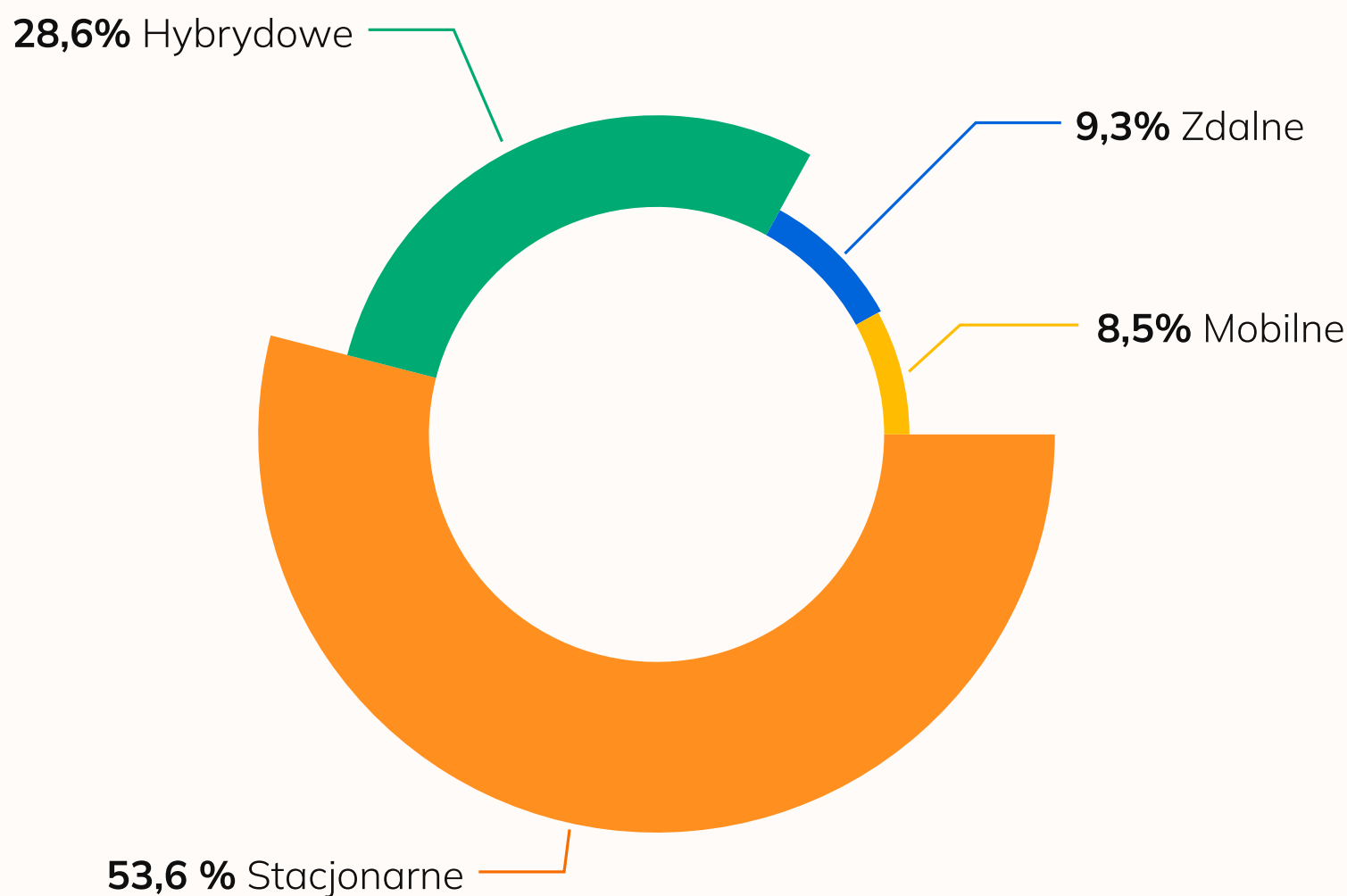


Paulina Świątkiewicz

HR Business Partner w portalach pracy rocketjobs.pl i justjoin.it

Pandemiczna ewolucja

Przez ostatnie pięć lat tryby pracy przeszły wyraźną ewolucję: od pandemicznego rozkwitu pracy zdalnej, przez stopniowe upowszechnienie hybrydy, po powrót trybu stacjonarnego na pozycję lidera. Biuro znów prowadzi, ale nie odzyskało dawnej dominacji, a każdy z pozostałych trybów znajduje się dziś w zupełnie innej fazie rozwoju. W 2025 roku, ostatnim pełnym okresie analitycznym, ogłoszenia stacjonarne odpowiadały za 53,6% rynku (35 359 ofert), hybrydowe za 28,6% (18 864), zdalne za 9,3% (6 136), a mobilne za 8,5% (5 594).



Praca stacjonarna przeszła drogę od dominacji przez wymuszony pandemią dołek z powrotem do pozycji lidera. W 2020 roku odpowiadała za 79% ofert, w pandemicznym 2022 r. spadła do 33%, by w 2025 wrócić do 54%. Ten spadek nie był wyborem pracodawców, lecz sytuacją wymuszoną – w szczycie popularności pracy elastycznej oferta stacjonarna przegrywała o uwagę kandydata, więc część firm nie eksponowała tego wymogu.

Powrót do pozycji ponad połowy rynku wynika prawdopodobnie z dwóch nakładających się czynników: przesunięcia siły przetargowej z powrotem w stronę pracodawcy oraz presji części zarządców na obecność w biurze.

Zupełnie inną dynamikę ma tryb hybrydowy. To najmłodszy z modeli – w 2020 roku praktycznie nie istniał (51 ofert), by w ciągu dwóch lat stać się drugim filarem rynku i osiągnąć szczyt udziału w 2023 roku, na poziomie 45%. Od tego momentu jego znaczenie względne maleje, choć w liczbach bezwzględnych wciąż rośnie i w 2025 osiągnęło rekord. Obecnie ma miejsce normalizacja hybrydy. Wystrzał w latach 2021–2023 był odpowiedzią na konkretny problem: jak wrócić do biura, nie tracąc ludzi przyzwyczajonych do elastyczności. Spadek udziału przy jednoczesnym wzroście liczb bezwzględnych oznacza, że hybryda przestała być wyróżnikiem, bo stała się oczywistością. Kiedy model „kilku dni w biurze” jest normą w całej branży, nikt już nie eksponuje go w ogłoszeniu jako przewagi – utrwalił się, ale zniknął z pierwszego planu komunikacji.

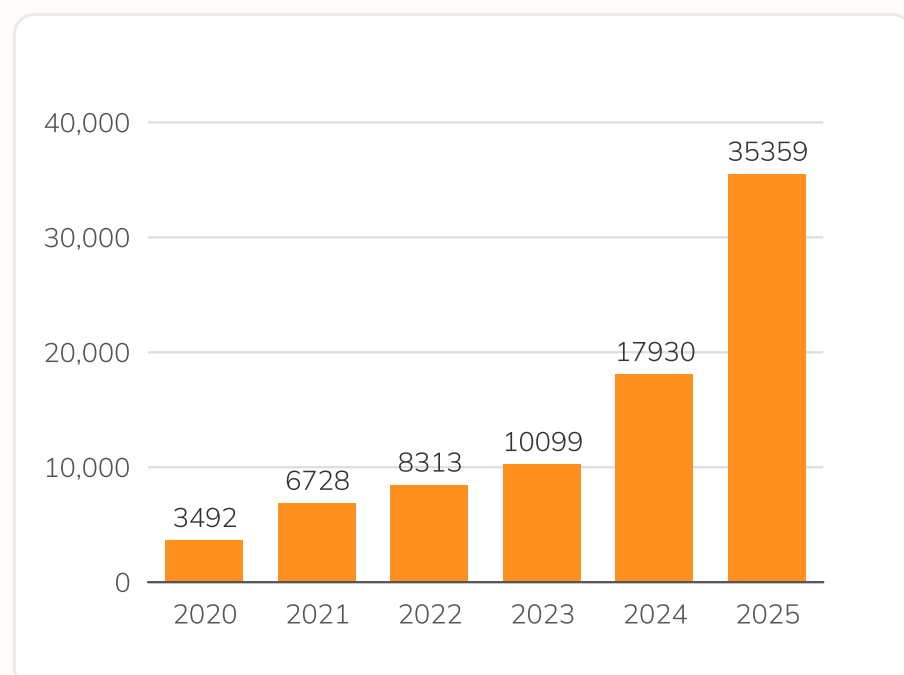
Praca zdalna ma równie ciekawą historię za sobą. Jej apogeum przypadło na 2022 rok (6 493 oferty), po czym przez dwa lata utrzymywała się na nieco niższym, stabilnym poziomie, a w 2025 wróciła do 6 136. To segment płaski i przewidywalny, jego udział topnieje z 26% w 2022 do 9,3% w 2025 nie dlatego, że praca zdalna znika, lecz dlatego, że rynek wokół niej urósł znacznie szybciej. Szczyt z 2022 roku był podyktowany koniecznością, a nie wyborem rynku. Późniejsza stabilizacja to znalezienie naturalnego poziomu popytu po zniknięciu przymusu. Warto dodać jedno zastrzeżenie interpretacyjne: liczba ofert w pełni zdalnych bywa zaniżona, ponieważ część pracodawców oferuje tryb zdalny w praktyce, ale w ogłoszeniu deklaruje hybrydę jako opcję szerzej łapiącą uwagę kandydatów. Stosunkowo płaska krzywa pracy zdalnej może więc częściowo odzwierciedlać przesunięcie tych ofert do kategorii hybrydowej, a nie realny spadek zainteresowania.

Tryb mobilny to osobny przypadek: najmłodszy i najszybciej rosnący w zestawieniu, a mimo to najmniejszy. W danych zaznacza się dopiero od 2024 roku – nie za sprawą nagłego wzrostu zjawiska, lecz uporządkowania samej kategorii. Kiedy zyskała osobne miejsce w systemie ogłoszeń, oferty wcześniej opisywane jako stacjonarne czy zdalne – handlowcy, serwis w terenie, role rozjazdowe – trafiły wreszcie do właściwej rubryki.

Te cztery wątki łączy jedno – przejście rynku z fazy nadzwyczajnej do fazy stabilizacji. Lata 2021–2022 to był rynek działający w trybie awaryjnym, w którym elastyczność stanowiła walutę przetargową. Rok 2025 to rynek, który tę elastyczność wchłonął i uczynił z niej normę – dlatego praca stacjonarna wysuwa się na prowadzenie, hybryda jest już standardem, a praca zdalna może trwać bez wzrostu. Rynek ustabilizował się na nowym poziomie równowagi – a jego prawdziwym rysem nie jest dominacja żadnego trybu, lecz to, że wszystkie cztery znalazły się w zupełnie różnych fazach: powrotu, dojrzałości, przesilenia i startu.

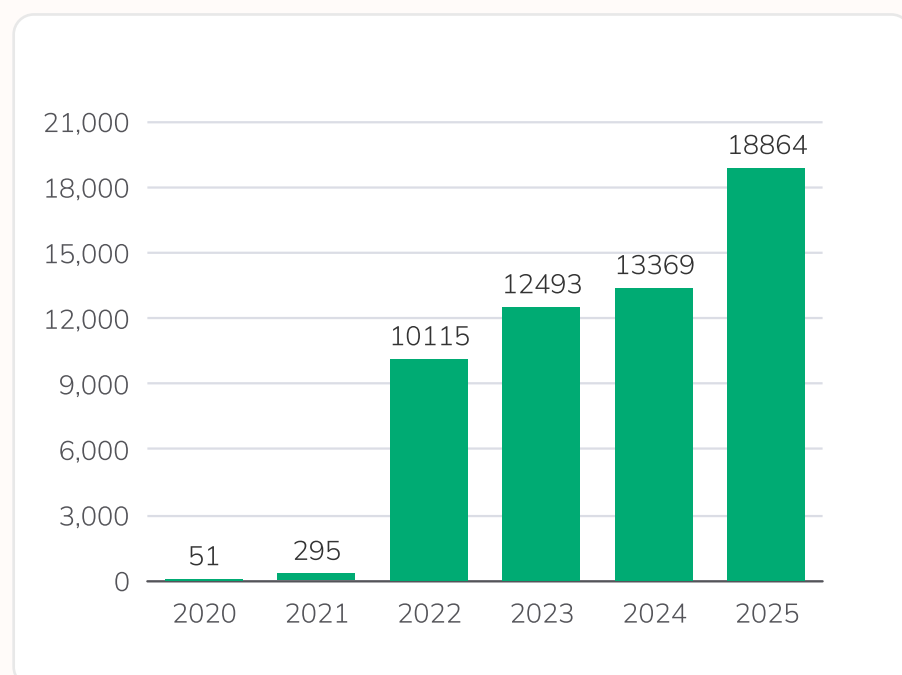
Ogłoszenia stacjonarne

Liczba aktywnych unikalnych ogłoszeń (pełny rok)



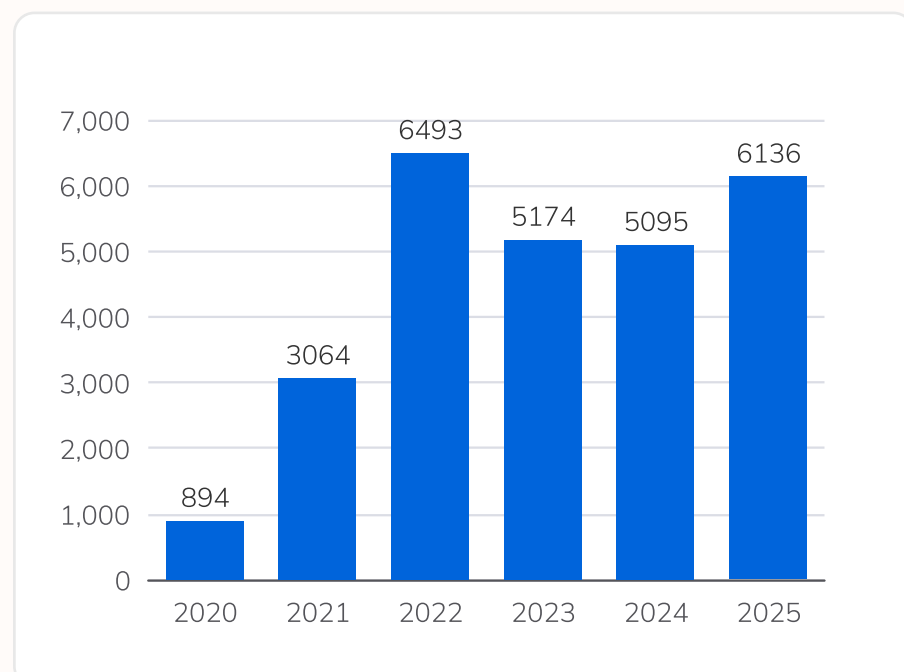
Ogłoszenia hybrydowe

Liczba aktywnych unikalnych ogłoszeń (pełny rok)



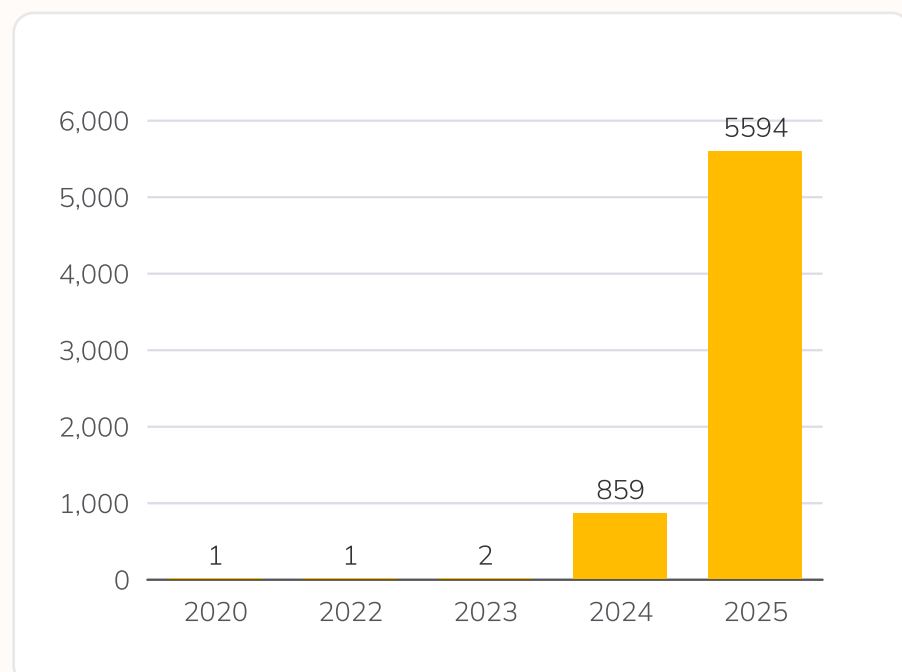
Ogłoszenia zdalne

Liczba aktywnych unikalnych ogłoszeń (pełny rok)



Ogłoszenia mobilne

Liczba aktywnych unikalnych ogłoszeń (pełny rok)



Kto pracuje zdalnie — profil demograficzny

3,5 mln

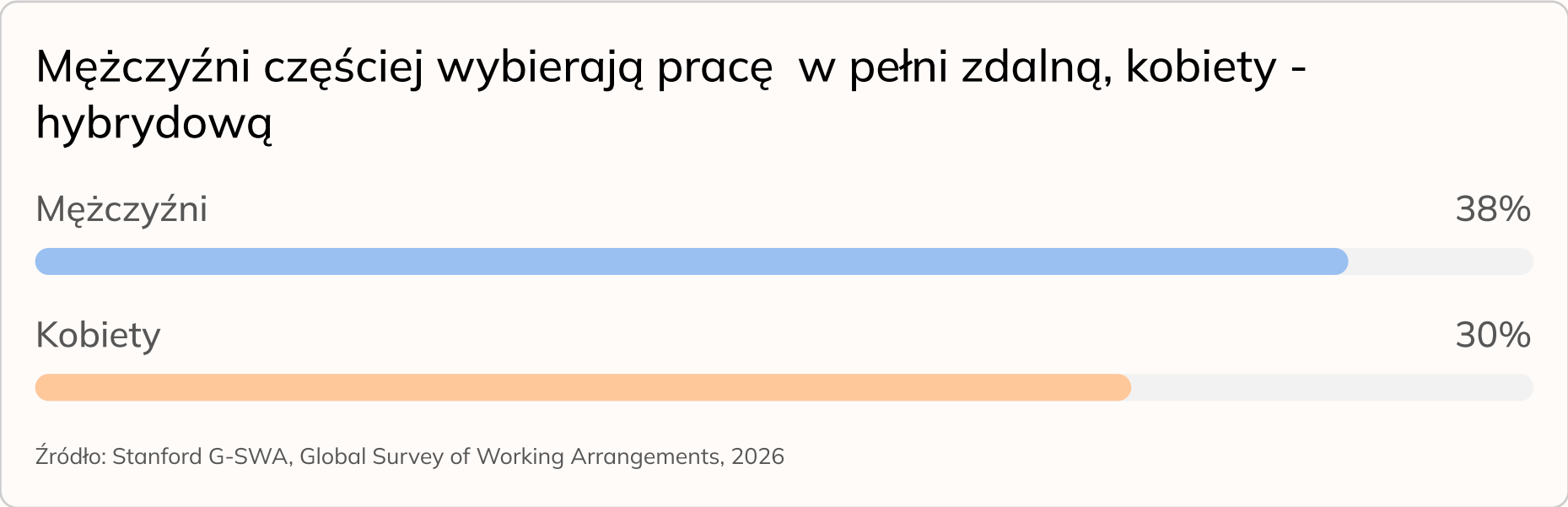
W Polsce regularnie zdalnie pracuje szacunkowo 3,5 mln osób. Praca zdalna i hybrydowa przestała być przywilejem. Globalnie niemal połowa pracowników wykonuje pracę z domu co najmniej kilka razy w tygodniu.

Źródło: GUS BAEL 2024 | Stanford Global Survey of Working Arrangements (G-SWA), 40 krajów, 16 000+ respondentów, XI 2025–II 2026

PŁEĆ

Kobiety

Mężczyźni



Gotowość na obniżkę wynagrodzenia za możliwość pracy z domu

Mężczyźni 66%



Kobiety 59%



Źródło: Owl Labs — State of Hybrid Work 2025

Odeszłoby z pracy po utracie możliwości pracy zdalnej

Kobiety 49%



Mężczyźni 43%



Źródło: McKinsey — Women in the Workplace 2024 | Owl Labs 2025, za: pumble.com/learn/collaboration/remote-work-statistics, luty 2026

Kto naprawdę zleca modernizację domowego biura — dane Oferteo

Zewnętrzne badania mówią, kto pracuje zdalnie. Nasze własne dane pokazują coś równie ciekawego: **kto podejmuje decyzję o urządzeniu tej przestrzeni.**

6 lat bez zmiany.

Udział kobiet wśród zlecających usługi z koszyka home office wynosi dziś 41,8% — niemal tyle samo, co w 2020 roku (40,1%). Przez 6 lat pandemii, powrotów do biur i całej dyskusji o pracy zdalnej ten wskaźnik zmienił się o niecałe 2 punkty procentowe. To nie jest zjawisko, które się nasila — to trwałe, ustabilizowany podział ról.

Największa przepaść na rynku: internet kontra estetyka. Najbardziej "męska" kategoria to sieci komputerowe — 79,5% zamawiających to mężczyźni. Najbardziej "kobieca" to aranżacja wnętrz — 69,8% kobiet.

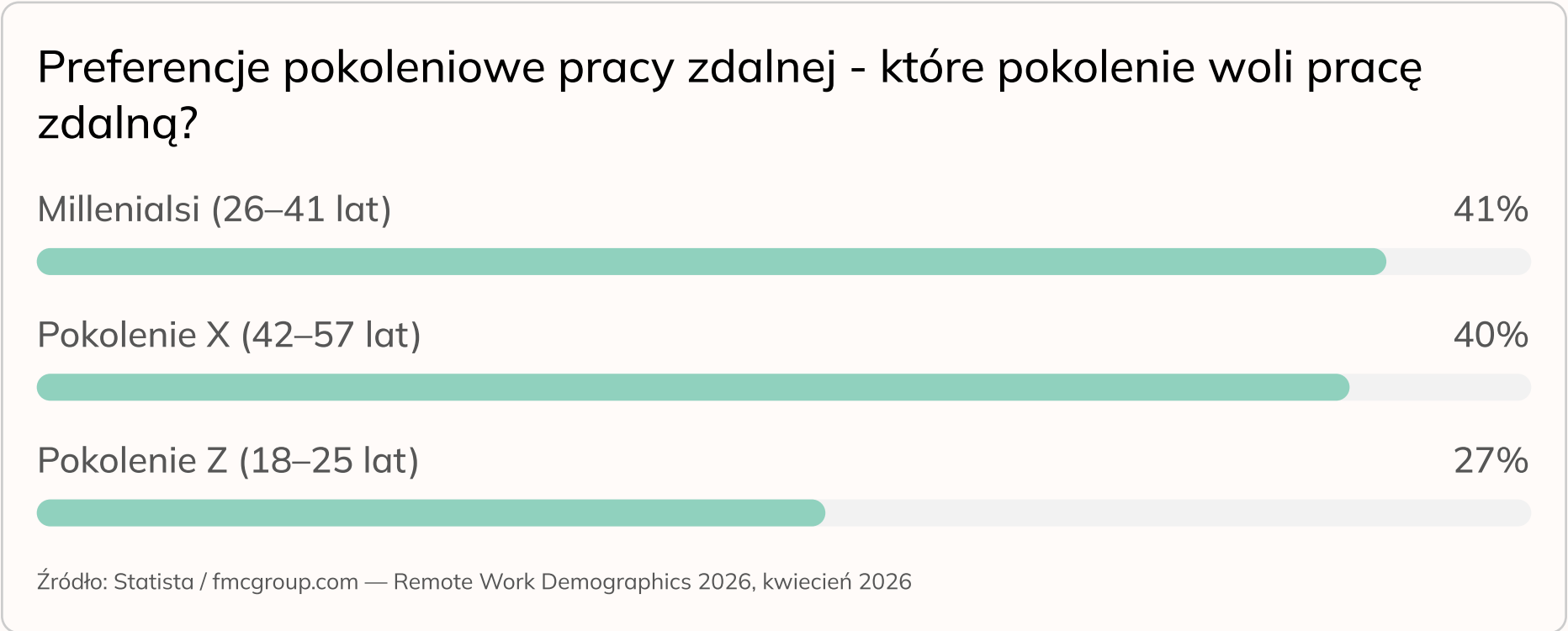
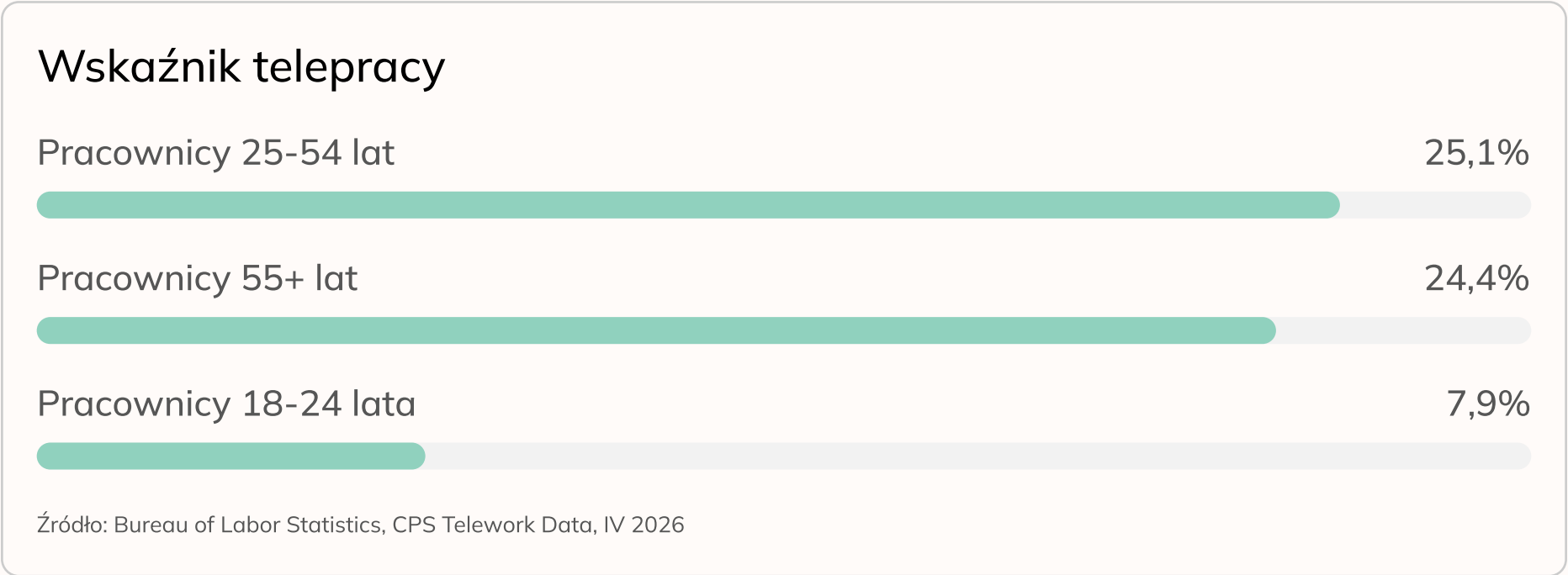
Rekuperacja, klimatyzacja, elektryka — męski trójkąt. Trzy technicznie najbardziej wymagające kategorie mają niemal identyczny rozkład: montaż rekuperacji w domu (77,4% mężczyzn), instalacje elektryczne (71,5%) i klimatyzacja (71,8%). To nie przypadek — to spójny wzorec: im bardziej techniczna decyzja, tym pewniej zlecający jest mężczyzną.

Ale są wyjątki, które łamią schemat.

Meble do biur i pracowni — czyli kategoria najbliższa dosłownemu "urządzaniu gabinetu" — mają przewagę kobiet (55,2%). To zaskakujące na tle reszty technicznych kategorii i sugeruje, że o ile instalacje zleca mężczyzna, o tyle **wybór samego biurka i stylu pracy to często decyzja kobiety**. Wyciszanie drzwi to kategoria z przewagą kobiet (57,9%) — ciekawe uzupełnienie tezy z Rozdziału 04 o akustyce jako nowym priorytecie. Wygląda na to, że to kobiety częściej inicjują walkę o ciszę w domu.

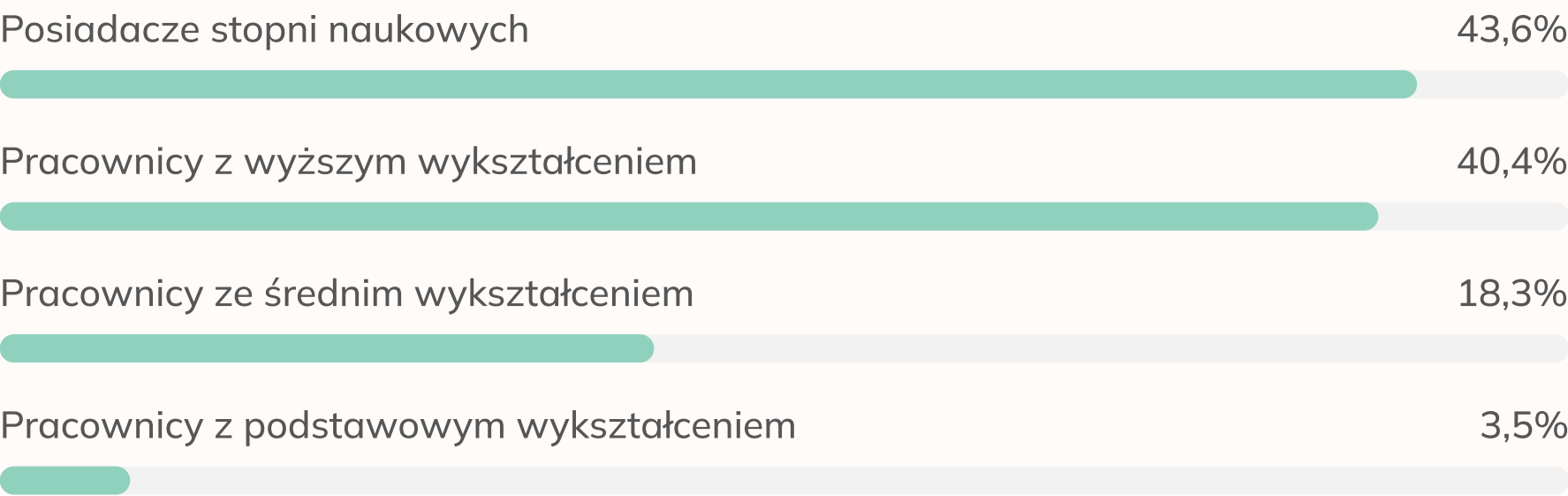
Źródło: baza raportowa Oferteo, analiza wewnętrzna. Trend roczny: styczeń–czerwiec, lata 2020–2026. Podział per kategoria: dane łączne od 2020 roku, tylko kategorie z bazą ≥100 zapytań. Płeć zlecającego wnioskowana z imienia (słownik imion + reguła końcówki „-a”), nie deklaracja wprost — traktować jako przybliżenie, nie pomiar bezpośredni.

WIEK



WYKSZTAŁCENIE

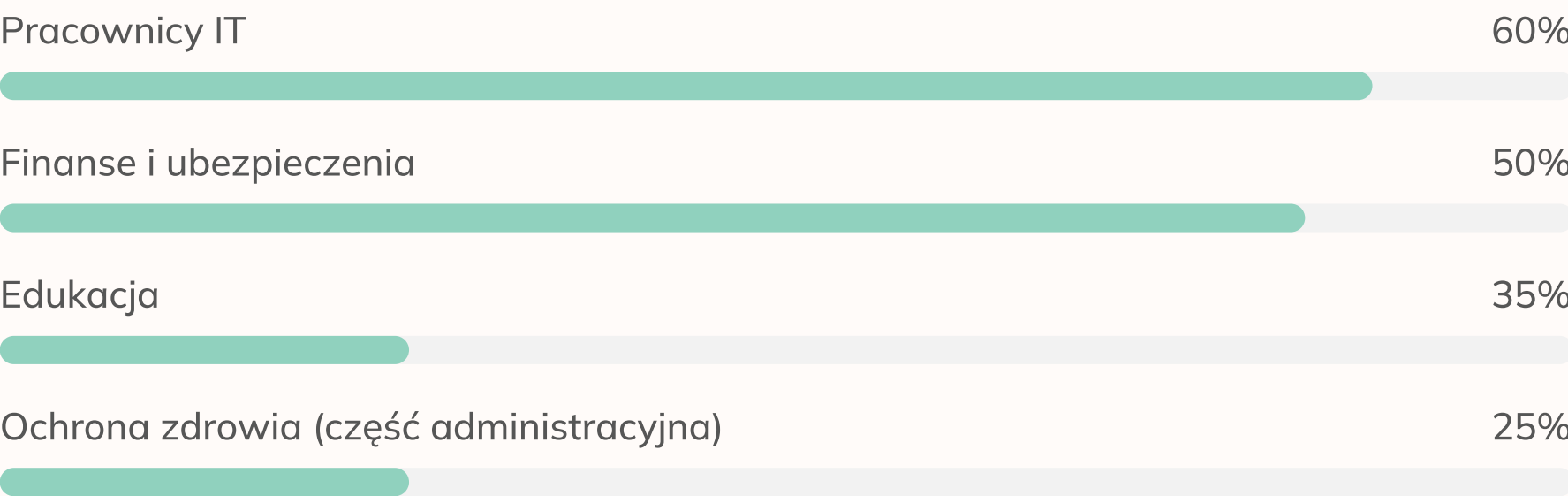
Kto pracuje zdalnie częściej?



Źródło: Bureau of Labor Statistics, kwiecień 2026

BRANŻA

W jakiej branży częściej pracujemy zdalnie



Źródło: hrstacks.com — 60 Remote Work Statistics 2026

W Polsce praca zdalna sprawdziła się przede wszystkim w sektorze usług, gdzie możliwe jest jej świadczenie bez bezpośredniego kontaktu z klientem. W branży produkcyjnej jedynie 30% firm deklaruje możliwość pracy zdalnej — najczęściej na stanowiskach administracyjnych.

Źródło: EY Polska — Praca zdalna po polsku, badanie CAWI, próba 300+ firm, 2024: ey.com/pl_pl/newsroom/2024/03/ey_praca_zdalna_po_polsku_2024

Praca zdalna jest zjawiskiem silnie miejskim — w miastach pracuje zdalnie niemal **pięciokrotnie więcej** osób niż na wsi.

Źródło: GUS BAEL 2024; ResearchGate — Przemiany pracy zdalnej w Polsce. Analiza zjawiska w świetle danych GUS, II 2026: researchgate.net/publication/400550310

Analiza OECD potwierdza ten wzorzec globalnie: miasta mają o ok. 13 punktów procentowych wyższy udział stanowisk możliwych do wykonywania zdalnie niż obszary wiejskie.

Źródło: OECD, za: fmcgroup.com — Who Works Remotely?, kwiecień 2026

RODZICIELSTWO

01

Rodzice z dziećmi częściej wybierają model hybrydowy, podczas gdy osoby bezdzietne częściej są albo w pełni zdalne, albo w pełni stacjonarne.

Źródło: Stanford G-SWA, Global Survey of Working Arrangements, XI 2025–II 2026

02

Kobiety z dziećmi chcą pracować zdalnie średnio 2,66 dnia w tygodniu — o 0,13 dnia więcej niż kobiety bez dzieci. Preferencje mężczyzn są bardziej zbliżone niezależnie od statusu rodzicielskiego.

Źródło: Stanford G-SWA 2026 | BLS, za: dailyremote.com/advice/remote-work-statistics-2026

03

Im częściej oboje partnerzy pracują z domu, tym większe prawdopodobieństwo, że zdecydują się na powiększenie rodziny. Elastyczność organizacji czasu sprzyja decyzjom prokreacyjnym.

Źródło: National Bureau of Economic Research, badanie 38 krajów, IV 2026: rp.pl/kobieta/styl-zycia/art44116041

MĘŻCZYŹNI

9 543 tys.

aktywnych zawodowo

Wskaźnik aktywności zawodowej 65,4%



KOBIETY

8 198 tys.

aktywnych zawodowo

Wskaźnik aktywności zawodowej 51,4%



W populacji osób aktywnych zawodowo w Polsce mężczyźni stanowią wyraźną większość — jest ich 9 543 tys. wobec 8 198 tys. kobiet. Wskaźnik aktywności zawodowej wynosi 65,4% dla mężczyzn i 51,4% dla kobiet.

Źródło: GUS — Rocznik Statystyczny Pracy 2025; GUS BAEL I kwartał 2025: praca.pl/poradniki/temat-dnia/rocznik-statystyczny-pracy-2025

Ta dysproporcja wynika przede wszystkim z wcześniejszego wieku emerytalnego kobiet, dłuższych przerw związanych z wychowaniem dzieci i niższego współczynnika aktywności zawodowej w starszych rocznikach.

Oznacza to jednak coś istotnego dla tematu home office: nawet jeśli kobiety pracują zdalnie częściej w ujęciu procentowym, to bezwzględna liczba mężczyzn pracujących zdalnie może być zbliżona lub wyższa — po prostu dlatego, że mężczyzn pracujących jest więcej.

**Monika Nowacka** • Prezes Fundacji IPS

Autorzy publikacji „Rola MŚP w budowaniu odpowiedzialnego biznesu w Polsce”

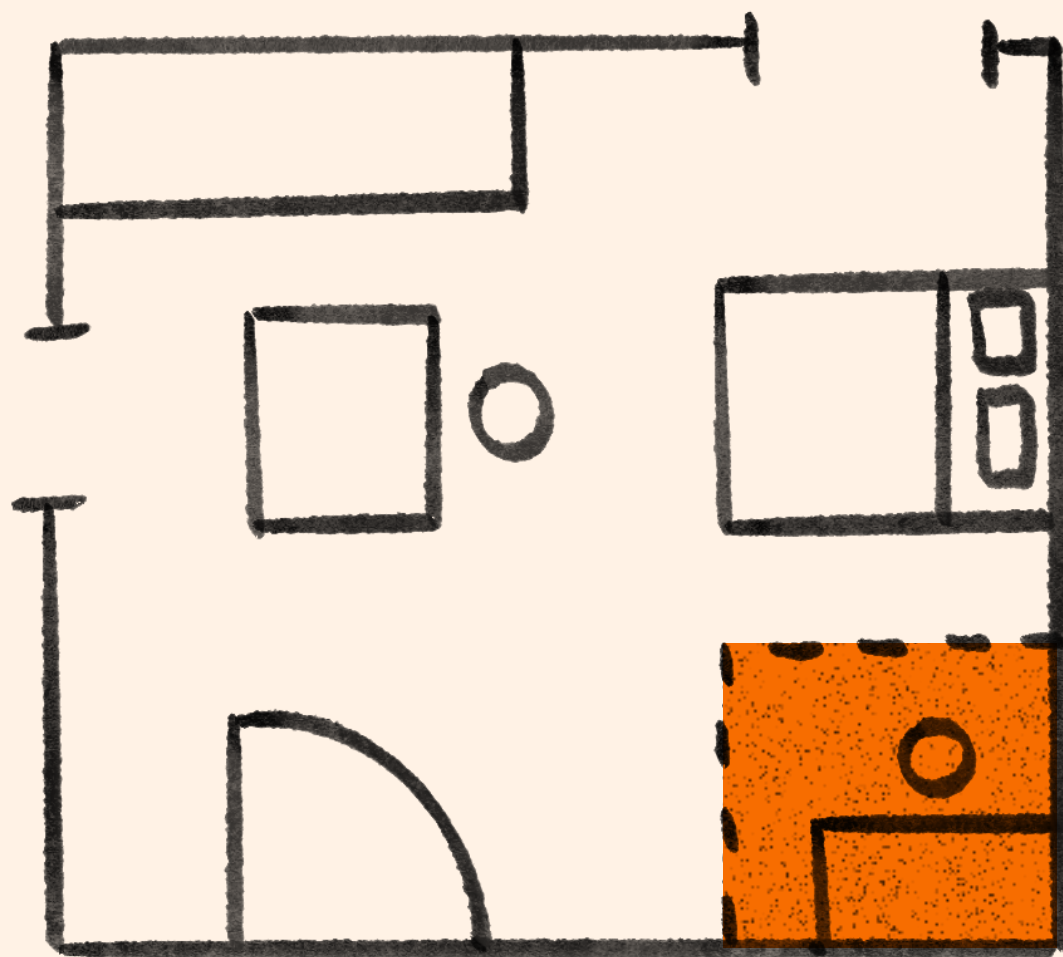
Zmiany sposobu organizacji pracy, które obserwujemy w ostatnich latach, wykraczają dziś daleko poza kwestie technologiczne czy organizacyjne. Coraz częściej stają się odpowiedzią na jedno z największych wyzwań społeczno-gospodarczych Polski – kryzys demograficzny oraz malejącą dostępność pracowników na rynku pracy.

Fundacja Instytut Przedsiębiorczości Społecznej zwracała uwagę na ten problem już w publikacji „Rola MŚP w budowaniu odpowiedzialnego biznesu w Polsce”. W części poświęconej firmom przyjaznym rodzinie wskazywaliśmy, że elastyczne formy organizacji pracy mogą zwiększać aktywność zawodową kobiet wracających na rynek pracy po urodzeniu dziecka, rodziców małych dzieci, opiekunów osób zależnych, osób z niepełnosprawnościami oraz części osób starszych.

W warunkach starzejącego się społeczeństwa i spadającej liczby osób w wieku produkcyjnym przedsiębiorcy coraz częściej muszą konkurować nie tylko wynagrodzeniem, ale również sposobem organizacji pracy. Możliwość pracy zdalnej lub hybrydowej staje się jednym z narzędzi pozwalających utrzymać aktywność zawodową osób, które z przyczyn rodzinnych, zdrowotnych lub lokalizacyjnych nie mogłyby funkcjonować w tradycyjnym modelu zatrudnienia.

Z tej perspektywy odpowiednio zorganizowana przestrzeń do pracy w domu nie jest wyłącznie elementem wyposażenia mieszkania. Staje się częścią szerszej zmiany społecznej i gospodarczej, wspierającej aktywizację zawodową, godzenie życia rodzinnego z pracą oraz lepsze wykorzystanie potencjału osób pozostających poza rynkiem pracy lub zagrożonych jego opuszczeniem.

W naszej ocenie rozwój pracy zdalnej i hybrydowej może być jednym z elementów odpowiedzi na wyzwania demograficzne Polski, wspierając zarówno pracowników, jak i przedsiębiorców poszukujących nowych sposobów budowania stabilnych i efektywnych zespołów.



Własne, ale (niekoniecznie) ciasne

Najdroższy błąd w domowym biurze? Nie położenie. Metraż.

Dane Oferteo — projektowanie domów 2026

Na podstawie analizy 19 342 zapytań o projektowanie domów złożonych na Oferteo.pl od stycznia 2026 roku:



Metraż domu	Udział w zapytaniach	Uwagi
Do 70 m ²	14,8%	Margines rynku — małe domy
71–100 m ²	17,2%	Przestrzeń limitowana — biuro trudne
101–150 m ² ★	38,1%	Złoty środek — biuro możliwe przy planowaniu
151–200 m ²	18,9%	Komfortowy metraż — biuro standardowe
Powyżej 200 m ²	11,0%	Segment premium — dedykowany gabinet

Źródło: Oferteo.pl — dane własne, zapytania o projektowanie domów, styczeń–czerwiec 2026

Kondygnacje — dominacja parteru

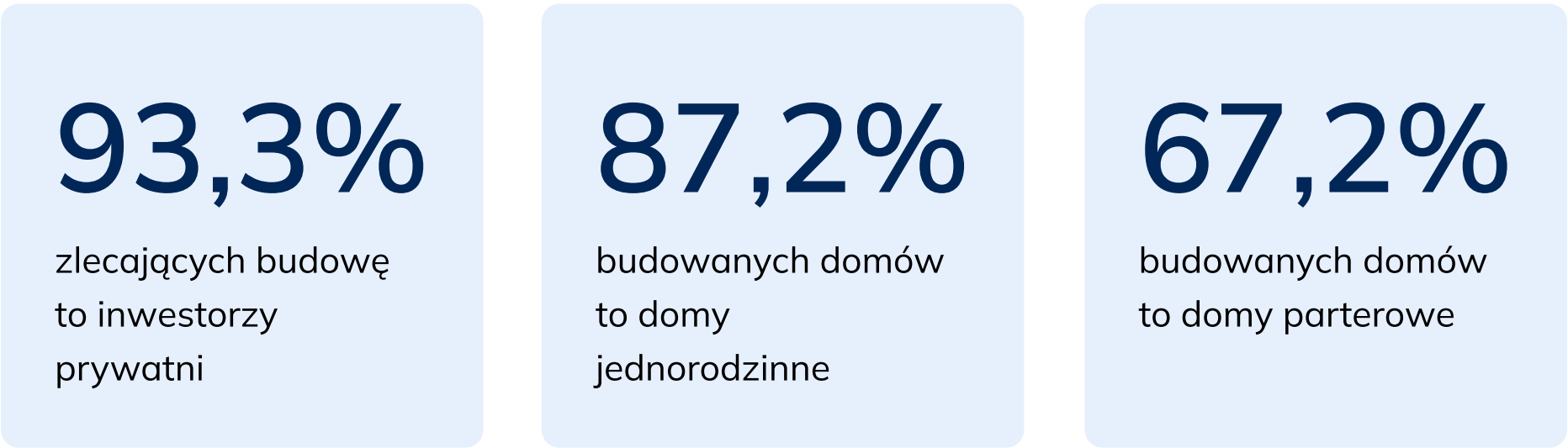
2 na 3 projektowane domy to parterówki lub domy z poddaszem użytkowym. To układ, w którym biuro domowe najczęściej rywalizuje o przestrzeń z salonem lub sypialnią — jeśli nie zostało zaplanowane od początku.

Typ kondygnacji	Udział
Parterowy z poddaszem użytkowym	34,7%
Parterowy	34,3%
Piętrowy	16,8%
Parter + adaptacja poddasza	14,2%

Źródło: Oferteo.pl — dane własne, projektowanie domów 2026

Dane Oferteo — budowa domów 2026

Analiza 14 286 zapytań o budowę domu (z 128 575 wszystkich zapytań w kategorii):



Niemal **70% inwestorów** jest już na etapie aktywnego procesu budowlanego (ma pozwolenie lub jest w trakcie formalności). To okno dla komunikacji o planowaniu przestrzeni biurowej na etapie projektu.

**Wojciech Rynkowski**

Ekspert Extradom.pl

Dom z gabinetem – dodatkowy pokój staje się nowym standardem

Jeszcze kilka lat temu gabinet w domu jednorodzinnym był rozwiązaniem kojarzonym głównie z przedstawicielami wolnych zawodów lub z przedsiębiorcami. Dziś należy do najczęściej poszukiwanych dodatkowych pomieszczeń przez osoby planujące budowę własnego domu.

Gabinet przestał być luksusem. Dla wielu inwestorów staje się równie naturalnym elementem programu funkcjonalnego domu jak spiżarnia czy dodatkowa sypialnia. To nie tylko efekt upowszechnienia pracy zdalnej i hybrydowej, ale także rosnącej potrzeby projektowania przestrzeni, która łatwo dostosowuje się do zmieniających się potrzeb rodziny.

Potwierdzają to dane gromadzone przez Extradom.pl. Niemal **co trzeci projekt domu z piętrem lub poddaszem użytkowym zakupiony od początku 2024 roku posiada dodatkowy pokój na parterze, najczęściej projektowany z myślą o funkcji gabinetu lub pomieszczenia wielofunkcyjnego.**

Przestrzeń, która podnosi komfort

Rosnąca popularność gabinetów wynika przede wszystkim ze zmiany sposobu funkcjonowania współczesnych rodzin. Praca wykonywana z domu przestała być rozwiązaniem tymczasowym, dlatego inwestorzy coraz częściej poszukują projektów umożliwiających wyraźne oddzielenie życia zawodowego od prywatnego.

Osobny pokój zapewnia komfort podczas wideokonferencji, służbowych rozmów telefonicznych czy pracy wymagającej skupienia. Jednocześnie pozwala zachować naturalny i czytelny podział pomiędzy strefą pracy a przestrzenią życia rodzinnego.

Kupujący zwracają przy tym uwagę nie tylko na samą obecność dodatkowego pomieszczenia, ale również na jego usytuowanie. Najbardziej cenione są gabinety dobrze doświetlone światłem naturalnym, umożliwiające wygodne urządzenie ergonomicznego miejsca pracy i zapewniające odpowiedni poziom prywatności.

Uniwersalne pomieszczenie na wiele lat

Znaczenie gabinetu nie wynika wyłącznie z potrzeb osób pracujących zdalnie. To jedno z najbardziej elastycznych pomieszczeń w domu, którego funkcja może zmieniać się wraz z kolejnymi etapami życia rodziny.

Dziś może służyć jako miejsce pracy lub nauki, za kilka lat stać się pokojem gościnnym, pracownią hobby, biblioteką lub wreszcie sypialnią dla seniora. Taka możliwość łatwego dostosowania domu do zmieniających się potrzeb mieszkańców sprawia, że dodatkowy pokój coraz częściej postrzegany jest jako inwestycja w przyszłość.

To również jeden z elementów zwiększających funkcjonalność nieruchomości, co może mieć znaczenie także z punktu widzenia jej przyszłej wartości rynkowej.

Kto najczęściej wybiera dom z gabinetem?

Największym zainteresowaniem takie projekty cieszą się wśród osób pracujących zdalnie lub hybrydowo, freelancerów oraz przedsiębiorców. Coraz częściej wybierają je również rodziny z dziećmi, które dostrzegają wartość dodatkowej, elastycznej przestrzeni.

Gabinet okazuje się również praktycznym rozwiązaniem w domach planowanych z myślą o kilku pokoleniach. Pokój zlokalizowany na parterze może w przyszłości pełnić funkcję sypialni dla starszego członka rodziny, eliminując konieczność korzystania ze schodów.

W jakich domach najczęściej pojawia się gabinet?

Analiza projektów Extradom.pl pokazuje, że inwestorzy najchętniej wybierają domy z gabinetem o powierzchni użytkowej od około 90 m² do 150 m². Średnia powierzchnia domu z dodatkowym pokojem na parterze wynosi nieco ponad 140 m², mediana niecałe 130 m². Typowy układ obejmuje salon, trzy sypialnie oraz dodatkowy pokój pełniący funkcję gabinetu.

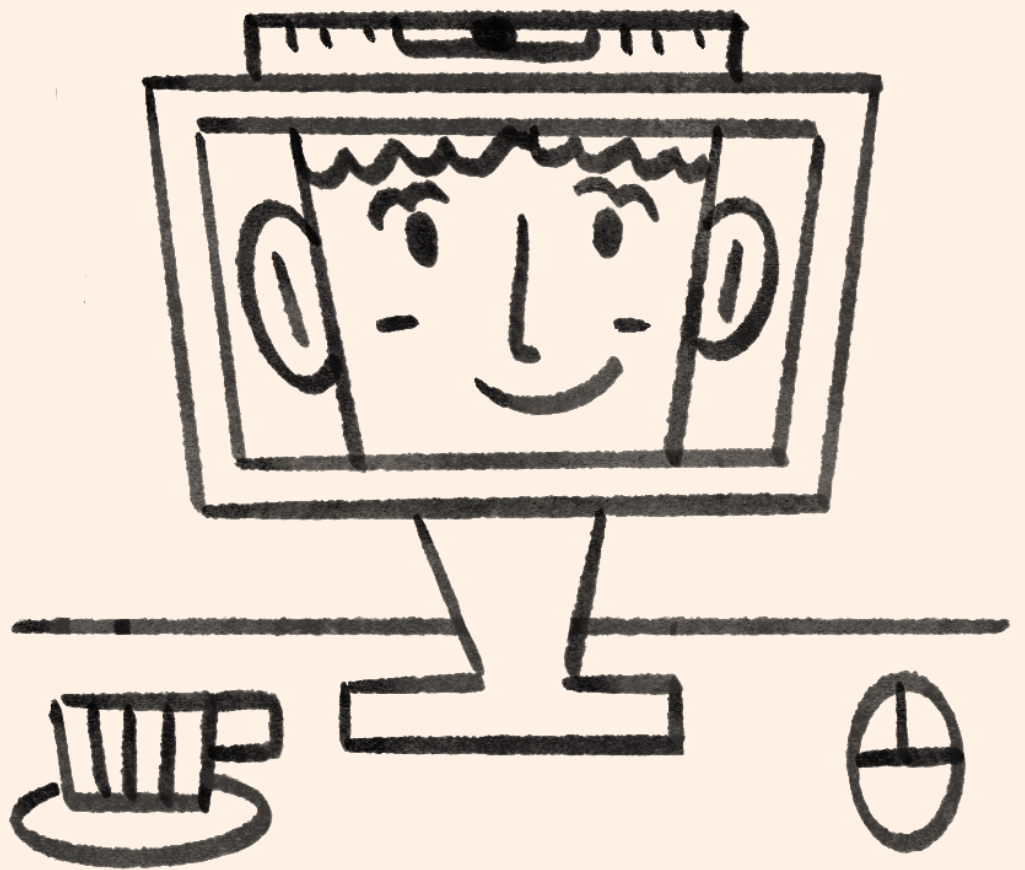
Coraz częściej rozwiązanie to pojawia się również w kompaktowych domach o powierzchni 80–110 m², gdzie dodatkowy pokój projektowany jest jako przestrzeń wielofunkcyjna. Z kolei w większych domach, przekraczających 150 m², gabinet stał się już praktycznie standardowym elementem programu użytkowego.

Najczęściej spotykamy go w domach z poddaszem użytkowym oraz piętrowych, gdzie przewidziano dodatkowy pokój na parterze – obok salonu i kuchni.

Coraz więcej nowoczesnych projektów domów parterowych również uwzględnia takie rozwiązanie, odpowiadając na zmieniające się oczekiwania inwestorów.

Dzisiejszy gabinet jest czymś więcej niż miejscem do pracy. Dane pokazują, że staje się jednym z kluczowych elementów funkcjonalnego domu jednorodzinnego, przestrzenią, która może zmieniać swoje przeznaczenie wraz z potrzebami mieszkańców.

Wszystko wskazuje na to, że wraz z dalszym rozwojem pracy hybrydowej oraz rosnącym znaczeniem elastycznych układów funkcjonalnych jego rola w projektach domów będzie nadal rosła.



Jak Polacy modernizują swoją biurową przestrzeń?

Instalacje elektryczne: zlecamy. Kolor ścian: sami. Tu leży cały problem.

OKIEM OFERTEO

Koszyk zapytań o usługi home office urósł z 27 311 (I–VI 2020) do 82 521 (I–VI 2025) — wzrost ok. 3-krotny. Udział tego koszyka w całej platformie Oferteo wzrósł z 8,7% do 9,6%, mimo że sam koszyk w 2026 r. lekko spadł r/r (–6,1%).

Źródło: baza raportowa Oferteo. Okres: styczeń–czerwiec, lata 2020–2026, porównanie w tym samym półroczu (2026 niepełny — dane do 20.07.2026). Kategorie: koszyk 34 kategorii zdefiniowany jako „home office”. Metodologia: liczba aktywowanych zapytań (RFP) z podanym adresem e-mail zlecającego, z wyłączeniem adresów testowych; wskaźnik „udział” = liczba RFP koszyka / liczba RFP całej platformy w danym okresie — traktować jako proxy zainteresowania home office, nie pomiar bezpośredni.

Dane Oferteo — remonty wewnątrz 2026

Analiza 65 333 zapytań o remonty mieszkań i domów złożonych od stycznia 2026 roku:

65 333

zapytania o remonty wewnątrz w 2026 roku (styczeń–czerwiec)

62,7%

remontuje mieszkanie (vs. 30,2% dom jednorodzinny)

87%

remontuje bez projektu architekta wewnątrz

53,4%

zleca usługę do realizacji natychmiast lub w ciągu maksymalnie miesiąca

Gdzie remontują Polacy

Typ nieruchomości	Udział	Śr. Wykonawców szukanych
Mieszkanie	62,7%	1,16
Dom jednorodzinny	30,2%	0,94
Bliźniak / szeregowy	7,2%	1,06

Skala remontu — ile pomieszczeń

Liczba pomieszczeń	Udział	Interpretacja
4+ pomieszczeń	41,8%	Kompleksowa przebudowa — rosnący trend
2–3 pomieszczenia	31,2%	Rozszerzony remont — biuro jako część większej zmiany
1 pomieszczenie	27,0%	Remont punktowy — adaptacja jednego pokoju na biuro

Metraż remontowanej przestrzeni

Ponad 62% remontów dotyczy przestrzeni poniżej 50 m². To segment, gdzie biuro domowe najbardziej boli — każdy metr kwadratowy jest na wagę złota, a wydzielenie strefy pracy wymaga świadomej decyzji projektowej.

Powierzchnia	Udział
21–50 m² ★	32,4%
Powyżej 80 m²	20,1%
51–80 m²	17,1%
Do 10 m²	15,6%
11–20 m²	14,8%

Źródło: Oferteo.pl — dane własne, remonty wnętrz 2026

87% bez projektu — największy błąd Polaków

Czy posiada projekt wnętrza?	Udział
Brak projektu — wie czego chce	68,8%
Brak projektu — prosi o sugestie	18,1%
Tak, ma projekt	13,1%

Źródło: Oferteo.pl — dane własne, 2026

Pilność decyzji remontowej

Co drugi remont to decyzja podjęta natychmiast — bez planowania, bez projektu, z natychmiastowym oczekiwaniem realizacji. To tłumaczy, dlaczego elektryk trafia na listę wcześniej niż projektant wnętrz: kiedy decydujesz dziś, robisz to, co absolutnie konieczne.

Termin realizacji	Remonty	Projektowanie domów	Budowa domów
Natychmiast / najszybciej	40,3%	47,7%	22,2%
W ciągu miesiąca	13,1%	13,7%	6,3%
W ciągu 3 miesięcy	15,7%	12,0%	19,8%
W ciągu 6 miesięcy	7,5%	8,7%	23,9%
Do uzgodnienia	14,4%	16,1%	19,0%

Źródło: Oferteo.pl — dane własne, 2026

TOP 8 kategorii usług home office na Oferteo — 2026

Zapomnij o typach projektów (budowa, remont, projektowanie). Oto konkretne usługi, które Polacy zlecają najczęściej w kontekście domowego biura:

0.1 Klimatyzacja do mieszkań i domów

0.2 Malowanie mieszkań i domów

0.3 Remonty łazienek

0.4 Montaż instalacji elektrycznych

0.5 Wykończenia wnętrz mieszkań i domów

0.6 Szafy wnękowe

0.7 Zabudowa płytami G-K

0.8 Położenie gładzi

OKIEM OFERTEO

Klimatyzacja to prawie 1,5 raza więcej zapytań niż drugie miejsce (malowanie) i ponad 4x więcej niż elektryka. To pokazuje, jak mocno sezon upałów dominuje nad samą logiką "urządzania biura" — dlatego w metodologii jasno zaznaczamy, że klimatyzacja to sygnał sezonowy, nie stricte home office.

Biurowa sezonowość

Wbrew intuicji "nowy rok, nowe postanowienia" ani "wrzesień, powrót do rutyny"
— Polacy najczęściej zlecają usługi z koszyka home office **latem**.

Miesiąc	2023	2024	2025	2026
Styczeń	11 668	10 201	13 427	12 451
Luty	9 388	11 777	12 662	11 773
Marzec	11 660	10 524	15 733	11 655
Kwiecień	9 684	11 858	13 613	10 629
Maj	10 610	11 640	13 291	12 388
Czerwiec	10 524	12 079	13 795	18 566
Lipiec	11 740	17 646	13 519	11 078
Sierpień	12 603	12 560	11 686	-
Wrzesień	8 905	11 485	11 143	-
Grudzień	5 956	8 099	8 011	-

Grudzień to konsekwentnie najśłabszy miesiąc każdego roku — z liczbą zapytań o około połowę niższą niż w miesiącu szczytowym. Polacy odkładają decyzje o modernizacji domowego biura na wiosnę i lato, nie na koniec roku.

Geografia — TOP 5 miast 2026

Miasto	Zapytania (I–VI 2026) pozycja numer	Zapytania / 100 tys. mieszkańców pozycja numer
Warszawa	1	2
Wrocław	2	1
Kraków	3	5
Łódź	4	4
Poznań	5	3

OKIEM OFERTEO

Warszawa ma najwięcej zapytań w liczbach bezwzględnych, ale nie jest liderem na mieszkańca. Wrocław wyprzedza stolicę o 70% na 100 tys. mieszkańców. Innymi słowy: przeciętny wrocławianin częściej inwestuje w domowe biuro niż przeciętny warszawiak — Warszawa po prostu ma więcej ludzi.

Źródło: baza raportowa Oferteo. Okres: styczeń–czerwiec, lata 2023–2026 (TOP kategorie i sezonowość) oraz styczeń–czerwiec 2026 (geografia). Kategorie: koszyk 34 kategorii zdefiniowany jako „home office”. Metodologia: liczba aktywowanych zapytań (RFP) z podanym adresem e-mail zlecającego, z wyłączeniem adresów testowych, intensywność geograficzna liczona jako RFP / liczba mieszkańców (tys.) × 100, wg poglądowej listy GUS — traktować jako proxy zainteresowania home office, nie pomiar bezpośredni.



Home Office 5.0. — trendy 2026

Owocowe czwartki się skończyły. Zaczęły się rośliny przy biurku.

TREND 01

Akustyka — nowy priorytet

Co mówią liczby o hałasie i produktywności

23 minuty
i 15 sekund

Pojedyncza przerwa spowodowana hałasem kosztuje pracownika średnio 23 minuty i 15 sekund powrotu do pełnej koncentracji.

Cztery takie przerwy przed południem oznaczają półtorej godziny utraconej produktywności — tylko na powrocie do przerwanego zadania.

Źródło: Dr Gloria Mark, University of California, Irvine — The Cost of Interrupted Work, za: speakwiseapp.com/blog/workplace-noise-statistics, marzec 2026

Przerwy nie kumulują się liniowo — po każdej pracownik wykonuje średnio dwa inne zadania zanim wróci do pierwotnego. Każde zakłócenie tworzy kaskadę rozproszonej uwagi.

Źródło: Gloria Mark, UC Irvine, ibidem

Ponad dwie trzecie pracowników — **69%** — jest niezadowolonych z poziomu hałasu w swoim miejscu pracy. Tylko **32%** deklaruje satysfakcję z warunków akustycznych, a **77%** wyraźnie preferuje ciszę podczas pracy wymagającej koncentracji.

Źródło: Softdb — What 2025 Taught Us About the Modern Workplace: Acoustics, Design and Productivity; Gensler Research Institute — Global Workplace Survey 2024, za: speakwiseapp.com/blog/workplace-noise-statistics, marzec 2026

61%

pracowników decyduje się pracować z domu specjalnie po to, żeby mieć ciszę — poza zaplanowanymi dniami zdalnymi. Dom miał być biurem. Tymczasem dla wielu stał się kolejnym głośnym miejscem.

Źródło: Oscar Acoustics / Censuswide, badanie 2 000 pracowników biurowych UK, za: facilitatemagazine.com, kwiecień 2026

Hałas powyżej poziomu 51 dB zaczyna obniżać dobrostan fizjologiczny pracownika — każde kolejne 10 dB powyżej tej granicy to **1,9% spadku** wskaźnika dobrostanu. Optymalny poziom hałasu w przestrzeni do pracy koncentracyjnej to właśnie okolice 50 dB — porównywalny z umiarkowanym deszczem lub śpiewem ptaków.

Źródło: University of Arizona, za: selectsoftwarereviews.com — Employee Productivity Statistics 2026; framery.com — Office Noise Reduction, sierpień 2025

Hałas biurowy jest powodem, dla którego **45% pracowników rozważałoby odejście z pracy**, gdyby sytuacja się nie zmieniła.

Źródło: Oscar Acoustics / Censuswide, za: facilitatemagazine.com, kwiecień 2026

Globalny rynek reaguje — popyt na wyciszenie rośnie

Rynek izolacji akustycznej wyceniany jest globalnie na **16,5–18,2 mld USD w 2025 roku** i rośnie w tempie 3,9–5,5% rocznie. Segment budownictwa i wykończeń odpowiada za 41–53% tego popytu — i jest najszybciej rosnący.

Źródło: Grand View Research — Acoustic Insulation Market, 2025; Mordor Intelligence — Acoustic Insulation Market Size & Share, 2026: mordorintelligence.com

Permanentne upowszechnienie hybrydowego modelu pracy zostało wprost wskazane jako jeden z głównych motorów tego wzrostu — akustyka prywatności w domowym biurze stała się kryterium projektowym, nie luksusem.

Źródło: IndexBox — Soundproof Drywall Materials Market Forecast, kwiecień 2026: indexbox.io

Interwencje akustyczne przekładają się na **20–30% poprawę koncentracji i dokładności wykonywanych zadań** w porównaniu do przestrzeni niepoddanych żadnej obróbce akustycznej.

Źródło: Softdb — What 2025 Taught Us About the Modern Workplace, 2025: softdb.com/blog/acoustics-design-productivity

Dla kogo to szansa — i kogo brakuje na rynku usług

Popyt na usługi akustyczne w Polsce rośnie. Podaż nie nadąża. Akustyk to wciąż niszowy zawód — rzadko kojarzony z remontem mieszkania, częściej ze studiem nagraniowym lub salą kinową. To zmienia się powoli, ale zmiana jest wyraźna: świadomość, że wyciszenie pokoju-biura jest inwestycją o mierzalnym zwrocie, przenika do polskich domów.

Oświetlenie przed meblami

Oświetlenie to wciąż największy zaniedbany element domowego biura

Tylko 22% pracowników zdalnych uważa, że ich domowe stanowisko pracy nie wymaga żadnych usprawnień. Wśród pozostałych najpopularniejsze życzenia to lepsze krzesła, cichsze przestrzenie i szybszy internet. Oświetlenie — choć nienazwane wprost — kryje się w każdym z tych problemów: zbyt ciemne pomieszczenie zwiększa zmęczenie, zły kontrast niszczy koncentrację, brak naturalnego światła rozregulowuje rytm dobowy.

Źródło: CoworkingCafe — The 2026 Remote Work Well-Being Survey, badanie 1 140 pracowników zdalnych i hybrydowych, czerwiec–październik 2025: coworkingcafe.com/blog/remote-work-well-being-survey-2026

Ponad połowa pracowników (55%) twierdzi, że łatwiej im się koncentrować w domu niż w biurze. Wśród czynników utrudniających koncentrację na pierwszym miejscu znalazły się zakłócenia domowe — hałas, przerwy innych domowników i hałas w tle — wymieniane przez 49% respondentów.

Źródło: CoworkingCafe — The 2026 Remote Work Well-Being Survey, 2026

Rozwiązaniem dla obu problemów — koncentracji i komfortu pracy — jest właśnie środowisko fizyczne. Złe oświetlenie męczy oczy już przed południem. Badania są jednoznaczne: hałas, złe oświetlenie i wizualny nieład obniżają koncentrację i zwiększają zmęczenie. Ponieważ ten spadek następuje stopniowo, łatwo przypisać go innym przyczynom — wiekowi, stresowi, charakterowi pracy.

Źródło: Havn Co. — Why Remote Workers Are Choosing Coworking in 2026, grudzień 2025: havn-co.com/journal/beyond-the-home-office

Oświetlenie jako trend projektowy domowych biur — 2026

Oświetlenie to jeden z najbardziej niedocenianych, a zarazem najbardziej wpływowych elementów projektu domowego biura. Dobrze oświetlona przestrzeń poprawia nastrój, redukuje zmęczenie oczu i sprawia, że miejsce pracy staje się bardziej zachęcające. Komentarz projektanta: „Oświetlenie zmienia nastrój przestrzeni szybciej niż meble”.

Źródło: Sierra Living Concepts — Home Office Trends 2026: 7 Smart Design Ideas Shaping Modern Workspaces, marzec 2026: sierralivingconcepts.com/blog/home-office-trends

Oświetlenie jest jednym z najbardziej niedocenianych elementów projektu przestrzeni do pracy. Złe oświetlenie powoduje zmęczenie oczu, bóle głowy i ogólne zmęczenie. Trend 2026 łączy oświetlenie zadaniowe z elementami organizacyjnymi — maksymalizując funkcjonalność przy minimalnym śladzie w przestrzeni.

Źródło: RackoraRo — 2026 Desk Setup Trends, styczeń 2026: rackorapro.com/blogs/tips/2026-desk-setup-trends

Human-Centric Lighting — nowy standard w przestrzeniach pracy

W 2026 roku wiodące trendy projektowania biur stawiają na optymalizację naturalnego światła wspierającego rytmy cyrkadiańskie i systemy human-centric lighting (HCL), które naśladują dobowe zmiany natężenia światła, poprawiają koncentrację i dostosowują się do poziomu naturalnego oświetlenia.

Źródło: Eptura — How to incorporate top office design trends in 2026, listopad 2025: eptura.com/discover-more/blog/how-to-incorporate-top-office-design-trends-in-2026

Nowoczesne trendy projektowania biur mogą poprawić produktywność o 15–25% poprzez lepsze zarządzanie akustyką, zoptymalizowane oświetlenie, strefy pracy dostosowane do zadań i środowiska skoncentrowane na dobrostanie.

Źródło: Upflex — 15 Office Design Trends Shaping Workspaces in 2026, kwiecień 2026: upflex.com/blog/15-office-design-trends

Rynek inteligentnego oświetlenia rośnie — i trafia pod polskie strzechy

Globalny rynek inteligentnego oświetlenia osiągnie do 2026 roku **70 miliardów dolarów**, rosnąc w tempie powyżej 20% rocznie. Jednym z głównych motorów wzrostu jest zapotrzebowanie na rozwiązania wspierające pracę zdalną i hybrydową.

Źródło: Research and Markets, za: tripledssolar.com — 7 Key Trends Shaping the Future of Office Lighting

19% pracowników wskazuje dostęp do ergonomicznych udogodnień — odpowiednich mebli lub oświetlenia — jako kluczową przewagę domowego biura nad coworkingiem. To sygnał, że Polacy zaczynają świadomie inwestować w oświetlenie jako element stanowiska pracy — nie tylko dekorację.

Źródło: Yardi Kube — Home vs. Office Preference Survey, badanie maj–wrzesień 2025

W Polsce problem jest szczególnie wyraźny w starszej zabudowie wielorodzinnej — małe okna, niekorzystna orientacja, pokoje od dziedzica. Oświetlenie sztuczne przestaje być tutaj estetycznym dodatkiem, a staje się warunkiem zdrowia i efektywności pracy.

Biophilic design — rośliny, które pracują

Biophilic design to filozofia projektowania przestrzeni oparta na jednym prostym założeniu: człowiek ewoluował w naturze — i nadal jej potrzebuje, żeby funkcjonować najlepiej jak potrafi. Naturalne światło, rośliny, drewno, kamień, widok na zieleń — to nie estetyka. To środowisko, do którego jesteśmy biologicznie zaprojektowani.

W 2026 roku przesunięcie jest wyraźne: biophilic design wchodzi do fazy standardu projektowego, a nie opcjonalnego dodatku. Argumenty biznesowe są wystarczająco mocne, żeby przenieść go z kolumny „jeśli budżet pozwoli” do podstawowych założeń każdego projektu przestrzeni do pracy.

Źródło: Gable — 6 Office Design Trends Reshaping the Workplace in 2026, marzec 2026: gable.to/blog/post/office-design-trends

Dane to potwierdzają: pracownicy w środowiskach z elementami biophilic design raportują 15% wyższy poziom dobrostanu i są o 6% bardziej produktywni — na podstawie badania 7 600 pracowników z 16 krajów. W 2026 roku ten wynik cytuje już nie literatura naukowa, ale raporty strategiczne dla kadry zarządzającej.

Źródło: Human Spaces / Interface, za: Gable Office Design Trends 2026

Co mówi nauka w 2025–2026 — nowe badania

Baza publikacji naukowych - Springer Nature Link - w kwietniu 2026 roku opublikowała raport obejmujący 203 recenzowane źródła, który potwierdza: biophilic design jest konsekwentnie powiązany z pozytywnymi wynikami dla człowieka i środowiska w różnych kontekstach. Udokumentowane efekty obejmują redukcję fizjologicznych wskaźników stresu, poprawę uwagi i funkcji poznawczych, a także wzrost produktywności w miejscu pracy.

Źródło: Springer Nature — A review of biophilic architectural design strategies and their effects on human wellbeing in contemporary built environments. 203 źródła, kwiecień 2026: link.springer.com/article/10.1007/s44274-026-00580-z

Przełomowe badanie z 2025 roku prowadzone w 13 przestrzeniach biurowych w Chinach wykazało, że biura z wyższym poziomem integracji elementów biophilic — zwłaszcza z zielenią zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz — miały najbardziej znaczący pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne pracowników. W porównaniu do przestrzeni bez elementów natury, pracownicy wykazywali większą stabilność emocjonalną, lepszą jakość snu, niższy poziom stresu i wyższą efektywność pracy.

Źródło: Mingzhe Zhao, Dian Jiao, Jian Tang — Research on the impact of biophilic office space environments on employee health promotion. SAGE Journals, czerwiec 2025: journals.sagepub.com/doi/10.1177/10519815251345816

Przegląd opublikowany w *Frontiers in Sustainable Cities* w czerwcu 2026 roku potwierdza: ekspozycja na naturalne światło, widoki natury i wnętrza z roślinnością wiąże się z mierzalnym obniżeniem poziomu kortyzolu i subiektywnie odczuwanego stresu — jest to najsilniejszy i najkonsekwentniej replikowany wynik w całej literaturze biophilic design.

Źródło: *Frontiers in Sustainable Cities* — Review of biophilic design concept as a sustainable approach in architecture, tom 8, czerwiec 2026: frontiersin.org/journals/sustainable-cities/articles/10.3389/frsc.2026.1797670

Od korporacyjnych lobby do domowych biur — zmiana skali

Przez lata biophilic design kojarzył się z dużymi korporacjami: ścianami z mchu w recepcji Google'a, ogrodem Amazon Spheres, roślinnymi instalacjami w kampusach technologicznych. W 2026 roku ta filozofia schodzi do poziomu pojedynczego pokoju — domowego biura.

W 2026 roku biophilic design w domowym biurze ewoluuje w stronę „regeneratywnej” materialności — każdy element ma aktywnie zwracać coś ekosystemowi. Priorytetem stają się materiały carbon-negative, takie jak kompozyty micelowe i tkaniny na bazie alg, oraz szybko odnawialne surowce jak korek i bambus.

Źródło: *Editorialge.com* — Biophilic Home Office Design: 10 Best Strategies for 2026, luty 2026: editorialge.com/biophilic-home-office-design

Google Trends pokazuje konsekwentnie rosnące zainteresowanie roślinami domowymi w latach 2025–2026 — z wyraźnym szczytem w styczniu 2026 roku dla zapytań „low light indoor plants” i „easy care indoor plants”. Szczyt w styczniu sugeruje związek z noworocznymi postanowieniami lub odnowionym skupieniem na urządzaniu domu po sezonie świątecznym.

Źródło: *Accio.com* — Biophilic Interior Design Trend 2025: Growth & Top Solutions (dane Google Trends, luty 2025–luty 2026): accio.com/business/biophilic-interior-design-trend

Rynek biophilic design — liczby

Globalny rynek biophilic design wyceniany jest na **3,14 miliarda dolarów** i rośnie w tempie **10,2% rocznie** (CAGR 2023–2028).

Źródło: *Global Market Insights*, 2023, za: budwing.com

Rynek mebli do domowego biura — w którym „biophilic material convergence” (certyfikowane drewno, naturalne materiały) jest wskazywanym priorytetem — osiągnął wartość **28,7 miliarda dolarów w 2026 roku** i ma wzrosnąć do 50 miliardów do 2035 roku.

Źródło: *MarkWide Research* — Home Office Furniture Market, maj 2026: markwideresearch.com/home-office-furniture-market

Wielofunkcyjność — biuro, które znika

Polskie mieszkanie ma średnio 50–70 m². Nie ma w nim miejsca na osobny pokój biurowy — ma być miejsce na życie. To sprawia, że wielofunkcyjność przestała być designerskim luksusem, a stała się koniecznością: przestrzeń do pracy musi działać w dzień i znikać wieczorem.

Biurko w szafie, zabudowa z ukrytym stanowiskiem pracy, składany blat w ścianie, zabudowana wnęka z roletą — to nie eksperymenty. To główny nurt projektowania domowych biur w 2026 roku.

Trend wielofunkcyjnych mebli napędza zmiana demograficzna: nowe domy są budowane na mniejszych metrażach, a coraz więcej osób wybiera mieszkania zamiast domów. Pokoje zaczynają pełnić kilka ról jednocześnie — sypialnia staje się biurem, salon — salą konferencyjną, a wielofunkcyjne meble umożliwiają tę transformację bez kompromisu.

Źródło: House Digest — Why Multifunctional Furniture Is Such A Powerful Trend Right Now, wrzesień 2025: housedigest.com/1969300/multifunctional-furniture-trend

Jednym z największych trendów kontynuowanych w 2026 roku jest mądrzejsze wykorzystanie przestrzeni. Wiele domowych biur mieści się w wolnych sypialniach, wnękach lub współdzielonych przestrzeniach życiowych — co oznacza, że każdy centymetr ma znaczenie. Zabudowa meblarska jest coraz bardziej preferowana nad wolnostojące biurka, ponieważ pozwala właścicielom maksymalizować dostępną przestrzeń bez kompromisu z komfortem i organizacją. Wbudowane biurka, półki i szafy można zaprojektować pod skośne sufity i nieregularne kąty.

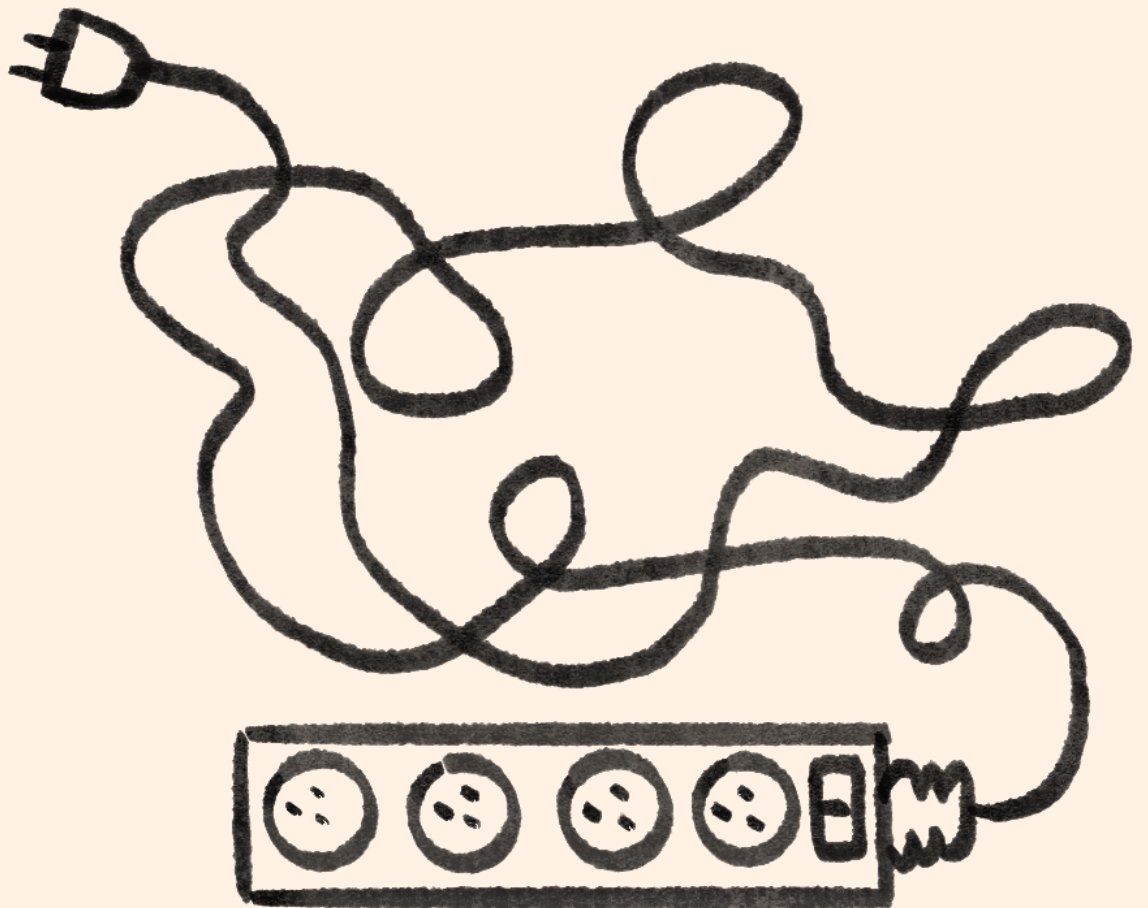
Źródło: MDC Mirror Door Company — Home Office Furniture Trends for 2026, styczeń 2026: mirror-door.com/post/home-office-furniture-trends-for-2026

Przesuwne drzwi, ukryte stanowiska pracy i skoordynowane wykończenia pomagają biur wtopić się w resztę domu wtedy, gdy przestaje być używane. Innymi słowy: dobre biuro domowe w 2026 roku powinno być niewidoczne — kiedy nie pracujesz, nie powinno przypominać, że pracę w ogóle masz.

Źródło: MDC Mirror Door Company — Home Office Furniture Trends for 2026, styczeń 2026

DANE OFERTEO

Dane Oferteo potwierdzają skalę wyzwania: **ponad 62% remontów wnętrz zleconych w 2026 roku (od 01.2026-07.2026) dotyczy przestrzeni poniżej 50 m²**. To segment, w którym dedykowane biuro nie istnieje — istnieje sprytnie zaprojektowana wielofunkcyjna strefa.



Psychologia przestrzeni

Ona chce estetyki. On chce kabla.
Oboje chcą ciszy.

Jak biuro wpływa na produktywność

Środowisko pracy a koncentracja — co mówi nauka

Cztery czynniki środowiskowe mają największy udokumentowany wpływ na zdolność do koncentracji i efektywność pracy: hałas, temperatura, oświetlenie i dostęp do natury. W warunkach domowych wszystkie cztery są trudniejsze do kontrolowania niż w biurze.

Czynnik	Wpływ na produktywność	Źródło
Hałas > 55 dB*	–11% efektywności pracy koncepcyjnej	Lit. branżowa akustyczna
Temperatura > 25°C	–9% produktywności	Lit. badawcza ergonomii
Brak naturalnego światła	–15% kreatywności	Human Spaces 2015
Elementy natury (biophilic)	+6% produktywności, +15% dobrostanu	Human Spaces 2015 / Cardiff Univ.

*Progi decybelowe różnią się między badaniami (50–55 dB) w zależności od mierzonego efektu — odpowiednio dobrostanu fizjologicznego i efektywności pracy koncepcyjnej.

Źródło: Human Spaces — The Global Impact of Biophilic Design in the Workplace (7 600 pracowników, 16 krajów)

Najnowsze badanie z 2025 roku opublikowane w GPH International Journal wykazało, że brak prywatności w otwartych przestrzeniach biurowych przyczynia się do akustycznej dysatysfakcji bardziej niż sam hałas — brak prywatności odpowiada za 25% więcej niezadowolenia niż sam poziom decybeli. W warunkach domowych ten problem jest szczególnie dotkliwy: hałas dochodzi z każdej strony — i nie ma od niego ucieczki.

Źródło: Nguyen, M.T., Tran, N.U.M. — The Impact of Workplace Environment on Concentration and Cognitive Performance: A Cognitive Psychology Perspective. GPH International Journal of Social Science and Humanities Research, 2025: gphjournal.org

Granice praca–dom — wielofunkcyjność jako źródło stresu

Biuro, które nigdy się nie zamyka, to jeden z głównych czynników wypalenia zawodowego pracowników zdalnych. Brak fizycznej granicy między przestrzenią pracy a odpoczynku przekłada się na trudność z wylogowaniem się" po pracy — nawet gdy laptop jest zamknięty.

Ona chce estetyki. On chce kabla. Oboje chcą ciszy.

Badania środowiskowe konsekwentnie wskazują na różnice między kobietami i mężczyznami w zakresie wrażliwości na warunki przestrzeni pracy. Kobiety wykazują wyższy poziom wrażliwości na hałas, są mniej zadowolone ze sztucznego oświetlenia i częściej odczuwają dyskomfort termiczny niż mężczyźni. Innymi słowy — ta sama przestrzeń jest bardziej uciążliwa dla kobiety niż dla mężczyzny.

To ma bezpośrednie przełożenie na różne priorytety przy urządzaniu domowego biura: mężczyźni koncentrują się na infrastrukturze (kable, połączenie, sprzęt), kobiety częściej inwestują w estetykę i komfort sensoryczny. Ale kiedy pada pytanie o największy problem — oboje wskazują hałas.

Liczby są jednoznaczne:

72%

pracowników zdalnych i hybrydowych doświadcza wypalenia, **wobec 63% pracowników stacjonarnych.**

Główne przyczyny: zatarte granice praca–dom i trudność z odłączeniem się po pracy.

Źródło: Gallup State of the Global Workplace 2025, za: eMonitor — Employee Burnout Statistics 2026

Pracownicy w pełni zdalni raportują wypalenie w 61% — wobec 57% hybrydowych i 55% stacjonarnych. Kluczowe czynniki to izolacja, trudność z odłączeniem i brak wyraźnych granic.

Źródło: Eagle Hill Consulting Workforce Burnout Survey, 2025, za: apollotechnical.com / worktime.com



76%

pracowników sprawdza służbową pocztę poza godzinami pracy. 82% było zagrożonych wypaleniem w 2025 roku. Zaledwie 40% czuje, że pracodawca naprawdę szanuje ich czas wolny i granice osobiste.

Źródło: Speakwise — After-Hours Work Statistics 2026, marzec 2026: speakwiseapp.com/blog/after-hours-work-statistics

Co trzeci pracownik zdalny doświadczył wypalenia w zeszłym roku. Pokolenie Z radzi sobie najgorzej — prawie co piąty przedstawiciel tej generacji nie jest w stanie odłączyć się po pracy.

Źródło: CoworkingCafe — The 2026 Remote Work Well-Being Survey, badanie 1 100+ pracowników, czerwiec–październik 2025: coworkingcafe.com/blog/remote-work-well-being-survey-2026

Dlaczego przestrzeń ma znaczenie — mechanizm psychologiczny

Wypalenie wynikające z pracy zdalnej nie bierze się wyłącznie z nadgodzin. Badania z 2025–2026 wskazują na głębszy mechanizm: chroniczna, niskointensywna presja bycia dostępnym — widoczna w danych jako 23% pracowników czujących się stale monitorowanych, 17% odczuwających presję „wyglądania na aktywnych” zamiast skupienia na efektach, i 16% robiących krótsze i rzadsze przerwy.

Źródło: Chanty — Remote Work Statistics 2026, marzec 2026: chanty.com/blog/remote-work-statistics

Kluczowym słowem jest „detachment” — psychiczne odłączenie od pracy po jej zakończeniu. Badania norweskie na 1 465 pracownikach pokazują, że późnowieczorna praca, długie dzienne i tygodniowe godziny pracy są bezpośrednio powiązane z wyższym konfliktem praca–dom i niższym poziomem detachmentu. Bez detachmentu nie ma regeneracji. Bez regeneracji — mózg nie jest gotowy do pracy następnego dnia.

Źródło: Vedaa et al. — The consequences of after-hours work: burnout, pain, detachment and work–home conflict. BMC/PMC, 2025: ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11710905

Gdzie w tym jest przestrzeń?

Dokładnie tu: przestrzeń do pracy, która nie daje sygnału „koniec” — biurko widoczne z kanapy, monitor mrugający w tle, dokumenty rozłożone na stole — utrzymuje mózg w trybie gotowości. Nowoczesny design przestrzeni reaguje na ten problem przez „tryb decompression mode”: miękkie światło, cieplejsze tony, wyciszenie bodźców wizualnych.

Źródło: DLR Group — 2026 Workplace Design Trends, grudzień 2025: dlrgroup.com/idea/2026-workplace-design-trends

Inwestycja w domowe biuro to inwestycja w **zdolność do odpoczynku** — nie tylko w zdolność do pracy.



Home Office 5.0. — koszt a inwestycja

Prezenteizm — koszt, którego nie widać na liście obecności

Nieobecny pracownik kosztuje firmę średnio **4 dni w roku**. Obecny, ale niesprawny — **aż 57,5 dnia**. Prezenteizm jest niewidzialny na liście obecności — i właśnie dlatego tak drogi.

Prezenteizm to zjawisko odwrotne do absencji: pracownik jest obecny, pobiera pełne wynagrodzenie, ale z powodu choroby, bólu lub złego samopoczucia funkcjonuje wyraźnie poniżej swoich możliwości. W badaniu obejmującym blisko 2 000 pracowników, zwalidowanym kwestionariuszem WHO (HPQ), pracownicy byli nieobecni średnio 4 dni w roku — ale przyznawali się do bycia nieproduktywnymi w pracy przez **57,5 dnia rocznie**, czyli niemal trzy miesiące robocze.

Źródło: GCC / EHS Today — Presenteeism Costs Business 10 Times More than Absenteeism, badanie ~2 000 pracowników z użyciem WHO Workplace Health and Productivity Questionnaire: ehstoday.com

To zjawisko globalne, o rosnącej, policzalnej skali:

Kraj	Koszt prezenteizmu	Dodatkowy fakt
USA	do 150 mld USD rocznie	~10x więcej niż koszt absencji
Wielka Brytania	103 mld GBP (2023), wzrost z 73 mld GBP (2018)	44 dni utraconej produktywności/ pracownika/rok
Australia	35 mld AUD (przewyższa koszt absencji: 68 mld łącznie)	koszt nieproduktywnego dnia = do 1,7x wynagrodzenia

Źródło: Harvard Business Review, cyt. za: HR Grapevine, czerwiec 2025 (USA) | Institute for Public Policy Research (IPPR), cyt. za: The Employment Law Solicitors, luty 2025 (UK) | Scale Suite — Australian Workplace Absenteeism and Presenteeism Statistics 2026, marzec 2026 (Australia)

Dane dla Polski

Inwestycja w zdrowie pracowników mogłaby przynieść polskiej gospodarce **do 16 mld zł oszczędności rocznie** dzięki mniejszej liczbie zwolnień i wyższej efektywności pracy. Firmy oferujące profilaktykę zdrowotną zyskują średnio **1 650 zł na jednym pracowniku rocznie**, a w przypadku chorób układu ruchu — czyli dokładnie tych, które wynikają ze złej ergonomii — oszczędności sięgają nawet **3,7-krotności** tej kwoty.

Źródło: Medcover — „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2025”, listopad 2025: pacjenci.pl/inwestycja-w-zdrowie-pracownikow

Niedobór snu i związany z nim prezenteizm generują w Polsce **17,45 mln utraconych roboczodniówek rocznie** i ok. **8,73 mld zł strat** dla całej gospodarki — za znaczną część odpowiadają młodszy pracownicy (18–35 lat), z których co trzeci śpi 6 godzin lub mniej.

Źródło: UCE Research / ePsycholodzy.pl, badanie na próbie 829 Polaków 18–35 lat, cyt. za: PulsHR.pl, czerwiec 2026

Home office a prezenteizm

Praca zdalna obniża stres psychologiczny i fizjologiczny pracownika — potwierdza to japońskie badanie panelowe na próbie ponad 3 100 pracowników biurowych. Ale to samo badanie znalazło istotny niuans: **praca w pełni zdalna, 5 dni w tygodniu, wiąże się z pogorszeniem prezenteizmu** i spadkiem produktywności, mimo niższego stresu.

Źródło: Suzuki M. i in. — Remote Work Decreases Psychological and Physical Stress Responses, but Full-Remote Work Increases Presenteeism, badanie panelowe 3 123 pracowników biurowych: ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8514617

Badania HR z Wielkiej Brytanii idą w tym samym kierunku: **76% specjalistów HR obserwuje prezenteizm wśród pracowników biurowych — ale aż 78% wśród pracowników zdalnych**. Praca z domu nie chroni automatycznie przed „pracowaniem mimo choroby” — w niektórych warunkach nasila to zjawisko, bo nikt nie widzi, że pracownik źle się czuje.

Źródło: Understanding Sickness Presenteeism (UK), cyt. za: ekonomiaszczescia.pl, luty 2026

Ergonomia domowego stanowiska pracy ma tu bezpośrednie przełożenie: gorsze warunki pracy zdalnej — złe krzesło, brak biurka na odpowiedniej wysokości, doraźne rozwiązania — zwiększają ryzyko dolegliwości mięśniowo-szkieletowych, które są jedną z głównych przyczyn prezenteizmu wśród telepracowników.

Źródło: Davis K.G., Kotowski S.E. — The Home Office: Ergonomic Lessons From the "New Normal", Ergonomics in Design: pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12439588

Interwencje ergonomiczne — dowód, że to działa

Randomizowane badanie na 247 pracownikach biurowych w Grecji wykazało, że wczesna interwencja ergonomiczna (szkolenie, poprawne ustawienie stanowiska, ćwiczenia) istotnie **obniżyła wskaźnik prezenteizmu — z 0,11 do 0,07** — oraz zmniejszyła ból szyi, barków, nadgarstków i pleców. Grupa, która otrzymała interwencję później, nie odnotowała żadnej poprawy w tym samym okresie.

Źródło: Investigating the Effectiveness of a Workplace Musculoskeletal Disorders Management Program, badanie semi-eksperymentalne, 247 pracowników biurowych, Grecja, 2019–2022: ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11431167

Szersza analiza programów ergonomicznych w USA (przegląd ponad 250 studiów przypadku) pokazuje, że inwestycja w ergonomię przekłada się na **75% redukcję utraconych dni roboczych i 48% spadek rotacji pracowników**.

Źródło: SmartErgo — Cost-effectively Leveraging Office Ergonomics Best Practices In 2025, maj 2025: smartergo.com

Ile to naprawdę kosztuje — dane Oferteo

Trzy poziomy inwestycji (Basic/Mid/Premium) pokazują widełki ogólne. Ale za każdą z tych kategorii stoi konkretna, zapłacona kwota:

Kategoria	Mediana	Widełki Q1–Q3
Drobne prace elektryczne	250 zł	150–500 zł
Układanie paneli	1 000 zł	650–2 288 zł
Malowanie mieszkań i domów	2 000 zł	1 000–4 000 zł
Aranżacja wnętrz	2 600 zł	1 000–7 625 zł
Zabudowa płytami G-K	3 700 zł	1 000–8 125 zł
Montaż instalacji elektrycznych	3 500 zł	963–7 500 zł
Montaż wentylacji	4 000 zł	1 000–11 999 zł
Inne meble na wymiar	4 000 zł	1 350–7 350 zł
Klimatyzacja do mieszkań i domów	4 200 zł	3 500–6 400 zł
Szafy wnękowe	4 350 zł	2 500–7 000 zł
Położenie gładzi	4 500 zł	1 813–7 950 zł
Projektowanie wnętrz	5 650 zł	1 918–9 125 zł
Remonty łazienek	6 000 zł	2 000–10 000 zł
Montaż rekuperacji w domu	17 700 zł	8 500–24 450 zł
Wykończenia wnętrz (kompleksowe)	20 000 zł	5 850–35 750 zł

OKIEM OFERTEO

Domowe biuro rzadko kiedy jest jednym zakupem, jest sumą wielu małych transakcji, rozłożonych w czasie. Spójrzmy na medianę: 11 z 15 kategorii mieści się poniżej 5 000 zł — czyli w poziomie Basic z naszej klasyfikacji. Realne, kompletne domowe biuro rzadko powstaje z jednej dużej faktury. Powstaje z **kilku nakładających się małych transakcji** — elektryk (3 500 zł), malowanie (2 000 zł), zabudowa (3 700 zł), oświetlenie. Osobno każda wygląda niegroźnie. Razem — to już poziom Mid albo Premium, tylko rozłożony na kilka zleceń u różnych Wykonawców.

Rekuperacja to najdroższa pojedyncza decyzja w koszyku. Mediana 17 700 zł, z górnym kwartylem sięgającym 24 450 zł — droższa nawet niż kompleksowe wykończenie wnętrza w dolnym rozstępie. To pozycja, którą łatwo pominąć przy planowaniu budżetu na "urządzenie biura", a która potrafi zjeść budżet zarezerwowany na wszystko inne.

Największy rozrzut cen ma "kompleksowe wykończenie". Rozstęp Q1–Q3 to aż 29 900 zł (od 5 850 do 35 750 zł) — najszerszy w całym zestawieniu. To kategoria najbardziej zależna od indywidualnych decyzji: standard wykończenia, metraż, lokalizacja. Nie ma tu jednej "słusznej" ceny — jest przedział, w którym każda decyzja projektowa przesuwaa koszt o tysiące złotych.

Źródło: baza raportowa Oferteo. Dane z ankiety posprzedażowej (deklaracje respondentów po zrealizowanym zleceniu), zagregowane za cały dostępny okres. Kategorie: wyłącznie te z liczbą deklaracji ≥ 30 . Metodologia: mediana i kwartale (Q1–Q3) deklarowanej kwoty zapłaconej za zlecenie, kwoty odcięte do zakresu 50–2 000 000 zł w celu eliminacji błędów wpisu — traktować jako deklarację respondenta, nie cenę ofertową ani średni budżet całej populacji zlecających.

ROI inwestycji w ergonomię — podstawy naukowe

Badania naukowe i raporty branżowe potwierdzają ekonomiczny sens inwestycji w ergonomiczne stanowisko pracy:

Wskaźnik	Wartość	Źródło
Wzrost produktywności przy ergonomicznym stanowisku	+15%	Human Factors and Ergonomics Society
Redukcja absencji z powodu MSD	−67%	American Journal of Public Health
ROI na każdym dolarze zainwestowanym w ergonomię	\$3–\$6	Washington State Dept. of Labor
Wzrost satysfakcji z pracy przy ergon. stanowisku	+24%	Int. Journal of Human-Computer Interaction
Redukcja kosztów opieki zdrowotnej	−32%	Occupational Medicine Journal

Źródło: Workplace Solutions LLC — Boosting Productivity and ROI with Ergonomic Office Furniture, 2024: workplacesolutionsllc.com/blog-and-news/2024/1/29/boosting-productivity-and-roi-with-ergonomic-office-furniture



dr inż. Aneta Kossobudzka – Górska, Eur.Erg. • Ekspert ds. Ergonomii Medcover

Prezes Oddziału Warszawskiego i Członek Prezydium Zarządu Polskiego
Towarzystwa Ergonomicznego PTerg

Adiunkt na Wydziale Mechanicznym Technologicznym Politechniki Warszawskiej

Home Office 5.0 to nowoczesna, zaawansowana wizja pracy zdalnej, daleko wykraczająca poza prowizoryczne stanowiska w przestrzeni domowej. Wynika ona z trendów, do których zaliczamy m.in. cyfrowy nomadyzm, zaawansowaną automatyzację, inteligentne domowe biura, pracę asynchroniczną, chronopracę czy płynne łączenie życia zawodowego z prywatnym (Work-Life Integration). Rozwój narzędzi cyfrowych zniósł barierę przestrzenną, uniezależniając pracę indywidualną i zespołową od fizycznej obecności w biurze.

Organizacja stanowiska pracy z komputerem regulowana jest przez Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe[1]. Jego zapisy muszą być spełnione niezależnie od tego, czy pracownik pracuje w siedzibie firmy czy w innym, uzgodnionym z pracodawcą modelu. Oba środowiska – biuro i dom – mają swoje zalety i wady.

Za pracą z biura przemawia głównie dostęp do infrastruktury (regulowane biurka i fotele, monitory stacjonarne) oraz bezpośredni kontakt z zespołem. Do niedawna pracodawcy zapewniali w tym zakresie jedynie ustawowe minimum BHP, traktując ergonomiczne wyposażenie jako koszt.

Sytuacja uległa zmianie, gdy pracownicy zaadaptowali się do warunków home office i zaczęli przejawiać wyraźną niechęć wobec pracy stacjonarnej.

Katalizatorem powrotu miała być koncepcja Activity Based Working (ABW), polegająca na zmianie miejsca pracy wewnątrz biura w zależności od realizowanego w danej chwili zadania.

Choć sama idea była słuszną, to jej wdrożenie zawiodło, ponieważ przestrzenie do współpracy utworzono kosztem likwidacji indywidualnych stanowisk, nie zwiększając całkowitego metrażu biura. Co więcej, wdrożenie ABW nie rozwiązało fundamentalnego problemu open space, który nadal pozostaje główną przyczyną dyskomfortu i odczuwanego zmęczenia. Hałas rozmów, odgłosy kroków, ruch w tle i ciągłe przerywanie pracy drastycznie obciążają układ nerwowy. O indywidualnym dopasowaniu nie ma tu mowy, ponieważ biura projektuje się w oparciu o strefowe parametry oświetlenia i klimatyzacji, ignorując zmienność potrzeb jednostki.

Niestabilność środowiska pracy, wynikająca z systemów rezerwacji biurek i zasady clean desk, zmusza pracownika do ciągłej adaptacji przestrzennej przy jednoczesnym wymogu wysokiej efektywności. Ten paradoks sprawia, że wizyta w biurze nie generuje wartości dodanej, jest za to źródłem prezenteizmu i stanowi jedynie fizyczną demonstrację obecności pracownika. Firmy zapraszają do środowiska pracy, które pod kątem ergonomii przegrywa z domowymi biurami. **Jedyną niepodważalną zaletą biura pozostaje dziś fizyczna granica przestrzenna, która pozwala oddzielić dom od pracy i pracę od domu.**

Idealna ergonomia to środowisko pracy skrojone pod konkretnego człowieka, co w open space przy ograniczonych zasobach nie jest możliwe. Dlatego przyzwyczailiśmy się do pracy w domu, gdzie odcinamy się od uciążliwych bodźców i mamy pełną autonomię. Praca jest zrealizowana na czas, bo zewnętrzną kontrolę zastąpiliśmy własną dyscypliną.

Wybierając pracę z domu, pracownik przejmuje na siebie pełną odpowiedzialność za organizację ergonomicznego stanowiska. Domowe biuro może zdeklasować firmowe, ale wymaga spełnienia pewnych warunków.

O ile prawidłowe ustawienie biurka, krzesła i monitora to dziś wiedza powszechna (choć często niewdrażana), o tyle fundamentem Home Office 5.0 jest organizacja biura z prawdziwego zdarzenia. Wymaga to wyznaczenia odrębnego pokoju i jego przemyślanej aranżacji. To z kolei wymusza na pracowniku poniesienie nakładów finansowych na zakup wyposażenia, ponieważ pakiet od pracodawcy ogranicza się zazwyczaj do niezbędnego minimum: laptopa, podstawki, klawiatury i myszy.

Jednak samo wyposażenie to tylko połowa sukcesu, reszta to behawioralny aspekt pracy. **Nawet najlepszy sprzęt nie zrekompensuje braku świadomości ergonomicznej. Odpowiednia organizacja pracy zdalnej redukuje absencje z powodu dolegliwości mięśniowo-szkieletowych (MSDs) aż o 67%[2], ale dotyczy to wyłącznie tych osób, które podczas pracy robią mikroprzerwy i prowadzą aktywny tryb życia po jej zakończeniu. U pracowników, którzy w domu wyłącznie siedzą przykuci do krzesła, dolegliwości bólowe drastycznie się nasilają.**

Warto podkreślić, że w strukturze obciążeń zawodowych środek ciężkości przesuwa się w stronę czynników poznawczych. Praca w domu skutecznie odcina od dynamiki biura, ale jednocześnie rodzi nowe zagrożenia: izolację społeczną oraz zacieranie granic między życiem a pracą. Złożone środowisko cyfrowe, szum informacyjny i presja uczenia się przez całe życie generują chroniczne zmęczenie, na które często nie pomaga już zwykły weekend czy nawet urlop. Paradoksalnie, aby skończyć pracę w home office, trzeba fizycznie wyjść z domu.

Dlatego dojrzałe Home Office 5.0 musi również uwzględniać technologiczne prawo do odłączenia (Right to Disconnect), przenosząc część odpowiedzialności za higienę cyfrową na firmowe systemy IT. Dopiero połączenie odpowiedniej przestrzeni, ruchu i dyscypliny stworzy zdrowe domowe miejsce pracy.

Obserwowany dziś konflikt na linii pracodawca-pracownik wynika z fundamentalnej rozbieżności celów. Firmy wymuszają powroty do biur pod pretekstem budowania kultury organizacji, podczas gdy pracownicy zaciekle bronią pracy z domu, bo intuicyjnie personalizują swoje otoczenie pod kątem redukcji obciążenia poznawczego. Aby wyjść z tego impasu, organizację i wyposażenie Home Office 5.0 trzeba przestać traktować jako koszt, a zacząć postrzegać jako inwestycję w profilaktykę zdrowotną o mierzalnej stopie zwrotu.

Potwierdzają to dane: każdy dolar zainwestowany w poprawę ergonomii może generować od 3 do 6 dolarów zwrotu (ROI), a dostosowanie stanowiska może przełożyć się na 15-procentowy wzrost produktywności i redukcję kosztów opieki zdrowotnej o blisko jedną trzecią[3]. Organizacja stanowiska pracy musi jednak opierać się na wiedzy eksperckiej, a nie wyłącznie na intuicyjnych, amatorskich adaptacjach. Wdrożenie kompleksowej ergonomii opłaca się obopólnie. Pracownik zyskuje komfort fizyczny i psychiczny, a pracodawca – spadek absencji, lepsze skupienie na zadaniach i wyższą retencję.

[1] <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20230002367>

[2] American Journal of Public Health

[3] Workplace Solutions LLC — Boosting Productivity and ROI with Ergonomic Office Furniture, 2024:

workplacesolutionsllc.com/blog-and-news/2024/1/29/boosting-productivity-and-roi-with-ergonomic-office-furniture

Trzy poziomy inwestycji w home office

Poziom	Budżet	Co obejmuje	Efekt
Basic	do 5 tys. zł	Krzesło ergonomiczne, oświetlenie, monitor	Poprawa komfortu, redukcja bólu pleców
Mid	5–15 tys. zł	Biurko na wymiar lub z regulacją, projekt oświetlenia, malowanie	Dedykowana strefa, wyraźna granica praca–dom
Premium	15+ tys. zł	Projekt architekta, meble na wymiar, akustyka, smart home	Profesjonalne stanowisko, pełna optymalizacja

Średnie aktywności Wykonawców per typ zlecenia — sygnały z Oferteo

Co mówi wskaźnik odpowiedzi Wykonawców

Każde zapytanie złożone na Oferteo.pl trafia do Wykonawców w danej kategorii. Wskaźnik AVG UNCS pokazuje, ilu Wykonawców średnio odpowiada na jedno zapytanie zlecającego. To barometr kondycji rynku: im wyższy wskaźnik, tym więcej specjalistów aktywnie walczy o zlecenie. Im niższy — tym trudniej zlecającemu kogokolwiek znaleźć.

Gdzie Wykonawcy odpowiadają chętnie — rynek sprzedawcy

Projektowanie domów to kategoria o najwyższej aktywności Wykonawców. Na jedno zapytanie o projekt domu o powierzchni 200–300 m² odpowiada średnio 2,65 Wykonawcy, a przy projektach powyżej 300 m² — aż 3,41. Na projekt domu piętrowego 2,28. Zlecający w tym segmencie ma realny wybór i może porównywać oferty.

W remontach obraz jest podobny dla dużych zleceń: kompleksowy remont 6 lub więcej pomieszczeń przyciąga średnio **1,5 Wykonawcy** per zapytanie — Wykonawcy aktywnie sięgają po duże, dobrze wyceniane zlecenia.

Źródło: Oferteo.pl — dane własne, 2026. AVG UNCS = średnia liczba Wykonawców, którzy odpowiedzieli na jedno zapytanie zlecającego.

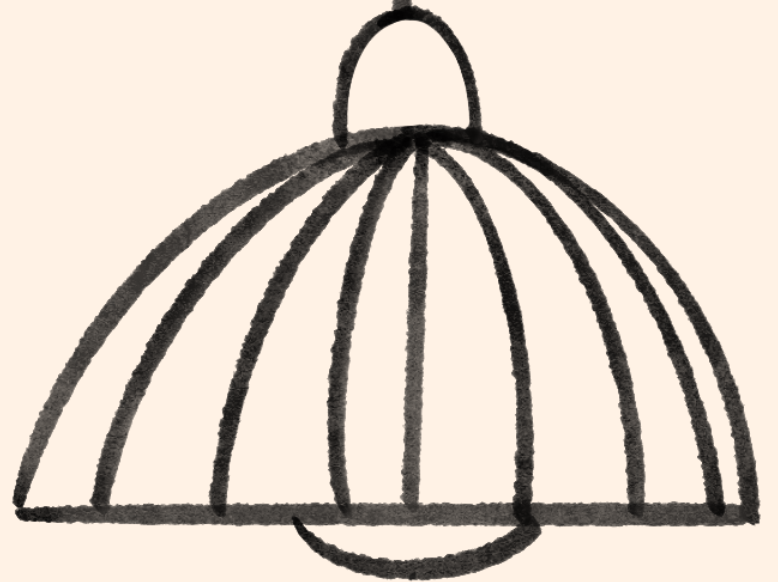
Gdzie Wykonawców brakuje — rynek kupującego

Odwrócona sytuacja dotyczy małych i wczesnych zleceń. Zlecający bez działki, szukający Wykonawcy do budowy domu, dostaje odpowiedź tylko w 24% przypadków — na 4 złożone zapytania odpowiada statystycznie jeden Wykonawca. To sygnał, że Wykonawcy selektywnie ignorują zapytania niekonwertujące.

W remontach brakuje chętnych do małych zleceń: remont jednego pomieszczenia (AVG **0,67**) i remont do 10 m² (AVG **0,68**) to kategorie, w których Wykonawcy odpowiadają na mniej niż co drugie zapytanie.

Kategoria zlecenia	Śr. liczba szukanych Wykonawców	Interpretacja
Projekt domu > 300 m²	3,41	Najwyższa złożoność — szerokie porównanie ofert
Projekt domu 200–300 m²	2,65	Segment premium, świadomy zakup
Projekt domu piętrowego	2,28	Złożona architektura — więcej specjalistów
Remont 6+ pomieszczeń	1,52	Kompleksowa przebudowa
Remont z projektem	1,21	Klient zdecydowany, porównuje ceny
Budowa domu (średnia)	0,91	Rynek z niedoborem Wykonawców

Źródło: Oferteo.pl — dane własne, kolumna AVG UNCS (średnia liczba unikalnych Wykonawców per zapytanie), 2026



Ekspertckie podsumowanie i rekomendacje

Za dwa lata nikt nie zapyta,
czy pracujesz z domu. Zapyta,
jak wygląda Twoje domowe biuro.

Domowe biuro przestało być tymczasowym rozwiązaniem.
Stało się trwałym elementem polskiej infrastruktury pracy.

88%

Polskich firm, które wdrożyły
pracę zdalną, wybrało model
hybrydowy.

Źródło: EY — „Praca zdalna po polsku”, badanie I–II 2024: ey.com/pl_pl/newsroom/2024/03/ey_praca_zdalna_po_polsku_2024

Oznacza to, że przynajmniej część czasu pracy — dla milionów Polaków — odbywa się w domu. Przestrzeń, w której to następuje, ma bezpośredni wpływ na efektywność, zdrowie i wyniki. Nie jako miękki benefit — jako twarda zmienna produktywności.

Poniżej cztery decyzje, które tę zmienną poprawiają — oparte na danych Oferteo i wynikach badań naukowych z lat 2025–2026.

9/10

firm, które dały pracownikom
pracę zdalną, zostało przy
hybrydzie.

01. Projekt przed zakupem

87% Polaków remontuje bez projektu.

To najdroższa oszczędność możliwa do popełnienia przy urządzeniu biura — korekty po fakcie kosztują więcej niż projekt na początku. Zanim pojawią się meble, musi pojawić się plan: gdzie stoi biurko, skąd pada światło, gdzie biegną kable, jak wygląda akustyka ściany. Godzina z architektem wewnątrz na etapie planowania to kilka tysięcy złotych zaoszczędzone na późniejszych przeróbkach.

02. Najpierw to, czego nie widać

Instalacje elektryczne i oświetlenie decydują o tym, czy biuro działa — nie o tym, jak wygląda. Estetykę można zmienić praktycznie od ręki. Kabli zakutych w ścianie - już nie. Właściwe gniazda, dedykowany obwód dla sprzętu, zaplanowane oświetlenie zadaniowe i ogólne — to fundament, który powstaje jeden raz i służy latami.

03. Akustyka jest pilniejsza niż estetyka

Hałas powyżej 51 dB istotnie obniża zdolność koncentracji i pamięci roboczej. Polskie mieszkania wielorodzinne nie były projektowane z myślą o pracy zdalnej — i teraz za to płacimy. Pochłaniacze dźwięku, odpowiednie materiały wykończeniowe, właściwe uszczelnienie okien i drzwi — to kategoria, której nie da się naprawić dywanem i zasłonami.

04. Ergonomia zwraca się w pieniądzu

Właściwe krzesło i biurko to nie wydatek na komfort — to inwestycja z udokumentowanym zwrotem finansowym. Badania wskazują, że ergonomiczne stanowisko pracy zwiększa produktywność o 15% i redukuje absencję z powodu dolegliwości mięśniowo-szkieletowych o 67%. Na każdej złotówce zainwestowanej w ergonomię pracodawca lub samozatrudniony oszczędza 3–6 złotych na kosztach absencji i utraconej efektywności. To nie slogan — to dane z literatury branżowej.

The logo for Oferteo, featuring the word "oferteo" in a white, lowercase, sans-serif font. The letters 'o' and 'e' are stylized with horizontal lines passing through them. The logo is positioned in the top left corner of the page, which has a solid orange background with a large, lighter orange circular graphic on the right side.

Zleć modernizację domowego biura specjalistom.

Ponad 900 kategorii usług.
Bezpłatnie. Bez zobowiązań.

Nota metodyczna

Dane Oferteo.pl przedstawione w raporcie opierają się na anonimowych, zagregowanych danych z zapytań ofertowych złożonych przez użytkowników platformy. Dane nie zawierają żadnych informacji identyfikujących osoby fizyczne. Liczby zapytań mogą różnić się od liczby unikalnych użytkowników, gdyż jeden użytkownik może złożyć więcej niż jedno zapytanie.

Dane z analizy Oferteo są oparte na 34 kategoriach usług remontowych dobranych pod kątem związku z pracą z domu w okresie od stycznia 2020 do lipca 2026. To proxy, nie pomiar wprost — z treści zapytania nie zawsze wynika, czy zlecenie faktycznie dotyczy stanowiska pracy zdalnej. Płeć zlecającego jest wnioskowana z imienia, nie deklarowana. Ceny pochodzą z dobrowolnej ankiety posprzedażowej i dla części kategorii opierają się na małej próbie. Granice miast przyjęto wg poglądowej listy GUS. Dane za czerwiec 2026 są rekordowe i wymagają dodatkowej weryfikacji przed publikacją.

Zewnętrzne źródła cytowane są z podaniem linku lub pełnego opisu bibliograficznego. W przypadku wątpliwości dotyczących aktualności danych prosimy o kontakt z biurem prasowym Oferteo.