

WELLBEING W FIRMIE



Workation – styl życia przyszłości

Coraz więcej osób odkrywa, że praca zdalna nie musi oznaczać siedzenia przy biurku w czterech ścianach. Trend workation, czyli połączenia pracy i wakacji, na dobre zagościł w Polsce – szczególnie jesienią, gdy ceny noclegów są niższe, a popularne kurorty znów odzyskują spokój.



KATARZYNA SZKUDLAREK
ekspertka z Sun & Snow

Jak wynika z obserwacji Sun & Snow, jednej z największych w Polsce sieci apartamentów w kurortach turystycznych, coraz więcej Polaków decyduje się właśnie teraz na tygodniowy lub dwutygodniowy pobyt łączący obowiązki zawodowe z wypoczynkiem w górach, nad morzem lub nad jeziorem.

Nowa jakość pracy – biuro z widokiem na morze lub góry.

Jesień to idealny czas na tzw. workation. Po intensywnym sezonie wakacyjnym w kurortach robi się ciszej, pogoda wciąż sprzyja spacerom i aktywności na świeżym powietrzu, a apartamenty są lepiej dostępne cenowo.

Zauważamy rosnące zainteresowanie dłuższymi pobytami w naszych apartamentach poza sezonem. Coraz częściej przyjeżdżają do nas osoby pracujące zdalnie lub freelancerzy, którzy chcą na chwilę zmienić otoczenie, oderwać się od codzienności i nabrać nowej ener-

gii. To nie tylko trend, ale sposób na lepszy balans między życiem zawodowym i prywatnym.

Dlaczego workation jesienią to strzał w dziesiątkę?

Po pierwsze osoby decydujące się na urlop po sezonie cenią sobie spokój i ciszę. Plaże i szlaki są puste, restauracje spokojniejsze, a w kurortach panuje kameralna atmosfera. To idealne warunki do koncentracji i kreatywnej pracy. Drugim czynnikiem, na który zwracają wyjeżdżający, są niższe ceny i większy wybór apartamentów. Po zakończeniu wakacji wiele obiektów oferuje atrakcyjne rabaty, co pozwala na dłuższy pobyt w wysokim standardzie za rozsądną cenę. Ważne są również komfortowe warunki do pracy.

Po zakończeniu pracy można od razu wskoczyć na rower, pójść na spacer po plaży czy zrelaksować się w strefie wellness. To zupeł-

nie inny rytm dnia niż ten znany z codziennej rutyny biurowej. Zieleń, świeże powietrze i ograniczenie miejskiego zgiełku mają realny wpływ na dobrostan psychiczny. Już kilka dni pracy w spokojnym otoczeniu obniża poziom stresu i zwiększa produktywność.

Gdzie Polacy najczęściej wybierają się na workation?

Wśród najchętniej wybieranych kierunków dominują Szklarska Poręba, Zakopane, Świnoujście, Kołobrzeg i Giżycko. Wzrasta też popularność mniej oczywistych lokalizacji, takich jak Karwica na Mazurach, która została wytypowana jako jedno z 20 najpiękniejszych miejsc na świecie do odwiedzenia, a także Karpacz czy Ustka. Wielu naszych klientów mówi, że po takim wyjeździe wracają z nową energią, pomysłami i spokojem, którego trudno doświadczyć, pracując z domu

w dużym mieście. Widzimy, że workation to nie chwilowa moda, lecz sposób na zdrowsze, bardziej zrównoważone życie zawodowe. Szczególnie jest to ważne dla osób przepracowanych, czy zmęczonych codzienną rutyną.

Dla wielu osób praca zdalna przestała być jedynie rozwiązaniem tymczasowym. Stała się częścią nowego stylu życia, w którym priorytetem jest samopoczucie i równowaga. Dlatego wiele firm dostosowuje swoją ofertę do potrzeb nowoczesnych pracowników, zapewniając komfortowe warunki do pracy, wypoczynku i życia w rytmie slow.

Jesień to doskonały moment, by spróbować workation po raz pierwszy. To czas, gdy Polska pokazuje swoje najbardziej urokliwe oblicze. Wystarczy laptop, dobre Wi-Fi i chęć odpoczynku, by przekonać się, że praca i relaks mogą iść w parze.

Przyszłość kondycji zdrowotnej Polaków

Na początku XXI wieku diagnozowano niespełna 110 tys. nowych przypadków chorób nowotworowych rocznie, pięć lat później było to już ponad 125 tys. Najnowsze dane wskazują na ponad 180 tys. zachorowań w rok. W tym samym czasie liczba osób z cukrzycą wzrosła dwukrotnie – do ponad dwóch milionów, a otyłość dotyczy dziś co szóstego dorosłego i według OECD w 2030 r. obejmie co czwartego Polaka. Równocześnie starzeje się społeczeństwo – osoby powyżej 65. roku życia w 2030 r. będą stanowić już 1/4 mieszkańców kraju. To wszystko oznacza, że przyszłość zdrowia w Polsce to nie tylko więcej pacjentów onkologicznych, ale przede wszystkim coraz większa potrzeba kompleksowej opieki, łączącej leczenie, dietę, rehabilitację i wsparcie psychiczne. Jak w tej rzeczywistości odnajdą się lekarze, pacjenci i opiekunowie? Jak będzie wyglądało leczenie i życie z chorobą w Polsce za dekadę, odpowiadają specjaliści z różnych dziedzin: chirurg onkolog, dietetyk kliniczny, psychoonkolog i fizjoterapeuta.

Onkologia przyszłości – technologia i styl życia

Przypadki nowotworów w Polsce rosną z roku na rok, ale zmienia się także ich charakter.

– Dzięki coraz skuteczniejszym terapiom część nowotworów, jak rak piersi czy czerniak, można dziś traktować jak choroby przewlekłe, nawet w zaawansowanym stadium. To dla pacjentów ogromna szansa, bo daje im cenny czas na normalne życie i cieszenie się codziennością – podkreśla dr Paweł Kabata, chirurg onkolog. Ale to stawia też liczne pytania przed środowiskiem onkologicznym, np. jaka powinna być właściwa strategia leczenia. – Czy nie należy wrócić do początków i w niektórych sytuacjach zmodyfikować paradygmat? Bo chociażby w rozsianym raku piersi do tej pory chirurgiczne leczenie nie było standardem, zaczynało się od leczenia systemowego działającego na cały organizm, np. od chemioterapii. Coraz częściej pojawiają się jednak dane naukowe, które w określonych sytuacjach dopuszczają opcje leczenia chirurgicznego, wszystko po to, by lepiej kontrolować chorobę, skoro i tak traktujemy ją jak przewlekłą – zauważa ekspert.

W kolejnej dekadzie rewolucję mogą przynieść innowacje terapeutyczne. – Obecnie największym rozwojem w onkologii jest

Możliwe, że za dziesięć lat częściej będziemy spotykać się w szpitalnych poczekalniach niż w centrach handlowych. Polskie społeczeństwo starzeje się, a choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, nadciśnienie, otyłość czy nowotwory, stają się codziennością. To, co dziś nazywamy „wyzwaniem zdrowotnym”, w 2035 r. może być codziennością milionów Polaków.



leczenie celowane na konkretny rodzaj nowotworu, konkretną cechę komórki nowotworowej, która uwrażliwia ją na leczenie oraz rozwój immuno-onkologii, gdzie do walki z nowotworem zaczyna być wykorzystywany własny układ odpornościowy pacjenta. W ostatnich latach w leczeniu niektórych nowotworów osiągnięto spektakularne postępy – nawet tam, gdzie wcześniej rokowania były bardzo złe. Wciąż jednak istnieją nowotwory wyjątkowo odporne na terapię, ale można mieć nadzieję, że przyszły rozwój medycyny przyniesie przełom – dodaje dr Paweł Kabata.

Coraz większą rolę w onkologii odgrywa także świadomość żywienia. Jeszcze dekadę temu temat niedo-

żywienia onkologicznego był marginalizowany, dziś staje się jednym z kluczowych elementów skutecznej terapii.

To nie tylko zmiana w podejściu do pacjentów, ale też w samej kulturze pracy lekarzy – zauważa dr Paweł Kabata. – Nawet jeśli nie jesteśmy ekspertami w zakresie żywienia, coraz częściej sięgamy po pomoc specjalistów. W ostatnich latach to ogromny postęp: z jednej strony efekty kampanii zwiększających świadomość, a z drugiej proces tzw. unifikacji leczenia, czyli organizowania terapii w wyspecjalizowanych ośrodkach, gdzie międzynarodowe standardy wymagają obecności dietetyka w zespole.

Dieta jako fundament terapii

Jeszcze niedawno żywienie medyczne traktowano jako dodatek do leczenia. Dziś wiadomo, że bez niego skuteczność terapii dramatycznie spada.

– Żywienie medyczne nie jest kolejnym, czwartym filarem terapii – to fundament. Jeśli go zabraknie, cały proces leczenia może się zachwiać – podkreśla dietetyk kliniczny Anna Sobolewska-Wawro. – W Europie coraz częściej mówi się o nim jako o integralnej części leczenia, a w 2022 r. opieka żywieniowa została uznana za prawo człowieka. To ogromna zmiana w myśleniu. Widać to szczególnie wyraźnie



W Europie coraz częściej mówi się o żywieniu medycznym jako o integralnej części leczenia, a w 2022 r. opieka żywieniowa została uznana za prawo człowieka.

w kontekście powrotu do zdrowia po hospitalizacji. Co piąty pacjent wraca dziś do szpitala w ciągu 30 dni od wypisu – to nawet 1,5 mln przypadków rocznie. Jedną z głównych przyczyn jest tzw. syndrom poszpitalny: utrata masy mięśniowej, osłabienie i podatność na infekcje.

Pacjenci po ciężkim leczeniu potrzebują nawet dwa razy więcej białka niż osoby zdrowe. Właściwa dieta przyspiesza gojenie ran, odbudowę siły i zmniejsza ryzyko ponownej hospitalizacji – tłumaczy ekspertka. – Bez wsparcia żywieniowego nie ma pełnej terapii. Równolegle zmienia się podejście do samej dietoterapii. Pacjenci coraz częściej pytają o żywienie, szukają porad w internecie, ale często trafiają na sprzeczne informacje i szkodliwe mity.

– Już na etapie diagnozy powinno się

oceniać stan odżywienia i włączać interwencję dietetyczną. Dziś nawet 65 proc. pacjentów onkologicznych doświadcza niezamierzonej utraty masy ciała jeszcze przed pierwszą wizytą onkologiczną – zwraca uwagę dietetyczka kliniczna.

Zdrowie psychiczne pacjentów i opiekunów

Postęp w terapii nowotworów sprawił, że coraz częściej nie mówimy o walce krótkiej i intensywnej, lecz o życiu z chorobą przez wiele lat. To doświadczenie odmienia nie tylko pacjenta, ale i jego rodzinę.

Choroba nowotworowa coraz częściej ma charakter przewlekły, pacjenci żyją z nią przez lata, a nawet dekady. To oznacza, że potrzebują nie tylko doraźnej pomocy w kryzysie, ale przede wszystkim długofalowego towarzyszenia w procesie adaptacji – mówi psychoonkolog Adrianna Sobol. – Po początkowej uldze związanej ze skutecznością terapii przychodzi moment konfrontacji z rzeczywistością: trzeba nauczyć się żyć z niepewnością, planować przyszłość, budować relacje, wychowywać dzieci, cały czas nosząc w sobie świadomość choroby.

W tym samym czasie zmienia się rola opiekunów. Kiedyś była to misja na kilka miesięcy, dziś często trwa kilkanaście lat i staje się jednym z najtrudniejszych doświadczeń życiowych.

– Spotykam partnerów, którzy przez piętnaście lat towarzyszą bliskim w leczeniu, czy dorosłe dzieci, które połowę swojego życia pozostają w roli opiekuna rodzica. Początkowa mobilizacja i determinacja często po latach ustępują wyczerpaniu, a długotrwały stres staje się codziennością – podkreśla. – Potrzebujemy modelu profilaktyczno-rozwojowego, w którym pacjent i jego bliscy są traktowani jak system dotknięty chorobą. Psychoonkolog musi być obecny nie tylko wtedy, gdy „coś się dzieje”, ale na każdym etapie, pomagając budować odporność psychiczną i uczyć radzenia sobie z przewlekłą niepewnością – dodaje.

Samodzielność – najcenniejsza waluta zdrowia

Samodzielność to coś, czego nie doceniamy, dopóki jej nie tracimy. Fizjoterapia od lat ma za zadanie pomagać pacjentom ją utrzymywać, a w nadchodzącej dekadzie jej rola będzie jeszcze większa.

– Nikt nie zastanawia się nad samodzielnością, gdy jest pełen sił,



Samodzielność to coś, czego nie doceniamy, dopóki jej nie tracimy. Fizjoterapia od lat ma za zadanie pomagać pacjentom ją utrzymywać, a w nadchodzącej dekadzie jej rola będzie jeszcze większa.

energiczny i młody. Ale wystarczy naprawdę niewiele, by nagle stać się zależnym od innych – mówi fizjoterapeuta Łukasz Kłos.



Najbliższa dekada zdecyduje o tym, czy nauczymy się traktować pacjenta nie jako przypadek kliniczny, lecz jako człowieka, którego zdrowie zależy od stylu życia, wsparcia psychicznego, dobrej diety i zachowania samodzielności.

W ostatnich latach coraz wyraźniej widać, że fizjoterapia i żywienie medyczne muszą iść w parze.

– Żywnienie ma kluczowe znaczenie w procesie rehabilitacji i szeroko pojętej regeneracji. Fizjoterapia w połączeniu z celowanym odżywianiem daje niesamowite efekty, zwłaszcza u starszych pacjentów – zaznacza specjalista. – Bez tego elementu terapia się wydłuża i nie przynosi pełnych efektów. Organizm potrzebuje odpowiedniego i zbilansowanego „paliwa”, a nie tylko kalorii. Przed coraz większym wyzwaniem stają też opiekunowie osób przewlekle chorych. To oni, skupiając się całkowicie na bliskim, bardzo często zaniedbują własne zdrowie.

– Rodzina opiekująca się chorym nie ma czasu i nie widzi przestrzeni na własną aktywność. Bardzo często borykają się z bólem kręgo-



Od zmiany myślenia zależy, czy system ochrony zdrowia poradzi sobie z wyzwaniami starzejącego się społeczeństwa.

śłupa czy kończyn, ale odkładają to na później. Do gabinetu trafiają zazwyczaj dopiero po odejściu bliskiego albo wtedy, gdy sami zostają postawieni pod ścianą – mówi ekspert. – Zawsze tłumaczę, że jeśli im przytrafi się poważny problem, to cała opieka stanie się niemożliwa. Podkreśla, że potrzebna jest szersza debata o kondycji opiekunów – bo ich zdrowie decyduje o jakości życia całej rodziny.

Ekspersi są zgodni: przyszłość kondycji zdrowotnej Polaków to nie tylko innowacje medyczne, ale przede wszystkim podejście całościowe. Mówią jednym głosem: najbliższa dekada zdecyduje o tym, czy nauczymy się traktować pacjenta nie jako przypadek kliniczny, lecz jako człowieka, którego zdrowie zależy od stylu życia, wsparcia psychicznego, dobrej diety i zachowania samodzielności. To od tej zmiany myślenia zależy, czy system ochrony zdrowia poradzi sobie z wyzwaniami starzejącego się społeczeństwa.

Bibliografia:

1. Didkowska J., Wojciechowska U., Zatoński W. Nowotwory złośliwe w Polsce w 2000 roku. Warszawa: Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie, 2003.
2. Didkowska J., Wojciechowska U., Zatoński W. Nowotwory złośliwe w Polsce w 2005 roku. Warszawa: Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie, 2007.
3. Didkowska J., Wojciechowska U., Zatoński W. Prognozy zachorowalności i umieralności na nowotwory złośliwe w Polsce do 2025 roku. Warszawa: Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie, 2009.
4. Główny Urząd Statystyczny. Prognoza ludności na lata 2014–2050. Warszawa: GUS, 2014 (aktualizacje demograficzne).
5. Narodowy Fundusz Zdrowia. Mapa potrzeb zdrowotnych. Cukrzyca. Warszawa: NFZ, 2020.
6. OECD. Obesity Update 2022. Paris: Organisation for Economic Co-operation and Development, 2022.
7. Instytut Psychiatrii i Neurologii. EZOP II – Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostępność psychiatrycznej opieki zdrowotnej. Warszawa: IPiN, 2021.
8. Główny Urząd Statystyczny. Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej. Warszawa: GUS, 2020.
9. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO, 2010.

REKLAMA



DOM MAKLESKI
BANKU OCHRONY ŚRODOWISKA S.A.



bossa.pl

BOSSA BOSSAFX BOSSAFUND



Informacje zamieszczone w tym materiale mają charakter reklamowy. Inwestowanie w instrumenty finansowe wiąże się z ryzykiem utraty części lub całości zainwestowanych środków.

TRANSFORMUJĄCĄ MOC RUCHU DLA DOBROSTANU PSYCHICZNEGO

W obliczu rosnącego poziomu stresu podróże wellness przeżywają prawdziwy boom – jednak często wiążą się z długimi lotami, wysokimi kosztami i zbiegami, które nie zawsze przynoszą trwałe efekty.

DANIEL BOGACKI
Activation Specialist
w ASICS Polska

koszty, a jedna czwarta (25 proc.) na uciążliwe, długie podróże.

Wystarczy 15 minut

W przeciwieństwie do tego, badania ASICS pokazują transformującą moc ruchu dla dobrostanu psychicznego – wystarczy 15 minut i 9 sekund ćwiczeń, aby odczuć mierzalny wzrost pozytywnego nastroju. W nowym badaniu „Everyday Escape”, prowadzonym pod okiem dr Brendona Stubbsa z King's College London, uczestnicy, którzy

codziennie poświęcali 15 minut na prosty ruch, odnotowali o 21 proc. większą poprawę samopoczucia w porównaniu do swojego wyjazdu wellness. Co więcej, 71 proc. badanych uznało codzienny ruch za skuteczniejszy w redukcji stresu, 65 proc. – za bardziej poprawiający nastrój, a 73 proc. doświadczyło dłuższej utrzymujących się korzyści psychicznych niż po niedawnym wyjeździe wellness.

Aby pomóc większej liczbie osób odnaleźć szczęście w ruchu, ASICS zaangażował Natashę Rothwell – aktorkę, scenarzystkę i propagatorkę wellbeing – w roli „Everyday Escape Concierge”. Rothwell będzie inspirować do wpłatania małych, ale znaczących

chwil ruchu w codzienność, czyniąc wellness dostępnym i przystępnym cenowo dla wszystkich. – Naprawdę wierzę w moc ruchu – nie tylko dla naszego ciała, ale przede wszystkim dla naszego umysłu. Jasne, można wydać tysiące dolarów albo polecieć na drugi koniec świata, by poczuć się lepiej. Ale można też po prostu wyjść na zewnątrz i poruszać się. Twoje „Everyday Escape” może być spacerem, rozciąganiem, tańcem w kuchni. To nic nie kosztuje, jest proste i należy tylko do ciebie. Wellness nie powinien być luksusem. Powinien być czymś, co każdy z nas może mieć na co dzień. Gdy się ruszamy – czujemy się lepiej. A taki reset należy się każdemu – mówi Natasha Rothwell, ambasadorka akcji.

Na całym świecie ASICS zachęca ludzi do skorzystania z #EverydayEscape i pocucia jego efektów. Osoby, które wezmą 15-minutową przerwę na ruch, mogą podzielić się swoją codzienną ucieczką i wesprzeć zbiórki na rzecz organizacji zajmujących się zdrowiem psychicznym.

– Niesamowite jest to, jak wielki wpływ na dobrostan psychiczny może mieć zaledwie 15 minut ruchu. Badanie „Everyday Escape” pokazuje, że krótkie przerwy na ruch poprawiają nastrój i obniżają stres

skuteczniej niż wyjazd wellness. Wszyscy uczestnicy deklarowali, że będą kontynuować codzienne przerwy na ruch, a 81 proc. stwierdziło, że teraz priorytetowo traktuje aktywność fizyczną w trosce o dobrostan, zamiast kolejnego wyjazdu. Tydzień poza domem może dać chwilowy zastrzyk energii, ale to ćwiczenia zapewniają długoterminowe korzyści – dodaje dr Brendon Stubbs, czołowy badacz związku aktywności fizycznej ze zdrowiem psychicznym z King's College London. – Wierzymy, że nie trzeba podróżować daleko, by zostawić za sobą codzienność. Dlatego zapraszamy wszystkich do skorzystania z „Everyday Escape” – prostej, 15-minutowej przerwy na ruch, która przeniesie ciało i umysł w szczęśliwsze miejsce. Od zawsze propagujemy moc ruchu, nawet najmniejszego, w poprawie samopoczucia. To powód, dla którego powstała nasza marka i dlatego nazywamy się ASICS – akronim od łacińskiego Anima Sana in Corpore Sano, czyli „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. Mamy nadzieję, że dołączycie do nas w Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego i spróbujecie „Everyday Escape” – bo gdy poruszamy ciałem, poruszamy też umysłem – podsumowuje Gary Raucher, szef globalnego marketingu ASICS.



Równowaga między pracą a życiem prywatnym nie taka oczywista

Prawie połowa badanych pracowników deklaruje, że odczuwa wypalenie zawodowe – głównie z powodu przeciążenia obowiązkami (33 proc.) i zbyt niskiego wynagrodzenia (24 proc.). 53 proc. pytanych zabiera obowiązki do domu, a 65 proc. czuje presję, by odpowiadać na wiadomości służbowe po pracy. Aż 2 proc. pracowników w Polsce przyznaje, że zdarzyło im się pracować w trakcie urlopu.

ŻANETA SPADŁO
ekspertka kariery LiveCareer.pl

Z badania „Work-life balance Polaków”, przeprowadzonego przez LiveCareer.pl wynika m.in. że prawie co czwarty pracownik (23 proc.) nie ma poczucia, że może bez stresu wziąć urlop i nie martwić się obowiązkami. A 27 proc. respondentów przyznało, że zdarza im się pracować podczas wakacji – najczęściej z powodu zbyt

dużego poczucia odpowiedzialności (52 proc.), niedokończenia zadań przed urlopem (26 proc.) albo oczekiwania takiej dostępności przez przełożonych (24 proc.).

Trudno odciąć się od pracy

Z danych LiveCareer wynika, że tylko 21 proc. respondentów zdecydowanie ma czas na prawdziwy odpoczynek i regenerację po pracy, a 34 proc. – raczej go ma. Co

ósma osoba przyznaje wprost, że po pracy nie potrafi się zregenerować. Na brak odpoczynku najczęściej skarżą się pracownicy w wieku 26–39 lat oraz osoby pracujące hybrydowo (19 proc.).

Natomiast wśród osób, które potrafią odciąć się od pracy, najczęstszą motywacją do odpoczynku są ich pasje i inne cele pozazawodowe (46 proc.). Ważne są również relacje z bliskimi (42 proc.) oraz świadome dbanie o zdrowie psychiczne (36 proc.) – szczególnie dla kobiet. Prawie 30 proc. pytanych z tej grupy odpoczywa, bo wie, że dzięki temu następnego dnia jest się bardziej efektywnym w pracy.

Efektywność formalnych rozwiązań

Wygląda na to, że równowaga między pracą a życiem prywatnym wynika zarówno z indywidualnej moty-

wacji pracowników, jak i warunków, w których funkcjonują. Badania przeprowadzone w różnych krajach wskazują, że dzięki rozwiniętym systemom opieki i wsparcia prorodzinnego ten konflikt między pracą a życiem prywatnym jest mniejszy, choć formalne rozwiązania nie zawsze wystarczają. Problemem bywa też nierówny podział obowiązków domowych – osoba, która ma ich więcej, a jednocześnie pracuje zawodowo, siłą rzeczy będzie bardziej zmęczona. Polska dopiero wdraża pewne rozwiązania w zakresie work-life balance: dwa lata temu mieliśmy dyrektywę unijną, a w najbliższych miesiącach ruszy program pilotażowy Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, który ma monitorować efektywność skróconego czasu pracy. Kolejne lata pokażą, czy te rozwiązania okażą się dla Polaków skuteczne.

Liczby

- **19 proc.** respondentów na co dzień dba o swój work-balance, 45 proc. robi to zwykle lub czasami, a 11 proc. żyje głównie pracą i nie ma czasu na życie prywatne
- **72 proc.** badanych pracowników zna kogoś, kto doświadczył wypalenia zawodowego
- **67 proc.** pracowników miewa poczucie winy, gdy w wolnym czasie odpoczywają zamiast pracować
- **71 proc.** uczestników badania bywa ocenianych przez przełożonych za zaangażowania zawodowego
- **42 proc.** pracujących Polaków uważa, że przełożony nie zachęca ich do dbania o work-life balance.