

URLOP BEZ. BAGAŻU?



urlopbezbagazu.pl

Spis treści

Wstęp	3
Tylko 3 na 10 Polaków wraca z urlopu wypoczętych	5
Czym jest wypoczynek?	6
Jak spędzamy urlop?	7
Idealny urlop nie ist... Potrzebujemy ciszy, przestrzeni i zmiany	8
Reset trudniejszy niż mogłoby się wydawać	10
Urlop z wyrzutami sumienia	11
Urlop z cieniem powrotu	12
Bez obowiązków i blisko natury	13
Ile czasu potrzebujesz, by odetchnąć?	15
Urlop jako konieczność	16
Jak odpoczywa	
Zetka	17
Millenials	18
Gen X	19
Baby boomers	20
Z dzieckiem na pokładzie	21
Przedsiębiorca	22
Zdaniem Ekspertów	
Dr Aleksandra Mroczek-Żulicka	24
Marcin Wesótek	28
Paweł Kunz	30
Roksana Środa	34
Iwona Wesołowska	36
Joanna Węgrzynowska	38
Mateusz Felsmann	40
Metodologia badania	42

Wstęp

Kiedy ostatnio byłeś/byłaś na urlopie? Sześć miesięcy temu? Dziesięć miesięcy temu? Nie tak dawno, prawda? A kiedy ostatnio wypoczęłaś/wypocząłeś? Ale, ale tak naprawdę: kiedy solidnie odświeżyłaś/odświeżyłeś umysł, zresetowałaś/zresetowałeś układ nerwowy? Po maturze? Przed pojawieniem się dziecka? Pięć lat temu? Siedem? W poprzedniej pracy?

A może jest tak, że nie do końca potrafimy odpoczywać? Być może urlop wykorzystujemy na remont, a na wakacyjnym wyjeździe obsługujemy służbową skrzynkę mailową?



SPRAWDŹMY TO!

Rekwirujemy wiertarkę, wkrętarkę i Outlooka, przechwytyjemy służbowe połączenia, odpędzamy myśli o naprawie samochodu i konieczności ustawienia przypomnienia o dokończeniu projektu. **W tym roku bagaż mentalny nie spędzi z Tobą urlopu!** Wszystko po to, abyś mogła/mógł wreszcie efektywnie odpocząć.



Kampania „Urlop bez bagażu?” to głos, który pokaże Ci, dlaczego odpoczynek jest ważny i jak da się go zorganizować. To rzetelny rachunek czynników, które blokują możliwości odpoczynku i regeneracji, ale także recepta, którą eksperci z różnych dziedzin wystawią dla tych, którzy z urlopu zwykle wracają zmęczeni.

Celem kampanii jest zwrócenie uwagi i wywołanie społecznej dyskusji o efektywności odpoczynku, konieczności porzucenie choć na chwilę bagażu mentalnego i skutkach zmęczenia lub przeciążenia.

Z życzeniami wyłącznie beztróskich urlopów –
dobrej lektury.

Inicjator akcji



Tylko 3 na 10 Polaków

wraca z urlopu wypoczętych



Jedynie 32% Polaków kończąc urlop czuje, że realnie wypoczęło. Blisko 40% twierdzi, że do pełni wypoczynku nieco im brakuje, 1 na 10 sporadycznie odczuwa, że urlop przyniósł mu rzeczywistą regenerację, a 2% zwykle wypoczywa słabo. W przypadku 10% Polaków to, czy rzeczywiście wypoczną czy nie – zależy od okoliczności, a u 7% badanych – trudno powiedzieć.

Zatem skoro jedynie **3** na **10** Polaków wraca z urlopu wypoczętych, to kiedy tak naprawdę pozostałe **7** osób się regeneruje?

Czym jest wypoczynek?

Aby lepiej zrozumieć, dlaczego Polacy nie odpoczywają dostatecznie, zbadaliśmy, czym jest dla nich urlop.

Jak się okazuje dla większości osób jest to po prostu odcięcie się od codziennych obowiązków czy też pracy, regeneracja psychiczna, czas, który można spędzić z rodziną lub też odpoczynek fizyczny. Oznacza to, że otaczająca nas codzienność bywa męcząca, uniemożliwia poświęcanie wystarczającej ilości czasu na to, co jest dla nas ważne – jak choćby rodzina.

Dla mnie **urlop** to:



Zwrócono w badaniu uwagę, że w różnych grupach wiekowych postrzeganie odpoczynku nieco się różni. Dla pokolenia Z kluczowa jest regeneracja psychiczna (67%) i poznawanie nowych miejsc (59%), natomiast dla Millenialsów odpoczynek to przede wszystkim odcięcie się od pracy i spędzenie czasu z rodziną (po 65%), a regeneracja psychiczna utożsamiana jest z odpoczynkiem w nieco niższym stopniu (63%). Przedstawiciele pokolenia X stawiają na odcięcie się od codziennych obowiązków (66%) i regenerację (67%), natomiast spędzenie czasu z rodziną jest przez nich odrobinę rzadziej utożsamiane z odpoczynkiem (63%). W przypadku najstarszych uczestników badania – Boomersów, dominują cele fizycznego (55%) i psychicznego (49%) odpoczynku.

Jak spędzamy urlop?

Nie zawsze dłuższy urlop jest rozumiany jako wyjazd, badanie jasno wskazuje, że urlop może być postrzegany różnorodnie i nie ma w pełni jasno określonej definicji wśród badanych. Natomiast Polacy zapytani o to, w jaki sposób spędzają urlop, wskazali dziewięć różnych aktywności, na które stawiają w czasie wolnym, co ma pozwolić im wypocząć.

Co robimy **w czasie** urlopu?



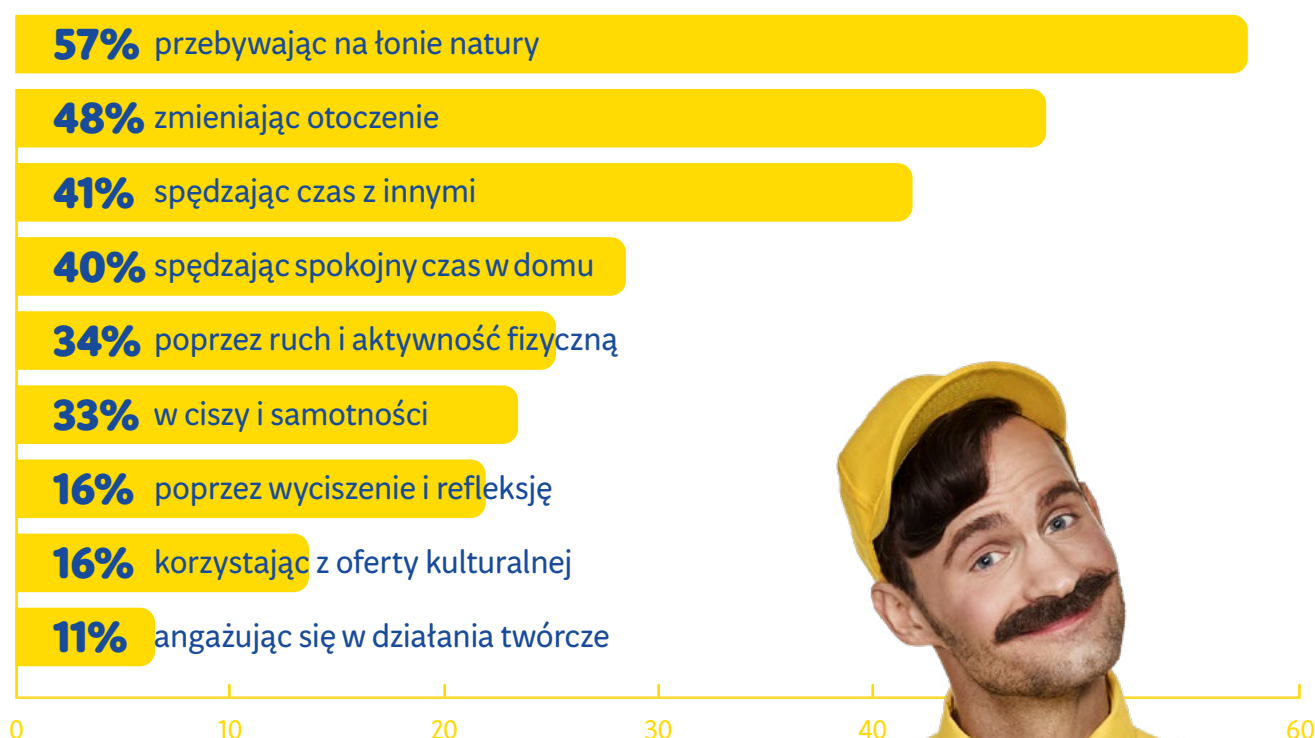
Mazury, Zakopane lub Bałtyk – wakacyjne, weekendowe lub turystyczne wyjazdy w obrębie Polski wybiera 6 na 10 Polaków, a na zagraniczne podróże lub wypoczynki decyduje się 3 na 10 urlopowiczów. Połowa badanych wybiera relaks w domowym zaciszu, tak zwane „robienie nic”. 36% Polaków w czasie swojego urlopu odwiedza rodzinę, znajomych, spędzają razem czas lub celebrują okazje takie jak urodziny, imieniny, rocznice. Urlop dla 29% to przede wszystkim czas tylko dla siebie, odcięcie się od ludzi, samotność z wyboru, a 27% badanych w tym czasie oddaje się swojemu hobby lub stawia na rozwój osobisty – to dobry moment na książkę, filmowe uczyty, kursy i szkolenia albo aktywności twórcze. 1/4 Polaków w czasie swojego urlopu spotyka się ze znajomymi (na miejscu), a 16% zajmuje się załatwianiem spraw, które nie były możliwe do realizacji w standardowym trybie m.in. remont, przeprowadzka, sprawy zdrowotne lub urzędowe. Najbardziej wybieraną aktywnością, której oddają się Polacy w czasie urlopu jest opieka nad innymi – dziećmi, starszymi lub zwierzętami.

Idealny urlop nie ist...

Potrzebujemy ciszy, przestrzeni i zmiany

A czy wiemy, jak sprawić, by rzeczywiście urlop był udany i umożliwił regenerację? Jak się okazuje, aby odpoczynek mógł przynieść efekty najlepiej jest zmienić otoczenie, zanurzyć się w naturze i z bliskimi spędzić spokojny czas.

W jaki sposób odpoczywasz?



Na leśnej ścieżce, górskiej polanie, nad morzem, a nawet w parku - blisko 60% Polaków najlepiej ładuje energię przebywając na łonie natury. Dla prawie połowy ważne jest, by choć odrobinę zmienić otoczenie, a 41% najlepiej odpoczywa w gronie rodziny, przyjaciół, partnera/partnerki, niemal tyle samo osób preferuje odpoczynek w domowym zaciszu. 34% badanych zadeklarowało, że ich sposobem na udany odpoczynek jest aktywność fizyczna – wskazując tutaj m.in. na sport, spacer, taniec, pływanie, bardzo zbliżony odsetek uczestników badania odpoczywa w samotności i ciszy. Kino, muzeum, teatr – oferta kulturalna pozwala odpocząć 16% Polaków, dokładnie tyle samo badanych wskazało, że medytacja, praktyki religijne lub modlitwa również pozwalają na odprężenie się i regenerację. Dla 11% badanych idealnym sposobem na odpoczynek jest działanie twórcze rozumiane jako rękodzieło, fotografia, prace kulinarne lub ogrodowe.

Nasze podejście do odpoczynku zmienia się także ze względu na wiek i otaczające nas środowisko.

Jak odpoczywają:

Gen Z

51%
w domu

47%
w towarzystwie

20%
przez twórczość

Millenialsi

46%
w domu

41%
w samotności

22%
wyciszając się

Gen X

brak jednej dominującej formy odpoczynku.
Najczęściej: samotnie i aktywnie

Boomersi

65%
blisko natury

52%
na wyjeździe

Reset trudniejszy niż mogłoby się wydawać

62% Polaków wskazuje, że łatwo jest im się „wyłączyć”, odciąć od pracy i obowiązków, gdy przebywają na urlopie, natomiast tylko 1/3 z nich robi to w pełni swobodnie. 29% badanych wskazało, że czasem pojawiają się myśli o obowiązkach i pracy. 3 na 10 badanych przyznaje, że nie zawsze potrafi na urlopie odpuścić obowiązki czy pracę – wpływ na taką sytuację ma aktualna sytuacja i natłok spraw. 6% wprost przyznaje, że raczej trudno jest im przestać myśleć o pracy czy innych obowiązkach, a 1% badanych twierdzi nawet, że bardzo trudno jest im się „odciąć”.



29%

czasem na urlopie myśli
o pracy i obowiązkach



3 na 10

nie zawsze potrafi odpuścić
pracę lub sprawy codzienne



7%

trudno lub bardzo trudno
odcina się od obowiązków



1/3

odpoczywa w pełni swobodnie,
bez myślenia o pracy

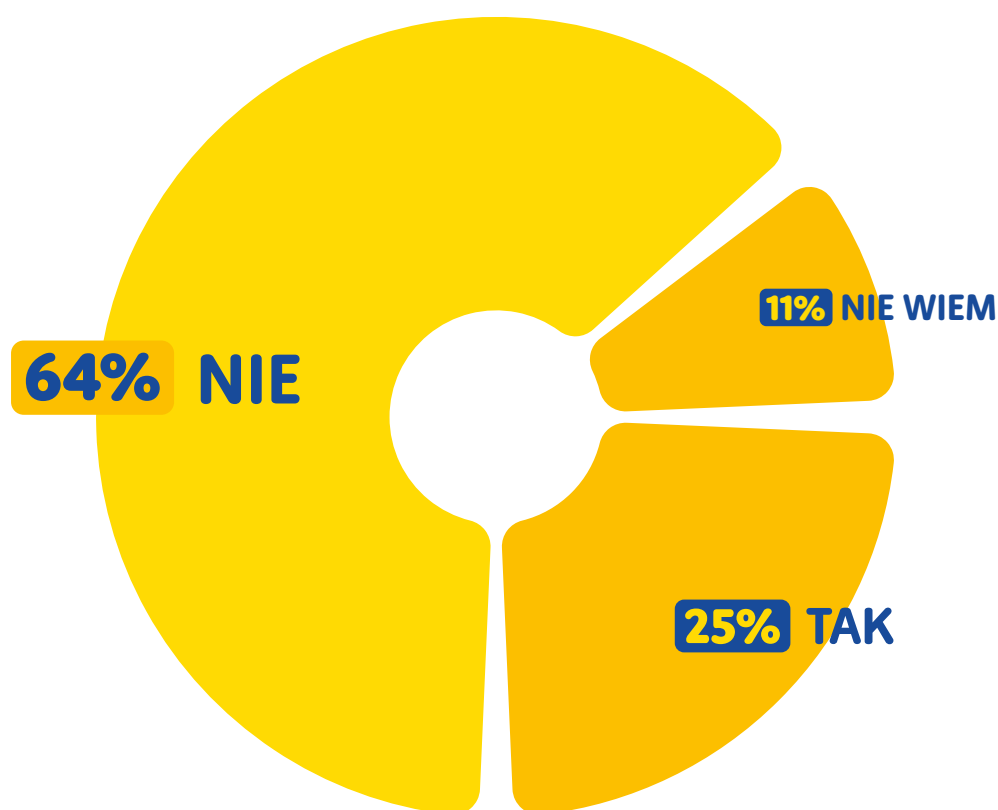


Badanie wykazało, że zdecydowanie największe problemy z wyłączeniem się z trybu „praca/obowiązki” mają osoby samozatrudnione, zatrudnione dorywczo i bezrobotni **(51-54%)**. Natomiast najłatwiej w tryb urlopowy wchodzi studenci **(70%)** oraz emeryci **(66%)**.

Urlop z wyrzutami sumienia

Aż 1/4 Polaków będąc na urlopie odczuwa wyrzuty sumienia z powodu swojego odpoczynku. 11% badanych nie potrafi jednoznacznie określić swoich odczuć w tym względzie, co może świadczyć o ukrytym napięciu, a jedynie 64% Polaków nie odczuwa dyskomfortu z powodu swojego urlopu – w tym 34% zdecydowanie nie odczuwa wyrzutów sumienia, a 30% raczej nie ma takich odczuć.

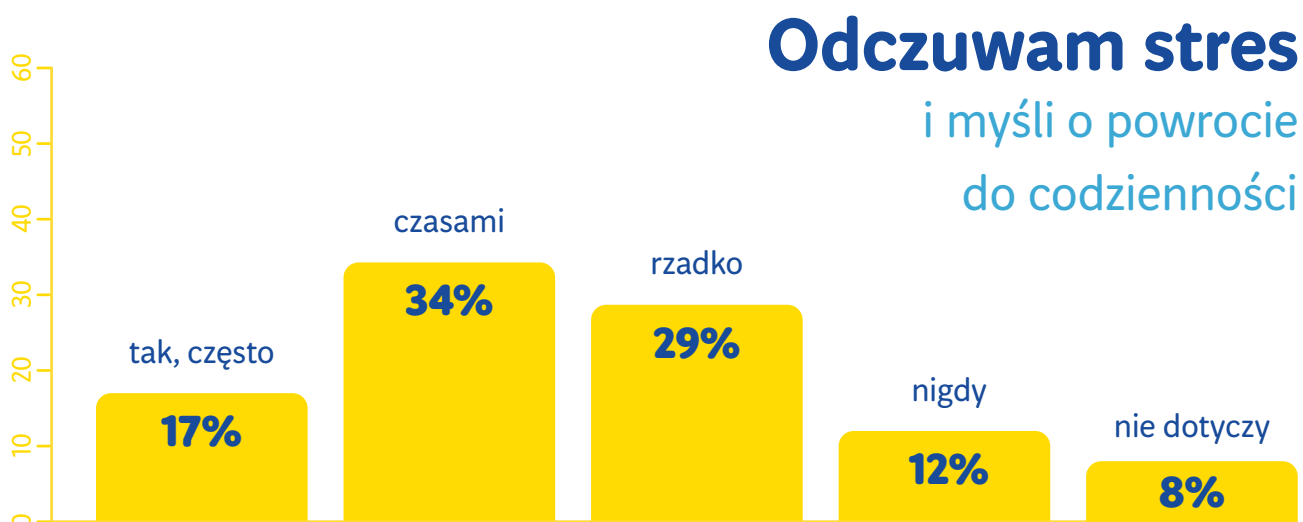
Czy **odczuwasz dyskomfort**, a nawet poczucie winy, gdy bierzesz urlop, a inni pozostają z obowiązkami?



Zdecydowanie większy odsetek kobiet odczuwa wyrzuty sumienia wynikające ze skorzystania z urlopu – 28%. Podobne odczucia ma 22% mężczyzn. To mężczyźni także częściej deklarują, że zdecydowanie nie odczuwają dyskomfortu, a co więcej – mają oni większy emocjonalny luz niż kobiety (66% vs 61%).

Urlop z cieniem powrotu

8 na 10 Polaków już w trakcie urlopu stresuje się powrotem!



Zdecydowana większość urlopowiczów jeszcze w czasie trwania urlopu martwi się powrotem do codzienności. Badanie wskazuje, że 52% urlopowiczów odczuwa stres regularnie, a łącznie 80% myśli o powrocie lub odczuwa stres.

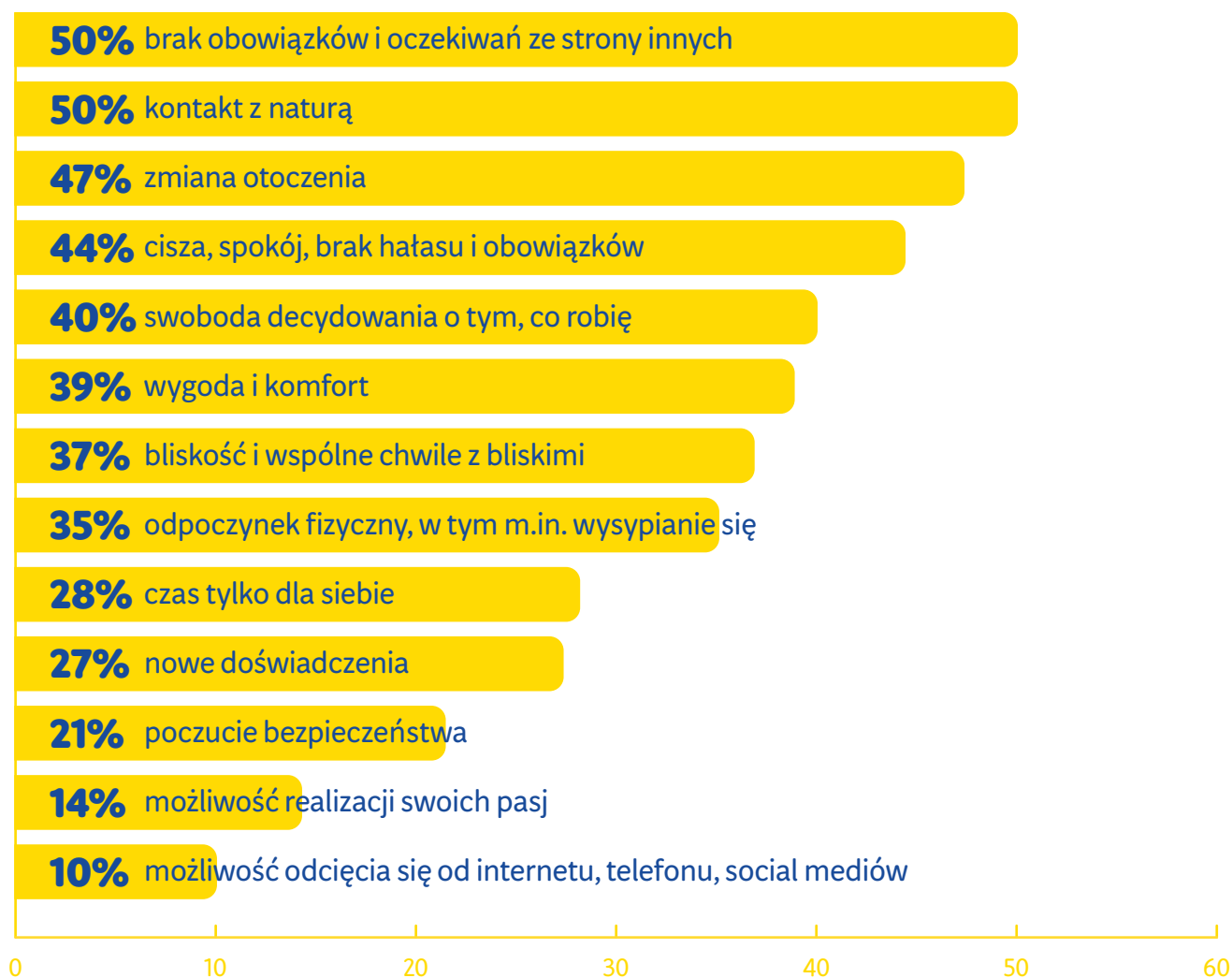
Ponownie kobiety częściej odczuwają regularny stres związany z powrotem – 55%, a mężczyźni w 47%. Pokoleniem, któremu najtrudniej jest nie myśleć o powrocie do codzienności są Millenialsi – 62%. Zetki również prezentują wysoki poziom stresu związanego z powrotem – 60%. Stres ten potęgowany jest przez młodszy wiek (niższy poziom odporności), dzieci będące na utrzymaniu, pracę na etacie. Na drugim końcu szali znajdują się Boomersi – odsetek martwiących się powrotem nie przekracza 38%.

Bez obowiązków i blisko natury

Zapytaliśmy Polaków, co na urlopiach sprawia, że rzeczywiście mogą oni odpocząć. I jak się okazuje – to nie o szalone atrakcje czy luksus toczy się sprawa! Odpoczywamy, kiedy nie mamy obowiązków i kiedy nasz kontakt z naturą jest bliższy niż na co dzień. Połowa badanych wskazała właśnie te dwa elementy jako kluczowe dla realnego odpoczynku.

Równie istotne są takie elementy jak zmiana otoczenia, cisza i spokój, swoboda decydowania o tym, co robimy czy po prostu wygoda i komfort.

Co w wyjazdach urlopowych sprawia, że realnie **mogę odpocząć?**



Dla kobiet najważniejsze są: bliskość i wspólne chwile z bliskimi – tak deklaruje 40% pań vs 32% mężczyzn oraz brak obowiązków (53% pań oraz 47% panów). Mężczyźni natomiast najbardziej cenią sobie kontakt z naturą (52% vs 48% w przypadku kobiet) oraz możliwość realizacji pasji (16% mężczyzn vs 13% pań).

A jak wygląda to w przypadku poszczególnych pokoleń?

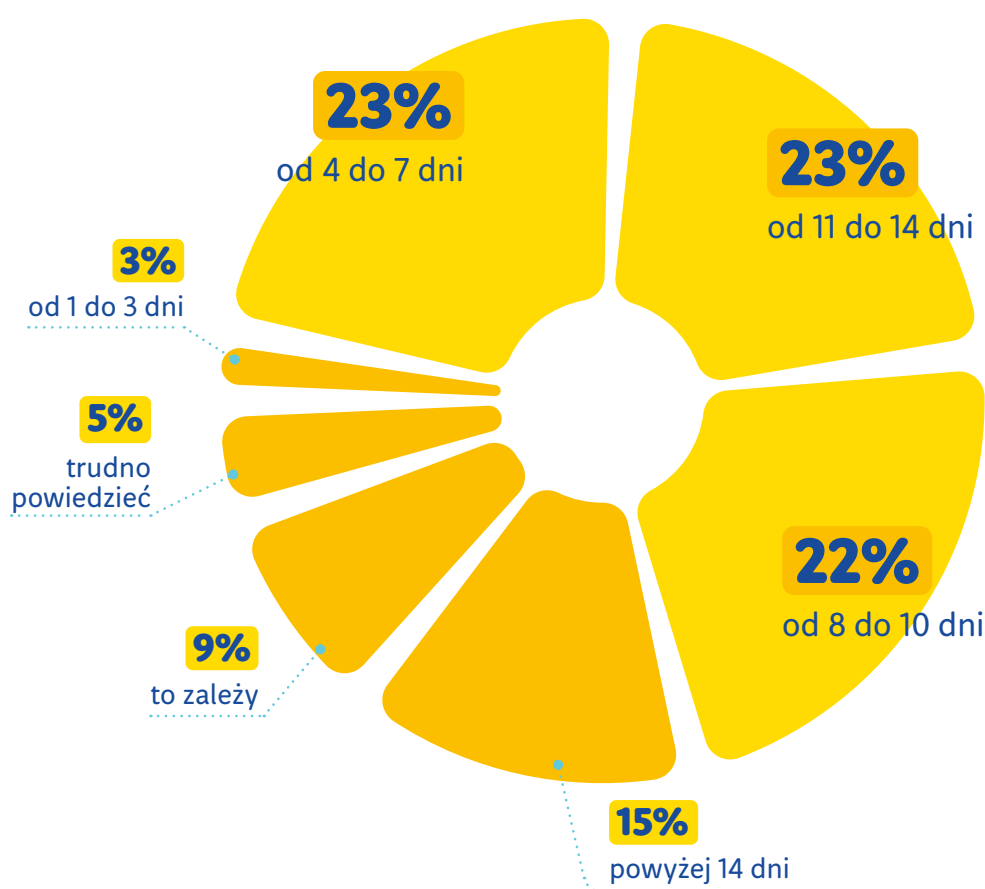
Zetki	połowa badanych przedstawicieli tego pokolenia wskazuje, że najbardziej chcą być z bliskimi (49%), a 14% potrzebuje odcięcia od sieci.
Milleniarsi	zdecydowanie najbardziej potrzebują komfortu, tak deklaruje blisko 40%. Natomiast 15% przedstawicieli tego pokolenia wskazuje, że – podobnie jak Zetki – potrzebuje offline’u.
Gen X	stawia przede wszystkim na kontakt z naturą – 56%, równie ważne jest dla nich odcięcie się od obowiązków.
Boomersi	lubią wypoczywać poprzez kontakt z naturą – tak deklaruje 61%, dlatego w aż 53% zmieniają otoczenie i oczekują braku presji – 47%.



Ile czasu potrzebujesz, by odetchnąć?

Zaledwie 3% Polaków uważa, że 1–3 dni wystarczą na regenerację. Zdecydowana większość badanych wskazuje, że aby zregenerować siły potrzebuje minimum 7–14 dni nieprzerwanego wypoczynku. Co czwarta osoba potrzebuje nawet więcej czasu. Te dane potwierdzają, że krótkie przerwy nie zastąpią pełnowartościowego urlopu.

Ile czasu potrzebujesz, aby odpocząć?



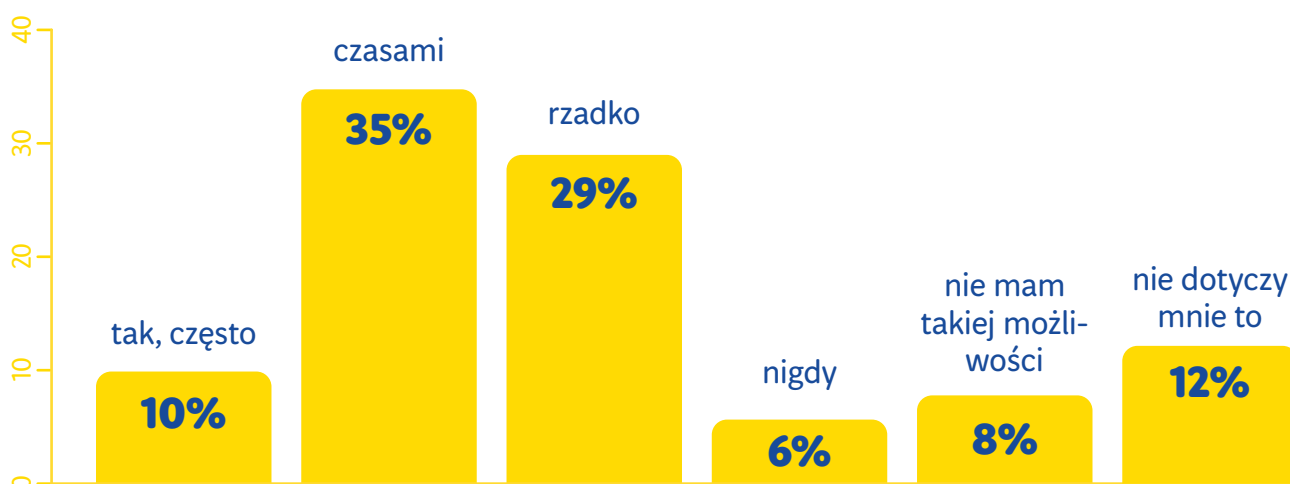
Mężczyźni zdecydowanie częściej wskazują, że potrzebują dłuższego urlopu 11-14 dni. Takiej odpowiedzi udzieliło 29% przedstawicieli płci męskiej. W przypadku kobiet 11-14 dni urlopu jest satysfakcjonujących dla 19%. Panie najczęściej decydują się na wypoczynek w granicach 4-7 dni – 26%.

Młodsze osoby - Zetki preferują urlopy krótsze – do 7 dni. Millenialsi częściej decydują się na dłuższy czas wypoczynku. Pokolenie X jako najbardziej świadome wartości porządnego resetu najchętniej wypoczywa ponad dwa tygodnie.

Urlop jako konieczność

4 na 10 Polaków decyduje się na urlop w reakcji na zmęczenie lub przeciążenie obowiązkami. Aż 1 na 10 osób korzysta z takiej opcji często. Te dane rzucają na pojęcie „urlopu” nowe światło – wskazują, że jest on formą ratunku, a niekoniecznie zawsze przyjemnością.

Czy zdarza Ci się **spontaniczny urlop** w reakcji na zmęczenie / przeładowanie obowiązkami?



Na taki spontaniczny urlop decyduje się niemal co druga kobieta (48%) oraz 4 na 10 mężczyzn (40%). Badanie wskazało, że też młodsze pokolenia częściej sięgają po taką formę: przedstawiciele Gen Z wskazuje, że spontaniczność jest wpisana w ich styl życia i z opcji nieplanowanego urlopu korzysta 54% badanych. Millenialsi ze względu na zmęczenie korzystają również z takiej możliwości – 50%. 48% przedstawicieli Gen X decyduje się na spontaniczny urlop, a w przypadku Boomersów – co trzecia osoba

Zetka

Jak mam wolne, to serio potrafię zniknąć z Teamsów i udawać, że nie istnieją

To tylko kilka dni, świat raczej się beze mnie nie zawali

Czasem mam lekkie guilty pleasure z odpoczynku, kiedy inni dalej klikają excela

Chcę zresetować system

Ale nie oszukujmy się... myśl o powrocie już siedzi z tyłu głowy 😏



Dla mnie najlepszy wyjazd = dobry czas z moimi ludźmi

Jadę na urlop trochę YOLO

Najlepiej chill w domu albo vibe ze znajomymi

Lubię robić wszystko po swojemu, bez zbędnego „musisz”

Bez pogody? No trochę jak wyjazd premium do dyskontu

Millenials

Na urlopie najbardziej marzę o tym, żeby nikt nic ode mnie nie chciał

Idealny urlop? Dom, cisza i święty spokój

Chcę po prostu zwolnić i trochę wyciszyć głowę

Tylko ten powrót... stres zaczyna się jeszcze przed check-outem 🤔

Niektórzy mówią, że jestem zbyt skupiony na czasie, a ja po prostu lubię mieć dzień po swoim



Elastyczność to dla mnie luksus większy niż all inclusive

Lubię mieć czas na swoje zajawki – czasem najlepiej solo

Na wyjazdach doceniam komfort. Jestem już na etapie „dopłacę za wygodę”

Mam tyle na głowie, że planowanie urlopu często kończy się na: „ogarnę później”

8–10 dni urlopu to taki złoty środek: człowiek zdąży odpocząć i jeszcze nie zapomni hasła do maila

Gen X

Spontaniczna to może
być pogoda, urlop
wolę zaplanować

Na urlopie naprawdę
chcę odciąć się od
obowiązków, a nie tylko
zmienić biurko na leżak

Urlopowym priorytetem
jest dla mnie regeneracja

Czym mam się
stresować na urlopie?
Na pewno nie powrotem

Jestem świadoma
wartości odpoczynku



Jak odpoczywać to minimum
dwa tygodnie, żeby chociaż
organizm zauważył

Na moim urlopie chcę się
zanurzyć w naturze, spacerować
po lesie i brzegiem morza

W domu na urlopie
też miło mija mi czas

Najlepszy jest balans
pomiędzy relaksem
a czasem z bliskimi

Baby boomers

Na urlopie przede wszystkim chcę porządnie odpocząć fizycznie

Wyjazd super, ale własny fotel, balkon i „nicnierobienie” w domu też mają swoje atuty

Jak już jechać, to w miejsce, gdzie jest co pooglądać i czym się zachwycić

Na urlopie jest czas dla mnie

Najlepiej odpoczywam blisko natury: las, jezioro, świeże powietrze i pełen reset



Urlop to urlop. Żadnych obowiązków, telefonów i „szybkich pytań”

Stresować się? Dajcie spokój. Człowiek jest na urlopie, a nie na egzaminie

Krótki wyjazd to ledwie rozgrzewka, porządny urlop powinien trochę potrwać

Po tylu latach wiem jedno: odpoczywanie to sztuka, a ja mam w tym specjalizację

Poczucie winy na urlopie? Poszaleli!

Z dzieckiem na pokładzie

Lubimy wyjazdy, ale szczerze?
Dom bez porannego „mamo,
tatoooo” o 6:12 też brzmi wybornie

Najważniejsze, żebyśmy
po prostu byli razem

Na wyjeździe atrakcje muszą być. Im
więcej „woow!”, tym większa szansa
na spokojną kawę dla rodziców

Najlepiej odpoczywa się ekipą
- znajomi, rodzina, dzieciaki
i wspólne ogarnianie chaosu

Pełen relaks przy dzieciach?
Powiedzmy, że to bardziej
„tryb czuwania premium”



Człowiek jeszcze na
wakacjach, a już z tyłu
głowy lista rzeczy po
powrocie... klasyk

Próbujemy złapać balans
między odpoczynkiem
a obowiązkami

Długi urlop brzmi cudownie,
ale najczęściej kończy się na
tygodniowym resecie

Dzieci uczą spontaniczności,
ale urlop to jednak wolimy
zaplanować i mieć wszystko
dobrze zorganizowane

Przedsiębiorca

Często szybka decyzja

Nawet na urlopie działam intensywnie, odpoczynek odpoczynkiem, ale tempo zostaje

Czasem uda się wyrwać na 8–10 dni i wtedy próbuję sobie przypomnieć, jak to jest naprawdę zwolnić

Odpoczywanie nie zawsze przychodzi mi naturalnie

Na urlopie najbardziej cenię wolność: żadnych narzuconych planów i „proszę być o 9:00”



Bywa, że mam poczucie winy, kiedy nic nie robię... przedsiębiorczy mózg nie zna trybu offline

Odcięcie się od pracy to dla mnie sport ekstremalny

Nawet na leżaku zdarza mi się ukradkiem sprawdzić maila

Urlop biorę po to, żeby zresetować głowę i choć na moment wyjść z trybu „ciągłego ogarniania”

W końcu odpocząć tak, żeby nie myśleć, co dzieje się w firmie



ZDANIEM
EKSPERTÓW





Dr Aleksandra Mroczek-Żulicka



Zatrudniona w Instytucie Geografii Miast, Turyzmu i Geoinformacji na Uniwersytecie Łódzkim (Wydział Nauk Geograficznych). Ukończyła studia magisterskie na kierunku: pedagogika w zakresie profilaktyki i animacji społeczno-kulturalnej, a stopień doktora zdobyła w dyscyplinie geografia społeczno-ekonomiczna i gospodarka przestrzenna. Jej główne zainteresowania naukowe koncentrują się na badaniach miejskiej przestrzeni rekreacyjnej, kreatywności w turystyce i rekreacji i ich wychowawczej roli. Ponadto, opiekuje się Studenckim Kołem Naukowym Geografów Turyzmu UŁ „Włóczykije” oraz pełni funkcję wydziałowej koordynatorki ds. tutoringów.

Realizowała projekt badawczy finansowany przez Narodowe Centrum Nauki, dotyczący roli przestrzeni rekreacyjnej na potrzeby organizacji twórczych wydarzeń. Brała również udział w projektach realizowanych w ramach programów Erasmus+, a także Baltic University Programme oraz Blended Intensive Programme.

Czas dobrze spędzony na odpoczynku

Od końca XX wieku wskazuje się na rosnące znaczenie jakości wypoczynku oraz poszukiwanie form czasu wolnego umożliwiających realizację pasji i potrzeb. Praca zawodowa miała jedynie zapewniać środki na realizację tych ambicji. W raporcie powstałym na rzecz kampanii „Urlop bez bagażu” dowiadujemy się, że jedynie 3/10 Polaków realnie odpoczywa. Można zatem przyjąć tezę, że problemem nie jest brak czasu wolnego i pomysłów na jego wykorzystanie, lecz brak umiejętności odpoczynania.

Czas wolny rozumiany jest w klasycznym ujęciu jako czas po wypełnieniu obowiązków i zaspokojeniu podstawowych potrzeb fizjologicznych. Tradycyjnie praca zawodowa stanowiła kluczowe kryterium wydzielenia czasu wolnego z codziennego budżetu czasu. **Dziś praca „dopada” nas także w domu i na urlopie – poprzez aplikacje, e-maile i stałą dostępność. W konsekwencji dostrzegamy brak realnego odcięcia się od obowiązków zawodowych.**

W literaturze naukowej wymieniane są trzy główne funkcje czasu wolnego:

- odpoczynek (regeneracja),
- rozrywka/zabawa
- rozwój osobisty,

dzięki którym możliwe jest wykorzystanie jego pełnego potencjału. **Podkreśla się, że odpoczynek warunkuje zdrowe funkcjonowanie organizmu.** Brak regeneracji prowadzi do przewlekłego zmęczenia i napięcia oraz zwiększa ryzyko chorób. Gdy pozostajemy w ciągłej czujności, stresie związanym z pozostawionymi zadaniami, utrzymywanymi relacjach zawodowych, ryzykujemy własnym zdrowiem. Fizjolodzy jeszcze w poprzednim wieku uznali to zjawisko za chorobę zawodową minionego stulecia.

W raporcie przytoczono wyniki badań, w których wskazywane jest, że jako urlop rozumiemy: odcięcie od pracy, regenerację psychiczną i fizyczną. Deklaracje jednak nie zawsze pokrywają się z praktyką. Badani odpowiedzieli, że w trakcie urlopu: podróżują, ale też zostają w domu, część osób „odpoczywa od ludzi”, a inna grupa badanych załatwia sprawy.



Co zatem zabieramy ze sobą na urlop, co sprawia, że nie potrafimy odpoczywać? Telefon. Choć to oczywiste, wielu osobom wciąż trudno odciąć się od ciągłej dostępności. Telefon używany do fotografowania pełni jednocześnie funkcję narzędzia pracy. W swoim „bagażu” mentalnym pozostawiamy myślenie o pracy i powrocie. Według wyników badań, ponad połowa badanych odczuwa regularnie stres także w trakcie urlopu, a co czwarty badany poczucie winy. To ogranicza możliwość regeneracji. Sytuację utrudniają także niekiedy nadzbyt obciążające nas formy odpoczynku, na przykład generujące stres organizacyjny (zakup dogodnego transportu czy noclegu). Nadmiar bodźców i tłumy turystów mogą dodatkowo obciążać. **Chociaż obserwowalne są zmiany pokoleniowe w wyborze form i stylów odpoczynku, nadal występuje wspólny problem – brak pełnej regeneracji.**

Podążanie za trendami modnych rozrywek może prowadzić do nadmiernej organizacji i stresu. Presja atrakcyjności sprawia, że urlop staje się kolejnym „zadaniem”. Zagrożeniem staje się także konsumpcyjne podejście do organizacji czasu wolnego, w miejsce dostrzeżenia, że wypoczynek jest wartością samą w sobie.

Rozwój technologii nasila tzw. kryzys uwagi. Aplikacje stają się „wypełniaczami czasu”, generując brak realnego odpoczynku poznawczego. Jako remedium na to zjawisko ukuto termin „czasu dobrze spędzonego”, podkreślając potrzebę świadomego zarządzania uwagą. To wyzwanie wymagające autorefleksji.

Istotne wydaje się wykorzystanie roli turystyki i jej potencjału regeneracyjnego. Turystyka jako element czasu wolnego to zjawisko, które może pozytywnie oddziaływać na psychikę jednostki, sprzyjając relaksowi i regeneracji. Podkreślana jest również jej funkcja profilaktyczna, a nawet terapeutyczna. Skupienie się na tych aspektach w trakcie urlopu może przyczynić się do zmiany form organizacji wypoczynku. Warunki dobrego odpoczynku to m.in. bezpieczeństwo, kontakt z naturą i dobre relacje społeczne.

Kluczowe wyzwanie to odpowiedź na pytanie, **jak indywidualnie rozumiemy funkcję naszego urlopu?**

- **Jaką wartość** nadajemy własnemu czasowi wolnemu?
- **Czy ma służyć** przede wszystkim rozrywce, relacjom czy wypoczynkowi?
- **Na jakim miejscu** plasuje się regeneracja, wyłączenie się z ciągłego poczucia konieczności zorganizowania i wypełnienia czasu najbardziej bogatymi aktywnościami?

Jakość czasu wolnego zyskuje na znaczeniu. Wymaga to zarówno refleksji indywidualnej, jak i publicznej debaty. Posiadamy bogactwo narzędzi niezbędnych do organizacji wypoczynku, często też środki finansowe, aby swoje marzenia realizować. Zamiast „zaliczać” kolejne atrakcje, warto spróbować prawdziwego odłączenia się. A może nawet zgubić cyfrowy i mentalny bagaż?

Źródła:

- Bródka, S. (2004). Zmiany przestrzeni rekreacyjnej wybranych miast województwa wielkopolskiego w latach w 1975-1977. Wydawnictwo Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk.
- Harari, Y. N. (2018). 21 lekcji na XXI wiek. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Mokras-Grabowska, J. (2015). Czas wolny w dobie postmodernizmu. Folia Turistica, 34, 11–30
- Mroczek-Żulicka, A. (2024). Plenerowa rekreacja twórcza: przykład Łodzi. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Pięta, J. (2014). Pedagogika czasu wolnego: Wydanie III zaktualizowane. Wydawnictwo Naukowe FREL.
- Rojek, C. (1997). Leisure Theory: Retrospect and Prospect. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 20(2), 383–400. <https://doi.org/10.1080/07053436.1997.10715549>.
- Winiarski, R. (Ed.). (2011). Rekreacja i czas wolny. Oficyna Wydawnicza Łośgraf.
- Winiarski, R., & Zdebski, J. (2008). Psychologia turystyki. Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha (Kraków).



Marcin Wesótek



Rzecznik prasowy Portu Lotniczego Poznań-Ławica, wcześniej przez 30 lat dziennikarz, prywatnie podróżnik i motocyklista

Gdzie kończy się praca

„Rób to co kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia” – brzmi świetnie, prawda?

Nie ma pewności, że te słowa naprawdę wypowiedział Konfucjusz, wielki chiński myśliciel i filozof. Jeśli faktycznie padły, to przez 2,5 tys. lat – a może dopiero w ostatniej dekadzie? - chyba straciły na aktualności. I to nie dlatego, że praca przestała nam sprawiać przyjemność. Raczej dlatego, że coraz częściej nie wiemy już, gdzie ona się właściwie kończy.

W przypadku osób, które nie pracują fizycznie, jeszcze kilkanaście lat temu sprawa była prosta: wychodziłeś z biura i zostawiałeś wszystko za drzwiami. Dziś biuro nosimy w kieszeni. Poczta elektroniczna, Meet, Teams, telefon od klienta „tylko na chwilę”. I nagle okazuje się, że nawet jeśli kochasz to, co robisz, to robisz to cały czas.

A potem przychodzi urlop: wyczekany, zaplanowany, zarezerwowany z myślą o odpoczynku. Tyle że razem z walizką pakujesz jeszcze coś: laptopa. Tak na wszelki wypadek, bo może coś wyskoczy, bo ktoś zadzwoni. Bo „to tylko jeden mail dziennie”. I zanim się obejrzyysz, zamiast odpoczywać w pracy, i to co najmniej na pół etatu.

Problem w tym, że nasz mózg nie działa na zasadzie przełącznika. Nie da się naprawdę odpocząć, jeśli gdzieś z tyłu głowy cały czas masz niedokończone sprawy. Nawet jeśli fizycznie leżysz na plaży, mentalnie nadal jesteś przy biurku. A to oznacza, że organizm nie regeneruje się tak, jak powinien. Wracasz z urlopu i zamiast świeżości czujesz lekkie zmęczenie. Oraz poczucie, że właściwie to nic się nie zmieniło.

Oczywiście – łatwo powiedzieć: „odetnij się całkowicie”. Rzeczywistość bywa bardziej skomplikowana. Jeśli prowadzisz własną firmę, masz zespół albo odpowiadasz za ważny projekt, to całkowite zniknięcie na dwa tygodnie często nie jest możliwe. I nie ma sensu udawać, że jest inaczej.

Ale między „pełną dostępnością” a „całkowitą ciszą” jest jeszcze sporo miejsca. Można wyznaczyć granice: sprawdzić skrzynkę raz dziennie zamiast co godzinę, uprzedzić klientów i współpracowników, że odpowiadasz wolniej. Delegować zadania. I przede wszystkim zgodzić się na to, że świat się nie zawali, jeśli przez kilka czy kilkanaście dni nie będziesz reagować natychmiast.

Bo prawda jest taka: odpoczynek to nie luksus, tylko konieczność - zwłaszcza wtedy, gdy lubisz swoją pracę. Paradoksalnie to właśnie pasja sprawia, że najłatwiej przesadzić. Gdy coś nas wciąga, granice się rozmywają, a my sami przestajemy zauważać zmęczenie.

Dlatego może warto odwrócić tę słynną sentencję. Nie „rób to, co kochasz i nie przepracujesz ani dnia”, tylko: „rób to, co kochasz – ale pozwól sobie czasem tego nie robić”. Bez wyrzutów sumienia, bez sprawdzania powiadomień i bez tego cichego napięcia w głowie.

Bo dopiero wtedy naprawdę odpoczywasz. I dopiero wtedy wracasz do pracy z energią, z której potem korzystasz przez następne tygodnie.





Paweł Kunz

Nowy towar deficytowy – odpoczynek



Podróżnik, dziennikarz, ekspert branży turystycznej, red. naczelny portalu PanPodroznik.com. Odwiedził blisko 130 krajów na całym świecie. Piewca uroków polskich regionów, praktyk nowoczesnych metod komunikacji w branży turystycznej. Od wielu lat swoją wiedzę i doświadczeniem dzieli się w licznych programach telewizyjnych, nie stroni od aktywności radiowej oraz portali horyzontalnych. Autor licznych publikacji w turystycznej prasie branżowej, moderator i prelegent na kongresach turystycznych, festiwalach podróżniczych i webinarach. Ekspert travel marketing, ewangelizujący w zakresie promocji miast, regionów, destynacji.

Podróżowanie z czynności wybitnie elitarnej stało się egalitarne, a cały świat stoi otworem przed nami, turystami. Zaledwie trzy godziny lotu z Polski pozwala przenieść się do północnej Afryki, na Kaukaz lub praktycznie w dowolne miejsce w Europie. Bariery finansowe przestały być czynnikiem blokującym chęć podróży, ale jednocześnie pojawił się inny problem: czas wolny.

Odpoczynek staje się dla polskich turystów jednym z najbardziej deficytowych towarów. Z jednej strony żyjemy w pięknych czasach, w których podróżujemy więcej niż kiedykolwiek wcześniej, mamy uła-

twiony dostęp do urlopów, pracy zdalnej, tanich lotów i rozbudowanej infrastruktury turystycznej... a jednocześnie coraz większa liczba naszych rodaków wraca ze swoich wakacyjnych wojaży psychicznie przeciążona, rozdrażniona i po prostu zmęczona. Turystyka i wypoczynek to system naczyń połączonych: skoro jedynie trzech na dziesięciu Polaków wraca z urlopu zrełaksowanych, oznacza to, że **przestaliśmy traktować odpoczynek jako realną potrzebę organizmu, a zaczęliśmy traktować go jako zadanie do wykonania, kolejny punkt do odhaczenia na naszej życiowej liście.**

Patrząc na to zjawisko z mojej perspektywy, jako podróżnika, dziennikarza i obserwatora rynku turystycznego widzę bardzo wyraźnie, że wielu ludzi wyjeżdża dziś fizycznie, ale mentalnie najczęściej nie opuszcza pracy. W walizce oprócz bielizny, kosmetyków i niezbędnych podczas urlopu rzeczy znajdujemy miejsce na firmowy komputer. W bagażu podręcznym, oprócz chusteczek i drobiazgów, zabieramy ze sobą służbowy telefon. Łapiąc promienie słońca przy hotelowym basenie, jednocześnie odpowiadamy na maile, a urokliwa plaża staje się dla nas scenerią do uczestniczenia w wideokonferencji. To zmora naszych czasów: nawet podczas trekkingu w górach sprawdzamy komunikatory firmowe, zamiast cieszyć się przyrodą i chłonać wrażenia.

W efekcie organizm polskiego (i nie tylko, to zjawisko globalne) turysty znajduje się w permanentnym stanie gotowości. Całość składa się w budzący obawy obraz: to nie jest odpoczynek, to jedynie zmiana scenerii.

Podróżując po świecie coraz częściej obserwuję niepokojące zjawisko, które mogę zdefiniować jako poczucie winy związane z urlopem. Wielu spośród naszych rodaków wciąż uważa odpoczynek za coś, co „jest nagrodą”, na co trzeba „zastużyć”, a nie za podstawowy element higieny psychicznej. **Wydaje mi się, że to jeden z elementów charakterystycznych dla społeczeństw, które przez lata budowały kulturę produktywności opartą na przekonaniu, że człowiek wartościowy to człowiek stale zajęty.**

Czas z tym skończyć: brak prawdziwego resetu, wypoczynku, prowadzi do bardzo poważnych konsekwencji. Myślę tutaj nie tylko o chronicznym stresie czy wypaleniu zawodowym, ale również o problemach ze snem, o widocznym spadku odporności, o zaburzeniach koncentracji – zwłaszcza w realiach świata, który atakuje nas setkami powiadomień i bodźców – czy wręcz o coraz częściej diagnozowanych stanach lękowych i depresyjnych.



czytaj dalej

Czy można temu zaradzić? W branży turystycznej od kilku lat z satysfakcją obserwuję interesujące zjawisko zwiększonej popularności wyjazdów wpisujących się w określenie „slow travel”. Różne retreaty wellbeingowe, pobyty offline (z zakazem korzystania z urządzeń elektronicznych) czy miejsca promujące cyfrowy detoks – moim zdaniem to nie jest chwilowa moda, lecz reakcja na przemęczenie współczesnego człowieka. Nasi rodacy zaczynają powoli rozumieć, że odpoczynek nie polega wyłącznie na zmianie lokalizacji z polskiej codzienności na afrykańską plażę, azjatyckie rubieże czy europejski city break – ale na odzyskaniu uwagi, spokoju i poczucia kontroli nad własnym czasem.

Uważam, że warto podkreślić, iż problem nie leży wyłącznie po stronie pracowników. Stawiam tezę, że ogromną rolę odgrywa dziś kultura organizacyjna firm. Pisząc wprost: jeśli pracownik podczas urlopu odbiera telefon od przełożonych, odpowiada na wiadomości oraz maile bez dopisku „PILNE!” w tytule – i ma świadomość, że po powrocie czeka go chaos organizacyjny – to trudno oczekiwać pełnej regeneracji. Spora część moich kolegów, związanych z rynkiem mediów i pracy, podkreśla wspólną odpowiedzialność pracownika i pracodawcy w zakresie dobrze zorganizowanego urlopu.

Słowa klucze? Moim zdaniem to precyzyjnie wskazane zastępstwa, jasny podział obowiązków i – przede wszystkim! – szacunek dla czasu wolnego.

Wspomnę jeszcze o naszym polskim problemie z „beźproduktywnym wypoczynkiem”. Nasi rodacy nakładają na siebie za duży ciężar podczas wyjazdów urlopowych. Nawet podczas wakacji chcą maksymalnie wykorzystać czas: zobaczyć jak najwięcej zabytków, odwiedzić wszystkie możliwe atrakcje, zrobić zdjęcia w każdym „instagrammable place”. A decydując się na spędzenie urlopu w domu, kładą na swoje barki zadanie nadrobienia wszystkich zaległości rodzinnych lub przeprowadzenie remontu mieszkania. Wygląda to niczym drugi etat w pracy, tylko w innym otoczeniu.

W moim przekonaniu prawdziwy wypoczynek wymaga zgody na zwolnienie tempa – i taką zgodę staram się samemu sobie udzielać jak najczęściej. Doświadczenie z podróży do blisko 130 krajów świata podpowiada mi, że niekiedy największym luksusem nie jest pięciogwiazdkowy hotel, lub odznaczona lista celów do zwiedzania, ale możliwość spędzenia dnia bez presji, powiadomień i konieczności ciągłego działania.

Rozmawiajmy więc ze sobą, dyskutujmy o odpoczynku, sięgając dalej niż sektor turystyczny. Wszak to rozmowa o naszym zdrowiu psychicznym, jakości życia i granicach współczesnej kultury pracy. Nauką dla mnie, którą chciałbym wdrażać w życie jak najczęściej, jest świadome odpoczywanie. Jeśli nie odrobimy tej lekcji, będziemy coraz częściej funkcjonować w stanie permanentnego zmęczenia, który przestanie być chwilowym kryzysem, zmieniając się w styl życia.

A żaden organizm, nawet najbardziej ambitnego podróżnika, nie jest w stanie długo funkcjonować bez prawdziwej regeneracji.



*podróże
media
turystyka*



Roksana Środa



Dietetyczka kliniczna, założycielka Centrum Zdrowia MajDiet, platformy MajAcademy i aplikacji Skanujemy

Więcej niż zmęczenie

Jako dietetyczka kliniczna specjalizująca się w zaburzeniach jelitowych i hormonalnych obserwuję, że dla wielu osób wakacyjny odpoczynek pozostaje jedynie deklaracją. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Rainbow urlop **coraz częściej oznacza w praktyce przeniesienie codziennego napięcia do nowego otoczenia. Stała dostępność na komunikatorach, kontakt z pracą, nadmiar bodźców oraz trudność w psychologicznym odcięciu się od obowiązków sprawiają, że organizm nie przechodzi w stan fizjologicznej odbudowy.** W praktyce przekłada się to na narastające zmęczenie, problemy ze snem, dolegliwości jelitowe oraz pogorszenie samopoczucia po powrocie z urlopu.

Z perspektywy fizjologii i dietetyki klinicznej brak umiejętności regeneracji nie jest wyłącznie problemem o podłożu psychicznym, ale też obciążeniem dla całego or-

ganizmu. Przewlekłe napięcie utrzymuje aktywność osi podwzgórze–przysadka–nadnercza (HPA), prowadząc do długotrwałego podwyższenia poziomu kortyzolu. Organizm nie odróżnia „bagażu problemów” od pierwotnego poczucia zagrożenia życia. Ciało pozostaje w stanie mobilizacji, zamiast przetączyć się na dominację układu przywspółczulnego odpowiedzialnego za regenerację, trawienie i odbudowę zasobów energetycznych. Taki stan wpływa bezpośrednio na gospodarkę hormonalną, może zaburzać produkcję hormonów płciowych, nasilać objawy PMS, obniżać libido oraz pogarszać funkcjonowanie tarczycy poprzez konwersję nieaktywnego hormonu T4 do aktywnego T3. To często powoduje uczucie tzw. „mgły mózgowej” oraz obrzęków i chronicznego braku energii.

Szczególnie silnie skutki braku regeneracji odczuwa przewód pokarmowy. Jelita należą do narządów najbardziej wrażliwych na przewlekły stres. Utrzymywanie organizmu w stanie ciągłej gotowości ogranicza przepływ krwi przez układ trawienny, ponieważ ciało priorytetowo traktuje mechanizmy związane z reakcją „walki lub ucieczki”. W konsekwencji dochodzi do pogorszenia procesów trawiennych, zaburzeń szczelności bariery jelitowej oraz zmian w składzie mikrobioty jelitowej, w tym do rozrostu patogennej flory bakteryjnej. Właśnie dlatego osoby funkcjonujące pod presją częściej obserwują nasilenie wzdęć, bólu brzucha, nadwrażliwości pokarmowych czy stanów zapalnych, nawet przy niewielkich odstępach dietetycznych podczas wakacji. Dodatkowo przewlekły stres zaburza rytm dobowy i ogranicza produkcję melatoniny, która odpowiada nie tylko za jakość snu, ale również stanowi antyoksydant, który uczestniczy w procesach przeciwzapalnych. Istotną konsekwencją braku odpoczynku są też zaburzenia glikemii. Kortyzol podnosi poziom glukozy we krwi, przygotowując

organizm do działania w sytuacji zagrożenia. Jeżeli stan napięcia utrzymuje się również podczas urlopu, odpowiedź glikemiczna organizmu pozostaje zaburzona, co prowadzi do wahań energii, zwiększenia apetytu, retencji wody oraz wzrostu masy ciała. W dłuższej perspektywie może to doprowadzić do insulinooporności, która jest podłożem większości współczesnych chorób metabolicznych.

Z klinicznego punktu widzenia skuteczny odpoczynek nie jest luksusem, lecz jednym z podstawowych elementów profilaktyki zdrowotnej. Organizm może uruchomić procesy regeneracyjne wyłącznie wtedy, gdy otrzyma sygnał bezpieczeństwa i wytężenia. Aby nasze ciało mogło skorzystać z witaminy D ze słońca, zdrowej diety czy aktywności fizycznej, musi najpierw otrzymać sygnał z mózgu: „jesteśmy bezpieczni, możesz zacząć naprawę”. Bez tego sygnału, nawet najlepiej zaplanowany wyjazd jest tylko zmianą środowiska dla procesu dalszego wyczerpywania rezerw organizmu.



Iwona Wesółowska



Ekspertka ds. rozwoju w Rainbow, od 8 lat trenerka w zakresie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, radzenia sobie ze stresem. Na co dzień wspiera ludzi w budowaniu dobrostanu i zachowaniu równowagi między pracą a odpoczynkiem.

Urlop to nie luksus

Dla wielu z nas codzienność kojarzy się głównie z przemęczeniem, natłokiem obowiązków i poczuciem, że ciągle jest coś do zrobienia, że lista zadań nigdy się nie kończy. Do tego dochodzą niewyspanie, nerwy czy frustracja, że znów coś idzie nie po naszej myśli. Bardzo często, spotykając się po weekendzie, np. w biurowej windzie, słyszymy hasło: „byłoby do piątku”. Często jest ono podszyte goryczą. Z jednej strony chcielibyśmy przeskoczyć cały tydzień, żeby wreszcie odpocząć i poczuć się dobrze. Z drugiej strony wszyscy czujemy, że przez takie podejście życie zaczyna nam mijać na ciągłym czekaniu, aż wreszcie będzie można odpocząć - w weekend, święta czy na urlopie. A najgorsze jest to, że kiedy ten czas przychodzi, zamiast delektować się wolnym i czerpać z tych chwil pełnymi garściami, myślimy o tym, co będzie po powrocie... Ile rzeczy się nazbiera, ile maili wpadnie, co „wybuchnie” podczas naszej nieobecności.

Z raportu „Urlop bez bagażu”, przygotowanego przez Rainbow, wynika, że aż 8 na 10 osób podczas urlopu stresuje się powrotem do pracy, a połowa regularnie odczuwa stres nawet w trakcie wypoczynku. **Trudno mówić o prawdziwej regeneracji, kiedy głowa cały czas jest w pracy. Powtarzamy sobie, jak ważny jest work-life balance, a zapominamy o tym, że balans to nie tylko liczba godzin, ale przede wszystkim jakość regeneracji. Zdolność do „wyłączenia trybu pracownika” to nie luksus - to konieczność i realna potrzeba organizmu.**

Kiedy przez długi czas nie dajemy sobie przestrzeni na reset, zaczynamy działać na rezerwie. Pojawia się nerwowość, szybciej się irytujemy, mniej rzeczy nas cieszy. Z czasem spada koncentracja, motywacja i kreatywność, gorzej śpimy i coraz trudniej radzimy sobie ze stresem czy emocjami. Bardzo ważne jest, żeby nauczyć się wyłapy-

wać takie sygnały i reagować odpowiednio wcześniej, bo właśnie wtedy prowadzi droga do wypalenia zawodowego.

Wypalenie nie pojawia się nagle. To proces, który rozwija się miesiącami - od przeciążenia i zmęczenia, przez emocjonalne wyczerpanie, aż po dystans do pracy i poczucie, że na nic nie mamy wpływu. I właśnie dlatego tak ważne jest, żeby nauczyć się odpoczywać na co dzień, a nie dopiero wtedy, kiedy organizm zaczyna odmawiać współpracy.

Dlatego również bardzo ważne jest, żeby mieć świadomość, że urlop to nie luksus, wypoczynek to nie przywilej, a „wyłączenie trybu pracownika” nie jest oznaką braku zaangażowania. Przerwy w pracy to nie marnowanie czasu - to konieczność, by móc normalnie funkcjonować i jednocześnie zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

Często słyszę, że „pracujemy na oparach”, że nie mamy siły, ale „samo się nie robi” i trzeba działać, dopóki wszystko nie będzie skończone, że nie ma czasu na przerwę... I właśnie wtedy zawsze powtarzam, że to jest moment, w którym ta przerwa staje się konieczna. Czasem naprawdę nie trzeba wiele. Kilka minut ciszy, krótki spacer, chwila bez telefonu czy herbata wypita spokojnie, a nie między jednym mailem a drugim. To nie strata czasu, ale sposób na zatrzymanie energii i poprawę koncentracji.

Ogromne znaczenie ma też kultura organizacji i zwykłe szanowanie czyjegoś odpoczynku. Mail czy telefon podczas urlopu mogą wydawać się drobiazgiem, ale sprawiają, że człowiek znowu wraca myślami do pracy i trudniej mu się naprawdę wyłączyć.

Warto pamiętać, że na odpoczynku korzysta nie tylko pracownik. Człowiek, który wraca po urlopie wypoczęty, po prostu lepiej funkcjonuje. Dlatego może najwyższy czas przestać traktować odpoczynek jak nagrodę. To jedna z podstawowych rzeczy, których naprawdę potrzebujemy, żeby normalnie funkcjonować.





Odpozywanie przez spacerowanie

Joanna Węgrzynowska



Pełnomocniczka Zarządu ds. ESG w Grupie LUX MED. Ekspertka z kilkunastoletnim doświadczeniem w obszarze zrównoważonego rozwoju i komunikacji. Specjalizuje się w dekarbonizacji i raportowaniu niefinansowym. Odpowiada m.in. za strategię ESG Grupy LUX MED, cele SBTi spółki a także za ogólnopolskie projekty tj. Indeks Zdrowych Miast oraz Healthy Cities. Posiada doświadczenie w globalnych firmach w zakresie wdrażania strategii zrównoważonego rozwoju, raportowania i projektów społecznych. Absolwentka Zarządzania i marketingu Akademii L. Koźmińskiego, Dziennikarstwa i komunikacji na Uniwersytecie Warszawskim a także Executive Programme „Sustainability: Your competitive advantage” na IE Business School w Madrycie i „Executing Sustainability Strategies” na Imperial College Business School w Londynie. Współautorka książki: „Otyłość, Zdrowie, Zrównoważony Rozwój”, pod red. dr n. med. i n. o zdr. Anny Rulkiewicz i prof. dr hab. n. med. Justyny Domienik-Kartowicz.

Odpozynek i zdrowie coraz częściej przestają być postrzegane jako dwa odrębne obszary życia. **Współczesne podejście do dobrostanu pokazuje, że to, jak się regenerujemy, bezpośrednio wpływa zarówno na nasze zdrowie fizyczne, jak również na nasz dobrostan psychiczny.** Czytając raport Rainbow Tours najbardziej zaintrygowały mnie odpowiedzi na pytanie „w jaki sposób odpoczywasz?”. Aż 57% osób odpowiedziało, że przebywając na łonie natury, 48% poprzez zmianę otoczenia, a 34% dzięki ruchowi i aktywności fizycznej. Te trzy

elementy tworzą spójny obraz nowoczesnej regeneracji, która coraz rzadziej oznacza bierny odpoczynek, a coraz częściej świadome, aktywne działania.

Jedną z inicjatyw odzwierciedlających to podejście jest projekt Healthy Cities – ogólnopolskie wyzwanie, które łączy aktywność fizyczną z troską o środowisko i jakością życia w miastach. Program opiera się na bardzo prostym założeniu: wykonywanie minimum 6000 kroków dziennie może stać się impulsem nie tylko do poprawy zdrowia, ale

również do realnych zmian w otoczeniu. To właśnie ta prostota sprawia, że inicjatywa angażuje zarówno firmy, miasta, jak i mieszkańców, tworząc szeroką społeczność osób działających dla zdrowia i planety.

Codzienny spacer, aktywność na świeżym powietrzu czy świadome wybieranie zielonych przestrzeni w mieście wpisują się zarówno w potrzebę regeneracji, jak i w ideę profilaktyki zdrowotnej. Kontakt z naturą nie tylko sprzyja obniżeniu poziomu stresu, ale także wspiera koncentrację, poprawia nastrój i wpływa na ogólne samopoczucie. Regularny ruch poprawia kondycję, wspiera układ krążenia i wpływa na poziom energii, ale jednocześnie pełni funkcję mentalnego resetu – pozwala oderwać się od obowiązków i uporządkować myśli

Wskazana w raporcie przez 48% badanych potrzeba zmiany otoczenia, w praktyce nie musi oznaczać wyjazdu – często wystarczy zmiana codziennej trasy, wybór innej drogi do pracy, spacer w nowej części miasta czy odkrywanie lokalnych terenów zielonych. Healthy Cities zachęca właśnie do takiego myślenia o aktywności: jako o okazji do mikrozmiian w codziennym rytmie, które wpływają na jakość odpoczynku i pozwalają oderwać się od rutyny.

Warto również podkreślić, że Healthy Cities nie ogranicza się wyłącznie do indywidualnej aktywności. To program, który przekłada działania jednostek na realne efekty społeczne i środowiskowe. W ramach inicjatywy najbardziej zaangażowane miasta i firmy otrzymują środki na zazielenianie przestrzeni, rewitalizację terenów zielonych czy projekty ekologiczne. Oznacza to, że codzienny spacer staje się częścią większego systemu zmian, który poprawia jakość życia całych społeczności.

W ubiegłej edycji udział wzięło ponad 17 tysięcy uczestników reprezentujących 136 firm i 67 miast. Wspólnie wykonali oni 9 miliardów kroków, co odpowiada ponad 168 okrążeniom Ziemi. W tym roku planujemy pobić ten rekord, dlatego zachęcamy wszystkich do włączenia się w akcję. Od 1 do 30 czerwca wystarczy pobrać aplikację Healthy Cities Polska i chodzić dla zdrowia i planety. Cieszymy się, że Rainbow Tours dołączył do grona firm, biorących udział w wyzwaniu.

**GRUPA
LUXMED** 
Jesteśmy częścią Bupa



Mateusz Felsmann



Założyciel TWIN, agencji kreatywnej i studia projektowego z digitalowym DNA. Dyrektor kreatywny z 20-letnim doświadczeniem w branży. Współtwórca kampanii nagrodzonych ponad setką wyróżnień, w tym Grand Prix Effie, złota na Golden Drum czy Innovation of the Year na Innovation Awards. Przewodniczył jury w konkursach Innovation Awards i KTR. Absolwent teatrologii na UAM i Creative Coding w School of Form.

Regeneracja z inicjatywy pracodawcy

W rzeczywistości, w której wszystko jest na już, zatracamy umiejętność odpoczynania. Nic dziwnego, że Rainbow, który w DNA ma dbanie o jakość wypoczynku swoich klientów, chce na to reagować.

Kiedy dostaliśmy brief, myślałem, że to będzie raczej mniejsza rzecz, punktowy ukłon w stronę tematu. Ale kiedy przyszły wyniki badań, było jasne, że rozmawiamy o czymś znacznie większym niż post w social mediach. Tylko co trzecia osoba wraca z urlopu wypoczęta? 80% stresuje się powrotem do obowiązków? To naprawdę bardzo niepokojące. Stąd decyzja, żeby zrobić z tego pełnoprawną, wieloetapową komunikację.

Sam koncept, który wyszedł od insightu ubranego w zgrabne hasło „Urlop bez bagażu”, bardzo szybko rozwinął się w wielo-

kanałową kampanię. Udało nam się osadzić ją w duchu marki: wesolo, z nutką opiekuńczości, ale bez zbędnego moralizatorstwa.

Jako wieloletni partner Rainbow cieszymy się, że mogliśmy być częścią tej kampanii. Temat zdrowia psychicznego jest nam szczególnie bliski. Duża część naszego zespołu to osoby neuroróżnorodne, a podobne wątki często wracają w kampaniach, nad którymi pracujemy. Dobrze, że są marki, które mają odwagę o tym mówić.

Sami, funkcjonując w branży, w której tempo pracy bywa bezlitosne, wspieramy zespół w regeneracji. Od lipca 2022 roku pracujemy w trybie czterodniowego tygodnia pracy. Wiem, że wiele firm próbowało wdrożyć ten model bez skutku, ale jesteśmy na tyle małą firmą, że możemy sobie pozwolić

na testowanie różnych rozwiązań. Poza tym pracujemy w branży kreatywnej, więc i do samego zarządzania i procedur podchodzimy kreatywnie. Zaadresowaliśmy największą barierę, czyli przekonanie, że czterodniowy tydzień pracy zespołu musi oznaczać czterodniowy tydzień pracy agencji. Nic bardziej mylnego. Twin pracuje pięć dni w tygodniu, bo taka jest potrzeba naszych klientów. Po prostu każdy współpracownik wybiera swój stały dzień wolny: poniedziałek, środę albo piątek. Zespół pracuje cztery dni, firma działa pięć. Wtorki i czwartki to dni wspólnej obecności całego zespołu. Po blisko czterech latach widzimy, że to działa. Pierwszy pełny rok działania programu zakończyliśmy z blisko dwudziestoma nagrodami na koncie, w tym z tytułem Innovation of the Year, a 2024 z najwyższym obrotem i zyskiem w historii agencji. Oczywiście wzrosła też liczba zgłoszeń rekrutacyjnych.

Drugim elementem, który poprawia u nas jakość pracy, jest tryb zdalny. Podczas lockdownów nauczyliśmy się współpracować online i nie widzieliśmy powodu, żeby zmuszać się do wracania do biura. Kiedy w czasie pandemii zamieszkałem w vanie i podró-

żowałem po Europie, **doświadczyłem, jak wspomniałem panaceum na wypalenie są dystans i zmiana kontekstu.** Dłuższy kontakt z przyrodą świetnie reguluje pracę układu nerwowego, czego tak bardzo potrzebujemy w tych nieprzewidywalnych czasach. Oczywiście mamy miejsce, w którym możemy się spotkać w razie potrzeby, ale nie narzucamy sobie żadnych zasad związanych z obecnością w biurze. Praca zdalna daje nam możliwość funkcjonowania na zasadach, które naprawdę nam służą.

The logo for TWIN, consisting of the letters 'TWIN' in a bold, black, sans-serif font. The letters are slightly stylized, with the 'I' and 'N' having a unique shape.

Metodologia badania

Próba

- Kobiety i mężczyźni 18+
- Wielkość próby: 1000 wywiadów (błąd statystyczny +/- 3,1% przy poziomie ufności 95%).
- Próba reprezentatywna dla populacji Polaków w wieku 18 lat i więcej – odzwierciedla strukturę całej populacji pod względem kluczowych cech, takich jak wiek, płeć, wykształcenie, czy miejsce zamieszkania.

Struktura próby

PŁEĆ

52%

Kobieta

48%

Mężczyzna

WIEK

8%

18-24 lata

14%

25-34 lata

20%

35-44 lata

18%

45-54 lata

15%

55-64 lata

25%

65 i więcej lat

WYKSZTAŁCENIE

14%

Wykształcenie podstawowe, gimnazjalne

23%

Wykształcenie zasadnicze zawodowe

35%

Wykształcenie średnie

28%

Wykształcenie wyższe

MIEJSCE ZAMIESZKANIA

40%

Wieś

14%

Miasto
do 20 tys.
mieszkańców

19%

Miasto
20-200 tys.
mieszkańców

16%

Miasto
100-500 tys.
mieszkańców

11%

Miasto
>500 tys.
mieszkańców

POKOLENIA

12%

Gen Z

29%

Millenials

28%

Gen X

31%

Boomers

STAN CYWILNY

21%

Panna /
Kawaler

18%

Związek
nieformalny

48%

Zamężna /
żonaty

7%

Rozwiedziona /
rozwiedziony

6%

Wdowa /
wdowiec

POSIADANIE DZIECI

31%

Posiada dzieci poniżej 18 r. ż

41%

Posiada dzieci pełnoletnie

28%

Brak dzieci

Badanie za zlecenie Rainbow przeprowadziła agencja badawcza

Atena Research & Consulting



Opracowanie graficzne

Marcin Kaczmarczyk, Rainbow

Koordynacja prac

Kinga Woźniakowska, Rainbow



zobacz więcej na:

urlopbezbagazu.pl