**Połowa badanych czuje się przytłoczona obowiązkami zawodowymi. Trasa Oyka Power Hour**

**Z badania przeprowadzonego przez Fundację Sukcesu Pisanego Szminką wynika, że pracując zdalnie 29 proc. respondentów często na obowiązki służbowe poświęca więcej czasu, niż wynika z umowy, a pracując stacjonarnie ten odsetek wynosi jedynie 16 proc. Połowa ankietowanych jest przytłoczona obowiązkami w pracy, a na wsparcie dobrostanu przez pracodawcę może liczyć co trzeci badany. Najpopularniejsze formy to duża elastyczność czasu pracy i pakiet prywatnej opieki medycznej. Badanie towarzyszy trwającej już trasie koncertowej Oyka Power Hour, w której Olga Kozierowska odwiedziła już Warszawę, Poznań, Łódź, Lublin i Wrocław. Najbliższe spotkania odbędą się w Bydgoszczy (15.11), Gdańsku (16.11), a także Szczecinie (23.11) oraz Katowicach i Krakowie (7 i 8.12).**

**Pracując zdalnie pracujemy więcej niż to wynika z umowy**

Dobrostan to umiejętność odpoczywania, dbania o siebie i przeznaczania czasu na regenerację. Wyniki przeprowadzonego przez Fundację Sukcesu Pisanego Szminką badania\* wskazują, że pracując zdanie, ankietowani częściej przekraczają ustalone godziny pracy niż w przypadku pracy stacjonarnej. Z deklaracji ankietowanych pracujących hybrydowo wynika, że **pracując zdalnie 29 proc. często pracuje ponad ustalone godziny pracy**, podczas gdy w przypadku pracy stacjonarnej ten odsetek wynosi jedynie 16 proc.

*Praca zdalna sprawia, że zacierają się granice między obowiązkami zawodowymi a życiem osobistym. Pracując z domu mamy tendencję do pozostawania przy komputerach dłużej, nie dbamy, aby kończyć pracę o wyznaczonej godzinie. Dlatego tak ważne jest budowanie świadomości w tym obszarze, czyli dbałość o zachowanie zdrowych proporcji między pracą a życiem osobistym, o czym mówię także w power speech podczas Oyka Power Hour* – **mówi Oyka, czyli Olga Kozierowska.**

**Połowa badanych czuje się przytłoczona obowiązkami w pracy**

Na pytanie „Czy czujesz się przytłoczona/przytłoczony obowiązkami w pracy?” 24 proc. respondentów odpowiedziało „zdecydowanie tak”, 26 proc. – „raczej tak”, natomiast 19 proc. – „raczej nie”. Jedynie 4 proc. badanych stanowczo zaprzecza poczuciu przytłoczenia pracą. Co trzeci respondent przyznaje, że w ostatnich miesiącach jakość jego pracy spadła.

*- Przytłoczenie codziennymi obowiązkami zdarza się każdej z nas. Ważne jak sobie z nim radzimy, czy potrafimy zdystansować się w trudniejszych momentach, nabrać perspektywy, dać sobie prawo do regeneracji. Zwalniając, kiedy sytuacja tego wymaga, pokazujemy sobie i otoczeniu, że potrafimy pielęgnować swoją siłę. Wewnętrzna moc to świadomość tego, że każdy czasem potrzebuje zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie, aby po przerwie wrócić do pracy z nową energią* – mówi **Aleksandra Gawlas, Dyrektorka Marketingu Henkel HCB, właściciel marki Gliss, partnera strategicznego Oyka Power Hour**.

**Co trzeci pracodawca dba o dobrostan swoich pracowników**

Aż 40 proc. badanych deklaruje, że firma, w której pracują nie wspiera ich dobrostanu. Robi to zaledwie co trzeci pracodawca – 34 proc. respondentów przyznaje, że firma dba o kwestie dobrostanu pracowników. Najczęściej wskazywanymi formami wsparcia są: **duża elastyczność czasu pracy (54 proc.)**, **pakiet prywatnej opieki medycznej (54 proc.)**, **karta sportowa (49 proc.)** oraz **duża elastyczność miejsca pracy (44 proc.)**. Jednocześnie wyniki badania wskazują, że nadal jedynie 16 proc. pracodawców oferuje darmowe wsparcie psychologiczne, a 18 proc. – większą liczbę dni wolnych.

*– Aby osiągnąć stan równowagi między pracą a życiem osobistym, niezmiernie ważne są starania pracowników, jednak nie mniej istotne jest także wsparcie ze strony pracodawców. To, jakie narzędzia firmy oferują osobom z nich zatrudnionym, ma ogromny wpływ na ich dobrostan, możliwość stałego rozwoju osobistego oraz zdrowie. Z pewnością na pochwałę zasługuje fakt, że coraz częściej w ramach dbania o dobrostan pracowników, pracodawcy umożliwiają terapie i konsultacje psychologiczne* – dodaje **Łukasz Chałaczkiewicz, prezes Lipton Teas and Infusions w Europie Wschodniej, partner wspierający Oyka Power Hour.**

**Oyka „Power Hour. Pielęgnuj swoją siłę” w 10 polskich miastach**

Power Hour to **spotkanie z muzyką na żywo**, połączone z **motywującym wystąpieniem – power speech** w wykonaniu Oyki, czyli Olgi Kozierowskiej – prezeski Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką i autorki bestsellera „Miłość to czasownik”. Podczas power speech Oyka opowiada o tym, co zrobić, by naprawdę **poczuć się dobrze samemu ze sobą** i uwierzyć, że mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, by **osiągnąć wymarzone cele**. Mówi również o **relacjach i związkach**, dzieląc się sprawdzonymi sposobami na życie z kimś szczęśliwiej i łatwiej. Historie z życia, wiedza, dystans i humor Olgi przynoszą prawdziwą ulgę. Muzyka komponowana przez Oykę łączy w sobie elementy easy jazz, folku i indie pop. W trakcie występów towarzyszy jej Leski – gitarzysta, kompozytor, autor tekstów i producent muzyczny.

Bilety na wydarzenia dostępne na [www.Multikino.pl](https://multikino.pl/wydarzenia/oyka-power-hour) w cenie 77 zł.

**Harmonogram występów:**

PREMIERA: Warszawa 28 września

Poznań 4 października

Łódź 5 października

Lublin 12 października

Wrocław 19 października

**Bydgoszcz 15 listopada**

**Gdańsk 16 listopada**

**Szczecin 23 listopada**

**Katowice 7 grudnia**

**FINAŁ: Kraków 8 grudnia**

**Organizator wydarzenia:** Fundacja Sukcesu Pisanego Szminką

**Partner strategiczny:** GLISS

**Partner wspierający:** Lipton

\*W badaniu wzięło udział 528 osób, 47 proc. w wieku do 39 lat i 53 proc. powyżej 40 lat, 29 proc. pochodzi z małych i średnich miejscowości, 71 proc. z miast powyżej 100 tys. mieszkańców. 53 proc. ma hybrydowy tryb pracy, 34 proc. – stacjonarny, a 13 proc. – zdalny. 88 proc. badanych pracuje na etacie lub w oparciu o umowę B2B, 12 proc. prowadzi własną firmę.

Ewa Malicka | specjalista PR | [Rocket Science](https://www.rocketscience.com.pl/)