**Blisko ⅔ badanych pracuje po godzinie 18. U ponad połowy wynika to z natłoku obowiązków**

**Z badania przeprowadzonego przez Fundację Sukcesu Pisanego Szminką wynika, że blisko dwóm na trzem ankietowanym mającym elastyczne godziny pracy udaje się na co dzień znaleźć czas na odpoczynek. Jednocześnie 78 proc. respondentów potwierdza, że elastyczne godziny pracy pozytywnie wpływają na ich dobrostan. Badanie towarzyszy trasie koncertowej Oyka Power Hour, w ramach której odbędą się wydarzenia w 10 największych polskich miastach. Pierwszy koncert odbędzie się już 28 września w Warszawie. Oyka to pseudonim artystyczny Olgi Kozierowskiej, prezeski Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką, jej muzyka to połączenie easy jazzu, folku i idie pop.**

**Aż 78 proc. badanych uważa, że elastyczne godziny pracy mają dobry wpływ na dobrostan**

Wellbeing, po polsku określany jako dobrostan, to pojęcie obejmujące holistyczne spojrzenie na człowieka i jego potrzeby, zarówno te fizyczne, jak i emocjonalne czy psychiczne. Określa sytuację, w której człowiek czuje się komfortowo, może realizować swoje cele oraz plany. Wyniki przeprowadzonego przez Fundację Sukcesu Pisanego Szminką badania\* wskazują, że większość (59 proc.) jego uczestników ma elastyczne godziny pracy. Aż 66 proc. z nich deklaruje, że jest w stanie na co dzień wygospodarować czas na swój wellbeing. 78 proc. badanych jest zdania, że elastyczne godziny pracy pozytywnie wpływają na ich wellbeing.

**Co piąty ankietowany bardzo często pracuje ponad 40 godzin tygodniowo**

Aż 64 proc. respondentów deklaruje, że zdarza im się pracować po godzinie 18. Jedynie 45 proc. w ten sposób korzysta z elastycznego czasu pracy, podczas kiedy aż 55 proc. przyznaje, że wynika to z natłoku obowiązków. Co ciekawe wśród ankietowanych w pełni dbających o wellbeing aż 45 proc. nie pracuje po 18, a 46 proc. jedynie dlatego, że w ten sposób korzysta z elastycznego czasu pracy.

Badani zostali zapytani także o to, jak często zdarza im się pracować ponad 40 godzin tygodniowo – okazuje się, że co piąty ankietowany robi to bardzo często, co trzeci – czasami, a jedynie 15 proc. respondentów określa, że zdarza im się to bardzo rzadko lub nigdy. Natomiast wśród respondentów w pełni dbających o wellbeing jedynie 7 proc. robi to bardzo często, a aż 29 proc. – bardzo rzadko lub nigdy.

*– Chcę podpowiedzieć ludziom, jak w tym pełnym presji i deadlinów świecie, odnaleźć siebie i budować zdrowe relacje – z bliskimi, ale też samą sobą. Codzienny pęd może sprzyjać zagubieniu naszego poczucia własnej wartości, narastających kłopotów z komunikacją w związkach, a także pojawianiu się szkodliwych przekonań na temat pieniędzy. Mój stand-up motywujący połączony z muzyką na żywo będzie opowiadał o ulgach, będzie zarówno humorystycznie, jak i wzruszająco. Wkładam w to wydarzenie całe moje serce i całą moją wiedzę* – **mówi Oyka, czyli Olga Kozierowska.**

**Elastyczne godziny pracy zwiększają równy podział obowiązków domowych**

46 proc. respondentów deklaruje równy podział obowiązków domowych między partnerami. Wyniki badania wskazują, że odsetek ten jest wyższy w związkach, w których obie osoby mają elastyczne godziny pracy – w tych relacjach 55 proc. ma równy podział obowiązków. Natomiast w przypadku ankietowanych na co dzień dbających o wellbeing ten odsetek wynosi 58 proc.

Okazuje się, że zmiany w zarobkach nie mają większego wpływu na podział obowiązków domowych. Dwóch na trzech ankietowanych deklaruje, że zmiana zarobków nie miała wpływu na liczbę wykonywanych obowiązków, a 18 proc. przyznaje, że im więcej zarabia tym domowych obowiązków wykonuje mniej.

– *Cieszymy się, mogąc być częścią projektu „Oyka Power Hour. Pielęgnuj swoją siłę”. Hasło przewodnie nie bez powodu ma taką formę. Wewnętrzna siła, a więc pewność siebie, ale także równowaga między życiem osobistym a rozwojem i pasjami nie jest czymś danym raz na zawsze. Każdego dnia musimy o te kwestie dbać, troszczyć się i je pielęgnować. Nieraz potrzebne może okazać się wsparcie z zewnątrz, słowo otuchy, potwierdzenie, że inni także borykają się z podobnymi przeciwnościami. Stąd pomysł na trasę Oyka Power Hour* – mówi **Aleksandra Gawlas, Dyrektorka Marketingu Henkel HCB, partner strategiczny Oyka Power Hour**.

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

Power Hour to cykl spotkań z muzyką na żywo, połączonych z motywującymi wystąpieniami – power speech w wykonaniu Oyki, czyli Olgi Kozierowskiej – prezeski Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką i autorki bestsellera „Miłość to czasownik”. Na power speech składać się będą trzy bloki. Pierwszy to obfitości siebie, w którym Oyka opowie o tym, co zrobić, by poczuć, że mamy wszystko, czego potrzebujemy, by osiągnąć wymarzone cele. W drugim bloku omówi obfitość relacji, a więc to, jak żyć z kimś szczęśliwiej. Trzecia część dotyczyć będzie obfitości portfela – jak pokochać pieniądze, by i one cię pokochały. Muzyka komponowana przez Oykę to połączenie easy jazzu, folku oraz indie pop. W trakcie występów towarzyszyć jej będzie 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 111 zł (premiera w Warszawie) oraz 77 zł (pozostałe terminy).

**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. 88 proc. badanych pracuje na etacie lub w oparciu o umowę B2B, 12 proc. prowadzi własną firmę. 53 proc. ma hybrydowy tryb pracy, 34 proc. – stacjonarny, a 13 proc. – zdalny. 78,8 proc. uczestników badania jest w związku.

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