**Ponad 42 proc. badanych chce bardziej dbać o swój dobrostan. Zapowiedź trasy Oyka „Power Hour”**

**Jedynie 16,1 proc. badanych uważa, że wystarczająco dba o swój wellbeing, a osoby dbające o dobrostan częściej planują dzień pracy, aby w ten sposób rozdzielać ją od życia osobistego. Aż 28,8 proc. respondentów czas na dodatkowe aktywności poza pracą ma tylko w weekendy. Okazuje się, że im mniej mamy czasu na inne zajęcia poza pracą, tym rzadziej poświęcamy go na rozwój osobisty i hobby. Badanie towarzyszy trasie Oyka „Power Hour. Pielęgnuj swoją siłę”, będącej połączeniem motywacyjnych wystąpień z akustycznymi koncertami w wykonaniu Olgi Kozierowskiej.**

**Ponad ⅓ badanych chce zacząć dbać o swój wellbeing**

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 badania\* przeprowadzonego przez Fundację Sukcesu Pisanego Szminką wskazują, że **ponad połowa ankietowanych czas na dbanie o swój wellbeing znajduje na co dzień**, jednak jedynie 16,1 proc. respondentów uważa, że robi to w wystarczającym stopniu. Z kolei 42,6 proc. chciałoby robić to w większym wymiarze. Ponad ⅓ uczestników badania przyznaje, że nie dba o swój dobrostan i zależałoby im na zmianie tego stanu. Okazuje się, że ważnym czynnikiem w dbaniu o niego jest planowanie dnia pracy. Z przeprowadzonego badania wynika, że osoby w pełni dbające o swoje dobre samopoczucie **w 41,2 proc. zawsze planują swój dzień pracy**, podczas gdy badani, którzy robią to niewystarczająco, jedynie w 30,7 proc. Natomiast **wśród ankietowanych, którzy chcieliby dopiero wprowadzić wellbeing, jedynie co piąty zawsze planuje swój dzień pracy**.

W pytaniu wielokrotnego wyboru respondenci zostali zapytani o to, co robią dla poprawy swojego samopoczucia. Z badania wynika, że wśród ankietowanych usatysfakcjonowanych ze swojego wellbeing, **o jakość snu dba 70,6 proc.**, **czas tylko dla siebie wydziela 65,9 proc.**, a **31,8 proc. wykonuje regularne badania kontrolne**. Odnotowano dużą różnicę tych wskazań wśród badanych, którzy dopiero chcieliby zacząć dbać o wellbeing – kolejno 28,8 proc., 32,1 proc., 12,5 proc.

*– Wyniki badania pokazują nam, jak ważne jest zachowywanie równowagi między pracą a życiem osobistym, jak wpływa to na wellbeing. Jednak nic nie dzieje się samo, a pewne mechanizmy musimy sami wypracować, co często nie jest proste. Chcę podpowiedzieć ludziom, w jaki sposób i dzięki jakim rozwiązaniom mogą poczuć się lepiej ze sobą i lepiej w relacjach z innymi. Wiem, że dziś wszyscy są zabiegani i w tym pędzie zapominają o sobie, jednocześnie pragną coś zmienić, jednak często nie wiedzą, od czego zacząć. W swoim wystąpieniu przeplatać będę słowa o ulgach z muzyką, która, jak twierdzą inni, niesie radość* – mówi **Olga Kozierowska, na scenie muzycznej posługująca się pseudonimem Oyka**.

**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”. **Power Speech** będzie składał się z trzech bloków. 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 łączy w sobie elementy easy jazz, folku i indie pop. W trakcie występów towarzyszyć jej będzie Leski – gitarzysta, kompozytor, autor tekstów i producent muzyczny.

**Ponad ¼ badanych znajduje czas dla siebie jedynie w weekendy**

Trasa będzie wsparciem dla osób, które pragną nauczyć się odnajdywania drobnych przyjemności na co dzień. Ponad połowa uczestników badania deklaruje, że udaje jej się wygospodarować czas na dodatkowe aktywności pozapracowe zarówno w dni robocze, jak i weekendy. **Wśród badanych w pełni dbających o wellbeing** odsetek ten wynosi **95,3 proc.** Jednocześnie 28,8 proc. badanych przyznaje, że jest w stanie znaleźć tego typu czas jedynie w weekendy. Wśród osób, dopiero chcących rozpocząć dbanie o wellbeing odsetek wynosi 44,6 proc. Okazuje się, że **jedynie 6,8 proc. uczestników badania wcale nie posiada czasu dla siebie poza pracą zawodową**. Nadal część z nas całą swoją energię i czas poświęca karierze, zapominając, że niemniej ważny od pracy, jest rozwój zainteresowań i pasji.

*– Hasło przewodnie trasy Oyka Power Hour to „Pielęgnuj swoją siłę”. Jako marka Gliss wiemy, jak ważny w życiu kobiet jest rozwój osobisty, a więc także wygospodarowanie przestrzeni na dbanie o swoje pasje i zainteresowania. Nie mniej istotny jest balans między życiem osobistym i pracą, dlatego od lat wspieramy kobiety na drodze do rozwoju. Jesteśmy dumni, że ponownie możemy być partnerem inicjatywy Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką i współtworzyć kolejny bardzo ważny, ale i niezwykle ciekawy, projekt* – mówi **Aleksandra Gawlas, Dyrektorka Marketingu Henkel HCB, partner strategiczny Oyka Power Hour**.

**Rzadko poświęcamy czas na rozwój osobisty i hobby**

Wyniki badania wskazują, że większość z nas nie jest w stanie wygospodarować na co dzień czasu na rozwój osobisty. Wśród badanych, którzy **czas wolny mają zarówno w dni robocze, jak i weekend**, najczęstszą aktywnością jest **sport i ruch na świeżym powietrzu** – wskazuje je **78,8 proc.** Co ciekawe, wśród ankietowanych, którym udaje się wygospodarować **czas na dodatkowe aktywności tylko w dni wolne od pracy**, najliczniejszym wskazaniem były **spotkania z rodziną i znajomymi** – deklarowało je **73 proc.** uczestników. **Rozwój osobisty i naukę języków obcych** praktykuje 51,4 proc. ankietowanych, deklarujących czas wolny na co dzień i 44,1 proc., mających go tylko w weekendy. Podobnie jest z **hobby**: w pierwszej grupie uczestników czas na nie ma 41,4 proc., a w drugiej – jedynie 30,9 proc.

Bilety na wydarzenia dostępne na [www.Multikino.pl](http://www.multikino.pl) 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.

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