



PRZEDSIĘBIORCY W STANIE ZAGROŻENIA



Raport kondycji psychicznej
mikroprzedsiębiorców
w Polsce 2024

Organizator:

Nest!
BANK

Partnerzy merytoryczni:

 **helping hand**
MENTAL HEALTH PROGRAM

synergion

Przedsiębiorcy w stanie zagrożenia – raport Nest Bank



Kluczowe dane:



7 na 10

przedsiębiorców doświadczyło **znak kryzysu psychicznego** w ciągu ostatnich 3 lat.



96%

mikroprzedsiębiorców jest **przeciążonych pracą**.



Co 3

przedsiębiorca ma **objawy depresji**.



Co 4

przedsiębiorca twierdzi, że **nie pamięta smaku radości**.

1

Przedsiębiorcy wspierają rozwój gospodarki i społeczeństwa, ale kto wspiera ich?

W Polsce działa około 2,35 mln mikrofirm. Łącznie generują one blisko 45,3% PKB. Nie ma wątpliwości, że przedsiębiorcy mają ogromny wkład w kondycję naszej gospodarki, ale czy reszta społeczeństwa go docenia? Tak!



Aż **80%** pracowników etatowych uważa, że małe firmy napędzają polską gospodarkę.

Przedsiębiorcy również są świadomi swojej ważnej roli – potwierdza to aż **88%** badanych.

Mogłoby się wydawać, że tak świadoma własnej wartości i doceniana grupa w Polsce ma się świetnie. Nic bardziej mylnego.

Codziennosc przedsiębiorców daleka jest od ideału.



Tylko co piąty z badanych mikroprzedsiębiorców deklaruje, że odnosi w życiu sukces.

Aż 1/3 (34%) widzi swoje życie jako pasmo ciągłego stresu, wysiłku i problemów, których nie da się rozwiązywać na bieżąco.

Przedsiębiorcy w Polsce czują się niedoceniani i przeciążeni. Co więcej – przeważająca większość etatowców podziela ich odczucia.





Komentarz eksperta:



Segment mikroprzedsiębiorstw w Polsce jest jak Wielka Rafa Koralowa. Z daleka wydaje się potężny, kolorowy i przebogaty, ale dopiero z bliska widać, że składa się z ogromnej liczby małych organizmów, dobrze przygotowanych do warunków w których działają, ale jednak delikatnych i wrażliwych.

Przedsiębiorcy i pracownicy etatowi mają bardzo podobny obraz prowadzenia własnej firmy: ponoszenie pełnej odpowiedzialności, przeciążenie obowiązkami, brak wsparcia i szacunku ze strony państwa oraz na zagrożenie ze strony urzędów. Nie ma zatem między przedsiębiorcami, a etatowcami „klasowego” sporu. Można raczej sądzić, że wśród pracujących Polek i Polaków niemal powszechne jest rozumienie, że prowadzenie małej firmy to po prostu sposób na życie, samodzielne wytworzenie sobie miejsca pracy, codzienne zarabianie pieniędzy na utrzymanie, wzloty i upadki.

Badanie pokazuje jednak, że przedsiębiorcy w Polsce, mimo ich znaczenia dla gospodarki i dużego znaczenia dla codziennego życia wszystkich mieszkańców kraju, są pozostawieni sami sobie. Wszyscy się zgadzają, że jest im ciężko, nie są szanowani ani traktowani życzliwie, ale taka sytuacja po prostu trwa. Takie połączenie obciążeń i poczucia osamotnienia to nie są sprzyjające warunki do codziennego funkcjonowania, i z pewnością przekłada się to na stan kondycji psychicznej przedsiębiorców.

Michał Kociankowski

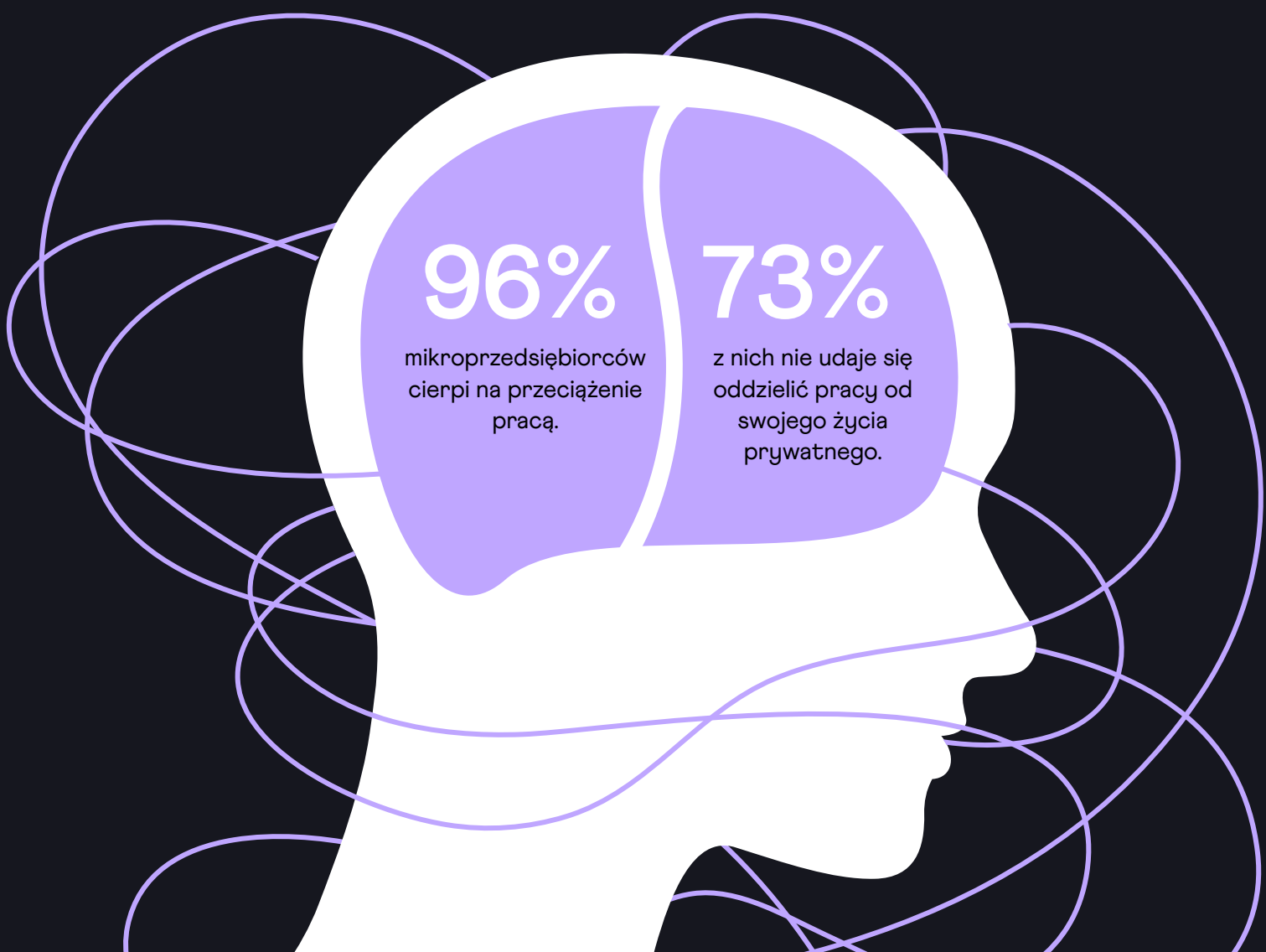
General Manager Synergion

2

Przedsiębiorcą być – praca 24/7

Co tak obciąża przedsiębiorców, że nie czują smaku swojego sukcesu?

Przede wszystkim praca mikroprzedsiębiorców nie zamyka się w bezpiecznych 8-godzinnych ramach czasowych. Rozlewa się na inne sfery życia – od rodziny, po czas dla siebie i zdrowie psychiczne.



To przeciążenie wiąże się przede wszystkim z brakiem czasu na odpoczynek i regenerację oraz życiem w ciągłym napięciu:



Aż **6 na 10** przedsiębiorców nie idzie na zwolnienie lekarskie w przypadku choroby.



56% nie bierze urlopów dłuższych niż tydzień ze względu na sytuację w firmie.



Blisko **połowa** z nich jest pod telefonem całą dobę.



45% odżywia się niezdrowo i nieregularnie.



Co **3** rezygnuje ze snu lub odpoczynku z powodu pracy.

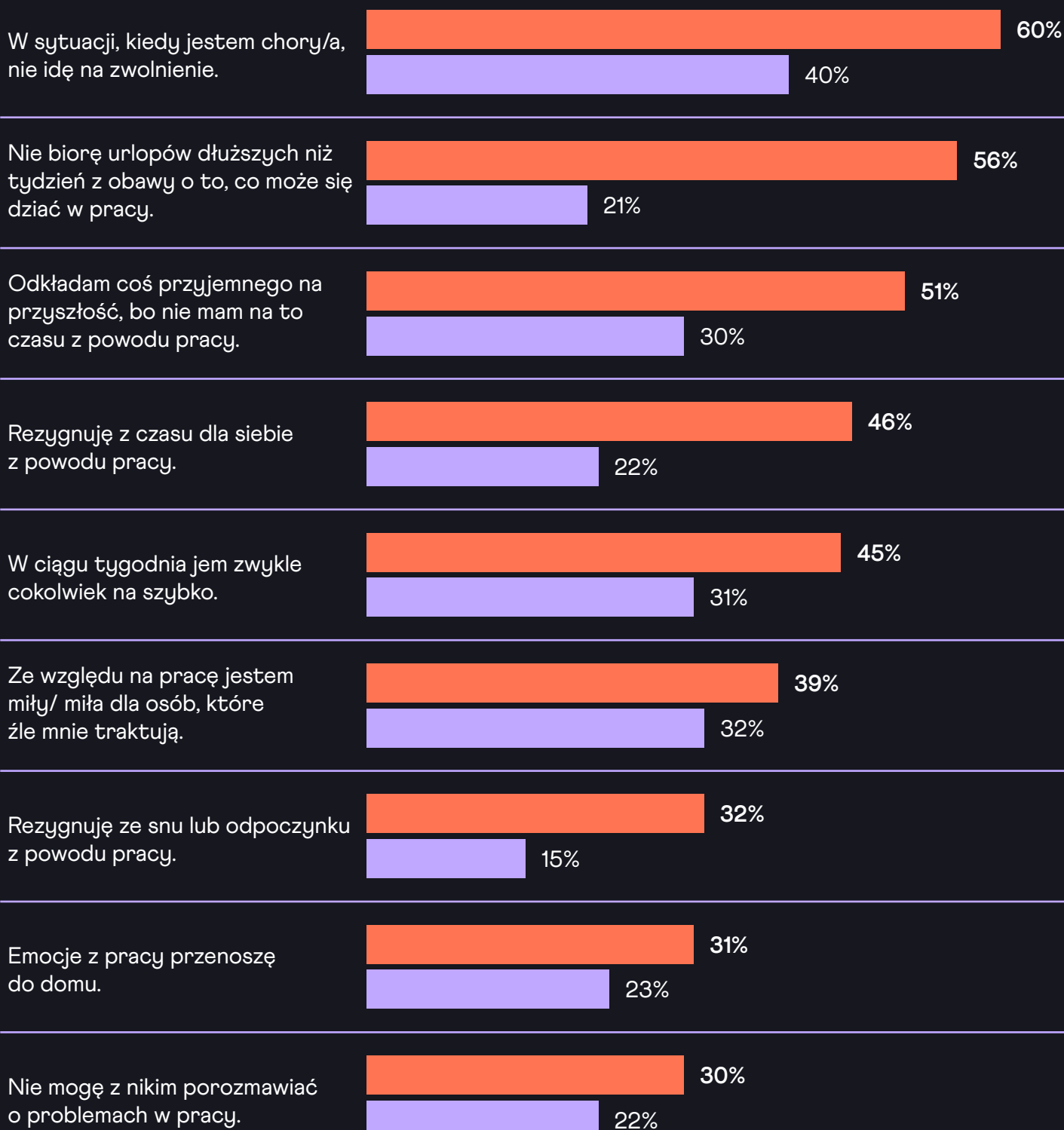


Aż **28%** mikroprzedsiębiorców w dużym stopniu czuje się zawodowo „wypalonymi” – praca nie sprawia im przyjemności, nie chcą zajmować się tym, czym się zajmują, a dodatkowo towarzyszy im uczucie ciągłego zmęczenia.

PRZEDSIĘBIORCA W PRACY I W ŻYCIU

⚠ Obciążenie pracą

Odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” oraz „często”.



Przedsiębiorcy, n=908

Pracownicy etatowi, n=1021

Przedsiębiorca nie wie, co to znaczy odpoczywać na urlopie:



46% vs 13%

odbiera telefony służbowe na wakacjach

43% vs 10%

odbiera i pisze służbowe maile na wakacjach

38% vs 10%

rezygnuje z urlopu z powodu pracy

Sytuacja kobiet-przedsiębiorczyń jest jeszcze trudniejsza:

Odkłada wszelkie „przyjemności” na przyszłość z powodu pracy.

54%
kobiet

47%
mężczyzn

Rezygnuje ze snu lub odpoczynku z powodu pracy.

35%
kobiet

28%
mężczyzn

Je w ciągu tygodnia cokolwiek „na szybko”.

50%
kobiet

40%
mężczyzn





Komentarz eksperta:



Najbardziej charakterystyczną cechą współczesnych mikroprzedsiębiorców jest wysokie obciążenie pracą oraz brak „work-life balance”. To powoduje, że przedsiębiorcy niemal nie odpoczywają – brak im takiej przestrzeni, w której mogliby się zregenerować, naładować baterie i nabrać dystansu.

Obciążenie pracą jest szczególnie widoczne, gdy zestawimy styl życia przedsiębiorców i pracowników etatowych. Obraz, który się wyłania, jest niepokojący. Dwa razy więcej przedsiębiorców rezygnuje z czasu dla siebie z powodu pracy, w porównaniu do pracowników etatowych. Jeszcze bardziej niepokoi sytuacja kobiet przedsiębiorczyń, które częściej niż mężczyźni rezygnują ze snu, odpowiedniego odżywiania czy przyjemności. Kobiety bardziej poświęcają się dla swojej firmy i czują, że cała odpowiedzialność i praca spoczywa na ich barkach. To zjawisko „nadmiaru odpowiedzialności” potęguje fakt, że aż 6/10 przedsiębiorczyń nie zatrudnia pracowników.

Magdalena Zajkowska

wiceprezesa Nest Bank

3

Alarmująca kondycja psychiczna polskich przedsiębiorców

Przeciążenie pracą, poczucie wypalenia zawodowego, brak oddzielenia życia zawodowego od sfery prywatnej czy ciągłe poczucie zagrożenia przekładają się na kondycję psychiczną polskich przedsiębiorców.



68% mikroprzedsiębiorców doświadczyło oznak kryzysu psychicznego w ciągu ostatnich 3 lat.

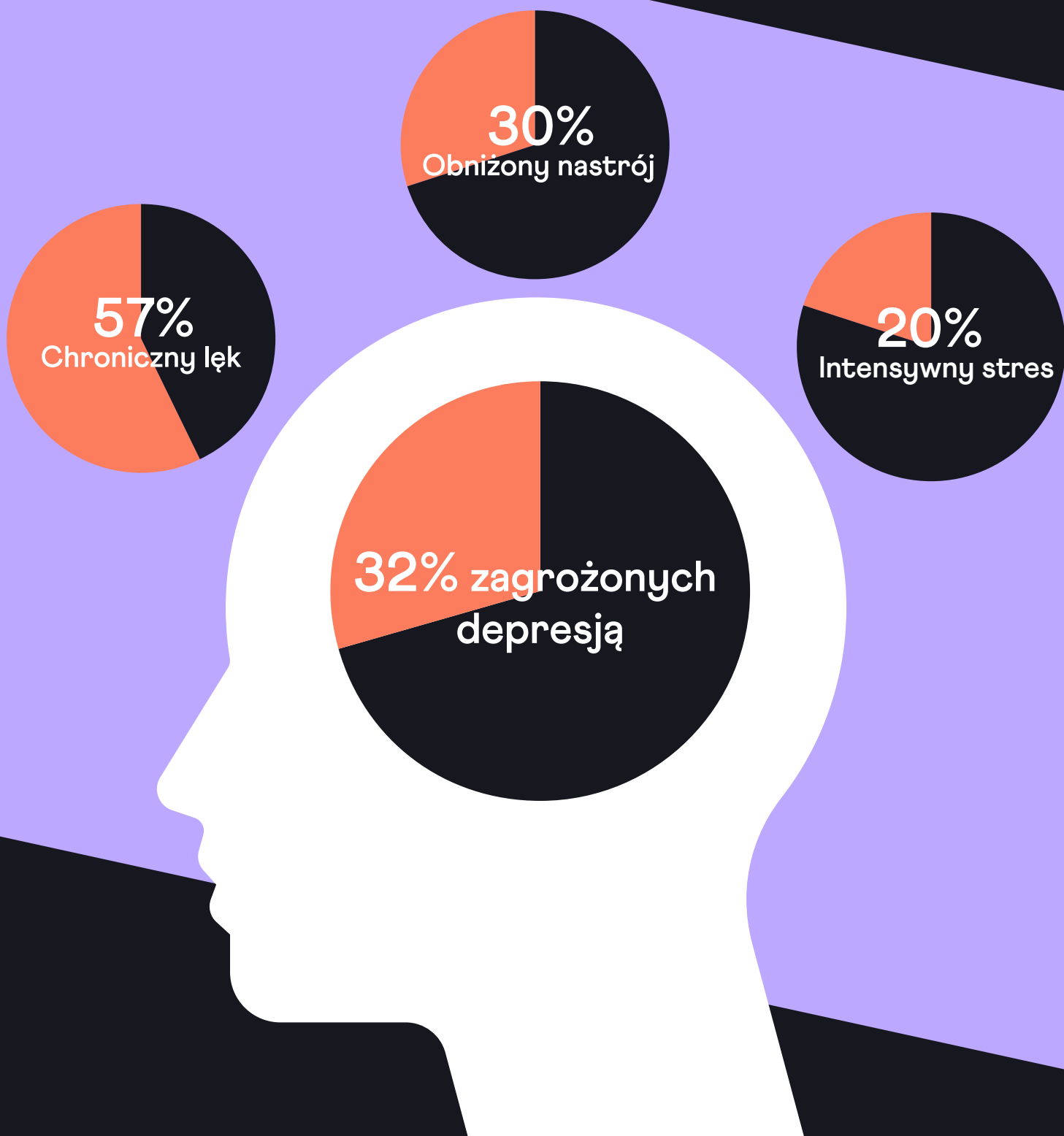
Prawie **6 na 10** badanych mikroprzedsiębiorców (57%) przeżywa długotrwały lęk.



Co 3 przedsiębiorca (32%) jest zagrożony depresją!



Symptomy przeciążenia psychicznego u przedsiębiorców:



Ponad $2/3$ przedsiębiorców jest obciążonych lękiem,
a $1/3$ ma objawy chronicznego lęku.



42% odczuwa ciągłe zdenerwowanie.



41% nie może się zrelaksować.



35% ma problemy ze snem.



2/5 ma nieustające napięcie w ciele, w okolicy szyi i barków.



Blisko 1/4 doświadcza problemów żołądkowych.



1/5 w dużym stopniu doświadcza zaburzeń widzenia.

Prawie co 3 przedsiębiorca ma obniżony nastrój.

35%

czuje smutek i przygnębienie.

34%

odczuwa brak sił i trudności z mobilizacją do działania.

28%

nie widzi nadziei na przyszłość.

27%

nie pamięta co to znaczy czuć radość.



Co 5 przedsiębiorca (20%)
jest obciążony nadmiernym stresem.

42%

z nich czuje się zdenerwowanych.

41%

z nich trudno się zrelaksować
i odprężyć.

36%

zdarza się zareagować ostrzej
niż wymaga tego sytuacja.

35%

z nich ma problemy ze snem.





Komentarz eksperta:



Długotrwały stres i lęk, którego doświadcza wielu przedsiębiorców, ma poważne konsekwencje dla ich zdrowia fizycznego i psychicznego. Wśród skutków obciążenia lękiem i stresem można wymienić m.in. obniżenie koncentracji, trudności ze snem, zmiany apetytu, uczucie napięcia w ciele, co może prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych. Nadmierny stres i lęk mogą również przyczyniać się do chorób układu krążenia, obniżonej odporności, bólów głowy, zaburzeń nastroju oraz ogólnego rozdrażnienia, co negatywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie. Jak pokazuje badanie, znacząca część przedsiębiorców już doświadcza skutków życia w ciągłym lęku i stresie – 35% badanych przedsiębiorców cierpi na zaburzenia snu, 4 na 10 ma trudności, aby się zrelaksować, tyle samo czuje się zdenerwowanych. Niestety, w natłoku codziennych obowiązków, przedsiębiorca kosztem własnego zdrowia często godzi się na funkcjonowanie w takich warunkach, bo „tak już bywa, gdy prowadzi się firmę”. Z kolei ta część przedsiębiorców, która chciałaby funkcjonować inaczej, często nie wie, jak radzić sobie ze stresem. Kluczowe jest zatem zwiększanie świadomości na temat objawów i skutków

Aleksandra Tokarewicz
CEO Helping Hand



Komentarz eksperta:



Badanie wskazuje, że wśród mikroprzedsiębiorców nie ma czegoś takiego jak „spokojne prowadzenie firmy”. W ciągu ostatnich 3 lat niemal wszyscy przedsiębiorcy doświadczyli różnych symptomów, które świadczyły o napięciu, lęku i obniżonym nastroju. Trudne stany psychiczne nie przemijają bez śladu, a tym śladem jest przede wszystkim stale odczuwany lęk. Badane wskaźniki lęku mają charakter pośredni – osoba doświadczająca tych objawów najczęściej nie zdaje sobie sprawy z tego, że przeżywa lęk. Niestety stanowią one duże obciążenie dla organizmu i jeśli utrzymują się dłuższy czas, to wyniszczają ciało i psychikę. Przedsiębiorcy walczą z intensywnymi objawami nadmiernego stresu, odczuwają ciągłe zdenerwowanie, którego nie są w stanie się pozbyć – zrelaksować się lub odprężyć. Jeśli stres i lęk nałożą się na siebie, niemal zawsze pojawi się obniżenie nastroju.

Małgorzata Kowalewska

Research Director Synergion

Kobiety i ich kondycja psychiczna

Wśród przedsiębiorczyń obserwuje się wyższe wartości wszystkich wskaźników sygnalizujących zagrożenie zdrowia psychicznego. Kobiety częściej mają poczucie ciągłego zmęczenia, są przygnębione i czują się bezwartościowe.

65% kobiet vs 48% mężczyzn ma wysoki poziom lęku.

Co 3 przedsiębiorczyni ma obniżony nastrój vs **co 4 przedsiębiorca**.

Aż **38% kobiet** jest zagrożona depresją vs tylko **26% mężczyzn**.



Kobiety częściej doświadczają symptomów kryzysu zdrowia psychicznego – prowadzenie własnej firmy jest dla nich zdecydowanie bardziej obciążające niż dla mężczyzn:

7/10 przedsiębiorczyń doświadcza problemów ze snem w porównaniu do ponad 5/10 przedsiębiorców.

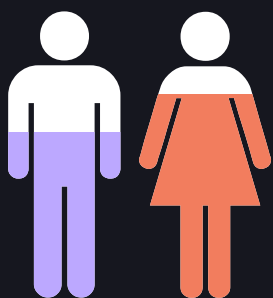


66% kobiet doświadcza powracającego strachu o przyszłość vs nieco ponad połowa mężczyzn (52%).

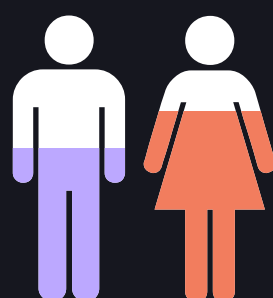


Ponad **3/5** przedsiębiorczyń doświadczyło epizodu depresyjnego vs mniej niż **1/2** przedsiębiorców.

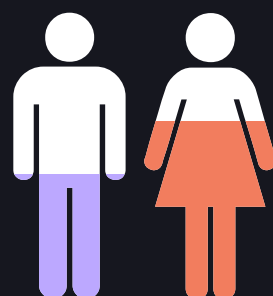
Aż **1/4** kobiet miała myśli samobójcze vs mniej niż **1/5** mężczyzn.



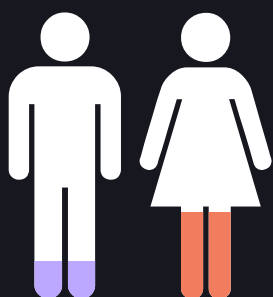
71% kobiet doświadczyło zaburzeń snu
vs tylko **57%** mężczyzn.



66% kobiet ma powracający strach o przyszłość
vs tylko **52%** mężczyzn.



61% kobiet doświadczyło epizodu depresyjnego
vs tylko **45%** mężczyzn.



25% kobiet miało myśli samobójcze
vs tylko **19%** mężczyzn.



Komentarz eksperta:



Z jednej strony mówimy, że stres jest stałym elementem wpisanym w prowadzenie własnej firmy, ale z drugiej nie możemy bagatelizować sytuacji, w której zaczyna on wpływać na zdrowie psychicznego przedsiębiorców. Działanie pod wpływem stresu czasami działa mobilizująco, ale jeżeli ten stan utrzymuje się przed dłuższy czas, to zaczyna być obciążające i wyniszczające. To od kondycji psychicznej właścicieli firm, zależy czy ich biznes się rozwija, jak układają sobie relacje ze współpracownikami, partnerami biznesowymi i wreszcie swoimi najbliższymi. Dlatego nie można lekceważyć oznak nadmiernego stresu, powracającego lęku czy obniżonego nastroju, który utrzymuje się przez dłuższy czas. Te wszystkie elementy składają się na oznaki kryzysu psychicznego, który może się ujawniać pod różnymi postaciami – od ciągłego zdenerwowania, braku energii i chęci, problemów ze snem, po brak apetytu lub odwrotnie – nadmierne objadanie się, aż po symptomy somatyczne jak ból brzucha, problemy ze wzrokiem.

Kobiety jeszcze intensywniej odczuwają oznaki kryzysu zdrowia psychicznego i częściej obserwują u siebie fizjologiczne objawy bardzo silnego lęku, takie jak rozkojarzenie czy utrata ostrości widzenia. Kobiety mają wprawdzie większą świadomość i otwartość mówienia o swoich odczuciach i emocjach niż mężczyźni, lecz nie ma jednak wątpliwości, że prowadzenie własnej działalności jest dla nich bardziej wymagające psychicznie.

Magdalena Zajkowska

wiceprezesa Nest Bank

4

Myśli automatyczne i stabilność finansowa – ich wpływ na kondycję psychiczną przedsiębiorców

Na kondycję psychiczną przedsiębiorców, wpływają także tzw. myśli automatyczne i strach o bezpieczeństwo finansowe.

Myśli automatyczne są to różnego typu głęboko zakorzenione przekonania czy obiegowe opinie, które sprawiają, że przedsiębiorcy wywierają na sobie dodatkową presję, mają mniej zaufania do siebie samych oraz do innych.

Przedsiębiorcy mają silne poczucie kontroli (albo braku zaufania). Dużo wymagają od siebie, a działanie firmy jest miarą ich własnej wartości.

78%

badanych twierdzi, że „moja firma świadczy o mnie”.

70%

przedsiębiorców uważa, że „szef odpowiada za wszystko”.

78%

przedsiębiorców podziela przekonanie, że „najpierw wymagaj od siebie, a potem od innych”.

68%

przedsiębiorców uważa, że „nikt za mnie lepiej tego nie zrobi”.



Wśród przedsiębiorczyń wybrane przekonania i myśli automatyczne w większym zakresie wpływają na ich kondycję psychiczną.

„Moja firma świadczy o mnie”

42% vs 35%

kobiet

mężczyzn

„Nikt za mnie tego nie zrobi lepiej”

35% vs 23%

kobiet

mężczyzn

„Najpierw wymagaj od siebie, potem od innych”

41% vs 32%

kobiet

mężczyzn

Negatywne doświadczenia związane z poczuciem bezpieczeństwa finansowego i płynności także silnie obciążają psychikę przedsiębiorców.



Aż **66%** mikroprzedsiębiorców doświadczyło strachu, że nie będzie miało środków do życia.

Mikroprzedsiębiorcy w porównaniu z pracownikami etatowymi:



Prawie **trzykrotnie więcej** z nich nie otrzymało zapłaty wysokiej kwoty za wykonaną pracę (**50% przedsiębiorców vs 17% etatowców**).



Prawie **trzykrotnie więcej** z nich doświadczyło znaczących opóźnień w zapłacie (**46% przedsiębiorców vs 17% etatowców**).



Ponad **dwukrotnie więcej** z nich było w sytuacji konieczności szybkiego zdobycia pieniędzy, aby nie stracić majątku (**44% przedsiębiorców vs 19% etatowców**).



Ponad **dwukrotnie więcej** z nich było oszukanych na większą kwotę (**42% przedsiębiorców vs 20% etatowców**).



Komentarz eksperta:



Wiele przekonań i obiegowych opinii, z którymi się dorasta i które stają się niejako drugą skórą, ma w rzeczywistości ograniczający i bardzo niszczący wpływ na ludzką psychikę – tworzą wewnętrzną presję, zwiększają krytycyzm wobec siebie i niepokój. Okazuje się, że w przypadku przedsiębiorców podejście do pracy i prowadzenia firmy jest bardzo często kształtowane przez myśli automatyczne, które są źródłem wywierania na siebie samych większej presji, ale również braku zaufania do innych i skutkują pogłębieniem poczucia osamotnienia. To powoduje, że prowadzenie firmy jest dla mikroprzedsiębiorców jeszcze trudniejsze. Kobiety narzucają sobie znacznie większą presję w prowadzeniu własnej działalności, ponieważ częściej niż mężczyźni myślą o firmie jako o swojej wizytówce. Przedsiębiorczynie mają też większy problem z delegowaniem zadań, bo trudniej im uwierzyć, że ktoś mógłby zrobić to równie dobrze.

Drugim wyzwaniem dla przedsiębiorców jest ich bezpieczeństwo materialne, szczególnie porównując ich doświadczenia do pracowników etatowych. W praktyce to oznacza, że przedsiębiorca zna dużo więcej osób – szacuje się, że może to być nawet połowa znajomych z branży – które miały podobne, negatywne doświadczenia finansowe jak on sam. Dla przedsiębiorcy finanse są jednym z istotniejszych obciążeń, ponieważ jego firma zapewnia utrzymanie nie tylko jemu, ale też jego pracownikom. Z tego względu poczucie odpowiedzialności ciąży im dużo bardziej niż pracownikom etatowym.

Aleksandra Tokarewicz
CEO Helping Hand

5

Przedsiębiorco, jak sobie radzisz?

Mikroprzedsiębiorcy walczą z wieloma wyzwaniami emocjonalnymi, o czym świadczy fakt, że jedynie

**1 na 10 przedsiębiorców (13%)
nigdy nie korzystał z żadnej
formy pomocy.**

Oznacza to, że tylko tak niewielka grupa nie odczuwała potrzeby poprawy stanu swojego zdrowia psychicznego.



Przedsiębiorcy stosują rozmaite zachowania ucieczkowe i kompensujące w celu poprawy swojego samopoczucia:



7/10 przedsiębiorców stosuje rozrywki pasywne, takie jak oglądanie filmów i seriali.



Co 2 przedsiębiorca (51%) „zajada problemy” jedząc obficie po 18.00.



40% przedsiębiorców sięga po piwo lub wino, 2 na 10 – po mocny alkohol (whisky, wódka).



39% przedsiębiorców wybiera sport rekreacyjny lub trening sportowy.



Niemal co 2 przedsiębiorca (47%) decyduje się na rozmowę z kimś bliskim o swoich uczuciach i emocjach.

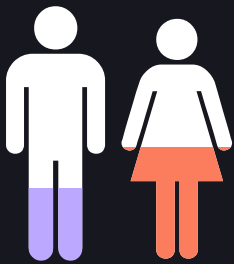
Większość przedsiębiorców, bo aż **87%**, aktywnie poszukuje wsparcia i sposobów radzenia sobie z trudnościami:

Co 3 przedsiębiorca korzysta z leków bez recepty poprawiających samopoczucie.

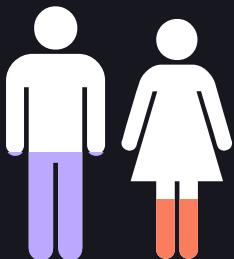
Blisko 3/10 przedsiębiorców korzysta z pomocy psychologa lub psychoterapeuty.

28% przyjmuje leki na receptę poprawiające samopoczucie.

1/4 przedsiębiorców korzysta z pomocy psychiatry.



Kobiety częściej szukają profesjonalnej pomocy:
35% korzysta z psychoterapii vs **29%** mężczyzn.



podczas gdy mężczyźni częściej sięgają po alkohol
37% vs **27%** kobiet.





Komentarz eksperta:



Przedsiębiorcy są świadomi i aktywni w szukaniu rozwiązań i pomocy dla siebie. Blisko 9 na 10 z nich korzysta z pomocy specjalistów lub zażywa leki. Oprócz profesjonalnego wsparcia, warto zwrócić uwagę na różne strategie radzenia sobie ze stresem, lękiem czy przeciążeniem zawodowym. Najpopularniejsze są rozrywki pasywne takie jak oglądanie filmów i seriali (7/10 badanych), czy obfite jedzenie po 18, które dotyczy aż połowy przedsiębiorców! Sport uprawiany rekreacyjnie czy zorganizowany trening sportowy stosuje ok. 2/5 badanych. Co ciekawe, rozmowa z bliską osobą, jako forma radzenia sobie z trudnościami, jest deklarowana przez prawie połowę przedsiębiorców. Patrząc na te strategie przez pryzmat płci, wyraźnie widać, że kobiety dużo częściej szukają wsparcia u specjalistów oraz w relacjach z innymi ludźmi i wykazują mniej zachowań ucieczkowych. Z kolei mężczyźni mają odwrotnie – częściej korzystają z ucieczkowych sposobów na obniżenie poziomu stresu – piją alkohol lub grają w gry komputerowe. To pokazuje, że płeć oraz normy kulturowo-społeczne wpływają na sposób, w jaki radzimy sobie z narastającym stresem i jakie metody stosujemy, by to napięcie rozładować. Ważne jest więc znalezienie i stosowanie takich, które pozwalają w konstruktywny i pozytywny sposób radzić sobie z narastającymi trudnościami.

Milena Grela-Prandyk

psycholożka i psychoterapeutka,
ekspertka Helping Hand

6

Metodologia badania oraz charakterystyka respondentów

Badanie „Przedsiębiorcy w stanie zagrożenia” zostało przeprowadzone z wykorzystaniem różnorodnych metod badawczych:

Wstępne badanie jakościowe

Wywiady indywidualne online, czas trwania ok. 90 min., respondenci – mężczyźni i kobiety 1:1 w wieku 25-55 lat, prowadzący faktyczną samodzielną działalność gospodarczą od co najmniej 3 lat.

Sondaż na reprezentatywnej grupie przedsiębiorców

Wywiad ankietarski techniką CATI, czas trwania do 20 min., wspierany na życzenie respondenta kwestionariuszem CAWI. Próba badawcza n=908.

Sondaż na reprezentatywnej grupie pracowników etatowych

Badanie na panelu online techniką CAWI, czas trwania wywiadu 20 min., panel z weryfikacją respondentów dodatkowymi technikami badawczymi. Próba badawcza n=1021.

Badaniem objęto respondentów w wieku od 18 do 64 lat, o zróżnicowanym miejscu zamieszkania, sytuacji rodzinnej i reprezentujących różne branże. Skupiono się na mikroprzedsiębiorcach zatrudniających od 0 do 9 pracowników, zgodnie ze strukturą branżową według najbardziej aktualnych danych GUS.



Przebieg i metodologia badania



Wstępne badanie jakościowe

Wywiady indywidualne on-line, trwające ok 90 min

Respondenci: osoby prowadzące faktyczną samodzielną działalność gospodarczą (dla różnych klientów) od co najmniej 3 lat, nie będącą w fazie upadłości lub likwidacji.

Wiek 25-55 lat, mężczyźni i kobiety 1:1, miasta wojewódzkie i miasta powiatowe 1:1, zarówno zatrudniający pracowników jak i nie zatrudniający pracowników.

12 IDI

	Zatrudniający pracowników	Nie zatrudniający pracowników
25-35 lat	3 IDI miasto wojewódzkie	3 IDI miasto powiatowe
35-55 lat	3 IDI miasto powiatowe	3 IDI miasto wojewódzkie



Sondaż na reprezentatywnej próbie przedsiębiorców

Technika badania

Wywiad ankieterski techniką CATI, wspierany na życzenie respondenta kwestionariuszem CAWI, czas trwania wywiadu CATI do 20 minut.

Próba n=908



Grupa badana

Osoby prowadzące faktyczną samodzielną działalność gospodarczą w formie firm zatrudniających od 0 do 9 osób, struktura wieku, miejsca zamieszkania oraz branży zgodna z najbardziej aktualnymi danymi GUS.

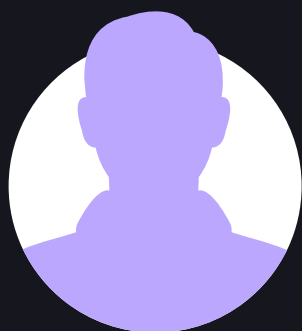
Handel; naprawa pojazdów samochodowych	20%
Budownictwo	15%
Działalność profesjonalna, naukowa i techniczna	14%
Przemysł i przetwórstwo przemysłowe	9%
Opieka zdrowotna i pomoc społeczna	9%
Administrowanie i obsługa nieruchomości	7%
Informacja i komunikacja	6%
Transport i gospodarka magazynowa	6%
Działalność usługowa	5%
Edukacja	3%
Zakwaterowanie i gastronomia	3%
Finansowe i ubezpieczenia	3%



Sondaż na reprezentatywnej próbie pracowników etatowych

Badanie na panelu on-line techniką CAWI, czas trwania wywiadu 20 minut, panel z weryfikacją respondentów dodatkowymi technikami badawczymi.

Próba n=1021

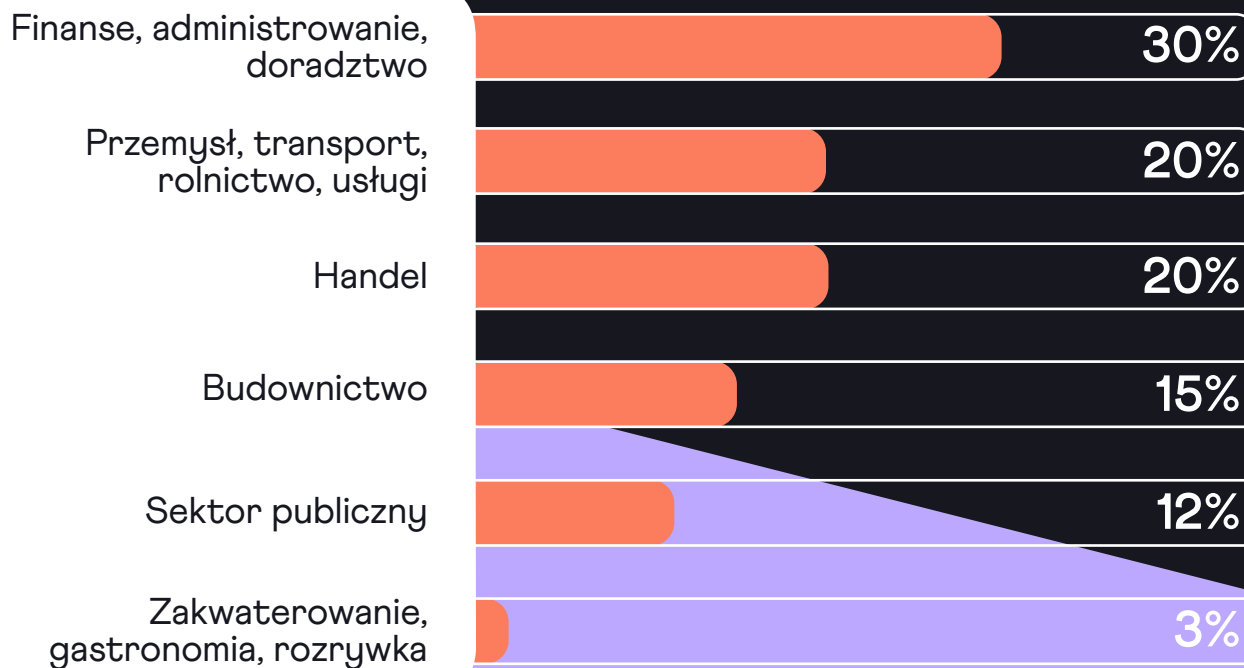


Grupa badana

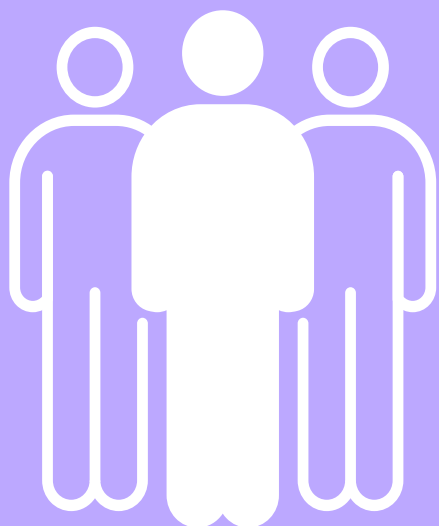
Reprezentatywna próba dorosłych mieszkańców Polski pracujących zarobkowo, z wyłączeniem osób prowadzących działalność gospodarczą.

Handel	13%
Pozostała działalność usługowa	11%
Przetwórstwo przemysłowe	10%
Administracja publiczna i obrona narodowa	10%
Transport i gospodarka magazynowa	8%
Budownictwo	7%
Działalność finansowa i ubezpieczeniowa	7%
Edukacja	7%
Opieka zdrowotna i pomoc społeczna	5%
Informacja i komunikacja	5%
Administrowanie i działalność wspierająca	4%
Działalność związana z kulturą, rozrywką i rekreacją	3%

Branża



Liczba zatrudnionych



43%


Zatrudniają 1-9 pracowników

57%

Nie zatrudniają pracowników




Makroregion



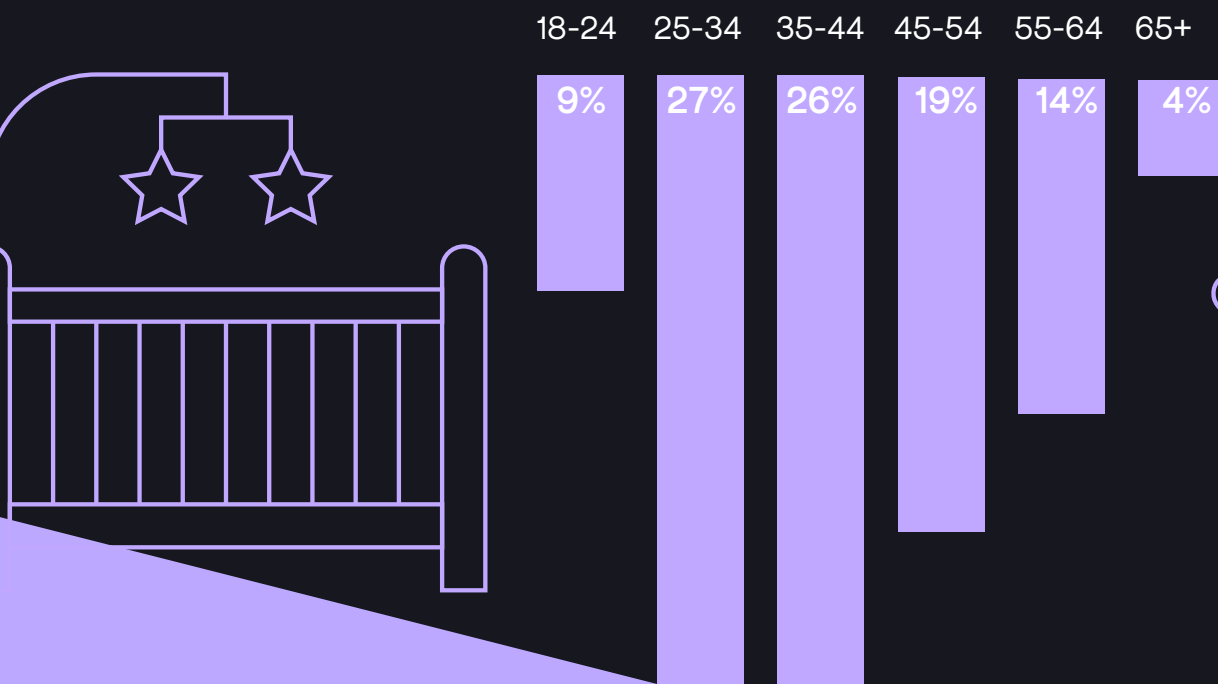
20%	Mazowiecki (Mazowieckie)
20%	Południowy (Śląskie, Małopolskie)
15%	Północno-zachodni (Zachodniopolskie)
14%	Północny (Warmińsko-Mazurskie, Kujawsko-Pomorskie)
11%	Wschodni (Podkarpackie, Lubelskie, Podlaskie)
10%	Południowo-zachodni (Dolnośląskie, Opolskie)
10%	Centralny (Łódzkie, Świętokrzyskie)

Wielkość Miejscowości

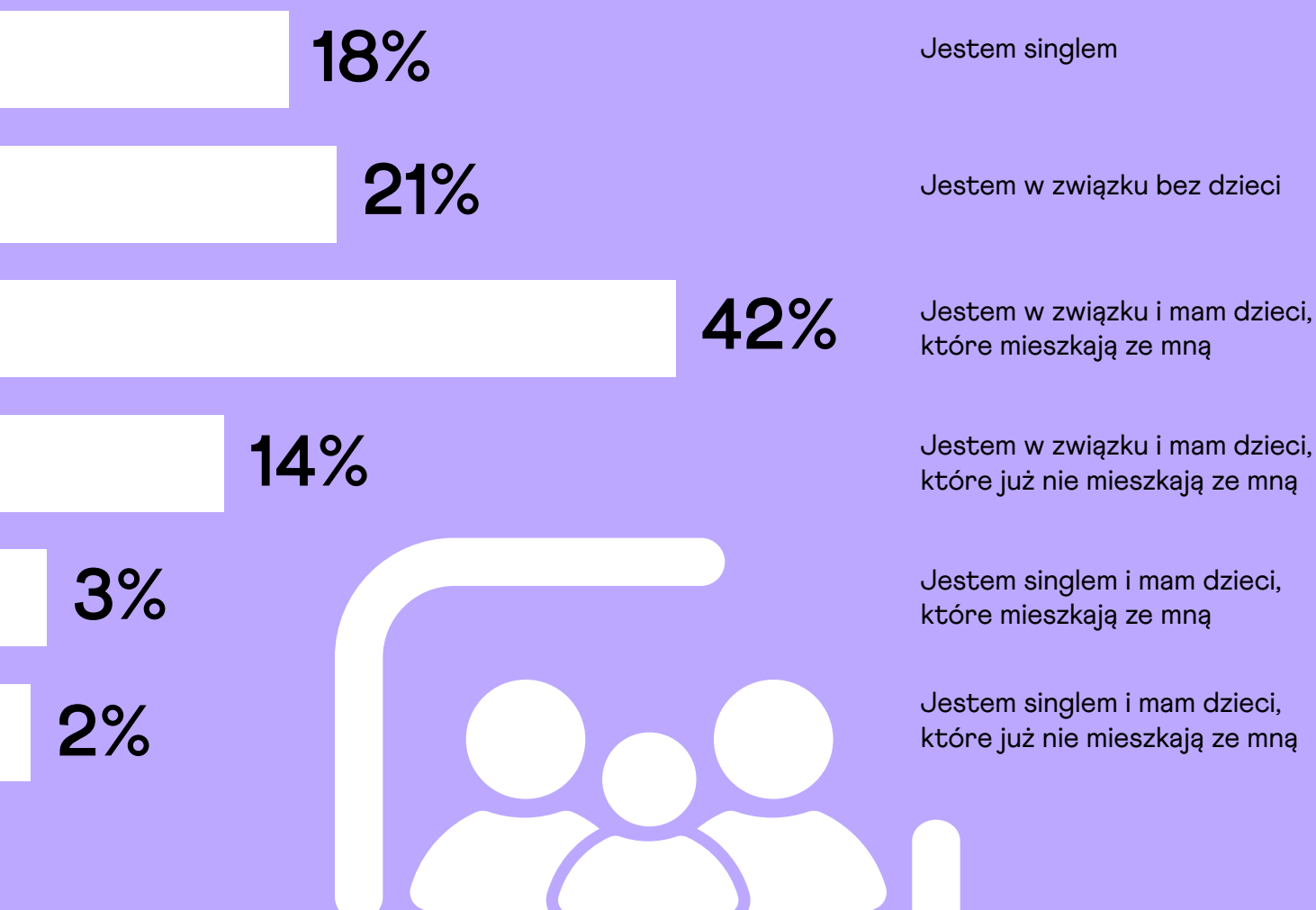


Wieś	16%
Miasto do 25 tys	14%
Miasto do 50 tys	12%
Miasto do 200 tys	19%
Miasto do 500 tys	16%
Miasto do 1 mln	11%
Miasto powyżej 1 mln	10%

Wiek w latach



Sytuacja rodzinna



Eksperci kampanii



Magdalena Zajkowska

Wiceprezeska Zarządu Nest Banku,
Pion Komunikacji i HR

Ma wieloletnie doświadczenie w branży HR i jest menedżerką z pasji. Od początku była częścią Nest Banku. Od 2016 roku pełniła funkcję dyrektorki Departamentu Zarządzania Zasobami Ludzkimi w Nest Banku, a obecnie jako wiceprezeska zarządu i CHRO, jest odpowiedzialna za realizację strategii banku w zakresie zrównoważonego rozwoju (ESG), HR, employer branding i komunikacji. Jest dumna z bycia ambasadorką zrównoważonego rozwoju. Jej główną misją i zawodową pasją jest tworzenie idealnych miejsc pracy.



Aleksandra Tokarewicz

CEO Helping Hand



Ekspertka w obszarze wellbeing pracowników i profilaktyki wypalenia zawodowego. Jako CEO Helping Hand, kieruje tworzeniem innowacyjnych rozwiązań technologicznych, które wspierają dobrostan i zdrowie psychiczne pracowników. Ma wieloletnie doświadczenie w budowaniu wartości rynkowej, skalowaniu biznesu oraz wdrażaniu rozwiązań technologicznych. Jest ekspertką w strategii rozwoju produktu, marketingu i sprzedaży. Od 17 lat współpracuje z działami HR, dostarczając innowacyjne rozwiązania w zakresie benefitów pracowniczych. Jest autorką licznych publikacji oraz cenioną prelegentką na konferencjach dotyczących zdrowia psychicznego i ESG. Aleksandra ukończyła programy ICAN Management i ICAN Innovation.

Milena Grela-Prandyk

psycholożka i psychoterapeutka,
ekspertka Helping Hand



Psycholożka kliniczna, psychoterapeutka, specjalistka terapii uzależnień i współuzależnienia, trenerka umiejętności psychospołecznych, nauczycielka akademicka. Prowadzi psychoterapię indywidualną, terapię par oraz grupową. Absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie ze specjalizacją psychologii klinicznej. W Ośrodku Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA uzyskała kompetencje trenerskie w zakresie umiejętności psychospołecznych. Pomaga osobom, które doświadczają trudności: w relacjach z ludźmi, w związkach, w radzeniu sobie z własnymi emocjami; pomaga osobom cierpiącym na zaburzenia osobowości oraz osobom uzależnionym

Michał Kociankowski

General Manager Synergion



Od prawie 30 lat roku zajmuje się badaniami postaw konsumenckich, stylów życia, wartości i motywacji oraz badaniami w dziedzinie zdrowia. Od 2010 roku dużą część jego aktywności badawczej stanowią tematy edukacji, prowadził ponad 200 projektów w tej dziedzinie. Autor raportów i opracowań prezentowanych w MEN i IBE. Ekspert do spraw badań fundacji Unaweza prowadzącej program profilaktyczny Godzina dla Młodych Główn. Wykładowca i trener w dziedzinie badań społecznych i rynkowych, prowadził zajęcia na studiach podyplomowych SGH, w programach szkoleniowych Polskiego Towarzystwa Badań Rynku i Opinii (PTBRiO) oraz programach szkoleniowych Stowarzyszenia Komunikacji Marketingowej SAR. Obecnie jest członkiem Rady Edukacyjnej SKM SAR. W roku 2018 otrzymał nagrodę „Archetyp Strażnika” na 25-lecie PTBRiO. W latach 2008-2018 był członkiem zarządu Polskiego Towarzystwa Badaczy Rynku i Opinii, przez wiele lat prowadził dział szkoleń Towarzystwa i Szkołę Badań Rynku PTBRiO. Prowadzi pracownię badań i rozwiązań Synergion.

Małgorzata Kowalewska

Research Director Synergion



Psycholożka i psychoterapeutka specjalizująca się z nurcie ISTDP. Ma ponad 25 lat doświadczeń w badaniach postaw i zachowań konsumentów, schematach podejmowania decyzji konsumenckich oraz zależności między obrazem siebie a zachowaniami konsumentami. Od kilku lat łączy pracę badawczą z pracą terapeutyczną, prowadząc własną pracownię Tak Lekko. Jest ekspertką fundacji Unaweza i programu profilaktycznego Godzina dla Młodych Główn.