



JAK WSPIERAĆ ZESPÓŁ

W UTRZYMANIU NOWOROCZNYCH

POSTANOWIEŃ

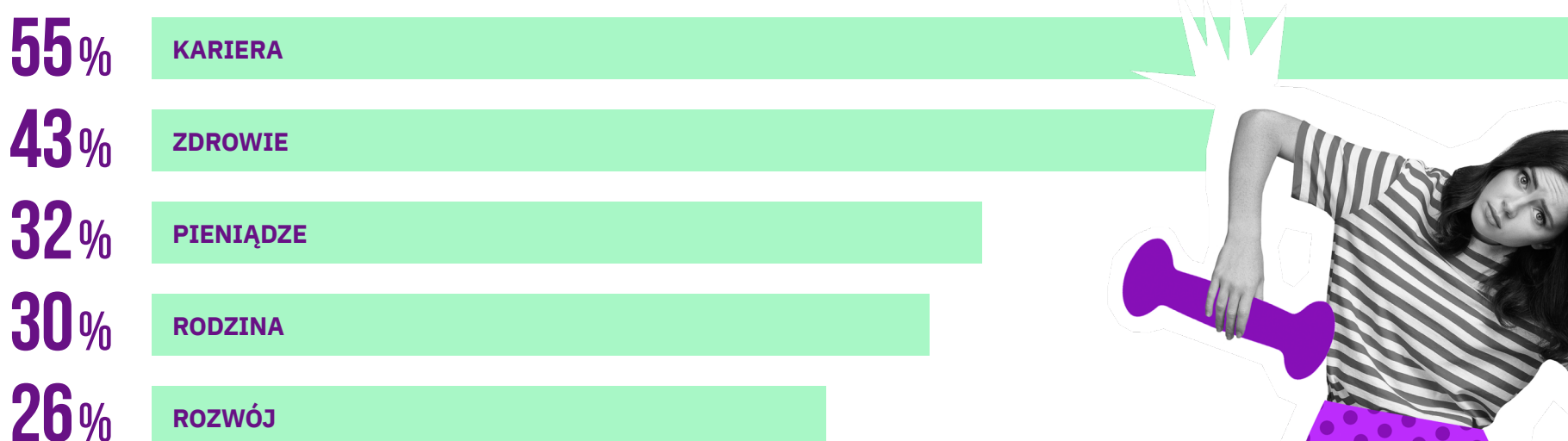
dotyczących zdrowia i aktywności?



Postanowienia noworoczne to jedno, ich realizacja – drugie. Co zapewnia tu sukces? Szczypta motywacji, odrobina wsparcia od otoczenia i perspektywa, że osiągnięcie celów może być ekscytujące! Jeśli Twoja organizacja chce pomóc pracownikom w tym obszarze w 2026 roku – sprawdź, co warto zrobić.

NASZE LICZNE POSTANOWIENIA

Według badań brytyjskiej platformy Finder **w 2025 roku najwięcej osób podejmowało wyzwania związane ze zdrowiem (43%)**, pieniędzmi (32%), rodziną (30%) czy samorozwojem (26%)¹. Polski portal z ogłoszeniami o pracę wskazał natomiast, że dla ponad połowy ankietowanych (55%) ważne były noworoczne postanowienia związane **z karierą**².



Jedno jest pewne: **co roku planujemy na potęgę**. Co z tego wynika? Często niewiele.

„W pierwszym tygodniu lutego **70% osób odwiesza postanowienia noworoczne**”, mówił podczas jednego z naszych webinarów – [„Nawyki na nowy rok”](#) Piotr Cielecki, coach i psycholog.

Dlaczego mimo ambitnych celów tylko niewielu z nas „dowodzi” rezultaty? Ponieważ zdajemy się na intuicję, a nie na sprawdzone i potwierdzone naukowo sposoby.

HR, KTÓRY DOPINGUJE

Jak osiągać cele? Nie tylko wyznaczając je tak, aby były realne czy mierzalne lub też usilnie wizualizując sukces. Przyda się skupienie na działaniach i wdrożenie na stałe nowych nawyków – czyli zmiana myślenia, ale i wsparcie środowiska.

Tutaj z pomocą może przyjść pracodawca. Jak? Poniżej kilka opcji.

Buduj kulturę zdrowia na co dzień

W 2024 roku dystres psychiczny (paraliżujący, niemotywuujący stres) odczuwało **57% kobiet i 61% mężczyzn**. Ponadto w ciągu dwóch lat liczba osób z rozpoznaniem **epizodem depresyjnym** wzrosła o **4%**, a **liczba dni zwolnień lekarskich** związanych z tą diagnozą aż o **29%**³.



Według raportu „Praca. Zdrowie. Ekonomia 2025” odbija się to na rynku pracy. Zły stan pracowników, a co za tym idzie zwiększona liczba dni wolnych czy wypalenie zawodowe – to tylko niektóre skutki.

Z drugiej strony raport dobitnie pokazuje, że nawet niewielka, ale regularna aktywność może przynieść dobre efekty.

Nie muszą to być maratony, a spacer, trucht, rower – nawet 30 minut dziennie. Jak być tutaj sprawczym, zmotywowanym i skutecznym? Np. **dołączając do organizacji, która ceni aspekty zdrowotne**. Od lat badania jasno wskazują, że **remedium na napięcia fizyczne i psychiczne jest m.in. aktywność fizyczna**.

Czynność, którą tak chętnie wpisujemy na listę postanowień noworocznych. W organizacji warto więc obrać taki kierunek i mądrze promować rozwiązania z tym związane.



Jak budować pozytywną kulturę sportu i zdrowia w organizacji? Warto na pewno:



promować treści prozdrowotne i edukować w tym zakresie



dbać o bezpieczeństwo i higienę pracy



zatroszczyć się o samopoczucie pracowników



pomagać utrzymywać równowagę i balans w miejscu zatrudnienia (work-life balance)

Motywuj do aktywności fizycznej

Znając powyższe dane, każdy pracodawca powinien być zainteresowany zdrowiem i kondycją pracowników. Takie działanie będzie generowało obopólne korzyści. Jak robić to w praktyce? **Dawać przestrzeń, aby pracownicy mogli o sobie zadbać.**

Jak wynika z badań, aż **66% pracowników nie spełnia minimum norm aktywności WHO**⁴. Przeszkody, które wymieniają? Brak czasu, zmęczenie po pracy, a także... koszty zajęć sportowych.

Przykładem realnej motywacji do aktywności są **benefity sportowe**. Wpływają pozytywnie na wiele aspektów życia pracowników, pozwalają znaleźć odprężenie w sporcie, a przy tym dają dostęp do różnych dyscyplin.

Benefity sportowe – to działa

Aż **79%** aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.

O **30%** wzrasta poziom szczęścia u osób, które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu ⁵.

Z tą myślą warto zadbać o firmowe karty sportowe – np. **FitProfit** czy **FitSport**. Dzięki benefitom VanityStyle Twoi pracownicy mogą ćwiczyć, co tylko chcą i tak, jak lubią.

Rozwijaj poczucie sprawczości i skuteczności

Pracownicy, którzy czują sens, czy to swojej pracy, czy też innych zajęć (np. dbania o zdrowie i aktywności fizycznej), potrafią przenosić góry. Z pewnością lepiej podchodzą też do wyznaczania i realizacji celów, także tych noworocznych.

Co nadaje sens? Na pewno poczucie sprawczości i skuteczności, czyli wiara w to, że jesteśmy w stanie realizować zadania o różnym stopniu trudności i w różnych okolicznościach.

Pracodawca może więc pomagać:



czuć się **docenionym**
w organizacji (np. dawać
pracownikom **pozytywny**
feedback)



zrozumieć, jakie
kompetencje ma dany
pracownik (np. **testy**
i badania talentów)



być bardziej **proaktywnymi**
(np. nagradzać inicjatywy,
promować nieszablonowe
podejście)



rozwijać **umiejętności**
(np. poprzez organizację
szkoleń czy **mentoring**)



rozwijać **sprawczość**
(np. zgłoszenie firmy
do **wolontariatu**)



Dialog motywujący

Koncepcja dialogu motywującego opiera się na specyficznym stylu prowadzenia rozmowy z pracownikiem. Pracodawca może poprowadzić ją tak, aby wydobyć i umocnić u danej osoby jej własną motywację i zarazem zobowiązanie do zmiany. W kontekście postanowień noworocznych (np. związanych ze zdrowiem i korzystaniem z kart sportowych) takie podejście może okazać się wyjątkowo skuteczne.

Dialog motywujący zwraca uwagę na realną zmianę. Plusy rozwiązania:

wydobywanie często
bardzo indywidualnych
powodów do zmiany
u danego pracownika

rozmowa
w atmosferze troski
i akceptacji

środek ciężkości skierowany jest nie na
zewnętrzną, a na wewnętrzną motywację

zwiększenie zaangażowania
w wykonanie celu

Sprawdź nagranie [„Dialog motywujący – skuteczna komunikacja w biznesie”](#).



Organizacje mogą – i powinny – wspierać pracowników w dbaniu o zdrowie i aktywność fizyczną. Edukacja, profilaktyka, a także równowaga w obszarach praca-życie – to podstawy. Co więcej, regularny ruch poprawia samopoczucie. Redukuje też absencję i zwiększa dobrostan pracowników.

Jeśli dodać do tego wzmacnianie poczucia sprawczości, rozwijanie kompetencji załogi czy ułatwianie dostępu do aktywności fizycznej (np. benefity sportowe) – mamy przepis na sukces.

Jak dokonać pozytywnych zmian? Poznaj benefity VanityStyle!



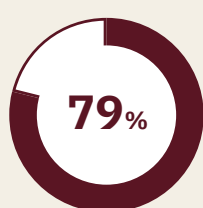
Przypisy:

- 1 <https://www.tvp.info/84193139/postanowienia-noworoczne-wylamiemy-sie-do-18-stycznia-2025-jak-dziala-psychika-zwiazana-ze-stawianiem-celow-jak-zwiekszyc-szanse-na-speelnienie-postanowien>
- 2 <https://media.pracuj.pl/372871-polacy-z-nadzieja-patrza-na-2025-rok-badanie-pracujpl-o-noworocznych-postanowieniach-zawodowych>
- 3 <https://www.rp.pl/rynek-zdrowia/art43320351-polscy-pracownicy-coraz-bardziej-chorzy>
- 4 <https://www.rp.pl/rynek-zdrowia/art43320351-polscy-pracownicy-coraz-bardziej-chorzy>
- 5 <https://www.vanitystyle.pl/>

CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit



- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

