



## Informacja prasowa

6 KWIETNIA 2022

### Tylko 22% Polaków jest zadowolonych ze swojego work-life balance – wynika z badania na zlecenie marki Novotel

Może się wydawać, że praca w domu zaburzyła dotychczasowy work-life balance. Tymczasem w najnowszym badaniu Novotel tylko 12% ankietowanych przyznało, że w trakcie home office myśli więcej o pracy. Polscy pracownicy uważają, że zachowują idealną równowagę między życiem prywatnym i zawodowym, jednak zaledwie 1/5 jest z tego zadowolona. Co więcej, tylko 16% twierdzi, że pracodawca szanuje ich work-life balance.

W porównaniu do pracowników z Niemiec, Holandii i Wielkiej Brytanii, Polacy zachowują największą równowagę między życiem zawodowym i prywatnym. Najnowsze badanie przeprowadzone na zlecenie marki Novotel pokazuje, że Polska wypada korzystniej w tym zakresie niż pozostałe kraje. Typowy Polak poświęca każdego dnia 8 godz. i 27 min. na obowiązki zawodowe – znacznie mniej niż zagranicą. Choć badani przyznają, że każdego dnia pracują po godzinach, to spędzają na tym najmniej czasu – w sumie średnio 3 godz. 53 min. w tygodniu. Dla porównania Niemcy pracują przez dodatkowe 4 godz. i 45 min. tygodniowo, podczas gdy Brytyjczycy – przez 3 godz. 55 min.

Pomimo idealnej równowagi między pracą a życiem prywatnym, tylko 22% osób jest z niej zadowolona. Dla porównania, Brytyjczycy twierdzą, że ich bilans wynosi obecnie 55% pracy i 45% życia prywatnego, zaś w Niemczech – kolejno: 58% i 42%. W idealnym świecie Polacy chcieliby poświęcać 42% na pracę, a 58% na sprawy prywatne. Na poprawę tej równowagi zdaniem 1/3 badanych wpłynęłoby więcej czasu wolnego i dłuższe weekendy. Nowe hobby to sposób, który wybiera 46% pracowników, 40% stara się zapewnić sobie odpowiednią ilość snu, a 27% dąży do elastycznego modelu pracy, który ich zdaniem wpływa korzystnie na zdrowie psychiczne. Niestety prawie połowa badanych przyznaje się do ogólnego stresu, który zaburza ich rytm wypoczynku.

*Ostatnie lata bez wątpienia wpłynęły na reorganizację naszej codzienności, szczególnie w zakresie pracy, gdzie wielu z nas przeniosło biura do domów. W naszym badaniu wyraźnie widać, że obowiązki zawodowe często zastępują życie towarzyskie lub czas wolny. Nawet ponad 1/3 osób musiała wziąć wolne od pracy z powodu stresu – zaznacza **Stephanie Rowe, Vice President Marketing - Midscale Hotel Brands, Accor Northern Europe**. – Pokazując skalę tego zjawiska, chcemy zachęcić ludzi do robienia przerw i poświęcenia się rzeczom, które pomagają poprawić samopoczucie. Coraz więcej osób znajduje dla siebie czas wolny, podróżując w trakcie pracy, do czego przyznaje się aż 91% Polaków. Dlatego trendy takie jak „bleisure” i „workations”, czyli połączenie obowiązków zawodowych z wyjazdami, przy elastycznej organizacji zostaną z nami na dłużej.*

Badanie Novotel wskazuje, że w trakcie pandemii 22% badanych z Polski poświęcało więcej czasu na pracę niż wcześniej. Jednocześnie, ankietowani deklarują, że najbardziej wydajni czują się przez 5 godz. 3 min., a największą produktywność osiągają około 11:30. Natomiast średnia godzina zakończenia pracy dla Europejczyków to 18:19, lecz Polacy kończą ją o 18:55, zaś Niemcy o 17:36. Poza umownymi godzinami pracy najczęściej nadrabiamy zaległości, których nie zdążyliśmy wykonać w ciągu dnia – przyznaje się do tego 34% Polaków. Ponadto wysyłamy i odbieramy służbowe maile (31% osób w Polsce, 45% w Europie), wykonujemy telefony (27% w Polsce, 33% w Europie) oraz tworzymy listy rzeczy do zrobienia (25% w Polsce, 31% w Europie).

W ciągu typowego tygodnia, przeciętny Polak znajduje dla siebie 5 godz. 58 min. wolnego czasu, najmniej deklarują pracownicy z Niemiec – 5 godz. 46 min., zaś Brytyjczycy najwięcej – 6 godz. 37 min. Dla ponad połowy Polaków wolny czas jest bardzo ważny, a 42% żałuje, że nie ma go więcej. Jednym ze sposobów są wspomniane wcześniej „workations” – 58% z nas przyznaje się do podróżowania w czasie pracy, w pozostałych krajach ten wskaźnik sięga 47%.

*Blisko 1/3 naszych badanych przyznaje, że stara się w tym roku poprawić równowagę między życiem zawodowym i prywatnym. Dodatkowo, coraz więcej z nas tęskni do wakacyjnych podróży i wypoczynku. Dlatego wraz z powrotem wyjazdów służbowych, zachęcamy wszystkich do podróżowania, ponownego kontaktu z bliskimi, doświadczania nowych rzeczy i spędzania czasu z myślą o swoim dobrym samopoczuciu. W Novotel wierzymy, że dobrze spędzony czas jest dzisiaj ważniejszy niż kiedykolwiek – kwituje **Stephanie Rowe, Vice President Marketing - Midscale Hotel Brands, Accor Northern Europe**.*

Badanie zostało przeprowadzone na zlecenie marki Novotel, za pośrednictwem OnePoll i objęło 6 tys. pracowników z Europy, w tym Polski, Niemiec i Wielkiej Brytanii.

#### **O Novotelu**

Novotel Hotels, Suites & Resorts oferuje hotele docelowe zaprojektowane jako komfortowe i energetyzujące miejsca, w których goście mogą „wcisnąć stop” i cieszyć się chwilami, które są naprawdę ważne. Szeroki wachlarz hoteli, apartamentów i ośrodków wypoczynkowych tej marki oferuje wiele usług zarówno dla gości biznesowych, jak i przyjeżdżających w celach turystycznych, w tym przestronne, modułowe pokoje o naturalnym i intuicyjnym wystroju, całodobowy catering z pożywnymi daniami, specjalne przestrzenie konferencyjne, troskliwy i proaktywny personel, strefy rodzinne dla najmłodszych gości, wielofunkcyjne lobby oraz dostępne centra fitness. Novotel, który posiada ponad 530 lokalizacji w ponad 60 krajach, jest częścią Accor, wiodącej na świecie grupy hotelarskiej, obejmującej ponad 5 300 obiektów i 10 000 lokali gastronomicznych w 110 krajach.

[novotel.com](https://novotel.com) | [all.accor.com](https://all.accor.com) | [group.accor.com](https://group.accor.com)

Kontakt dla mediów:

Agnieszka Kalinowska  
Manager Media Relations & PR Poland & Eastern Europe  
Agnieszka.KALINOWSKA@accor.com