

**Wellbeing Polska**  
by *Olavie*

# Firmy, które nam zaufały

Deloitte.

pwc | Service Delivery Center

Alcon

Google

GET IN BANK

EY

ING  
ING Hubs Poland

ALIOR  
BANK

BNP PARIBAS

SKANSKA

Allianz

AVIVA

Radisson

Leasing

pwc

orange™

Bank Polski

ECHO  
investment

NOKIA

CMS

CHANEL

Nest!  
BANK

Bank BPS  
Grupa BPS

MEDICOVER

CRÉDIT  
AGRICOLE

AXA

IQVIA™

SEPHORA

IBM

PZU

LeasePlan

BGK  
BANK GOSPODARSTWA  
KRAJOWEGO

BCG

GROUPON

J.P.Morgan

EUROCASH  
GRUPA

Jerónimo  
Martins

Elektronika

PAKO LORENTE

zabka

CALZEDONIA



ORACLE



softserve



justjoin.it

T Mobile

DigitalCare



HITACHI



Raben



IKEA Industry 

MARS

sanofi

GLS



AstraZeneca 

3shape 

AkzoNobel



FERRERO



Raben Group



budimex

# Program wsparcia

zdrowia psychicznego · zarządzania stresem · profilaktyki zdrowia ·  
nowoczesnej produktywności adresujący:

Absencję chorobową

Rotację w zespole

Profilaktykę wypalenia  
zawodowego

Wsparcie kadry zarządzającej i zespołu HR w wyzwaniach pracowników

# 20 statystyk – Polska (dobrostan, zdrowie psychiczne, ROI)

**290 mln**

**Dni zwolnień lekarskich**

łącznie w Polsce rocznie.  
Źródło: ZUS

**7,7 mln**

**Polaków na L4**

przynajmniej raz w roku. Źródło:  
ZUS

**25,5 mld**

**Złotych rocznie**

roczny koszt absencji chorobowej  
w Polsce. Źródło: ZUS

**9%**

**Zwolnień z powodu stresu**

wynika z zaburzeń psychicznych i  
stresu. Źródło: ZUS

**1,2 mln**

**Zwolnień rocznie**

związanych z problemami zdrowia  
psychicznego. Źródło: ZUS

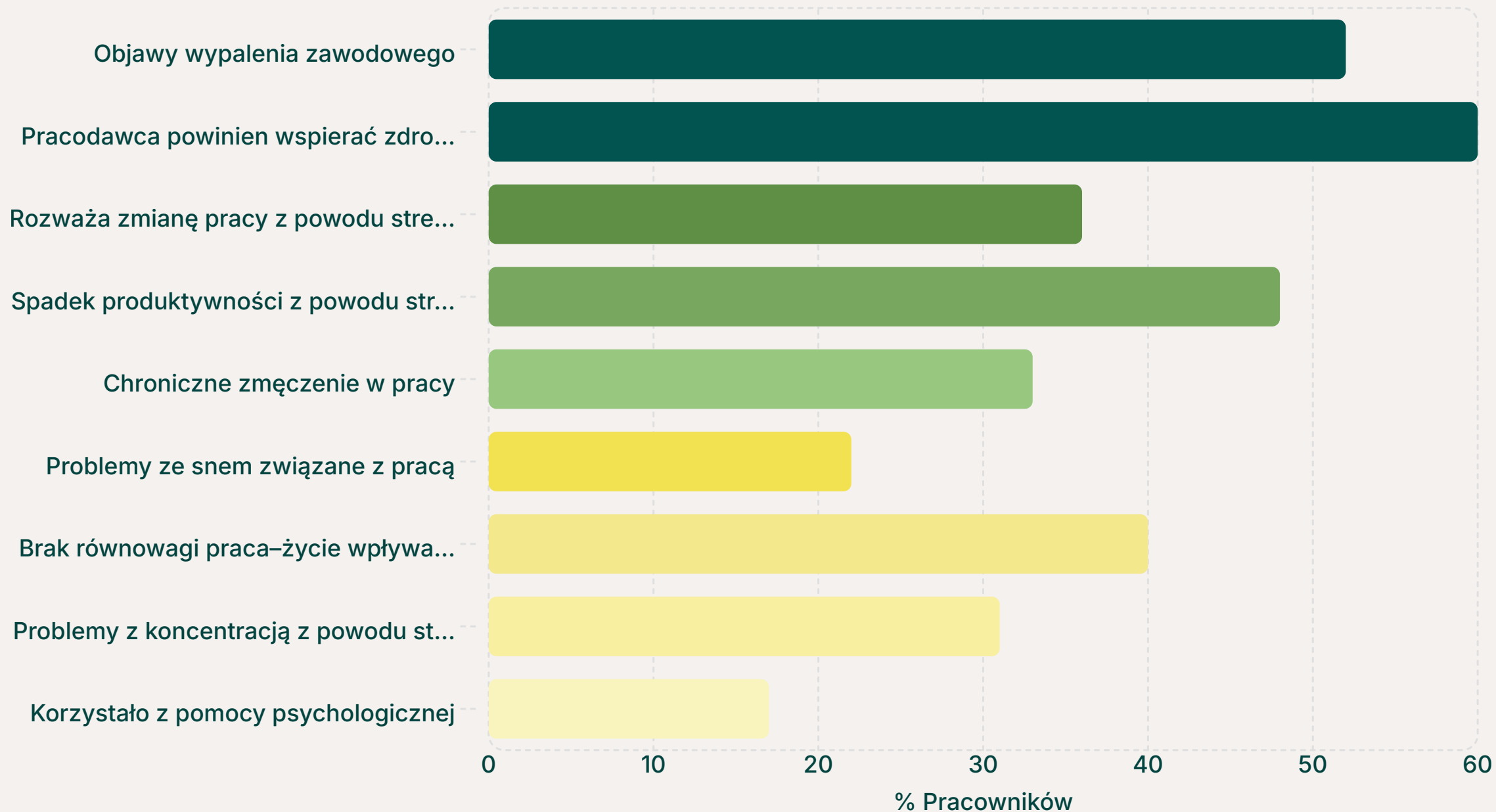
**43%**

**Wysoki stres w pracy**

pracowników w Polsce deklaruje  
wysoki poziom stresu. Źródło:  
Deloitte

## Dobrostan pracowników w Polsce – dane

### Problem



Wyższe ryzyko absencji u pracowników z wysokim poziomem stresu wynosi 3,5x (WHO). Typowy zwrot z inwestycji w programy wellbeing: 3–6x (Deloitte / McKinsey). Pracownicy korzystający ze wsparcia wellbeing mają średnio 2 dni mniej absencji rocznie.

# Wzrost absencji (dane z ZUS)

**1,3M**

Zwolnień psychiatrycznych

**23,8M**

Dni absencji

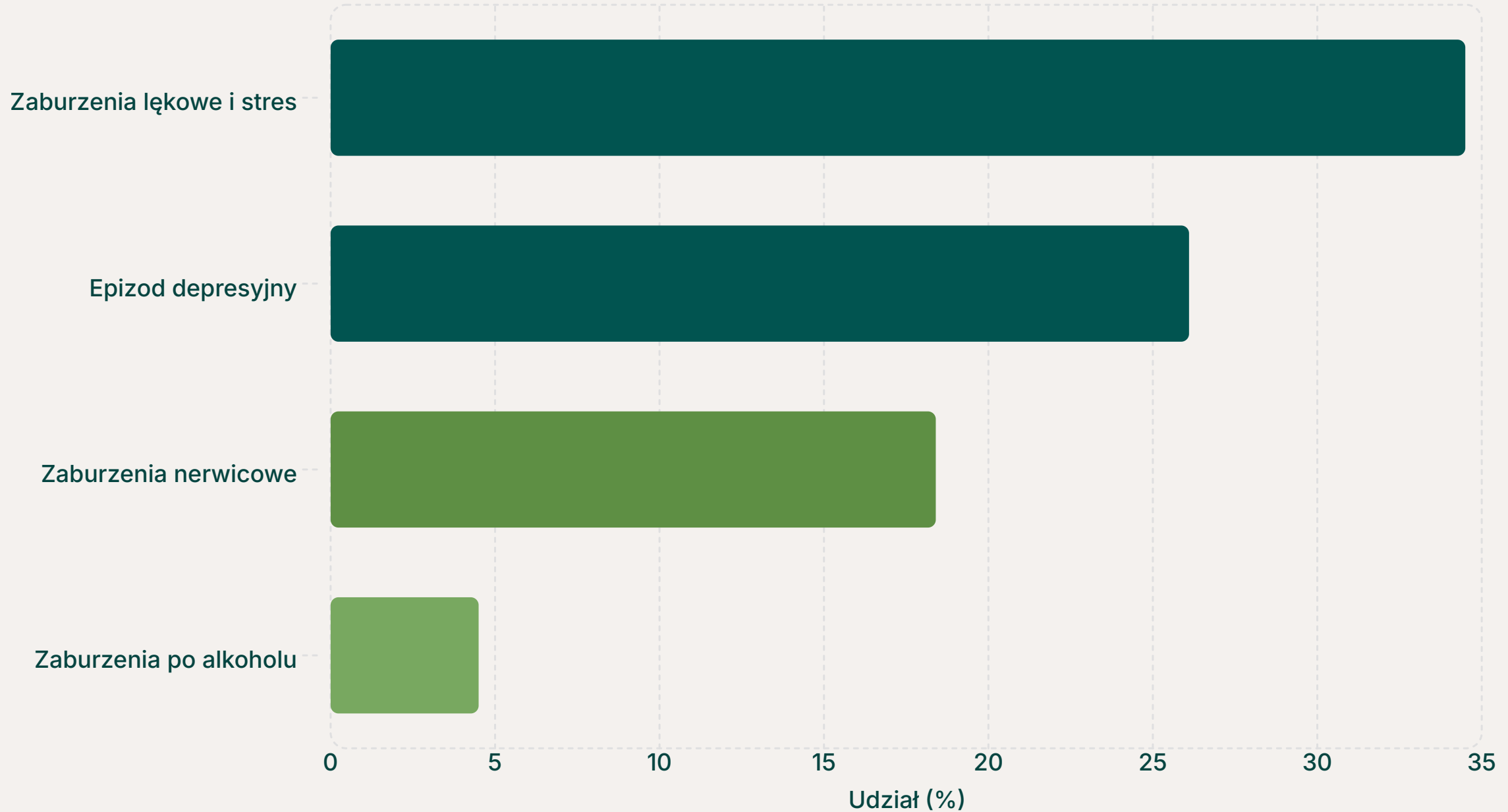
**96%**

Mniej zwolnień

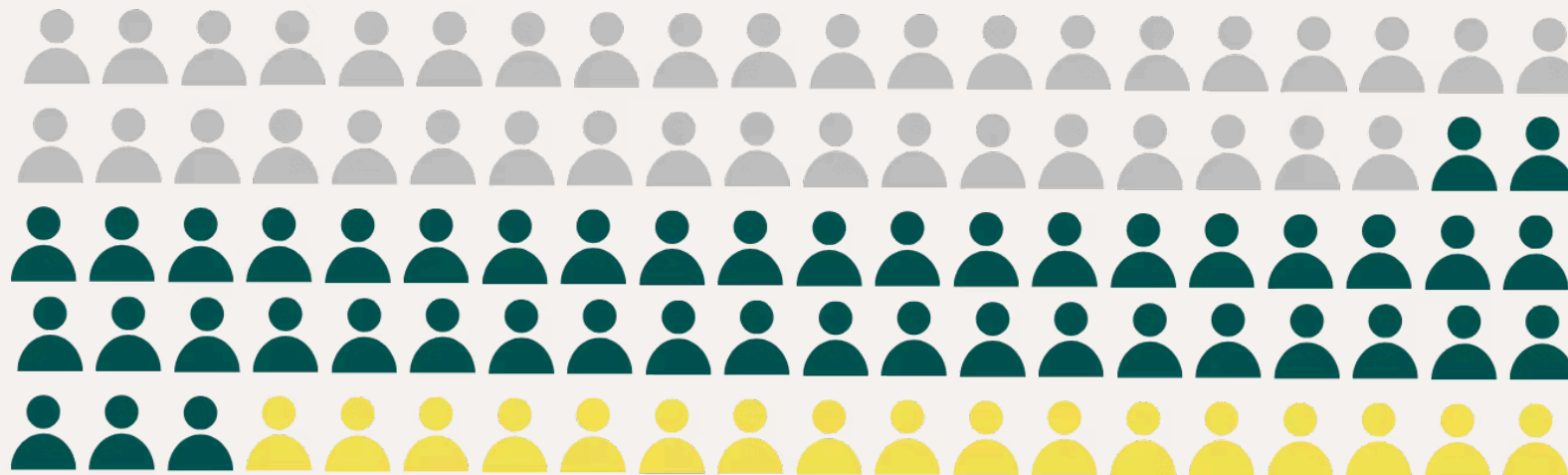
Pracownicy z dobrym dobrostanem psychicznym biorą 96% mniej zwolnień psychiatrycznych

Najczęstsze powody absencji psychiatrycznych:

Powód



# Wyobraź sobie zespół 100 pracowników



aż **45** z nich jest wypalonych zawodowo



a **17** cierpi na objawy depresyjne lub lękowe o mocnym nasileniu

Źródło: Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS), raport "Absencja chorobowa w 2024 r." wydany w 2025, & Artykuł "Wypalenie zawodowe dotyka prawie połowy Polaków. Wyniki badania pracowników" opublikowany na portalu Kadry.infor.pl

# Co dzieje się z wynikiem firmy, gdy każdy pracownik oddaje miesięcznie jeden dzień na walkę ze stresem i przeciążeniem?

## Roczny koszt 1 straconego dnia produktywności

Składnik	Wartość
Średnia miesięczna pensja w Polsce	9 000 PLN
Dni pracy w miesiącu	22 dni
Liczba pracowników w firmie	1 200
Liczba miesięcy w roku	12

 **5,9 mln zł rocznie**

Łączny roczny koszt utraty jednego dnia produktywności na pracownika

# Co realnie można osiągnąć wdrażając program wsparcia zdrowia psychicznego i nowoczesnej produktywności

Program wspierający zdrowie psychiczne i nowoczesną produktywność można wdrożyć w budżecie ok. **5–20 zł miesięcznie na pracownika**. Dla porównania, w Europie Zachodniej budżety na tego typu programy są średnio **8 razy wyższe**, ponieważ zarządy widzą ich wpływ na stabilność organizacji i poprawę koncentracji zespołów zarządzających na realizacji wyników, nie wymuszając wchodzenia w rolę psychologów i coachów.

**8x**

**Standard Europejski**

niż w Europie Zachodniej na programy wellbeing

**5–20 zł**

**Miesięcznie**

na pracownika w Polsce

# Koszt programu i zwrot z inwestycji

## Koszt programu

W organizacjach zatrudniających 100–1000 pracowników:

**3 000 – 12 000 zł**

miesięcznie

## Zwrot z inwestycji

Już po **drugim roku programu** typowy zwrot z inwestycji wynosi:

**2,5–6x**

wartości inwestycji

---

ROI rośnie wraz z wielkością organizacji.

# Rok 1 – budowa zaangażowania i pierwsze efekty

W pierwszym roku program koncentruje się na zwiększeniu uczestnictwa i wsparciu pracowników w trudniejszych momentach zawodowych lub prywatnych.

## Możliwe rezultaty

- 20–40% pracowników zaangażowanych w program
- 7–12% pracowników korzystających ze wsparcia indywidualnego
- 10–25 osób rocznie mniej odchodzących z pracy
- Średnia ocena programu przez pracowników powyżej 4,5 / 5

## Zwrot z inwestycji

Na tym etapie zwrot z inwestycji jest trudny do dokładnego wyliczenia, ale na podstawie samego wpływu na rotację wynosi zwykle:

# 2-4x

wartości inwestycji

# Rok 2 – realny wpływ na funkcjonowanie organizacji

W drugim roku program zaczyna generować wyraźniejsze efekty organizacyjne.

## Możliwe rezultaty

- Wzrost zaangażowania o kolejne 10–15% pracowników
- Zauważalne odciążenie menedżerów i HR w sprawach psychologicznych i emocjonalnych
- 15–30 osób rocznie mniej odchodzących z organizacji
- Pierwsze efekty w postaci spadku absencji związanej ze stresem i wypaleniem

## Zwrot widoczny w danych

- Rotacja pracowników
- Wyniki eNPS
- Liczba dni L4

---

## Realny ROI na tym etapie

# 3–5x

krotny zwrot z inwestycji

# Rok 3 – wpływ na kulturę organizacyjną i produktywność

W trzecim roku program osiąga skalę, która zaczyna wpływać na kulturę organizacyjną.

**50%+ pracowników**

korzystających z programu

**Ambasadorzy**

Powstanie grupy łączącej wysoką produktywność z dbaniem o dobrostan

**Bezpieczeństwo**

Wzrost bezpieczeństwa psychologicznego w zespołach

**Niższa rotacja**

Dalsze obniżenie rotacji i absencji

**Talenty**

Łatwiejsze przyciąganie i zatrzymywanie talentów

- W tym momencie program staje się jednym z najbardziej kosztowo efektywnych elementów strategii przewagi pracodawcy w danym sektorze lub regionie.

# Jak programy wspierające zdrowie psychiczne i nowoczesną produktywność wpływają na twarde wskaźniki biznesowe

Programy wellbeing i mental health coraz częściej są analizowane przez organizacje w kontekście ich wpływu na kluczowe wskaźniki biznesowe. Ich wpływ jest szczególnie widoczny w organizacjach, które prowadzą takie programy **systemowo przez kilka lat**, a nie jako jednorazowe inicjatywy.

Rotacja pracowników

Absencja chorobowa

Produktywność zespołów

Zaangażowanie pracowników

Koszt rekrutacji i utrzymania talentów

# Przykłady realnego wpływu finansowego

**1 dzień absencji mniej** – u jednego pracownika pokrywa koszt programu dla tej osoby nawet na **3–5 lat**.

**1 pracownik rocznie** – który dzięki wsparciu nie odejdzie z firmy, pokrywa **50–100% kosztu całego programu** w skali roku.

**0,5% wzrostu produktywności** – zespołu zwraca inwestycję w program **3 razy lub więcej**.

**10% obniżenie kosztów rekrutacji** – i onboardingu dzięki silniejszemu employer brandingowi i nowoczesnej kulturze pracy zwraca inwestycję w program **około dwukrotnie**.

# Wpływ wsparcia indywidualnego na decyzje o odejściu lub pozostaniu w firmie:

Z doświadczeń wdrażania programów wellbeing wynika, że około **55% konsultacji indywidualnych** dotyczy takich obszarów jak stres, zdrowie psychiczne, problemy w relacjach, wyzwania rodzinne, trudności finansowe, prawne i uzależnienia. Osoby w takich sytuacjach bardzo często rozważają zmianę pracy.

## Podczas konsultacji pracownik doświadcza

- Pełnego skupienia na jego sytuacji
- Profesjonalnego wsparcia
- Pomocy w uporządkowaniu celów i priorytetów

To powoduje przeniesienie uwagi z frustracji na rozwiązania i działania, które pracownik może podjąć.

## Przykład wpływu programu

W organizacji zatrudniającej **1000 osób**:

- Około **100 pracowników** rocznie korzysta ze wsparcia indywidualnego
- Około **35 osób** podczas konsultacji deklaruje chęć odejścia lub silną frustrację
- Od **1/3 do 2/3** tych osób zmienia swoją decyzję

Ponieważ obniża się poziom napięcia, pojawia się większa perspektywa i pracownik odzyskuje poczucie wpływu na swoje życie.

# Wpływ programu na rotację pracowników

Jednym z najszybszych efektów wdrożenia programu wellbeing jest zmniejszenie ryzyka rotacji pracowników.

## Systemowe wsparcie w sytuacjach kryzysowych

Program daje menedżerom i zespołom HR możliwość odesłania pracownika do profesjonalnego systemowego wsparcia. Może to być:

- Nagły kryzys życiowy
- Przeciążenie obowiązkami
- Konflikt w pracy
- Problemy finansowe lub rodzinne
- Symptomy wypalenia zawodowego

## Korzyści dla pracownika

- Pomaga mu uporządkować sytuację
- Zmniejsza napięcie psychiczne
- Przywraca poczucie kontroli

## Korzyści dla organizacji

- Zmniejsza ryzyko wypalenia menedżerów
- Odciąża dział HR
- Minimalizuje ryzyko naruszeń prawa pracy

- 📄 Bardzo ważnym elementem jest **pełna poufność konsultacji**, dzięki której pracownik ma pewność, że jego prywatne informacje nie zostaną wykorzystane przeciwko niemu w przyszłości. To znacząco zwiększa poczucie bezpieczeństwa psychologicznego.

# Wpływ programu na absencję chorobową

## Brak higieny stylu życia zwiększa ryzyko

- Krótkoterminowych zwolnień lekarskich
- Częstszych infekcji
- Wyczerpania psychicznego
- Zaburzeń nastroju

## Program wellbeing pomaga pracownikom

- Rozpoznawać symptomy przeciążenia
- Szybciej reagować na stres
- Budować zdrowe rutyny

W rezultacie w wielu organizacjach obserwuje się

**Spadek krótkoterminowych  
zwolnień lekarskich**

**Lepsza radzenie sobie z  
procesem zmiany pracowników**

**Stabilniejszy poziom wyników  
biznesowych w zespołach**

**Jeden zaoszczędzony dzień absencji pokrywa 3–5 lat kosztów programu wspierającego zdrowie psychiczne pracownika.**

# Co daje wdrożenie programu



Zdrowie psychiczne i redukcja stresu



Zmniejszenie ryzyka wypalenia



Wsparcie liderów



Poprawa dyscypliny i motywacji



Poprawa zdrowia fizycznego



Wsparcie pracy zdalnej



Rozwój różnorodności i inkluzji



Wzrost zaangażowania

Program realizuje 23 obowiązki związane z ESG.

# Obszary wsparcia w programie wellbeing

Nasz program oferuje kompleksowe wsparcie w 20 kluczowych obszarach, zapewniając holistyczne podejście do dobrostanu pracowników.

- Zdrowie psychiczne
- Higiena cyfrowa
- Rodzicielstwo i relacje z bliskimi
- Aktywność fizyczna
- Odżywianie i suplementacja
- Poprawa snu i regeneracji
- Produktywność
- Dobrostan finansowy
- Optymalizacja stresu
- Profilaktyka wypalenia zawodowego
- Nowoczesne zarządzanie i bezpieczeństwo psychologiczne zespołów
- Medycyna i diagnostyka
- Różnorodność i równouprawnienie
- Medycyna stylu życia i nawyki
- Profilaktyka chorób cywilizacyjnych
- Ergonomia/mobilność/sprawność ciała
- Długowieczność i biohacking
- Zdrowie kobiet
- Zdrowie mężczyzn
- Neuroróżnorodność i różnice międzypokoleniowe

# Co można osiągnąć programem

Budżet: 5–20 zł miesięcznie na pracownika

Wskaźnik	Rok 1	Rok 2	Rok 3
Zaangażowanie	20–40%	+10–15% nowych uczestników	Ponad 50% zespołu
Wsparcie pracowników	7–12% pracowników	Odciążenie HR i menedżerów	Wpływ na kulturę organizacyjną
Zapobieganie odejściom	10–25 osób	15–30 osób	Spadek rotacji i absencji
Przyciąganie talentów	—	—	Łatwiejsze przyciąganie talentów
<b>ROI</b>	<b>2–4x</b>	<b>3–5x</b>	<b>Wzrost ciągły</b>

# ROI i stabilność firmy

**Zdrowie psychiczne = zarządzanie ryzykiem.**

## Niższa rotacja

Redukcja kosztów rekrutacji i onboardingu

## Niższa absencja

Mniej dni chorobowych i L4 psychiatrycznych

## Wcześniejsze wykrywanie kryzysów

Prewencja zamiast kosztownej reakcji

## Wyższa produktywność

Zaangażowani pracownicy generują wyższe wyniki

**orange™**

“

Podczas dotychczasowej współpracy ponad 5000 pracowników uczestniczyło w działaniach z obszaru szeroko pojętego wellbeingu. Jesteśmy bardzo zadowoleni i polecamy firmę Wellbeing Polska jako dostawcę profesjonalnych usług, realizującą działania terminowo i w ustalonym budżecie.

**Izabela Chocianowska**

Kierownik Wydziału BHP  
ORANGE POLSKA S.A.

“  **SAINT-GOBAIN**

Joanna Bartoszko-Lipka poleca HEALTH NETWORKS za stworzenie inspirującego, dopracowanego programu wellbeing. Aplikacja, wideokonsultacje i warsztaty stacjonarne zostały bardzo dobrze przyjęte przez pracowników, którzy docenili profesjonalizm i empatię specjalistów. To partner, który w kompleksowy i autentyczny sposób dba o ludzi.

**Joanna Bartoszko-Lipka**

Kierownik ds. Wynagrodzeń i Benefitów  
Ferrero Polska Commercial Sp. z o.o.

**FERRERO**

“

Od planowania, poprzez realizację, aż do rozliczenia programu - nasza współpraca przebiega sprawnie i profesjonalnie. W obecnym czasie oferta firmy Wellbeing Polska świetnie wpisuje się w potrzeby rynku.

**Aneta Dąbrowska**

Kierownik ds. Wynagrodzeń i Benefitów  
Ferrero Polska Commercial Sp. z o.o.

 **ROCKWOOL®**

“

Zespół HEALTH NETWORKS to wykwalifikowani specjaliści skutecznie łączący wiedzę psychologiczną, zdrowotną i biznesową. Ich działania poprawiły zdrowie psychiczne, ergonomię i codzienne nawyki pracowników. Firma elastycznie dopasowała program do naszych potrzeb, wzmacniając motywację i świadomość zespołów.

**Joanna Kaźmierczak**

ROCKWOOL Global Business  
Service Center Sp. z o.o.



Bank Polski

“

Rekomendujemy firmę HEALTH NETWORKS, która w latach 2023–2025 kompleksowo wspierała zdrowie psychiczne i fizyczne naszych pracowników. Dzięki połączeniu działań online i stacjonarnych program przyniósł wymierne korzyści dla całej organizacji. Zespół HEALTH NETWORKS wykazał się wysoką kulturą współpracy, profesjonalizmem i elastycznością. Widzimy realną poprawę dobrostanu pracowników oraz ich większą świadomość w obszarze zdrowia.

**Kamil Forkasiewicz**

Employee Experience Manager  
w PKO Bank Polski



“

HEALTH NETWORKS wykazała się dużą elastycznością i umiejętnością szybkiego dopasowania działań do potrzeb naszej organizacji. Sprawnie reagowała na feedback i wspierała nas w budowaniu spójnego systemu wellbeing, obejmującego zarówno obszar mentalny, jak i fizyczny. Polecamy firmę za partnerskie podejście i wysoką jakość usług.

**Anna Karczewska**

Kierownik ds. Wynagrodzeń i Benefitów  
Ferrero Polska Commercial Sp. z o.o.

**Alcon**

“

Dzięki profesjonalizmowi, nastawieniu na klienta i szybkiemu działaniu możliwe było wdrożenie programu Well With Alcon, który już w pierwszym miesiącu cieszył się ogromnym zainteresowaniem, a po trzech miesiącach wszedł na stałe w kalendarz Alcon Global Services i realnie przyczynił się do wdrożenia wielu pozytywnych zmian w nawykach zdrowotnych naszych ludzi.

**Małgorzata Radziszewska**

Training Manager  
Alcon Polska sp. z o.o.



“

HEALTH NETWORKS dostarczyła wszechstronny i nowoczesny program wellbeing, obejmujący technologię, konsultacje i działania w biurze. Szeroki zakres usług oraz wysoka jakość realizacji stworzyły realne wsparcie dla pracowników. To rzetelny i skuteczny partner.

**KAROLINA WÓJTOWICZ**

People Relations & Employee  
Experience Lead

42%

Zaangażowanie w programie ergonomicznym oraz edukacyjnym wspierającym pracowników sieci detalicznej z oceną 4.72/5 .



*“Wellbeing Polska dzięki autorskiej, przemyślanej strategii promowania zdrowia psychofizycznego w oparciu o cztery filary zdrowia zmieniają kulturę pracy, co pozwala nam zadbać o zdrowie psychofizyczne pracowników w organizacji. Wszystkie wprowadzone usługi i działania są mierzone i analizowane. Optymalizują, rekomendują najskuteczniejsze rozwiązania i raportują całość co miesiąc.”*

67%

zaangażowania w program po 2 latach, osiągnięcie targetów dni L4 w trzecim roku programu.



*"Firma Wellbeing Polska dała poznać się jako partner poszukujący nowych rozwiązań dostosowanych do potrzeb klientów, a także jako partner śledzący zmiany w trendach rynkowych w zakresie Wellbeing. Ostatnie lata współpracy pokazały, że firma dąży do uatrakcyjnienia swojej oferty."*

45%

Aktywnie angażuje się w programie od 3 roku wdrożenie programu hybrydowego pomogło obniżyć koszty rekrutacji nowych pracowników i ustabilizować rotacje w sieci detalicznej



**BNP PARIBAS**

*“Wellbeing Polska dzięki autorskiej, przemyślanej strategii promowania zdrowia psychofizycznego w oparciu o cztery filary zdrowia zmieniają kulturę pracy, co pozwala nam zadbać o zdrowie psychofizyczne pracowników w organizacji. Wszystkie wprowadzone usługi i działania są mierzone i analizowane. Optymalizują, rekomendują najskuteczniejsze rozwiązania i raportują całość co miesiąc.”*

## Certyfikacja firmy



## Nagradzane programy od 15 lat



**Jakub Swadźba**

**CEO DiagnostykaS.A., Manager Roku Forbes  
2023, inwestor Wellbeing Polska**

*"Wsparcie dobrostanu psychofizycznego i medycyny  
stylu życia jest przyszłością poprawy Naszego  
zdrowia, ale również obowiązkiem  
pracodawców chcących odpowiednio zadbać o  
wydajność, wyniki i zaangażowanie zespołów".*