

#ResetDlaZmiany

DZIEŃ BEZ KOŃCA PRACY



Work Trend Index Special Report,
Microsoft, June 17th 2025

LIFE-WORK PEŁNA INTEGRACJA!



Nowy raport Microsoft
„Breaking down the infinite workday”
opracowany na bazie danych
potwierdza, że **nasz dzień pracy
praktycznie się nie kończy.**

**40% osób,
które są online o 6 rano
czyta służbowe maile!**

**PRACA
ZACZYNA SIĘ
PRZED WSTANIEM
Z ŁÓŻKA?**



**29% osób
aktywnych online do 22:00
zagląda do służbowego maila!**

PRACA TRWA DO NOCY?

przeciętny pracownik
wysyła dziennie
**50 maili poza
godzinami pracy!**



ZALEWA NAS KOMUNIKACJA



Przeciętny pracownik
DZIENNIE otrzymuje:

- **117 maili**
- **153 wiadomości na Teams**

Liczba wiadomości
w regionie CEE wzrosła o **20% YoY !**



ROZPROSZENIE BEZ PRZERWY



średnio **co 2 minuty**
nowe powiadomienie:
mail, spotkanie, wiadomość

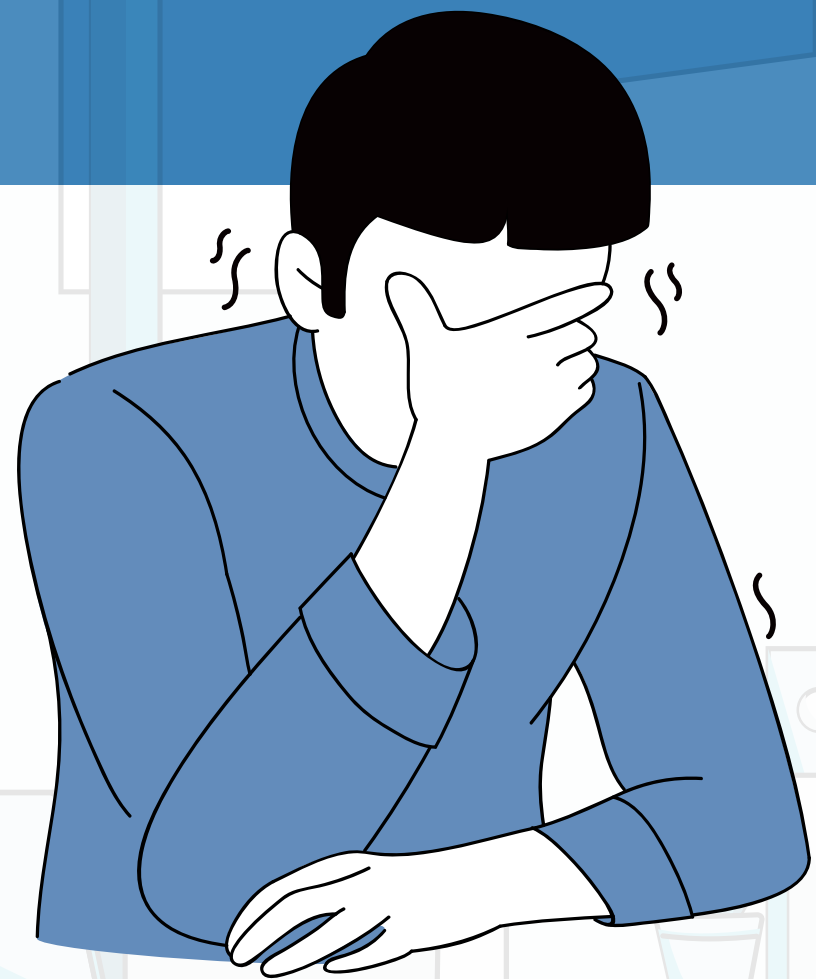
praca

przerywana jest 275 razy dziennie!

48% pracowników i 52% liderów
skarży się na uczucie chaosu w pracy



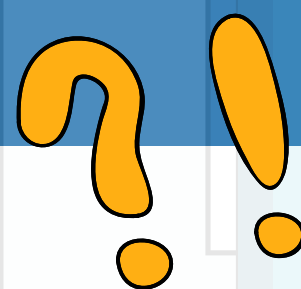
CHAOS DNIA PRACY



57% spotkań organizowanych jest
ad-hoc

- 10% spotkań dosłownie na chwilę przed

spotkania **po 20:00** są coraz
częstsze (wzrost o 16%)



SKUPIENIE TRUDNE DO OSIĄGNIĘCIA

50% czasu o najwyższej ludzkiej produktywności w ciągu dnia (zwykle 9–11 oraz 13–15) jest inwestowanych w spotkania

przerwa na lunch zwykle wykorzystywana jest na pracę wymagającą skupienia, podobnie jak praca wieczorem

WEEKEND NADAL W PRACY



prawie 20% pracowników
aktywnych online sprawdza
służbowe maile przed południem
i w sobotę i w niedzielę

ponad 5% zajmuje się tym w
niedzielę wieczorem

CO DALEJ?



1 na 3 pracowników przyznaje, że tempo pracy wzrosło w ostatnich 5 latach i jest nie do utrzymania

za dużo energii idzie na ogarnianie chaosu zamiast na faktyczną pracę

POTRZEBUJEMY RESETU!





FAKTY O RAPORCIE



Work Trend Index Special Report,
Microsoft, June 17th 2025

1/Telemetria Microsoft 365 - analiza
zanonimizowanych danych użytkowników
platformy

2/ Globalne badanie Work Trend Survey Report

- 31 000 osób
- 31 rynków w tym Polska
- okres badania 6 luty - 24 marca 2025
- pełnoetatowi pracownicy umysłowi
- od małych po duże organizacje



inChange

