

Skrócony czas pracy – od diagnozy do wdrożenia (ReTime)



I posiedzenie Zespołu ds. Skróconego Czasu Pracy
22.04.2026

Projekt: **Skrócony czas pracy – od diagnozy do wdrożenia** **(ReTime)**

Institucja finansująca: Narodowe Centrum Badań i Rozwoju
Strategiczny Program Badań Naukowych i Prac Rozwojowych
„Społeczny i gospodarczy rozwój Polski w warunkach globalizujących się rynków” - GOSPOSTRATEG XII

Institucje realizujące projekt:

- **Instytut Pracy i Spraw Socjalnych - *Lider***
- **Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy**
- **Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej**

Termin realizacji: **luty 2026 - styczeń 2028**



Korzyści wprowadzenia skróconego czasu pracy dla pracodawców:

1. Podniesienie konkurencyjności na rynku pracy.
2. Obniżenie kosztów utrzymania lokali, w których prowadzona jest działalność.
3. Poprawa satysfakcji z pracy pracowników, a w efekcie umocnienie ich więzi z pracodawcą, co skutkować będzie niższą rotacją kadr.
4. Ograniczenie absencji chorobowej pracowników.
5. Budowanie pozytywnego wizerunku pracodawcy.



Korzyści wprowadzenia skróconego czasu pracy dla pracowników:

1. Ułatwienie codziennego funkcjonowania, zwiększenie zasobu czasu, który może być przeznaczony na realizację innych aktywności.
2. Poprawa satysfakcji z pracy.
3. Zmniejszenie obciążenia fizycznego i psychicznego pracą, a w efekcie rzadsze występowanie chorób i przypadków wypalenia zawodowego.



Korzyści wprowadzenia skróconego czasu pracy dla władz publicznych:

1. Potencjalny wzrost poziomu aktywności zawodowej ludności w sytuacji wykonywania pracy w mniej obciążających warunkach.
2. Potencjalny wzrost poziomu diety w sytuacji mniejszego konfliktu czasowego między pracą a zobowiązaniami rodzinnymi.
3. Potencjalnie niższe zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze i pielęgnacyjne z uwagi na większe możliwości pracujących członków rodzin wykonywania opieki nad osobami zależnymi.
4. Przewidywany spadek częstości absencji chorobowej oznaczający również i mniejsze wydatki na ochronę zdrowia i w sytuacji dłuższych zwolnień niższe wydatki ZUS.
5. Wzrost dobrostanu ludności.



Cele projektu:

Cel główny:

- Opracowanie pakietu narzędzi wspierających wdrażanie skróconego czasu pracy

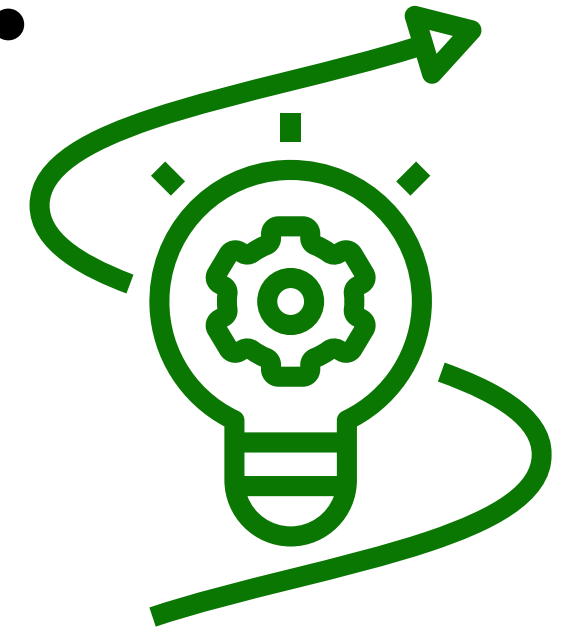
Cele szczegółowe:

- Opracowanie **narzędzi** zachęcających i wspierających działania fakultatywnie podejmowane przez podmioty z sektora prywatnego i publicznego w zakresie skracania czasu pracy
- Opracowanie **rekomendacji** wspierających działania państwa w zakresie polityki zatrudnienia na rzecz promowania i wdrożenia skróconego czasu pracy



Zakres prac zaplanowanych w projekcie:

- Analiza konsekwencji skracania czasu pracy w oparciu o przegląd literatury
- Badania i analiza obaw oraz oczekiwań pracowników i pracodawców
- Identyfikacja dobrych praktyk w organizacjach sektora publicznego i prywatnego
- Działania edukacyjne i promocyjne, w tym szkolenia dla pracodawców i PIP w całej Polsce
- Kampania informacyjna zachęcająca podmioty sektora publicznego do wdrażania krótszego czasu pracy jako sposobu na zwiększenie ich atrakcyjności zatrudnienia
- Opracowanie rekomendacji wspierających wdrożenie skróconego czasu pracy



Zadania w projekcie:

1. Diagnoza wpływu skrócenia czasu pracy na zdrowie fizyczne oraz funkcjonowanie psychospołeczne pracowników
2. Identyfikacja ekonomicznych i prawnych konsekwencji skracania czasu pracy
3. Identyfikacja obaw i oczekiwań pracodawców związanych z wdrożeniem skróconego czasu pracy- pracodawcy
4. Identyfikacja obaw i oczekiwań pracowników związanych z wdrożeniem skróconego czasu pracy
5. Pogłębiona analiza obaw i oczekiwań pracodawców i pracowników związanych z wdrożeniem skróconego czasu pracy
6. Identyfikacja istniejących dobrych praktyk w zakresie wdrożenia skróconego czasu pracy w przedsiębiorstwach w Polsce
7. Identyfikacja istniejących dobrych praktyk w zakresie wdrażania skróconego czasu pracy w wybranych krajach europejskich
8. Opracowanie materiałów informacyjnych i upowszechniających
9. Przygotowanie i przeprowadzenie kampanii informacyjnej
10. Upowszechnienie krajowych dobrych praktyk wśród przedstawicieli pracodawców, podmiotów publicznych oraz PIP – organizacja szkoleń oraz prowadzenie szkoleń
11. Upowszechnienie zagranicznych dobrych praktyk wśród przedstawicieli pracodawców, podmiotów publicznych oraz PIP – prowadzenie szkoleń
12. Przygotowanie i przeprowadzenie kampanii informacyjnej ukierunkowanej na podmioty publiczne
13. Przygotowanie rekomendacji do wdrażania strategii skróconego czasu pracy



Zadanie 1. Diagnoza wpływu skrócenia czasu pracy na zdrowie fizyczne oraz funkcjonowanie psychospołeczne pracowników **02-07.2026**

Cel:

Identyfikacja i systematyzacja wiedzy na temat wpływu skrócenia czasu pracy na funkcjonowanie osób pracujących **w zakresie dobrostanu psychicznego (odczuwany stres, zadowolenie z pracy), zdrowia fizycznego, funkcjonowania społecznego oraz na psychospołeczne warunki pracy.**

Metoda:

Przegląd literatury naukowej oraz tzw. szarej literatury (raporty, sprawozdania)

Rezultaty zadania:

- Raport zawierający diagnozę wpływu skrócenia czasu pracy na zdrowie fizyczne oraz funkcjonowanie psychospołeczne pracowników
- Infografiki (2) zawierające wybrane, najciekawsze informacje z ww. raportu
- Profil dla projektu w portalu Facebook, komunikacja ekspercka i instytucjonalna w portalu LinkedIn (na profilu CIOP-PIB)
- Logo projektu oraz identyfikacja wizualnych projektu.



Zadanie 2. Identyfikacja ekonomicznych i prawnych konsekwencji skracania czasu pracy **02-07.2026**

Cel:

Identyfikacja i systematyzacja wiedzy na temat rezultatów skrócenia czasu pracy z **perspektywy ekonomicznej** (np. na poziomie makro oddziaływania na podaż i popyt na pracę, wydatki) i **prawnej**.

Metoda:

Przegląd literatury naukowej oraz tzw. szarej literatury (raporty, sprawozdania) na temat:

- konsekwencji skracania czasu pracy w skali makro;
- konsekwencji skracania czasu pracy z perspektywy przedsiębiorstwa;
- konsekwencje skracania czasu pracy z perspektywy pracownika.

Rezultaty zadania:

- Raport zawierający wyniki analizy poświęconej ekonomicznym i prawnym konsekwencjom skrócenia czasu pracy.



Zadanie 3. Identyfikacja obaw i oczekiwań pracodawców związanych z wdrożeniem skróconego czasu pracy 08.2026-03.2027

Cel:

Ustalenie **faktycznych obaw i oczekiwań pracodawców** w związku z wdrożeniem skróconego czasu pracy zależnie od sektora gospodarki, wielkości przedsiębiorstwa i liczby pracowników, sposobów organizacji pracy w przedsiębiorstwie.

Metoda:

Ogólnopolskie, reprezentatywne badanie ilościowe na próbie 1100 pracodawców (CATI/CAWI).

Rezultaty zadania:

- Raport zawierający opis wyników badań ilościowych wraz z praktycznymi wnioskami dotyczącymi postaw pracodawców oraz oczekiwanych działań władz publicznych wobec pracodawców.



Zadanie 4. Identyfikacja obaw i oczekiwań pracowników związanych z wdrożeniem skróconego czasu pracy 08.2026-02.2027

Cel:

Określenie faktycznych obaw i oczekiwań pracowników w związku z wdrożeniem skróconego czasu pracy, w tym np. związanych intensywnością pracy, utrzymaniem wynagrodzenia, utrzymaniem świadczeń pozapłacowych, ryzykiem nadgodzin.

Metoda:

Ogólnopolskie, reprezentatywne badanie ilościowe na próbie 1100 osób – pracowników najemnych (CATI/CAWI).

Rezultaty zadania:

- Raport zawierający opis wyników badań ilościowych wraz z praktycznymi wnioskami dotyczącymi postaw pracowników oraz oczekiwanych działań władz publicznych w zakresie dostępu do informacji o możliwościach skracania czasu pracy.



Zadanie 5. Pogłębiona analiza obaw i oczekiwań pracodawców i pracowników związanych z wdrożeniem skróconego czasu pracy 08.2026 - 03.2027

Cel:

Przeprowadzenie pogłębionej analizy barier i oczekiwań związanych z wdrożeniem skróconego czasu pracy wśród pracodawców i pracowników.

- Identyfikacja kluczowych barier i obaw związanych z wdrażaniem skróconego czasu pracy z perspektywy pracodawców i przedstawicieli pracowników, uwzględniająca zróżnicowanie kontekstów organizacyjnych
- Rozpoznanie oczekiwań i preferencji pracodawców oraz pracowników dotyczących możliwych form organizacyjnych i warunków wdrażania skróconego czasu pracy
- Porównanie perspektyw pracodawców i pracowników.

Metoda:

Zogniskowane wywiady grupowe (Focus Group Interview, FGI) z pracownikami i pracodawcami.

Rezultaty zadania:

- Raport zawierający opis wyników badań jakościowych, zestawienie perspektyw obu grup oraz praktyczne wnioski dotyczące wdrażania skróconego czasu pracy
- Treści do infografik (2), zawierających wybrane, najciekawsze informacje z ww. raportu
- Komunikacja ekspercka i instytucjonalna w mediach społecznościowych



Zadanie 6. Identyfikacja istniejących dobrych praktyk w zakresie wdrażania skróconego czasu pracy w przedsiębiorstwach w Polsce

12.2026 - 05.2027

Cel:

Identyfikacja i analiza dobrych praktyk z zakresu wdrażania skróconego czasu pracy w **20 przedsiębiorstwach działających w Polsce.**

Określeniu skutecznych modeli wdrażania, identyfikacja korzyści i barier, a także sformułowanie rekomendacji.

Metoda:

Przegląd i zebranie praktyk z firm różnej wielkości (MŚP i duże), reprezentujących różne branże (np. IT, produkcja, usługi, NGO) i różne systemy skrócenia czasu pracy:

- czterodniowy tydzień pracy (np. 4x8h),
- skrócenie dziennego wymiaru czasu pracy (np. z 8h do 6h),
- elastyczne modele hybrydowe (np. rotacyjny system pracy),
- inne formy, które prowadzą do obniżenia tygodniowego wymiaru pracy bez zmniejszenia wynagrodzenia.

Rezultaty zadania:

- Raport zawierający bazę dobrych praktyk w zakresie wprowadzenia skróconego czasu pracy w przedsiębiorstwach i podmiotach publicznych w Polsce
- Treści do infografik (2), zawierających wybrane, najciekawsze informacje z ww. raportu.



Zadanie 7. Identyfikacja istniejących dobrych praktyk w zakresie wdrażania skróconego czasu pracy w wybranych krajach europejskich 12.2026 - 06.2027

Cel:

Identyfikacja i analiza dobrych praktyk z zakresu wdrażania skróconego czasu pracy **w wybranych 6 krajach EU** (np. Francja – 35 godz. tydzień pracy, Dania – model flexicurity, Islandia – program pilotażowy).
Określeniu skutecznych modeli wdrażania, identyfikacja korzyści i barier, a także sformułowanie rekomendacji.

Metoda:

Wyjazdy studyjne, w trakcie których zaplanowane będą spotkania z decydentami szczebla centralnego, przedstawicielami organizacji dialogu społecznego, przedsiębiorcami wdrażającymi SCP.

Rezultaty zadania:

- Wykaz zawierający 20 opisów dobrych praktyk wdrażania skróconego czasu pracy w wybranych krajach UE
- Raport zawierający opisy sposobów wdrażania polityk publicznych na rzecz skróconego czasu pracy.



Zadanie 8. Opracowanie materiałów informacyjnych i upowszechniających **01.2027 - 10.2027**

Cel:

Przeprowadzenie analizy zebranych dobrych praktyk (zad. nr 6 i nr 7, PL + EU) pod kątem obaw i oczekiwań (zidentyfikowanych w zad. nr 3, nr 4, nr 5), związanych z wdrożeniem skróconego czasu pracy w grupie pracodawców i pracowników oraz w odniesieniu do informacji zebranych w zad. nr 1 i nr 2 (przegląd literatury).

Rezultaty zadania:

- Przygotowanie (na podstawie wyników analizy):
 - ✓ **infografiki (6)** zawierające prezentacje dobrych praktyk zebranych w Polsce i poza granicami, z uwzględnieniem wybranych obawy i oczekiwań pracodawców i pracowników
 - ✓ **ilustracje (4)** obrazujące różne możliwości skrócenia czasu pracy w przedsiębiorstwach
 - ✓ **baner internetowy (1)** zawierający wizualną identyfikację projektu
 - ✓ **roll-up (1)** zawierający identyfikację wizualną projektu do jego promocji podczas szkoleń
- Przygotowanie **8 infografik** zawierających wybrane, najciekawsze informacje z zad. nr 2, nr 3, nr 4, nr 5, w oparciu o treści merytoryczne z tych zadań.
- Prowadzenie **kompleksowej komunikacji** tematyki dot. skróconego czasu pracy.



Komunikacja skróconego czasu pracy (2026-2027)

- Komunikacja projektu będzie miała charakter kompleksowy i wielokanałowy, zapewniający spójne dotarcie do różnych grup odbiorców.
- Tematyka skróconego czasu pracy będzie systematycznie prezentowana:
 - ✓ na dedykowanej stronie projektu w wybranym portalu społecznościowym,
 - ✓ w kanałach społecznościowych CIOP-PIB, MRPiPS
 - ✓ na stronach internetowych partnerów.
- Przekaz zostanie oparty na przykładach dobrych praktyk, ukazujących realne korzyści oraz możliwości wdrożeniowe w różnych środowiskach pracy.
- Działania komunikacyjne będą miały charakter inspirujący i edukacyjny, zachęcając odbiorców do adaptacji prezentowanych rozwiązań.
- Dzięki synergii kanałów i partnerstw Projekt ma potencjał, aby stać się ważnym głosem w debacie o nowoczesnej organizacji pracy oraz dotrzeć do szerokiego grona interesariuszy.



Zadanie 9. Przygotowanie i przeprowadzenie kampanii informacyjnej **02.2027 - 11.2027**

Cel:

Realizacja kampanii informacyjnej na portalu publicznych służb zatrudnienia poprzez udostępnienie materiałów opracowanych przez partnerów projektu w wyniku wcześniejszych zadań, promujących ideę skróconego czasu pracy, zadań państwa, przykładów praktyk polskich i zagranicznych.

Rezultaty zadania:

- Stworzenie przestrzeni (zakładki) na portalu PSZ poświęconej tematyce skróconego czasu pracy,
- Rozpropagowanie materiałów powstałych w wyniku projektu w różnych kanałach informacyjnych będących w dyspozycji MRPiPS, w tym mediach społecznościowych.



Zadanie 10. Upowszechnienie krajowych dobrych praktyk wśród przedstawicieli pracodawców, podmiotów publicznych oraz PIP – organizacja i prowadzenie szkoleń 05.2027 - 11.2027

Przygotowanie materiałów edukacyjno-informacyjnych oraz organizacja i przeprowadzenie **34 szkoleń** – w tym:

- 16 szkoleń stacjonarnych dla pracodawców oraz przedstawicieli PIP
- 16 szkoleń stacjonarnych dla przedstawicieli podmiotów publicznych
- 2 szkolenia on-line (dla pracodawców i przedstawicieli PIP; dla przedstawicieli podmiotów publicznych).

Szkolenia stacjonarne odbędą się we wszystkich miastach wojewódzkich.

Zakres tematyczny:

- Przystawienie wyników wpływu skrócenia czasu pracy na dobrostan pracowników i funkcjonowanie przedsiębiorstw
- Przystawienie wyników analizy obaw i oczekiwań pracowników i pracodawców
- Prezentację dobrych praktyk w zakresie wdrażania skróconego czasu pracy w Polsce i za granicą
- Dyskusja na temat:
 - możliwości wdrażania rozwiązań zawartych w zaprezentowanych dobrych praktykach
 - potencjału i szans na skrócenie czasu pracy w przedsiębiorstwach, które reprezentują uczestnicy
 - oceny gotowości ich firm do wprowadzenia skróconego czasu pracy.



Zadanie 11. Upowszechnienie zagranicznych dobrych praktyk wśród przedstawicieli pracodawców, podmiotów publicznych oraz PIP – prowadzenie szkoleń 05.2027 - 11.2027

Cel:

Upowszechnienie dobrych praktyk pochodzących z krajów UE wśród wszystkich interesariuszy w trakcie szkoleń zorganizowanych w Zad. 10.

Zakres tematyczny:

- Przystawienie doświadczeń z wdrożenia różnych form skróconego czasu pracy (przedstawienie wybranych studiów przypadku),
- Przystawienie wyników dotyczących postaw (obaw, korzyści) doświadczanych przez pracodawców i pracowników,
- Omówienie i dyskusja na temat metod wdrażania skróconego czasu pracy w różnych sektorach, branżach i przedsiębiorstwach różnej wielkości.



Zadanie 12. Przygotowanie i przeprowadzenie kampanii informacyjnej ukierunkowanej na podmioty publiczne 06.2027 - 12.2027

Cel:

Zachęcenie pracodawców publicznych do konkutowania o pracowników benefitami pozapłacowymi, do jakich należy skrócony czas pracy.

Zakres prac:

- Kampania informacyjna skierowana do podmiotów publicznych prowadzona na kanałach informacyjnych będących w dyspozycji MRPiPS, w tym wortalu publicznych służb zatrudnienia, mediach społecznościowych.



Zadanie 13. Przygotowanie rekomendacji do wdrażania strategii skróconego czasu pracy 06.2027 - 01.2028

Cele:

- Przygotowanie rekomendacji odnoszących się do zaleceń i zakresu strategii skróconego czasu pracy na bazie wniosków z przeprowadzonych badań (Zad. 1-5)
- Przygotowanie rekomendacji odnoszących się komunikowania strategii partnerom społecznym

Rezultaty:

- Opracowanie rekomendacji do strategii skróconego czasu pracy,
- Opracowanie narzędzia służącego do badania zdolności firmy do wdrożenia skróconego czasu pracy.



Obecny etap realizacji projektu

- Podpisanie umowy na realizację projektu z NCBiR
- Prace nad powołaniem Rady projektu
- Zorganizowanie 3 spotkań partnerów projektu
- Rozpoczęcie realizacji Zadania 1 (CIOP-PIB) i Zadania 2 (IPiSS)
- Prace nad opracowaniem strony graficznej i komunikacji na temat realizowanego projektu.



Dziękujemy!

