

Koleżanki i Koledzy,

Z przyjemnością informujemy Was, że po raz kolejny/pierwszy włączamy się w akcję „Dwie Godziny dla Rodziny/Dwie Godziny dla CZŁOWIEKA”. Jest to Globalny Ruch Społeczny na rzecz Bliskości zainicjowany 11 lat temu przez Instytut Humanites w odpowiedzi na narastające zjawiska samotności, depresji i kryzysu więzi międzyludzkich.

**Życiowe role, które pełnicie poza pracą są dla nas bardzo ważne.** Wiemy, że na co dzień mierzycie się z licznymi wyzwaniami: w Waszych rodzinach i społecznościach, w których żyjecie, we wszystkich przestrzeniach, gdzie realizujecie swoje marzenia i pasje. Tym zadaniom obecnie towarzyszy ogromne tempo i intensywność życia.

Presja, stres i pośpiech często sprawiają, że gdzieś po drodze umyka nam to, co najważniejsze. Ledwie zaczęliśmy odzyskiwać energię po pandemii, a wybuchła wojna za naszą wschodnią granicą. W tym trudnym czasie, szczególnie ważne jest wsparcie, które dostajemy od bliskich oraz wsparcie, jakim my obdarzamy innych. Dlatego zapraszamy Was do udziału w akcji **“2 godziny dla Rodziny/ dla Człowieka”**, u której źródeł są właśnie: bliskość, zrozumienie, empatia, miłość, także dzielenie się dobrymi emocjami i dbanie o więzi. **Zatrzymajmy się na chwilę, zwolnijmy!** Zastanówmy, co jest dla nas prawdziwą wartością. Odkryjemy wówczas, że nasza siła do działania ma często swoje źródło w jakości relacji z najbliższymi: w rodzinie, z bliskimi, w pracy. Zwyczajnie: w życiu!

Finał akcji *Dwie Godziny dla Rodziny/ dla Człowieka* co roku ma miejsce **15 maja.** Tego dnia obchodzony jest **Międzynarodowy Dzień Rodzin**. Szczególnie tego dnia wykorzystajmy wolne popołudnie na wspólne aktywności z rodziną i przyjaciółmi. To może być również pretekst do bliższego poznania się pracowników naszej firmy. **Chcemy nieco ułatwić Wam zadanie umożliwiając wcześniejsze zakończenie dnia pracy w piątek 13 maja lub innego dnia ustalonego przez Wasz zespół.**

Prezentujemy pomysły, jak spędzić ten czas z najbliższymi**:**

**Powspominajcie razem! Niech każdy z Was odpowie na pytania, zadzwońcie koniecznie do dziadków!**

* W co najbardziej lubiliście się bawić z rodzicami, dziadkami, kiedy byliście mali?
* Jaka jest ulubiona piosenka każdego z Was? A Waszych rodziców/ dziadków/ rodzeństwa?
* Niezapomniany przysmak z dzieciństwa – co to było? A co było najsmaczniejsze dla Twoich rodziców i dziadków?
* Zapytaj członków Twojej rodziny kto był ich pierwszym najlepszym Przyjacielem?
* Porozmawiajcie o tym jakie zwierzęta towarzyszyły Wam od małego: jak miał na imię ulubiony szczeniak z dzieciństwa mamy. A może kogoś z rodziny gonił kiedyś kogut?
* Jaki był najszczęśliwszy dzień życia Waszych najbliższych? A kolegów z pracy?
* Jaka jest najbardziej szalona rzecz, jaką zrobiliście w swoim życiu?
* Zapytaj bliskich albo kolegów z pracy: jaki prezent sprawił Ci największą radość? Co to było i od kogo?

**Porozmawiajcie o Waszych szkolnych czasach:**

* Jaki jest/był Twój ulubiony przedmiot w szkole i dlaczego?
* Jak wspominają szkołę Twoi Rodzice/Dziadkowie/Rodzeństwo?
* Zastanówcie się, kto z Was miał najbardziej surowego nauczyciela, jakiego przedmiotu uczył?
* Opowiedzcie, w co bawiliście się na przerwach w szkole. Koniecznie zapytajcie o to babcię i dziadka!
* Jakie były Wasze wycieczki szkolne? Opowiedzcie o tym bliskim.
* Najgorszy dzień w szkole. A najlepszy? – opowiedzcie sobie o tych sytuacjach.

**Pośmiejcie się razem!**

* Jaki był najlepszy psikus/żart, który komuś zrobiłeś albo ktoś zrobił Tobie?
* Najdziwniejsza rzecz, jaką w życiu zjadłeś? A Twoja babcia labo dziadek?
* Zapytaj członków rodziny: jakie jest ich najzabawniejsze wspomnienie z dzieciństwa?
* Czy zaliczyłeś kiedyś jakąś wpadkę kulinarną? Opowiedz o tym przyjaciołom, rodzinie.
* Co niezawodnie sprawia, że się uśmiechasz? A Twoi rodzice i dziadkowie?
* Jaka jest najzabawniejsza rzecz, w jaką wierzyłeś w dzieciństwie?
* Jaka jest najbardziej szalona rzecz, jaką zrobiłeś w swoim życiu?

**Uruchomcie wyobraźnię! Porozmawiajcie o marzeniach, proponujemy Wam odpowiedzieć sobie na następujące pytania:**

* Kultowa rzecz, o której wszyscy marzyli? Czy to był jakiś gadżet/ płyta/ książka/ ubranie? A o czym marzysz teraz?
* Spotykasz złotą rybkę. Jakie będą Twoje trzy życzenia?
* Być szczęśliwym, spełnionym człowiekiem – porozmawiaj o tym z najbliższymi – co to dla nich oznacza?
* Opowiedzcie sobie – za co jesteście najbardziej wdzięczni?
* Czy zdarzyła Ci się jakaś porażka, niepowodzenie, które Ci wyszło na dobre?
* Jakie masz teraz marzenia? Zapytaj o to swoich rodziców/dziadków.
* Kim chciałeś/aś zostać w dzieciństwie? A Twoi rodzice/ dziadkowie/ rodzeństwo?
* Jakim zwierzęciem chciałbyś/aś być i dlaczego?
* Możesz spotkać się z dowolną osobą/postacią? O co byś ją zapytał/a?

Każdy ma własny klucz do bliskości. Jesteśmy przekonani, że go odnajdziecie i spędzicie wspólnie niezapomniane chwile. Twórzcie własne rytuały bliskości najczęściej, jak tylko to możliwe. Celebrujcie ciekawe, głębokie, międzypokoleniowe rozmowy, gdy nasi bliscy są ciągle z nami. Odkrywajcie rodzinne historie, anegdoty. Utrwalajcie je dla kolejnych pokoleń. Wówczas emocje, które im towarzyszyły pozostaną z Wami na dłużej!
Życie może być pełne pasji i ciekawych aktywności w gronie bliskich sercu osób. Tylko od Was zależy, jakimi emocjami je wypełnicie!

[opcja dla firm, które zdecydowały się na zakup kart dla pracowników]

Z okazji #2h4family przygotowaliśmy dla Państwa prezent – zestaw kart **ASK ME**. Ta prosta gra daje nietuzinkową możliwość lepszego poznania swoich najbliższych. Nie ma w niej punktów, rywalizacji i przegranych. To zabawa, w której warunki dyktuje ciekawość drugiej osoby, jej przeżyć, wspomnień i marzeń.

Zapraszamy do wspólnej zabawy i szerzenia idei Globalnego Ruchu Społecznego „Dwie Godziny dla Rodziny”. Inspirujmy innych swoim przykładem. Grając, bawiąc się z rodziną podzielcie się z nami najlepszym pytaniem lub usłyszaną historią. Oznaczcie je: #2h4family, jeśli będziecie zamieszczać je w Internecie. Wesprzyjmy wszyscy ideę i pokażmy, że „Dwie Godziny dla Rodziny” prawdziwie zbliżają ludzi.

Z pozdrowieniami,

.........................