Informacja prasowa Gdańsk, 11 czerwca 2025

**Mikro urlopy rosną w siłę –**

**pracownicy coraz chętniej korzystają z krótkich przerw od pracy**

**Coraz więcej pracowników – zarówno tymczasowych, jak i zatrudnionych na stałe – decyduje się na mikro urlopy, czyli krótkie przerwy w pracy trwające od 1 do 3 dni. Dane Grupy Progres pokazują rosnące zainteresowanie taką formą odpoczynku, zwłaszcza w okresach około weekendowych i świątecznych. Według analiz Grupy w 2024 roku ponad 80% wszystkich dni wolnych wykorzystywanych przez osoby aktywne zawodowo miało właśnie taki charakter.**

Krótkie przerwy od pracy dominują w strukturze dni wolnych od wykonywania obowiązków zawodowych. W niemal każdym miesiącu ubiegłego roku przekraczały one 80% wszystkich przypadków, gdy ktoś nie pojawił się w firmie, wynika z danych Grupy Progres.

Szczególnie wyróżniał się marzec, maj i grudzień 2024 roku, kiedy to aż 94% nieobecności trwało od 1 do 3 dni. To miesiące, w których wypadały popularne święta i długie weekendy – Wielkanoc, majówka i Boże Narodzenie – co sprzyjało planowaniu krótkiego odpoczynku bez konieczności wykorzystywania dużej liczby dni wolnych.

Również w 2025 r. poziom mikro urlopów utrzymuje wysoki udział we wszystkich dniach wolnych wziętych przez osoby aktywne zawodowo – np. w kwietniu br. aż 95% przypadków miało właśnie taki charakter. Kolejnym momentem, w którym można spodziewać się wzrostu krótkich przerw od pracy, będzie czerwcowe Boże Ciało – święto wypadające w czwartek, które często staje się pretekstem do przedłużonego weekendu.

– *Mikro urlopy to trend, który nie tylko się utrzymuje, ale wręcz rośnie. Coraz więcej osób nie czeka na dłuższy wypoczynek, tylko systematycznie korzysta z krótkich przerw. To reakcja na tempo życia i potrzebę regeneracji tu i teraz* – **mówi Cezary Maciołek, prezes Grupy Progres.** – *Pracownicy coraz częściej chcą mieć możliwość szybkiego odcięcia się od zawodowych obowiązków, by złapać balans, odpocząć psychicznie i zadbać o swoje samopoczucie – bez konieczności długiego planowania i reorganizacji życia zawodowego –* **dodaje.**

Trend krótkich wypoczynków potwierdzają też Raporty Podróżnika (Travelplanet), według których w ponad dwudziestoletniej historii tych analiz nie odnotowano tak wysokiego odsetka wyjazdów na majówkę, jaki miał miejsce w 2024 roku. Co więcej, badanie IBRiS przeprowadzone na zlecenie Polskiej Agencji Prasowej wykazuje, że ponad połowa zeszłorocznych wyjazdów, na które udawali się Polacy, trwała nie dłużej niż 7 dni.

**Manager rzadziej na mikro-wolnym**

Wśród osób zajmujących wyższe stanowiska odsetek krótkich urlopów wahał się od 30% do 80%, ale szczególnie wysoki był w marcu 2024 roku – aż 96,4% dni wolnych miało wtedy charakter mikro. W drugiej połowie roku nastąpił jednak wyraźny spadek, co może być związane z planowaniem dłuższych wakacyjnych wyjazdów przez pracowników wyższego szczebla.

Analitycy Grupy Progres zwracają uwagę, że mimo wyzwań związanych z obowiązkami, managerowie coraz częściej decydują się na mikro-wolne jako sposób na zachowanie równowagi między intensywną pracą a regeneracją. Coraz więcej firm wdraża rozwiązania, które umożliwiają elastyczne korzystanie z krótkich przerw, co przekłada się na lepszą koncentrację i kreatywność kadry kierowniczej. Dzięki temu mikro-urlopy przestają być postrzegane jako przeszkoda, a stają się integralnym elementem dbałości o zdrowie *psychiczne i fizyczne liderów.*

*– Managerowie często odpowiadają za strategiczne procesy i zespoły, dlatego trudniej im wygospodarować krótkie przerwy, które nie zakłócą ciągłości pracy. Mikro-urlopy nie wymagają reorganizacji pracy zespołu w takim stopniu, jak ma to miejsce w przypadku tygodniowych czy dwutygodniowych nieobecności, co sprawia, że firmy coraz częściej dostrzegają, iż są one realnym wsparciem dla dobrostanu i efektywności pracowników, nawet na wyższych szczeblach zarządzania –* **zaznacza Cezary Maciołek, prezes Grupy Progres***.*  I dodaje, że coraz więcej organizacji wprowadza elastyczne rozwiązania, umożliwiające liderom korzystanie z takich przerw bez obaw o zakłócenie funkcjonowania zespołu. W efekcie krótki odpoczynek staje się ważnym elementem strategii zarządzania, sprzyjając zarówno zdrowiu psychicznemu, jak i wydajności całej firmy. Dla wielu organizacji elastyczne podejście do planowania odpoczynku jest dziś kluczowym elementem nowoczesnej polityki HR. Krótkie przerwy pozwalają pracownikom na szybkie „złapanie oddechu” bez konieczności długotrwałych nieobecności, co sprawia, że są chętnie akceptowane zarówno przez zatrudnionych, jak i pracodawców.

\*\*\*

Analiza została przeprowadzona przez Grupę Progres na podstawie danych urlopowych obejmujących okres od stycznia 2024 roku do kwietnia 2025 roku. Dotyczyła łącznie 18 300 pracowników – zarówno tymczasowych, jak i zatrudnionych na stałe, w tym obywateli Polski oraz obcokrajowców.

\*\*\*

**Holding Grupy Progres** jest jedną z największych agencji HR wśród firm z branży posiadających 100 proc. polskiego kapitału i działających na terenie całego kraju. W jej skład wchodzą spółki, z których najstarsza na rynku funkcjonuje od 2002 r. Grupa wspiera przedsiębiorstwa w całej Polsce w zakresie pracy tymczasowej (Progres HR), doradztwa biznesowego i szkoleń (Progres Consulting), rekrutacji stałych (Progres Permanent Recruitment), a także optymalizacji procesów (Progres Advanced Solutions). Rocznie zatrudnia niemal 20 tysięcy pracowników i realizuje 1,5 tysiąca projektów rekrutacyjnych. Posiada kilkadziesiąt oddziałów w Polsce i za granicą. Organizacja była wielokrotnie nagradzana w prestiżowych konkursach, plebiscytach i rankingach tj. m.in. Diamenty Forbesa (2017 r. – laureat), Gazele Biznesu (2020 r. – druga najdynamiczniej rozwijająca się firma w Polsce), Medal Europejski (2021 r.), Lider Polskiego Biznesu (2022 r.), Firma Przyjazna Cudzoziemcom (2022 r.) czy Ambasador Polskiej Gospodarki BCC (2023 r.). Grupa Progres jest członkiem Stowarzyszenia We!come – zrzeszającego pracodawców zatrudniających cudzoziemców w Polsce, posiada też certyfikat Równości Płac przyznawany przez Business Center Club.

**\*\*\***

**Biuro prasowe Grupy Progres:**

Kamila Tyniec

e-mail: [k.tyniec@bepr.pl](mailto:k.tyniec@bepr.pl) lub kom. +48 500 690 965