



JAK ODPOCZYWAJĄ POLSKIE PRZEDSIĘBIORCZYNIE

POD LUPĄ

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	3
Główne wnioski	4
Czas pracy Kobiety pracują krócej niż mężczyźni	5
Work Life Balance Nie mamy czasu wolnego	9
Urlop Rzadziej i dłużej	14
Metodologia	18



WPROWADZENIE

Kobiety prowadzące własną działalność są tak samo skuteczne w biznesie jak mężczyźni – chciałabym, aby to był najważniejszy przekaz raportu, który właśnie Państwo czytają. I nie jestem w tej tezie osamotniona. Zgadza się z nią zdecydowana większość zarządzających polskimi firmami, niezależnie od płci – 91% przedsiębiorczyń i 88% przedsiębiorców.

W tym kontekście mniej optymistyczne są informacje pokazujące, że tylko jedna piąta zarejestrowanych w Polsce biznesów jest zarządzana przez kobiety. Z danych Dun & Bradstreet wynika, że niemal milion firm ma na czele liderki (z czego ok. 950 tys. to firmy będące w 100 proc. własnością kobiet). Dla porównania ponad cztery miliony biznesów jest liderowanych przez mężczyzn. To duża dysproporcja. Wyniki naszego raportu rzucają pewne światło, dlaczego tak jest.

Po pierwsze, istnieje duże przekonanie, że kobietom trudniej jest prowadzić własny biznes niż mężczyznom. Uważa tak 8 na 10 zapytanych przez nas przedstawicieli firm. Zdecydowanie bardziej zgadzają się z tą tezą kobiety niż mężczyźni. Wskazało tak aż 87% przedsiębiorczyń i 77% przedsiębiorców. I tutaj płynnie przechodzimy do prawdopodobnej przyczyny takiego przekonania. Połączenie ról właścicielki firmy i rodzica jest trudniejszym zadaniem dla kobiet niż mężczyzn. Uważa tak aż 91% zapytanych przez nas przedsiębiorczyń i 77% przedsiębiorców. Stąd może nie dziwić kolejny wniosek z naszego badania, że większość liderek narzeka na brak wolnego czasu. Tak odpowiedziało 62% zapytanych kobiet, przy wyniku o 9 p.p. niższym wśród mężczyzn.

Z jakimi innymi wyzwaniami w zakresie utrzymania dobrostanu psychicznego i fizycznego zmagają się jeszcze polskie przedsiębiorczynie? Jakie rozwiązania wdrażają, aby odpocząć od codziennych obowiązków zawodowych? Jak planują swoje urlopy? Odpowiedzi na te pytania znajdują Państwo w tym raporcie. A w celu szerszego obrazu, obok perspektywy kobiet-liderów biznesowych, pokazujemy również perspektywę mężczyzn-liderów. Wyniki dość jasno pokazują, że choć te dwa „światy” łączą cel biznesowy, to jednak droga do jego osiągnięcia często się różni.

Inspirującej lektury!



EWA KADZIEWICZ

dyrektor departamentu
marketingu w EFL



GŁÓWNE WNIOSKI

34%

**przedsiębiorczyń
pracuje 10 lub 11 godzin
dziennie.**

Wśród przedsiębiorców ten odsetek wynosi aż 50%.

62%

**przedsiębiorczyń
narzeka na brak czasu
wolnego.**

Wśród przedsiębiorców ten odsetek wynosi 53%.

37%

**przedsiębiorczyń planuje
z wyprzedzeniem dłuższe
urlopy.**

Wśród przedsiębiorców ten odsetek wynosi 25%.

1

CZAS PRACY

Kobiety pracują dłużej niż mężczyźni



ILE PRACUJĄ PRZEDSIĘBIORCZYNI I PRZEDSIĘBIORCY

Ponad normę

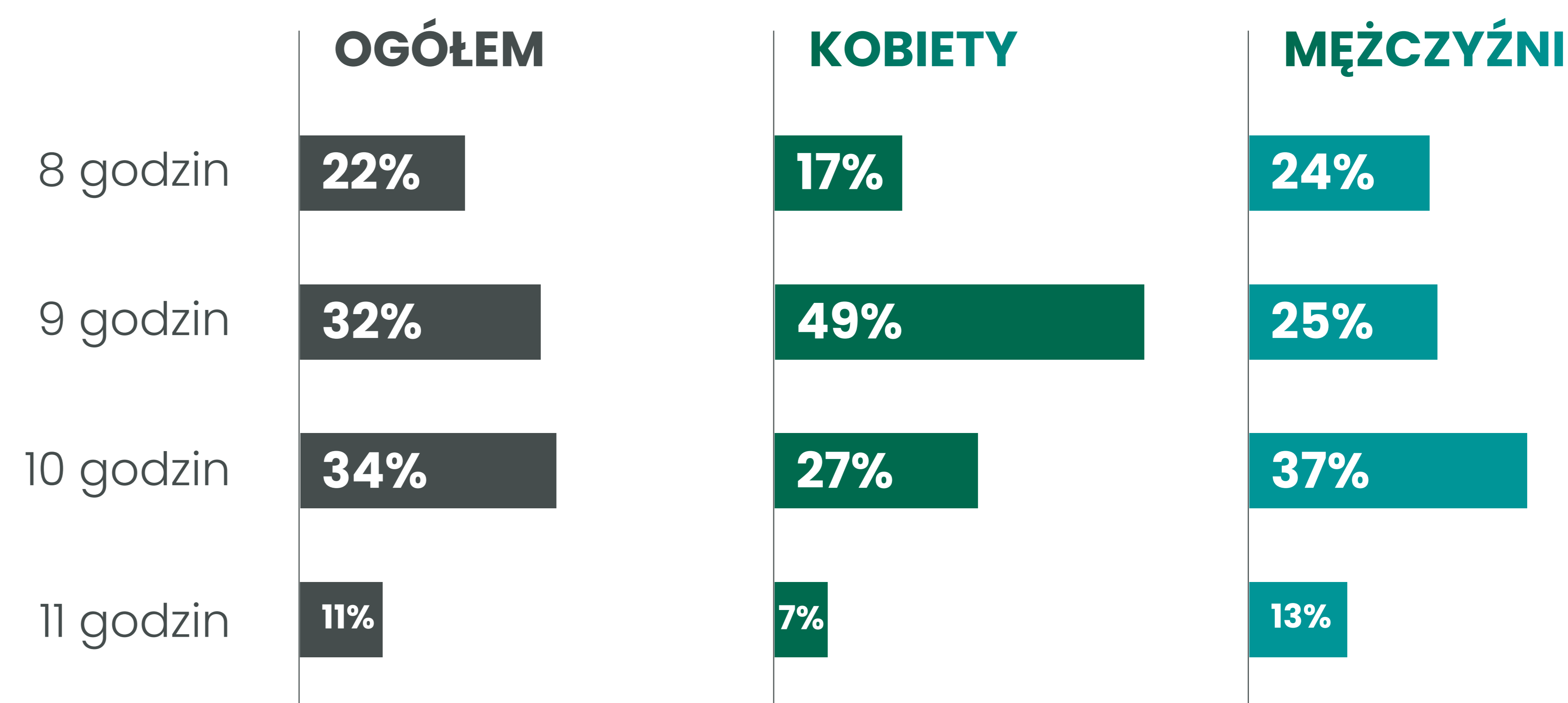
Średnia liczba godzin, jaką dziennie zarządzający polskimi biznesami poświęcają na pracę, wynosi 9 godzin i 18 minut. Tylko nieliczni badani pracują tyle, ile przewiduje norma wpisana w kodeks pracy. Zgodnie z art. 129. § 1. kp czas pracy wynosi 8 godzin na dobę w przeciętnie 5-dniowym tygodniu pracy. Tyle pracuje tylko 22% właścicieli i właścicielek MŚP w Polsce. Zdecydowana większość (77%) na obowiązki zawodowe przeznaczają więcej czasu – co dziewiąty ankietowany nawet 11 godzin dziennie, co miesięcznie daje aż 220 godzin!

Kobiety mniej czasu spędzają w pracy

Choć więcej mężczyzn niż kobiet mieści się w ustawowym czasie pracy z obowiązkami zawodowymi (24% mężczyzn i 17% kobiet pracuje 8 godzin dziennie), to przedsiębiorczynie ogółem poświęcają mniej czasu na zarządzanie swoim biznesem. Dzienny średni czas pracy kobiet wynosi 9 godzin i 1 minutę, a dla mężczyzn 9 godzin i 22 minuty. Największa grupa przedsiębiorczyń pracuje 9 godzin (49%) – wśród przedsiębiorców tyle pracuje 25% zapytanych. Idąc dalej ewidentnie widać, że to mężczyźni zarządzający mikro, małymi i średnimi firmami są większymi pracoholikami. 10 i 11 godzin pracuje co drugi szef (50%) i co trzecia szefowa (34%). Warto zwrócić uwagę, że prawie nikt nie pracuje mniej niż ustawowa norma.

Szefowie pracują dłużej niż ich pracownicy

Polska od lat znajduje się w europejskiej czołówce biorąc pod uwagę liczbę przepracowanych godzin. Z danych Eurostatu wynika, że Polacy pracują tygodniowo średnio 40,5 godziny. To o 3 godziny więcej niż średnia w Unii Europejskiej. Dla porównania, Holendrzy średnio pracują 33,2 godziny, a Niemcy 35,3 godzin tygodniowo. W zestawieniu z tymi danymi okazuje się, że szefowie i szefowie firm pracują często zdecydowanie więcej niż ich pracownicy.



34%
KOBIET

50%
MĘŻCZYŹN

PRACUJE
10 LUB 11 GODZIN DZIENNIE



AGATA ZDYBICKA

Prezeska Grupy MOJO

Czas pracy przedsiębiorczyń to temat, który budzi wiele emocji, a dane pokazują, że kobiety poświęcają na prowadzenie biznesu mniej godzin dziennie niż mężczyźni. Jednak czy to rzeczywiście oznacza, że pracujemy mniej? Moim zdaniem niekoniecznie. Prowadząc własną firmę, trudno mówić o sztywnych ramach czasowych. Pracuję bardzo dużo. Nawet zdarza się, że wstaję w środku nocy, by jechać na spotkanie na drugi koniec Polski. Rozwijanie marki MOJO, którą prowadzę ze współnikiem, rozpoczęliśmy w trakcie pandemii, a to oznaczało niezliczone godziny pracy i wiele momentów zwątpienia. Dopiero upór i konsekwencja zaczęły przynosić efekty. Nienormowany czas pracy jest wyzwaniem, ale nauczyłam się, że kluczowe jest znalezienie równowagi.

Choć pracuję intensywnie, wiem, że bez dbałości o ciało i umysł ten tryb życia szybko by mnie pokonał. Dlatego nadgodziny, stres i wysiłek odreagowuję na basenie, spinningu, saunie oraz jodze. Te dwie ostatnie aktywności pomagają mi się wyciszyć. W weekendy staram się uciekać poza miasto – medytacja, wędrówki z psem na łonie natury czy wakeboard latem to dla mnie najlepszy sposób na odpoczynek. Dodatkowo, regularne przerwy od pracy pozwalają na pełną regenerację, świeże spojrzenie na prowadzenie biznesu i przywrócenie energii do działania. Dlatego staram się planować dłuższe urlopy, by w pełni odciąć się od obowiązków i naładować baterie. To kluczowy element utrzymania zdrowia psychicznego i fizycznego, który zbyt często jest bagatelizowany w świecie przedsiębiorców.

Z moich obserwacji wynika, że choć kobiety formalnie mogą pracować mniej godzin dziennie, to nasza aktywność nie kończy się po wyłączeniu komputera. Często musimy godzić obowiązki zawodowe z życiem prywatnym, co sprawia, że obciążenie – choć inaczej rozłożone – jest równie duże. Na przestrzeni lat zauważam jednak, że coraz więcej kobiet świadomie podchodzi do kwestii work-life balance i szuka sposobów na to, by praca nie pochłaniała ich bez reszty. Myślę, że to dobry kierunek, bo długoterminowo tylko zdrowa równowaga pozwala na sukces – zarówno zawodowy, jak i osobisty.

2

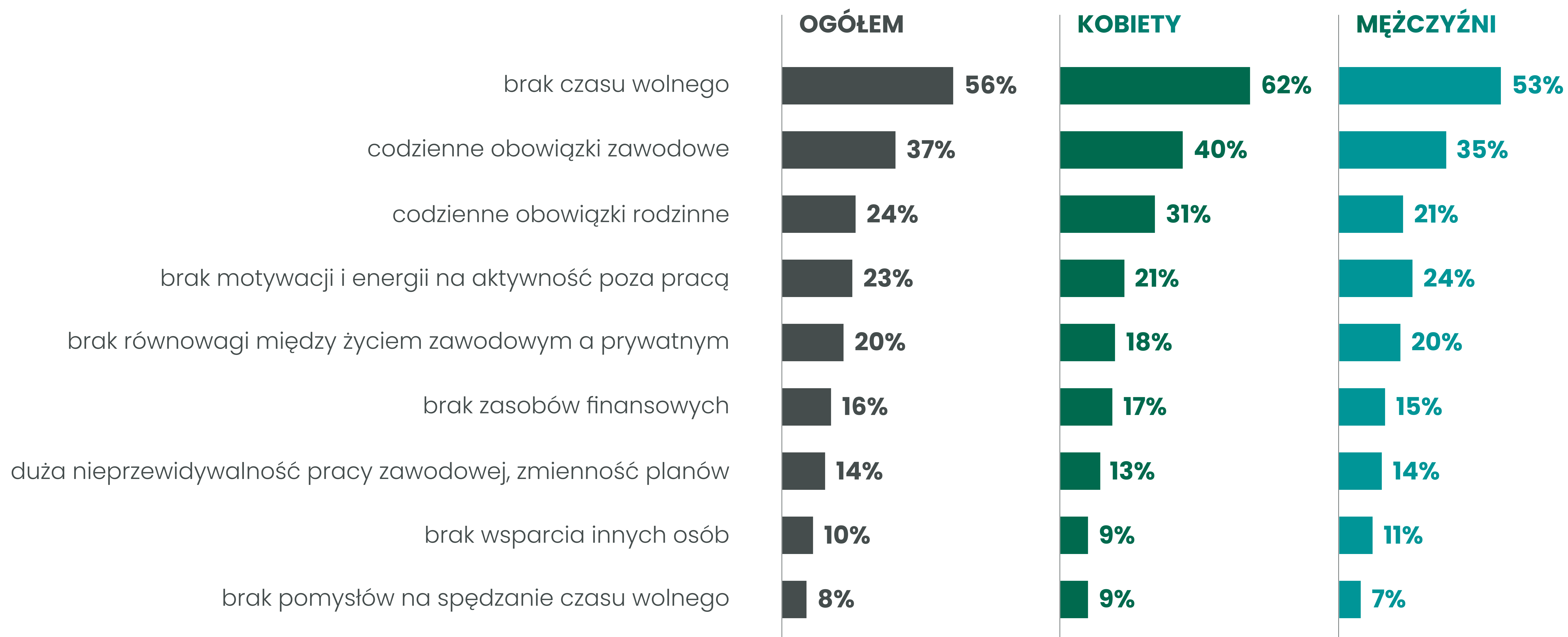


WORK-LIFE BALANCE

Nie mamy czasu wolnego

WYZWANIA W PLANOWANIU CZASU WOLNEGO

Jakiego rodzaju trudności i wyzwania napotyka Pani/Pan w planowaniu czasu wolnego?





WYZWANIA W PLANOWANIU CZASU WOLNEGO

Brak czasu wolnego

Trudno mówić o planowaniu czasu wolnego, kiedy się go nie ma. A na taką sytuację wskazuje aż 62% kobiet zarządzających własnym biznesem. To o 9 p.p. więcej niż w przypadku mężczyzn. Aż 4 na 10 przedsiębiorczyń ma trudności w planowaniu wolnych chwil z uwagi na nadmiar codziennych obowiązków zawodowych (odpowiednio 35% wskazań wśród mężczyzn).

Obowiązki domowe biorą górę

Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że zdecydowanie więcej liderki niż liderów wskazało na obowiązki rodzinne jako największe wyzwanie w planowaniu wolnego czasu (31% vs. 21%). Ten wniosek pokrywa się z wynikami raportu Grupy INCO (właściciela m.in. płynu do mycia naczyń Ludwik) pt. „Czy obowiązki domowe mają płęć?”. Polacy zapytani o to, jak wygląda podział obowiązków domowych pomiędzy dorosłymi członkami rodziny, w 45% wskazali, że dzielą się po równo. Jednak, tylko o 1 p.p. mniej wskazało na główną rolę kobiet, podczas gdy tylko w 4% gospodarstw domowych to mężczyźni odpowiadają za obowiązki domowe.

Liczna grupa kobiet wskazała na brak motywacji i energii na aktywność w czasie wolnym, 18% mówi wprost, że nie potrafi zachować równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Planowanie czasu wolnego utrudniają codzienne obowiązki domowe

31%
Kobiet

21%
Mężczyźni



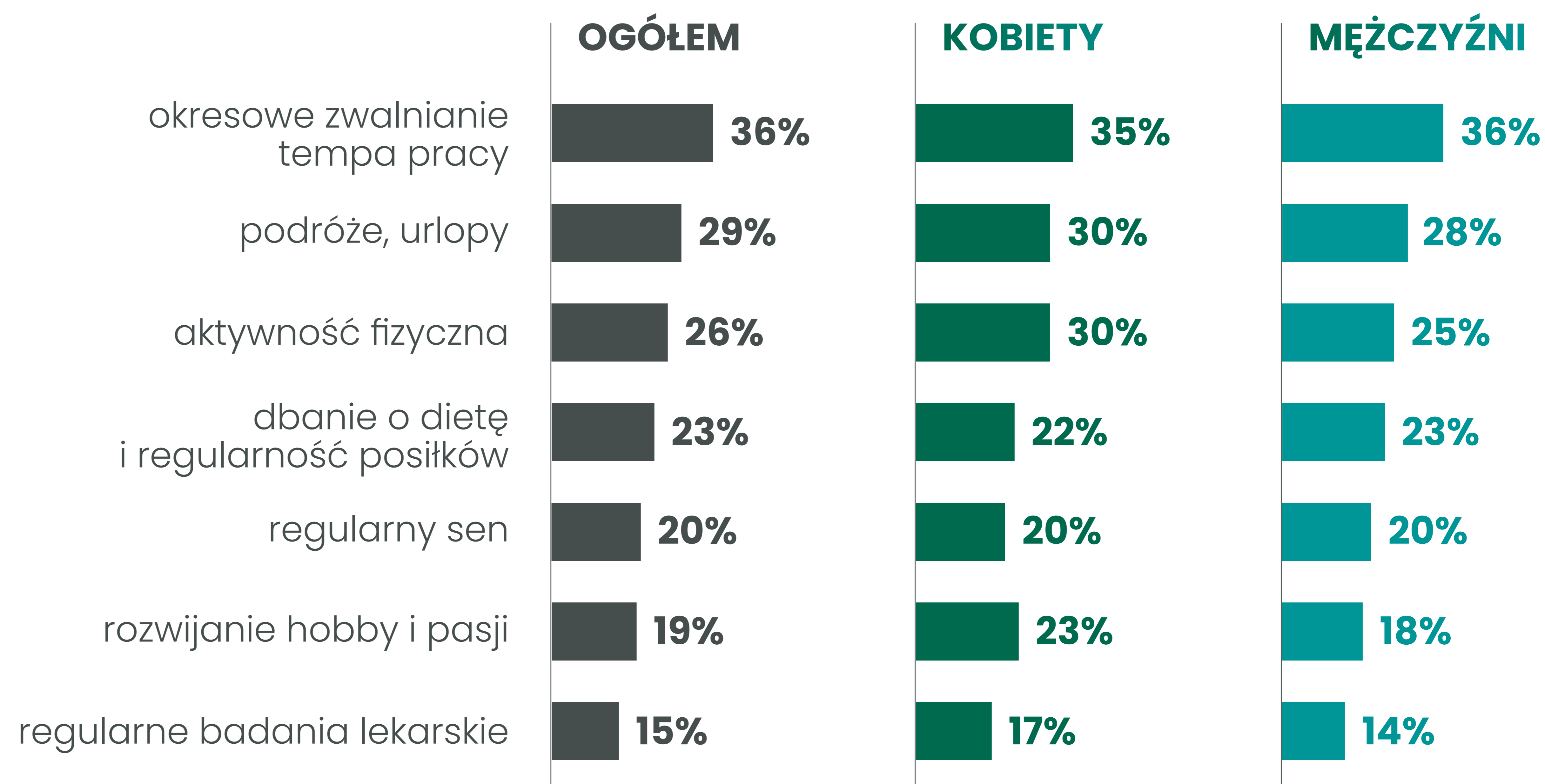
SPOSOBY DBANIA O DOBROSTAN

Przedsiębiorczynie chętniej dbają o kondycję

TOP5 sposobów dbania o dobrostan przedsiębiorców i przedsiębiorczyń stanowią okresowe zwalnianie tempa pracy (36%), urlopy i podróże (29%), aktywność fizyczna (26%), dbanie o dietę (23%) oraz regularny sen (20%). Tylko pojedyncze osoby (2%) wskazały na to, że nie podejmują się żadnych działań mającym na celu dbanie o swój dobrostan. To pokazuje, że myślenie o sobie, swoim zdrowiu i dobrostanie jest ważne dla zarządzających polskimi MŚP.

Trudno wskazać jednoznaczne różnice w podejściu do dbania o swój dobrostan fizyczny i psychiczny pomiędzy kobietami i mężczyznami. TOP5 różni się tylko w jednym elemencie. Dla liderek nieco bardziej efektywnym sposobem dbania o siebie jest rozwijanie pasji i hobby (23% wskazań vs. 18% wśród liderów). Ponadto, nieco więcej kobiet niż mężczyzn dba o aktywność fizyczną (odpowiednio 30% i 25%).

Proszę powiedzieć, w jaki sposób dba Pan/Pani o swój dobrostan – dobre samopoczucie i zdrowie?





SYLWIA BARTCZAK

psycholożka

Analizując przedstawione dane, zauważamy, że kobiety prowadzące działalność gospodarczą częściej niż mężczyźni doświadczają trudności związanych z brakiem czasu wolnego oraz koniecznością łączenia obowiązków zawodowych i rodzinnych. To zjawisko może wynikać z utrzymujących się różnic w podziale ról społecznych, gdzie kobiety – mimo aktywności zawodowej – nadal częściej odpowiadają za obowiązki domowe i opiekę nad dziećmi. Łączenie tych ról wymaga doskonałej organizacji, ale także świadomości, że nie da się wszystkiego zrobić samodzielnie. Kluczowe jest planowanie, ustalanie priorytetów i delegowanie obowiązków – zarówno w firmie jak i w domu. Przedsiębiorczynie powinny korzystać z dostępnych narzędzi, takich jak elastyczny czas pracy, automatyzacja procesów czy pomoc zewnętrzna (np. w prowadzeniu firmy czy opiece nad dziećmi). Równie istotne jest stawianie granic i dbanie o czas wolny, ponieważ jego brak może prowadzić do wypalenia zawodowego i frustracji.

Aby zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, warto skupić się na efektywności zamiast na perfekcji. Podział obowiązków w rodzinie powinien być partnerski – kobiety nie powinny czuć się jedynymi odpowiedzialnymi za dom i dzieci, zwłaszcza gdy prowadzą własne biznesy. Dobrą praktyką jest także tworzenie jasnych reguł – np. określanie czasu przeznaczanego wyłącznie na rodzinę czy odpoczynek. Warto również szukać wsparcia wśród innych kobiet-przedsiębiorczyń, które mierzą się z podobnymi wyzwaniami.

W ostatnich latach widać, że zmiany postępują, ale nadal są nierówne. Coraz więcej mężczyzn angażuje się w obowiązki domowe, jednak wyniki badania pokazują, że to kobiety częściej odczuwają ich ciężar – aż 31% przedsiębiorczyń wskazuje je jako główne wyzwanie w organizacji czasu wolnego, w porównaniu do 21% mężczyzn. To oznacza, że choć świadomość w społeczeństwie rośnie, w praktyce podział ról wciąż jest bardziej obciążający dla kobiet. Kluczowa jest dalsza edukacja i promowanie modelu partnerskiego, w którym odpowiedzialność za dom i rodzinę jest dzielona po równo.

3

URLOP

Rzadziej i dłużej



PLAN NA URLOP

W jaki sposób planuje Pani/Pan swój urlop?

z dużym wyprzedzeniem planuję dłuższe wyjazdy (2-4 tygodniowe)

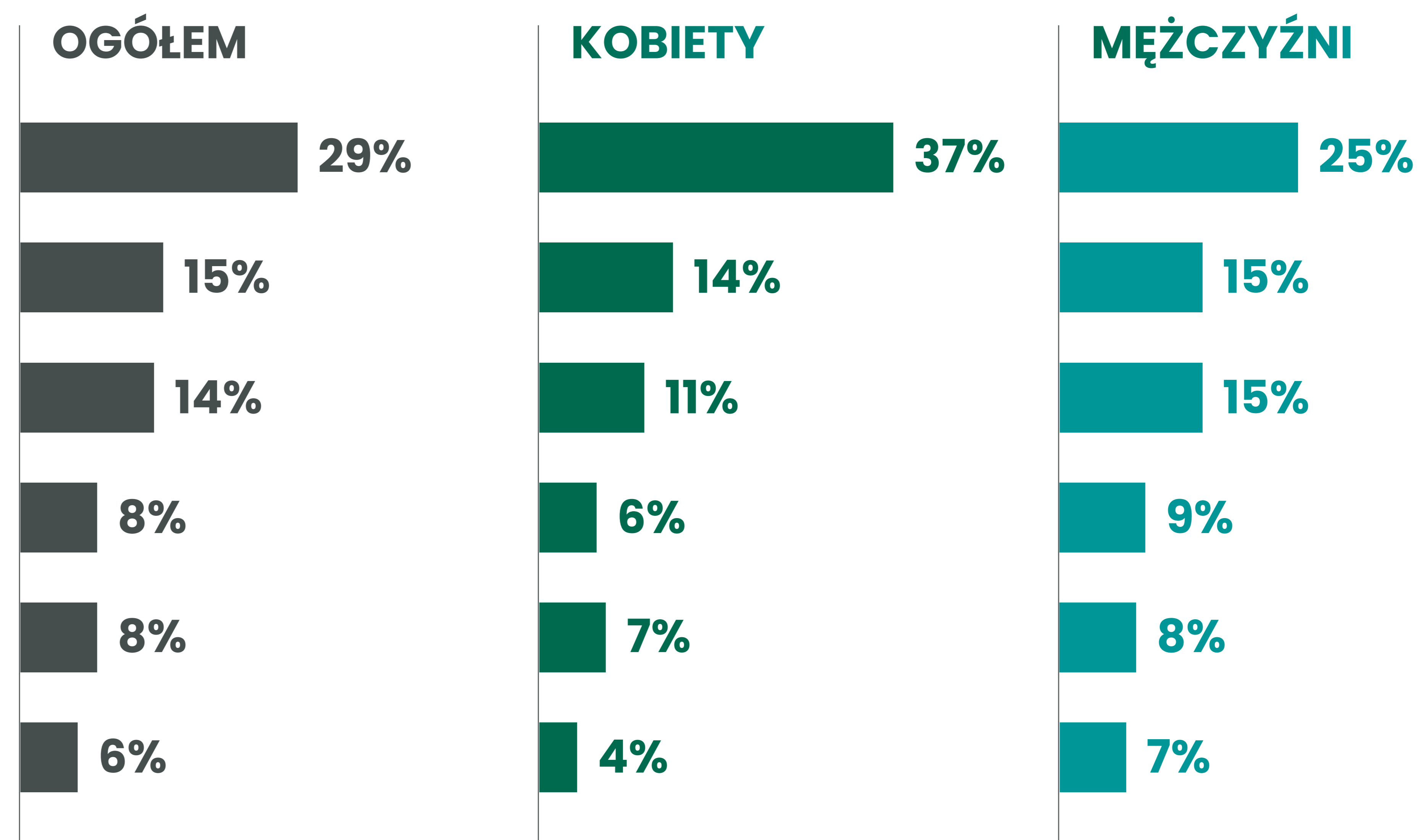
biorę kilka krótszych urlopów w ciągu roku

okresy intensywnej pracy przeplątam z okresami odpoczynku

biorę kilka dłuższych urlopów w ciągu roku

z dużym wyprzedzeniem planuję krótsze wyjazdy (do tygodnia)

przedłużam wyjazdy służbowe aby połączyć je z odpoczynkiem





PLAN NA URLOP

Raz a porządnie

Najpopularniejszym sposobem planowania urlopów przez kobiety prowadzące MŚP jest planowanie dłuższych odpoczynków z dużym wyprzedzeniem. Tak wskazało aż 37% lidererek, podczas gdy wśród liderów zdecydowanie mniej, bo 25%. A takie rozwiązanie pozwala zaplanować to, w jaki sposób spędza się czas wolny, ale także z wyprzedzeniem przygotować firmę na dłuższą nieobecność osoby zarządzającej.

Drugim, ale już zdecydowanie mniej popularnym podejściem, jest branie kilku krótszych urlopów w ciągu roku (14%). Co dziewiąta przedsiębiorczyni przeplata intensywny czas pracy z okresami odpoczynku (11%). To rozwiązanie jest nieco popularniejsze wśród mężczyzn (15% wskazań). Niemal dwarazymniej kobiet przedłuża wyjazdy służbowe, aby połączyć je z odpoczynkiem (4% vs. 7% wśród mężczyzn), co pewnie wynika z dużej ilości obowiązków domowych.

Z dużym wyprzedzeniem planują dłuższy urlop

37%
KOBIET

25%
MĘŻCZYZN



MONIKA CONSTANT

prezeska Związku Polskiego Leasingu

Średnio co trzecia firma w Polsce została założona i jest prowadzona przez kobietę. Zatem to jak przedsiębiorczynie dbają o siebie (czytaj: także wypoczywają) ma duży wpływ na gospodarkę. Badania pokazują, że organizm – by być efektywny – nie powinien kumulować stresu, obciążenia, zmęczenia. Osobiście staram się raz do roku zaplanować dłuższy wypoczynek, ale pamiętam także o regularnym odprężeniu i przynajmniej raz na 2-3 miesiące organizuję wyjazd na tzw. wydłużony weekend.

Jednym z największych wyzwań dla kobiet jest pogodzenie obowiązków zawodowych z życiem prywatnym. Zaobserwowałam, że charakter i długość wypoczynku zależy także od naszej sytuacji rodzinnej: czy mamy dzieci, a jeśli tak, w jakim są wieku? a może musimy zaopiekować się starszymi, schorowanymi rodzicami? Kobiety w dużo większym stopniu niż mężczyźni czują się odpowiedzialne za rodzinę i tym trudniej im utrzymać balans pomiędzy prowadzeniem biznesu, a życiem prywatnym.

Ta duża odpowiedzialność powoduje, że przedsiębiorczynie potrzebują regeneracji, dla każdej z nich może ona wyglądać inaczej. Dla mnie regeneracja polega głównie na zmianie otoczenia, dużej ilości ruchu (zrozumiem mnie wszyscy, którzy długo siedzą przed komputerem), ale i przestrzeni na luz: na wakacjach NIC NIE MUSZĘ. Synonimem odpoczynku jest dla mnie poranna lektura przy filiżance dobrej kawy. Zaś na co dzień do aktywności i spacerów mobilizuje mnie suczka Józia.

Przedsiębiorca nawet na urlopie pamięta i troszczy się o swoją firmę. Ważne jest, by znaleźć równowagę. Mnie także trudno jest zupełnie oderwać się od pracy, nawet na urlopie odpowiadam na maile, choćby nieregularnie. Dzięki temu jestem na bieżąco i unikam efektu jo-jo po powrocie do pracy.

Metodyka badania

Badanie, którego wyniki są prezentowane w raporcie „Jak odpoczywają polskie przedsiębiorczynie. Pod lupą”, zostało zrealizowane przez ICAN Institute na zlecenie EFL S.A. z właścicielami, współwłaścicielami i osobami odpowiedzialnymi za finanse w segmencie firm MŚP z całego kraju. W sumie zrealizowano 500 wywiadów: 250 rozmów z przedstawicielami mikro firm, 125 rozmów z przedstawicielami małych firm oraz 125 rozmów z przedstawicielami średnich firm. Przebadane firmy reprezentowały cztery branże: budownictwo, handel, produkcję oraz transport. 30% grupy badawczej stanowiły kobiety, a 70% mężczyźni. Przygotowane w ten sposób dane pozwalają analizować i opisywać na poziomie całej populacji firm w Polsce. Badanie wykonano metodą telefonicznych ankiet (CATI) w lipcu i sierpniu 2024 roku.

© 2025 Europejski Fundusz Leasingowy S.A. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Cytowanie danych za: „Jak odpoczywają polskie przedsiębiorczynie. Pod lupą”, raport EFL S.A.

