

WHITEPAPER · WALIDACJA KLINICZNA · 2026

Jak Mindgram odzyskuje nawet **do 36 etatów** w 1000-osobowej firmie

Walidacja kliniczna wpływu Mindgram na odzyskiwanie produktywnych dni pracy poprzez poprawę kondycji psychicznej. Model oparty na dwufałowym badaniu klinicznym (DASS-21 + WPAI, N = 272) i regresji liniowej na N = 1200 użytkownikach.

SPIS TREŚCI

01	Skala problemu w Polsce	03
02	Mechanizm utraty produktywności	04
03	Productivity Vibe — metodologia	05
04	Model finansowy i scenariusze	06
05	Przykład pięciu wdrożeń	07
06	Architektura kliniczna i etyka	08
07	ROI, pakiety, implementacja	09
08	Źródła i nota metodologiczna	10

DLA KOGO

Zarządy, CEO, CFO, CHRO
firm 200+ HC

WYDANIE

Maj 2026 · Wersja 1.0

ZAKRES

Rynek polski · Dane ZUS, GUS,
WHO, badanie Mindgram

STRESZCZENIE WYKONAWCZE

Kondycja psychiczna pracowników to dźwignia produktywności firmy.

Zaburzenia psychiczne są drugą przyczyną zwolnień lekarskich w Polsce i według prognoz osiągną pierwsze miejsce w 2027 roku. W 2025 pracodawcy stracili z tego tytułu 34 mln dni roboczych. To nie jest sezonowy trend, ale strukturalny koszt, który rośnie na całym rynku 14 % r/r wg danych ZUS.

Ten trend dodatkowo wzmacnia drugi, niewidoczny w systemach HR komponent — **prezenteizm**: obniżona sprawność poznawcza pracowników fizycznie obecnych w pracy. Według WHO odpowiada on za ok. 60–70 % całkowitego kosztu kondycji psychicznej pracowników w organizacji — dwu- do trzykrotnie więcej niż samo L4. Z perspektywy zarządu jest to ukryta erozja marży, której EBITDA nie identyfikuje do momentu, w którym przekłada się na rotację, błędy operacyjne lub absencję długoterminową.

KLUCZOWY WYNIK BADAŃ KLINICZNYCH MINDGRAM

Dwufalowe badanie kliniczne Mindgram (N = 272, marzec–wrzesień 2025) wykazało, że aktywni użytkownicy platformy odzyskują **0,8 dnia produktywnej pracy miesięcznie**. Regresja liniowa na N = 1200 użytkowników potwierdziła mechanizm: każdy punkt obniżenia wyniku DASS to 0,12 dnia mniej utraconej produktywności. Przeniesione na skalę 1000-osobowej organizacji daje to **od 9 do 36 odzyskanych etatów rocznie**.

0,8

dnia produktywności
odzyskiwanej miesięcznie
na aktywnego użytkownika

DASS-21 + WPAI · N = 272

36

etatów odzyskiwanych rocznie
w 1000-osobowej firmie
(maksymalnie)

MODEL MINDGRAM · SCENARIUSZ
PEŁNEJ ADOPCJI

+14%

r/r wzrost absencji
psychicznych
w Polsce (2024 → 2025)

ZUS · RAPORT 2025

ZASTOSOWANE INSTRUMENTY BADAWCZE

DASS-21 · Depression, Anxiety and Stress Scale — walidowany psychometrycznie kwestionariusz kliniczny mierzący trzy wymiary kondycji psychicznej: stres, lęk, depresja. Standard w badaniach interwencyjnych. Wynik liczbowy pozwala wyznaczyć poziom ryzyka i monitorować zmiany w czasie — porównywalnie między populacjami i okresami.

WPAI · Work Productivity and Activity Impairment — kwestionariusz ekonomiczny mierzący utratę produktywnych dni pracy jako sumę absenteizmu (L4) i prezenteizmu (obniżona efektywność podczas obecności). Wynik wyrażony w dniach / PLN — porównywalny z ROI innych inicjatyw operacyjnych.

ROZDZIAŁ 01 · SKALA PROBLEMU W POLSCE

Kondycja psychiczna to druga najczęstsza przyczyna absencji w Polsce.

W 2025 roku ZUS odnotował 1,8 mln zwolnień lekarskich z tytułu zaburzeń psychicznych — łącznie 34 mln utraconych dni roboczych. Zaburzenia psychiczne w ciągu jednego roku przesunęły się z piątej na drugą pozycję wśród przyczyn L4.

DYNAMIKA ABSENCJI PSYCHIATRYCZNEJ W POLSCE

ROK	ZWOLNIENIA (MLN)	DNI ABSENCJI (MLN)	% CAŁOŚCI L4 W PL	POZYCJA W RANKINGU
2022	1,3	23,8	10,0 %	—
2023	1,4	26,0	11,0 %	—
2024	1,6	30,3	12,6 %	5
2025	1,8	34,0	14,1 %	2
Q4 2026–2027 (prognoza)	—	—	—	1

Źródło: ZUS „Absencja chorobowa w 2025 r.”

Strukturalny charakter problemu sprawia, że klasyczne instrumenty osłonowe (benefit kafeteryjny, sporadyczne webinary, infolinia EAP) nie nadążają za dynamiką wzrostu. Średni roczny wskaźnik absencji w polskich firmach to **7,38 %**; w logistyce 7,96 %, w motoryzacji nawet 10,17 % (Conperio, >400 firm). Każdy 1 pp. absencji w 1000-osobowej organizacji to ~10 FTE rocznie.

#1 kategoria kosztowa ZUS

Zaburzenia psychiczne to **najwyższa pozycja w wydatkach ZUS na świadczenia z tytułu niezdolności do pracy — 17,7 % ogółu**, wyprzedzająca choroby układu mięśniowo-szkieletowego. Wartość bezwzględna: 10,2 mld PLN rocznie (vs 8,9 mld PLN). ZUS 2025.

21–30 dni — dominująca długość L4

Najczęstszy czas trwania pojedynczego zwolnienia psychiatrycznego. Szczyt absencji przypada na październik — jednocześnie miesiąc, w którym firmy zamykają roczne plany sprzedażowe. Kobiety stanowią 61,8 % wszystkich L4 z tej grupy. Conperio, „Barometr absencji 2024”.

„W ciągu ostatnich dwóch lat L4 psychiatryczne stały się dla nas drugą kategorią ryzyka operacyjnego — zaraz po rotacji. Zwolnienia z tego tytułu są długie, a w ich czasie nikt nie zastąpi specjalisty. Nie ujmijemy tego w wskaźnikach HR — to już jest temat zarządu.”

— Członek zarządu, klient Mindgram z sektora finansowego

ROZDZIAŁ 02 · MECHANIZM UTRATY PRODUKTYWNOŚCI

Absencja jest dobrze widoczna. Ale **prezenteizm** jest jeszcze droższy.

Liczbę L4 widać w systemach kadrowych. Prezenteizm — obecność fizyczna przy obniżonej sprawności poznawczej — pozostaje niewidoczny dla controllingu, mimo że odpowiada za większą część kosztów złej kondycji psychicznej niż sama nieobecność.

Dlatego Mindgram stosuje instrument badawczy WPAI w parze z DASS-21 — uzyskując łączne równanie wpływu kondycji psychicznej na produktywność, które uwzględnia zarówno absencję, jak i prezenteizm.

Work Productivity and Activity Impairment to walidowany kwestionariusz oceniający dwa wymiary jednocześnie: **czas nieobecności w pracy** (absenteizm) oraz **obniżenie efektywności w czasie obecności** (prezenteizm). Suma obu komponentów wyrażona jest w dniach utraconej produktywności i pozwala porównywać interwencje w obszarze zdrowia psychicznego między populacjami.

Regresja DASS → WPAI

Im wyższy wynik DASS u pracownika, tym gorsza jego kondycja psychiczna.

Model regresji liniowej na N = 1200 użytkowników Mindgram ustalił zależność:

$$\text{strata_dni} = 0,77 + 0,12 \times \text{DASS}$$

Każdy punkt DASS = dodatkowe 0,12 dnia utraconej produktywności miesięcznie. Mechanizm działa w obie strony — poprawa kondycji odbudowuje produktywność proporcjonalnie.

STRATA PRODUKTYWNOŚCI (WPAI) W ZALEŻNOŚCI OD KONDYCJI PSYCHICZNEJ (DASS-21)

KONDYCJA PSYCHICZNA	PROFIL PRACOWNIKA	STRATA DNI / MIESIĄC	KOSZT ROCZNY / PRACOWNIK
DASS 1	niski stres, dobre samopoczucie	0,89	~4 370 PLN
DASS 10	łagodny stres, drobne trudności	1,97	~9 670 PLN
DASS 15	umiarkowany stres, wyraźne objawy	2,57	~12 610 PLN
DASS 20	wysoki stres, ryzyko zaburzeń	3,17	~15 560 PLN

Skutek ekonomiczny poprawy kondycji pracowników

W populacji 1000-osobowej obniżenie średniego DASS już o 5 pkt odbudowuje produktywność równoważną **~7 000 dni pracy rocznie** — to wielokrotność rocznego kosztu kontraktu wsparcia psychologicznego.

Kalkulacja: dzienny koszt pracy = 9 000 PLN / 22 dni = 409 PLN (średnia krajowa brutto, bez narzutów ZUS pracodawcy). Założenie konserwatywne.

ROZDZIAŁ 03 · PRODUCTIVITY VIBE — METODOLOGIA

Dowód, nie hipoteza. Badanie kliniczne **Productivity Vibe**.

Większość programów wsparcia psychicznego mierzy satysfakcję. Mindgram zaprojektował badanie kliniczne, którego celem był pomiar oddziaływania platformy na realne odzyskiwanie produktywnych dni pracy w firmie. Badanie jest wzorowane na standardach interwencyjnych — z grupą porównawczą, dwoma falami pomiaru i walidowanymi instrumentami psychometrycznymi.

Projekt badania

Nazwa	Productivity Vibe
Próba	N = 272
Design	dwufalowy, aktywni vs nieaktywni
Okres	marzec–wrzesień 2025
Istotność	statystycznie potwierdzona

Instrumenty pomiarowe

DASS-21 — Depression, Anxiety and Stress Scale. Walidowany klinicznie kwestionariusz mierzący trzy wymiary kondycji psychicznej.

WPAI — Work Productivity and Activity Impairment. Standard pomiaru wpływu zdrowia na wydajność pracy, używany w badaniach interwencyjnych farmakologicznych i behawioralnych.

WYNIKI KLUCZOWE (AKTYWNI VS NIEAKTYWNI)

-0,8

dnia mniej utraconej
produktywności miesięcznie

WPAI

77%

redukcja stresu, lęku
i depresji

DASS-21

91%

aktywnych użytkowników
raportuje poprawę kondycji

N = 10 850 · ANKIETA IMPAKTOWA

REPLIKACJA NA SZERSZEJ POPULACJI

Wynik 0,8 dnia produktywności miesięcznie został potwierdzony niezależnie przez regresję liniową DASS / WPAI na **N = 1200 użytkowników** Mindgram. Współczynnik nachylenia ($\beta = 0,12$ dnia straty na punkt DASS) jest zgodny z wartościami raportowanymi w literaturze epidemiologicznej dotyczącej depresji i zaburzeń lękowych w populacji pracującej.

„Mindgram to jedyna platforma w Polsce z klinicznie potwierdzonym wpływem na produktywność — nie na poziomie deklaracji satysfakcji, lecz na mierzonej skali utraty dni roboczych.”

— Dział kliniczny Mindgram, raport Productivity Vibe, 2025

Pełna metodologia, kwestionariusze i analiza statystyczna dostępne na życzenie pod NDA. Badanie Produktywności Polaków 2026 (N = 2 302) jest dostępne na mindgram.com/pl/dla-hr/ebooki/badanie-produktywnosci-polakow-2026.

ROZDZIAŁ 04 · MODEL FINANSOWY I SCENARIUSZE

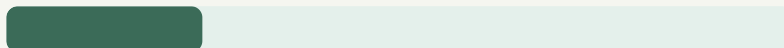
Od 9 do 36 etatów. Skala redukcji utraty produktywności.

Mindgram **redukuje stratę produktywności** o 0,8 dnia miesięcznie u pracowników objętych programem. Skala odzyskanej wartości zależy od poziomu adopcji w organizacji.

CZTERY SCENARIUSZE ADOPCJI — 1000-OSOBOWA FIRMA

25 % utylizacji

scenariusz minimalny / start adopcji

**9 etatów**

~982 tys. PLN/rok

50 % utylizacji

średnia obserwowana — większość klientów

**18 etatów**

~1,96 mln PLN/rok

75 % utylizacji

top klienci po 2. roku

**27 etatów**

~2,94 mln PLN/rok

100 % utylizacji

pełny pułap teoretyczny

**36 etatów**

~3,93 mln PLN/rok

Dzienna stawka 409 PLN = średnia krajowa brutto 9 000 PLN / 22 dni robocze (bez narzutów ZUS pracodawcy — kalkulacja konserwatywna).

ZAŁOŻENIA KALKULACJI — 1000-OSOBOWA FIRMA

Liczba pracowników (HC)	1 000	Średnia płaca brutto	9 000 PLN
Redukcja straty per pracownik	0,8 dnia / mies.	Roczny koszt pakietu Premium	~94 tys. PLN
Utylizacja (Y1 / Y2 / Y3)	35 % / 40 % / 55 %	Trend utraty pracy (wg ZUS)	+14 % r/r

PROJEKCJA TRZYLETNIA

ŚCIEŻKA	ROK 1	ROK 2	ROK 3	SUMA
Bez programu (utrata produktywności)	-1,96 mln	-2,24 mln	-2,55 mln	-6,75 mln
Z Mindgram (niższa utrata + koszt programu)	-0,69 mln	-0,76 mln	-0,48 mln	-1,93 mln
Korzyść netto z programu	+1,28 mln	+1,48 mln	+2,07 mln	+4,83 mln
ROI (zwrot na 1 PLN inwestycji)	14 : 1	16 : 1	22 : 1	17 : 1

Korzyść rośnie w czasie wraz ze wzrostem utylizacji programu i kosztu bezczynności. Model nie wlicza efektów retencji ani niższej rotacji — faktyczna wartość biznesowa jest wyższa.

ROZDZIAŁ 05 · PRZYKŁAD PIĘCIU WDROŻEŃ

Przykład pięciu wdrożeń. Pięć branż. Powtarzalny wynik.

Mindgram współpracuje z ponad 150 aktywnymi klientami obejmującymi blisko 1 milion osób z ich rodzinami. Poniżej pięć wdrożeń, w których klienci zgodzili się na publiczne raportowanie wyników.

Orange Polska

TELCO · 13 000 HC · 3 LATA

90 %aktywnych użytkowników
raportuje poprawę kondycji psychicznej

Wieloletnia współpraca z jednym z największych pracodawców w Polsce. Skala dobrana do rozproszonej struktury organizacyjnej i potrzeb różnorodnych grup pracowniczych.

„Dzięki licznym specjalistom i warsztatom rozwojowym nasi pracownicy mają wsparcie w codziennych wyzwaniach.” — Izabela Chocianowska, Wellbeing Manager.

Jeronimo Martins

RETAIL · 87 000 HC

Biedronka, Hebe

83 %aktywnych użytkowników
zdobyło nową wiedzę lub umiejętności

Największy klient Mindgram pod względem skali. Wewnętrzna ankieta pracownicza: 90 % pozytywnych opinii o dostępie do platformy. Wdrożenie obejmuje pracowników sprzedażowych i magazynowych.

„Platforma Mindgram pomaga rozwijać kulturę organizacyjną z nastawieniem na zdrowie psychiczne.” — Katarzyna Chlebuś, Starszy Menedżer ds. Programów dla Pracowników.

Leroy Merlin

DIY RETAIL · 13 500 HC · 2 LATA

42 %aktywnej rejestracji
w populacji pracowniczej

90 % pracowników korzystających ze wsparcia raportuje poprawę kondycji psychicznej. Program odpowiada na potrzeby zarówno kadry biurowej, jak i działów sprzedażowych oraz magazynowych.

„Dzięki Mindgram wspieramy pracowników w dbaniu o samorozwój, zdrowie i kondycję psychiczną.” — J. Błęjsz-Marlewska, Menedżerka ds. projektów.

DB SchenkerLOGISTYKA · 65 000 HC ·
50 KRAJÓW · 3 LATA**33 %**pracowników aktywnie używa
trzech różnych form wsparcia

Najszerze geograficznie wdrożenie Mindgram — 50 krajów, 37 języków wsparcia. Program obejmuje populację z dużym udziałem pracowników fizycznych i operacyjnych.

„Mindgram zwiększa odporność naszego zespołu, dostarczając wsparcie w 37 językach.” — Anna Dąbrowska, Szef zespołu HR BP.

BAT Polska

FMCG · 500 HC

49 %aktywnej rejestracji w populacji
pracowniczej**93 %**poprawa kondycji psychicznej i satysfakcji
ze wsparcia

Dowód, że Mindgram osiąga znaczącą skalę adopcji również w średnich organizacjach, w których klasyczne programy wsparcia psychicznego zwykle nie przekraczają progu istotności.

ROZDZIAŁ 06 · ARCHITEKTURA KLINICZNA I ETYKA

Architektura kliniczna, która wpływa na wynik.

Wpływ na produktywność jest możliwy wyłącznie wtedy, gdy interwencja kliniczna jest rzetelna. Mindgram opiera się na rygorystycznym procesie rekrutacji specjalistów oraz na siedmiu komponentach wsparcia, które łącznie pokrywają pełen zakres potrzeb pracownika, jego rodziny i organizacji.

SIEDEM KOMPONENTÓW PLATFORMY

- 1 Diagnostyka kliniczna ze specjalistami**
15 instrumentów psychometrycznych. Sesja diagnostyczna ze specjalistą. Kwartalna diagnoza kondycji dla firmy. Regularny pomiar dobrostanu Wellbeing Pulse.
- 2 Interwencja kryzysowa**
Interwencje indywidualne (śmierć bliskiego, poważna diagnoza medyczna, rozwód etc.) oraz konsultacje kryzysowe dla menedżerów i HR (poważny wypadek pracownika, śmierć pracownika, samobójstwo, poważny konflikt).
- 3 Doradcy spraw osobistych**
Doradca prawny, doradca finansowy, dietetyk, doradca ds. socjalnych, coach biznesowy. Asynchroniczne konsultacje tekstowe lub głosowe dostosowane do rytmu dnia pracy.
- 4 Specjalistyczne wsparcie rodziny**
Dostęp dla 5 bliskich pracownika. Mindgram obejmuje pełną opieką także osoby z najbliższego otoczenia pracownika — to ogranicza wpływ kryzysów rodzinnych na jego sprawność zawodową.
- 5 Programy zmian nawyków i zachowań**
Treningi oparte na protokołach CBT: poprawa snu, rzucanie palenia, odchudzanie, koncentracja, pewność siebie, dialog z klientami, trudne sytuacje menedżerskie. 3 000 warsztatów i sesji Q&A na żywo z ekspertami: Zdrowie, Praca, Prawo i finanse, Rodzicielstwo, Leadership, Psychologia i emocje.
- 6 Specjalistyczne wizyty kliniczne**
Regularna psychoterapia z sesją wprowadzającą dla doboru nurtu spośród 11 dostępnych. Regularny coaching. Wizyty dla nastolatków. Wizyty psychoonkologiczne. Wizyty dietetyczne i psychodietetyczne.
- 7 Wsparcie dla dużych organizacji**
Platforma i wsparcie w 37 językach dla zespołów wielojęzycznych. Integracje SSO / SAML. Wsparcie raportowania ESG. Regularna diagnoza kondycji firmy. Certyfikacja menadżerów.

Standardy rekrutacji terapeutów

- Ukończone studia magisterskie z psychologii
- Certyfikat z akredytacją PTP lub PTPsych
- Min. 5 lat doświadczenia klinicznego
- Stała superwizja psychologiczna
- Wizyty fantomowe (audyt jakości)

Anonimowość i RODO

- Konta pseudonimizowane
- Pracodawca nie wie kto i z czego korzysta
- Raporty wyłącznie zagregowane
- Brak przetwarzania danych od pracodawcy
- Zgodność z RODO i compliance enterprise

ROZDZIAŁ 07 · ROI, PAKIETY, IMPLEMENTACJA

Trzy pakiety, jedna platforma. Wpływ rośnie z zakresem.

Mindgram udostępniany jest w trzech pakietach o wspólnym fundamencie profilaktycznym i rosnącej głębi wsparcia terapeutycznego oraz rozwojowego. Wyższe pakiety adresują szersze spektrum problemów, co przekłada się na większą skalę odzyskanej produktywności.

KOMPONENT	BASIC	PLUS	PREMIUM
Diagnostyka kliniczna ze specjalistami, kwartalna diagnoza firmy, raportowanie HR	✓	✓	✓
Interwencja kryzysowa — indywidualna i firmowa	✓	✓	✓
Doradcy spraw osobistych (prawnik, finanse, dietetyk, coach)	✓	✓	✓
Zmiana nawyków: treningi CBT + 3 000 warsztatów i sesji Q&A	✓	✓	✓
Wsparcie rodziny (dostęp dla 5 bliskich, terapeuta par, uzależnień, psycholog dziecięcy i in.)	✓	✓	✓
Psychoterapia regularna	odpłatnie	✓	✓
Wizyty psychoonkologiczne i wizyty dla nastolatków	—	✓	✓
Coaching regularny	odpłatnie	odpłatnie	✓
Wsparcie dla organizacji i liderów: certyfikacje, raportowanie ESG, SSO / SAML	—	—	✓

Skala wpływu rośnie wraz z pakietem

Wynik kliniczny 0,8 dnia miesięcznie dotyczy pełnej palety wsparcia. W Basic wpływ ograniczony jest do profilaktyki i doradztwa. **Plus i Premium** odblokowują głębsze interwencje i adresują populację z wyższym wynikiem DASS.

40–50 %

średnia użycie platformy w populacji pracowniczej klientów Mindgram.

96 %

klientów przedłuża współpracę po pierwszym roku.

14 dni

od kontraktu do pełnego dostępu pracowników. 90-dniowa gwarancja jakości.

„Mindgram stanowi główne wsparcie zdrowia psychicznego dla naszych zespołów, zapewniając holistyczną opiekę i nacisk na rozwój.”

— Kamila Folwarczny, Labor Relations Expert, ING Polska (2 lata współpracy)

ZAPROSZENIE

Porozmawiajmy o Waszych liczbach.

W ciągu 30 minut spotkania jesteśmy w stanie przedstawić projekcję wpływu Mindgram dla konkretnej firmy wraz z ofertą i modelem wdrożenia. Bez zobowiązań i marketingowego szumu.

Co przygotowujemy na spotkanie

- Kalkulacja ROI dla Waszej skali i branży
- Mapowanie do wymogów ESRS S1 (jeżeli dotyczy)
- Referencje z Waszej branży i rozmiaru
- Plan wdrożenia z gwarancją 90 dni

Kontakt

Adam Plona

CEO Mindgram

adam@mindgram.com

mindgram.com

Materiał poufny. Do wewnętrznego użytku zarządu / komitetu inwestycyjnego.

ŹRÓDŁA I REFERENCJE

1. ZUS — „Absencja chorobowa w 2024 r.” oraz dane bieżące 2025; wydatki na niezdolność do pracy w podziale na przyczyny chorobowe.
2. WHO / ILO 2022 — „Mental health at work”: szacunek 12 mld utraconych dni i USD 1 bln strat globalnie.
3. Deloitte UK 2024 — „Mental health and employers”: koszt £51 mld dla pracodawców, ROI £4,20–£6,30 na £1.
4. EU-OSHA 2025 — OSH Pulse: 29 % pracowników EU ze stresem, lękiem lub depresją.
5. ETUI 2024 — koszt depresji związanej z pracą w EU >€100 mld / rok.
6. Conperio 2024 — „Barometr absencji chorobowej”: średnia 7,38 %, branże, sezonowość.
7. Mindgram Productivity Vibe (2025) — dwufalowe badanie kliniczne DASS-21 + WPAI, N = 272.
8. Mindgram — regresja DASS / WPAI (2025) — analiza liniowa, N = 1200 użytkowników.
9. Ogólnopolskie Badanie Well-beingu Pracowników — Mindgram & SW Research, wrzesień 2024.

Nota metodologiczna · Wszystkie kalkulacje ROI bazują na konserwatywnym założeniu dziennego kosztu pracy 409 PLN (9 000 PLN brutto / 22 dni robocze), bez narzutów ZUS pracodawcy. Realny koszt pracodawcy jest o 20–25 % wyższy, co przekłada się na wyższy faktyczny ROI niż prezentowany. „Do 36 etatów” to górny pułap modelu przy 100 % utylizacji; mediana obserwowana u klientów Mindgram po pierwszym roku mieści się w przedziale 18–27 etatów per 1000 HC.