

6 TRENDÓW WELLBEINGOWYCH NA 2026 ROK, W TYM JEDEN WŁASNY



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

EKOSYSTEMY WELLBEINGOWE VS. POJEDYNCZE PROGRAMY (WELLBEING ECOSYSTEMS)

Oznacza przejście od odizolowanych benefitów (np. tylko karta na siłownię) do **zintegrowanych ekosystemów**. Firmy i jednostki stawiają na platformy łączące różnorodne wymiary wellbeingu, np. zdrowie fizyczne, wsparcie psychiczne, sen i finanse w jednym miejscu.

Źródło: [Wellhub - Corporate Wellness Trends 2026]

<https://wellhub.com/en-us/blog/wellness-and-benefits-programs/corporate-wellness-trends/>



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

ANALOGOWY WELLBEING I "WIELKIE WYLOGOWANIE" (ANALOG WELLNESS)

Reakcja na przesyt technologiczny i AI.
Trend obejmuje agresywne cyfrowe
detoksy, powrót do hobby
niewymagających ekranów (retro-tech)
oraz projektowanie przestrzeni
domowych i biurowych sprzyjających
byciu "offline".

Źródło: [Global Wellness Summit - 2026
Trends]

<https://www.globalwellnesssummit.com/trends/>



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl



LONGEVITY I MEDYCYNĄ PREWENCYJNA 2.0 (LONGEVITY & PRECISION PREVENTION)

Wellness przesuwana się w stronę nauki o **długowieczności**. Popularność zyskują zaawansowane badania biomarkerów, spersonalizowana suplementacja oparta na AI oraz biohacking dostępny dla szerszego grona odbiorców.

Źródło: [McKinsey - Future of Wellness 2025/2026]

<https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/future-of-wellness-trends>



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

DOBROSTAN SPOŁECZNY JAKO LEKARSTWO (SOCIAL CONNECTION AS HEALING)

Walka z epidemią samotności poprzez "**wellness wspólnotowy**". Trend obejmuje powstawanie klubów społecznych opartych na zdrowiu, wspólne wyjazdy (wellness retreats) oraz kładzenie nacisku na relacje międzyludzkie jako fundament zdrowia psychicznego i społecznego.

Źródło: [Forbes - Wellness Trends to Watch in 2026]

<https://www.forbes.com/sites/alyssajaffer/2025/12/23/these-are-the-5-wellness-trends-to-watch-in-2026/>



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

REGULACJA UKŁADU NERWOWEGO (NERVOUS SYSTEM REGULATION)

Skupienie na pracy z nerwem błędnym, technikach oddechowych i somatyce jako metodzie zapobiegania chorobom cywilizacyjnym. To podejście traktuje **zarządzanie stresem** nie jako reakcję, ale jako codzienną higienę organizmu.

Źródło:[The Good Trade - Wellness Trends 2026]
(<https://www.thegoodtrade.com/features/wellness-trends-2026/>)



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

WELLBEING BEHAWIORALNY (BEHAVIORAL WELLBEING)

Edukacja i wsparcie pracowników
w zakresie **zmiany zachowań, budowania
nawyków oraz samodyscypliny.**

Wyposażanie w wiedzę i narzędzia (science
based), pozwalające budować sprawczość
i skuteczność decyzyjną w zmianie.

Wellbeing jako codzienne mikrowybory
na rzecz lepszej wersji siebie.

To także tworzenie **środowiska pracy, które
ułatwia budowanie zdrowych nawyków.**

Źródło: Obserwacje własne
i doświadczenia współpracy
z organizacjami.



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

Hello Człowiek!

**zróbmy to prościej
i zawiellbeingujmy
razem.**



Barbara Wawrzynek,
Human Wanted, CEO & Founder
barbara.wawrzynek@humanwanted.pl

