# 0% alkoholu, 100% skuteczności – nowy wymiar team buildingu

Jeszcze kilka lat temu trudno było sobie wyobrazić firmową integrację bez toastu na powitanie, bez wina do kolacji, bez tańców wspomaganych „czymś mocniejszym”. Tymczasem dziś coraz więcej firm rezygnuje z alkoholu na eventach. I nie dlatego, że chcą ograniczać pracowników – ale dlatego, że idą z duchem czasu i rozumieją tych, którzy do dobrej zabawy nie potrzebują procentów.

## Jak się bawić, to na trzeźwo

Okazuje się, że coraz więcej osób nie chce marnować kolejnego dnia na kaca. To nie tylko chwilowa moda. To trwała zmiana stylu życia – szczególnie widoczna wśród pokolenia Z i millenialsów, które coraz świadomiej wybiera zdrowie, relacje i… kontrolę nad własnym wizerunkiem.

Z danych wynika, że wśród osób poniżej 24. roku życia 40,3% deklaruje ograniczenie spożycia alkoholu. W grupie wiekowej 25–34 lata, obejmującej również część pokolenia Z, aż 51% respondentów przyznaje, że pije mniej alkoholu niż wcześniej[[1]](#footnote-1). Wśród osób powyżej 35. roku życia ten odsetek także rośnie – nie chodzi już tylko o zdrowie, ale również o to, by nie narażać się na kompromitację w czasach, gdy wszystko może trafić do sieci.

„Coraz częściej słyszymy od klientów: ‘Zróbmy coś fajnego, ale bez alkoholu’. I nie ma obaw, że to automatycznie oznacza drętwą atmosferę – wręcz przeciwnie. Takie eventy są bardziej autentyczne, bardziej kreatywne i, paradoksalnie, bardziej integrujące” – mówi Joanna Hoc-Kopiej z Dworu Korona Karkonoszy, jednego z miejsc, w którym odbywają się imprezy firmowe.

Organizując rocznie dziesiątki takich spotkań, ekspertka zauważa wyraźną zmianę w oczekiwaniach klientów. Firmy coraz częściej decydują się na eventy, które stawiają na budowanie relacji, zdrową rywalizację, kulinarne doznania czy wspólne odkrywanie pasji – ale bez procentów. Kiedyś byłby to powód do zmartwień, dziś przestaje dziwić, a kto wie – być może w przyszłości będzie to po prostu nowy standard.

## Pokolenie NoLo, czyli nowa kultura imprezowania

Zjawisko NoLo (*No Alcohol, Low Alcohol)* już na dobre zadomowiło się w Europie i zyskuje coraz więcej zwolenników w Polsce. Jak wynika z tegorocznego raportu opracowanego przez Browary Polskie, według 63 proc. konsumentów w wieku 18-34 lata dobrą alternatywą dla napojów alkoholowych są piwa „zero”. Podobnego zdania jest 54 proc. konsumentów w przedziale wiekowym 35-44 lata[[2]](#footnote-2).

Od 2018 roku, kiedy to segment piw bezalkoholowych w Polsce zaczął dynamicznie się rozwijać, sprzedaż tych napojów wzrosła o 250%, osiągając blisko 2 miliony hektolitrów w 2024 roku. To już nie jest nisza – to sygnał, że zmieniają się oczekiwania wobec stylu życia, również w kontekście zawodowym.

Według badań, przedstawiciele pokolenia Z wolą imprezy bez alkoholu lub z ograniczoną jego ilością. Statystyki dotyczące spożycia alkoholu wśród tych młodych ludzi pokazują, że piją oni o 20% mniej niż poprzednie generacje. Powód? Chęć dbania o zdrowie psychiczne, większa świadomość ryzyk związanych z alkoholem, a także... niechęć do tracenia kontroli. „Nie chcemy być jak nasi rodzice – kac to nie jest dla nas znak udanej zabawy”, mówi wprost wielu z nich.

## Bez kaca, bez żenady

Mimo deklaracji mniejszego spożycia, alkohol to wciąż dla wielu osób szybki sposób na „przełamanie lodów” i rozluźnienie atmosfery. Ale nie zawsze działa na korzyść, zwłaszcza w przypadku zespołu bawiącego się na imprezie integracyjnej. Kto nie zna historii o niestosownych żartach szefa, wpadce podczas tańca czy słowach, które miały „nie wyjść” poza salę? Tymczasem rzadko kiedy to, co „zdarzyło się w Vegas, zostaje w Vegas”. Firmy coraz lepiej rozumieją, że ich reputacja nie kończy się o godzinie 17.00, a imprezy firmowe to nie tylko „dziękuję za wyniki” – to część employer brandingu.

„Integracja na trzeźwo pozwala ludziom naprawdę poznać się nawzajem, a nie tylko rozluźnić na chwilę. W takich warunkach rodzi się prawdziwe zaufanie, które później widać w codziennej współpracy” – podkreśla Joanna Hoc-Kopiej, Dwór Korona Karkonoszy.

Co ciekawe, firmy nie tylko rezygnują z alkoholu, ale inwestują w znacznie bardziej rozbudowane scenariusze wydarzeń. W zamian za open bar oferują warsztaty kulinarne, escape roomy, gry terenowe, slow food w wersji premium, a nawet wieczorne silent disco czy koncerty unplugged.

## Firmy, które rozumieją – zyskują

Z punktu widzenia biznesowego, imprezy bez alkoholu to również mniej ryzyka, większa inkluzywność (nie każdy przecież pije: czy to z powodów zdrowotnych, religijnych czy osobistych) i większa szansa na autentyczne zaangażowanie zespołu. Co więcej, pozwalają pracownikom wrócić do domu – i do pracy – w pełni sił i bez nieprzyjemnych wspomnień.

Jeśli Twoja firma planuje kolejny wyjazd integracyjny – może warto przemyśleć, czy butelki wódki na stole to naprawdę *must have*. Nowoczesna integracja nie potrzebuje procentów, by była udana. Potrzebuje pomysłu, autentyczności i przestrzeni, by ludzie mogli po prostu być sobą. Na trzeźwo.

1. https://swresearch.pl/news/polacy-pija-mniej-alkoholu-trend-nolo-rosnie-w-sile [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.browary-polskie.pl/wp-content/uploads/2025/04/2025-Raport-Piwa-Bezalkholowe-NAB\_FIN.pdf [↑](#footnote-ref-2)