



## WYBÓR KAWY W BIZNESIE MA ZNACZENIE!

Czy taki szczegół jak rodzaj kawy, ma wpływ i znaczenie w biznesie? Kreatywność, pobudzenie, pozytywne relacje - co jeszcze da ci kawa w miejscu pracy? Zgromadziliśmy dla Ciebie najciekawsze wnioski z badań naukowych i opinii przedsiębiorców. Wyniki mogą Cię zaskoczyć...

Endurance Sp. z o.o.  
kawadlabiura.pl

**Endurance**  
OFICJALNY DYSTRYBUTOR

**LAVAZZA**  
TORINO, ITALIA, 1895



## DLACZEGO PISZEMY O KAWIE?

Od blisko 20 lat jesteśmy związani z rynkiem kawy. Współpracujemy z przedsiębiorcami reprezentującymi różnorodne branże od małych, lokalnych firm usługowych i lokali gastronomicznych, po największe korporacje oraz hotele w Polsce. Choć wybór rodzaju kawy w przedsiębiorstwie może się wydawać nic nie znaczącym szczegółem, okazuje się, że stanowi ważny element wizerunkowy, zarówno w opinii nowych kontrahentów, jak i stałych klientów. Mamy nadzieję, że informacje, które znajdziesz w tym ebooku przekonają Cię do pozytywnych zmian w Twojej firmie.

*Przyjemnej lektury!*

## 04

### KAWA TO CZĘŚĆ KULTURY PRACY

Czy wyobrażasz sobie dzień pracy bez filiżanki kawy?  
Dlaczego tak bardzo ją lubimy i jaka jest jej rola?

## 06

### KAWA ZWIĘKSZA PRODUKTYWNOŚĆ

Instytut Informacji Naukowej o Kawie oraz Honest Coffees  
podzieliły się ważnymi wnioskami z prac badawczych. Poznaj je!

## 08

### KAWA POPRAWIA RELACJE

Przy kawie lepiej się myśli, negocjuje i po prostu rozmawia.  
W tym rozdziale mówimy o wpływie kawy na relacje w pracy.

## 12

### KAWA DLA ZDROWIA

Jak wiele mitów na temat kawy słyszałeś/aś w swoim życiu?  
Czas się z nimi rozprawić, zwracając kawie dobre imię.

## 16

### PIJEMY KAWĘ, KTÓRĄ ZNAMY

Rynek kawy wciąż się rozwija, ale jak pokazują raporty,  
łatwiej nam zaufać marce z ugruntowaną renomą.



## WSTĘP

Kawa to nieodłączny element kultury pracy i ważny element biznesu. To nad filiżanką sensualnie aromatycznego espresso finalizuje się najbardziej pożądane transakcje.

Za pomocą jakich mechanizmów i jak bardzo wybór kawy wpływa na wizerunek oraz wydajność Twojego przedsiębiorstwa? Zebraliśmy na ten temat rzetelne dane.

Zrób sobie filiżankę ulubionej kawy i usiądź wygodnie. Owocnej lektury!





## KAWA JAKO NIEODŁĄCZNA CZĘŚĆ KULTURY PRACY

Przerwa na kawę jest nieodłącznym elementem kultury pracy. Badanie wykazują, że spożywanie kofeiny przez pracowników, wiąże się ze wzrostem czujności, koncentracji, a także wydajności.

Świadomość pracowników, że czeka ich przerwa, podczas której będą mogli napić się pobudzającego napoju, jest jednoznaczna z chwilowym oderwaniem się od pracy, możliwością „oczyszczenia” głowy, rozmową z kolegami, odpoczynkiem.

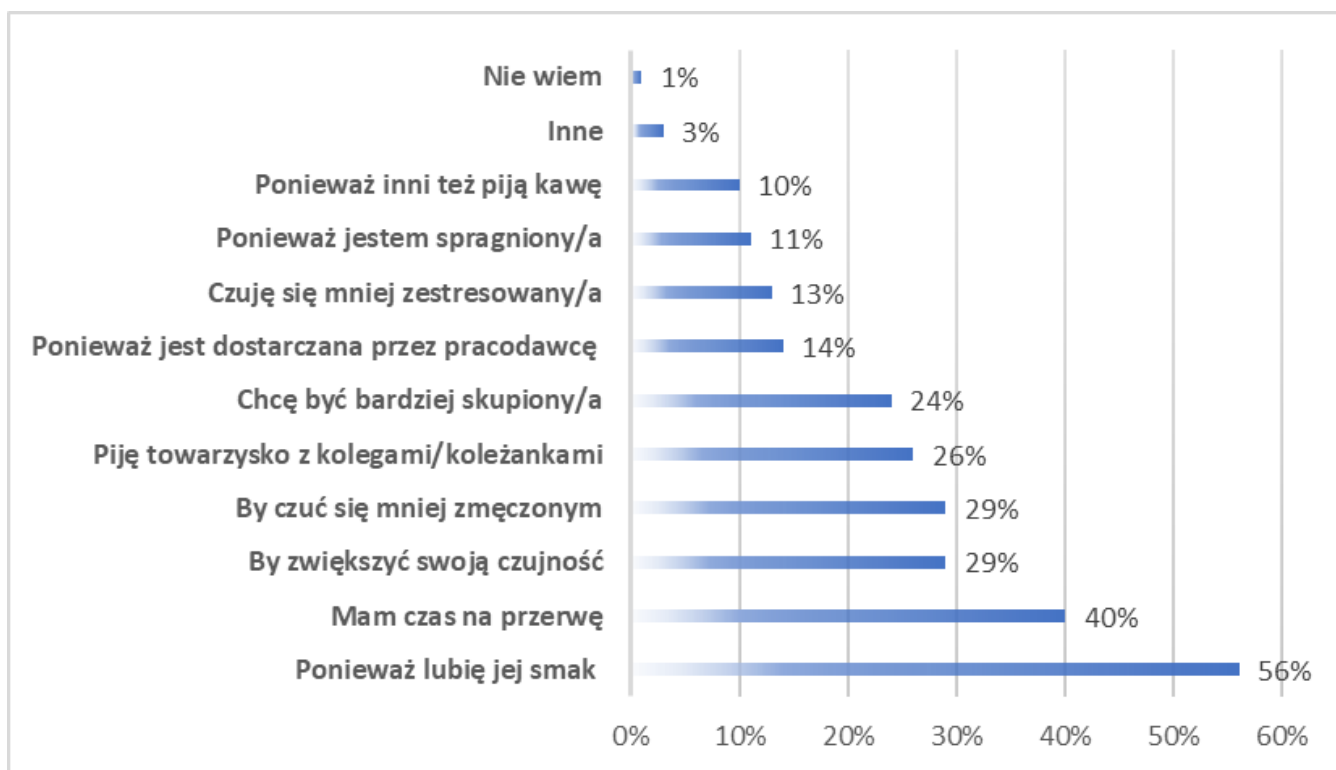
Widok osoby dojeżdżającej do pracy wraz z kubkiem kawy jest widokiem powszechnym. Nie wyobrażamy sobie też już miejsca pracy bez ekspresu do kawy. Jest to już must have!



## Czemu pijemy kawę w pracy?

Instytut Informacji Naukowej o Kawie (ISIC, ang. Institute for Scientific Information on Coffee) przeprowadził badanie na pracownikach z sześciu krajów (Finlandia, Niemcy, Włochy, Holandia, Hiszpania i Wielka Brytania). Zostało ono zaprojektowane tak, by rzucić światło na to, czemu pijemy kawę w pracy, jaka jest jej rola, jak wpływa na naszą produktywność.

48% respondentów pracuje w biurach, 7% pracuje w nocy, a 25% z nich pracuje na zmianie.



Głównym powodem picia kawy w pracy jest jej smak (tak odpowiedziało 56% osób biorących udział w badaniu). To właśnie przyjemność z napicia się filiżanki kawy przeważa, co potwierdza tylko, że rodzaj i jakość kawy, która znajduje się w firmie, jest doceniana przez pracowników.



40% ankietowanych sięga po kawowy napój po to, aby oderwać się na chwilę od pracy, udać się na przerwę i odpocząć.

Czułość i koncentracja – to dwie cechy, które towarzyszą nam codziennie podczas wykonywania swoich zawodowych obowiązków. Jednak zdarzają się dni, kiedy zdecydowanie nasza koncentracja spada, a czułość została w domu.. I dlatego, według 29% respondentów, w takich momentach sięgamy po kawę, która ma za zadanie nas pobudzić i naprowadzić na właściwe tory.

Biorąc pod uwagę te odpowiedzi, wniosek jest jeden – sięgamy po kawę po to, by poczuć się lepiej, co w realny sposób przekłada się na jakość naszej pracy. Kawa dobrej jakości, lepsza wydajność w pracy.



## ROZDZIAŁ II



### KAWA ZWIĘKSZA PRODUKTYWNOŚĆ

Nie od dziś wiadomo, że wypoczęty i zadowolony pracownik, to efektywny pracownik. Istnieje coraz więcej sposobów na zwiększenie wydajności w pracy, poprzez organizowanie np. „owocowych czwartków”, czy przestrzeni chilloutroom.



## Na poziomie indywidualnym picie kawy w biurze zwiększa więc produktywność poprzez zwiększenie czujności.

Ta zwiększona czujność ma nie tylko wpływ na właśnie produktywność, ale również na lepsze i łatwiejsze przyswajanie nowych umiejętności, poprawia pamięć krótkotrwałą i długotrwałą oraz minimalizuje uczucie stresu. Jeśli chodzi o pracowników fizycznych, to badania wykazują, że zwiększona czujność przy kawie wiąże się ze zmniejszoną liczbą obrażeń.

Respondenci z badania przeprowadzonego przez ISIC potwierdzają, że kawa była drugim najbardziej prawdopodobnym sposobem poprawy ich wydajności. 43% osób biorących udział w badaniu wybiera właśnie kawę zamiast innego napoju zawierającego kofeinę lub bezkofeinowego.



## Co wpływa na poprawę produktywności w pracy?

Poniżej znajdują się odpowiedzi - które wybierali badani - na pytanie co uważają, że wpływa na poprawę ich produktywności w pracy:



Honest Coffees w swoich badaniach wykazało, że osoby pijące co najmniej dwie filiżanki kawy dziennie, są skłonne zostać w pracy nawet o godzinę dłużej.

Dodatkowo miłośnicy kawy deklarują większą koncentrację i mobilizację. Z raportu przygotowanego z okazji Światowego Dnia Kawy, dowiadujemy się, że 43% osób pracujących w biurach uważa, że brak porannej kawy obniża ich produktywność.

Dodajmy do tego jeszcze przyjemny kawowy zapach, który pozytywnie wpływa na lepsze wyniki w pracy i efektywność.



### KAWA POPRAWIA RELACJE

Planujesz spotkanie? Podanie kawy może spowodować większe skupienie w grupie, może zwiększyć zaangażowanie uczestników i może sprawić, że poczują się oni lepiej i swobodniej.





Powyższe wnioski wyciągnęli naukowcy z Graduate School of Management na Uniwersytecie Kalifornijskim w Davis z badań na temat wpływu kofeiny na wydajność pracy w grupie.

Wynika z nich, że osoby, które piją razem kawę przed rozpoczęciem spotkania, bardziej pozytywnie oceniają pomysły i działania swoje oraz współpracowników. Dodatkowo ich nastawienie do uczestników jest bardziej przyjazne i życzliwe. Badania wykazały również, że takie osoby wyrażają chęć ponownej współpracy, a także charakteryzują się większym poziomem czujności.

## To nie wszystko!

Badania Graduate School of Management wykazują, że osoby, które piły kawę podczas spotkania, po wysłuchaniu nagrań audio, wskazywały więcej prawidłowych stwierdzeń związanych ze słuchanym tematem.

Nie tylko my mówimy, że porządna filiżanka aromatycznej kawy przed lub podczas spotkania w grupie, pozytywnie wpłynie na efekty wspólnej pracy. Jak widać powyżej, naukowcy również dowodzą słuszności tej tezy.







### KAWA DLA ZDROWIA?

Kawa wypłukuje magnez. Picie kawy odwania organizm. Kawa podnosi ciśnienie krwi, wywołuje refluks, szkodzi sercu, jest rakotwórcza. Często widzimy i słyszymy takie stwierdzenia dotyczące picia kawy. Wszystkie z nich to mit.

Napój kawowy nie tylko daje nam zastrzyk dodatkowej energii, wzmacnia pracę naszego umysłu i wpływa na jakość naszej pracy.

Oprócz tego ma dużo właściwości prozdrowotnych. Chroni przed chorobą Parkinsona i obniża ryzyko zachorowań na chorobę Alzheimera. Badania wykazują, że osoby pijące od 3 do 5 filiżanek dziennie, rzadziej zapadają na choroby serca. Jeśli cierpisz na migreny, wiedz, że wypicie kofeinowego napoju łagodzi migrenowe bóle głowy



Do tego zawarte w kawie polifenole, takie jak kwas chlorogenowy czy kwas kawowy, wpływają pozytywnie na gospodarkę lipidową i cukrową organizmu, hamują utlenianie się frakcji cholesterolu oraz potencjalnie rakotwórczych związków (hamuje wytwarzanie szkodliwych nitrozamin).



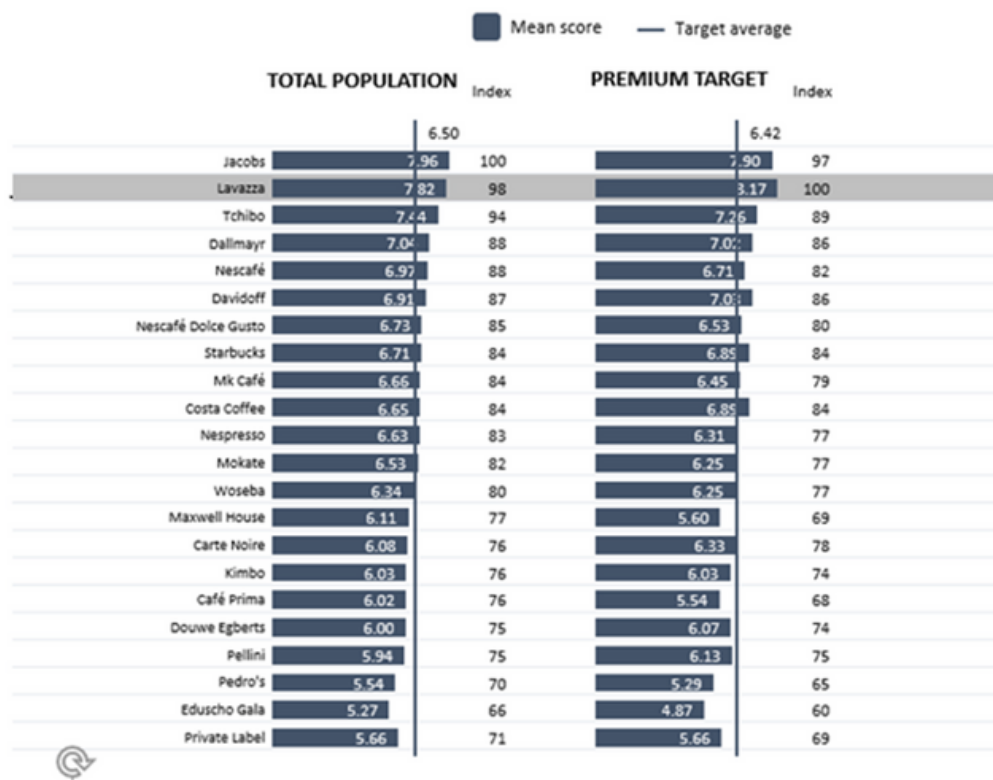


### PIJEMY KAWĘ, KTÓRĄ ZNAMY

Marka Lavazza jest liderem w produkcji kawy ziarnistej – generuje aż 20% wartości rynkowej w tym segmencie. Włoska kawa jest światowym hitem, a świadczy o tym fakt, że marka Lavazza serwuje 30 miliardów filiżanek espresso rocznie.

# Raporty Poland Brand Health

W opinii konsumentów ogółem marka plasuje się na drugim miejscu, a jeśli chodzi o odbiorców premium – zajmuje ona pierwsze miejsce.

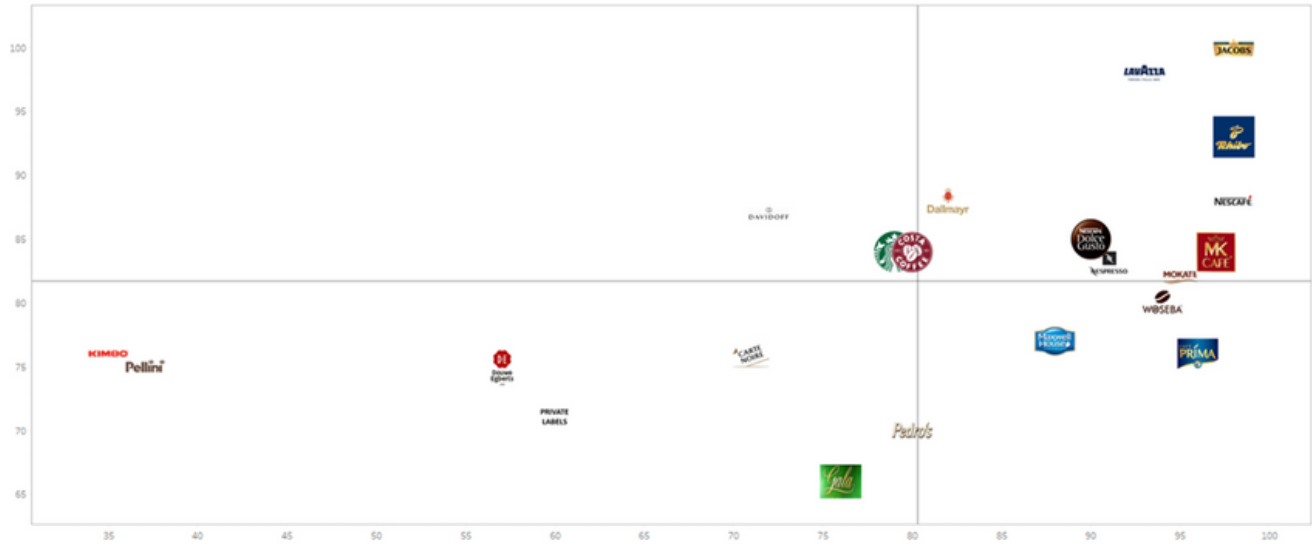


Źródło: Poland Brand Health\_Październik 2021

Lavazza to marka doceniana i poszukiwana przez konsumentów, a także numer 1 w segmencie kawy ziarnistej.

# Raporty Poland Brand Health

Dodatkowo badania wskazują, że Lavazza jest jedną z najbardziej znanych i najlepiej ocenianych marek kawy w Polsce.



Źródło: Poland Brand Health\_Październik 2021

Jeśli chodzi o segment kawy premium – włoska marka zdecydowanie przoduje.





## Ważne atrybuty marki Lavazza, które budują jej pozycję:

- marka międzynarodowa
- długa tradycja
- kawa dla koneserów
- wysoka jakość
- marka włoska
- marka stylowa
- marka godna zaufania





## PODSUMOWANIE

Wszystkie te powyższe dane pomagają uświadomić jak duży wpływ na naszą pracę ma właśnie kawa. Jej wybór może świadczyć o prestiżu Twojej firmy, pomaga w relacjach biznesowych a także jest częścią atmosfery i kultury pracy. Bez napoju kawowego nie wyobrażamy sobie poranka czy też spotkania w gronie współpracowników. To właśnie nad filiżanką kawy zacieśniamy więzi, finalizujemy ważne projekty czy też dajemy chwilę wytchnienia naszemu umysłowi. Dlatego jej wybór nie jest decyzją błahą. Wybór i jakość kawy zdecydowanie ma znaczenie!

MASZ PYTANIA?

**endurance**  
OFICJALNY DYSTRYBUTOR

**LAVAZZA**  
TORINO, ITALIA, 1895