iComms_

2025

KALENDARZ KOMUNIKACJI WEWNĘTRZNEJ

iComms_

Styczeń

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄT.	SOB.	NIEDZ.
30	31	Nowy Rok 🎉 1	2	Międzynarodowy Dzień Dobrego Samopoczucia Ciała i Umysłu 3	4	5
Święto Trzech Króli 6	7	8	9	Dzień Doceniania Roślin Doniczkowych 10	Dzień Wegetarian 11	12
Dzień sprzątania biurka 13	14	15	16	Międzynarodowy Dzień Mentoringu 17	18	19
20	21	22	23	Dzień Komplementów 24	25	26
27	28	Dzień Puzzli 29	30	31	1	2

Checklista projektów

Projekt	Deadline	Właściciel	Status	Uwagi

Legenda

Projekt	Kolor

Święta miesięczne

- Miesiąc Świadomości Raka Szyjki Macicy
- Miesiąc Krwiodawstwa
- Miesiąc Mentoringu
- Miesiąc Świadomości Ubóstwa
- Veganuary

Pomysły na newsletter:

- Noworoczne postanowienia – jak wyznaczać cele i nie odpaść po tygodniu?
- Jakie rośliny są najlepsze do biura?
- Veganuary – wyzwanie roślinnego jedzenia przez miesiąc wraz z kampanią edukacyjną

iComms_

Luty

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄT.	SOB.	NIEDZ.
27	28	29	30	31	1	2 Dzień Pozytywnego Myślenia
3	4 Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem	5	6	7	8	9 Dzień Pizzy
10	11 Dzień Bezpiecznego Internetu	12	13	14 Walentynki	15	16
17 Dzień Drobnych Uprzejmości Dzień Kota	18	19	20 Dzień Sprawiedliwości Społecznej	21	22	23 Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją
24	25	26	27 Tłusty czwartek	28	1	2

Checklista projektów

Projekt	Deadline	Właściciel	Status	Uwagi

Legenda

Projekt	Kolor

Święta miesięczne

- Miesiąc Świadomości Zespołu Turnera
- Miesiąc Pieczenia z Rodziną
- Miesiąc Dokarmiania Ptaków
- Miesiąc Ciepłych Śniadań

Pomysły na newsletter:

- Dzień Kota – pokażcie swoich przyjaciół! (kampania angażująca)
- Depresja – co robić i gdzie szukać pomocy (Dzień Walki z Depresją)
- Jak dbać o bezpieczeństwo korzystając z internetu w pracy?

iComms_

Marzec

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄT.	SOB.	NIEDZ.
27	28	29	30	31	1	2
3	Dzień Gramatyki 4	Środa Popielcowa 5	6	Dzień Doceniania Pracownika 7	Dzień Kobiet 8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	Europejski Dzień Mózgu 18	19	20	Światowy Dzień Zespołu Downa 21 Pierwszy Dzień Wiosny	Światowy Dzień Wody 22	23
24	Międzynarodowy Dzień Gofra 25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Checklista projektów

Projekt	Deadline	Właściciel	Status	Uwagi

Legenda

Projekt	Kolor

Święta miesięczne

- Miesiąc Świadomości Endometriozy
- Miesiąc Równości Płci
- Miesiąc Świadomości Mózgowego Porażenia Dziecięcego
- Miesiąc Zdrowego Odżywiania
- Miesiąc Świadomości Stwardnienia Rozsianego
- Miesiąc Historii Kobiet

Pomysły na newsletter:

- Porządki na wiosnę
- Tipy od dietetyka na zdrowie odżywiania – zaproszenie na spotkanie?
- DEI – o różnorodności w wielu wymiarach, wywiady z pracownikami

iComms_

Kwiecień

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄT.	SOB.	NIEDZ.
31	Prima Aprlilis 1	Światowy Dzień Świadomości Autyzmu 2	3	Dzień chodzenia do pracy pieszo 4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	Wielki Czwartek 17	Wielki Piątek 18	Wielka Sobota 19	Wielkanoc 20
Poniedziałek Wielkanocny 21	22	23	24	Dzień Ziemi 25	26	27
28	29	Termin składania deklaracji PIT 30	1	2	3	4

Checklista projektów

Projekt	Deadline	Właściciel	Status	Uwagi

Legenda

Projekt	Kolor

Święta Miesięczne

- Miesiąc Świadomości Autyzmu
- Miesiąc Celebracji Różnorodności
- Miesiąc Świadomości Przemocy wobec Dzieci
- Miesiąc Edukacji Finansowej
- Miesiąc Wolontariatu
- Miesiąc Świadomości Przemocy Seksualnej
- Miesiąc Świadomości Stresu

Pomysły na newsletter:

- Eko inicjatywy w firmie na Dzień Ziemi
- Przypomnienie o deklaracjach PIT
- Konkurs na ilość kroków w drodze do pracy

iComms_

Maj

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄT.	SOB.	NIEDZ.
28	29	30	Święto Pracy 1	Dzień Flagi RP 2	Święto Konstytucji 3 maja 3	4
Światowy Dzień Hasła 5	6	7	Światowy Dzień Czerwonego Krzyża 8	9	10	11
12	13	14	Międzynarodowy Dzień Rodzin 15	16	17	Międzynarodowy Dzień Muzeów 18
19	20	Dzień Różnorodności Kulturowej 21	22	23	24	25
Dzień Matki 26	27	28	29	30	31	1

Checklista projektów

Projekt	Deadline	Właściciel	Status	Uwagi

Legenda

Projekt	Kolor

Święta miesięczne

- Miesiąc Świadomości ALS (stwardnienia zanikowego bocznego)
- Miesiąc Zdrowego Snu
- Miesiąc Czystego Powietrza
- Miesiąc Zdrowia i Sprawności Pracowników
- Miesiąc Edukacji o Nadciśnieniu
- Miesiąc Świadomości Tocznia
- Miesiąc Świadomości Zdrowia
- Psychicznego
- Miesiąc Świadomości Boreliozy
- Miesiąc Medytacji
- Miesiąc Zwierząt Domowych

Pomysły na newsletter:

- Dzień Sportu w firmie
- Gdzie na Majówkę – lokalne inicjatywy, w których warto wziąć udział
- Światowy Dzień Hasło – o cyberbezpieczeństwe + przypomnienie o częstej zmianie haseł

iComms_

Czerwiec

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄT.	SOB.	NIEDZ.
26	27	28	29	30	31	Dzień Dziecka 1
2	Światowy Dzień Roweru 3	4	Dzień Ochrony Środowiska 5	6	7	8
Dzień Księgowego 9	10	11	12	Święto Dobrych Rad 13	Światowy Dzień Krwiodawstwa 14	15
16	17	Dzień Ewakuacji 18	19	20	21	22
Ogólnopolski Dzień Świadomości Raka Prostaty 23 Dzień Ojca	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Checklista projektów

Projekt	Deadline	Właściciel	Status	Uwagi

Legenda

Projekt	Kolor

Święta miesięczne

- Miesiąc Świadomości Choroby Alzheimera i Zdrowia Mózgu
- Miesiąc Rodziny
- Miesiąc Dumy LGBTQIA+
- Miesiąc Świadomości PTSD

Pomysły na newsletter:

- Jak przygotować się na upały?
- Przypomnienie zasad ewakuacji
- Pride Month - o niewykluczaniu w pracy

iComms_

Lipiec

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄT.	SOB.	NIEDZ.
30	1	2	3 Międzynarodowy Dzień bez Toreb Foliowych	4	5	6
7 Światowy Dzień Czekolady	8	9 Dzień Chodzenia do Pracy Inną Drogą	10	11	12	13
14	15	16	17 Światowy Dzień Emoji	18 Światowy Dzień Słuchania	19	20
21	22 Światowy Dzień Mózgu	23	24 Międzynarodowy Dzień Samoopieki	25	26	27
28	29	30 Międzynarodowy Dzień Sernika	31	1	2	3

Checklista projektów

Projekt	Deadline	Właściciel	Status	Uwagi

Legenda

Projekt	Kolor

Święta miesięczne

- Miesiąc Zdrowia Psychicznego BIPOC
- Miesiąc Dumy Osób z Niepełnosprawnościami
- Lipiec bez Plastiku
- Narodowy Miesiąc Lodów
- Narodowy Miesiąc Pikników

Pomysły na newsletter:

- Jak zadbać o work-life balance, w okresie wakacyjnym?
- Dzień Samoopieki - pomysły na relaks i samorealizację
- Lipiec bez Plastiku - dołącz do wyzwania
- Zdrowie i bezpieczeństwo podczas upałów

iComms_

Sierpień

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄT.	SOB.	NIEDZ.
28	29	30	31	Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego 1	2	3
4	5	6	7	Dzień Pszczół 8	9	10
11	Międzynarodowy Dzień Młodzieży 12	13	14	Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny (Święto Wojska Polskiego) 15	16	17
18	Światowy Dzień Fotografii 19	20	21	22	23	24
25	Dzień Równości Kobiet 26	27	28	29	30	31

Checklista projektów

Projekt	Deadline	Właściciel	Status	Uwagi

Legenda

Projekt	Kolor

Święta miesięczne

- Miesiąc Zdrowia
- Miesiąc Trzeźwości

Pomysły na newsletter:

- Małe kroki ku ochronie środowiska – Dzień Pszczół
- Wyzwanie na najciekawsze zdjęcie sierpnia – newsletter podsumowujący
- Polecajki książek na wakacje zebrane od liderów i pracowników
- Dzień Równości Kobiet – nasze działania na rzecz równości w pracy

iComms_

Wrzesień

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄT.	SOB.	NIEDZ.
1	2	Światowy Dzień Pozyskiwania Talentów 3	4	Międzynarodowy Dzień Dobroczynności 5	6	7
Światowy Dzień Wellbeingu 8	9	10	11	12	13	14
Międzynarodowy Dzień Kropki 15	16	17	Międzynarodowy Dzień Równej Płacy 18	Światowy Dzień Kierownika 19	20	Międzynarodowy Dzień Pokoju 21
Dzień Ćwiczenia Przed Lustrem Prośby o Podwyżkę Płacy 22	Pierwszy Dzień Jesieni 23	24	25	26	27	28
29	Dzień Chłopaka 30	1	2	3	4	5

Checklista projektów

Projekt	Deadline	Właściciel	Status	Uwagi

Legenda

Projekt	Kolor

Święta miesięczne

- Miesiąc Profilaktyki Raka Prostaty
- Światowy Miesiąc Alzheimera
- Miesiąc Samodoskonalenia
- Miesiąc Dobroczynności

Pomysły na newsletter:

- Pomysły na możliwości rozwoju – dostępne szkolenia i kursy dla pracowników
- Zachęcenie do badań profilaktycznych
- Sposoby na dobroczynność

iComms_

Październik

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄT.	SOB.	NIEDZ.
29	30	Międzynarodowy Dzień Kawy 1	Międzynarodowy Dzień bez Przemocy 2	3	4	5
6	7	8	9	Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego 10	11	12
13	Dzień Nauczyciela 14	Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi 15	Światowy Dzień Żywności 16	17	18	19
Światowy Dzień Statystyki 20	21	22	23	Dzień bez Maila 24	25	26
27	28	29	30	Halloween 31	1	2

Checklista projektów

Projekt	Deadline	Właściciel	Status	Uwagi

Legenda

Projekt	Kolor

Święta miesięczne

- Miesiąc Świadomości Raka Piersi
- Miesiąc Świadomości ADHD
- Miesiąc Świadomości Cyberbezpieczeństwa
- Miesiąc Świadomości Przemocy Domowej

Pomysły na newsletter:

- Jak wykonać samobadanie piersi, zachęcenie do profilaktyki
- Neuroróżnorodność w pracy – jak różnice działają na korzyści w zespole
- Przypomnienie zasad cyberbezpieczeństwa

iComms_

Listopad

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄT.	SOB.	NIEDZ.
27	28	29	30	31	1 Dzień Wszystkich Swiętych	2 Zaduszki
3	4	5	6	7	8	9
10	11 Narodowe Święto Niepodległości	12 Światowy Dzień Ergonomii	13 Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień	14	15	16
17	18	19	20 Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka	21	22	23
24	25	26 Dzień Ciasta	27	28 Black Friday	29	30

Checklista projektów

Projekt	Deadline	Właściciel	Status	Uwagi

Legenda

Projekt	Kolor

Święta miesięczne

- Miesiąc Świadomości Cukrzycy
- Miesiąc Walki z Rakiem Płuc —
- Miesiąc Wdzięczności
- Światowy Miesiąc Weganizmu

Pomysły na newsletter:

- Akcja docenianie
- Listopadowe hygge - jak przetrwać szarość jesieni w pracy?
- Black Friday - jak mądrze kupować?

iComms_

Grudzień

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄT.	SOB.	NIEDZ.
Cyber Monday 1	2	3	4	Międzynarodowy Dzień Wolontariusza 5	Mikołajki 6	7
8	9	Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka 10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	Wigilia 24	Boże Narodzenie 25	Drugi Dzień Świąt 26	27	28
29	30	Sylwester 31	1	2	3	4

Checklista projektów

Projekt	Deadline	Właściciel	Status	Uwagi

Legenda

Projekt	Kolor

Święta miesięczne

- Miesiąc Świadomości AIDS

Pomysły na newsletter:

- Podsumowanie roku
- Konkurs na najbardziej kreatywne zespołowe życzenia świąteczne
- Firmowy kalendarz adwentowy – zadania do wykonania na każdy dzień miesiąca
- Jak zaangażować się w zbiórkę dla potrzebujących w Święta?