Prudential w Polsce
Materiał prasowy

Warszawa, 3 listopada 2026

POWER zasady. Pięć rzeczy, które możesz zrobić dla swojej emerytury w tym miesiącu

Prawie ośmiu na dziesięciu uczestników badania Prudential Family Index 2026 uważa, że za zabezpieczenie własnej przyszłości emerytalnej odpowiadają przede wszystkim oni sami. Deklaracje nie przekładają się jednak na konkretne działania. Znaczna część osób w wieku aktywności zawodowej nie robi nic ponad odprowadzanie obowiązkowych składek do ZUS, a część z nich przesuwa decyzję o odkładaniu na nieokreśloną przyszłość.

Świadomość a działanie dzieli zwykle kilka prostych kroków. Zebraliśmy je w pięć POWER zasad: **p**lanowanie, **o**dpowiedzialność, **w**iedza, **e**waluacja i **r**egularność. Badanie Prudential Family Index 2026 pokazuje, ilu Polaków z nich korzysta, a dla jakiej grupy wciąż stanowią wyzwanie.

P jak plan

Plan emerytalny nie musi być szczegółowy — wystarczy wiedzieć, do jakiej kwoty się zmierza. Ta kwota bierze się z odejmowania: ile chcesz mieć co miesiąc, minus to, co wyliczy ZUS. Różnica to właśnie kwota, którą musisz odłożyć, a jej wysokość to plan, który warto zrealizować.

Szczegółowy plan finansowy dotyczący emerytury ma zaledwie 6% osób, które odkładają na nią dodatkowe środki finansowe. Ogólny plan — „wiem, do czego dążę" — ma prawie połowa z oszczędzających (47%).

Kluczowy jest nawyk planowania finansowego. Budżet domowy prowadzi dziś 54% Polaków w wieku 25–70 lat, czyli więcej o 10 punktów procentowych od wyników badania Prudential Family Index 2025 (44%). Wśród osób prowadzących budżet najpopularniejszym rozwiązaniem pozostaje tradycyjny zeszyt – korzysta z niego 52%. Dedykowaną aplikację do zarządzania budżetem wybiera 15% z nich.

> *Do zrobienia w tym miesiącu: zapisz trzy liczby na jednej kartce. Ile chcesz mieć miesięcznie na emeryturze, ile z tego da świadczenie z ZUS, ile brakuje. Trzecia liczba jest tą, o którą musisz postarać się samodzielnie. Kalkulator „Emerytura Bez Obaw" na pru.pl szacuje, jaka składka odpowiada kwocie, o którą chcesz podnieść swoją emeryturę*[i].

O jak odpowiedzialność - „Odpowiadam sam za siebie"

Odpowiedzialność to świadomość, że to, ile będziesz mieć na emeryturze, zależy też od tego, co zrobisz poza obowiązkowymi składkami. Świadczenie z ZUS jest wynikiem dzielenia: tego, co zapisano na twoim koncie, przez przewidywaną liczbę miesięcy na emeryturze — wspólną dla kobiet i mężczyzn[ii]*. Poza tym rachunkiem zostaje to, co odłożysz sam.*

Poczucie odpowiedzialności za własną przyszłość emerytalną jest wśród Polaków powszechne. 78% z nich zgadza się – zdecydowanie lub raczej – ze stwierdzeniem, że to przede wszystkim oni sami odpowiadają za swoje zabezpieczenie finansowe na emeryturze. 44% osób, które nie są na emeryturze, nie odkłada dodatkowych środków poza obowiązkowymi składkami do ZUS.

Przesuwanie oszczędzania „na później" jest domeną młodszych. Wśród osób, które nie są na emeryturze, odpowiedź – „zajmę się tym w przyszłości" – wybiera 36% osób w wieku 25–34 lat i 12% osób w wieku 55–70 lat.

Według Prudential Family Index 2026 rośnie liczba osób podejmujących dodatkowe działania na rzecz swojej przyszłej emerytury. Obecnie 56% osób w wieku aktywności zawodowej deklaruje, że robi coś więcej niż tylko opłaca obowiązkowe składki do ZUS, wobec 50% rok wcześniej.

Osoby, które poza obowiązkowymi składkami do ZUS odkładają na emeryturę, najczęściej wskazują „mam oszczędności" (41%) jako formę zbierania kapitału na przyszłość. Co ósma z nich wymienia grę w totka (12%) jako formę finansowej asekuracji na emeryturze.

Do zrobienia w tym miesiącu: zamień „kiedyś" na konkretną datę — na dzień, w którym siadasz do trzech liczb z kartki, które wpisałeś w planie. Im wcześniej wpiszesz tę datę, tym więcej wpłat złoży się na twój kapitał i tym mniejsza może być każda z nich.

W jak wiedza - nie trzeba być ekspertem, żeby zacząć oszczędzać

Wiedza to dwie rzeczy: skąd bierze się twoje przyszłe świadczenie i jak można je uzupełnić. Do tej drugiej nie trzeba znać rynku — wystarczy znać dostępne sposoby odkładania i na co każdy z nich pozwala.

Uczestnicy badania Prudential Family Index 2026 wyżej oceniają swoją wiedzę o systemie emerytalnym niż stopień własnego przygotowania do emerytury. Wśród osób, które są jeszcze aktywne zawodowo, 38% deklaruje, że dobrze lub bardzo dobrze zna zasady funkcjonowania systemu emerytalnego, podczas gdy swoje przygotowanie finansowe do emerytury równie wysoko ocenia 30% z nich.

Polacy znają podstawowe produkty emerytalne. Z tegorocznego badania Prudential Family Index wynika, że o Indywidualnym Koncie Emerytalnym (IKE) słyszało 57% z nich, o Pracowniczych Planach Kapitałowych (PPK) – 56%. Obok tych rozwiązań na rynku są produkty ochronno-oszczędnościowe, które łączą odkładanie z ubezpieczeniem na życie — na przykład „Emerytura Bez Obaw" z Pru[iii].

Znamy, ale czy korzystamy? Sama świadomość istnienia rozwiązań nie oznacza jednak, że z nich korzystamy. Wśród osób, które znają którąkolwiek z form dodatkowego oszczędzania, ale z żadnej nie korzystają, najczęściej wskazywaną barierą jest brak środków na odkładanie pieniędzy (35%). Co piąta osoba z tej grupy (19%) przyznaje, że nie wie, jak działają takie produkty i od czego zacząć. Ta odpowiedź pokazuje, że istotną przeszkodą jest nie tylko sytuacja finansowa, lecz także brak wiedzy na etapie pierwszych decyzji. Potrzebę lepszej edukacji finansowej dostrzegają również sami Polacy. 88% z nich uważa, że zasad planowania finansów osobistych powinno się uczyć w szkole.

Do zrobienia w tym miesiącu: sprawdź, jakie masz sposoby indywidualnego oszczędzania na emeryturę. Nie wkładaj wszystkich jajek do jednego koszyka, czyli rozważ dywersyfikację: kilka różnych rozwiązań w portfelu rozkłada ryzyko, a niektóre z nich łączą odkładanie na emeryturę z ubezpieczeniem na życie[1].

E jak ewaluacja - raz w roku sprawdź, jaki kapitał już zaoszczędziłeś

Ewaluacja to sprawdzenie, ile już masz — i nie wymaga ani decyzji, ani pieniędzy. Konto w ZUS pokazuje, ile składek jest już na nim zapisanych. Sprawdzenie niczego nie uruchamia i do niczego nie zobowiązuje — to informacja dająca do myślenia, nie decyzja. Podobnie wygląda kwestia sprawdzenia odłożonego prywatnie kapitału oraz tego, ile dla nas zarobił.

Ponad jedna trzecia Polaków (36%) nigdy nie sprawdziła stanu swojego konta w ZUS albo nie wiedziała, że to możliwe. W ciągu ostatnich sześciu miesięcy zgromadzony kapitał w ZUS sprawdził co piąty.

Własne oszczędności Polacy oceniają surowo. Za zbyt niskie uznaje je 42% z nich. Oceniają więc to, co odkładają sami, a do tego, co odkłada się za nich co miesiąc, nie zaglądają.

Do zrobienia w tym miesiącu: sprawdź stan konta w ZUS i zapisz kwotę. Jeśli odkładasz też poza nim, zapisz i tę drugą. Za rok będzie z czym porównać.

[1]Powyższe zdanie ma charakter marketingowy i nie jest rekomendacją ani poradą inwestycyjną. Rozłożenie oszczędności na kilka rozwiązań rozkłada ryzyko, ale nie gwarantuje wyniku.

R jak regularność - wypracuj nawyk regularnego oszczędzania na emeryturę

Regularność to rytm: liczy się to, żeby wpłata powtarzała się co miesiąc. Stała kwota ma jedną przewagę nad większą, ale nieregularną: nie wymaga decyzji za każdym razem, bo podejmuje się ją raz, przy ustawianiu zlecenia.

Większość osób, które deklarują, że oszczędzają, robi to regularnie. Stałą kwotę co miesiąc odkłada 35% z nich. Kolejne 43% oszczędza systematycznie, choć wysokość wpłat zmienia się w zależności od możliwości finansowych.

Kwotę od 100 do 500 zł miesięcznie — tyle, ile mogliby odkładać bez nadmiernego obciążania domowego budżetu — podaje 32% Polaków.

Do zrobienia w tym miesiącu: zapłać najpierw sobie. Ustaw stałe zlecenie na dzień wypłaty, żeby odkładanie działo się na początku miesiąca. Oszczędzaj minimum 10% swojej pensji. Kwota ma być taka, żeby jej nie odczuć.

„Według najnowszych wyników badania Prudential Family Index Polacy dobrze wiedzą, od jakiego wieku warto zacząć odkładać dodatkowe środki na emeryturę, jednak co ciekawe sobie wyznaczają inny wiek. Co trzeci wskazuje moment przed trzydziestką. Zapytani o własny start najczęściej wskazują 40. rok życia. Co piąty z tych, którzy odpowiadali na pytanie o własny start, w ogóle nie potrafi podać terminu. Można zatem powiedzieć, że największym wyzwaniem nie jest brak wiedzy, ale odkładanie decyzji na później. Dlatego z pięciu zasad najbardziej praktyczna jest ostatnia: ustal, jaką kwotę możesz regularnie odkładać i ustaw stały przelew. Nawet niewielkie wpłaty, robione systematycznie, z czasem składają się na kapitał, którego nie da się odłożyć jednorazowo” — mówi Sławek Bełz, dyrektor sprzedaży agencyjnej w Prudential w Polsce (Pru).

Kapitał budowany obok ZUS

„EMERYTURA BEZ OBAW” to umowa ubezpieczenia oferowana przez Prudential działający w Polsce pod marką Pru, w której odnajduje się ostatnia z zasad POWER: długoterminowy plan oszczędzania na emeryturę, w którym sam ustalasz kwotę zabezpieczenia i długość umowy[iv]. Regularne odkładanie środków łączy się w niej z ubezpieczeniem na życie, a ono działa na rzecz bliskich, nie tylko osoby, która umowę zawiera[v]. Kapitał powstaje niezależnie od świadczenia z ZUS i jest dodatkowym źródłem środków do wykorzystania np. na emeryturze.

Pięć rzeczy, każda do zrobienia w tym miesiącu: kartka z trzema liczbami, data w kalendarzu, przegląd form oszczędzania, jedno sprawdzenie tego, co już masz i jedno stałe zlecenie. Żadna z nich nie wymaga eksperta ani dużych pieniędzy. Wymagają tylko tego, żeby zacząć je wdrażać w życie.

Powyższa informacja jest materiałem marketingowym i zawiera wybrane informacje o umowie ubezpieczenia oferowanej przez Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce.

Nota metodologiczna: Badanie Prudential Family Index 2026 zostało przeprowadzone przez SW Research w dniach 1–9 lipca 2026 roku metodą CAWI na reprezentatywnej próbie 1003 osób w wieku 25–70 lat korzystających z internetu. Część pytań zadano wybranym podgrupom, więc podstawy poszczególnych wskaźników bywają niższe. Badanie Prudential Family Index 2025, do którego odwołuje się tekst, zrealizowała agencja Beyond.

Kontakt dla mediów:
Marta Skowron-Moszkowicz
PR manager, rzeczniczka prasowa Prudential Polska (Pru)
t. +48 519 041 231; e. marta.skowron-moszkowicz@prudential.pl

O Pru w Polsce

Od marca 2022 r. Pru jest marką używaną przez Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce, wchodzący w skład brytyjskiej grupy M&G, wywodzącej się z towarzystwa ubezpieczeniowego Prudential Assurance Company Limited, założonego w 1848 r. w Londynie. W Polsce firma Prudential (obecnie pod marką Pru) jest obecna z przerwami od 1927 r., a obecnie działa pod nazwą Prudential International

Assurance plc Spółka Akcyjna Oddział w Polsce, proponując rozwiązania zapewniające ochronę ubezpieczeniową połączoną z możliwością oszczędzania na dowolny cel.

---

[i]Pru, dostęp 10 września 2026, Prywatna emerytura — kalkulator Emerytura Bez Obaw, narzędzie informacyjne szacujące wysokość składki na podstawie płci, wieku, przewidywanej emerytury i kwoty, o którą ma zostać podwyższona; kalkulacje są uproszczone i mają charakter poglądowy, Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce, https://www.pru.pl/kalkulator-emerytura-bez-obaw/

[ii]Dziennik Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej, dostęp 10 września 2026, Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (tekst jednolity Dz.U. 2025 poz. 1749), art. 26 ust. 1 i 3, s. 15, https://eli.gov.pl/api/acts/DU/2025/1749/text.pdf

[iii]Pru, dostęp 4 września 2026, Emerytura Bez Obaw — prywatne ubezpieczenie emerytalne, połączenie systematycznego oszczędzania z ubezpieczeniem na życie, Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce, https://www.pru.pl/ubezpieczenie-emerytura-bez-obaw/

[iv]Pru, dostęp 4 września 2026, Emerytura Bez Obaw — prywatne ubezpieczenie emerytalne, długoterminowy plan oszczędzania oraz samodzielnie ustalana kwota zabezpieczenia i długość umowy, Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce, https://www.pru.pl/ubezpieczenie-emerytura-bez-obaw/

[v]Pru, dostęp 28 lipca 2026, Emerytura Bez Obaw — prywatne ubezpieczenie emerytalne, zakres ochrony na wypadek śmierci ubezpieczonego, Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce, https://www.pru.pl/ubezpieczenie-emerytura-bez-obaw/