

Siła miast



Atrakcyjność miasta, rynek biurowy, trendy HR

IV kw. 2025

Kondycja sektora biurowego oraz potencjał inwestycyjny miasta i rynek pracy

knightfrank.com.pl/research



Trójmiasto

Opracowane
we współpracy z



Michael Page

Trójmiasto



Powierzchnia
aglomeracji

1102 km²



Populacja aglomeracji

~760 00 (2025)



Prognoza populacji
dla aglomeracji

~1,58 mln (2030)



Saldo migracji

(+) 790

(Trójmiasto)



Stopa bezrobocia

2,7%

(średnia dla 3 miast,
12.2025, GUS)



Wzrost PKB

9,7%



PKB per capita

89 995 PLN



Przeciętne miesięczne
wynagrodzenie (brutto)

11 200,61 PLN (Gdańsk)

(w sektorze przedsiębiorstw,
12.2025, GUS)

Atrakcyjność inwestycyjna

Rankingi

1 MIEJSCE

w rankingu European Business Services Association
w kategorii **Most Dynamically Developing City in
Poland 2025**

3 MIEJSCE

w rankingu Mid-Sized European Regions of the Future 2025
w kategorii **FDI Strategy**

3 MIEJSCE

w rankingu Mid-Sized European Regions of the Future 2025
w kategorii **Business Friendliness**



Europejski Region Przedsiębiorczości 2020



W ubiegłorocznej edycji fDi **European Cities and Regions
of the Future 2024** Pomorze utrzymało wysokie 5. miejsce
za skuteczną strategię pozyskiwania bezpośrednich inwestycji
zagranicznych (BIZ) w kategorii regionów średniej wielkości.
Ponadto region doceniono 7. lokatą w klasyfikacji dotyczącej
kreowania przyjaznych warunków do rozwoju biznesu.

Zachęty inwestycyjne

INVEST IN POMERANIA

Regionalna inicjatywa wspierająca zagranicznych oraz krajowych inwestorów w lokowaniu biznesu na Pomorzu. Oferuje kompleksowe wsparcie: od pośrednictwa w kontakcie z lokalną administracją i partnerami biznesowymi, przez organizowanie wizyt referencyjnych po przygotowywanie raportów ekonomicznych. Wszystkie usługi świadczone są nieodpłatnie, bowiem głównym celem Invest in Pomerania jest rozwój gospodarczy województwa pomorskiego.

Strefy ekonomiczne

Grant na zatrudnienie i grant na inwestycje w postaci zwolnień z podatku CIT.

Wsparcie rządowe

Grant pieniężny na zatrudnienie i grant pieniężny na inwestycje.

Live more. Pomerania

Dedykowana kampania informacyjna województwa pomorskiego, realizowana przez inicjatywę Invest in Pomerania. Celem jest przyciągnięcie potencjalnych pracowników, zarówno spoza regionu, jak i z zagranicy, którzy aktywnie poszukują możliwości zatrudnienia lub rozważają zmianę kariery.



Jakość życia w mieście

Rankingi

1 MIEJSCE

dla Gdyni w konkursie LivCom Awards 2023 za SDG za **poprawę krajobrazów i przestrzeni publicznych**

3 MIEJSCE

dla Gdańska w kategorii **Jakość życia**, Emerging Europe Awards, 2020

2 MIEJSCE

dla Gdańska pod względem wzrostu jakości życia w ciągu ostatnich 5 lat – **Report on the Quality of life in European cities**

66 MIEJSCE

w Europie – **Quality of Life** Index by Numbeo

4 MIEJSCE

w ogólnym rankingu satysfakcji z życia (po Zurychu, Kopenhadze oraz Groningen) w badaniu przeprowadzonym przez **ThinkLodz 2023**

145 MIEJSCE

na świecie – **Quality of Life** Index by Numbeo

Jakość życia w liczbach

- Gdańsk systematycznie (co 2 lata) monitoruje jakość życia i zadowolenie mieszkańców Gdańska.
- Według raportu „Jakość życia w miastach europejskich” z 2020 roku, mieszkańcy Gdańska deklarują zadowolenie z życia w mieście na poziomie 97%.
- Brązowy medal – Gdynia jako przykład czystej jakości życia według The International Awards for Liveable Communities 2021.
- Gdynia posiada dedykowanego Wiceprezydenta ds. jakości życia, który odpowiada za edukację, zdrowie oraz szeroko pojęte działania z obszaru inteligentnego miasta (tzw. smart city).
- W 2021 roku Gdynia dołączyła do grona pięciu miast na świecie otrzymujących certyfikat ISO 37122, wyróżnienie przeznaczone dla miast, które skutecznie tworzą i wdrażają strategię zrównoważonego rozwoju z wykorzystaniem dostępnych technologii.
- Program ochrony powietrza dla Gminy Miasta Gdańsk.
- Rozwój systemu monitoringu wód podziemnych na obszarze Gdańska, Sopotu i gminy Pruszcz.
- 664 tys hektarów lasów do biegania.



Ścieżki rowerowe
i pasy wydzielone
293,7 km



Tereny
zielone
123 km²

Fakty i liczby



Studenci
86 400



Absolwenci
19 521



Liczba uczelni
24



Lotnisko – odległość
od centrum miasta
15 km



Lotnisko – liczba
obsłużonych pasażerów
6 714 149 (2024)



Sektor BSS
– liczba centrów
223



Sektor BSS
– liczba zatrudnionych
40 500

Trójmiasto

I-IV KW. 2025



Zasoby powierzchni biurowej

● **1,07 mln m²**



Powierzchnia biurowa w budowie

↓ **24 000 m²**



Wskaźnik pustostanów

● **11,9%**



Nowa podaż

● **0 m²**



Popyt

↑ **114 000 m²**

Operatorzy coworkingowi w Trójmieście

Spaces | Regus | Chilliflex | O4 | Collab

Standardowe warunki najmu w nowych budynkach



Opłata eksploatacyjna
PLN/m²/miesiąc

18,00-31,00



Okres bezczynszowy

1-1,5 miesiąca na rok obowiązywania umowy



Budżet na fit-out
EUR/m²

100,00-300,00

▶ Trójmiasto pozostaje jednym z kluczowych i najbardziej dojrzałych rynków biurowych w Polsce z zasobami przekraczającymi milion m². W ostatnich latach nastąpiło wyraźne spowolnienie aktywności deweloperskiej, wpisujące się w ogólnopolski trend ograniczania nowej podaży. Przy utrzymującym się stabilnym popycie przełożyło się to na istotne ograniczenie poziomu pustostanów, który na koniec 2025 roku pozostawał jednym z najniższych w kraju.

PODAŻ

Całkowite zasoby powierzchni biurowej w Trójmieście na koniec 2025 roku wyniosły 1,07 mln m², z czego zdecydowana większość (75%) zlokalizowana jest w Gdańsku, głównie wzdłuż Alei Grunwaldzkiej oraz w rejonie historycznego centrum. Gdynia skupia około 22% całkowitych zasobów biurowych, natomiast pozostałe 3% przypada na Sopot.

Nowa podaż w Trójmieście spada od czterech lat, a w ciągu 2025 roku nie oddano do użytkowania żadnego budynku biurowego. Ograniczona aktywność deweloperska jest zgodna z ogólnopolskim trendem, gdzie nowa podaż dostarczona na rynek w 2025 roku była na historycznie niskich poziomach.

Lekkie ożywienie spodziewane jest w następnych latach bowiem w realizacji pozostaje blisko 24 000 m² w ramach dwóch projektów.

POPYT

Liczba wynajętej powierzchni biurowej w Trójmieście w 2025 roku pozostała na porównywalnym poziomie względem roku poprzedniego i wyniosła blisko 114 000 m² (spadek o 2% r/r). Największym zainteresowaniem wśród najemców cieszył się Gdańsk, gdzie wynajęto ponad 98 000 m², a największy popyt obserwowany był ze strony sektora logistycznego, który odpowiadał za 26% całkowitej wynajętej powierzchni.

Największy udział w strukturze najmu przypadł renegotiacjom (47%), co potwierdza znaczenie kosztów związanych m.in. z przeprowadzką czy adaptacją powierzchni do swoich potrzeb. Jednak istotną część wynajętej powierzchni stanowiły również nowe umowy, mające 44% udział w całkowitej wynajętej powierzchni. Ekspansje stanowiły 7% całkowitego wolumenu, a pozostałe 2% przypadły na umowy na potrzeby własne.

PUSTOSTANY

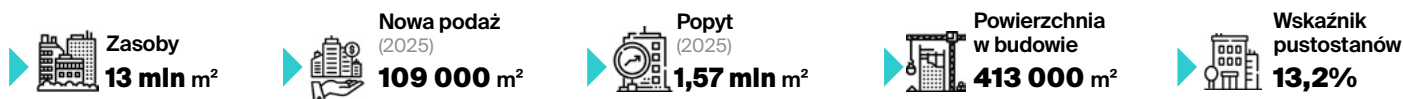
Na koniec IV kw. 2025 roku wskaźnik pustostanów w Trójmieście wyniósł 11,9% utrzymując się na poziomie z poprzedniego kwartału oraz odnotowując spadek o 0,6 pp. względem analogicznego okresu poprzedniego roku. Jednocześnie był to trzeci najniższy współczynnik wśród miast regionalnych, ustępując jedynie Szczecinowi i Lublinowi. Najniższy poziom pustostanów odnotowano w Sopocie i Gdańsku, odpowiednio 8,5% i 8,6%, natomiast w Gdyni wyniósł on 23,7%. Stabilny popyt oraz ograniczona nowa podaż pozytywnie wpłynęły na ograniczanie wskaźnika pustostanów w następnych kwartałach.

CZYNsze

Czynsze wywoławcze w Trójmieście na koniec 2025 roku pozostały stabilne i zazwyczaj wahały się od 11,00 do 16,00 EUR/m²/miesiąc. W przypadku najwyższej klasy powierzchni w nowopowstających budynkach stawki te mogą jednak przekraczać ten poziom. Stawki opłat eksploatacyjnych ustabilizowały się na poziomie wynoszącym zwykle od 18,00 do 31,00 PLN/m²/miesiąc.

Rynek biurowy w Polsce

IV KW. 2025



SZCZECIN

190 000 m²
6,4%
10-14,5 EUR

POZNAŃ

678 000 m²
13,9%
11,5-16 EUR

WROCŁAW

1,34 mln m²
19,9%
11-16 EUR

KATOWICE

742 000 m²
21,6%
10-14,5 EUR

TRÓJMIASTO

1,07 mln m²
11,9%
11-16 EUR

WARSZAWA

6,23 mln m²
9,1%
12-32 EUR

ŁÓDŹ

643 000 m²
18,3%
9-15 EUR

LUBLIN

225 000 m²
10,4%
9-13 EUR

KRAKÓW

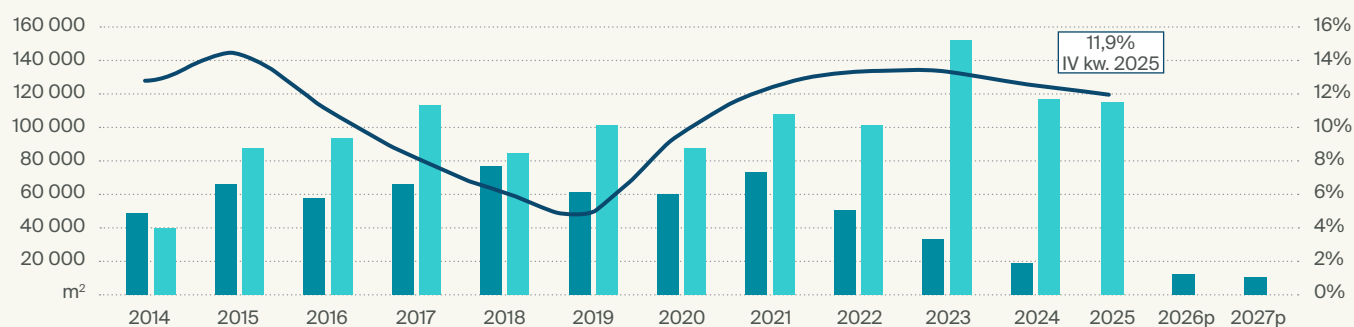
1,84 mln m²
18,4%
10-18 EUR

- całkowite zasoby - współczynnik pustostanów
 - wywoławcze stawki czynszu (m²/miesiąc)

Źródło: Knight Frank

Nowa podaż, popyt i współczynnik pustostanów w Trójmieście

nowa podaż popyt współczynnik pustostanów

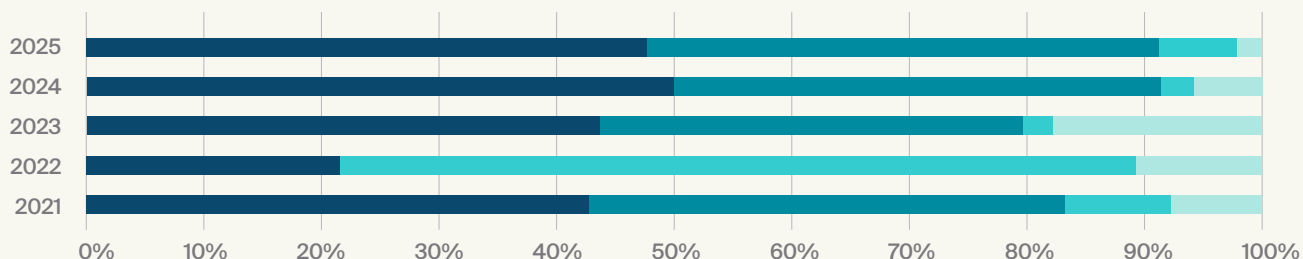


p-prognoza na podstawie projektów w budowie

Źródło: Knight Frank

Struktura popytu w Trójmieście

odnowienia nowe umowy (łącznie z transakcjami przednajmu) rozszerzenia wynajem na potrzeby własne



Źródło: Knight Frank

Raport Michael Page „Przegląd wynagrodzeń 2026”: Rynek pracy w energetyce przyspiesza. OZE i offshore napędzają popyt na specjalistów

► Transformacja energetyczna wyraźnie zmienia krajobraz rynku pracy w Polsce. Jak wynika z „Przeglądu wynagrodzeń 2026” przygotowanego przez firmę rekrutacyjną Michael Page, tempo wzrostu płac w energetyce stabilizuje się, jednak zapotrzebowanie na wysoko wykwalifikowanych specjalistów – szczególnie w obszarze OZE, magazynów energii i projektów offshore – pozostaje bardzo wysokie. To nadal rynek pracownika, ale głównie dla osób dysponujących unikatowymi kompetencjami technicznymi i doświadczeniem projektowym.

Szybki rozwój sektora energetycznego, zwłaszcza odnawialnych źródeł energii, sprawia, że pracodawcy poszukują kandydatów z coraz szerszymi i bardziej wyspecjalizowanymi kompetencjami. Największym zainteresowaniem cieszą się inżynierowie – projektanci instalacji, specjaliści od przyłączy, automatycy, eksperci od systemów SCADA, których wynagrodzenia w Warszawie sięgają średnio od ok. 14-15 tys. zł brutto do 19-21 tys. zł w przypadku ról seniorskich. Według danych z „Przeglądu Wynagrodzeń 2026” firmy Michael Page, wysoko wyceniani są również grid managerowie. Ze względu na kluczową rolę w procesach przyłączeniowych mogą liczyć na wynagrodzenia powyżej 20 tys. zł., a w górnych widełkach nawet 35 tys. zł. Równolegle rośnie znaczenie ról deweloperskich i projektowych. Land acquisition managerowie, odpowiedzialni za zabezpieczanie gruntów pod inwestycje OZE, osiągają średnio ok. 16 tys. zł, a doświadczeni specjaliści nawet 18 tys. zł. Wind project developerzy i project managerowie w OZE zarabiają od 19 do 25 tys. zł, natomiast w projektach offshore stawki są wyraźnie wyższe i sięgają





średnio 31 tys. zł, z górnym poziomem nawet 34 tys. zł. Coraz większą rolę odgrywają również kompetencje analityczne – energy market analysis managerowie oraz eksperci danych energetycznych osiągają wynagrodzenia na poziomie 18-20 tys. zł, wspierając firmy w prognozowaniu i optymalizacji produkcji oraz popytu na energię.

STABILIZACJA PŁAC, ALE WYJĄTKOWI SPECJALIŚCI NADAL DYKTUJĄ WARUNKI

„Przegląd Wynagrodzeń 2026” firmy Michael Page pokazuje wyraźną stabilizację wynagrodzeń w branży odnawialnych źródeł energii. – *Jeszcze kilka lat temu rynek przeżywał gwałtowne wzrosty płac i każdy specjalista mógł liczyć na znaczące podwyżki. Teraz stawki się wyrównują, a firmy coraz częściej stawiają na doświadczenie i konkretne kompetencje techniczne, nie na sam potencjał* – podkreśla Antoni Komsta, principal consultant w Michael Page.

Ofert pracy nie brakuje, jednak są one kierowane głównie do kandydatów posiadających doświadczenie zarówno po stronie projektowej, jak i realizacyjnej. Szczególnym wyzwaniem pozostaje rekrutacja ekspertów w obszarze energetyki wiatrowej na morzu, ponieważ liczba specjalistów z odpowiednim doświadczeniem jest wciąż bardzo ograniczona.

– *Firmy, które rozwijają projekty offshore, często nie mają czasu na długotrwałe*

szkolenia i potrzebują kandydatów gotowych do sprawnego wejścia w projekt. To powoduje, że są skłonne wręcz przepłacić za doświadczonych ekspertów. Ten sam mechanizm obserwowaliśmy wcześniej w fotowoltaice, gdzie na początku również brakowało specjalistów, a rynek wynagradzał ich wyjątkowo hojnie – dodaje Antoni Komsta.

KOMPETENCJE MIĘKKIE I BENEFITY ZAMIAST KOLEJNYCH PODWYŻEK

Wysoki poziom wynagrodzeń sprawia, że pracodawcy coraz częściej konkurują o talenty nie tylko płacą, ale również pakietem benefitów. Kandydaci zwracają dużą uwagę na elastyczne modele pracy, work-life balance oraz dodatkowe świadczenia. W odpowiedzi firmy oferują m.in. dopłaty do ekologicznego transportu, wsparcie w instalacji domowych systemów OZE czy rozbudowane programy rozwojowe.

EDUKACJA NIE NADAŻA ZA TRANSFORMACJĄ ENERGETYCZNĄ

Ekspert Michael Page podkreśla, że jednym z kluczowych wyzwań dla branży pozostaje luka kompetencyjna wynikająca z niedostosowanego systemu edukacji. – *Polska edukacja i rynek pracy nie nadążają za tempem rozwoju odnawialnych źródeł energii, szczególnie w obszarze offshore. Poza Trójmiastem i Szczecinem trudno znaleźć uczelnie, które realnie przygotowują do pracy w tym sektorze. Uczelnie techniczne dopiero zaczynają*

dostosowywać ofertę edukacyjną do transformacji energetycznej, a wiele programów nauczania nadal opiera się na przestarzałych technologiach – mówi Antoni Komsta.

Unijne regulacje klimatyczne wymuszają przyspieszenie transformacji energetycznej, co otwiera nowe możliwości inwestycyjne i tworzy kolejne miejsca pracy. Jednocześnie brak specjalistów sprawia, że część projektów realizowana jest przy udziale zagranicznych firm. – *Transformacja energetyczna może być więc zarówno szansą, jak i ryzykiem. Zyskają ci, którzy są otwarci na rozwój i zdobywanie nowych kompetencji. Z kolei dla kandydatów, którzy „utknęli” w starych schematach i nie chcą się uczyć, transformacja może być ryzykiem utraty pozycji na rynku pracy* – podkreśla ekspert Michael Page.

RYNEK PRACOWNIKA – ALE NIE DLA WSZYSTKICH

Energetyka pozostaje więc rynkiem pracownika, szczególnie dla osób z unikatowymi kompetencjami technicznymi i doświadczeniem projektowym. W przypadku kandydatów z krótszym stażem konkurencja jest jednak coraz większa, a procesy rekrutacyjne – bardziej selektywne. Dla deficytowych ról, takich jak inżynierowie stacji transformatorowych czy specjaliści elektroenergetyki, rekrutacje trwają nawet kilka miesięcy i kończą się wyborem spośród wąskiej grupy starannie dopasowanych kandydatów.

Kontakty

w Polsce

+48 22 596 50 50
www.KnightFrank.com.pl

CEO
Charles Taylor
charles.taylor@pl.knightfrank.com

RESEARCH
Dorota Lachowska
dorota.lachowska@pl.knightfrank.com

COMMERCIAL AGENCY - TRÓJMIASTO
Joanna Gomułkiewicz
joanna.gomulkiewicz@pl.knightfrank.com

CAPITAL MARKETS
Krzysztof Cipiur
krzysztof.cipiur@pl.knightfrank.com

VALUATION & ADVISORY
Małgorzata Krzystek
malgorzata.krzystek@pl.knightfrank.com

STRATEGIC CONSULTING EMEA
Marta Sobieszczak
marta.sobieszczak@pl.knightfrank.com

INDUSTRIAL AGENCY
Przemysław Piętaś
przemyslaw.pietak@pl.knightfrank.com

Jako jeden z największych i najbardziej doświadczonych zespołów monitorujących rynek nieruchomości w Polsce, świadczymy usługi doradcze, opracowujemy prognozy oraz diagnozujemy wszystkie sektory rynku nieruchomości. Naszym klientom, do których należą m.in. deweloperzy, fundusze inwestycyjne, instytucje finansowe, przedsiębiorstwa oraz inwestorzy indywidualni, oferujemy:

- ▶ doradztwo strategiczne,
- ▶ niezależne prognozy i analizy dostosowane do specyficznych wymogów klientów,
- ▶ prezentacje na indywidualne zapotrzebowanie/zamówienie.

Prowadzimy kwartalnie aktualizowane bazy danych, obejmujące wszystkie sektory rynku nieruchomości komercyjnych (biurowy, handlowy, magazynowy, hotelowy) w głównych miastach i regionach Polski (Warszawa, Kraków, Łódź, Poznań, Śląsk, Trójmiasto, Wrocław, Lublin, Szczecin) oraz sektor PRS w całej Polsce. Dzięki naszym oddziałom w głównych miastach, posiadamy wiedzę o lokalnych rynkach, którą wykorzystujemy w przygotowywaniu raportów.

Raporty Knight Frank
dostępne są:



© KNIGHT FRANK SP. z o.o. 2026

Knight Frank nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody poniesione na skutek działań podjętych na podstawie zawartości niniejszego raportu. Pomimo przeprowadzenia szczegółowych badań i zachowania należytej staranności Knight Frank nie gwarantuje ani nie zapewnia, że informacje zawarte w raporcie są prawdziwe lub że nie uległy dezaktualizacji. Powielanie części lub całości opracowania tylko za zgodą Knight Frank.

Opracowanie merytoryczne: Michał Kusy / Research / Knight Frank

Opracowanie graficzne: Karolina Chodak-Brzozowska / Art Director / PR & Marketing / Knight Frank

PARTNERZY PUBLIKACJI:



KONTAKT DO INVEST IN POMERANIA:

Al. Grunwaldzka 472 D
Olivia Business Centre - Olivia Six
80-309 Gdańsk

+48 (58) 32 33 256
office@investinpomerania.pl

Invest in Pomerania jest regionalną inicjatywą non-profit, zrzeszającą instytucje odpowiedzialne za rozwój gospodarczy Pomorza. Wspiera inwestorów zagranicznych w realizacji projektów inwestycyjnych na Pomorzu, udzielając wsparcia na każdym etapie procesu inwestycyjnego i nabudowując atrakcyjność inwestycyjną regionu.

Michael Page

KONTAKT:

Antoni Komsta

Principal Consultant, Engineering
antonikomsta@michaelpage.pl
+48 667 995 399

www.michaelpage.pl