



Dofinansowane przez
Unię Europejską



BOGATE UMYSŁY

ZESTAW EDUKACYJNY

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności

Bogate umysły

$$\begin{aligned} 2x + y &= 2 \\ x^2 + y^2 &= 2 \\ 44 \\ \hline 100 \end{aligned}$$



Celem projektu „Bogate umysły” jest zwiększanie świadomości oraz zmiana podejścia dziewcząt i młodych kobiet zagrożonych wykluczeniem społecznym, ze względu na odziedziczone ubóstwo lub zagrożonych ubóstwem, do świadomego zarządzania finansami osobistymi. Taką zmianę ma zapoczątkować pakiet edukacyjny „Bogate umysły”, obejmujący kurs e-learningowy zaprojektowany tak, aby pomóc pracownikom i wolontariuszom z organizacji pozarządowych i instytucji pomocowych w pracy z tą grupą.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Finansowane ze środków Unii Europejskiej. Jednak poglądy i opinie tutaj wyrażone są jedynie poglądami i opiniami autora/autorów i niekoniecznie muszą odzwierciedlać opinie oraz poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą odpowiedzialności w tym zakresie.

Autorzy: Katarzyna Jaszczyk, Fundacja Innowacja i Wiedza,
Joanna Lagiokapa, KMOP oraz Liliana Cipolla, CESIE

Licencja:

Zawartość danej platformy e-learningowej jest objęta licencją CC-BY 4.0.
Oznacza to, że ponowne wykorzystanie jest dozwolone, pod warunkiem
podania odpowiednich informacji i wskazania zmian.

Więcej informacji o licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Analizy, wnioski z badań ponadnarodowych, zbiór dobrych praktyk oraz
lista organizacji/stowarzyszeń, które mogą współpracować i wspólnie
realizować projekty dostępne są pod linkiem:

[https://online.fiiw.pl/wp-content/uploads/2024/05/
fiw_raport_wealthy_minds_pl.pdf](https://online.fiiw.pl/wp-content/uploads/2024/05/fiw_raport_wealthy_minds_pl.pdf)

 WprowadzenieMODUŁ 1: PSYCHOLOGIA PIENIĘDZY

 Wprowadzenie Efekty kształcenia Podejście do pieniędzy i produktów finansowych Utrwalone przekonania na temat pieniędzy Pewność siebie a pieniądze Osobisty stosunek do pieniędzy i produktów finansowych Perspektywa płci Weryfikacja wiedzy Scenariusz warsztatówMODUŁ 2: BUDŻET OSOBISTY

 Wprowadzenie Efekty kształcenia Czym jest zarządzanie budżetem osobistym Różne źródła dochodów i wydatków Rodzaje oszczędności Planowanie budżetu i narzędzia Fundusze na realizację celów i comiesięczne przydziały

 Wolność finansowa

 Test wiedzy

 Scenariusz warsztatów

MODUŁ 3: PLANOWANIE FINANSOWE I USTALANIE CELÓW FINANSOWYCH

 Wprowadzenie

 Efekty kształcenia

 Obieg pieniądza (7 podstawowych pojęć)

 Znaczenie podejmowania świadomych decyzji

 Znaczenie planowania finansowego i podejmowane kroki

 Ustalanie celów finansowych

 Metody i narzędzia ustalania celów finansowych

 Test wiedzy

 Scenariusz warsztatów

MODUŁ 4: OSZCZĘDNOŚCI

 Wprowadzenie

 Efekty kształcenia

 Znaczenie oszczędzania

 Formalne i nieformalne sposoby oszczędzania

 Co to znaczy odkładać pieniądze?

 Potrzeba bezpieczeństwa

 Zdolność do comiesięcznych oszczędności

 Test wiedzy

 Scenariusz warsztatów

MODUŁ 5: FINANSE CYFROWE

 Wprowadzenie

 Efekty kształcenia

 Cyfrowe produkty i usługi finansowe

 Zarządzanie finansami online

 Bezpieczne zakupy w Internecie

 Pułapki finansowe zastawiane przez oszustów

 Cyberbezpieczeństwo

 Test wiedzy

 Scenariusz warsztatów

Witaj w kursie e-learningowym „Bogate umysły”!



Partnerzy, którzy opracowali projekt „Bogate umysły”, z przyjemnością przedstawiają ten kurs e-learningowy w

nadziei, że teraz lub w przyszłości będziesz edukować innych na temat finansów i że te materiały przydadzą się w nauce praktycznych aspektów edukacji finansowej dla klientek Waszej organizacji – **dziewcząt i młodych kobiet!**

W materiałach edukacyjnych ujęte zostały polskie, włoskie i greckie doświadczenia z zakresu edukacji finansowej, z zastosowaniem różnych ćwiczeń do nauki oraz doświadczeń podejmowanych w trzech krajach partnerskich w odniesieniu do edukatorów finansowych, dziewcząt i młodych kobiet.

O edukacji finansowej —

Edukacja finansowa polega na nauce świadomego zarządzania finansami osobistymi. Edukacja finansowa jest szczególnie ważna w dzisiejszym złożonym, szybko zmieniającym się i coraz bardziej scyfryzowanym świecie finansowym, który obejmuje szereg produktów i usług finansowych.

Zrozumienie złożoności finansów może być szczególnie trudne, jeśli pochodzi się z środowiska narażonego na ubóstwo, gdzie umiejętność zarządzania pieniędzmi nie była priorytetem.

Rozsądne zarządzanie finansami to niezbędna umiejętność dla każdego, dlatego uznaliśmy, że tym ważniejsze było podjęcie tego tematu z osobami, które jeszcze bardziej potrzebują się z nim zapoznać.

Decyzje finansowe podejmowane przez dziewczęta i młode kobiety wpływają nie tylko na ich aktualne życie, ale mają długoterminowy wpływ na ich przyszłość. Im wcześniej osoby zaczną się uczyć na temat

pieniędzy, gospodarowania nimi, oszczędzania i planowania, tym bardziej prawdopodobne jest, że będą przygotowane na przyszły sukces finansowy.

O kursie e-learningowym —

Materiały opracowano w partnerstwie polsko-włosko-grackim, aby wyposażać pracowników i wolontariuszy z organizacji pozarządowych oraz instytucji pomocowych w wiedzę i świadomość na temat edukacji finansowej oraz zachęcać ich do późniejszego przekazywania jej swoim klientkom – dziewczętom i młodym kobietom zagrożonym ubóstwem.

Zestaw edukacyjny „Bogate umysły” to kurs e-learningowy zaprojektowany tak, aby umożliwić samodzielną naukę i szkolenie pracowników oraz wolontariuszy z organizacji pozarządowych oraz instytucji pomocowych, wyposażając ich w uniwersalną wiedzę oraz umiejętności praktyczne z dziedziny edukacji finansowej. Dzięki zestawowi edukacyjnemu „Bogate umysły!”, pracownicy i wolontariusze będą mieć możliwość rozwijania własnych kwalifikacji zawodowych i poszerzania zakresu pomocy oferowanej ich klient(k)om.

Pakiet edukacyjny oferuje dwie formy kształcenia: materiały do samodzielnej nauki oraz scenariusze ćwiczeń i materiały dla osób, które chcą przeprowadzać warsztaty w grupie. Zestaw edukacyjny jest podzielony na moduły szkoleniowe. Każdy moduł zawiera skrócony opis danego zagadnienia, definicje, wyniki, jakie osiągnie uczestnik, a także ćwiczenia i narzędzia szkoleniowe. Moduły mogą być wykorzystywane w całości lub wdrażane kolejno po sobie, każdy moduł może również stanowić indywidualne zagadnienie. Moduły można realizować w dowolnej kolejności.

Kurs e-learningowy podzielony jest na 5 modułów:

1. Psychologia pieniądza
2. Planowanie finansowe i ustalanie celów finansowych
3. Zarządzanie budżetem osobistym
4. Oszczędności
5. Cyfrowe finanse

O projekcie

Rezultaty projektu „Bogate umysły” powstały w czterech fazach projektu, poszerzają wiedzę i świadomość, a także zmieniają stosunek do skutecznego zarządzania finansami u dziewcząt oraz młodych kobiet zagrożonych wykluczeniem społecznym w związku z dziedzicznym ubóstwem. Zmianę w świadomości, wiedzy i postawach zainicjuje opracowanie zestawu edukacyjnego „Bogate umysły” oraz testowanie mającego na celu pomoc organizacjom pozarządowym pracującym z dziewczętami i młodymi kobietami. Ponadto projekt ma celu:

- poszerzanie wiedzy i zwiększanie świadomości w temacie finansów osobistych oraz zmianę podejścia klientek organizacji pozarządowych oraz instytucji pomocowych
- zwiększanie potencjału organizacji pozarządowych oraz oferowanej przez nie pomocy dla dziewcząt i młodych kobiet zagrożonych marginalizacją
- aktywności propagujące rezultaty projektu oraz promującego jego ideę.

Projekt koncentruje się w szczególności na nadawaniu priorytetowego znaczenia włączeniu do społeczeństwa, ponieważ poprzez wyposażanie pracowników i pracowniczki oraz wolontariuszy i wolontariuszki organizacji

pozarządowych i instytucji pomocowych w innowacyjny zestaw edukacyjny „Bogate umysły” w zakresie edukacji finansowej, wiedza będzie przekazywana dziewczętom i młodym kobietom zagrożonym wykluczeniem społecznym. Edukacja finansowa to niezbędna i kluczowa kompetencja, która znacząco wpływa na standard życia każdego człowieka. Poziom wiedzy i świadomości wyborów finansowych jest często decydującym czynnikiem wpływającym na wykluczenie społeczne i ekonomiczne. Umiejętność zarządzania finansami osobistymi wiąże się z rozwijaniem umiejętności matematycznych i cyfrowych, a także innych kluczowych kompetencji. Sektor pozarządowy oraz instytucje pomocowe najskuteczniej docierają do młodych kobiet, które z różnych powodów wymagają wsparcia w podstawowych dziedzinach życia. Młodzież ze środowisk zmarginalizowanych najczęściej potrzebuje wsparcia w zakresie kluczowych kompetencji, którymi są wiedza, postawy i odpowiednie nawyki finansowe.

Projekt znacząco zwiększy potencjał organizacji pozarządowych oraz ich współpracowników, którzy na co dzień pracują z dziewczętami i młodymi kobietami zagrożonymi społecznym wykluczeniem.

Partnerstwo w ramach projektu

Partnerstwo w ramach projektu

Partnerzy uczestniczący w projekcie są zaangażowani w promowanie i umożliwianie edukacji finansowej dla osób indywidualnych, organizacji i całych społeczności.



Fundacja Innowacja i Wiedza to organizacja mająca siedzibę w Polsce, założona w 2012 r. w celu wprowadzania zmian społecznych, skupiona na promowaniu aktywności zawodowej oraz

niwelowaniu nierówności, a także dążąca do zwiększania odporności finansowej grup klientów znajdujących się w niekorzystnej sytuacji.

Fundacja działa w kraju, na arenie międzynarodowej i globalnej, realizując projekty i programy wspierające rozwój przedsiębiorczości, aktywizację społeczną i zawodową, innowacje w edukacji oraz kształcenie ustawiczne, a także promowanie edukacji finansowej. Nasze cele osiągamy, promując wiedzę i innowacje, podejście przedsiębiorcze i tworząc innowacyjne rozwiązania w obszarach wspierających aktywność społeczną.

<https://fiw.pl/en/>



CESIE to Europejskie Centrum Studiów i Inicjatyw z siedzibą w Palermo, we Włoszech – ośrodek rozwoju inicjatyw kulturalnych, rekreacyjnych, społecznych, edukacyjnych, ekonomicznych, badawczych nieosiągający korzyści finansowych z tego tytułu. Poprzez aktywny udział osób, społeczności obywatelskich i instytucji, CESIE przyczynia się do promowania rozwoju społeczeństwa, zawsze doceniając różnorodność.

<https://cesie.org/en/>



KMOP, organizacja założona w 1977 r., to jedna z najstarszych organizacji obywatelskich w Grecji, posiadająca ogromne doświadczenie w zakresie bezpośredniego świadczenia usług społecznych oraz realizacji inicjatyw społecznych. W ostatnich latach organizacja rozwinęła swoją obecność na arenie międzynarodowej i aktualnie działa w 7 krajach, mając stałe biura w Atenach, Salonikach, Brukseli i Skopje.

KMOP dąży do pozytywnego wpływu społecznego poprzez inicjatywy badawcze i innowacyjne, które dotyczą kwestii społecznych o krytycznym znaczeniu, uświadamiania społeczeństwa i pomagania w kształtowaniu polityki w skali kraju i międzynarodowo.

<https://www.kmop.gr/>



PROM – Polska Rada Organizacji Młodzieżowych to forum współpracy pomiędzy organizacjami pozarządowymi, których członkami są młodzi Polacy.

Dla trenerek i trenerów oraz edukatorek i edukatorów finansowych





Dla trenerek i trenerów oraz edukatorek i edukatorów finansowych

Gratulujemy zainteresowania finansami osobistymi oraz decyzji o przeprowadzeniu warsztatów lub/oraz konsultacji z zakresu edukacji finansowej.

Prowadzenie warsztatów z zakresu edukacji finansowej oraz indywidualnych lub grupowych konsultacji może być bardzo satysfakcjonującym, ale jednocześnie stresującym doświadczeniem dla osoby prowadzącej szkolenie. Najbardziej satysfakcjonująca jest obserwacja, kiedy uczestniczka warsztatów zaczyna podejmować świadome decyzje finansowe i jej życie zmienia się na lepsze.

Trener_ka/edukator_ka finansowy_a spotyka uczestniczki w różnych momentach ich życia, często w chwilach trudnych pod kątem finansów i życiowych, i musi z dużym wyczuciem oraz szacunkiem dla grupy lub indywidualnej osoby prowadzić warsztat lub konsultacje, aby osiągnąć cel szkoleniowy odzwierciedlający zmiany w życiu uczestniczek!

Umiejętności edukatorów i edukatorek finansowych:

- Dobre planowanie, umiejętności organizacyjne i zarządzania
- Bardzo dobre umiejętności komunikacyjne, umiejętność poruszania tematów tabu
- Wykazywanie umiejętności w zakresie wykorzystania metod nauczania, technik i zasobów
- Rozwijanie ducha analizy w celu klasyfikowania pomysłów i ich organizacji
- Poprawne wyrażanie się: proste, klarowne, precyzyjne i przekonujące komunikaty
- Umiejętność słuchania innych, tolerancja i znajdowanie przyjemności w relacjach z ludźmi

- Stabilny charakter, samokontrola, asertywność, uprzejmość i pewność siebie, szacunek
- Doświadczenie w pracy w grupie i kreatywność oraz znajomość tematu
- Umiejętność przystosowywania się, elastyczność



Pracę rozpocznij od zapoznania się z kursem e-learningowym „Bogate umysły”. Przejdź cały kurs powoli, moduł po module, wykonując wszystkie ćwiczenia, zapoznaj się też z dodatkowymi materiałami. Dobre przygotowanie, spokój, szacunek dla uczestniczek oraz świadomość własnej wiedzy i obszarów wymagających poprawy dają trenerce/ trenerowi pewność podczas prowadzenia warsztatów i konsultacji.

Prowadzenie warsztatów/konsultacji —

Pierwszy krok polega na zebraniu informacji na temat uczestniczek i ocenie ich potrzeb oraz oczekiwań związanych z uczestnictwem w konsultacji/warsztacie. Konkretniej rzecz ujmując, trener_ka poznaje poziom świadomości finansowej uczestniczek oraz wiedzy i umiejętności, jakie chciałyby uzyskać podczas warsztatów. Trener_ka wykazuje gotowość do dostosowania proponowanego warsztatu do zdiagnozowanych potrzeb uczestniczek.

Planowanie i przygotowanie —

Planowanie i przygotowanie pozwoli Ci upewnić się, czy znasz i rozumiesz cały materiał, jaki będzie omawiany na spotkaniu. Taka dogłębna wiedza będzie wzbudzać zaufanie uczestniczek. Ten etap oznacza również, że rozumiesz, jak ma przebiegać program oraz jakie ćwiczenia są zaplanowane w trakcie spotkania. Warto zadać sobie następujące pytania:

- Czy mam wystarczająco dużo czasu, aby zrealizować cały materiał?

- Czy prezentowana kolejność materiału będzie logiczna dla słuchaczek i jak zapewnię ciągłość między sekcjami materiału?
- Czy wiem, w których momentach będę robić przerwy?
- Czy czas przeznaczony na warsztat zaplanowano tak, aby zaangażować słuchaczki i zmotywować do aktywnego uczestnictwa?
- Czy mam zaplanowane i przygotowane kwestie logistyczne związane ze warsztatem/szkoleniem: układ sali szkoleniowej, przekąski i napoje, dodatkowa przestrzeń, jeśli będzie potrzebna na ćwiczenia na rozgrzewkę, wydruki ćwiczeń, kartki na notatki. W przypadku kursów prowadzonych online, należy rozważyć pokoje na rozgrzewkę, gdzie dostępne są dla słuchaczek pomoce, jeśli chodzi o stosowaną technologię oraz dostępność, np. napisy.

Ułatwianie procesu —

Istotne jest też ułatwienie uczestniczkom przejścia warsztatu lub konsultacji.

Upewnij się, że słuchaczki rozumieją studia przypadków i odniesienia? Jeśli dla niektórych z uczestniczek język, w którym będziesz prowadzić szkolenie, nie jest językiem ojczystym, mogą mieć problemy z odniesieniem do siebie treści, postaraj się o przygotowanie materiałów w ich języku ojczystym. Przemyśl, jak poradzisz sobie z uczestniczką, która nie chce się uczyć i przeszkadza innym w nauce?

Czy słuchaczkom podobają się ćwiczenia w małych grupach?

Czy autorefleksja będzie lepszym rozwiązaniem do zastosowania?

Czy umożliwiasz pracę w środowisku hybrydowym, gdzie część osób jest obecna stacjonarnie w sali, a część jest online?

Chcesz, aby słuchaczki były zaangażowane i aktywne, a także, aby rozumiały przekazywane treści. Podczas warsztatu powiedz więc o tym wprost, oprzyj model współpracy o wzajemny szacunek, otwartość i profesjonalizm.

Ocena —

Na warsztacie warto wspomnieć, że na zakończenie będzie przeprowadzona ewaluacja, czy spotkanie było skuteczne. To odnosi się do początkowej oceny, kiedy nakreślone w zarysie zostały potrzeby i oczekiwania uczestniczek.

Jakich danych lub jakiego wglądu potrzebujesz, aby ustalić, czy udało Ci się osiągnąć cele?

Trenerki oraz Trenerzy mogą korzystać z harmonogramu szkolenia, w którym zawsze można sprawdzić, co się zaplanowało oraz wracać do niego podczas prowadzonego szkolenia.

Powodzenia i dobrej zabawy!

Wprowadzenie

“Psychologia pieniędzy” to **pierwszy moduł** kursu stanowiący wprowadzenie merytoryczne w temat finansów osobistych. **Moduł ten wyjaśnia psychologiczne oraz emocjonalne aspekty decyzji finansowych.**



- **czynniki wpływające** na zachowania finansowe poszczególnych osób (np. emocje),
- dlaczego powinniśmy **podejmować decyzje, uwzględniając nasze potrzeby i priorytety**,
- dlaczego powinniśmy brać pod uwagę **czynnik czasu**, kiedy dokonujemy wyborów finansowych,
- utrwalone przekonania na temat pieniędzy opierające się na naszych cechach oraz doświadczeniu,

- **wady i zalety posiadania pieniędzy** oraz różnicę pomiędzy byciem bogatym a byciem zamożnym,
- zachowania finansowe z **punktu widzenia płci** (zachowania finansowe kobiet i mężczyzn).



Niezależność finansowa chroni dziewczęta i młode kobiety przed ubóstwem.

W szczególności kobiety należące do grup defaworyzowanych, młodzież pozostająca poza sferą zatrudnienia i edukacji, samotne matki i ogółem rodziny żyjące ze świadczeń pomocy społecznej mogą być w znaczącym stopniu narażone na czynniki prowadzące do ubóstwa.

Ponadto pandemia COVID-19 spotęgowała wyzwania stojące przed kobietami oraz kobietami samotnie wychowującymi dzieci, które już wówczas cierpiały na poważne wykluczenie na rynku pracy.

Uwzględniając ryzyko znalezienia się poniżej progu ubóstwa, skomplikowane mechanizmy regulujące finanse oraz rosnącą digitalizację gospodarki, właściwa edukacja finansowa staje się coraz bardziej istotna dla wzmacniania nowych pokoleń dziewcząt i młodych kobiet w podejmowaniu przez nie decyzje na temat ich przyszłości.

Efekty kształcenia

Efekty kształcenia

Po ukończeniu tego modułu, **jako trener pracujący z dziewczętami i młodymi kobietami**, będziesz umieć:

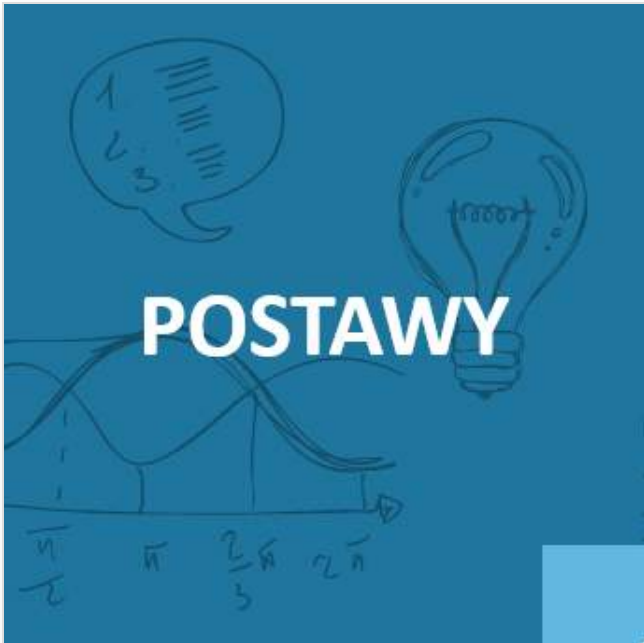


Wyjaśniać pojęcia: świadomość finansowa oraz zachowania finansowe;
omawiać szczegółowo czynniki, jakie mogą wpływać na decyzje finansowe,

A blue square graphic featuring white line art of interlocking gears. Below the gears are various mathematical symbols and diagrams, including a sine wave, a circle with '50' and '90', and a diagram with points A, B, and C connected by arrows. The word 'UMIEJĘTNOŚCI' is written in large, bold, white capital letters across the center.

UMIEJĘTNOŚCI

Będziesz rozumieć powiązania pomiędzy doświadczeniami finansowymi z dzieciństwa a decyzjami finansowymi oraz będziesz znać rozwiązania pozwalające zmieniać negatywne przekonania na temat pieniędzy.

A blue square graphic featuring white line art of a lightbulb being held by a hand. To the left of the lightbulb is a speech bubble containing the numbers 1, 2, and 3. Below the lightbulb is a sine wave and various mathematical symbols, including $\frac{\pi}{2}$, π , $\frac{2\pi}{3}$, and 2π . The word 'POSTAWY' is written in large, bold, white capital letters across the center.

POSTAWY

Będziesz rozumieć, że emocje oraz przekonania na temat pieniędzy mogą wpływać na decyzje finansowe.

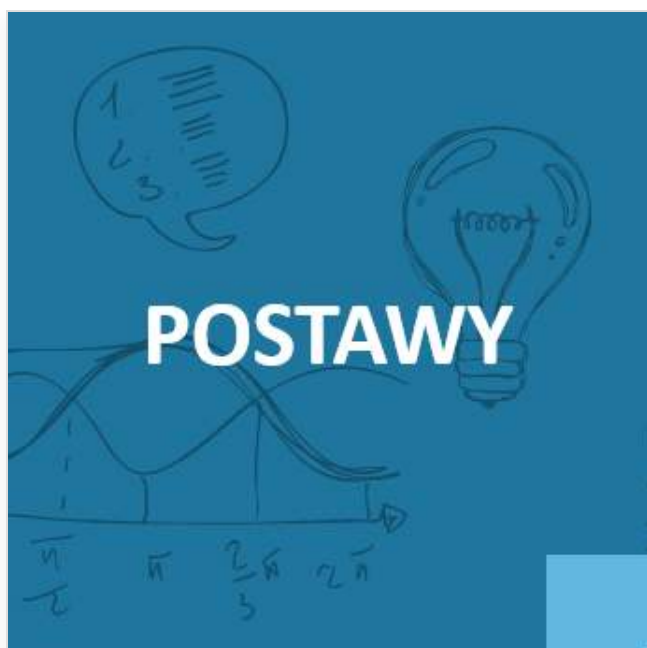
Twoim celem jest, aby **uczestniczki Twoich warsztatów lub konsultacji:**



Umiąły wyjaśniać pojęcia:
świadomość finansowa oraz
zachowanie
finansowe; rozumiały, czym
są i skąd się biorą
przekonania o pieniądzach.



Rozumiały powiązania
pomiędzy doświadczeniami
finansowymi z dzieciństwa a
decyzjami finansowymi.



Rozumiały znaczenie psychologii w codziennym zarządzaniu finansami i były zdeterminowane do zmiany własnych negatywnych przekonań o pieniądzu.

Podejście do pieniędzy i produktów finansowych

Podójście do pieniędzy i produktów finansowych



“Zachowania finansowe wiążą się z podejmowaniem decyzji finansowych i zarządzaniem finansami, np. opracowywaniem i kontrolowaniem budżetu, terminowym opłacaniem rachunków oraz regularnym oszczędzaniem.

Zachowanie finansowe uznaje się za ważny czynnik wpływający, podobnie jak edukacja finansowa i podejście do finansów, na świadomość finansową danej osoby.”

- Rai, Dua, & Yadav, 2019

Emocje w finansach





Jak nastrój wpływa na podejmowane przez nas decyzje finansowe?

Finanse behawioralne to dziedzina ekonomii behawioralnej, która sugeruje, że wpływy psychologiczne i uprzedzenia decydują o zachowaniach finansowych niektórych osób.

FINANSE BEHAVIORALNE – PIĘĆ GŁÓWNYCH POJĘĆ

Księgowanie mentalne —

Skłonność ludzi do **alokowania pieniędzy na określone cele w różny sposób**. Księgowanie mentalne może obejmować oszczędzanie w konkretnym celu. np. na edukację, wakacje, odkładanie pieniędzy na rachunki, traktowanie nieprzewidzianych dochodów (premii, zwrotu podatku) inaczej niż regularnego dochodu oraz alokowanie pieniędzy na spłatę różnych długów lub na inwestycje.



Zachowania stadne —

Ludzie mają tendencję do naśladowania zachowań finansowych większości stada. Zachowania stadne cieszą się złą sławą na giełdach jako przyczyna dramatycznych wyprzedaży czy gwałtownych wzrostów. Przykładami zachowań stadnych w podejmowaniu decyzji finansowych, poza inwestycjami giełdowymi, są **inwestycje w nieruchomości lub na rynku kryptowalut w związku z ich popularnością**.

Media społecznościowe są również znane z tego, że kreują zachowania stadne, polegające na tym, że ludzie mają tendencję do postępowania zgodnie z rekomendacjami marketingowymi, decyzjami finansowymi i poradami influencerów lub swoich znajomych bez dokładnej analizy czy zgłębiania wiedzy.



Podejmowanie decyzji pod wpływem emocji —

Podejmowanie decyzji w oparciu o skrajne emocje lub napięcie emocjonalne, np. niepokój, złość, lęk czy ekscytację.

Emocje mogą wyjaśniać, dlaczego ludzie nie podejmują racjonalnych decyzji. Podejmowanie decyzji w oparciu o skrajne emocje można zaobserwować w działaniach takich jak **sprzedaż pod wpływem paniki czy zakupy w związku z lękiem lub podekscytowaniem**, “terapia zakupowa” mająca zrównoważyć emocję smutku, **kupno pod wpływem impulsu związanego z ekscytacją lub radością oraz prokrastynacja, a mianowicie odwlekanie decyzji finansowych** z powodu lęku czy niepokoju.



Kotwice —

Zakotwiczanie poziomu wydatków na określonym poziomie.

Przykłady mogą obejmować **spójne wydatki opierające się na określonym poziomie budżetu, racjonalizowanie wydatków w oparciu o różne sposoby osiągnięcia satysfakcji, ustalanie celów finansowych** i używanie ich jako punktu odniesienia, a także ograniczanie miesięcznych wydatków do określonej kwoty.



Autoatrybucja —

Tendencja do podejmowania wyborów w oparciu o **przesadną wiarę we własną wiedzę lub umiejętności**. Osoby indywidualne mają tendencję do myślenia, że posiadają większą wiedzę niż inni, nawet jeśli obiektywnie wcale tak nie jest.

Przykładami mogą być **błędne decyzje na temat zarządzania zobowiązaniami kredytowymi**, mianowicie zaciąganie większego kredytu lub dokonywanie ryzykownych inwestycji z użyciem **pożyczonych pieniędzy**, a także podejmowanie złych decyzji w kwestii ubezpieczenia lub planowania emerytury.





“Nasz stosunek do pieniędzy i bardziej konkretnie – do naszych finansów cechuje kompleksowość podejścia, wyzwań i szans, z jakimi mamy do czynienia oraz jakie wywołują u nas emocje.

Nasze decyzje związane z pieniędzmi wpływają na naszą sytuację finansową, a decyzje te z kolei wpływają następnie na nasze emocje i przyszłe zachowania. Ta relacja nie jest stabilna i zmienia się z czasem.”

- Gourguechon, 2019



Czy wiesz, że...

...różne badania naukowe pokazują, iż **kobiety doświadczają więcej negatywnych emocji** (zmartwienie, stres, depresja) niż mężczyźni w związku z różnymi decyzjami finansowymi, decyzjami dotyczącymi pieniędzy i decyzjami inwestycyjnymi?

Można to wyjaśnić powiązaniem pomiędzy **plcią a rozwojem w dzieciństwie**.

Kilka badań wykazało, że **dziewczęta martwią się bardziej niż chłopcy na różnych etapach swojego kształcenia**. Dziewczęta często rosną w przekonaniu, że są mniej utalentowane niż chłopcy w zakresie matematyki i mają tendencję do obawiania się matematyki w dzieciństwie, dlatego też istnieje większe prawdopodobieństwo, że będą się bały inwestycji lub będą zarządzać pieniędzmi w bardziej zachowawczy sposób w życiu dorosłym.

- Ricciardi, 2011



Jakich strategii powinniśmy używać, aby usprawnić podejmowanie decyzji finansowych przez kobiety doświadczające negatywnych emocji?



Dawanie dziewczętom i młodym kobietom możliwości podejmowania edukacji finansowej zmierzającej do zwiększenia

ich świadomości finansowej może prowadzić do redukcji negatywnych emocji przy podejmowaniu decyzji finansowych.



Udostępnianie im zasobów finansowych, np. konsultacje finansowe lub pomoc z ustalaniem budżetu i celów finansowych, może pomóc im zmniejszyć negatywne emocje i poprawić podejmowane decyzje finansowe.



Walka ze stygmatyzowaniem negatywnych emocji oraz propagowanie wsparcia emocjonalnego może pomóc dziewczętom i młodym kobietom lepiej radzić sobie z emocjami oraz podejmować bardziej świadome decyzje finansowe.

Dlaczego nie ma sensu porównywanie własnych finansów z finansami innych?



Strach przed tym, że coś nas omija (FOMO) to udokumentowane zjawisko prowadzące młodych dorosłych do **ciągłego porównywania swojego życia do życia innych ludzi**.

Może to wpływać negatywnie na ich sytuację finansową, ponieważ **mogą wydawać więcej pieniędzy niż ich faktycznie stać i nie oszczędzać**. Ponadto inni mogą dokonywać niewłaściwych wyborów lub mieć inne priorytety i aspiracje. Porównywanie swoich finansów z finansami innych może prowadzić do podejmowania zmieniających życie decyzji na podstawie wyłącznie kryteriów losowych.



“Możesz chcieć zarabiać dużo pieniędzy jak Twoi znajomi w branży, w której zarabia się dużo, więc szukasz pracy takiej, jaką mają oni. Być może będziesz zarabiać dużo pieniędzy, ale jeśli marzyłaś o tym, aby być nauczycielką, to czy będziesz kiedykolwiek szczęśliwa?”



“Być może Twoim marzeniem jest być lekarką, ale nie chcesz zrezygnować z weekendowych wyjazdów ze znajomymi kosztem chesnego i całonocnej nauki.”



“Możliwość kupowania i robienia tych samych rzeczy co Twoi znajomi rzadko daje taką samą satysfakcję jak realizowanie swoich celów i kierowanie się swoimi priorytetami. W rzeczywistości praca, która ma dla Ciebie znaczenie, **podnosi Twoje poczucie spełnienia i obniża stres. Poza tym każdy człowiek ma inne priorytety.**”



“Możesz zarabiać tyle, co Twoi znajomi, ale dążyć do spłaty kredytu studenckiego w ciągu trzech lat lub zebrania wkładu

własnego na dom, podczas gdy inni nie muszą mieć takich samych zobowiązań czy aspiracji co Ty. Twoje cele i Twoje plany finansowe nie muszą być zbieżne z planami i celami Twoich znajomych.”

- Businessinsider, 2016

Znaczenie czynnika czasu przy podejmowaniu decyzji finansowych





Czas odgrywa zasadniczą rolę w podejmowaniu decyzji finansowych. Niezależnie od tego, czy chodzi o drobny zakup, czy znaczącą inwestycję, danie sobie czasu na **analizę możliwości i podjęcie świadomej decyzji** ma znaczenie kluczowe dla osiągnięcia celów finansowych.

Emocje mogą zniekształcać Twój osąd, prowadząc Cię do podejmowania pod wpływem impulsu decyzji, które mogą mieć negatywne długoterminowe

konsekwencje. Dlatego tak istotne jest, aby się zatrzymać i obiektywnie ocenić sytuację, biorąc pod uwagę wszystkie czynniki.

Osoby, które dają sobie czas na rozważenie różnych możliwości przed podjęciem decyzji, **prawdopodobnie podejmują lepsze decyzje finansowe.**

Zobacz przykład —

Przykładowo, **odczekanie z podjęciem decyzji o jeden dzień może prowadzić do podjęcia lepiej przemyślanej i bardziej świadomej decyzji**; odczekiwanie może pomóc unikać podejmowania decyzji zakupowych pod wpływem impulsu oraz zmniejszyć prawdopodobieństwo wyrzutów sumienia po zakupie. Emocje odgrywają ważną rolę w tym kontekście. Wydarzenia związane z emocjami pozytywnymi i poruszającymi, np. podekscytowaniem, prowadzą do **bardziej ryzykownych wyborów**, podczas gdy zdarzenia wiążące się z negatywnymi, ale poruszającymi emocjami, np. niepokojem, mogą prowadzić do bardziej **ostrożnych wyborów** (Kuhnen i inni, 2011). Danie sobie czasu na przemyślenie swoich celów, własnej tolerancji na ryzyko oraz opcji inwestycyjnych może umożliwić Ci podjęcie bardziej racjonalnych decyzji, które są w mniejszym stopniu uzależnione od emocji.

WARTOŚĆ PIENIĄDZA W CZASIE

Wartość pieniądza w czasie to podstawowe założenie w finansach pozwalająca ludziom podejmować bardziej świadome decyzje o tym, co robić ze swoimi pieniędzmi.

Wyraża ona możliwość, że **pewna kwota pieniędzy może być teraz warta więcej niż ta sama kwota będzie warta w przyszłości ze względu na powstały po drodze potencjał zarobkowy.**

Kwota pieniędzy, jaką mam w kieszeni, ma większą wartość niż ta sama kwota otrzymana w przyszłości. Wartość pieniądza w czasie bywa też określana jako bieżąca wartość zdyskontowana (Investopedia, brak daty). **Wartość pieniądza w czasie pozwala zrozumieć, jaka opcja może być najlepszą, w oparciu o odsetki, inflację, ryzyko oraz zwrot.**





Wartość pieniądza może rosnać wraz z upływem czasu

Pieniądze zdeponowane na lokacie lub zainwestowane mają potencjał zarobienia większej sumy z czasem, **czas może powodować wzrost wartości pieniądza**.

Inwestorzy wolą otrzymać pieniądze dziś niż czekać na obietnicę otrzymania tej samej kwoty w przyszłości, ponieważ kwota zainwestowana z czasem rośnie. Czas wpływa też na erozję wartości nabywczej pieniądza z powodu inflacji (Investopedia, brak daty).



Koszt alternatywny ma znaczenie kluczowe dla koncepcji wartości pieniądza w czasie

Koszt alternatywny określa potencjalne korzyści, jakie osoba indywidualna, inwestor lub firma traci, kiedy wybiera jedną alternatywę kosztem innej.

Pieniądze zyskują wartość z czasem tylko wtedy, kiedy się je zainwestuje, i tak dają odpowiedni zwrot. Pieniądze, których nie inwestujemy, z czasem tracą wartość.

Zatem, kwota pieniędzy, której oczekujesz w przyszłości (niezależnie od tego, z jaką pewnością jej się oczekuje) traci na wartości w międzyczasie (Investopedia, brak daty).



Wzór na obliczenie wartości pieniądza w czasie

$$FV = PV \left(1 + \frac{i}{n} \right)^{n \times t}$$

gdzie:

FV = przyszła wartość pieniądza

PV = aktualna wartość pieniądza

i = stopa procentowa

n = liczba okresów kapitalizacji w roku

t = liczba lat

Najbardziej podstawowa zasada wartości pieniądza w czasie uwzględnia co następuje: przyszłą wartość pieniądzy, aktualną wartość pieniądzy, stopę procentową, liczbę okresów kapitalizacji w roku oraz liczbę lat (Investopedia, brak daty).



Czas stanowi czynnik krytyczny przy podejmowaniu decyzji finansowych

Danie sobie czasu na analizę możliwości, przemyślenie swoich celów oraz unikanie działania pod wpływem emocji pomaga podejmować lepsze decyzje i osiągać swoje cele finansowe. Podejmując takie działania, znajdujesz się w lepszym położeniu, jeśli chodzi o przetrwanie wahań na rynku, czerpanie korzyści z długoterminowego potencjału Twoich inwestycji oraz dokonywanie zakupów, które są zbieżne z Twoimi długoterminowymi celami finansowymi.

Utrwalone przekonania na temat pieniędzy

Utrwalone przekonania na temat pieniędzy



“Przekonania na temat pieniędzy można podzielić na przekonania opisowe lub egzystencjalne (ludzie bogaci są prostacy) oraz oceniające lub normatywne (wydawaj pieniądze i ciesz się życiem teraz)”

- Prince, 1993



Jednym z najczęściej przywoływanych sposobów pomiaru przekonań na temat pieniędzy jest **skala postaw wobec pieniędzy (MAS)** opracowana przez Yamauchi i Templer (1982), która obejmuje 29

pozycji składających się na cztery skale stosunku do pieniędzy:



Władza i prestiż

Wykorzystywanie pieniędzy do tego, aby wpływać na innych lub pokazywać swój status.



Czas trzymania pieniędzy

Bycie przygotowanym na własną przyszłość finansową.



Brak zaufania

Niechęć do wydawania pieniędzy.



Niepokój

Martwienie się o pieniądze oraz dążenie do wydawania pieniędzy.

Furham (1984) zapożyczył elementy skali MAS oraz skorzystał z innych źródeł, aby stworzyć **skalę przekonań o pieniądzach oraz zachowaniach**, którą często przywołuje się w literaturze. Skala przekonań o pieniądzach oraz zachowaniach obejmuje 60 pozycji **podzielonych na sześć czynników**:



OBSESJA

Bycie owładniętym
pieniężmi.



WŁADZA

Wykorzystywanie pieniędzy
(zwłaszcza w formie
rozdawnictwa) do
utrzymywania przewagi.



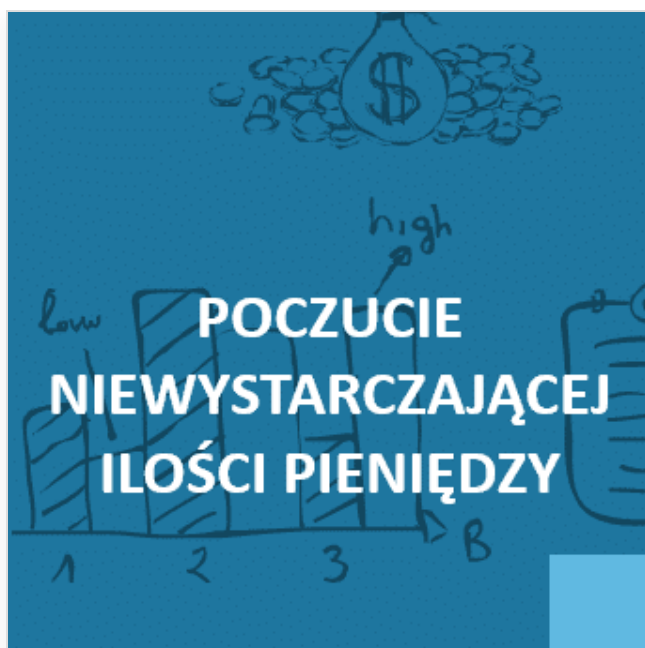
TRZYMAMANIE

Trzymanie pieniędzy.



BEZPIECZEŃSTWO

Staromodne podejście do
pieniędzy obejmujące
konserwatyzm, jeśli chodzi o
wydawanie.



Poczucie braku posiadania
wystarczającej ilości
pieniędzy.



Pieniądze okupione
ogromnym wysiłkiem.

Tang (1992), który opracował skalę etyki pieniężnej (MES), wskazał sześć głównych przekonań na temat pieniędzy:

- Pieniądze to dobro.
- Pieniądze to zło.
- Pieniądze stanowią o osiągnięciach.
- Pieniądze są oznaką szacunku.
- Istotne jest ustalanie budżetu.
- Pieniądze to władza.



Jeśli chodzi o stosunek ludzi do pieniędzy, na pieniądze patrzy się jako na bezpośrednie przedłużenie osobowości lub środek do robienia rzeczy, które same z siebie stanowią przedłużenie osobowości. Pieniądze mogą również służyć jako środek do samodzielnej transformacji, symbolizujący władzę, sukces, poważanie, tożsamość płciową oraz samopoczucie.

- (Prince, 1993).

Powszechnie uważa się, że określone koncepcje siebie prowadzą do określonych przekonań na temat pieniędzy:

Poczucie zawiści – powiązane z przekonaniami odzwierciedlającymi negatywne uczucia na temat ludzi i ich pieniędzy, zwłaszcza ludzi bogatych.

Brak hojności – powiązane z wartościami “ascetycznymi” (odraczanie wydawania i przyjemności, niepostrzegania sukcesu przez pryzmat pieniędzy).

Poczucie zaborczości – bezpośrednio powiązane z zaborczością (pożądanie drogich ciuchów, postrzeganie pieniędzy w kategoriach sukcesu, a także predyspozycje do podejmowania działań niezgodnych z prawem w celu uzyskania pieniędzy).

Wyrachowanie – powiązana z przekonaniem, że w “biznesie wszystko ma swoją cenę”.

Poszukiwanie statusu – powiązane z ocenianiem sukcesu przez pryzmat tego, “ile zarabiam w porównaniu z innymi”.





Niskie poczucie własnej wartości – powiązane z wartością, że “to ważne, że noszę drogie ubrania”.

Zazdrość – powiązana z przekonaniem, że “ludzie bogaci są prostacy i odrażający”.

Umiarkowanie – powiązanie z wartością, że „to ważne, że noszę drogie ubrania”.

Podejrzliwość – powiązana z przekonaniem, że “większość ludzi nie jest hojna w stosunku do tych, którym los mniej sprzyja”.

Kompetencje osobiste – powiązane z przekonaniami, że indywidualne osiągnięcia to droga do sukcesu.



“Przekonania na temat pieniędzy a dochód

Choć zasadnym może wydawać się przypuszczenie, że podejście do pieniędzy i przekonania na temat pieniędzy zależą od dochodów, to jednak wcześniejsze badania nie wykazały tutaj silnego powiązania. Jednak wydaje się istnieć **nieznaczne powiązanie z osobami lepiej zarabiającymi, które wierzą, że pieniądze to oznaka osiągnięć i które są mniej skłonne patrzeć na pieniądze jako zło** w porównaniu z osobami zarabiającymi mniej.”

– Klontz, Britt, & Mentzer, 2011



“Wykształcenie a dochód

Biorąc pod uwagę pozytywne skojarzenie pomiędzy dochodem a poziomem wykształcenia, nie dziwi, że podobne powiązania znajduje się pomiędzy wykształceniem a przekonaniem na temat pieniędzy, gdzie lepiej wykształcone osoby podchodzą do pieniędzy bardziej konserwatywnie. Zauważa się też, że **osoby o niższym poziomie wykształcenia odnosiły wrażenie, że były biedniejsze w dzieciństwie niż osoby z wykształceniem wyższym.**”

– Klontz, Britt, & Mentzer, 2011



“Przekonania na temat pieniędzy a wiek i płeć

Istnieją też pewne powiązania pomiędzy przekonaniem na temat pieniędzy a wiekiem i płcią. **Osoby młodsze z większym prawdopodobieństwem będą postrzegać pieniądze jako źródło zła w porównaniu z osobami starszymi.**

W porównaniu z osobami młodszymi, ludzie starsi **są bardziej**

skłonni uznawać, że byli biedniejsi w dzieciństwie i że ich rodzice bardziej martwili się o pieniądze.

Starsze osoby częściej też martwią się o swoją sytuację finansową i mają bardziej negatywne spojrzenie na swoją sytuację finansową w przyszłości. Znalezione też nieznaczne powiązanie **pomiędzy osobami starszymi a kobietami, które mają większą skłonność do trzymania się budżetu** a tymi, którzy racjonalizują wydatki, aby bardziej cieszyć się z życia.

Wykazano, że mężczyźni mają większą **obsesję na punkcie pieniędzy niż kobiety**, są bardziej konserwatywni i uważają, że pieniądze to oznaka bezpieczeństwa oraz dużego wysiłku.”

- Klontz, Britt, & Mentzer, 2011



“Stereotypy płciowe a przekonania na temat pieniędzy

Stereotypy płciowe też mają znaczenie, kiedy mówi się o przekonaniach na temat pieniędzy. Wpływ stereotypów płciowych na przekonania o pieniądzach manifestuje się w wychowaniu dzieci oraz socjalizacji młodych dorosłych, **bowiem chłopcy i mężczyźni częściej są nieformalnie kształceni w zakresie finansów**, jako że zachęca się ich do nauki o

inwestowaniu oraz zarządzaniu finansami już od najmwcześniejszych lat.

Z kobietami jest inaczej. Badania wykazują, że nawet we wczesnym wieku **chłopcy zwykle dostają więcej kieszonkowego niż dziewczynki**, co wskazuje na różne traktowanie obu płci, również przez rodziców”

- women on top, n.d.



“Mężczyźni i kobiety a pieniądze

Tę tendencję wzmacniają praktyki stosowane przez osoby dorosłe w późniejszych etapach ich życia. Według badań, co najmniej połowa mężczyzn konsekwentnie oświadcza, **że uznają samych siebie za główne osoby odpowiedzialne za zarządzanie kwestiami podatkowymi, inwestycjami, pożyczkami i za decyzje w sprawie ubezpieczenia rodziny.**

W przypadku kobiet, taką deklarację składa około 30%. Z drugiej strony, jest więcej kobiet, które widzą siebie jako osoby głównie odpowiadające za zarządzanie finansami gospodarstwa domowego i za krótkoterminowe czynności

związane z finansami, które zwykle nie wymagają znacznej wiedzy.”

- women on top, n.d.



“Single a osoby w związkach małżeńskich

Typowe jest to, że niezamężne kobiety i nieżonaci mężczyźni w równomiernym stopniu podejmują decyzje finansowe. Ludzie w relacjach długoterminowych lub małżeństwach zwykle mają tendencje do zachowań bardziej tradycyjnie przypisanych ich płci.

Co więcej, stereotypy płciowe dotyczące roli i cech kobiet prowadzą kobiety do tłumienia ambicji dotyczących pieniędzy z **obawy o to, że zostaną uznane za egoistyczne lub agresywne** i wzmacniają u kobiet tendencję do przedkładania potrzeb innych ludzi ponad swoje własne. Tendencję tę wzmacnia również stereotyp, zgodnie z którym kobiety raczej pieniądze wydają niż zarabiają na utrzymanie rodziny lub siebie samych

”

W jaki sposób przekonania z dzieciństwa wpływają na nasze decyzje finansowe



Zgodnie z teorią uczenia się społecznego, ludzie mają tendencję do utrzymywania przekonań o pieniądzach i umiejętności związanych z pieniędzmi, których nauczyli się w dzieciństwie, również w życiu dorosłym. Niestety takie podejście do pieniędzy i umiejętności związanych z pieniędzmi może nie pomagać, jeśli rodzice lub inni opiekunowie nie mieli zdrowego stosunku do pieniędzy.



Skrypty pieniężne - naukowe określenie na przekonania o pieniądzach - są następujące:

- przekonania te powstały w dzieciństwie,
- często przekazywane z pokolenia na pokolenie w systemach rodzinnych, (c) zwykle nieświadome,

- są zakotwiczone w kontekście,
- są czynnikiem napędzającym wiele zachowań związanych z finansami.



Mówi się, że naładowane emocjonalnie doświadczenia z „finansowymi punktami zapalnymi” mogą zostawiać trwały ślad poznawczy, ponieważ dzieci usiłują zrozumieć, jaką rolę pieniądze odgrywają w ich rodzinie, okolicznościach życiowych i świecie.

Wiele skryptów pieniężnych jest często zakorzenionych w zaburzonych relacjach z pieniędzmi, a kiedy skojarzy się je z naładowanymi emocjonalnie lub traumatycznymi wydarzeniami, takie wzory przekonań mogą być mocno odporne na zmianę.

- Klontz, Britt, & Mentzer, 2011.

Zebraliśmy siedem typowych zachowań rodziców, które mogą negatywnie wpływać na nawyki związane z pieniędzmi:

- Forbes, 2013

Rodzice oszczędni —

Wpływ:

Skłonność do nadmiernego wydawania pieniędzy w celu kompensacji.

Rodzice wydający za dużo/rozpieszczone dzieci —

Wpływ:

Nierealistyczne oczekiwania w stosunku do pieniędzy/styl życia, na który kogoś nie stać/ długi.

Rodzice zaangażowani w dobroczynność —

Wpływ:

Skłonność do darowizn/darowizny przekraczające możliwości.

Rodzice posiadający um. z zakresu zarz. fin./nigdy nie uczyli dzieci o pieniądzach —

Ponadto: Pieniądze jako temat brudny i temat tabu/zwłaszcza kobietom często nie mówi się o finansach gospodarstwa domowego.

Wpływ:

Brak podstawowej wiedzy, jeśli chodzi o zarządzanie pieniędzmi

Brak zaufania do instytucji finansowych/Oszczędzanie w skarpecie —

Wpływ:

Lęk przed inwestowaniem.

Zależna ekonomicznie matka —

Wpływ:

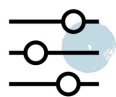
Czekanie na „księcia”.

Rodzice rozwiedzeni —

Determinacja, aby założyć własną rodzinę/Ryzyko podejmowania pośpiesznych i złych decyzji o pieniądzu.

Pewność siebie a pieniądze

Pewność siebie a pieniądze



“W analizie danych ze 162 krajów badacze odkryli spójne dowody na to, że wyższy dochód jest czynnikiem pozwalającym przewidzieć, czy ludzie będą odczuwać bardziej pozytywne emocje wobec siebie, jak wiarę w siebie, dumę czy determinację.

Niższy poziom dochodów miał skutek odwrotny – zwiastował negatywne emocje wobec siebie, jak smutek, lęk czy wstyd. Badania opublikowano w piśmie ‘Emotion’.”

- APA, 2021



Poziom dochodów może mieć również skutki długoterminowe

W analizie obejmującej badania długoterminowe, w tym na ponad 4.000 uczestnikach w Stanach Zjednoczonych, badacze odkryli, że wyższy dochód zwiastuje **wyższy poziom pozytywnych emocji wobec siebie** w ciągu około 10 lat od pierwotnego badania uczestników, zaś niski poziom dochodów przewidywał wyższy **poziom negatywnych emocji wobec siebie**, jak **lęk i wstyd**.

Czy kobiety potrzebują więcej wiedzy z zakresu finansów do zwiększania swojej wiary w siebie lub pewności siebie do stosowania tej wiedzy?

Na to pytanie nie ma prostej odpowiedzi.

Badania pokazują, że zazwyczaj bardzo trudno poradzić sobie z emocjami w zakresie zarządzania finansami osobistymi, jeśli najpierw nie rozwiąże się problemu **niskiej samooceny kobiet w powiązanych obszarach**.

Podnosząc u studiujących kobiet wiarę w siebie, pomaga się im zyskać więcej umiejętności w zakresie podejmowania ważnych decyzji we własnym życiu i zyskiwać większą otwartość oraz uczyć się nowych koncepcji i narzędzi do użytku przez resztę życia.

- **women on top, n.d.**



Badania pokazują, że w wielu aspektach codziennego życia istnieją większe szanse, że kobiety **będą zgłaszać niższy poziom wiary w siebie niż mężczyźni**. Luka ta pojawia się dość wcześnie w życiu kobiet: np. dziewczęta **zaczynają rozwijać poczucie własnej wartości w wieku 6 lat i wykazują się większymi deficytami wiary w siebie niż chłopcy w zakresie zadań wymagających 'sprytu'**.

Ponadto kobiety często czują się **mniej kompetentne w matematyce** – dziedzinie, która jest niezbędna, aby zrozumieć podstawowe zasady decydujące o umiejętności zarządzania własnymi finansami. Ostatecznie zgłaszają również mniejszą wiarę w umiejętność osiągnięcia celów finansowych w porównaniu z równolatkami płci męskiej.

- **women on top, n.d.**

Osobisty stosunek do pieniędzy i produktów finansowych

Osobisty stosunek do pieniędzy i produktów finansowych

W ciekawym badaniu naukowcy opracowali skalę inwentarza skryptów Klontz–Money Script Inventory (Klontz–MSI), które dzielą ludzi na cztery grupy w zależności od sposobu myślenia o pieniądzach, co daje badaczom i praktykom wgląd w dążenie danej osoby do unikania problemów z pieniędzmi (unikanie), gromadzenia pieniędzy (uwielbienie), odróżniania się od osób należących do innych klas socjospołecznych (status) lub zachowywania w poufności prywatnych kwestii finansowych (czujność).

Unikanie pieniędzy —

Niektóre osoby unikające pieniędzy uważają, że nie zasługują na to, aby mieć pieniądze. Inni sądzą, że pieniądze to zło.

W obu przypadkach pieniądze mogą być źródłem lęku, niepokoju lub obrzydzenia. Osoby ze skłonnością do unikania pieniędzy często sabotują swój sukces finansowy. Mogą decydować się nie wydawać pieniędzy na zasadne i niezbędne rzeczy lub mogą rozdawać pieniądze, aby mieć ich jak najmniej.



Uwielbienie pieniędzy —

Osoby wielbiące pieniądze zdają się „**wierzyć, że większa ilość pieniędzy rozwiąże wszystkie problemy w ich życiu i przyniesie im szczęście...**”. Nagroda w postaci większej ilości pieniędzy tym sposobem staje się marchewką dyndającą nad głową, której właściwie nigdy nie da się dosięgnąć. Takie przekonania kojarzy się z kompulsywnym gromadzeniem rzeczy, bezzasadnym podejmowaniem ryzyka, hazardem, nadmiernymi wydatkami, kompulsywnymi zakupami i innymi destrukcyjnymi zachowaniami związanymi z pieniędzmi.



Pieniądze jako oznaka statusu —

Ludzie, których przekonania mieszczą się na tej skali, są przekonani, że pieniądze sygnalizują status danej osoby.

Widzą **wyraźne rozróżnienie pomiędzy klasami społeczno-ekonomicznymi**, a ich poczucie własnej wartości jest często powiązane z wartością finansową netto. Ponadto osoby posługujące się skryptem statusu mają tendencję do zrównywania sukcesu z pieniędzmi. Niektórzy mogą udawać, że mają więcej pieniędzy, niż faktycznie mają, aby sprawiać wrażenie, że odnieśli sukces.



Czujność w odniesieniu do pieniędzy —

Osoby czujne wierzą, że ważne są **praca i oszczędzanie**. Są ostrożne, oszczędne i troszczą się o finanse.

Podczas gdy te cechy mogą wspierać zdrowe decyzje finansowe, osoby czujne często **niepokoją się o pieniądze i są przezorne, jeśli chodzi o ryzyko finansowe**. W konsekwencji ich umiejętność cieszenia się z korzyści i bezpieczeństwa finansowego może być ograniczona.



Czy pieniądze są dobre czy złe? Co pieniądze naprawdę nam dają?



- Zaspakajanie podstawowych potrzeb i poczucie bezpieczeństwa

Pieniądze mogą dawać takie bezpieczeństwo, jako że zapewniają nam wyżywienie, schronienie, ubrania i transport. Kiedy te potrzeby są zaspokojone, to od razu obniża się poziom stresu w naszym życiu.

- University of Minnesota, n.d.



- **Lepsza jakość życia**

Kiedy Twoje podstawowe potrzeby są spełnione, pieniądze mogą dawać możliwość doświadczania życia na innym poziomie.



- **Zmiana mentalności**

Kiedy masz pieniądze na koncie, nie martwisz się o pewne rzeczy, o które kiedyś się martwiłaś. Jeśli coś się zepsuje, nie jest to koniec świata. Masz środki, aby pokryć ten wydatek. Jeśli oszczędzałaś przez pół roku lub dłużej, a nagle stracisz pracę, nie będziesz się tak martwić, ponieważ masz finansową poduszkę bezpieczeństwa.



- Wykorzystywanie szans

Czy chodzi o samochód, ubrania, domy czy akcje – w pewnym momencie rzeczy przeznaczają się na sprzedaż. Jeśli masz gotówkę, zwykle jesteś w stanie uzyskać dobrą ofertę na wiele wartościowych rzeczy w okresach spowolnienia gospodarczego.



- Bycie przygotowanym na sytuacje nieprzewidziane

Posiadanie nadwyżki finansowej lub funduszy na nagłe sytuacje pozwala Ci zapłacić za nieprzewidziane rzeczy, jakie dzieją się w życiu, a które wymagają pieniędzy (University of Minnesota, brak daty). Jeżeli nie posiadasz takiej rezerwy, będziesz

zmuszona brać kredyt lub się zadłużać, co z kolei ogranicza
Twoje możliwości oszczędzania w przyszłości.



- Zmienianie życia innych ludzi

Możliwość pomagania innym.



- Ubóstwo i zamożność

Dokonywanie osądów i podejmowanie decyzji w oparciu o
kryteria finansowe. Jeśli nie ma się wystarczająco dużo
pieniędzy, trudno może być się skupić na czymkolwiek, a wysiłki

zmierzające do zarabiania prowadzą do utraty radości życia (University of Minnesota, brak daty). Jeżeli masz więcej pieniędzy niż potrzeba na zaspokojenie Twoich potrzeb i niektórych zachcianek, może dawać to poczucie komfortowego życia w przeciętności. Może to powodować beztroskę i zapominanie o tym, co niezbędne, a także może blokować najważniejsze cele.



- Duże C.L.Z.

Pieniądze w niewielkim stopniu dotyczą matematyki, a w dużym stopniu dotyczą emocji. Kiedy do pieniędzy masz skrajne podejście, to łatwo w grę wchodzi duże C.L.Z.: chciwość, lęk i zazdrość.

- University of Minnesota, n.d.



- Szybki i łatwy kredyt

Kiedy kupujesz dodatkowe rzeczy na kredyt, zwykle tracisz finansowo, chyba że chodzi o zakup istotnych aktywów jak np. dom. Staraj się mieć możliwie jak najmniejsze długi.



- Pieniądze szczęścia nie dają

Mówi się, że pieniądze mogą kupić wszystko i sadzę, że to prawda w odniesieniu do wielu rzeczy. Jednak posiadanie znacznych pieniędzy może dawać fałszywe poczucie bezpieczeństwa lub niezdrowe przekonanie o swoich możliwościach. Może też prowadzić do tego, że będziesz gromadzić pieniądze zamiast wydawać je na przyjemności życiowe lub pomoc innym.

- University of Minnesota, n.d.

Nie ma nic złego w posiadaniu pieniędzy. Ale jeśli nasze życie zaczyna kręcić się wokół pieniędzy, tracimy prawdziwy sens życia i mamy tendencję do zapominania, że pieniądze nie są celem, a środkiem do osiągnięcia celów. To miłość do pieniędzy jest źródłem wszelkiego zła, a nie same pieniądze.

Bycie zamożnym a bycie bogatym





Co to znaczy być bogatym?

Być bogatym oznacza posiadanie ogromnej ilości pieniędzy i wydawanie znacznych kwot. Aktualnie za bogatych uznaje się słynnych sportowców, gwiazdy filmowe, modeli czy projektantów. Zaiste obecnie większość ludzi bogatych nie odziedziczyła swoich pieniędzy, a zarobiła je.

Jak bogaci są bogaci?

Trudno to dokładnie wyliczyć, ale można by powiedzieć, że jeśli ktoś zarabia 500.000 zł rocznie, to staje się bogaty, niezależnie od tego, gdzie mieszka. Według danych urzędów skarbowych, takie gospodarstwa domowe plasują się wśród 1% najlepiej zarabiających. Jednak bogactwo może też oznaczać znaczące długi, zwłaszcza jeśli wydaje się więcej niż się zarabia.

- Avramonic, 2022

Co to znaczy być zamożnym?

Prosta definicja zamożności to **pieniądze + aktywa**.

Podobnie jak w grze w Monopol, gdzie status gracza wyznacza liczba posiadanych przez niego domów i hoteli (a nie tylko "gotówka", jaką zebrał w trakcie gry), zamożność można zdefiniować w praktycznym życiu jako **gromadzenie wartościowych zasobów ekonomicznych**.



Czym osoba zamożna różni się od osoby bogatej? —

Ludzie bogaci widzą gotówkę tylko jako coś do wydawania. Zaś ludzie zamożni patrzą na gotówkę jako na coś, co można zainwestować, aby zarobić więcej pieniędzy.

Dlatego też **najzamożniejsi ludzie na świecie to właściciele firm, np. Elon Musk (Tesla), Jeff Bezos (Amazon), Bill Gates (Microsoft) czy Mark Zuckerberg (Facebook).**

Krótko mówiąc, nie ma znaczenia, kto ma więcej pieniędzy – osoba bogata czy osoba zamożna. Osoba zarabiająca 80.000 zł rocznie może być zamożniejsza niż osoby zarabiające 500.000 zł rocznie. To właśnie posiadane aktywa, dokonywane inwestycje i zadłużenie sprawiają, że jest się zamożnym (Avramonic, 2022).

Jak stać się człowiekiem zamożnym?



Ograniczaj wydatki i zacznij oszczędzać:

monitoruj, ile wydajesz i unikaj kupowania rzeczy, których nie potrzebujesz.



Zwiększ swój dochód:

staraj się piąć się w górę w pracy lub znajdź sobie poboczne zajęcie, które może generować dochód.



Unikaj długów:

Staraj się nie wydawać więcej niż zarabiasz. Naucz się, jak działają karty kredytowe i korzystaj z nich w sposób odpowiedzialny. A jeśli nie jest możliwe uniknięcie zadłużenia, spłać je jak najszybciej.



Zostań inwestorem.

-Avramonic,2022

Budowanie zdrowej relacji z pieniędzmi i produkty finansowe



Zdrowie finansowe lub dobrobyt finansowy obejmują wydawanie pieniędzy na wartości, posiadanie niewielkiego lub rozsądnego zadłużenia, oszczędzanie pieniędzy, aby realizować swoje cele, a także posiadanie poduszki bezpieczeństwa np. w postaci funduszy na nieprzewidziane wydatki, lub ubezpieczenia oraz inwestowa.

- Tartakovsky, 2012

Nasz stosunek do pieniędzy ma źródło w dzieciństwie, kiedy to **powstają nasze skrypty pieniężne**. Niezależnie od Twojego stosunku do pieniędzy, możesz podjąć działania w kierunku jego poprawy i **zmienić swoje negatywne przekonania na temat pieniędzy**.

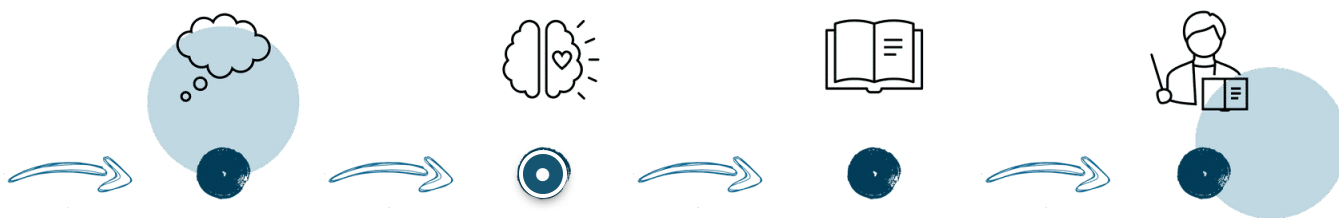




Uświadom sobie, jakie są Twoje podświadome skrypty na temat pieniędzy

Kiedy Twoje skrypty pozostają niezbadane, mogą wpływać negatywnie na Twoje zachowanie.

Zacznij od podpytania członków swojej rodziny o ich przekonania na temat pieniędzy i poproś ich, żeby zastanowili się, jakie jest ich najwcześniejsze wspomnienie dotyczące pieniędzy, zadając takie pytania: **„Jakie jest Twoje najradośniejsze wspomnienie dotyczące pieniędzy? Jakie jest Twoje najboleśniejse wspomnienie dotyczące pieniędzy? Jakie lekcje dotyczące pieniędzy dało Ci życie?”**



Poznaj samą siebie

Więcej na temat samej siebie możesz się nauczyć, jeśli będziesz zwracać baczniejszą uwagę na swoje **zachowania dotyczące pieniędzy, a następnie będziesz wykorzystywać tę wiedzę, aby poprawiać swoje funkcjonowanie w zakresie finansów.**

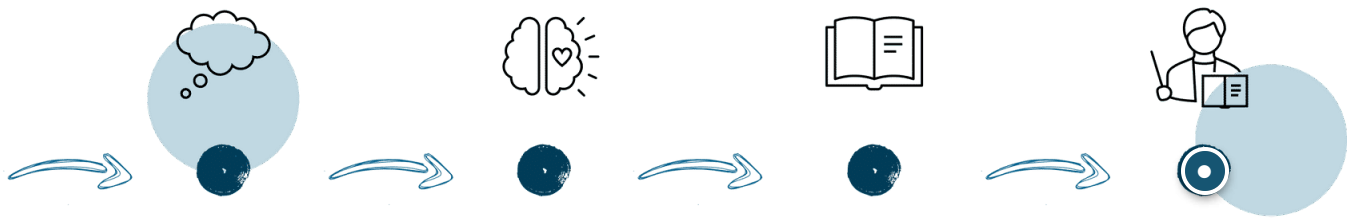
Przykładowo, ktoś, kto idzie do centrum handlowego i ostatecznie kupuje rzeczy, których właściwie nie potrzebuje, może **się czuć samotny**. Uświadomienie sobie tego może prowadzić do spełniania potrzeb w zdrowszy sposób i oszczędzania pieniędzy.

Mąż, który jest niezadowolony z awansu żony, może de facto obawiać się potencjalnych zmian w ich relacji i w jego męskiej roli w ich małżeństwie. Zrozumienie tego może pomóc zapobiec zbytecznym kłótniom i zapoczątkować produktywną rozmowę o ich nowej sytuacji finansowej.



Zapoznavanie się z zasobami mającymi dobrą sławę

Jednym z powodów, dlaczego ludzie mają słabe relacje z pieniędzmi, jest dezinformacja lub brak informacji. Pomocne tutaj mogą być znane książki (np. „Pułapka pieniędzy” (The Money Trap) autorstwa Rona Gallena, „Tajemny język pieniędzy” (The Secret Language of Money) autorstwa Davida Kruegera czy „Umysł ponad pieniędzmi” (Mind Over Money) autorstwa Klontza).



Konsultowanie się z ekspertami

Jeśli Twoje finanse nie są w dobrym stanie, **zasięgnij pomocy profesjonalisty**. Na przykład poszukaj ekspertów praktyków specjalizujących się w psychologii finansów (Tartakovsky, 2012).

Perspektywa płci: Dlaczego kobiety "nie zajmują się" pieniędzmi?

Perspektywa płci



“Czym jest świadomość finansowa?”

Informacje dla konsumentów (osób indywidualnych, rodzin, społeczności) poszerzające ich świadomość na temat ryzyka i szans związanych z produktami finansowymi i koncepcjami w celu odpowiedniego zwiększania ich dobrobytu”

- Rai, Dua, & Yadav, 2019



Różnice w umiejętnościach zarządzania finansami własnymi zauważa się w **zmiennych demograficznych, np. płci, wieku, dochodzie i kwalifikacjach**. Jednak znaczące różnice płciowe w zakresie zdolności zarządzania własnymi

finansami badało OECD (2017). W wyniku badań stwierdzono, że poziom świadomości finansowej jest zasadniczo niższy u kobiet niż u mężczyzn. Kiedy bada się zdolności do zarządzania pieniędzmi u kobiet, oprócz edukacji finansowej istotne są również podejście do pieniędzy i zachowania związane z pieniędzmi. Odkryto znaczące pozytywne powiązanie pomiędzy zachowaniem finansowym i zdolnościami finansowymi pracujących kobiet.

- Rai, Dua, & Yadav, 2019

Poziom zdolności zarządzania własnymi finansami rośnie szybciej wśród mężczyzn niż u kobiet. Mimo wszystko kobiety osiągające wyższe zarobki są bardziej pewne siebie, jeśli chodzi o finanse osobiste, i z reguły cechują się wyższym poziomem umiejętności zarządzania pieniędzmi.

Dla kontrastu, młode kobiety, kobiety mające dzieci i kobiety zmagające się z problemami w małżeństwie **mają większą tendencję do odczuwania stresu finansowego**. Powodami mniejszego zaangażowania kobiet w podejmowanie decyzji finansowych mogą być **brak edukacji z zakresu finansów, mniejsza liczba rozmów na temat zarządzania pieniędzmi pomiędzy kobietami w rodzinie oraz brak świadomości istnienia innowacyjnych produktów i usług finansowych**.

- Rai, Dua, & Yadav, 2019



- Występuje **różnica płciowa w zachowaniach finansowych** mężczyzn i kobiet:



“Kobiety są skłonne **ustalać budżet i monitorować swoje finanse, ale brakuje im wiedzy finansowej, co wpływa na ich zachowania dotyczące finansów.**

Kobiety o niższym poziomie umiejętności zarządzania finansami są mniej skłonne do uczestnictwa w planach emerytalnych i są bardziej zależne od swojej rodziny i przyjaciół, jeśli chodzi o planowanie oszczędności czy inwestycji”

- Rai, Dua, & Yadav, 2019



“Zgodnie z Europejskim raportem o płatnościach konsumentów z 2022 r. (European Consumers Payment Report 2022), kobiety z **mniejszą pewnością siebie odpowiadają na pytania na temat edukacji finansowej** (nieproporcjonalnie więcej kobiet wybierze odpowiedź „Nie wiem”), potwierdzając tym samym, że konieczne jest zapewnienie równorzędnej dostępności kształcenia dla obu płci, aby kobiety zyskały finansową pewność siebie.

Jednak sama edukacja finansowa nie wystarcza. **Wiarę w siebie i zaangażowanie w podejmowanie znaczących decyzji finansowych uznaje się za ważne czynniki przyczyniające się do likwidowania luki płciowej w zakresie umiejętności zarządzania pieniędzmi.”**

– Smith & Liao, n.d.

Weryfikacja wiedzy

Weryfikacja wiedzy

Sprawdź swoją wiedzę, odpowiadając na poniższe pytania.

Finanse behawioralne można podsumować jako pięć głównych pojęć. Czy pamiętasz, co one oznaczają?

Połącz każde pojęcie z odpowiednią definicją.

≡ Księgowanie mentalne

Ludzie mają skłonność do przeznaczania pieniędzy na okr. cele, np. wakacje, rachunki itp.

≡ Zachowanie stadne

Ludzie mają skłonność do naśladowania zach. finansowych innych osób (inwest. na giełdzie)



Podejmowanie decyzji pod wpływem emocji

Ludzie podejmują decyzje pod wpływem napięć emocjonalnych, np. niepokoju, złości, lęku.



Kotwiczenie

Ludzie uzależniają poziom wydatków od określonego punktu odniesienia, np. budżetu.



Autoatrybucja

Ludzie podejmują decyzje na podstawie przesadnej wiary we własną wiedzę/umiejętności.

POTWIERDŹ

Skale inwentarza Klontz-Money Script Inventory (Klontz-MSI) dzielą osoby na cztery kategorie w zależności od podejścia do pieniędzy. **Jakie zachowanie jest typowe dla osób unikających pieniędzy?**



Ostrożność, oszczędności i troska o finanse osobiste.

☐

Poczucie, że nie zasługuje się na pieniądze, lub że pieniądze to zło.

☐

Udawanie, że ma się więcej pieniędzy niż się ma faktycznie, aby sprawiać wrażenie osoby, która odniosła sukces.

POTWIERDŹ

PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO UCZENIA NA TEMAT PSYCHOLOGII PIENIĘDZY, UPEWNIJ SIĘ, ŻE POTRAFISZ WYJAŚNIĆ NASTĘPUJĄCE KWESTIE:

1

Co wpływa na nasze zachowania finansowe?

2

Dlaczego nie ma sensu porównywanie własnych finansów z finansami innych osób?

3

Dlaczego czas odgrywa niezbędną rolę w podejmowaniu decyzji finansowych?

4

Jakie przekonania ludzie mają na temat pieniędzy?

5

W jaki sposób dzieciństwo wpływa na nasze przekonania na temat pieniędzy?

Scenariusz warsztatów

W tym rozdziale można znaleźć ćwiczenia, które pomogą **zaplanować i zrealizować sesje warsztatowe**.



ĆWICZENIE NR 1: JAKĄ MASZ OSOBOWOŚĆ, JEŚLI CHODZI O PODEJŚCIE DO PIENIĘDZY?

CELE SZKOLENIOWE:

1

Odkrycie swoich zasadniczych przekonań na temat pieniędzy.

2

Zrozumienie i ostatecznie zmiana negatywnych przekonań na temat pieniędzy i zachowań związanych z pieniędzmi.

3

Wybór i przyjęcie nowych pozytywnych przekonań na temat pieniędzy i zachowań.



Modul01_cwiczenie01.pdf

216.4 KB



ĆWICZENIE NR 2: CZY PIENIĄDZE CIĘ PRZERAŻAJĄ?

CELE SZKOLENIOWE:

1

Odkrycie swoich zasadniczych przekonań na temat pieniędzy.

2

Zrozumienie i ostatecznie zmiana negatywnych przekonań na temat pieniędzy i zachowań związanych z pieniędzmi.

3

Wybór i przyjęcie nowych pozytywnych przekonań na temat pieniędzy i zachowań.



Modul01_cwiczenie02.pdf

198.4 KB



ĆWICZENIE NR 3: CZY PIENIĄDZE POZWALAJĄ SPEŁNIAĆ MARZENIA?

CELE SZKOLENIOWE:

1

Motywowanie uczestniczek, aby uczyły się na temat zagadnień finansowych.

2

Zachęcanie uczestniczek, aby uzyskiwały niezależność finansową i ustalały cele.

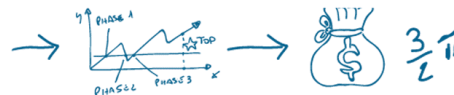


Modul01_cwiczenie03.pdf

160.3 KB



Dodatkowe materiały do samodzielnej nauki





**Materiały szkoleniowe mogą się różnić w poszczególnych krajach.
Zachęcamy do sprawdzenia materiałów dostępnych w Twoim kraju.**

1. „The Psychology of Money: Timeless lessons on wealth, greed, and happiness” (Psychologia pieniędzy: ponadczasowe lekcje na temat zamożności, chciwości i szczęścia) autorstwa Morgan Housel
2. „Crazy About Money: How Emotions Confuse Our Money Choices and What To Do About It” (Szaleństwo na punkcie pieniędzy: jak emocje komplikują nasze wybory, jeśli chodzi o pieniądze, i co z tym robić) autorstwa dr Maggie Baaker
3. „Women & Money” (Kobiety a pieniądze) autorstwa Suze Orman
4. Kurs internetowy „Behavioral Finance” (Finanse behawioralne) na Coursera, <https://www.coursera.org/learn/duke-behavioral-finance>
5. Podcast „Money and emotions” (Pieniądze i emocje) Open University dostępny pod linkiem <https://www.open.edu/openlearn/money-business/money-and-emotions>
6. Materiały wideo na temat umiejętności zarządzania finansami udostępniane przez Komisję Europejską pod linkiem: https://finance.ec.europa.eu/consumer-finance-and-payments/financial-literacy_en#videos
7. Financial Competence Framework for Adults in the European Union (Ramy kompetencji finansowych dla dorosłych w Unii Europejskiej) autorstwa Komisji Europejskiej i OECD
8. Investopedia.com: strona internetowa oferująca kompleksowe informacje z zakresu edukacji finansowej, przedstawiająca rozmaite dane o finansach osobistych, inwestowaniu oraz handlu

Aby poprawnie zamknąć moduł, kliknij przycisk Zapisz i zamknij.

ZAPISZ I ZAMKNIJ

Wprowadzenie



“Ekonomia to nauka zajmująca się badaniem zachowań ludzi w sytuacjach, kiedy – uwzględniając hierarchię celów – trzeba dokonywać wyborów, mając dostęp do ograniczonych zasobów i ich alternatywnego zastosowania.”

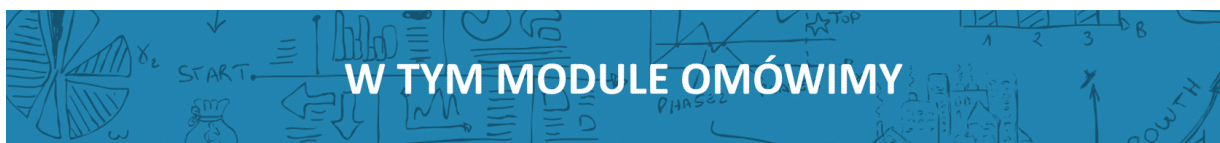
- **Lionel Robbins**



Decyzje finansowe podejmujemy każdego dnia. Decydujemy, ile pieniędzy wydać, co kupić w najbliższej przyszłości, a także jakie wydatki można odłożyć.

Kobiety są trzykrotnie bardziej skłonne niż mężczyźni powiedzieć, że nie stać ich na oszczędzania na emeryturę; stanowią również większość opiekunów i trzykrotnie częściej **rezygnują z pracy, aby opiekować się członkiem rodziny.**

Kobiety **zarabiają mniej, oszczędzają mniej i żyją dłużej** – ale mimo to ponoszą te same koszty życia, jakie płacą mężczyźni. A skoro żyją dłużej, to mierzą się z dodatkowymi kosztami, w tym wydatkami na długoterminową opiekę oraz ogólnie na zdrowie. Zniwelowanie tych przeszkód wymaga poważnego poświęcenia się planowaniu budżetu osobistego, aby móc sobie pozwolić na takie koszty i lepiej radzić z takimi sytuacjami.



1

Definicja zarządzania budżetem osobistym.

2

Klasyfikacja **różnych źródeł dochodów i wydatków**, a także nawyków z zakresu dobrego zarządzania budżetem gospodarstwa domowego.

3

Narzędzie do planowania budżetu oraz inne narzędzia do takich celów, np. **długopis i kartka, plik Excel i aplikacje mobilne.**

4

Fundusze celowe i comiesięczne przeznaczanie na to środków, w tym **metoda koperty, gromadzenie i monitorowanie.**

5

Osiągnięcie wolności finansowej: przydatne wskazówki, jak zmienić podejście na skupione na przyszłości.

6

Podnoszenie świadomości **rozsądnego zarządzania pieniędzmi**.

7

Pokonanie tabu związanego z pieniędzmi

Ten moduł opracowano, aby pomóc uczestnikom (dziewczętom i młodym kobietom) przygotować realistyczny i zrównoważony plan budżetowy, który pasuje do ich stylu życia oraz celów finansowych. Nauczą się, jak monitorować i dostosowywać swoje plany budżetowe w razie potrzeby oraz jak długoterminowo dbać o utrzymanie stabilności finansowej.

Efekty kształcenia

Efekty kształcenia

Po skończeniu tego modułu, **jako trener** będziesz w stanie:



WIEDZA

edukować dziewczęta i młode kobiety na temat znaczenia planowania budżetu osobistego oraz jego wpływu na samopoczucie finansowe; nauczysz je, jak tworzyć narzędzie do planowania budżetu oraz jak wykorzystywać różne tego typu narzędzia.



UMIEJĘTNOŚCI

pomagać identyfikować różne źródła dochodów i wydatków, skutecznie dzielić je na kategorie, pomagać ustalać cele finansowe oraz tworzyć plany ich osiągnięcia.



POSTAWA

pomagać opracowywać realistyczne i zrównoważone plany budżetowe, które pasują do ich stylu życia oraz celów finansowych.

Twoim **celem** jest, aby **uczestniczki - dziewczęta i młode kobiety**:



WIEDZA

rozumiały, czym jest budżet osobisty i jak nim zarządzać.



UMIEJĘTNOŚCI

potrafiły ustalać swoje cele finansowe i korzystać z narzędzi do zarządzania finansami.



POSTAWA

potrafiły podzielić swoje wydatki na kategorie stosownie do swoich dochodów i celów.

Czym jest zarządzanie budżetem osobistym

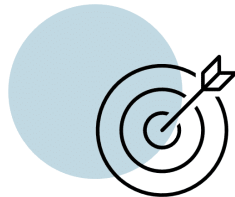
Czym jest zarządzanie budżetem osobistym

Zarządzanie budżetem osobistym to tworzenie budżetu w celu skutecznego zarządzania finansami osobistymi. Obejmuje to:



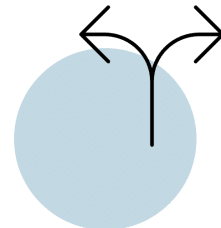
Monitorowanie

Monitorowanie dochodu i wydatków.



Wskazywanie celów

Identyfikowanie celów finansowych.



Podjęmowanie decyzji

Podjęmowanie świadomych decyzji na temat wydawania, oszczędzania oraz inwestowania pieniędzy.



Pierwszym krokiem w zarządzaniu budżetem osobistym jest tworzenie budżetu polegające na sporządzeniu listy wszystkich źródeł dochodu i wydatków. Może to obejmować m.in:

Dochód	Wydatki
Pensja Dodatki do pensji Zasiłki Stypendia Kieszonkowe	Czynsz/kredyt hipoteczny Wyżywienie Rachunki Transport Media Ubranie

Po zapisaniu wszystkich wydatków możemy je ułożyć hierarchicznie, bazując na naszych celach finansowych i stosownie do tego alokować środki.

Zarządzanie budżetem osobistym obejmuje również **regularne monitorowanie wydatków**, aby mieć pewność, że wydatki są spójne z budżetem.

Można to osiągnąć, korzystając z aplikacji do ustalania budżetu lub innych narzędzi finansowych do monitorowania wydatków, a także wskazywania obszarów, gdzie mogą być potrzebne korekty.

Kolejnym istotnym aspektem zarządzania budżetem osobistego jest **oszczędzanie**. Może to obejmować odkładanie **funduszy na sytuacje awaryjne**, na emeryturę lub **inne finansowe cele długoterminowe**. Osoby indywidualne mogą również oszczędzać, szukając sposobów na

ograniczanie wydatków, np. gotując w domu zamiast wychodzenia do restauracji, korzystając z transportu publicznego zamiast jazdy samochodem lub negocjując rachunki z dostawcami usług.



Zarządzanie budżetem osobistym polega
na **kontrolowaniu finansów osobistych i**
podejmowaniu świadomych decyzji na temat
wydatków oraz planowania finansowego.

Skutecznie zarządzając swoim budżetem osoby mogą zmniejszyć stres finansowy,
osiągać cele finansowe oraz budować bezpieczną przyszłość finansową.

Różne źródła dochodów i wydatków

Źródła dochodów odnoszą się do **różnych sposobów lub kanałów**, za pośrednictwem których zyskujemy pieniądze lub zasoby finansowe.

Wskazywanie i dzielenie źródeł dochodów na kategorie to ważny krok w zarządzaniu budżetem osobistym, jako że pomaga to zrozumieć nasz łączny dochód i zaplanować, jak skutecznie rozdzielać fundusze. **Przykładowe źródła to:**



- **Wynagrodzenie za pracę**



- **Dochód z samozatrudnienia, tantiemy lub prowizje**



- **Dochód z najmu**



- **Dochód z inwestycji**



- Dochód z renty



- Zasiłki od państwa, stypenia

np. z zakresu ubezpieczenia społecznego, zasiłek dla osób z niepełnosprawnościami lub zasiłek dla bezrobotnych



- Darowizny lub spadki



- Praca dodatkowa



Wydatki odnoszą się do różnego **rodzaju kosztów, jakie ponosimy.**

Wskazanie wydatków i podzielenie ich na kategorie to zasadniczy krok w zakresie zarządzania budżetem osobistym, jako że to pomaga zrozumieć nasze łączne wydatki i zaplanować, jak rozdzielić nasze fundusze skutecznie, aby osiągać cele finansowe.

Wydatki mogą obejmować:



- Wydatki stałe

np. czynsz czy raty kredytu hipotecznego, składki ubezpieczeniowe czy płatności za samochód



- **Wydatki zmienne**

np. koszty jedzenia, mediów, transportu i rozrywek



- **Regulowanie zadłużenia**

np. spłata kart kredytowych, kredytów studenckich czy
kredytów osobistych



- **Oszczędności**

np. środki na sytuacje awaryjne, oszczędności na emeryturę lub
inne cele długoterminowego oszczędzania



- **Wydatki uznaniowe**

np. jedzenie poza domem, wyjazdy



- **Darowizny lub datki na cele charytatywne**



- Podatki



Nawyki z zakresu dobrego zarządzania budżetem domowym odnoszą się do regularnych praktyk, jakie osoby indywidualne mogą podejmować w celu zarządzania swoimi finansami i skutecznego zarządzania swoją sytuacją finansową. Stosowanie tych nawyków pomaga osobom indywidualnym i rodzinom osiągać stabilność finansową, redukować stres związany z problemami finansowymi, a także osiągać długoterminowe cele finansowe.

Nawyki te obejmują:

Zaplanowanie budżetu osobistego —

Racjonalny budżet domowy wychodzi od ustalenia budżetu obejmującego wszystkie źródła dochodu i wydatki. Taki budżet powinien opierać się na realistycznych prognozach dochodu i wydatków oraz powinien być regularnie aktualizowany, aby był poprawny.



Ustalanie priorytetowych wydatków —

Po zaplanowaniu budżetu niezbędne jest ustalenie hierarchii wydatków na podstawie ich ważności i znaczenia dla długoterminowych celów finansowych. Stałe wydatki takie jak czynsz czy raty kredytu hipotecznego, media czy ubezpieczenia powinny znaleźć się wyżej w hierarchii niż wydatki uznaniowe.



Ograniczanie niepotrzebnych wydatków —

Dobre zarządzanie budżetem domowym obejmuje ograniczanie wydatków, które nie są niezbędne, jak np. jedzenie na mieście, rozrywki czy używki. Niewielkie zmiany nawyków związanych z wydawaniem pieniędzy potrafią wiele zmienić w zasobności portfela.



Zarządzanie zadłużeniem —

Zarządzanie długiem stanowi integralny element zarządzania budżetem domowym. Długi należy spłacać szybko, aby uniknąć narastających odsetek i rozsądnie podchodzić do zaciągania kolejnych zobowiązań.



Oszczędzanie —

Dobre zarządzanie budżetem osobistym obejmuje regularne oszczędzanie. Może to obejmować odkładanie pieniędzy na sytuacje awaryjne, na emeryturę lub na inne długoterminowe cele oszczędnościowe lub inwestycje.



Monitorowanie wydatków

Niezbędne jest regularne monitorowanie wydatków, aby wydatki mieściły się w budżecie. W tym celu można używać aplikacji do planowania budżetu, arkuszy kalkulacyjnych lub innych narzędzi finansowych pozwalających monitorować wydatki oraz wskazywać obszary, gdzie mogą być potrzebne korekty.



Zasięganie porad finansowych

Osoby nieradzące sobie z zarządzaniem budżetem osobistym czy rodzinnym lub potrzebujące wskazówek w tym zakresie powinny zasięgać porady edukatorów finansowych. Edukator finansowy może zapewnić wartościowy wgląd i porady dotyczące planowania budżetu, oszczędności i inwestycji. Pomoże również w zakresie psychologii finansów.



Rodzaje oszczędności

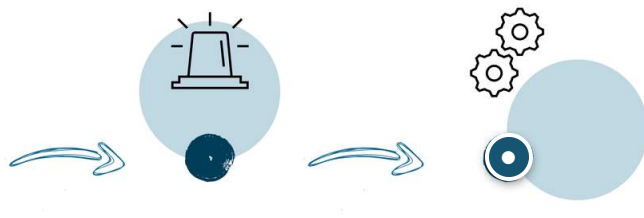
Oszczędności na sytuacje nagłe i na sytuację utraty dochodów zapewniają miękkie lądowania w sytuacjach kryzysowych.





Oszczędności na sytuacje utraty źródeł dochodów

Pieniądze na sytuacje nagłe zwykle odkłada się, aby mieć środki na nieprzewidziane i nagłe wydatki, np. **w związku z nagłą utratą pracy, na nagłe problemy zdrowotne lub inne sytuacje losowe**. Takie środki gromadzi się, aby **mieć łatwo i szybko dostępne środki na pokrycie najważniejszych wydatków**, kiedy pojawi się nieprzewidziane zdarzenie. Zaleca się, aby takie środki miały wartość kosztów życia na 3-6 miesięcy.



Fundusze na nieprzewidziane wydatki

Fundusze na nieprzewidziane wydatki mają służyć do pokrywania **mniejszych, mniej typowych wydatków, które są niezbędne, ale nie są pilne.**

Do tej kategorii należy np. **niespodziewany remont, naprawy sprzętu AGD lub laptopa czy wyjazd na uroczystość rodzinną.** Fundusze te są bardziej elastyczne niż oszczędności na sytuacje wypadek utraty źródeł dochodów i są przeznaczone na mniejsze wydatki, które można przewidzieć.

Warto mieć oba rodzaje środków, aby zapewnić sobie stabilność finansową i unikać korzystania z kart kredytowych czy brania szybkich pożyczek.

Zachowania związane z oszczędzaniem



Zachowania związane z oszczędzaniem (np. planowanie zakupów, niemarnowanie zasobów, odpowiedzialne kupowanie, a także dbałość o planetę) są istotne dla stabilności finansowej, ponieważ pozwalają budować poduszkę finansową na pokrycie nieprzewidzianych wydatków lub na sytuacje nagłe. Mogą też pomóc osiągnąć długoterminowe cele finansowe, np. zakup domu, otworzenie firmy czy oszczędzanie na emeryturę.

Proszę wskazać przykłady wydatków, które niepotrzebnie drenują kieszeń.

Zaznacz wszystko, co pasuje do tego opisu.

☐

Droga kawa i przekąska kupowane codziennie.

☐

Subskrypcja wielu serwisów streamingowych.

☐

Częste jedzenie w restauracjach.

☐

Jogging.

☐

Gotowanie w domu.

☐

Kupowanie pod wpływem impulsu.

POTWIERDŹ

Oszczędzanie na stałe, okresowe i zmienne wydatki



Jednym z najważniejszych elementów planowania i trzymania się budżetu jest zrozumienie różnic pomiędzy **stałymi, zmiennymi i okresowymi wydatkami**. Pomaga to bardziej efektywnie zarządzać pieniędzmi oraz wysiąść z karuzeli kręcącej się od wydatku do wydatku



To wydatki, które nie zmieniają się z miesiąca na miesiąc. Kredyt hipoteczny lub czynsz za wynajmowany pokój lub mieszkanie, opłaty za samochód czy ubezpieczenie to stałe wydatki. Mogą się one różnić w poszczególnych latach (np. czynsz rośnie), ale ogółem możemy zakładać, że one nie ulegają zmianie co najmniej przez rok.

Jak oszczędzać na stałe wydatki?

Czynsz —

Czynsz stanowi znaczący stały wydatek dla wielu młodych dziewcząt. Oto, jak można w tym aspekcie oszczędzać:

- **Znalezienie współlokatorki:** Jeśli dzieli się mieszkanie ze współlokatorem, to można obniżyć wydatki na czynsz oraz media.
- **Negocjowanie czynszu:** Młode dziewczyny próbują negocjować czynsz z wynajmującym, aby oszczędzić. Mogą powoływać się na porównywalne ceny wynajmu w tej samej okolicy lub zaproponować podpisanie umowy najmu na dłuższy czas w zamian za niższy czynsz.
- **Poszukaj mieszkania z kontrolowanym czynszem:** Niektóre miasta oferują mieszkania z kontrolowanym czynszem, które podlegają górnym pułapom cenowym. Młode dziewczyny mogą szukać informacji, jeśli taka opcja jest dostępna w ich okolicy.



Media —

Media mogą stanowić znaczący wydatek dla młodych dziewcząt. Oto, jak można w tym aspekcie oszczędzać:

- **Wyłączanie nieużywanych urządzeń elektrycznych:** Wyłączenie urządzeń elektronicznych na czas, kiedy nie są używane, pomaga obniżyć rachunki za energię.

- **Używanie energooszczędnych żarówek:** Energooszczędne żarówki zużywają mniej energii i działają dłużej, dzięki czemu można oszczędzać na zużyciu mediów.
- **Ograniczenie zużycia wody:** Można ograniczyć zużycie wody, biorąc krócej prysznic, naprawiając przeciekające krany oraz uruchamiając zmywarkę lub pralkę tylko wtedy, kiedy jest pełna.



Rachunki za Internet i telefon —

Rachunki za Internet i telefon również mogą stanowić znaczący wydatek dla młodych dziewcząt. Oto, jak można w tym aspekcie oszczędzać:

- **Usługi pakietowe:** Wielu dostawców usług internetowych i telefonicznych oferuje pakiety, które pozwalają na oszczędności w porównaniu do indywidualnego zakupu usług.
- **Negocjowanie rachunków:** Młode dziewczęta mogą negocjować swoje rachunki za Internet i telefon z dostawcą usług. Warto regularnie dopytywać o promocje lub rabaty dla stałych klientów.
- **Optymalizacja usług:** Młode dziewczęta mogą rozważyć optymalizację swoich usług internetowych lub telefonicznych,

decydując się na niższy pakiet, który spełnia ich potrzeby. To pozwoli na oszczędności na comiesięcznych rachunkach.



WYDATKI ZMIENNE

Te wydatki będą się **różnić z miesiąca na miesiąc i prawdopodobnie stanowią drugą co do wielkości kategorię wydatków**. Wydatki zmienne obejmują **żywność, koszty transportu, media, wydatki na rozrywkę oraz ubrania**.

Monitorując te wydatki możemy lepiej zrozumieć, ile wydajemy co miesiąc i stosownie do tego planować wydatki. Media mogą stać się wydatkiem stałym, jeśli nasz dostawca usług oferuje plan stałego abonamentu. Te plany pozwalają uśrednić w dłuższej perspektywie czasowej korzystanie z usług, a także płacić tę samą

kwotę co miesiąc, bez rachunków rosnących niebotycznie w okresach zwiększonego zużycia.

Jak oszczędzać na wydatkach zmiennych?

Stołowanie się poza domem —

Stołowanie się w restauracjach może stanowić znaczący wydatek zmienny. Oto kilka sposobów ograniczenia tego wydatku:

- **Gotowanie w domu:** Posiłki jedzone w domu są tańsze niż stołowanie się poza domem. Młode dziewczęta mogą się nauczyć gotować proste posiłki, a przygotowywanie posiłków pozwala oszczędzać zarówno czas, jak i pieniądze.
- **Zabieranie obiadu do szkoły/pracy:** Kolejnym sposobem oszczędzania pieniędzy jest zabieranie obiadu do szkoły lub do pracy.
- **Szukanie specjalnych okazji:** Sprawdza się korzystanie z abonamentów np. kuponów czy ofert na dania w promocyjnej cenie. Wiele restauracji oferuje specjalne ceny w określone dni tygodnia, dlatego warto zrobić rozeznanie przed wyjściem do restauracji.



Rozrywka —

Wydatki na rozrywkę mogą być kolejnym wydatkiem o charakterze zmiennym. Oto pomysły, jak młode dziewczęta mogą oszczędzać pieniądze:

- **Korzystanie z rabatów dla młodych osób:** Wiele muzeów, teatrów i innych miejsc oferujących rozrywkę proponuje rabaty młodym osobom.
- **Wybieranie darmowych aktywności:** Istnieje wiele darmowych aktywności, które dziewczęta mogą podejmować dla rozrywki. Przykładowo, mogą chodzić na piesze wędrówki, na pikniki lub odwiedzać lokalny park.
- **Współdzielenie serwisów streamingowych:** Dziewczęta mogą współdzielić konto ze znajomymi lub rodziną, zamiast płacić indywidualnie za usługi tych serwisów, jeżeli jest to dozwolone w danym serwisie.



Ubrania

Odzież również może stanowić znaczący wydatek. Oto kilka sposobów oszczędzania pieniędzy:

- **Kupowanie w sklepach z odzieżą używaną:** Sklepy z odzieżą używaną mogą być świetnym miejscem na niedrogie zakupy odzieży szczególnie dla osób, które lubią wyszukiwać wyjątkowe ubrania typu vintge.
- **Czekanie na wyprzedaże:** Dziewczęta mogą czekać na wyprzedaże i na nich kupować niezbędną odzież. Wiele sklepów organizuje wyprzedaże na koniec sezonu.
- **Organizowanie wymiany ubrań:** Dziewczęta mogą organizować wymiany ubrań ze znajomymi, aby przekazywać dalej ubrania, których już nie noszą. To fajny pomysł na odświeżenie garderoby bez wydawania pieniędzy.



WYDATKI OKRESOWE

Te wydatki **najtrudniej zaplanować i one nas zwykle zaskakują.**

Okresowe wydatki obejmują **roczne opłaty za edukację, większe naprawy , ubezpieczenia oraz prezenty.**

Jeśli chodzi o rzeczy, co do których wiemy, że zdarzą się co najmniej raz w roku, możemy odkładać regularnie co miesiąc, aby zebrać stosowną kwotę na cały wydatek.

Przykładowo, możemy w styczniu ustalić określoną kwotę, jaką zamierzamy wydać na prezenty świąteczne, podzielić tę kwotę przez 12 i odkładać taką kwotę co miesiąc na koncie oszczędnościowym przeznaczonym do tego celu.

Jeśli chodzi o nieprzewidziane wydatki, jak np. większe remonty, wydatki na zdrowie, fundusz na nieprzewidziane wydatki może nas uchronić przed koniecznością zapłaty za te koszty np. kartą kredytową lub inną pożyczką. Jeśli nie mamy jeszcze rozpoczętego funduszu na wydatki nieprzewidziane, to powinno nas to zainspirować do otwarcia takiego.

Jak oszczędzić na okresowe wydatki?

Wydatki na samochód —

Wydatki np. na samochód mogą być znaczącymi wydatkami okresowymi dla młodych dziewcząt i kobiet. Oto, jak można w tym aspekcie oszczędzać:

- **Regularne serwisowanie:** Regularne serwisowanie, np. wymiany oleju, wymiany opon i regularne przeglądy pozwalają uniknąć kosztownych napraw, kiedy awaria złapie nas na drodze. Dziewczęta powinny pilnować regularnego serwisowania samochodu.
- **Samodzielne wykonywanie prostych czynności:** Niektóre czynności z zakresu serwisu samochodu mogą być wykonywane przez właściciela bez pomocy mechanika.
- **Porównywanie ofert:** Dziewczęta powinny w razie potrzeby porównywać oferty w celu poszukiwania najlepszej oferty. Mogą poprosić o wycenę kilku mechaników i porównać koszty, aby uniknąć przepłacania, takie podejście dotyczy również innych aspektów życia.



Koszty leczenia —

Koszty leczenia mogą stanowić znaczący wydatek okresowy. Oto kilka sposobów oszczędzania pieniędzy:

- **Sprawdzenie zakresu ochrony ubezpieczeniowej:** Przed ustaleniem terminu zabiegu lub wizyty lekarskiej warto sprawdzić, co pokrywa ubezpieczenia, aby wiedzieć, co zostanie opłacone, a za co będzie trzeba zapłacić z własnej kieszeni.
- **Opieka profilaktyczna:** Opieka profilaktyczna pozwala uniknąć kosztownych zabiegów medycznych. Dziewczęta powinny regularnie chodzić na badania okresowe, raz ze względu na ewentualne koszty leczenia, ale głównie ze względu na zdrowie.
- **Szukanie rabatów na przepisane na receptę leki:** Dziewczęta mogą pytać w aptekach o zniżki na przepisane leki i w ten sposób oszczędzać. Niektóre apteki oferują zniżki na określone leki lub leki generyczne.



Podatki —

Podatki stanowią okresowy wydatek, który dziewczęta powinny planować i pilnować. Oto kilka sposobów na oszczędzanie pieniędzy:

- **Korzystanie z darmowych rozliczeń podatkowych:** Dziewczęta mogą korzystać z nieodpłatnych usług w zakresie podatków, jak np. program IRS Free File lub program VITA, w ramach którego wolontariusze pomagają rozliczyć podatek dochodowy (Włochy). W ten sposób można zaoszczędzić na drogich usługach sporządzania zeznań podatkowych.
- **Składanie zeznania podatkowego w terminie:** Składanie zeznań podatkowych w terminie pozwoli uniknąć wysokich kar i odsetek.
- **Korzystanie z odliczeń od podatku:** Dziewczęta powinny pamiętać o korzystaniu z wszystkich przysługujących im odliczeń, np. odsetek od kredytu studenckiego, darowizn na cele charytatywne czy wydatków na kształcenie.



Ogólnie rzecz ujmując, **pamiętając o stałych, zmiennych i okresowych wydatkach** oraz dokonując kilku drobnych zmian, dziewczęta mogą **oszczędzać pieniądze i zmierzać w kierunku osiągnięcia swoich celów finansowych.**

Planowanie budżetu i narzędzia

Narzędzie do planowania budżetu służy do **tworzenia, zarządzania oraz monitorowania budżetu osobistego lub domowego**. Celem stosowania narzędzia do planowania budżetu jest pomoc w podejmowaniu świadomych decyzji na temat finansów poprzez monitorowanie dochodu i wydatków oraz wskazywanie obszarów, w których konieczne mogą być korekty.

Istnieje wiele narzędzi, które mogą posłużyć do zarządzania budżetem:



Arkusze kalkulacyjne

Arkusze kalkulacyjne, np. Microsoft Excel lub Google Sheets, są często stosowane do zarządzania budżetem. One pozwalają tworzyć i dopasowywać szablony budżetowe, monitorować wydatki i generować raporty oraz wykresy wizualizujące wzorce wydatków.



Aplikacje do prowadzenia budżetu

Aplikacje do prowadzenia budżetu, np. Mint, Personal Capital lub YNAB (You Need a Budget), mogą pomagać monitorować wydatki, stan posiadanych środków oraz pomagają monitorować cele finansowe. Te aplikacje mogą też wysyłać przypomnienia lub alerty pozwalające pilnować budżetu.

Tego typu aplikacje można znaleźć w sklepie z aplikacjami, posługując się hasłami: planowanie budżetu, budżet osobisty, oszczędności, zarządzanie finansami osobistymi, planowanie wydatków



Koperty lub system gotówkowy

Ta metoda polega na dzieleniu gotówki na różne koperty lub kategorie na podstawie ustalonych w budżecie kategorii wydatków. Pozwala to kontrolować wydatki, ograniczając je do gotówki dostępnej w każdej kopercie. Mimo, iż ten sposób może wydawać się archaiczny dla osób, które ograniczają korzystanie

z gotówki to na pewno gwarantuje trzymanie się wyznaczonego budżetu.



Bankowość elektroniczna

Większość banków ma narzędzia w bankowości elektronicznej, które pozwalają monitorować transakcje i zarządzać kontami. Narzędzia te mogą posłużyć do konfiguracji automatycznej zapłaty rachunków, monitorowania sald kont i śledzenia wydatków.



Karta papieru i długopis

Niektóre osoby wolą kontrolować swój budżet, po prostu korzystając z kartki papieru i długopisu. Ta metoda obejmuje ręczne monitorowanie wszystkich dochodów oraz wydatków i może być świetnym sposobem na pilnowanie wydatków.

Wybór narzędzi, z jakich będzie się korzystać do zarządzania budżetem, będzie zależeć od indywidualnych preferencji i potrzeb. Najważniejsze to wybrać metodę, która jest **łatwa do**

wykorzystania, odpowiednia i skuteczna w zakresie zarządzania finansami osobistymi.

Fundusze na realizację celów i comiesięczne przydziały

Fundusze celowe, zwane też funduszami na konkretną datę lub funduszami cyklu życiowego, to **rodzaj funduszu inwestycyjnego** zaprojektowany w celu automatycznej korekty podziału środków z upływem czasu. Opiera się na ustalonym wcześniej terminie docelowym, zwykle **dacie przejścia na emeryturę**.

Fundusze te inwestują w akcje, obligacje i inne aktywa, a z biegiem czasu inwestycje te stają się bardziej ostrożne.



Fundusze celowe mogą być wspaniałym narzędziem do długoterminowego planowania finansowego.

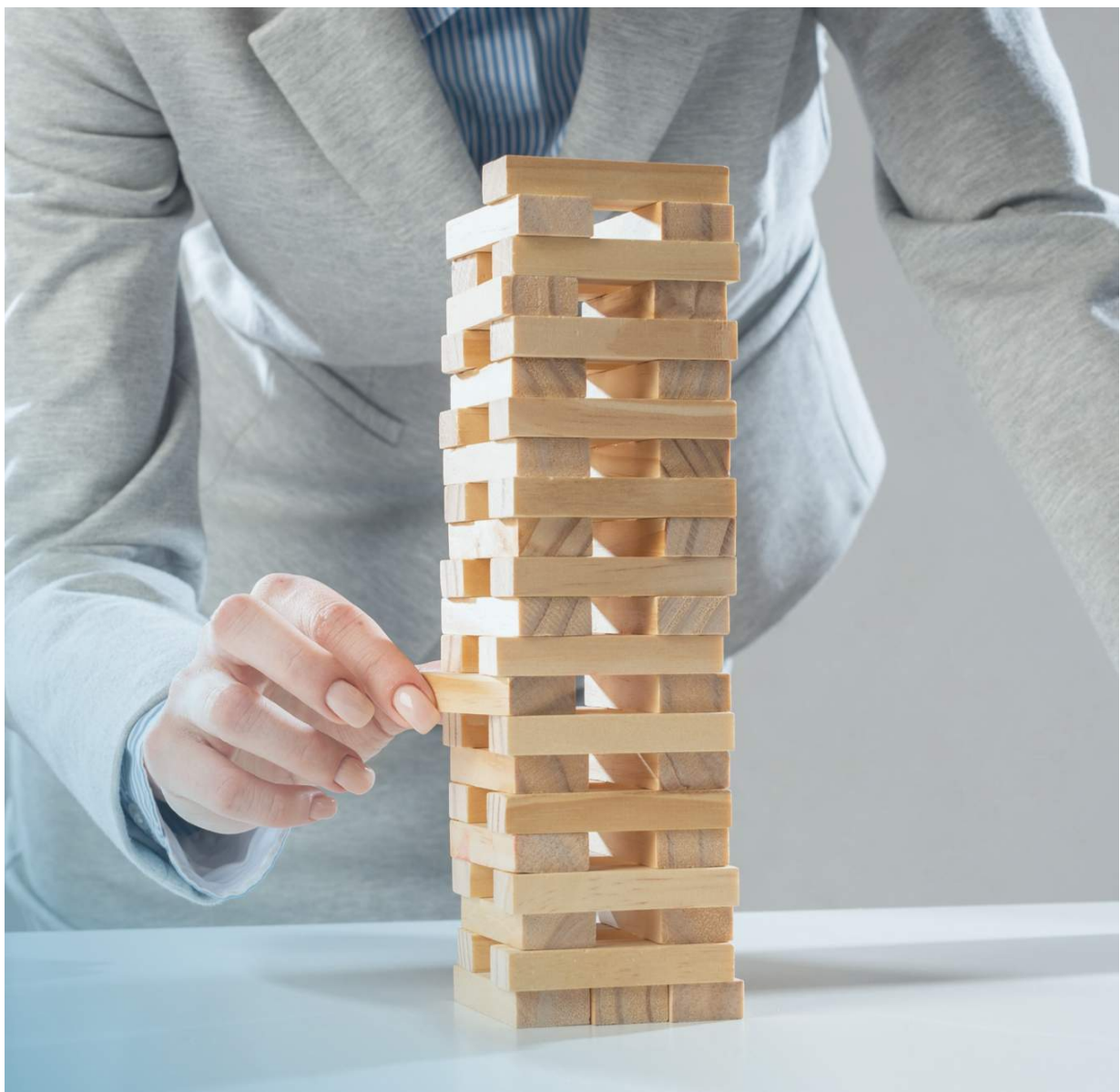
Inwestując w fundusz docelowy, mamy pewność, że nasze inwestycje są zarządzane przez profesjonalistów, którzy stale dostosowują przydział środków, tak aby spełniać nasze cele długoterminowe.

Comiesięczne odkładanie również stanowi istotny element budżetu osobistego. Odkładając część dochodu na określone cele co miesiąc, możemy budować z czasem zamożność i osiągać cele finansowe. Przykładowo, możemy przeznaczać część naszego dochodu na oszczędności na emeryturę, na edukację, na fundusze na specjalne wydatki lub inne istotne priorytety finansowe

Łączenie środków celowych z comiesięcznym odkładaniem może być skuteczną strategią dla każdej osoby, która poważnie myśli o **budowaniu długoterminowej zamożności**.

Inwestując w fundusze docelowe i odkładając regularnie co miesiąc określoną kwotę na tę inwestycję, możemy korzystać z kapitalizacji odsetek i długoterminowych wzrostów.





Ważnym jest, żeby pamiętać, że inwestowanie zawsze **wiąże się z ryzykiem** i powinniśmy ostrożnie rozważać nasze cele finansowe oraz tolerancję na ryzyko przed podjęciem jakichkolwiek decyzji finansowych.

Powinniśmy również konsultować się z doradcą finansowym lub inną osobą zajmującą się zawodowo finansami, aby mieć pewność, że nasze strategie inwestycyjne będą długofalowo opłacalne

Wolność finansowa



Wolność finansowa to możliwość **życia bez trosk i ograniczeń finansowych**. Obejmuje posiadanie **wystarczającej ilości pieniędzy na pokrycie podstawowych potrzeb i wydatków**, a także posiadanie **zasobów finansowych** na realizację celów i marzeń.

Osiągnięcie wolności finansowej to proces wymagający patrzenia w przyszłość oraz zobowiązanie do podejmowania mądrych decyzji finansowych. W tym tekście omówimy niektóre przydatne wskazówki, jak osiągnąć bardziej przyszłościowe podejście do finansów przybliżające wolność finansową.



Tworzenie budżetu

Budżet jest narzędziem niezbędnym do zarządzania własnymi finansami i osiągnięcia wolności finansowej. Pomaga monitorować dochody i wydatki, wskazywać obszary, gdzie możliwe są oszczędności oraz ustalać priorytety wydatków. Aby ustalić budżet, trzeba spojrzeć na swoje finanse przyszłościowo, przewidując przyszłe wydatki oraz stosownie do tego planując.



Ustalanie celów finansowych

Ustalanie celów finansowych to niezbędny krok w kierunku osiągnięcia wolności finansowej.

Twoje cele powinny być konkretne, mierzalne, osiągalne i określone w czasie. Ustalając cele finansowe, wychodzisz w

przyszłość, jeśli chodzi o swoje finanse, i tworzysz mapę kierującą Cię do osiągnięcia wyników finansowych.



Gromadzenie funduszy na nieprzewidziane wydatki

Fundusz na nieprzewidziane wydatki to fundusz celowy, który może posłużyć do pokrycia nieprzewidzianych wydatków lub zakłóceń dochodów. Budowa funduszu na nieprzewidziane wydatki to krok o krytycznym znaczeniu w kierunku osiągnięcia wolności finansowej, ponieważ pomaga unikać popadania w długi lub redukcji oszczędności, kiedy pojawią się nieprzewidziane wydatki



Inwestowanie we własną przyszłość

Inwestowanie we własną przyszłość to kolejny kluczowy element na drodze do osiągnięcia wolności finansowej. Obejmuje podchodzenie perspektywiczne do swoich finansów poprzez lokowanie środków w inwestycje, które zapewnią długoterminowy wzrost i stabilność, np. w akcje, obligacje i nieruchomości.



Wydawanie pieniędzy w ramach budżetu

Wydawanie pieniędzy w ramach posiadanego budżetu to niezbędny element prowadzący do wolności finansowej.

Oznacza to znajomość własnych nawyków związanych z wydawaniem pieniędzy i unikanie niepotrzebnych wydatków.

Żyjąc w ramach swojego budżetu, możesz ograniczyć swoje zadłużenie, zwiększyć oszczędności i zbudować solidne fundamenty finansowe na przyszłość.



Wolność finansowa wymaga myślenia
przyszłościowego i zobowiązania do podejmowania
mądrych decyzji finansowych

Tworząc budżet, ustalając cele finansowe, gromadząc fundusze na nieprzewidziane wydatki, inwestując w przyszłość i żyjąc w ramach budżetu, możemy przejąć kontrolę nad naszymi finansami oraz osiągnąć wolność finansową, na jaką zasługujemy.

Test wiedzy

Sprawdź swoją wiedzę, odpowiadając na poniższe pytania.

Zarządzanie budżetem osobistym to tworzenie budżetu, aby zarządzać własnymi finansami w sposób efektywny. **Co obejmuje?**

- ☐ Monitorowanie dochodu i wydatków.
- ☐ Wskazywanie celów finansowych
- ☐ Podejmowanie świadomych decyzji o wydatkach i oszczędzanie pieniędzy
- ☐ Dążenie do zarabiania większej ilości pieniędzy

☐

Wydawanie wszystkiego, co mamy, ale nie więcej

POTWIERDŹ

**PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO UCZENIA NA TEMAT BUDŻETU
OSOBISTEGO UPEWNIJ SIĘ, ŻE POTRAFISZ WYJAŚNIĆ
NASTĘPUJĄCE KWESTIE:**

1

Co to znaczy zarządzać budżetem osobistym?

2

Jakie są rodzaje dochodów i wydatków?

3

Jakie są najlepsze nawyki z zakresu zarządzania budżetem domowym?

4

Jakie narzędzia mogą posłużyć do lepszego planowania naszego budżetu?

5

Jak osiągnąć wolność finansową?

Scenariusz warsztatów

W tym rozdziale można znaleźć ćwiczenia, które pomogą **zaplanować i zrealizować sesje warsztatowe**.

ĆWICZENIE NR 1: JAK MONITOROWAĆ SWOJE WYDATKI?

CEL SZKOLENIOWY: Nauka, jak monitorować wydatki osobiste lub rodzinne.

1

Potrzebne materiały: **arkusze do monitorowania** (plik Excel lub kartka papieru)

2

Harmonogram szkoleniowy: **2 godziny**



Modul02_cwiczenie01.pdf

144.3 KB



ĆWICZENIE NR 2: JAK PLANOWAĆ REALISTYCZNY BUDŻET?

CEL SZKOLENIOWY: Nauka, jak ustalać realistyczny budżet.

1

Potrzebne materiały: **arkusze wydatków** (plik Excel lub kartka papieru)

2

Harmonogram szkoleniowy: **2 godziny**



Modul02_cwiczenie02.pdf

150.2 KB



ĆWICZENIE NR 3: JAK UŻYWAĆ NARZĘDZIA DO PLANOWANIA BUDŻETU BUDGET PLANNER?

CEL SZKOLENIOWY: Nauka, jak korzystać z narzędzi do planowania budżetu.

1

Potrzebne materiały: laptop, plik Excel lub kartka papieru

2

Harmonogram szkoleniowy: 3 godziny



Modul02_cwiczenie03.pdf

183.3 KB



ĆWICZENIE NR 4: JAK TWORZYĆ BUDŻET OSOBISTY?

CEL SZKOLENIOWY: Nauka, jak tworzyć budżet osobisty.



Potrzebne materiały: laptop, plik Excel lub kartka papieru

**Modul02_cwiczenie04.pdf**

166.8 KB



ĆWICZENIE NR 5: JAK TWORZYĆ BUDŻET OSOBISTY NA ZAKUP NOWYCH RZECZY?

CEL SZKOLENIOWY: Nauka, jak ustalać osobisty
budżet na zakup nowych rzeczy.

1

Potrzebne materiały: **laptop, plik Excel lub kartka papieru**

2

Harmonogram szkoleniowy: **2 godziny****Modul02_cwiczenie05.pdf**

283.1 KB



ĆWICZENIE NR 6: JAK PRZEPROWADZAĆ BURZĘ MÓZGÓW NA TEMAT ŹRÓDEŁ DOCHODU?

1

Potrzebne materiały: **kartki papieru, biała tablica lub tablica typu flipchart**

2

Harmonogram szkoleniowy: **30 minut**



Modul02_cwiczenie06.pdf

142.2 KB



ĆWICZENIE NR 7: JAK WSKAZYWAĆ ŹRÓDŁA DOCHODU/WYDATKÓW OKREŚLONEJ OSOBY?

CEL SZKOLENIOWY: **Wskazywanie źródeł
dochodu/wydatków określonej osoby i ustalanie
budżetu**

1

Potrzebne materiały: **tablica typu flipchart lub biała tablica;**
karteczki samoprzylepne

2

Harmonogram szkoleniowy: **45 minut**

**Modul02_cwiczenie07.pdf**

147.2 KB



Dodatkowe materiały do samodzielnej nauki



Materiały szkoleniowe mogą się różnić w poszczególnych krajach.
Zachęcamy do zapoznania się z materiałami dostępnymi w
Twoim kraju.

Zarządzanie budżetem osobistym lub gospodarstwa domowego to kluczowy aspekt utrzymywania stabilności finansowej i osiągnięcia długoterminowych celów finansowych. Oto lista książek, artykułów i kursów internetowych, od których warto zacząć:

Książki:

1. “The Total Money Makeover” (Kompletne przebudowanie finansów) autorstwa Dave’a Ramsey’a
2. “The Simple Dollar: How One Man Wiped Out His Debts and Achieved the Life of His Dreams” (Łatwy dolar: jak pewien człowiek pozbył się długów i osiągnął życie, o jakim marzył) autorstwa Trenta Hamma
3. “Your Money or Your Life” (Twoje pieniądze lub Twoje życie) autorstwa Vicki Robin i Joe Domingueza
4. “The Millionaire Next Door” (Milioner z sąsiedztwa) autorstwa Thomasa J. Stanley’a i Williama D. Danko
5. “The Richest Man in Babylon” (Najbogatszy człowiek Babilonu) autorstwa George’a S. Clasona

Artykuły:

1. “10 Simple Strategies for Sticking to Your Budget” (10 prostych strategii trzymania się swojego budżetu) autorstwa Kimberly Palmer, U.S. News & World Report
2. “How to Create a Budget You Can Stick To” (Jak stworzyć budżet, którego będziesz się trzymać) autorstwa Christy Bieber, The Motley Fool
3. “5 Steps to Creating a Successful Budget” (5 kroków do ustalenia budżetu, który przynosi sukces) autorstwa Beverly Bird, Investopedia
4. “The Ultimate Guide to Budgeting for Families” (Zasadniczy przewodnik dotyczący ustalania budżetu dla rodzin) autorstwa Dawna Papandreou, Family Circle
5. “Budgeting Basics: A Step-by-Step Guide to Starting a Budget” (Podstawy budżetu: przewodnik o tym, jak krok po kroku zacząć ustalać budżet) autorstwa Mirandy Marquit, The Balance

Kursy internetowe:

1. “Managing Your Personal Finances” (Zarządzanie finansami osobistymi) z OpenLearn
2. “Personal Finance” (Finanse osobiste) z Khan Academy
3. “Money Management Skills” (Umiejętność zarządzania pieniędzmi) z Alison
4. “Introduction to Household Budgeting” (Wprowadzenie do ustalania budżetu gospodarstwa domowego) z Udeemy
5. “Budgeting and Saving” (Ustalanie budżetu i oszczędzanie) z FutureLearn

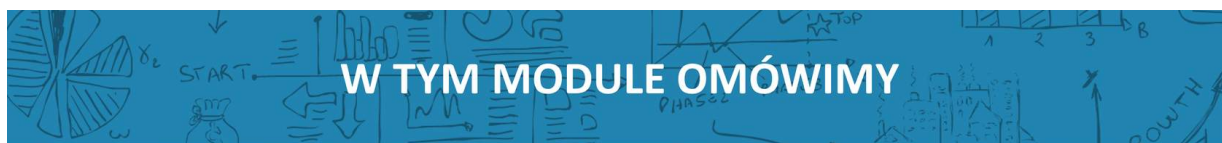
Te darmowe zasoby dają wartościowe treści i wskazówki dotyczące zarządzania budżetem domowym. Nieważne, czy wolisz czytać książki, artykuły, czy preferujesz kursy internetowe – dostępnych jest wiele opcji do wykorzystania, jeśli chcesz rozwinąć swoje umiejętności z zakresu zarządzania finansami i przejąć kontrolę nad swoimi finansami.

Aby poprawnie zamknąć moduł, kliknij przycisk Zapisz i zamknij.

ZAPISZ I ZAMKNIJ

Wprowadzenie

W tym module zapoznasz się z podstawami **planowania finansów** oraz ustalania celów finansowych.



1

Siedem podstawowych pojęć w obiegu pieniądza (zarabianie, konsumowanie, oszczędzanie, ubezpieczanie się, inwestowanie, pożyczanie, darowanie).

2

Znaczenie posiadania informacji oraz konsultowania się ze specjalistami przed podjęciem decyzji finansowych, a także znaczenie sporządzania planu finansowego.

3

Ustalanie celów finansowych: metody i narzędzia.



Niniejszy moduł zestawu edukacyjnego pomoże Ci **poznać podstawy podejmowania decyzji finansowych oraz planowania, jakie będziesz przedstawiać dziewczętom i młodym kobietom**. Bardziej konkretnie, nauczysz się, **jak opracowywać plan finansowy oraz ustalać cele finansowe, co stanowi podstawowe umiejętności, jakie każdy musi rozwijać, aby zarządzać własnymi finansami**.

Posiadanie planu finansowego nie tylko **gwarantuje świadome zarządzanie dochodami i wydatkami, ale również pozwala na pełne wykorzystanie własnego dochodu poprzez oszczędzanie i inwestowanie na przyszłość**. Ponadto wiedza o tym, jak prawidłowo ustalać cele finansowe jest powiązana z posiadaniem dużych lub małych szans na osiągnięcie innych celów życiowych, jako że niemal wszystko posiada aspekt finansowy.

Przykład —

Przyszłe cele jak studia, małżeństwo czy założenie rodziny, a także podróże zagraniczne **wymagają planowania finansowego i ustalania celów finansowych, które są możliwe do zrealizowania**. Posiadanie tych zasadniczych umiejętności pozwoli dziewczętom i kobietom poradzić sobie z wahaniem i lękiem związanym z zajmowaniem się zagadnieniami finansowymi, da im większą wiarę w siebie i niezależność w zakresie podejmowania decyzji finansowych, które ostatecznie umożliwią im realizację ich marzeń i celów.

Ten moduł **pomoże dziewczętom i młodym kobietom** **które są grupą docelową szkolenia, zapoznać się z planowaniem finansów** oraz zdobyć podstawową wiedzę na temat warunków finansowych i podejmowania decyzji finansowych.

W ten sposób będą w stanie stopniowo poradzić sobie z wahaniem i lękiem związanym z radzeniem sobie z kwestiami finansowymi oraz podejmowaniem decyzji finansowych. Będą też w stanie poszerzyć swoją wiedzę z zakresu finansów. Jest to niezbędne do budowania pewności siebie w kwestiach finansowych oraz podejmowania decyzji finansowych, a także zyskiwania autonomii i niezależności.

Efekty kształcenia

Efekty kształcenia

Po skończeniu tego modułu, **jako trener** będziesz w stanie:

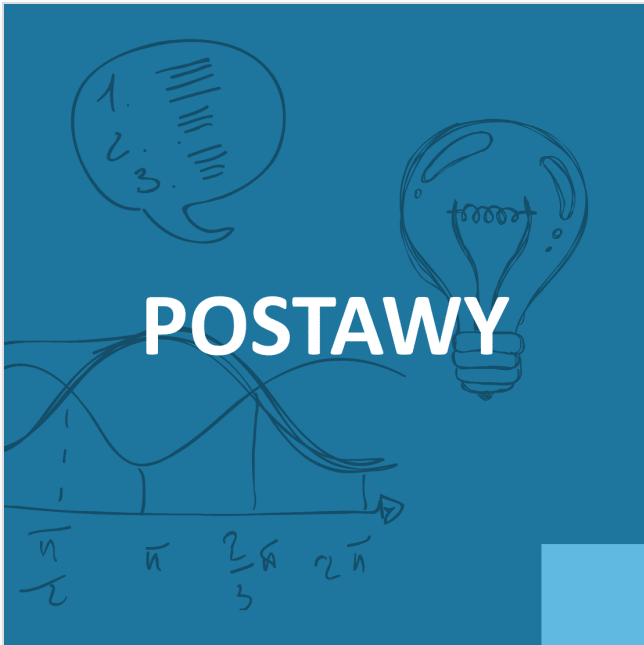


wyjaśniać podstawowe
pojęcia z zakresu obiegu
pieniądza;
wyjaśniać, jak sporządzać
właściwy plan finansowy.



UMIEJĘTNOŚCI

klarownie wyjaśniać, jak
ustalać cele finansowe oraz
sporządzać plan finansowy.



POSTAWY

rozumieć znaczenie
świadomych decyzji
finansowych.

Twoim **celem** jest, **aby uczestniczki** potrafiły:



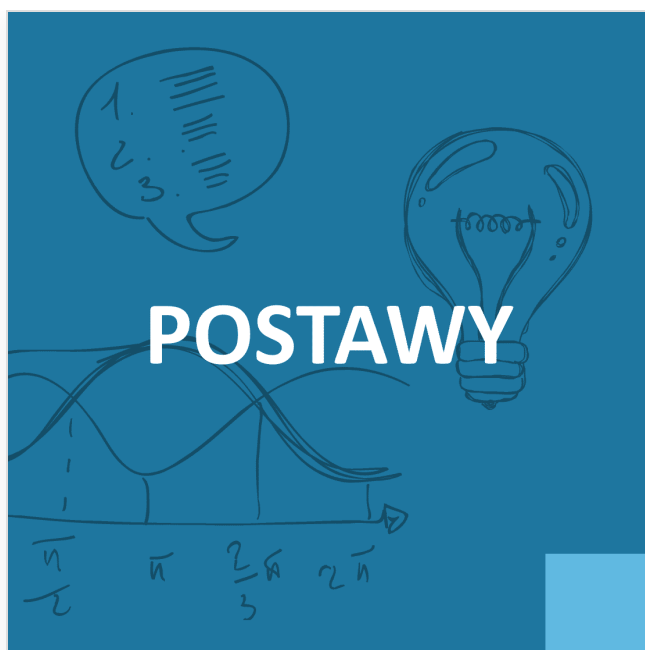
WIEDZA

wyjaśniać podstawowe pojęcia z zakresu obiegu pieniądza;
wyjaśniać, czym jest plan finansowy i z jakich elementów się składa.



UMIEJĘTNOŚCI

ustalać ważne dla nich i realne cele finansowe.
Obliczać ich wartość cenę oraz sporządzać plan finansowy.



rozumieć znaczenie
świadomych decyzji
finansowych.

Obieg pieniądza – 7 podstawowych pojęć

Obieg pieniądza (7 podstawowych pojęć)

Gospodarka to niekończący się cyrkulacyjny obieg pieniądza, bowiem pieniądze płyną od producentów do pracowników w formie wynagrodzeń, a potem płyną z powrotem do producentów w formie zapłaty za produkty.

To podstawowa forma modelu przepływu, ale faktyczne przepływy pieniędzy w gospodarce są bardziej skomplikowane i obejmują wydatki publiczne oraz podatki, import i eksport (Investopedia, 2022). Podstawowe pojęcia z zakresu obiegu pieniądza są następujące:

- **Hellenic Financial Literacy Institute, brak daty**





Dla większości ludzi ich dochód wyznaczają przychody z pracy stanowiące funkcję ich edukacji, doświadczenia, sytuacji na rynku pracy oraz

odpowiednich ram instytucjonalnych, które różnią się w poszczególnych krajach.

Ludzie mogą zwiększać swoje dochody, piąć się po drabinie hierarchii biznesowej oraz **starać się o lepiej płatną pracę, poszerzając swoją wiedzę oraz umiejętności**. Dochód można też uzyskiwać z niezależnej pracy w ramach indywidualnej działalności gospodarczej.

W końcu dochód można również uzyskiwać **poprzez majątek, który można uzyskać w spadku, który można nabyć za posiadane oszczędności osobiste lub z zyskowych inwestycji**, które ktoś zgromadził w trakcie swojego życia, np. ziemi, domów, akcji, inwestycyjnych funduszy wzajemnych. Dochód ten może przyjmować formę odsetek, czynszu, dywidendy czy zysków kapitałowych.





Osoby indywidualne konsumują towary i usługi, aby zaspokoić swoje potrzeby i pragnienia. Zwykle ich dochód rozporządzalny jest ograniczony, a zatem większość ludzi nie jest w stanie kupować wszystkich towarów i usług, jakich pożąda, i musi wybierać.

Ludzie mogą zadbać o swoje samopoczucie finansowe, poszerzając swoją wiedzę tak, aby podejmować odpowiednie decyzje **jako mądrzy konsumenci**.

Takie skuteczne działanie wymaga krótko- i długoterminowego planowania finansowego, zbierania informacji, analizy oraz ustalania priorytetów potrzeb i pragnień, a także sporządzania odpowiedniego budżetu. Jako przewodnik po wyżej opisanym procesie może posłużyć teoria potrzeb Masłowa.





Jako oszczędzanie definiujemy część dochodu zbywalnego, której decydujemy się nie wydawać dziś, ale możemy zachować na przyszłość.

Ludzie oszczędzają pieniądze dla poczucia bezpieczeństwa, żeby poradzić sobie z różnymi nieprzewidywanymi zdarzeniami, jakie mogą wystąpić w przyszłości, a także aby być w stanie korzystać z potencjalnych inwestycji i innych szans, zwłaszcza w czasach kryzysu.

Nasz dochód, nasze cele, okres oszczędzania, poziom stóp procentowych oraz inflacja, stabilność ekonomiczna i polityczna, a także czynniki behawioralne takie jak samokontrola, dyscyplina, odpowiedzialność oraz szacunek dla siebie i swoich dzieci należą do czynników wpływających na poziom oszczędności, zarówno na poziomie mikroekonomicznym, jak i makroekonomicznym.

Według teoretyków planowania finansowego, najlepszy poziom oszczędności to około 10-15% naszego dochodu.

- Hellenic Financial Literacy Institute, brak daty



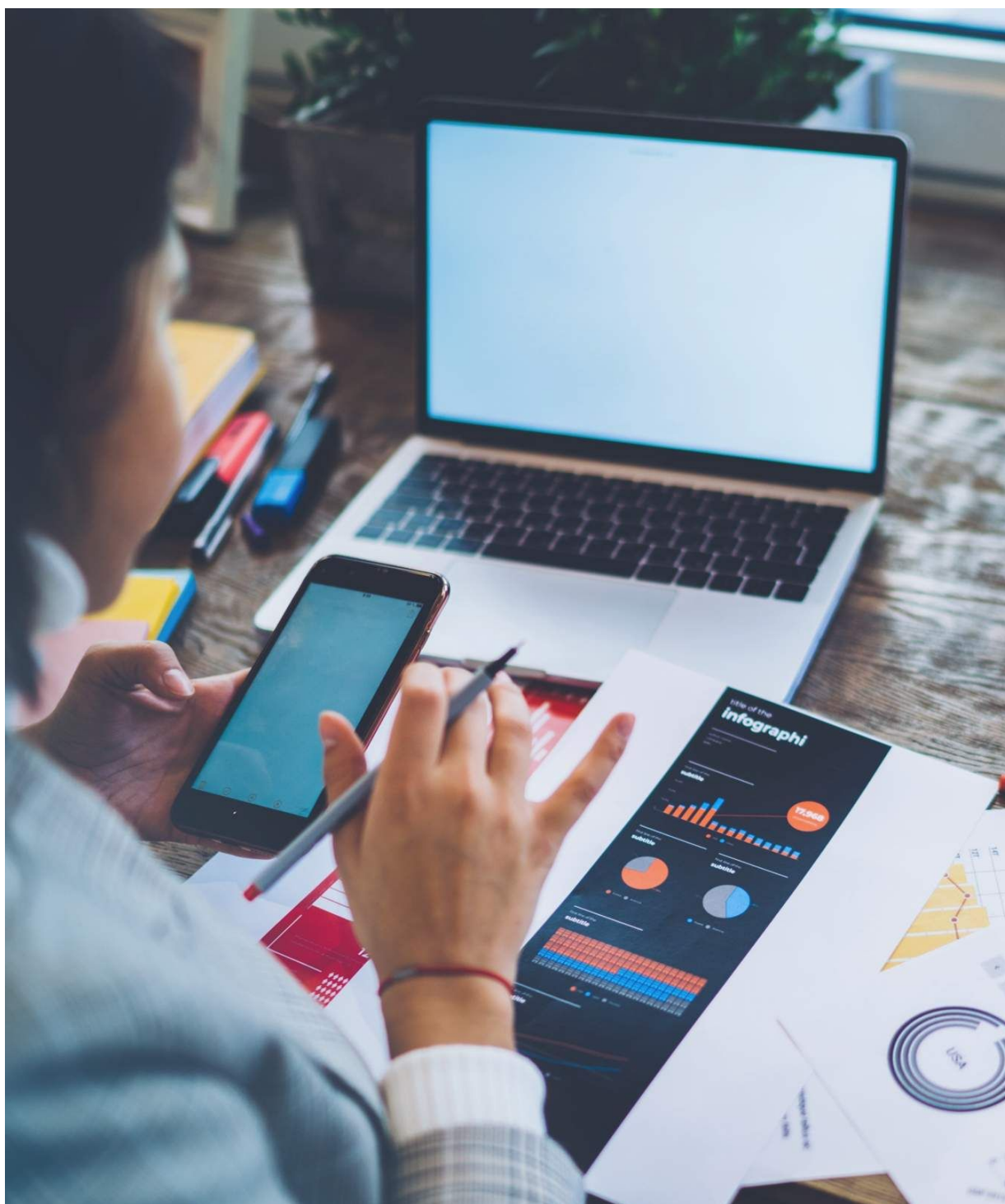
Obecnie ludzie mają różne możliwości zabezpieczenia się przed potencjalnym ryzykiem, jakie może się przydarzyć w ich życiu, a które może mieć poważne konsekwencje finansowe i psychologiczne dla nich oraz ich rodzin.



Utrata dochodu z powodu choroby lub wypadku, utrata lub uszkodzenie mienia w wyniku potencjalnych działań bezprawnych lub wypadków losowych albo problemy ze zdrowiem i życiem ogółem stanowią wydarzenia, które mogą się zdarzyć każdemu. Dlatego też każdy musi zrozumieć konieczność ubezpieczenia oraz ochrony życia i mienia oraz to, że decydując się na rezygnację z ubezpieczenia akceptuje znaczące ryzyko i ponosi konsekwencje.

Ubezpieczenie to akt świadomy i odpowiedzialny, pozwalający na zabezpieczenie się przed przyszłym ryzykiem poprzez regularne wpłaty niewielkich kwot pieniędzy oraz przenoszenie ryzyka i skutków finansowych na firmy ubezpieczeniowe. Na decyzję w kwestii kwoty oraz rodzaju ubezpieczenia wpływa dochód danej osoby, wzorce wydatków i poziom rozwoju społeczeństwa, do którego dana osoba należy.





Inwestycja to ta część naszego całkowitego dochodu rozporządzalnego, co do której możemy zdecydować, że zwiększy ona nasz dochód lub zamożność w przyszłości poprzez odroczenie części naszej aktualnej konsumpcji.



Pożyczanie to proces pozwalający na kupowanie i korzystanie dzisiaj z towarów i usług, na które dana osoba nie mogłaby sobie w przeciwnym razie pozwolić ze względu na brak pieniędzy, przy założeniu, że płaci się za nie w przyszłości, ponosząc dodatkowy koszt – innymi słowy, płacąc stopniowo w przyszłości pożyczoną kwotę wraz z odsetkami.



Jeśli chodzi o pożyczanie, ważne kwestie to cel oraz powody, dla których ludzie pożyczają pieniądze, które zawsze powinny być przemyślane, a także kwota kapitału i zdolność do spłaty. Analogicznie, pożyczkodawcy czy kredytodawcy (zwykle banki) muszą akceptować lub odrzucać

wnioski pożyczkowe/kredytowe na podstawie oceny historii kredytowej
pożyczkobiorcy/kredytobiorcy, celu pożyczki/kredytu i przewidywań co do spłaty w przyszłości.

Zwykle pożyczkobiorcy/kredytobiorcy cechujący się większym ryzykiem spłacają pożyczkę/kredyt z wyższym oprocentowaniem. Co do zasady dotyczy to wszystkich rodzajów pożyczkobiorców/kredytobiorców (osób indywidualnych, firm i państw). W tym miejscu należy zaznaczyć, że nadmierne zadłużanie się powoduje znaczące ryzyko i zwiększa szanse upadłości konsumenckiej osób fizycznych, organizacji lub państw.





W świecie cechującym się wielkimi nierównościami społecznymi i nierównościami dochodów, okazywanie solidarności osobom tymczasowo lub stałe mierzącym się z problemami, podkreśla

wartość humanitaryzmu i nadaje sens codzienności.

Działania te mają różne źródła i mogą przybierać różne formy. Niektórzy ludzie wolą przekazywać darowizny pieniężne, inni preferują ofiarować swój czas i pracować jako wolontariusze, zaś jeszcze inni – przekazują żywność, odzież lub inne towary.

Darowizny na rzecz organizacji charytatywnych, stowarzyszeń i innych instytucji na różne szlachetne cele nie są tylko zarezerwowane dla osób bogatych. To coś, co powinniśmy robić my wszyscy i coś, czego powinniśmy uczyć nasze dzieci od najmłodszych lat, dając im właściwy przykład.

Jeśli nie jesteśmy w stanie wesprzeć finansowo osoby w potrzebie, zawsze możemy dać jej nasz bezcenny czas.

- Hellenic Financial Literacy Institute, brak daty

Znaczenie podejmowania świadomych decyzji

Znaczenie podejmowania świadomych decyzji

Szeroka wiedza z zakresu finansów oraz dobrze rozwinięte umiejętności podejmowania decyzji pomagają kobietom ważyć dostępne opcje i podejmować świadome decyzje stosowne do ich sytuacji finansowej, np. decyzje, jak i kiedy oszczędzać oraz wydawać, porównywać koszty przed większym zakupem oraz planować emeryturę lub inne długoterminowe oszczędności.



Wiedza finansowa i umiejętność podejmowania decyzji niestety zwykle nie są rozwijane do wieku nastoletniego i wczesnej dorosłości. W tym okresie stają się istotniejsze, zwłaszcza dla ludzi młodych, którzy zaczynają zarabiać pieniądze, kupować samodzielnie różne rzeczy, zarządzać kontem bankowym czy zapożyczać się na edukację.

Niżej wymienione przykłady pokazują, jak to wygląda na trzech różnych etapach rozwoju i jak te umiejętności odnoszą się do dorosłych zachowań związanych z finansowym dobrobytem.

- **Consumer Financial Protection Bureau, brak daty**



Wczesne dzieciństwo

(wiek: 3–5 lat)

Kluczowe etapy, jeśli
chodzi o wiedzę
finansową i
umiejętność
podejmowania decyzji

Posiada **wczesne umiejętności matematyczne** jak np. liczenie i sortowanie. **Rozumie podstawowe pojęcia finansowe** takie jak pieniądze i wymiana.

Jak to może
wyglądać w
dorosłości

Oblicza resztę należną w sklepie, dzieli wydatki na kategorie budżetowe, monitoruje przepływ gotówki. **Szacuje koszty**, oblicza rabaty lub podatek.



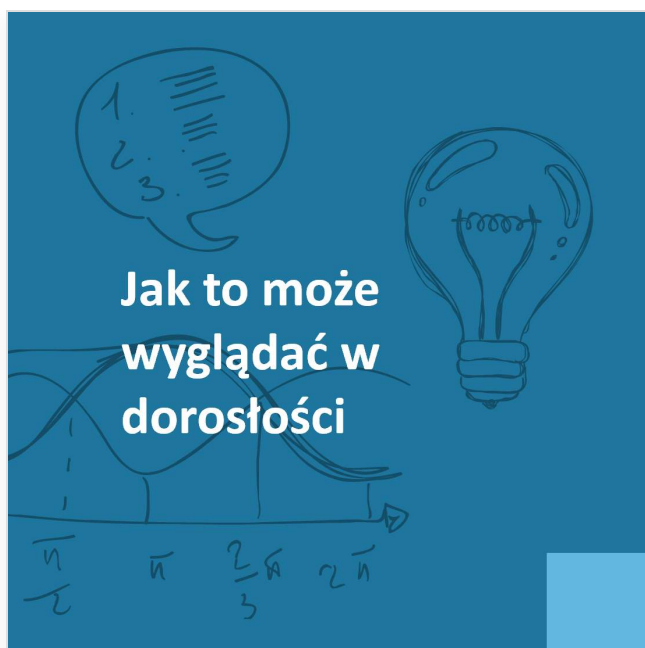
Środkowy etap dzieciństwa

(wiek: 6–12 lat)

**Kluczowe etapy, jeśli
chodzi o wiedzę
finansową i
umiejętność
podejmowania decyzji**

**Rozumie podstawowe pojęcia
finansowe.**

Skutecznie zarządza pieniędzmi
(np. swoim kieszonkowym) lub
innymi zasobami, aby osiągać
cele osobiste.



Jak to może
wyglądać w
dorosłości

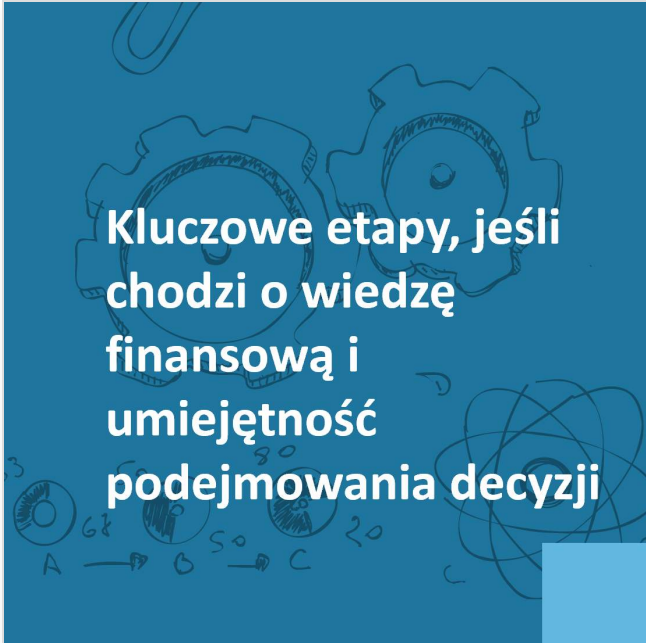
**Ma realistyczny obraz tego,
ile różne rzeczy kosztują,
oszczędza część zarobków,
płaci rachunki na czas,
ustala budżet.**

**Wydaje pieniądze w
pierwszej kolejności na
potrzeby, a dopiero w
następnej kolejności na
zachcianki, pilnuje budżetu.**



Okres dorastania i wczesna dorosłość

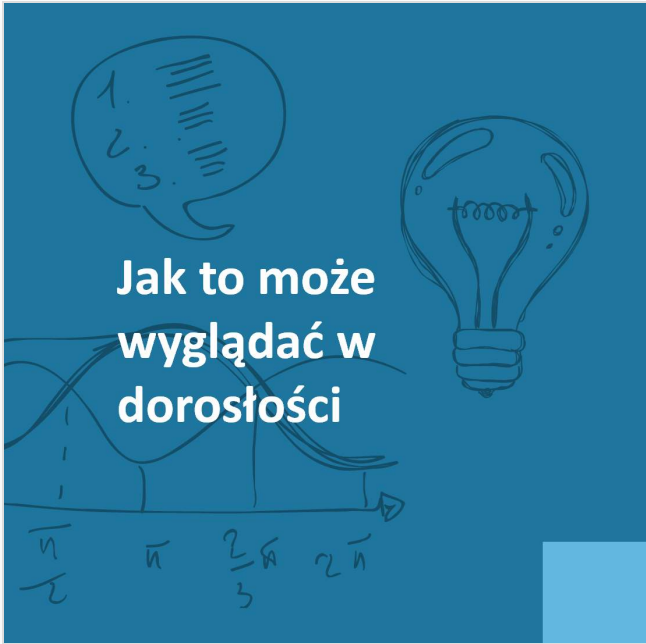
(wiek: 13–21 lat)



Kluczowe etapy, jeśli chodzi o wiedzę finansową i umiejętność podejmowania decyzji

Rozumie zaawansowane pojęcia finansowe i procesy. Rutynowo zarządza pieniędzmi lub innymi zasobami w celu osiągnięcia celów osobistych.

Wskazuje zaufane źródła danych finansowych oraz poprawnie z nich korzysta do porównywania i podejmowania decyzji.



Jak to może wyglądać w dorosłości

Rozumie ryzyka i korzyści wynikające z inwestowania, wykorzystuje mądrze kredyty i zarządza zadłużeniem. Wydaje pieniądze, uwzględniając wartości i cele dzisiejsze, ale również biorąc pod uwagę przyszłość, reguluje codzienne i comiesięczne



Badania pokazują, że poniższe strategie mogą skutecznie pomagać ludziom rozwijać wiedzę finansową oraz umiejętności podejmowania decyzji:

- **Consumer Financial Protection Bureau, brak daty**



- **Nauka skupiona na kompetencjach** -

Nauczanie skupione na słuchaczu – zachęcające słuchaczy do tego, aby robili postępy w kierunku konkretnie określonych wzorców, dające im poczucie biegłości i posiadania umiejętności oraz wiedzy, której się uczą.



- Nauczanie -

Podejście o ścisłej strukturze, bezpośrednie i skoncentrowane na nauczycielu, skupiające się na wyraźnych umiejętnościach, zwykle obejmujące wykłady, prezentacje lub dyskusje.



- Nauka spersonalizowana -

Nauczyciel ocenia potrzeby każdego ucznia, a następnie dopasowuje sposób nauczania do konkretnego ucznia. Skupia się na zasobach, strategiach i wsparciu oraz je rozróżnia, a także dopasowuje tempo do potrzeb ucznia, w ten sposób indywidualizując naukę.



- Nauka oparta na projektach -

Strategia praktyczna, w przypadku której uczniowie aktywnie analizują wyzwania świata, odpowiadają na znaczące pytania i realizują stosowne zadania, a w ramach tego są zachęceni do podejmowania własnych decyzji, przeprowadzania własnych badań, pokonywania przeszkód oraz prezentowania własnej pracy innym.



- Symulacja -

Praktyczne ćwiczenia wykorzystujące scenariusze z prawdziwego świata w celu rozwijania krytycznego myślenia i zastosowania nauczonego materiału.



- Ćwiczenia -

Rozwijanie wiedzy z zakresu finansów i umiejętności podejmowania decyzji powinno wspierać nabywanie przez

młodych ludzi wiedzy faktycznej, umiejętności badawczych oraz z zakresu analizy, a także podejmowanie świadomych decyzji finansowych.



- **Coaching finansowy i mentoring** -

Dorośli angażują i zachęcają uczniów (indywidualnie i w małych grupach) do rozwijania umiejętności finansowych oraz pracy w kierunku osiągnięcia celów finansowych.



- **Symulacje finansowe** -

Narzędzia edukacyjne lub ćwiczenia, które odtwarzają realne sytuacje z życia obejmujące zarządzanie finansami oraz pozwalające uczniom rozwijać umiejętności takie jak ustalanie budżetu, porównywanie cen czy inwestowanie poprzez

podejmowanie pozorowanych decyzji przynoszących realne konsekwencje.



- **Studia przypadku** -

Historie przedstawiające realistyczne sytuacje obejmujące dylematy, konflikty lub problemy, które mogą podlegać negocjacjom lub być rozwiązywane poprzez analizę i ocenę szeregu informacji oraz wążenie skutków różnych decyzji.

Znaczenie planowania finansowego i podejmowane kroki

Znaczenie planowania finansowego i podejmowane kroki



Plan finansowy wskazuje cele finansowe, organizuje i nadaje im priorytety, a następnie nakreśla kroki, jakie należy podjąć w celu ich osiągnięcia. Może też dawać wgląd w to, czy jest się na drodze do osiągnięcia swoich celów finansowych, czy też należy dokonać korekty planów. Może się kręcić wokół konsolidacji zadłużenia, otwierania kont bankowych lub maklerskich, ustalania planu oszczędności lub budowania planu inwestycyjnego.

-Zhu, 2022

Plany finansowe mogą rozkładać się na miesiące, lata i dekady, w zależności od horyzontu czasowego Twoich celów. Ale przez pozornie małe kroki jak posiadanie miesięcznego planu oszczędności lub inwestowanie części wypłaty, taki plan finansowy może lepiej przygotowywać Cię na przyszłość.

Jakie są zasadnicze elementy planu finansowego?



Aby stworzyć odpowiedni plan finansowy, potrzebujesz uwzględnić **wiele aspektów swojego życia finansowego**, np. posiadane zasoby i

zobowiązania, plany na przyszłość, edukacja,
możliwości zarabiania i rozwoju.

Istnieje wiele kluczowych elementów, które zwykle są uwzględniane w dobrym planie finansowym. Choć one wszystkie wpływają na Twoje finanse na różne sposoby, ich łączny wpływ decyduje o tym, jak będzie wyglądać Twoja przyszłość finansowa. Oto kilka kategorii i podkategorii finansowych, na jakich należy się skupić:

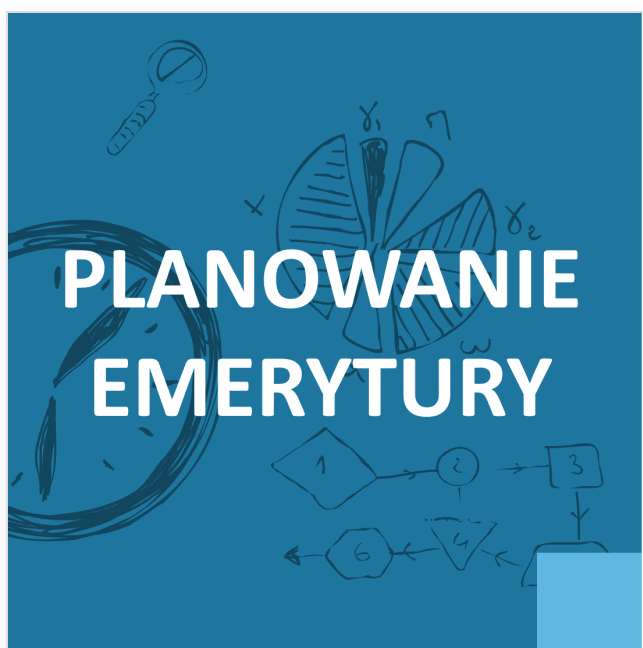
- **Zhu, 2022**



**Zestawienie przepływów
pieniężnych** pokazuje źródła
Twoich dochodów i wydatków.
Bilans to przegląd Twoich
aktywów i zobowiązań w Twojej
aktualnej sytuacji finansowej.



Sprawozdania dotyczące
zwrotu z **inwestycji**.
Plany **alokacji aktywów**.



Szacunki dotyczące życia po
przejściu na emeryturę.
Przegląd inwestycji na
kontach emerytalnych.



PLANOWANIE KWESTII SPADKOWYCH

Sporządzony testament.
Plan **darowizn** na cele
charytatywne.



PLANOWANIE PODATKOWE

Składki na konto emerytalne i
indywidualne konto
oszczędnościowe.



Opieka długoterminowa,
ubezpieczenie od utraty
zdolności do pracy i
ubezpieczenie na życie.
Plan świadczeń dla
spadkobierców.
Renty.

Jak przygotować plan finansowy?

Plan można napisać samodzielnie lub skorzystać z pomocy edukatora finansowego. Pierwszy krok to obliczenie wartości majątku netto i wskazanie nawyków związanych z wydawaniem pieniędzy. Po udokumentowaniu tego należy rozważyć cele krótko- i długoterminowe oraz podjąć decyzję, jak je osiągnąć.

- [Investopedia](#), [brak daty](#)





Ustal swoje **cele** finansowe.



Zgromadź wszelkie istotne dokumenty i wyciągi z konta przedstawiające obraz Twojej aktualnej sytuacji finansowej.



Stwórz plan krótkoterminowy i długoterminowy pozwalający osiągnąć cele finansowe.



Zacznij wcielać swoje **plany finansowe w życie**.



Modyfikuj swój plan finansowy, jeśli będą zachodzić zmiany w Twoim życiu i celach.

SZCZEGÓŁY W SPORZĄDZANIU PLANU FINANSOWEGO



- Spisz swoje cele finansowe -

Przystępując do sporządzania planu finansowego, w pierwszej kolejności należy **ustalić dokładnie, co się chce osiągnąć**. Zaczynij od przeglądu potencjalnych **celów krótkoterminowych, średnioterminowych i długoterminowych**.

Mogą one obejmować np. **opłacenie edukacji, zgromadzenia wkładu własnego na mieszkanie, spłatę kredytu studenckiego, zakup samochodu lub sprzętu komputerowego**.

Ustalając cele, patrz na swoją przyszłość finansową całościowo. Wszystkie decyzje finansowe są powiązane, więc nie koncentruj się tylko na jednym aspekcie.

Jeśli chodzi o planowanie życia rodzinnego, możesz rozważać nie tylko otwarcie funduszu dla dzieci, ale również odłożenie wkładu własnego na mieszkanie.



- Uporządkuj informacje na temat swoich finansów i inwestycji -

Po ustaleniu planów możesz przystąpić do zaplanowania swojej sytuacji finansowej. Wymień wszystkie swoje aktywa, jeśli jakieś posiadasz, np. **nieruchomości, inwestycje, konta emerytalne i pożyczki**. Analiza tych wszystkich informacji daje dokładniejsze zrozumienie aktualnej sytuacji finansowej.

W odniesieniu do wydatków, **zacznij od pozycji jak np. czynsz lub kredyt hipoteczny, rachunki za media i inne stałe wydatki**.

Następnie przyjrzyj się **historii swoich wydatków**, aby wyciągnąć wnioski na temat tego, ile zwykle wydajesz na jedzenie, rozrywki, podróże, ubrania itp., a także sprawdź, jaki jest poziom Twoich dochodów, w tym jaka jest Twoja pensja oraz ewentualne inwestycje lub dochody z najmu.

Aby obliczyć aktualną wartość swojego majątku, odejmij wszystkie swoje zobowiązania od sumy aktywów. Zacznij od wymienienia i dodania poniższych pozycji:

Twoje aktywa: Aktywo to wartościowe mienie będące Twoją własnością. Aktywa mogą obejmować dom, samochód, gotówkę na koncie, środki zainwestowane w plan emerytalny i inne konta inwestycyjne zgodnie z dokumentami finansowymi dostępnymi w Twoim kraju.

Twoje zobowiązania: Zobowiązanie to Twój dług wobec kogoś. Zobowiązania mogą obejmować zaległe rachunki, zadłużenie na rachunku karty kredytowej, kredyt studencki, kredyt hipoteczny, kredyt na zakup samochodu, pożyczki konsumpcyjne itp.

- [Investopedia](#), brak daty



- Stworzenie kompleksowego planu finansowego -

Określiwszy już swoją sytuację finansową i cele, **możesz przystąpić do ustalania, jakie działania podejmiesz w ramach swojego planu finansowego.** Najprawdopodobniej będzie to obejmować **oszczędzanie pieniędzy na emeryturę, na fundusz na nieprzewidziane wydatki lub na duże zakupy.** Inwestycje najprawdopodobniej będą odgrywać znaczącą rolę w Twoim planie finansowym w perspektywie długoterminowej.

To, jak dokładnie zainwestujesz środki, będzie zależeć od Twoich indywidualnych preferencji i tolerancji ryzyka. Możesz rozważyć długoterminową współpracę z doradcą finansowym lub edukatorem, **co pozwoli Ci ustalić, jak najlepiej alokować aktywa, wybierając akcje spółek o dużej i małej kapitalizacji, obligacje, gotówkę i alternatywne inwestycje stosownie do Twoich preferencji.**

Jeśli jednym z Twoich celów jest duży zakup, np. mieszkania lub nowego samochodu, wówczas również będziesz chciał ująć w swoim planie kroki do podjęcia w celu starania się o kredyt. **Jeśli Twoja ocena kredytowa jest niezadowalająca, Twój plan powinien częściowo koncentrować się na terminowej spłacie rachunku karty kredytowej, kredytu studenckiego lub innych zobowiązań oraz innych sposobach budowania zdolności kredytowej.**

W końcu, jeśli masz znaczące zadłużenie, częścią Twojego planu będzie jego spłata. To, jak dokładnie sobie z tym poradzisz, zależy od Twojej sytuacji.

Edukator finansowy może Ci pomóc w procesie planowania finansów, oferując zalecenia w oparciu o ocenę Twojej sytuacji.



- **Wdrożenie Twojego planu finansowego w życie codziennym** -

Kiedy już stworzysz plan, czas **przystąpić do jego realizacji**. Łatwiej może być zacząć od małych kroków niż od razu rzucać się na większe działania.

Na przykład, zamiast odkładać od razu połowę pensji, **zacznij oszczędzać małe kwoty**.

Twój plan finansowy może zakładać realizację **przez kilka lat**, dlatego nie musisz widzieć rezultatów od razu. **Jednak trzymanie się kroków przyjętych w Twoim planie pomoże Ci w krótkim czasie osiągnąć cele.**

Ważne jest, aby trzymać się kroków wyznaczonych w planie finansowym. Jednak, równie ważne jest pamiętać, że **mogą się zdarzyć rzeczy nieprzewidziane** – począwszy od nowej pracy, po nagłe problemy zdrowotne. Jakakolwiek nieprzewidziana sytuacja może wpływać na Twoje finanse, dlatego plan należy modyfikować odpowiednio. W ten sposób będzie on lepiej odzwierciedlał Twoją sytuację finansową.



- **Koryguj swój długoterminowy plan finansowy co jakiś czas** -

Zmiany finansowe mogą wpływać na **Twoją możliwość realizacji planów finansowych**. Dobrze jest **weryfikować swoje plany, aby mieć pewność, że nadal można je spełnić pomimo nieprzewidzianych przeszkód**. Jeśli nie, to z łatwością można zmienić plan. Można albo zmodyfikować ramy czasowe, albo ustalić wyższą wartość minimalną oszczędności, albo całkowicie zmienić cel.

Pomocne może być spotkanie z edukatorem finansowym. W razie potrzeby zasugeruje on zmiany w Twoim planie, które pozwolą Ci wrócić na właściwy tor. Elastyczność i otwarta komunikacja z edukatorem w zakresie korekty Twojego planu pozwoli go zmienić stosownie do nowych celów lub komplikacji.

Planowanie finansów z pomocą edukatora finansowego



Podczas gdy oczywiście możliwe jest samodzielne ustalenie planu finansowego, to jednak może to być wyjątkowo trudny proces. **Edukatorzy finansowi różnią się od innych specjalistów, jak np. prawników doradzających w sprawie testamentów i spadków, bowiem oni skupiają się na bardziej całościowym planowaniu finansów.** Zapewniają nie tylko nadrzędny miernik

Twojej sytuacji, ale również udzielają kompleksowych porad, dzięki którym będziesz w stanie osiągnąć swoje cele. **Pomagają też opracować plan, który jest zoptymalizowany pod kątem Twoich realiów.**

Wybierając edukatora finansowego, z pomocą którego opracujesz swój plan finansowy, szukaj osób posiadających certyfikaty potwierdzające, że edukator zdobył odpowiednie wykształcenie i ma doświadczenie w zakresie planowania finansowego.

- Zhu, 2022

Rola innych osób w Twoim planie finansowym

Im lepiej siebie poznajesz, tym bardziej będziesz zauważać, że Twoje finanse nie tylko wiążą się z życiem Twoim, ale również z życiem osób Cię otaczających. Relacje z rodziną i przyjaciółmi wpływają na Twoje finanse, ale też to, jak zarządzasz swoimi finansami, ma na nie wpływ.



Rodzice —

Jaki masz udział w planowaniu finansów Twojego gospodarstwa domowego, kiedy jesteś dorastającą

dziewczyną lub młodą kobietą nadal mieszkającą z rodzicami, która jednak ma już własne troski finansowe i plany?

Niezależnie od tego, jakie masz relacje z rodzicami, niemądrym byłoby przyjmować, że oni znają odpowiedzi na wszystkie pytania i że Ty nie masz żadnej roli do odegrania w przyszłości finansowej Twojej rodziny. Dlatego warto zacząć **otwarcie rozmawiać** z nimi o kwestiach finansowych.

Kluczowa kwestia to **sprawdzić, czy są przygotowani na sytuacje nieprzewidziane lub sytuację, kiedy będzie długoterminowo potrzebna opieka medyczna oraz czy mają zaplanowane jakieś wsparcie po przejściu na emeryturę**, a także jakie niezłatwione sprawy mogą zostawić, jeśli jedno z nich umrze.

Rozmawiając z nimi, możesz użyć takich wypowiedzi: **“Chciałabym omówić alternatywy na wypadek” lub “Chciałabym wiedzieć, jakie są Wasze życzenia i priorytety, abym mogła udzielić Wam wsparcia w przyszłości”**.

Wszyscy mamy prawo do niezależności finansowej, a jeśli ktoś nam ją odbiera, to jest to przemoc. Jeśli np. ktoś kontroluje Twoje pieniądze, zaciąga długi na Twoje nazwisko, zadłuża Ciebie lub zabiera Ci pieniądze, w ten sposób uniemożliwiając Ci osiągnięcie niezależności finansowej lub zarabianie własnych pieniędzy, to taka osoba stosuje przemoc ekonomiczną. To zjawisko jest częstsze niż nam się wydaje i może często występować razem z innego rodzaju zachowaniami przemocowymi – zarówno z zakresu przemocy fizycznej, jak i psychicznej. Jeśli znalazłaś się w takiej sytuacji, zanim rozpoczniesz rozmowę o pieniądzach z osobą, która stosuje przemoc, powinnaś się upewnić, że nie zagraża to Twojemu zdrowiu fizycznemu lub psychicznemu.

Jeśli wiesz lub przypuszczasz, że Twoi rodzice nie będą się czuli komfortowo rozmawiając z Tobą, ponieważ uważają, że nie jesteś na to gotowa, **nie wprawiaj ich w zakłopotanie naciskając na nich**. Zamiast tego, przeprowadź bardziej ogólną rozmowę na temat ważnych rzeczy, które

wszyscy powinni wiedzieć lub przydatnych kroków, jakie powinien podjąć każdy w zakresie finansów.

Jednak jeśli Twoi rodzice są zupełnie niechętni na jakąkolwiek rozmowę na ten temat, poproś, aby chociaż powiedzieli Ci, czy kiedykolwiek z kimkolwiek omawiali swoją sytuację finansową i czy mają kogoś, do kogo mogliby się zwrócić w kryzysie.

- **women on top, brak daty**

Partner —

Jak omawiać kwestie finansowe z partnerem?

1. Rozpocznij od **danych, jakie masz do dyspozycji**: *Jakie aktywa masz do swojej dyspozycji? Jakie masz zobowiązania finansowe? Jakie długi się za Tobą ciągną? Jakie masz dochody i standardowe wydatki? Czy masz jakieś inwestycje? Na ile są one bezpieczne? Jakie odsetki i inne opłaty płacisz od kart kredytowych i kont bankowych?*
2. Skupcie się na wszystkich posiadanych dokumentach, a także wzajemnej wiedzy i doświadczeniu, aby **lepiej zrozumieć swoją ogólną sytuację finansową**.
3. Upewnij się, że jesteś **możliwie jak najbardziej precyzyjna, kiedy rozmawiacie o tym, jak “będziecie współpracować” w praktyce**. *Niektóre pary decydują się kierować całość swoich dochodów na wspólne konto, podczas gdy inne preferują założyć wspólne konto, na które każda osoba wpłaca określony procent swoich dochodów, jednocześnie trzymając też konta indywidualne na wydatki osobiste. Inne w ogóle nie mają wspólnych kont, ale z góry określają, kto płaci za co w ich związku.*

4. Musicie **ustalić coś podobnego** w odniesieniu do swoich zobowiązań, a mianowicie, czy będziecie je spłacać osobno czy razem.
5. To samo dotyczy **aktywów, jakie nabędziecie w trakcie wspólnego życia** – czy one będą wspólną własnością, czy też będziecie je jakoś dzielić.
6. Ustalcie **limit kosztów zakupów**: jeśli ktoś z Was chce kupić coś, co przekracza ten limit, powinniście najpierw omówić to z drugą osobą.
7. Swobodnie rozmawiajcie **z partnerem o swoich obawach i lękach dotyczących pieniędzy**, niezależnie od tego, czy uważasz, że są one istotne, realistyczne czy też śmieszne. Odkryjesz, że partner ma swoje własne różne lęki i razem możecie omówić, jak odzwierciedlają się one w Twoim zachowaniu w odniesieniu do pieniędzy. W ten sposób możesz lepiej zrozumieć, dlaczego jedno z Was może postępować tak jak postępuje, a razem wypracujecie metody radzenia sobie w trudnych chwilach.
8. Często zdarza się, że jeden partner mówi „Nic o tym nie wiem” i próbuje uniknąć takich rozmów oraz wspólnych decyzji. **Nie pozwalaj na taką sytuację. Nawet jeśli Wasz wkład w zarządzanie Waszymi finansami nie jest równy, to powinniście przynajmniej w tym samym stopniu być świadomymi swoich sytuacji, trudności i postępów.**
9. Będziecie musieli iść na kompromis, ale to nie jest nic złego. **Kompromis jest narzędziem pozwalającym Wam obojgu słyszeć się nawzajem**, mieć aktywną rolę w podejmowaniu wspólnych decyzji i ustalaniu planów oraz jest czynnikiem wzmacniającym związku.

- **women on top, brak daty**

Istotne jest, aby rozmawiać ze znajomymi na temat kwestii finansowych, częściowo ponieważ w ten sposób można przełamywać tabu, które często wpływają na nasze zachowanie w tych kwestiach i lepiej rozumieć swoje prawa, obowiązki i szanse, a także dlatego, że znajomi mogą być wspierającymi sprzymierzeńcami w dążeniach do osiągnięcia celów finansowych.

Wystarczy podzielić się z nimi swoją wizję i planem oraz oczywiście ich wysłuchać. Tutaj nie chodzi o to, żeby ktoś mówił Ci, jak masz żyć ani żebyś Ty przyjmowała na siebie taką rolę jak inni, ale chodzi o podzielenie się ze znajomymi swoimi uczuciami oraz trudnościami związanymi z pieniędzmi, a także o wysłuchanie pożytecznych pomysłów na temat tego, jak rozwiązać problem finansowy (women on top, brak daty).

Jeśli Twoi znajomi robią rzeczy, które wykraczają ponad Twoje możliwości finansowe, pamiętaj, żeby nie porównywać swojej sytuacji finansowej z ich sytuacją. Twoi znajomi są Twoimi znajomymi z powodów, które nie mają nic wspólnego z tym, ile pieniędzy zarabiasz lub ile wydajesz. Dlatego też raczej mało prawdopodobne jest, żeby już nie chcieli spędzać czasu w Twoim towarzystwie jedynie z tego powodu, że nie mogą z Tobą pojechać na narty czy pójść do danej drogiej restauracji. Jeśli tak by się stało, to prawdopodobnie nie zasługują na to, żeby się z nimi przyjaźnić.

Z Twojego punktu widzenia, nie powinno się brać za pewnik, że osoby z Twojego otoczenia wiedzą, ile zarabiasz czy, że z czymś sobie nie radzisz. Jeśli im o tym nie powiesz, to bardzo prawdopodobne, że sami na to nie wpadną, a Ty będziesz musiała wymyślić wymówkę, żeby nie spotykać się z nimi albo spotkasz się w miejscu, na które Cię nie stać.

Dlatego warto:

1. wyjaśnić, że usiłujesz ograniczyć wydatki lub oszczędzasz na cel X, jaki sobie wyznaczyłaś na kolejne lata, tak aby wiedzieli, że Twoja odmowa nie ma nic wspólnego z nimi, a jedynie z Twoimi marzeniami.

2. zacząć proponować pomysły na wspólne aktywności, które nie kosztują dużo.
3. wyjaśnić im, że nie masz problemu z tym, że czasem będą bez Ciebie robić rzeczy, na jakie Ciebie nie stać.

- **women on top, brak daty**

Jeśli z kolei Twoja koleżanka zwraca uwagę, że nie jest w stanie czegoś robić ze względów finansowych, możesz odpowiedzieć następująco:

- *“Rozumiem! Jeśli znajdziemy tańsze bilety na koncert, to czy wolałabyś taką opcję, czy też w ogóle się nie wybierzesz?”*
- *“Nie ma problemu! To może zamiast umawiać się na obiad wybierzemy się na spacer do parku?”*
- *“Przykro mi, że sprawy nie mają się lepiej, jeśli chodzi o kwestie finansowe. Porozmawiajmy o tym jeśli chcesz.”*
- *“Przykro mi, że nie idziesz z nami, ale cieszę się, że robisz to, co właściwe dla Ciebie.”*
- *“Wiem, że to drogie, ale ja naprawdę chcę iść. Z przyjemnością zapłacę różnicę, co sądzisz?”*

- **women on top, brak daty**

Jeśli znajomy poprosi Cię o pożyczkę, zgódź się jedynie, jeśli jesteś w stanie zaakceptować możliwość, że nigdy nie odzyskasz tych pieniędzy. Pożyczaj jedynie kwotę, która daje Ci margines finansowy, na wypadek, gdyby pieniądze nie zostały zwrócone. Aby uniknąć zagrożenia dla przyjaźni, lepiej potraktować tę pożyczkę jako darowiznę. Nie należy oczekiwać zwrotu pieniędzy, ponieważ w ten sposób presja na przyjaciela będzie psychologicznie nie do zniesienia. Więc jeśli liczysz na te pieniądze i nie stać Cię na to, żeby je stracić, lepiej będzie być szczerym w stosunku do przyjaciela i odmówić pożyczki.

Ustalanie celów finansowych (oszczędzanie, inwestowanie,
zwiększanie dochodów, obniżanie wydatków/zadłużenia)

Ustalanie celów finansowych

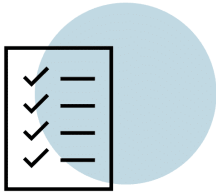
Ustalanie odpowiednich celów finansowych wymaga stosunkowo wysokiego poziomu **umiejętności zarządzania naszymi finansami**.

Istotne jest, aby zrozumieć **podstawy finansów**, w tym jak ustalać budżet, jak działają podatki, różnice pomiędzy rodzajami inwestycji i różnymi innymi zagadnieniami z zakresu finansów osobistych.

Spisanie klarownych, realistycznych celów finansowych pomoże je osiągnąć. Badania pokazują, że jeśli spisuje się swoje cele i regularnie do nich wraca, to szanse ich osiągnięcia rosną.



KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z USTALANIA CELÓW FINANSOWYCH



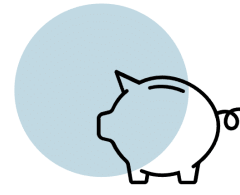
Łatwość monitorowania

krotkoterminowych będą motywować do osiągnięcia celów pośrednich i również celów długoterminowych.



Weryfikacja

będziesz mieć finanse pod kontrolą, a od czasu do czasu będziesz poświęcać wyjście wieczorem czy gadżet technologiczny nowej generacji, który wszyscy kupują na kartę kredytową.



Redukcja stresu

swoją sytuacją finansową.

Oto kilka **najczęściej spotykanych celów finansowych**:

- ✓ Ustalanie **budżetu i jego przestrzeganie**.

- ✓ Gromadzenie **funduszy na sytuacje nieprzewidziane.**
- ✓ **Splata długów.**
- ✓ **Oszczędzanie** na emeryturę.
- ✓ **Wydawanie mniejszej ilości pieniędzy i większe oszczędności.**

Sposoby i narzędzia ustalania celów finansowych

Metody i narzędzia ustalania celów finansowych



“W kontekście strategii inwestycyjnej, organ regulacyjny rynku finansowego (FINRA) określa trzy rodzaje celów finansowych: długoterminowe (powyżej 10 lat), średnioterminowe (3–10 lat) i krótkoterminowe (mniej niż 3 lata). Ustalenie takich ram czasowych dla swoich celów pozwoli na lepsze ustalanie strategii i da jaśniejszy obraz planu finansowego.”

- **Borwick, 2023**

Cele długoterminowe —

Cele długoterminowe, jak np. zagwarantowanie bezpieczeństwa finansowego na emeryturze lub spłata kredytu hipotecznego, znajdują się dalej na horyzoncie.

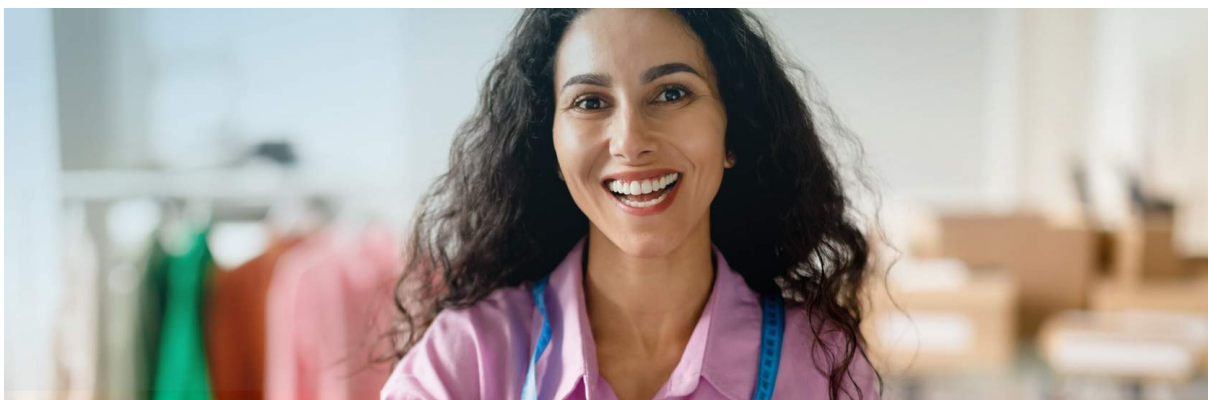
Twoje długoterminowe cele finansowe często obejmują kilka celów średnio- lub krótkoterminowych. Zawsze dobrym pomysłem jest dzielić duże cele na mniejsze cele do natychmiastowej realizacji.



Cele średnioterminowe —

Cele średnioterminowe lub pośrednie mogą obejmować takie działania jak oszczędzanie na zapłatę składki ubezpieczeniowej.

Każdy z podanych przykładów celów średnioterminowych mieści się w ramach czasowych trzech do dziesięciu lat i stanowi krok na drodze do osiągnięcia większego celu.



Cele krótkoterminowe —

Oprócz mniejszych, skromniejszych celów, które przyczyniają się do osiągnięcia celów długoterminowych, możesz też chcieć ustalić cele krótkoterminowe na rzeczy, które chciałabyś robić w najbliższej przyszłości, np. zakup roweru, telefonu, remont mieszkania.

Przy sporządzaniu planu celów finansowych świetnym pomysłem jest pilnowanie, aby one były SMART. SMART to akronim wskazujący, że każdy z celów powinien być konkretny, mierzalny, osiągalny, odpowiedni i określony czasowo.

- Borwick, 2023



Powiedzmy, że chcesz zbierać fundusze na nieprzewidziane sytuacje. Jeśli stosowałabyś

MĄDRE (SMART) zasady, tak by to wyglądało:



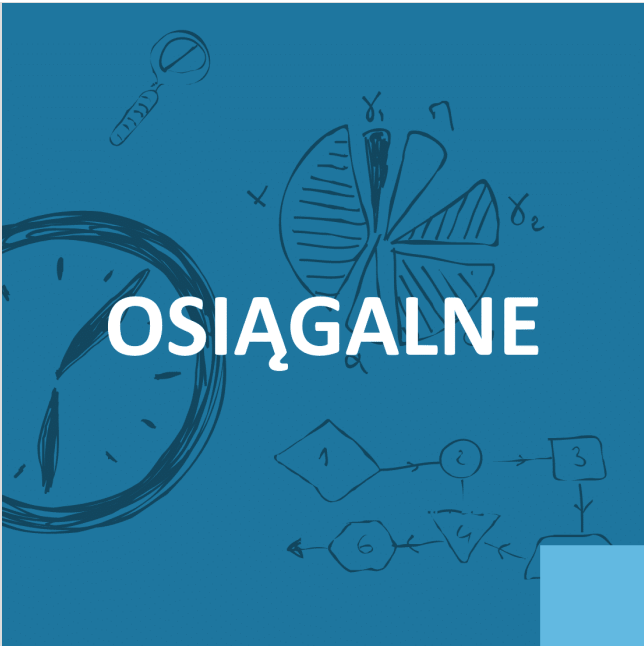
KONKRETNE

Chcę zebrać środki na
sytuacje nieprzewidziane w
kwocie 20.000 złotych.



MIERZALNE

Chcę zaoszczędzić 4.000 zł
rocznie, co stanowi 333 zł
miesięcznie i 11 zł dziennie.



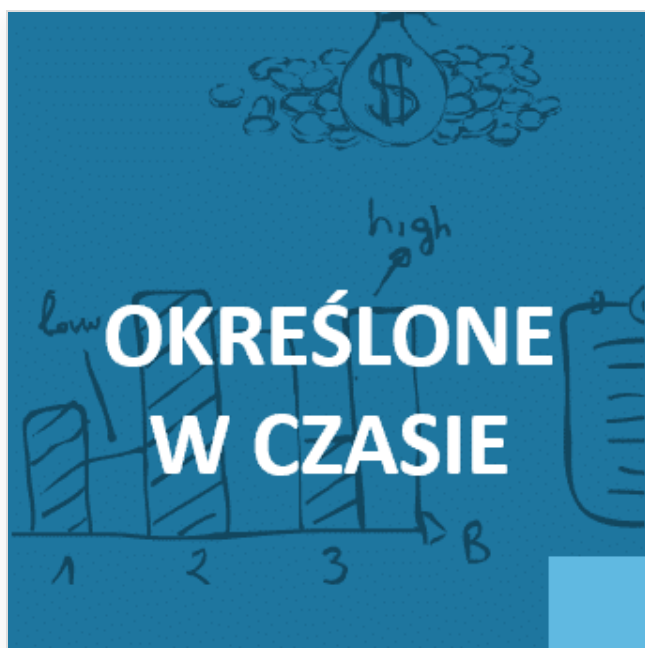
OSIĄGALNE

Mój budżet to do 450 zł
dochodu rozporządzalnego,
co daje mi możliwość
oszczędzenia docelowej
kwoty 333 zł na miesiąc.



ISTOTNE

Patrząc na moje dochody i
wydatki z ubiegłego roku,
powinam odłożyć na ten cel
w tym roku – zrobić okresowe
płatne badania.



Chcę oszczędzić 20.000 zł w ciągu pięciu lat.

Test wiedzy

Test wiedzy

Sprawdź swoją wiedzę, odpowiadając na poniższe pytania.

Obieg pieniądza składa się z 7 elementów. **Zaznacz wszystkie:**

- ☐ Zarabianie
- ☐ Konsumowanie
- ☐ Oszczędzanie
- ☐ Kradzież
- ☐ Nabywanie ubezpieczenia

- ☐ Inwestowanie
- ☐ Pożyczanie od innych
- ☐ Pożyczanie innym
- ☐ Darowizny
- ☐ Odmowa

POTWIERDŹ

Zaznacz istotne elementy planu finansowego:

- ☐ Nie może być elastyczny
- ☐ Organizuje cele finansowe i ustawia je w kolejności priorytetów

☐

Nakreśla zarys kroków, jakie należy podjąć, aby osiągnąć cele

☐

Musi być długoterminowy

POTWIERDŹ

Proces tworzenia dowolnego kompleksowego planu finansowego obejmuje pięć głównych kroków. **Ustaw je w odpowiedniej kolejności.**

≡ 1.

Ustal swoje cele finansowe.

≡ 2.

Zbierz razem dokumenty i wyciągi z konta, które pokazują naszą sytuację finansową.

≡ 3.

Ustal plan krótkoterminowy pozwalający osiągnąć cele

finansowe.

≡ 4.

Zacznij wprowadzać swój plan finansowy w życie.

≡ 5.

Modyfikuj swój plan finansowy wraz ze zmianami zachodzącymi w Twoim życiu i zmianą celów.

POTWIERDŹ

PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO NAUCZANIA NA TEMAT
PLANOWANIA FINANSOWEGO UPEWNIJ SIĘ,
ŻE UMIESZ WYJAŚNIĆ NASTĘPUJĄCE KWESTIE:

1

podstawowe pojęcia z zakresu obiegu pieniądza;

2

jak sporządzić plan finansowy;

3

jak ustalać cele finansowe, które są SMART;

4

jak podejmować świadome decyzje finansowe.

Scenariusz warsztatów

W tym rozdziale można znaleźć ćwiczenia, które **pomogą Ci zaplanować i zrealizować sesje warsztatowe.**



ĆWICZENIE NR 1: CZY ZNASZ SWÓJ BUDŻET?

CELE SZKOLENIOWE:

1

Nauka, jak sporządzać plan budżetowy.

2

Nauka, jak obliczać własne dochody i wydatki.

3

Uświadomienie sobie własnych nawyków związanych z wydawaniem pieniędzy i nauka, jak oszczędzać na przyszłe cele.



Modul03_cwiczenie01.pdf

299.2 KB



ĆWICZENIE NR 2: CZY BRAĆ WSPÓLNĄ KARTĘ KREDYTOWĄ, CZY NIE?

CELE SZKOLENIOWE:

1

Zapoznanie się z kartami kredytowymi.

2

Uświadomienie sobie ryzyka związanego z posiadaniem karty kredytowej.



Modul03_cwiczenie02.pdf

169.1 KB



ĆWICZENIE NR 3: JAK BYĆ MĄDRYM (SMART)?

CELE SZKOLENIOWE:

1

Ustalanie celów finansowych, które są SMART.

2

Nauka, jak najlepiej zarządzać własnymi oszczędnościami.



Modul03_cwiczenie03.pdf

178.3 KB



Dodatkowe materiały do samodzielnej nauki



**Materiały szkoleniowe mogą się różnić w poszczególnych krajach.
Zachęcamy do zapoznania się z materiałami dostępnymi w
Twoim kraju.**

1. Kurs 101 z zakresu finansów osobistych na Udemy: lekcje i tutoriale na różne tematy dotyczące finansów osobistych, w tym budowania zdolności kredytowej, składania

zeznań podatkowych oraz poruszania się po kwestiach finansowych w okresach zmian życiowych takich jak rozwód czy urodzenie dziecka.

2. Credit Karma: darmowa strona internetowa i aplikacja mobilna oferująca informacje i narzędzia pomagające poprawić własne zdolności z zakresu zarządzania finansami oraz osiągnięcie celów.
3. Stash.com: aplikacja mobilna oferująca wyjątkowe podejście do inwestowania, ułatwiająca inwestowanie i sprawiająca, że jest dostępne dla wszystkich, niezależnie od ich doświadczenia w zakresie inwestycji.
4. Mint: aplikacja poświęcona finansom osobistym pomagająca użytkownikom zarządzać własnymi finansami poprzez monitorowanie ich wydatków, tworzenie budżetu oraz pilnowanie rachunków.
5. BadCredit.org: strona służąca do edukacji finansowej, koncentrująca się na pomocy osobom indywidualnym mającym słabą zdolność kredytową lub niemającym w ogóle zdolności kredytowej, pozwalająca im poprawić własną sytuację finansową.
6. CardRates.com to kompleksowe zasoby pozwalające porównywać karty kredytowe. Strona internetowa oferuje dokładne recenzje różnych kart, podzielone dla wygody na cechy danej karty, niezbędną zdolność kredytową oraz wystawę karty.
7. Kurs EdX planowania na wypadek wystąpienia ryzykownej sytuacji lub na emeryturę: darmowy kurs internetowy, w którym słuchacz sam określa tempo pracy, obejmujący zasady ubezpieczenia (ubezpieczenie na życie, ubezpieczenie mienia i ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków), planowania emerytury i planowania inwestycji.
8. Clever girl finance: strona internetowa poświęcona motywowaniu kobiet do osiągnięcia wolności finansowej i brania odpowiedzialności za własne finanse:
<https://www.clevergirlfinance.com/>

Dodatkowe pomysły na ćwiczenia:

1. Financial Competence Framework for Adults in the European Union (Ramy kompetencji finansowych dla dorosłych w Unii Europejskiej) autorstwa Komisji Europejskiej i OECD pod linkiem: https://finance.ec.europa.eu/system/files/2022-01/220111-financial-competence-framework-adults_en.pdf
2. Program nauczania z zakresu umiejętności zarządzania własnymi finansami i zasoby do prezentacji (Financial Literacy Curriculum & Presentation Resources) opublikowane przez National Financial Educators Council:
<https://www.financialeducatorsCouncil.org/financial-literacy-curriculum/>

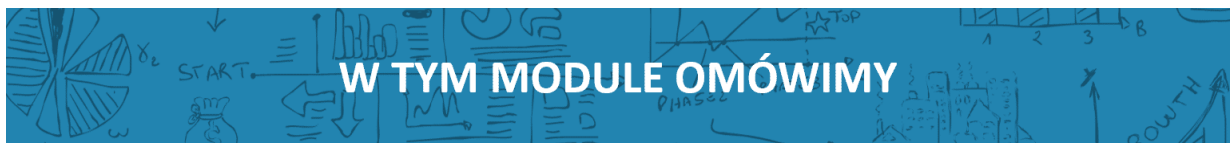
3. Nauczanie kobiet zarządzania własnymi pieniędzmi (Teaching Women Financial Literacy) wydane przez National Financial Education Council, dostępne pod linkiem:
[https://www. nancialeducatorsCouncil.org/women-financial-literacy/](https://www.nancialeducatorsCouncil.org/women-financial-literacy/)
4. Consumer Financial Protection Bureau:
https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/educator-tools/youth-financial-education/teach/activities/?q=&age_range=2

Aby poprawnie zamknąć moduł, kliknij przycisk Zapisz i zamknij.

ZAPISZ I ZAMKNIJ

Wprowadzenie

W tym module zapoznasz się z **podstawami oszczędzania pieniędzy**, co stanowi zasadniczy aspekt finansów osobistych.



1

Koncepcja oszczędzania pieniędzy.

2

Znaczenie zrównoważonej konsumpcji oraz oszczędności dla bezpieczeństwa finansowego.

3

Rozróżnianie funduszy na nieprzewidziane sytuacje a funduszy na czarną godzinę i rozwijanie zdolności odkładania na oba cele co miesiąc.

4

Strategie inwestowania oszczędności i skutecznego zarządzania zaoszczędzonymi funduszami.

Rozwijanie pozytywnych nawyków oszczędnościowych poprzez planowanie zakupów, unikanie marnotrawienia pieniędzy oraz wskazywanie i eliminowanie wydatków, które drenują portfel.



Ten moduł poświęcony oszczędnościom ma na celu wyposażenie dziewcząt i młodych kobiet w wiedzę oraz umiejętności niezbędne do wyrobienia sobie nawyku skutecznego oszczędzania pieniędzy.

Pozwala zdobyć praktyczną wiedzę oraz rozwinąć praktyczne umiejętności związane z finansami osobistymi i planowaniem finansowym, co może pomóc osiągać cele finansowe i poprawiać samopoczucie, jeśli chodzi o kwestie finansowe.

Efekty kształcenia

Efekty kształcenia

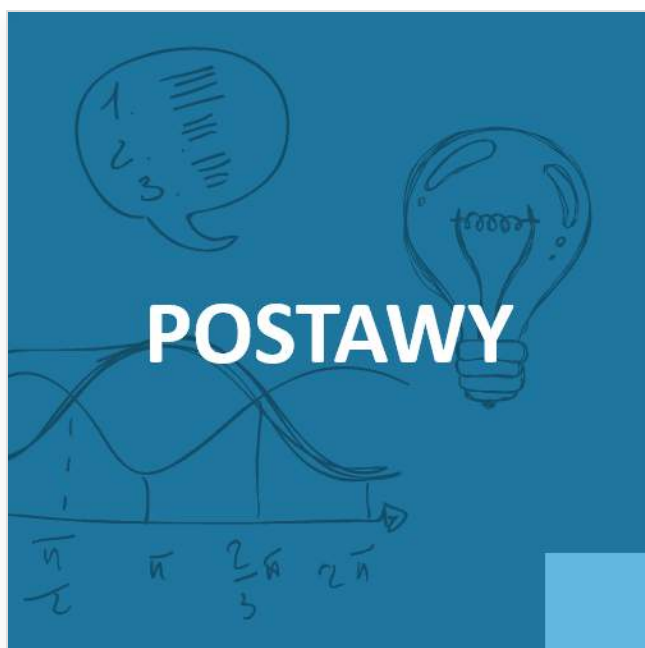
Kończąc ten moduł, **jako trener** będziesz w stanie:



Uczyć osoby indywidualne różnych strategii oszczędzania, np. automatyczne plany oszczędnościowe, oszczędności celowe i wyzwania związane z oszczędnościami; uczyć na temat podstaw inwestycji, w tym akcji, obligacji i innych.



Dawać wskazówki, jak wybierać właściwe produkty finansowe i usługi, np. konta oszczędnościowe, lokaty, depozyty.



Udzielać wskazówek, jak budować nawyki oszczędzania długoterminowego.

Twoim **celem** jest, **aby uczestniczki:**

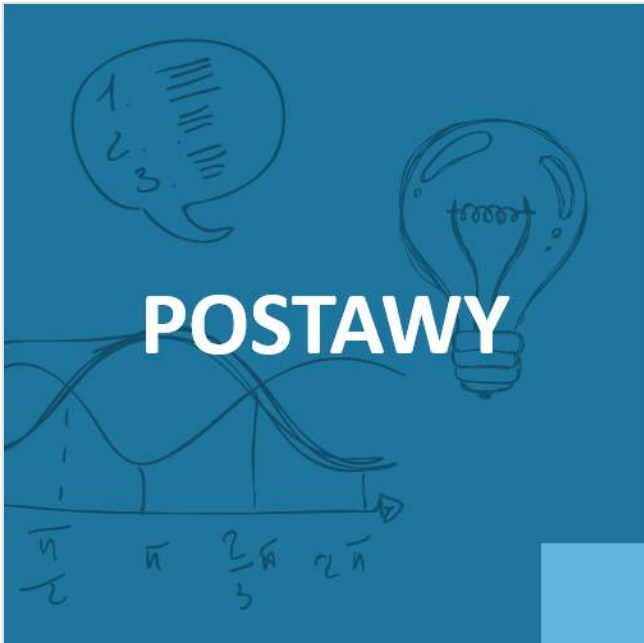


Rozumiały różnicę pomiędzy oszczędnościami a inwestycjami oraz wiedziały, jakie produkty oszczędnościowe oferuje rynek.



UMIEJĘTNOŚCI

Umiały oszczędzać.



POSTAWY

Wiedziały, jakie znaczenie mają oszczędności, oraz znały różne rodzaje kont oszczędnościowych.

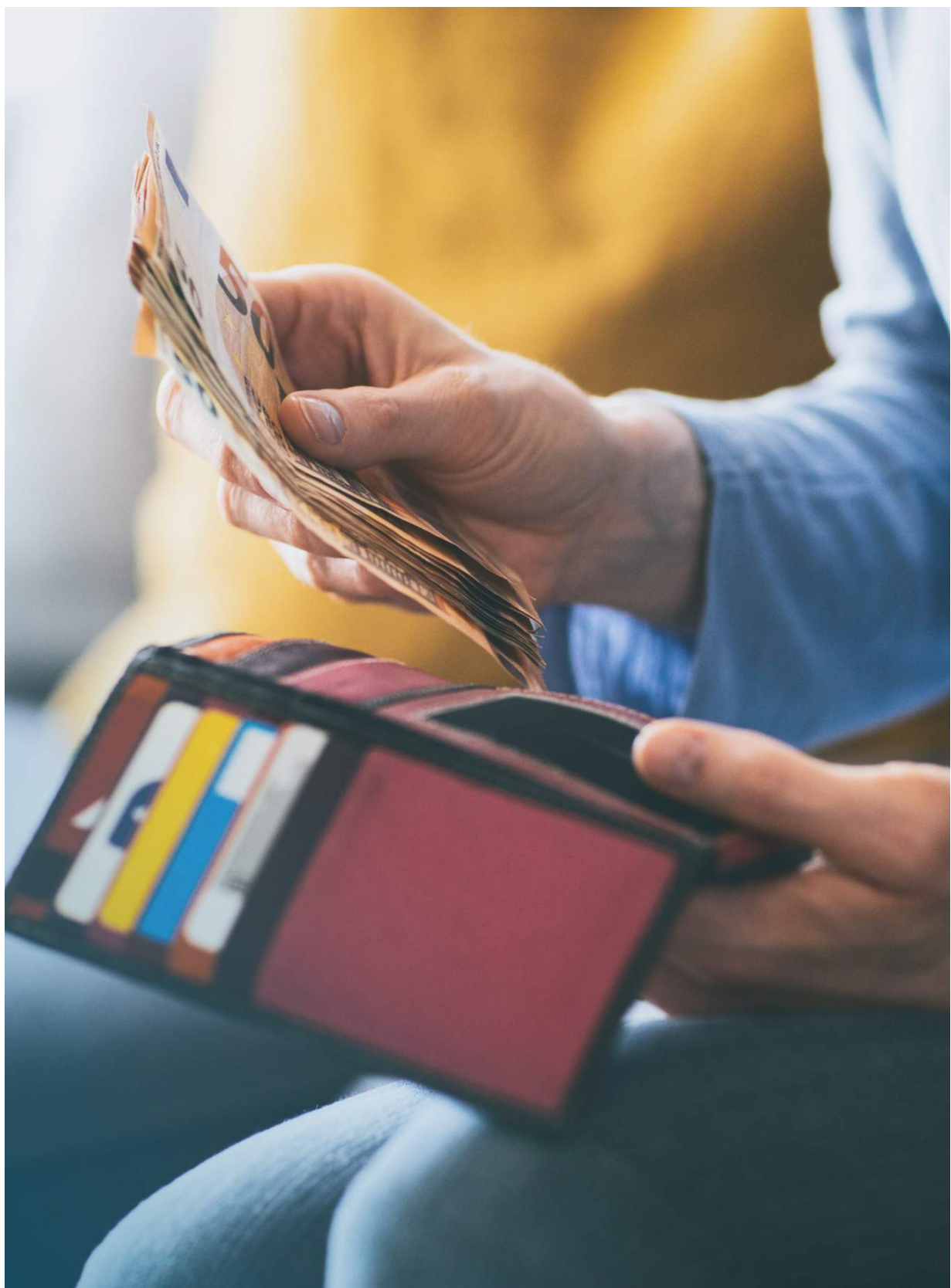
Sposoby oszczędzania

Znaczenie oszczędzania

Oszczędzanie stanowi **niezbędny aspekt finansów osobistych**, jakiego wielu osób często nie docenia. Oszczędzanie staje się jeszcze istotniejsze, kiedy mówimy o osobach z ograniczonymi budżetami, które znajdują się w skrajnych sytuacjach ekonomicznych lub mierzą się ze skrajną marginalizacją finansową.

Ta marginalizacja dramatycznie się pogorszyła, głównie w okresie pandemii Covid-19, kiedy wdrażanie technologii na masową skalę w codziennym życiu ludzi spowodowało **odizolowanie tej konkretnej grupy osób**.

Młode kobiety i dziewczęta mieszkające w trudnym środowisku i znajdujące się w niepewnej sytuacji ekonomicznej, nie posiadając zasobów lub nie mając dostępu do komputera, zostały odizolowane od reszty społeczeństwa i dlatego ich sytuacja finansowa się pogorszyła.



Oszczędzanie może być skutecznym sposobem zapobiegania ubóstwu, bowiem pomaga osobom indywidualnym i rodzinom budować długoterminową stabilność finansową i odporność.

Oszczędzanie może również pomóc młodym emigrantkom zainwestować w edukację i umiejętności, które mogą poprawić ich potencjał zarobkowy i zapewnić im szanse bardziej stabilnego zatrudnienia. Pozwoli też poprawić ich długoterminową stabilność finansową oraz ograniczyć ryzyko ubóstwa.



Budując poduszkę finansową, inwestując w kształcenie i umiejętności, planując emeryturę oraz inwestując w aktywa, młode dziewczęta mogą osiągnąć stabilność finansową oraz wzmacniać się w aktywnym udziale w rozwoju ekonomicznym ich społeczności. Spójrzmy, jak to można osiągnąć:

Oszczędzanie może pomóc zgromadzić fundusze na nieprzewidziane wydatki, np. **koszty kształcenia lub rachunki za leczenie**. Pozwala to zapobiegać popadaniu w długi lub korzystaniu z drogich kredytów. Niektóre przykłady to:

- **Fundusz na nieprzewidziane sytuacje:** Gromadząc fundusz na nieprzewidziane sytuacje, dziewczęta i młode kobiety mogą zebrać bezpieczną poduszkę finansową, na którą można liczyć w razie wystąpienia nieprzewidzianych wydatków jak np. rachunki za leczenie czy naprawy samochodu. Pozwoli to zapobiec popadnięciu w długi lub korzystaniu z wysokooprocentowanych kart kredytowych.
- **Utrata pracy:** W razie utraty pracy posiadanie poduszki finansowej może pomóc młodym dziewczętom pokryć podstawowe wydatki, kiedy szukają innej pracy lub starają się skorzystać z innych szans. To pozwoli zapobiec zaległościom w opłacaniu rachunków lub popadaniu w kłopoty finansowe.
- **Planowanie na przyszłość:** Budowanie poduszki finansowej może też pomóc dziewczętom i młodym kobietom planować przyszłość, np. oszczędzać na kształcenie lub uruchomienie firmy. Daje im to stabilność finansową, jaka jest potrzebna do realizacji celów i marzeń.
- **Zdrowie psychiczne:** Stres związany z kwestiami finansowymi może wpływać negatywnie na zdrowie psychiczne. Posiadając poduszkę finansową, dziewczęta mogą obniżyć poziom odczuwanego stresu i poprawić swoje ogólne samopoczucie.

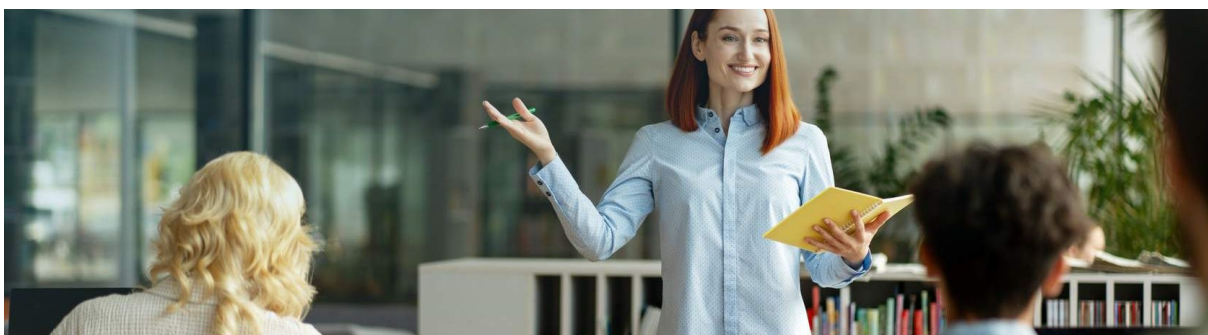


Inwestowanie w kształcenie i umiejętności —

Oszczędności mogą też pomóc **inwestować w kształcenie oraz umiejętności pozwalające poprawić potencjał zarabiania i gwarantujące możliwości bardziej stabilnego zatrudnienia**. Pozwoli też poprawić ich długoterminową stabilność finansową oraz ograniczyć ryzyko ubóstwa.

- **Zwiększony potencjał zarobkowy:** Inwestując w kształcenie i umiejętności, młode dziewczęta mogą zwiększać swój potencjał zarobkowy w perspektywie długoterminowej. Może to prowadzić do większego wyboru ofert zatrudnienia i wyższego wynagrodzenia, co pozwoli im z czasem zaoszczędzić więcej pieniędzy.
- **Lepiej rozwinięte umiejętności zarządzania własnymi finansami:** Edukacja również pozwala młodym dziewczętom na rozwijanie zdolności zarządzania własnymi finansami oraz wyposaża je lepiej, jeśli chodzi o umiejętność zarządzania pieniędzmi. Mogą się nauczyć o ustalaniu budżetu, inwestowaniu oraz innych pojęciach finansowych, które pomogą im oszczędzać pieniądze i unikać zadłużenia.
- **Większa stabilność zatrudnienia:** Inwestowanie w umiejętności może też prowadzić do większej stabilności zatrudnienia i ograniczać ryzyko utraty pracy. Daje to też poczucie bezpieczeństwa i spokój, dzięki czemu łatwiej się zarabia.

- **Szanse na przedsiębiorczość:** Wykształcenie oraz umiejętności mogą również otwierać możliwości przedsiębiorcze dla dziewcząt. Ucząc się, jak otworzyć firmę i nią zarządzać, mogą stworzyć źródło dochodu i mieć większą kontrolę nad przyszłością finansową.



Planowanie emerytury

Oszczędzanie na emeryturę może pomóc **uniknąć ubóstwa w przyszłości**, zapewniając źródło dochodu wspierające świadczenia z zakresu ubezpieczenia społecznego lub inne świadczenia emerytalne.

Przykładowo:

- **Długoterminowe bezpieczeństwo finansowe:** Planowanie emerytury obejmuje oszczędzanie pieniędzy na przyszłość, co może pomóc zapewnić bezpieczeństwo finansowe w długim horyzoncie czasowym. Jeśli zaczną oszczędzać w młodym wieku, to dziewczęta będą mogły skorzystać na kapitalizacji i mieć większe zasoby emerytalne.
- **Mniejsza zależność od wsparcia ze strony państwa:** Oszczędzanie na emeryturę może pomóc dziewczętom unikać opierania się wyłącznie na świadczeniach emerytalnych ze strony państwa, które mogą być niewystarczające do zaspokojenia ich potrzeb. Oszczędzając na emeryturę, młode dziewczęta mogą uzupełnić swój dochód emerytalny i zmniejszyć zależność od wsparcia od państwa.

- **Elastyczność i wybór:** Oszczędzanie na emeryturę może dawać młodym dziewczętom większą elastyczność i większy wybór w przyszłości. Mogą przejść na emeryturę wcześniej lub później, pracować w niepełnym wymiarze czasu lub realizować swoje zainteresowania bez troski o ograniczenia finansowe.
- **Mniejszy stres związany z kwestiami finansowymi:** Planowanie emerytury może również pomóc zmniejszyć stres związany z kwestiami finansowymi, jako że dziewczęta mogą odczuwać spokój, wiedząc, że mają plan na przyszłość.
- **Budowanie majątku:** Oszczędzanie na emeryturę może również umożliwić dziewczętom budowanie majątku dla bliskich, zostawiając poduszkę finansową lub aktywa, które można przekazać kolejnym pokoleniom.



Inwestowanie w aktywa —

Oszczędzanie może też umożliwić **inwestowanie w aktywa**, np. dom czy firmę, dając źródło dochodu i zwiększając z upływem czasu stabilność finansową.

- **Posiadanie nieruchomości:** Inwestowanie w nieruchomości często uznaje się za jedną z najistotniejszych inwestycji długoterminowych,

jakich może dokonać osoba indywidualna. Oszczędzając i inwestując pieniądze w nieruchomości, dziewczęta mogą korzystać z wiarygodnego źródła pasywnego dochodu, co może im pomóc osiągnąć stabilność finansową. Posiadanie nieruchomości może też dawać dziewczętom poczucie bezpieczeństwa i stabilność.

- **Otwarcie firmy:** Otwarcie firmy może się wiązać z ryzykiem, ale może też stwarzać dla młodych kobiet możliwości generowania dochodu i osiągnięcia niezależności finansowej. Inwestowanie pieniędzy w działalność gospodarczą, która jest pasją danej osoby, może pomóc dziewczętom stworzyć zrównoważone źródło dochodu i osiągnąć stabilność finansową w perspektywie długoterminowej.
- **Inwestycje w akcje lub nieruchomości:** Inwestycje w akcje lub nieruchomości mogą potencjalnie dawać wysoki zwrot z inwestycji. Inwestując w te aktywa, kobiety mogą korzystać z kapitalizacji odsetek, co może im pomóc rozwijać oszczędności z upływem czasu. Jednak ważne jest, aby zwrócić uwagę, że inwestycje w akcje lub nieruchomości wiążą się z ryzykiem i wymagają znacznej analizy sytuacji oraz wiedzy.



Korzyści wynikające z rozwijania nawyku oszczędzania pieniędzy



Oszczędzanie może być silnym narzędziem pozwalającym zapobiegać ubóstwu, dając osobom indywidualnym i rodzinom stabilność finansową, odporność i opcje planowania długoterminowego. Pozwala to budować poduszkę finansową, inwestować w edukację i umiejętności, planować emeryturę i aktywa, które generują dochód i prowadzą do zamożności.

Ponadto oszczędzanie może dać młodym kobietom niezależność finansową, przygotowywać je na sytuacje nagłe, dawać możliwości planowania długoterminowego, możliwości inwestycyjne oraz lepsze umiejętności zarządzania finansami własnymi, przyczyniając się do ich ogólnego dobrego samopoczucia i sukcesu.

Młode kobiety mogą doświadczać kilku **korzyści**,
rozwijając nawyk oszczędzania, np.:



- **Niezależność finansowa**

Oszczędzanie może pomóc młodym kobietom osiągnąć niezależność finansową i w mniejszym stopniu opierać się na

wspierciu finansowym ze strony innych osób. To może im dawać kontrolę nad ich własnym życiem i pomagać im dążyć do ich celów oraz aspiracji bez ograniczeń finansowych.



- Przygotowanie na sytuacje nieprzewidziane

Oszczędzanie może dawać młodym kobietom poduszkę finansową na pokrycie nieprzewidzianych wydatków, np. rachunków za leczenie lub napraw samochodu, co pomoże im uniknąć zadłużenia i stresu związanego z kwestiami finansowymi.



- Planowanie długoterminowe

Oszczędzanie może pomóc młodym kobietom planować przyszłość i osiągać długoterminowe cele finansowe, jak np. kupno mieszkania, otwarcie firmy czy oszczędzanie na emeryturę.



- Szanse na inwestycje

Oszczędzanie może dawać młodym kobietom zasoby do inwestowania w akcje, obligacje lub inne możliwości inwestycyjne, dzięki czemu z czasem zbudują swoją zamożność.



- Umiejętność zarządzania własnymi finansami

Wyrabianie sobie nawyku oszczędzania może pomóc młodym kobietom zyskiwać lepsze umiejętności zarządzania finansami i daje im świadomość sytuacji finansowej. Może to prowadzić do lepszych decyzji finansowych i większej pewności siebie w sferze finansów.

Formalne i nieformalne sposoby oszczędzania

Formalne sposoby oszczędzania odnoszą się do metod, które obejmują korzystanie z instytucji finansowych lub innych podmiotów podlegających regulacjom. Zwykle oferują one pewien poziom bezpieczeństwa i mogą dawać odsetki od zaoszczędzonych środków.

Przykłady formalnych sposobów oszczędzania:



**Konto
oszczędnościowe**

Są to konta depozytowe oferowane przez banki i inne instytucje finansowe, które pozwalają klientom wpłacać i wypłacać środki w dowolnym



Lokaty

Lokaty to rodzaj kont oszczędnościowych, który wymaga, aby posiadacz konta złożył na nich określoną kwotę na określony czas. W zamian



**Konta
emerytalne**

Konta te są przeznaczone do oszczędzania na emeryturę, np. w formie indywidualnego konta emerytalnego. Takie konta zwykle oferują

momencie. Konta oszczędnościowe zazwyczaj oferują oprocentowanie salda, co pozwala na zwiększanie oszczędności wraz z upływem czasu.

za to posiadacz konta otrzymuje wyższe oprocentowanie niż w przypadku regularnych kont oszczędnościowych.

korzyści podatkowe i mogą również obejmować składki od pracodawcy.



Nieformalne sposoby oszczędzania odnoszą się do sposobów, które **nie zakładają korzystania z usług instytucji finansowych lub innych renomowanych podmiotów.**

Te sposoby oszczędzania są zwykle bardziej nieformalne i mogą oferować inny poziom bezpieczeństwa lub inne stopy procentowe niż w przypadku formalnych sposobów na oszczędności.

Przykłady nieformalnych sposobów oszczędzania:

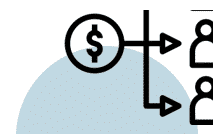




Skarbonki



**Oszczędzanie wraz z
rodziną i znajomymi**



**Nieformalne grupy
oszczędnościowe**

Więcej informacji na temat nieformalnych grup oszczędzających

To grupy ludzi, którzy zbierają się, aby regularnie oszczędzać, często na konkretny cel lub na konkretne wydarzenie. Każdy członek grupy wpłaca określoną kwotę w regularnych odstępach czasu, a grupa może ustalić, kto otrzymuje środki za każdym razem, przy czym to się zmienia rotacyjnie. Podczas gdy ta metoda nie gwarantuje odsetek ani bezpieczeństwa, może być skutecznym sposobem oszczędzania i budowania poczucia społeczności.

Krótkoterminowe i długoterminowe cele dotyczące oszczędzania



Cele krótkoterminowe —

Mogą być osiągnięte relatywnie szybko, zwykle w ciągu kilku miesięcy do 3 lat.

Krótkoterminowe cele finansowe obejmują **oszczędzanie na wakacje, spłatę zadłużenia na karcie kredytowej lub gromadzenie funduszy na sytuacje nieprzewidziane.**

- Odłożenie 500 zł na fundusz na nieprzewidziane wydatki w ciągu kolejnych trzech miesięcy;
- Spłata zadłużenia na karcie kredytowej w wysokości 1000 zł w ciągu kolejnych sześciu miesięcy;
- Obniżenie miesięcznych wydatków o 100 zł w ciągu kolejnych dwóch miesięcy.



Cele średnioterminowe —

Ich osiągnięcie zabiera więcej czasu niż osiągnięcie celów krótkoterminowych, zwykle od 3 lat do 10 lat. Przykłady średnioterminowych celów finansowych to **oszczędzanie na zaliczkę na dom, spłatę kredytu studenckiego lub otwarcie małej firmy**.

- Odłożenie 10.000 zł na zaliczkę na dom w ciągu kolejnych trzech lat;
- Spłata kredytu studenckiego w wysokości 20.000 zł w ciągu kolejnych pięciu lat;
- Zainwestowanie 5000 zł w konto emerytalne w ciągu kolejnych trzech lat.



Cele długoterminowe —

Ich osiągnięcie zabiera kilka lat, a nawet dekad. Długoterminowe cele finansowe to **oszczędzanie na emeryturę, spłatę kredytu hipotecznego lub utworzenie funduszu na studia dla dzieci**. Cele te wymagają stałych wysiłków przez dłuższy czas i często obejmują znaczące inwestycje lub poświęcenie przez krótki lub średni okres.

- Zgromadzenie oszczędności w kwocie 1 miliona złotych w ciągu kolejnych 30 lat na emeryturę;
- Odłożenie 50.000 złotych na studia dziecka w ciągu kolejnych dziesięciu lat;

- Spłata kredytu hipotecznego w kwocie 200.000 złotych w ciągu kolejnych 20 lat.



Co to znaczy odkładać pieniądze?

Odkładanie pieniędzy oznacza **odkładanie części dochodu** i wpłacanie na **konto oszczędnościowe** lub korzystanie z **innych instrumentów oszczędnościowych**, zamiast wydawania od razu.

Odkładanie pieniędzy pozwala gromadzić środki z upływem czasu, które mogą posłużyć do spełnienia celów finansowych w przyszłości, np. zakup domu, finansowanie kształcenia lub przygotowanie do emerytury.



Istnieje wiele **powodów, dla których powinniśmy odkładać pieniądze**, w tym:



- **Gotowość na nieprzewidziane sytuacje**

Odkładanie pieniędzy może dawać poduszkę finansową pozwalającą pokryć nieprzewidziane wydatki, np. rachunki za leczenie lub naprawy samochodu, co pozwala nam unikać długu i stresu związanego z kwestiami finansowymi.



- **Planowanie długoterminowe**

Odkładanie pieniędzy może pomóc nam zaplanować przyszłość i osiągać długoterminowe plany finansowe, jak np. kupno domu, otwarcie firmy lub oszczędzanie na emeryturę.



- **Stabilność finansowa**

Odkładanie pieniędzy może nam dawać stabilność finansową i bezpieczeństwo, co może nam pomóc poradzić sobie z recesją, utratą pracy lub innymi problemami finansowymi.



- **Szanse na inwestycje**

Odkładanie pieniędzy może nam dawać zasoby do inwestowania w akcje, obligacje lub inne możliwości inwestycyjne, co może nam pomóc budować zamożność z czasem.



- **Niezależność finansowa**

Odkładanie pieniędzy może nam pomóc uzyskać niezależność finansową i w mniejszym stopniu polegać na wsparciu finansowym ze strony innych osób, dając nam większą kontrolę

nad naszym życiem i pomagając nam osiągać cele i aspiracje
bez ograniczeń finansowych.

**W jaki sposób młode dziewczęta mogą zintegrować automatyczne
sposoby oszczędzania?**



Aplikacje do mikrooszczędności

Dostępne są aplikacje do mikrooszczędności, dzięki którym dziewczęta i młode kobiety mogą odkładać każdorazowo małe kwoty pieniędzy. Te aplikacje mają wiele funkcji, np. odkładanie reszty, zakładanie odnawianych depozytów i zarabianie na odsetkach od oszczędności.

Przykładowe aplikacje to Acorns, Digit i Stash. Jeśli młode dziewczęta mają dostęp do planów emerytalnych u pracodawcy, powinny z nich korzystać. To świetny sposób na to, aby automatycznie oszczędzać na emeryturę, zaś pracodawca może lepiej dopasowywać te oszczędności, aby dawały jeszcze lepsze zyski.



Przelew bankowy bezpośredni

Wielu pracodawców oferuje przelewy bankowe bezpośrednie pozwalające na automatyczne przelewanie części wynagrodzenia bezpośrednio na konto oszczędnościowe.

Młode kobiety mogą założyć konto z bezpośrednimi przelewami, dzięki czemu na ich konto oszczędnościowe wpływać będzie część ich wynagrodzenia w każdym okresie rozliczeniowym. W ten sposób mogą oszczędzać, nawet o tym nie myśląc.



Przelewy automatyczne

Większość banków pozwala klientom na regularne ustawianie automatycznych przelewów z ich konta osobistego na konto oszczędnościowe. Młode kobiety mogą ustawić cotygodniowy lub comiesięczny automatyczny przelew, aby zapewnić konsekwentne oszczędzanie.



Aplikacje zaokrąglające

Istnieje kilka aplikacji do zaokrąglania, które automatycznie zaokrąglają kwotę za zakupy do najbliższej złotówki i przelewają różnicę na konto oszczędnościowe. Młode emigrantki mogą połączyć swoją kartę debetową lub kredytową z aplikacją i patrzeć, jak ich rosną oszczędności z każdym zakupem.

Takie zautomatyzowane sposoby na oszczędzanie mogą pomóc młodym kobietom ustalać dobre nawyki z zakresu oszczędzania bez nadmiernego myślenia o tym.



Możemy się zastanowić nad różnymi sposobami odkładania pieniędzy. **Oto kilka zindywidualizowanych rozwiązań dla młodych kobiet i dziewcząt, jeśli chodzi o nawyki związane z oszczędzaniem:**

- 1 Otwarcie konta oszczędnościowego (w zależności od usług dostępnych w danym kraju).
- 2 Oddzielanie środków do wydania od oszczędności.
- 3 Monitorowanie zakupów (istnieją różne aplikacje na smartfon, które można pobrać i używać w tym cel, np. Kakebo).
- 4 Pytanie o radę rodziców/osób, którym się ufa.
- 5 Mądre wydawanie pieniędzy.
- 6 Znalezienie pracy na wakacje lub zajęcia na pół etatu.
- 7 Ustalenie celów na bliższą i dalszą przyszłość.

Potrzeba bezpieczeństwa



Potrzeba bezpieczeństwa stanowi zasadniczy element finansów osobistych oraz wpływa na to, jak podchodzimy do konsumpcji i oszczędności.

Choć istotne jest, aby korzystać z życia i wydawać pieniądze na rzeczy, które nas uszczęśliwiają, to powinniśmy także stawiać na pierwszym miejscu bezpieczeństwo finansowe, odkładając pieniądze i budując poduszkę finansową, pozwalającą nam być gotowymi na nieprzewidziane wydatki i

sytuacje nadzwyczajne. Może to obejmować **ustalanie planów finansowych, ustalanie budżetu i przyjmowanie perspektywy długoterminowej**, jeśli chodzi o planowanie finansów.

VS

Natychmiastowa gratyfikacja a bezpieczeństwo finansowe

Równoważenie potrzeby natychmiastowej gratyfikacji z potrzebą bezpieczeństwa finansowego pozwala nam osiągnąć zdrowy stosunek do konsumpcji i oszczędności. Daje nam też z czasem stabilność.



Koncentracja na konsumpcji i koncentracja na oszczędzaniu to dwie istotne koncepcje w marketingu i finansach.



KONCENTRACJA NA KLIENCIE

Takie skoncentrowane na kliencie podejście obejmuje **rozumienie potrzeb i preferencji klienta oraz dostosowywanie produktów oraz usług tak, aby te potrzeby spełniać**. Znaczenie skoncentrowania na konsumpcji polega na umiejętności doprowadzenia do zadowolenia klienta i zbudowania jego lojalności.

Skupiając się na potrzebach i preferencjach klientów, firmy **mogą tworzyć produkty i usługi, które są bardziej atrakcyjne** dla ich grupy docelowej. To może pozwalać **zwiększać sprzedaż, powtarzać zamówienia od tych samych klientów i zapewnia marketing szeptany**.

Podejście skupione na kliencie może też pomagać firmom **odróżniać się od konkurencji**, oferując wyjątkowe produkty i usługi, które spełniają określone potrzeby klientów.

KONCENTRACJA NA OSZCZĘDZANIU

KONCENTRACJA NA KLIENCIE

KONCENTRACJA NA OSZCZĘDZANIU

To sposób myślenia o finansach, w którym na pierwszym miejscu stawia się **oszczędzanie, a dopiero potem wydatki**.

Osoba skoncentrowana na oszczędzaniu stara się **wydawać tyle, na ile ją stać, i odkładać pieniądze na przyszłe potrzeby, np. na sytuacje nagłe, na emeryturę lub na większe zakupy**.

Znaczenie takiego podejścia do oszczędzania tkwi w umiejętności **tworzenia stabilności finansowej i bezpieczeństwa**. Pozwala to unikać stresu związanego z finansami i niepewności poprzez odkładanie pieniędzy na przyszłe potrzeby. Podejście skoncentrowane na oszczędnościach może też pomagać w realizacji tych potrzeb.

Zdolność do comiesięcznych oszczędności



Zdolność do comiesięcznych oszczędności to decydujący wskaźnik pozwalający nam regulować naszą sytuację finansową w sposób zdrowy

oraz planować przyszłość. Odnosi się do tego, ile pieniędzy możemy zaoszczędzić co miesiąc po pokryciu wszystkich niezbędnych wydatków.

Znajomość naszej zdolności do comiesięcznych oszczędności może pomóc nam ustalić, czy jesteśmy w stanie żyć z dostępnych środków. Jeśli stale wydajemy więcej niż zarabiamy, to możemy być zmuszeni do korzystania z kredytów lub pożyczek, aby pokryć wydatki, a to prowadzi do powstania cyklu zadłużenia.

Jeśli mamy dużą zdolność do comiesięcznych oszczędności, mamy też większą elastyczność finansową i możemy wykorzystywać nasze oszczędności, inwestując w naszą przyszłość, spłacając długi czy pokrywając nieprzewidziane wydatki.



Jak obliczyć naszą zdolność do comiesięcznych oszczędności?

W celu obliczenia naszej zdolności do comiesięcznych oszczędności musimy **ustalić nasz miesięczny dochód** (wynagrodzenie, premie itp.) i **odjąć nasze comiesięczne wydatki** (czynsz, kredyt hipoteczny, media, żywność, transport itp.)



Najlepiej celować w oszczędności na poziomie co najmniej **20% naszego dochodu co miesiąc**, choć nie dla każdego będzie to wykonalne. Świetnie jest zacząć od 10%.

Jeśli nasza zdolność do comiesięcznych oszczędności jest niska...

możemy być zmuszeni do dostosowania budżetu w taki sposób, aby ograniczyć wydatki lub zwiększyć dochody.

To mogłoby obejmować cięcie niepotrzebnych kosztów, podniesienie kwalifikacji i negocjowanie podwyżki w pracy czy szukanie dodatkowego zajęcia pozwalającego generować dodatkowy dochód.

Monitorowanie naszej zdolności do comiesięcznych oszczędności to ważny element planowania finansów. Rozumiejąc, ile możemy zaoszczędzić w każdym miesiącu, możemy podejmować świadome decyzje o tym, jak rozdzielać nasze pieniądze i jak planować naszą przyszłość finansową.

Test wiedzy

Sprawdź swoją wiedzę, odpowiadając na poniższe pytania.

Jakie są nieformalne sposoby oszczędzania? **Zaznacz wszystkie:**

- ☐ Konto oszczędnościowe
- ☐ Lokaty
- ☐ Skarbonki
- ☐ Konta emerytalne

☐

Oszczędzanie wraz z przyjaciółmi lub rodziną

POTWIERDŹ

Czym jest zdolność do comiesięcznych oszczędności?

☐

Odnosi się to do kwoty, jaką możemy co miesiąc zaoszczędzić po pokryciu wszystkich niezbędnych wydatków.

☐

Odnosi się do kwoty, jaką możemy wydawać co miesiąc po odłożeniu małej kwoty.

POTWIERDŹ

Dopasuj każdy termin do właściwego przykładu.

≡ Stałe wydatki

Czynsz, kredyt hipoteczny, opłaty za media.

≡ Wydatki zmienne

Zakupy spożywcze, gaz, rozrywki, odzież.

≡ Wydatki okresowe

Coroczna opłata za rejestrację i poważniejsze naprawy auta, prezenty na specjalne okazje.

POTWIERDŹ

PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO NAUCZANIA O PLANOWANIU FINANSÓW, UPEWNIJ SIĘ, ŻE POTRAFISZ WYJAŚNIĆ PONIŻSZE:

1

znaczenie posiadania oszczędności;

2

formalne i nieformalne sposoby oszczędzania;

3

co to znaczy oszczędzać;

Scenariusz warsztatów

W tym rozdziale znajdziesz ćwiczenia, które pomogą Ci **planować i przeprowadzać sesje warsztatowe**.

ĆWICZENIE NR 1: JAK USTALAĆ POZIOM OSZCZĘDNOŚCI?

CEL SZKOLENIOWY: Ustalanie dostępnego poziomu oszczędności.

1

Potrzebne materiały: **kartki papieru i długopisy**

2

Harmonogram szkoleniowy: **2 godziny**



Modul04_cwiczenie01.pdf

212 KB



ĆWICZENIE NR 2: JAK PORÓWNYWAĆ CENY?

CEL SZKOLENIOWY: Nauka, jak porównywać ceny.

1

Potrzebne materiały: **kartki papieru, długopisy oraz laptop lub telefony komórkowe z połączeniem Wi-Fi - szkolenie**

2

Harmonogram szkoleniowy: **3 godziny**



Modul04_cwiczenie02.pdf

148.8 KB



ĆWICZENIE NR 3: JAK GROMADZIĆ FUNDUSZE NA SYTUACJE NAGŁE?

CEL SZKOLENIOWY: Nauka, jak gromadzić fundusze na nieprzewidziane sytuacje.

1

Potrzebne materiały: **kartki papieru, długopis**

2

Harmonogram szkoleniowy: **3 godziny**



Modul04_cwiczenie03.pdf

150.6 KB



ĆWICZENIE NR 4: JAK KLASYFIKOWAĆ WYDATKI?

CEL SZKOLENIOWY: Nauka, jak klasyfikować wydatki na rzeczy niezbędne i mniej ważne, a także jak znajdować tańsze opcje.

1

Potrzebne materiały: **kartki papieru; biała tablica lub tablica typu flipchart; karteczki samoprzylepne**

**Modul04_cwiczenie04.pdf**

152.3 KB



Dodatkowe materiały do samodzielnej nauki



Materiały szkoleniowe mogą się różnić w poszczególnych krajach. Zachęcamy do zapoznania się z materiałami dostępnymi w Twoim kraju.

Istnieje wiele źródeł, skąd można czerpać materiały do samodzielnej nauki o oszczędzaniu. Oto kilka sugestii:

Książki:

1. „The Richest Man in Babylon” (Najbogatszy człowiek Babilonu) autorstwa George’a S. Clasa
2. „The Millionaire Next Door” (Milioner z sąsiedztwa) autorstwa Thomasa J. Stanleya i Williama D. Danko
3. „Your Money or Your Life” (Twoje pieniądze lub Twoje życie) autorstwa Vicki Robin i Joe Domingueza

Książki te dotyczą różnych tematów – od podstaw planowania finansów po zaawansowane strategie inwestycyjne.

Kursy internetowe:

Strony internetowe takie jak Coursera, Udemy czy Khan Academy oferują darmowe i płatne kursy dotyczące ustalania budżetu i planowania emerytury.

Blogi i strony internetowe:

1. The Balance
2. NerdWallet
3. The Simple Dollar

Te strony internetowe oferują artykuły, kalkulatory i inne zasoby pomagające zarządzać finansami.

Podcasty:

Podcasty to wygodny sposób na naukę o finansach osobistych oraz oszczędnościach za jednym zamachem. Przykłady popularnych podcastów:

1. The Dave Ramsey Show
2. So Money with Farnoosh Torabi
3. The Mad Scientist

Te podcasty dotyczą różnej tematyki – od redukcji długu po planowanie wczesnej emerytury.

Materiały wideo na YouTube:

1. Graham Stephan
2. The Financial Diet
3. Dave Ramsey

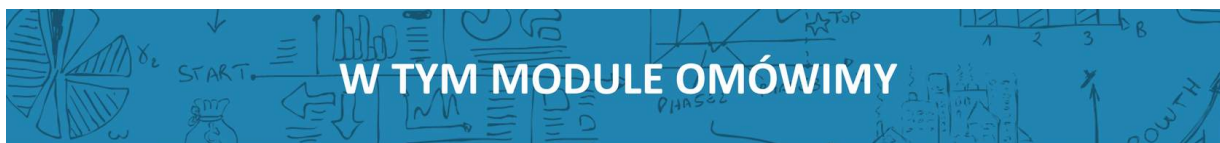
Te materiały dotyczą różnych tematów – ustalania budżetu, oszczędności i inwestowania.

Aby poprawnie zamknąć moduł, kliknij przycisk Zapisz i zamknij.

ZAPISZ I ZAMKNIJ

Wprowadzenie

W tym module poznasz **informacje na temat cyfrowych produktów finansowych**. Pokażemy Ci, **jak nimi zarządzać oraz jak chronić swoje pieniądze w Internecie**.



1

Finanse cyfrowe oraz produkty finansowe dostępne w wersji cyfrowej.

2

Zarządzanie pieniędzmi w Internecie.

3

Zakupy w Internecie.

4

Typowe pułapki finansowe zastawiane przez oszustów internetowych lub telefonicznych.



W ostatnich latach spora część naszego życia przeniosła się do Internetu – **większość ludzi korzysta z bankowości elektronicznej, płaci rachunki online, a wiele osób robi w Internecie zakupy, kupując potrzebne produkty.**

Na popularności zyskują płatności mobilne i internetowe. Ponieważ mając dostęp do Twojej tożsamości internetowej i kont cyfrowych można podjąć wiele czynności, należy je przechowywać **w sposób bezpieczny, dbać o poufność.**

Proponujemy kilka kroków, aby zabezpieczyć Twoje dane finansowe i dopilnować, by Twoje karty i rachunki nigdy nie trafiły w nieodpowiednie ręce.

W zależności od tego, jak korzystasz z Internetu i jakiego rodzaju kart, rachunków oraz produktów finansowych używasz, możesz podjąć różne kroki. W celu zabezpieczenia należy podjąć w miarę możliwości jak najwięcej działań.

Efekty kształcenia

Efekty kształcenia

Po skończeniu tego modułu, **jako trener** będziesz w stanie:

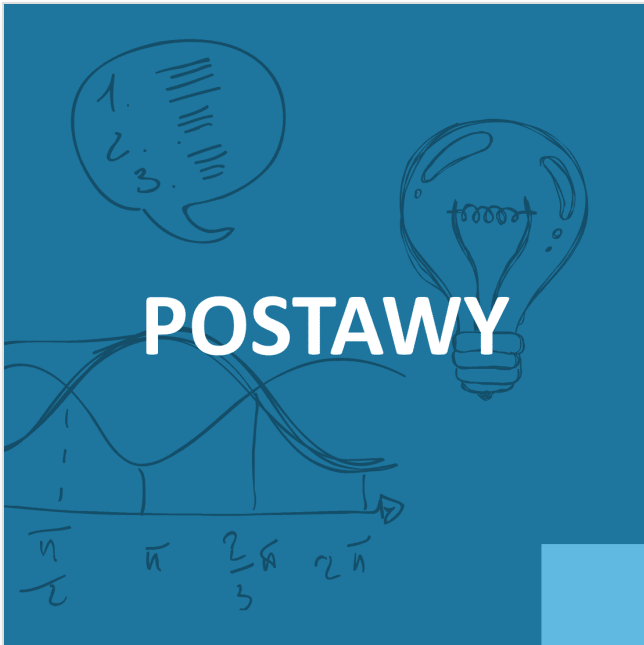


uczyć dziewczęta i młode kobiety na temat produktów finansowych dostępnych online, zapoznawać je z praktycznymi sposobami ochrony danych osobowych oraz tożsamości w Internecie.



UMIEJĘTNOŚCI

dawać wskazówki dotyczące podstawowych zasad bezpiecznych zakupów w sieci oraz typowych pułapek zastawianych przez oszustów.



POSTAWY

zachęcać uczestniczki do korzystania z cyfrowych produktów finansowych; budować świadomość wpływających z nich korzyści oraz sposobów ochrony ich przed oszustami.

Twoim **celem** jest, **aby uczestniczki** potrafiły:



WIEDZA

zrozumieć, jak poprawiać bezpieczeństwo swoich finansów w Internecie oraz gdzie się zwrócić o pomoc w razie potrzeby.



UMIEJĘTNOŚCI

nazywać częste przestępstwa, na jakie jesteśmy narażeni w Internecie i przez telefon.



zrozumieć, że w świecie wirtualnym/internetowym należy zachować szczególną ostrożność i stosować zasadę ograniczonego zaufania.

Cyfrowe usługi i produkty finansowe

Cyfrowe produkty i usługi finansowe

Finanse cyfrowe oznaczają usługi finansowe realizowane cyfrowo za pośrednictwem **komputerów, tabletów i smartfonów**. Gwarantują dostępność usług finansowych **grupom dziewcząt i młodych kobiet** w obszarach, gdzie brak fizycznej infrastruktury.

Choć innowacje technologiczne w sektorze finansowym nie są nowością, to inwestycje w nowe technologie znacząco wzrosły w ostatnich latach, a tempo rozwoju innowacji jest imponujące. **Klienci obecnie kontaktują się z bankami, używając technologii mobilnej.** Regulujemy płatności i przelewamy pieniądze, korzystając z różnych narzędzi, których nie było jeszcze kilka lat temu.



Kiedy ostatnio fizycznie byłaś w swoim banku lub innej instytucji finansowej?

Wszystko przechodzi w sferę cyfrową i to samo dzieje się z usługami finansowymi. Czasy, kiedy trzeba było nosić ze sobą gotówkę, kiedy wychodziło się z domu, są już dawno przeszłością.

Telefon komórkowy jest narzędziem w zupełności wystarczającym do zajęcia się swoimi codziennymi kwestiami finansowymi. Wszystkie usługi bankowe są w zasięgu ręki. **Pieniądze można złożyć w depozycie, przelać, wypłacić lub zainwestować z użyciem urządzeń cyfrowych.** Cyfrowe usługi finansowe znacząco rozwinęły się w Europie i na całym świecie, a ludzie przyjmują je z otwartymi ramionami. Wygoda i bezpieczeństwo ich stosowania zachęcają coraz więcej użytkowników do wybierania tych metod.



Sztuczna inteligencja, sieci społecznościowe, uczenie maszynowe, aplikacje mobilne, chmury obliczeniowe oraz analiza danych big data zapoczątkowały nowe usługi i modele biznesowe oferowane przez renomowane instytucje finansowe, a także zapoczątkowały nowe usługi.

Wszystkie te technologie mogą dawać korzyści konsumentom oraz firmom, **zapewniając większy dostęp do usług finansowych**, oferując szerszy wybór i zwiększając wydajność operacji. Mogą też przyczyniać się do znoszenia barier finansowych oraz zwiększania konkurencyjności w takich obszarach jak:

- bankowość elektroniczna
- zakupy w sieci

- płatności internetowe i usługi przelewów
- pożyczki
- doradztwo oraz usługi w zakresie inwestycji osobistych



Pakiet dotyczący finansów cyfrowych

Dnia 24 września 2020 r. Komisja Europejska przyjęła pakiet dotyczący finansów cyfrowych.

Pakiet ten obejmuje strategię finansów cyfrowych, propozycje legislacyjne dotyczące kryptoaktywów i odporności cyfrowej oraz odnowionej strategii płatności detalicznych. Celem jest stworzenie konkurencyjnego sektora finansowego w UE, który daje konsumentom dostęp do innowacyjnych produktów finansowych, jednocześnie gwarantując ochronę konsumentów i stabilność finansową.

Pakiet wspiera ambicje UE dotyczące odzyskiwania wiodącego miejsca w transformacji cyfrowej. Cyfrowe usługi finansowe mogą odgrywać istotną rolę w zakresie modernizowania europejskiej gospodarki w różnych jej sektorach oraz sprawiać, że Europa urośnie do pozycji globalnego gracza cyfrowego.

Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Czym są cyfrowe usługi finansowe?



Karty

Karty stanowią najpopularniejszą cyfrową usługę finansową. Istnieją karty debetowe, kredytowe i przedpłacone. Bank, w którym klient ma konto, wydaje **kartę debetową**. Taka karta pozwala jej posiadaczowi na **przeprowadzanie transakcji w różnych celach**. Klienci mogą korzystać z kart debetowych przy zakupie towarów lub dokonywaniu płatności za usługi do limitu posiadanych środków na koncie lub do limitu w koncie

ustalonego przez bank. Mogą też korzystać z tej karty z użyciem urządzenia POS lub strony internetowej, lub telefonu komórkowego. Kwota, jaką się płaci, korzystając z karty debetowej, jest niezwłocznie pobierana z konta danej osoby.

Karty kredytowe również wydają banki. Takie karty pomagają konsumentom korzystać z większych środków niż środki dostępne na ich rachunkach bankowych. Można też się nimi posługiwać, dokonując zakupu towarów lub usług, podobnie jak w przypadku karty debetowej.

Występuje limit, w ramach jakiego posiadacze karty mogą skorzystać z kredytowania ze strony banku. Muszą spłacić ten limit w określonym czasie. Karta ta może też służyć do wypłacania pieniędzy, natomiast wiąże się to z dodatkowymi opłatami.



Bankomaty —

Bankomaty to urządzenia, w których ludzie mogą przeprowadzać transakcje finansowe. Są różne dla różnych banków, ale większość umożliwia wypłacenie pieniędzy z użyciem karty debetowej lub kredytowej. Bankomaty powodują, że ludzie nie muszą jechać do banku. Bankomaty są dostępne w niemal wszystkich ważniejszych częściach miasta. Nie potrzebujesz wyciągu z konta. To kolejna cyfrowa usługa

finansowa z gatunku starszych, która jest pomocna dla osób, które potrzebują gotówki.

Klienci mogą korzystać też z innych usług w bankomatach. Mogą **wpłacać pieniądze** na rachunki bankowe, posługując się kartą debetową lub zarejestrowanym numerem telefonu komórkowego. Możliwe jest też **sprawdzenie salda rachunku** oraz **uzyskanie mini zestawienia transakcji**. Klienci mogą też **przelewać środki w bankomacie i deponować środki na kontach innych osób**. Bankomat niemal spełnia wszystkie funkcje oddziału banku, bez konieczności udawania się do placówki. Klienci mogą korzystać z bankomatów, jeśli chcą dokonać dowolnej transakcji na jakimkolwiek rachunku bankowym.



e-portfele —

E-portfele to aplikacje, które pomagają **płacić za zakupy, przelewać środki i monitorować historię płatności**. Pomagają też przechowywać wszystkie dane finansowe. Nie trzeba wówczas nosić ze sobą portfela. Można korzystać z bezprzewodowych możliwości urządzenia mobilnego do realizacji transakcji finansowych.

Możliwe jest też przechowywanie informacji o karcie w e-portfelu w celu dokonywania zakupów. Różnica pomiędzy tymi aplikacjami a płatnościami w systemie UPI polega na tym, że aplikacje nie są powiązane

z kontem bankowym i w celu dokonania płatności trzeba załadować pieniądze do portfela. To kolejna z najpopularniejszych cyfrowych usług finansowych.



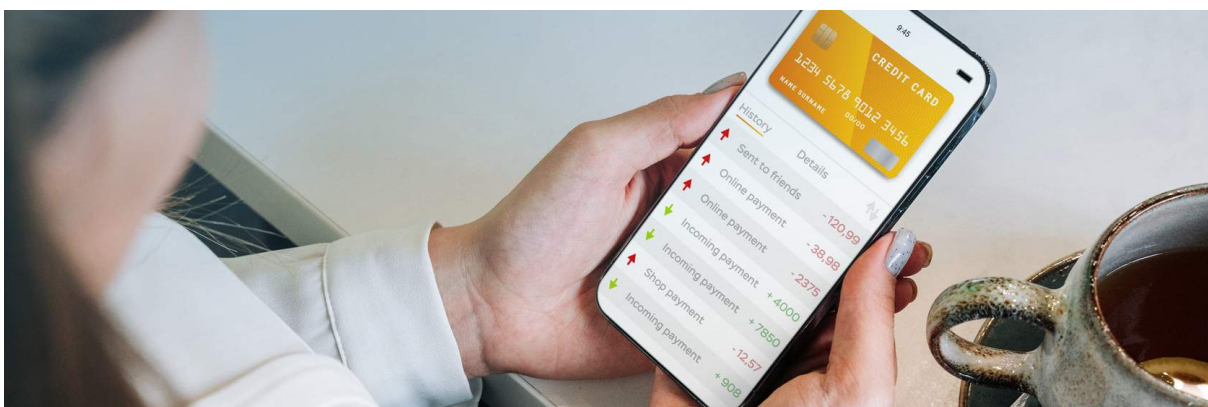
Terminale POS —

To urządzenia, które zwykle widzimy w **supermarketach i na stacjach benzynowych**. Choć możemy nie znać ich nazwy, to korzystamy z nich regularnie. To urządzenia, w których **przeciąga się karty kredytowe lub debetowe**. Urządzenia te kiedyś były manualne, a dane karty odciskało się na pokwitowaniach, biorąc podpis klienta. Przez lata uległy cyfryzacji i korzystanie z nich stało się bardzo proste. W większości nowoczesnych urządzeń nie trzeba przeciągać karty – w celu realizacji transakcji karty z dostępem bezprzewodowym należy zbliżyć kartę do urządzenia.



Bankowość internetowa i mobilna oraz aplikacje

Większość banków aktualnie pozwala logować się na konto z **komputera stacjonarnego, laptopa lub telefonu komórkowego**. To dedykowane aplikacje tych banków umożliwiające przeprowadzenie różnych transakcji. Większość aplikacji do bankowości mobilnej chwali się również korzystaniem z **UPI (Unified Payments Interface)**. Klienci banku mogą również **dokonywać płatności za zakupy, korzystając z aplikacji mobilnej**. Korzystając z mobilnej aplikacji bankowej, można sprawdzić saldo rachunku.



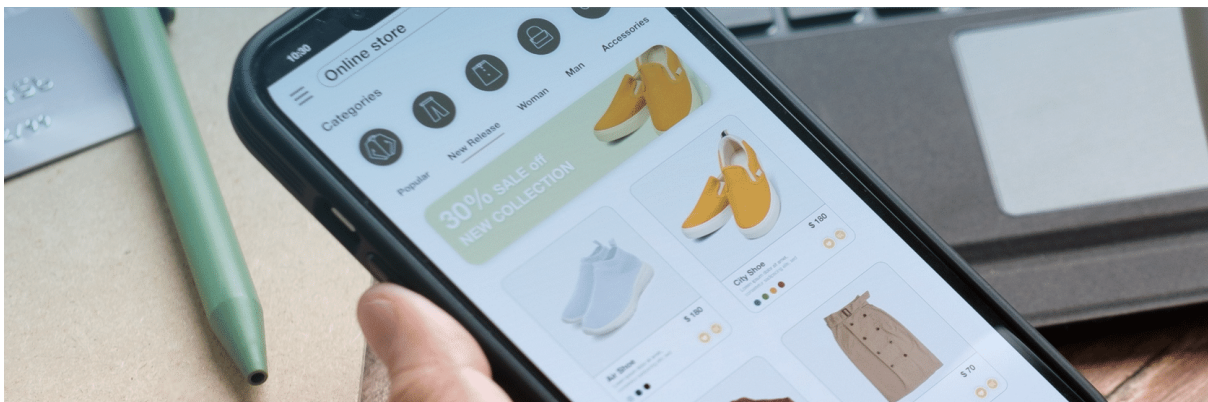
Korzyści płynące z cyfrowych usług finansowych



Włączenie finansowe —

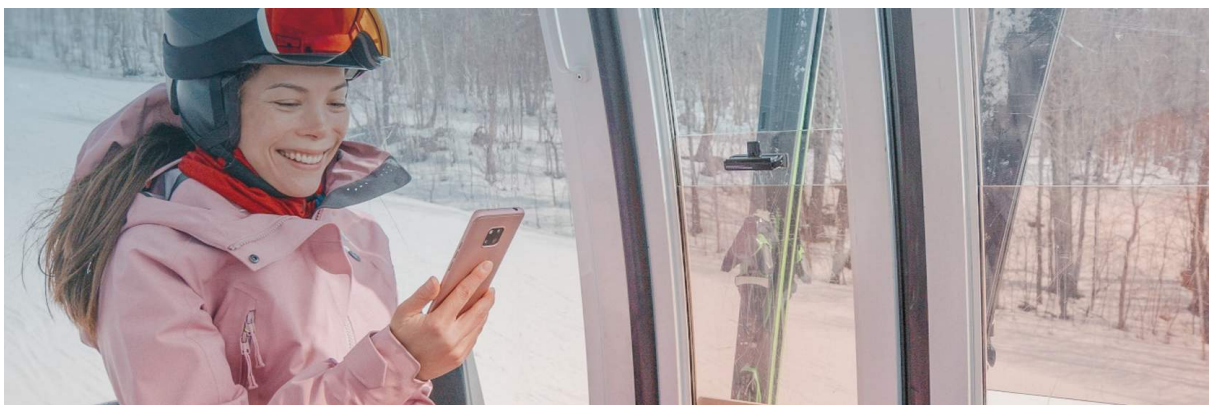
Przed wprowadzeniem cyfrowych usług finansowych, wiele osób nie miało dostępu do banków lub ich usług. **Dzięki usługom cyfrowym większość takich osób udało się włączyć do systemu bankowego.**

Banki mogą oferować wiele usług nawet osobom mieszkającym na odludnym terenie, gdzie nie ma placówki banku. Ludzie mogą przelewać środki, korzystając z urządzeń mobilnych. Mogą też dokonywać zakupów online, korzystając z platform zakupowych.



Łatwiejsze dokonywanie transakcji —

Wraz z wprowadzeniem cyfrowych usług finansowych, wszystko można robić z dowolnego miejsca. Nie ma potrzeby szukania placówki bankowej w celu przeprowadzenia transakcji.



Szybkie przelewanie środków —

Niezależnie od tego, czy chcesz przelać gotówkę znajomemu w potrzebie czy zapłacić za swoją część rachunku za kolację, **aplikacje mobilne umożliwiają Ci zrobienie tego szybko.**

W większości przypadków nie trzeba nawet znać danych odbiorcy – wystarczy numer telefonu tej osoby. **Takie przelewy są realizowane w kilka sekund** – Twój znajomy może korzystać z pieniędzy od razu. Cyfrowe usługi finansowe pozwalają na łatwe i szybkie przelewanie środków.



Nowoczesna technologia znajduje zastosowanie w niemal każdej sferze życia. Ale najwięcej z niej korzystamy obecnie w zakresie **usług finansowych**. Nawet osoby, które

nie są obeznane z technologiami, mogą korzystać z prostych usług finansowych na swoich telefonach komórkowych. To opcja tańsza i bezpieczniejsza niż transakcje dokonywane w formie fizycznej.

Podstawową zasadą korzystania z produktów finansowych jest korzystanie (czy to w Internecie, czy w świecie realnym) tylko z tych, które są dla nas zrozumiałe.



Cyfrowe produkty finansowe są warte korzystania i zdecydowanie je polecamy!

Gwarantują oszczędność czasu i większe bezpieczeństwo. Możemy z nich korzystać w domu i nie działamy wtedy pod presją.

Jednak, jeśli nasz komputer, telefon komórkowy oraz połączenie internetowe nie są odpowiednio zabezpieczone, to oszuści mogą uzyskać dostęp do **naszych bardzo wrażliwych danych**.



WAŻNE!

Zachęcamy do korzystania z bankowości elektronicznej. Należy jednak pamiętać, że istotne jest, aby często analizować swój wyciąg z konta, sprawdzać wszystkie wskazane tam transakcje

i monitorować środki dostępne na rachunku i ewentualnych subkontach.

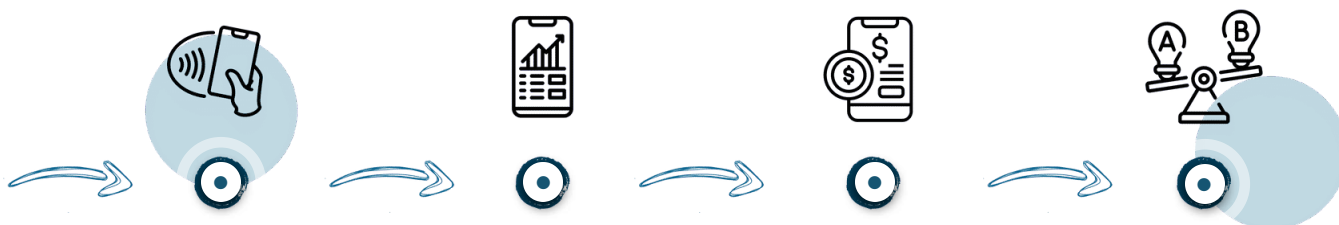
Zarządzanie finansami online

Zarządzanie pieniędzmi online to dbanie o swoje finanse z użyciem internetowych lub cyfrowych kanałów, np. **bankowości elektronicznej, aplikacji do planowania budżetu i inwestycji oraz aplikacji inwestycyjnych**. Można zarządzać:

- budżetem
- oszczędnościami
- inwestycjami
- wydatkami
- zadłużeniem

Narzędzia do zarządzania pieniędzmi online

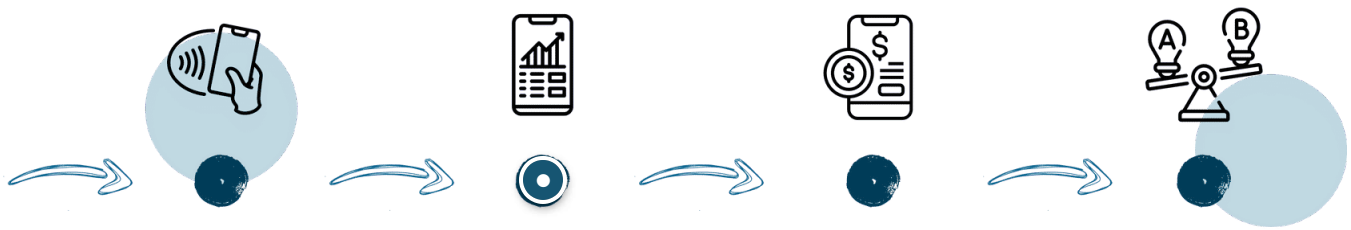
Wiele rzeczy, które wcześniej musieliśmy robić osobiście lub za pośrednictwem poczty, uległo zmianie. **Tradycyjne metody bankowe, np. czekanie na papierowe wyciągi z konta, wnioski o kredyt czy zlecanie przelewów mogą być teraz realizowane online**. Przyjrzyjmy się bliżej niektórym dostępnym usługom, które pomagają zarządzać pieniędzmi online:





Bankowość mobilna i internetowa

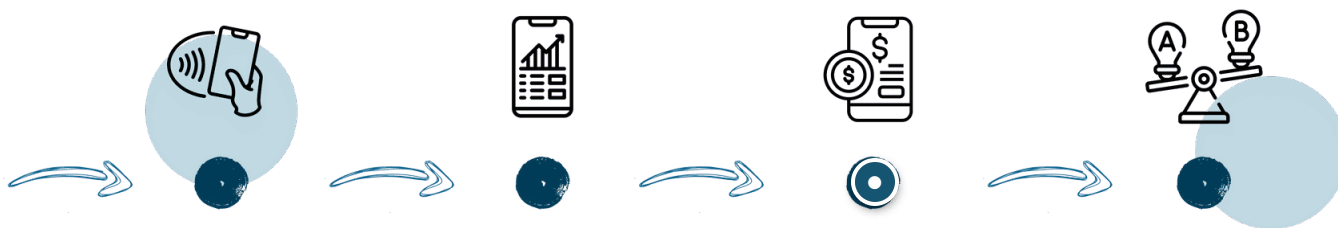
Bankowość internetowa i mobilna pozwala na codzienny kontakt z Twoimi pieniędzmi, dając Ci więcej kontroli. W zależności od usług Twojego banku, możesz zawnioskować o kredyt, ustawić alerty o wydatkach czy ustalać budżet na wydarzenia w Twoim życiu. Możesz też ustalać cele oszczędzania i widzieć swoje wydatki podzielone na kategorie, tak aby weryfikować, gdzie należy dokonać zmian.



Aplikacje do zarządzania finansami osobistymi

Oprogramowanie i aplikacje do zarządzania finansami osobistymi mogą pomóc ożywić Twoją sytuację finansową, gromadząc wszystkie dane finansowe w jednym miejscu, aby dać Ci klarowny obraz tego, na co wydajesz pieniądze i jak możesz osiągnąć swoje cele finansowe.

Niektóre aplikacje do zarządzania finansami osobistymi są płatne, dlatego dobrze najpierw zrobić rozeznanie, istnieje wiele bezpłatnych aplikacji, które w zupełności wystarczą na początek drogi zarządzania finansami.



Narzędzia do prowadzenia budżetu

Istnieje wiele narzędzi, które pomagają ustalać budżet w sposób, który Ci pasuje, dając Ci możliwość śledzenia wydatków, unikania wydawania większych kwot niż masz do dyspozycji i pomagają osiągać cele finansowe.



Porównywarki

Choć z technicznego punktu widzenia nie są to narzędzia pozwalające zarządzać finansami, strony internetowe oferujące porównywarki cen mogą być pomocne przy podejmowaniu ważnych decyzji o zakupach. Umożliwiają porównanie różnych usług, w tym kont bankowych, dostawców energii i kredytów hipotecznych.

Bankowość mobilna korzysta z dedykowanej **aplikacji na smartfon lub tablet**.

Bankowość internetowa to cyfrowa platforma bankowa pozwalająca na dostęp do bankowości z **przeglądarki internetowej**.

Po zarejestrowaniu się w bankowości internetowej możesz podejmować następujące czynności:



- przeglądać wyciągi z konta

Widzisz wpływy na Twoje konto i obciążenia, tak jak na wyciągu papierowym, tyle że z wartością dodaną w postaci możliwości

natychmiastowego wyszukiwania rzeczy takich jak płatności dokonane w określonym terminie lub na określoną kwotę.

Powinnaś mieć możliwość wyszukania starszych wyciągów, co daje bardziej szczegółowy obraz Twoich finansów na wypadek, gdybyś potrzebowała takich informacji.



- **zarządzać regularnymi płatnościami**

Możesz zarządzać przelewami i poleceniami zapłaty, korzystając z bankowości internetowej.

Ustalanie regularnych płatności to świetny sposób na to, aby mieć pewność, że nie zapomni się o wypłaceniu pieniędzy przeznaczonych na określony cel w terminie.



- otwierać nowe konta

Można wnioskować o nowe konta lub zakładać je za pośrednictwem bankowości internetowej.

Posiadanie wielu kont osobistych może pomóc Ci oddzielić pieniądze Twojej rodziny od Twoich własnych. Rachunki oszczędnościowe na osobę indywidualną mogą być pomocne, jeśli oszczędza się na różne cele.



- przelewać pieniądze

Możesz przenosić pieniądze między swoimi kontami lub szybko dokonywać płatności na rzecz innej osoby w Wielkiej Brytanii lub za granicą.



- otrzymywać alerty

Pomocne może być otrzymywanie przypomnień każdorazowo, gdy pieniądze wpływają na Twoje konto lub są z niego wypłacane.

Można ustawić alerty na telefonie, aby wiedzieć, ile oraz kiedy wydajemy lub kiedy pieniądze wpływają na konto.



- płacić rachunki

Łatwe regulowanie opłat lub dokonywanie dodatkowych płatności na rzecz firm, w tym rachunków za media, których nie płaci się regularnie, lub jednorazowych rachunków, np. za edukację.



- pożyczać pieniądze

W zależności od Twojej sytuacji, możesz wnioskować o kartę kredytową, kredyt lub limit kredytowy w rachunku, korzystając z bankowości internetowej.



Pamiętaj o bezpieczeństwie!

Niezależnie od tego, czy bankowość internetowa jest dla Ciebie nowością, czy korzystasz z niej regularnie, istotne jest, aby być na bieżąco z tym, jak dbać o bezpieczeństwo przy zarządzaniu finansami online. **Oto kilka rzeczy, o których warto pamiętać:**

1

Oszustwo z “bezpiecznym kontem”: żaden prawdziwy bank nie przesłałby Ci w wiadomości informacji o konieczności przelania pieniędzy na „bezpieczne konto”. Ignoruj, jeśli ktoś Cię o to prosi, czy to przez telefon, przez e-mail czy w inny sposób.

2

Chroń swój PIN: nigdy nie dawaj nikomu swojego numeru PIN, kodów lub haseł do bankowości internetowej oraz innych pełnych haseł.

3

Utwórz silne hasło: połączenie liczb, liter i innych symboli. Postaraj się wybrać łatwą do zapamiętania frazę.

4

Uważaj, kiedy klikasz w linki: Jeśli otrzymasz link w niespodziewanej wiadomości e-mail lub SMS albo jeśli masz wątpliwości dotyczące podejrzanej wiadomości e-mail lub SMS, jakie otrzymałeś, nie klikaj na żaden link (ani nie otwieraj załączników) i zgłoś to, jeśli jesteś w stanie.

5

Unikaj “zdalnego dostępu”: nie dawaj nikomu, kogo nie znasz, dostępu do swojego komputera, zwłaszcza zdalnie przez telefon.

6

Zawsze wszystko sprawdzaj dwukrotnie: Jeśli nie jesteś pewien, czy coś jest bezpieczne lub wydaje Ci się, że coś jest nietypowe, zawsze pamiętaj, żeby sprawdzać, postępować ostrożnie i nigdy nie przekazywać danych.

Wskazówki dotyczące zarządzania pieniędzmi online

Bankowość internetowa i narzędzia do cyfrowego zarządzania pieniędzmi mogą Ci pomóc kontrolować Twoje finanse.

USTAL SWÓJ BUDŻET

PŁAĆ RACHUNKI NA CZAS

Jeśli pod koniec każdego miesiąca kończą Ci się pieniądze lub jeśli regularnie masz problem z opłatami, które przekraczają Twój budżet, warto ustalić **miesięczny plan wydatków**. Pomoże Ci on zrozumieć, ile pieniędzy wpływa na Twoje konto i ile z niego wypływa, tak abyś miała kontrolę i mogła planować wydatki na przyszłość.

Sporządzenie planu budżetu może też pomóc **zauważyć, w jakich obszarach możliwe są oszczędności**.

Jeśli masz niski dochód lub jeśli dochód się zmniejszył z powodu zmiany Twojej sytuacji, być może będziesz mogła zawnioskować o świadczenia, które stanowią dodatkowe wsparcie.

USTAL SWÓJ BUDŻET

PŁAĆ RACHUNKI NA CZAS

Po ustaleniu budżetu można podjąć pewne działania pozwalające na jego organizację i przejęcie nad nim kontroli. Może się to przydać, jeśli chodzi o opłacanie rachunków.

Zaległości płatnicze lub tylko dokonywanie minimalnej spłaty karty kredytowej co miesiąc może szybko wymknąć Ci się spod kontroli, powodując, że popadniesz w długi większe niż Ci się wydaje. Warto **ściśle monitorować swoje finanse i szukać pomocy**, gdy pojawią się pierwsze oznaki problemów. Dostępne są różne formy pomocy dające wsparcie w sytuacji, gdy Twoje zadłużenie wymknęło się spoza kontroli.

Bezpieczne zakupy w Internecie



Robienie zakupów w Internecie to spore ułatwienie, jeśli chodzi o kupowanie potrzebnych produktów. **Zasadniczo można tam znaleźć produkty w cenach niższych niż w sklepach stacjonarnych.** Robiąc zakupy w Internecie, **mamy czas, żeby przeanalizować dany zakup i zapoznać się z opiniami innych użytkowników** (choć tutaj też bądźmy ostrożni – czasami opinie są nieprawdzy i mają na celu tylko promowanie produktu).

Możemy **spokojnie porównać ceny** produktów w porównywarkach cen. Warto dać sobie czas i dokonywać zakupów bez pośpiechu, **zwracając uwagę na cechy danego produktu**, a nie tylko patrząc na zdjęcie, które mogło zostać zrobione w taki sposób, aby nas wprowadzić w błąd.

Warto stosować zasadę „**OGLĄDAJ W INTERNECIE, KUPUJ W TRADYCYJNYM SKLEPIE**”, jeśli potrzebujemy więcej niż tylko przeszukiwania Internetu.

Kiedy korzystać z tego modelu zakupów?

1

Kiedy masz do czynienia ze **skomplikowanym produktem, o którym wiesz niewiele**, np. aparat fotograficzny, możesz poszukać informacji w Internecie, a następnie przejść się do sklepu stacjonarnego i porozmawiać ze specjalistą na temat modelu, który wstępnie wybrałaś.

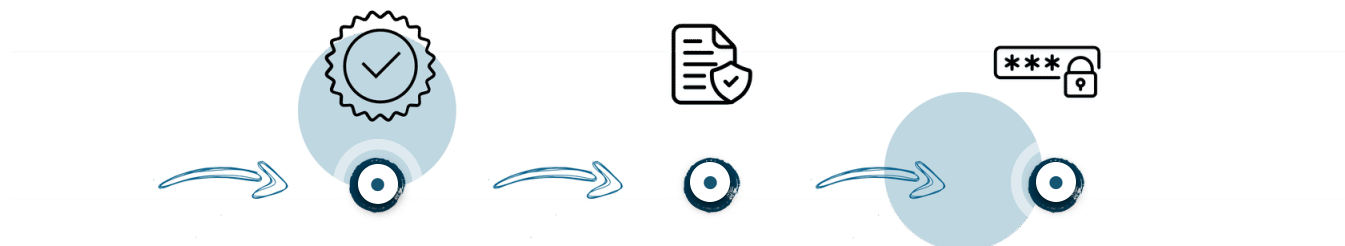
2

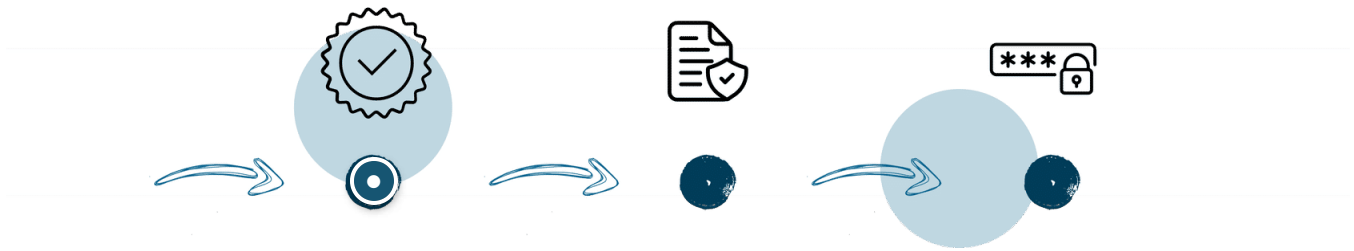
Kiedy chcesz się dowiedzieć, **co inni klienci mówią** na temat tego produktu, zanim go zakupisz.

3

Kiedy chcesz **porównać ceny towarów**. Pamiętaj o dodaniu kosztów wysyłki, bo czasami może to znacząco podnieść koszt zakupu.

Kiedy już zdecydujesz się zakupić określony produkt w Internecie, warto pamiętać o następujących zasadach:

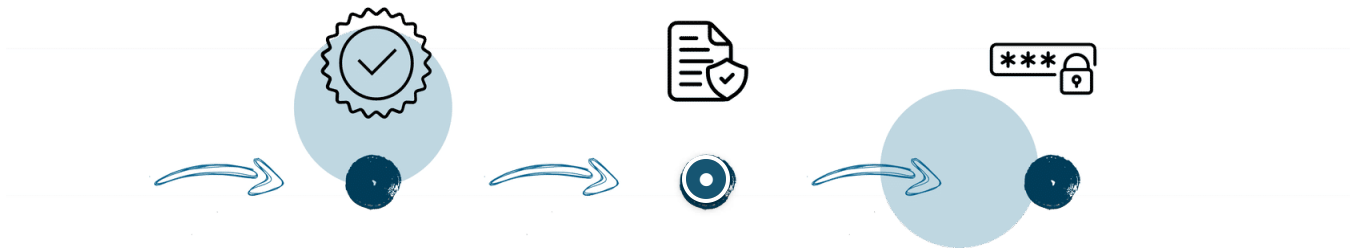




Wiarygodność

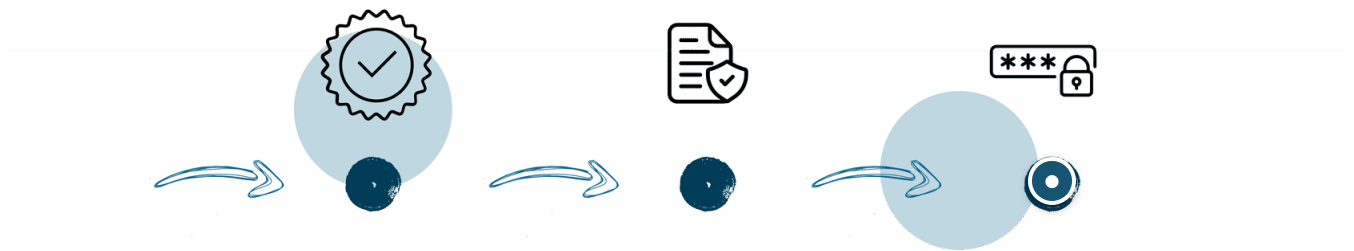
Sprawdź wiarygodność sprzedawcy internetowego. Zgodnie z prawem, strona internetowa sklepu internetowego powinna zawierać nazwę firmy, adres jej siedziby oraz informacje na temat organu, który zarejestrował jej działalność gospodarczą. To może się różnić w zależności od kraju UE.

Można też zadzwonić do sklepu i upewnić się, czy podane dane są autentyczne i czy sklep istnieje. Korzystając z dostępnych w sieci ewidencji, można też sprawdzić wiarygodność danego przedsiębiorcy.



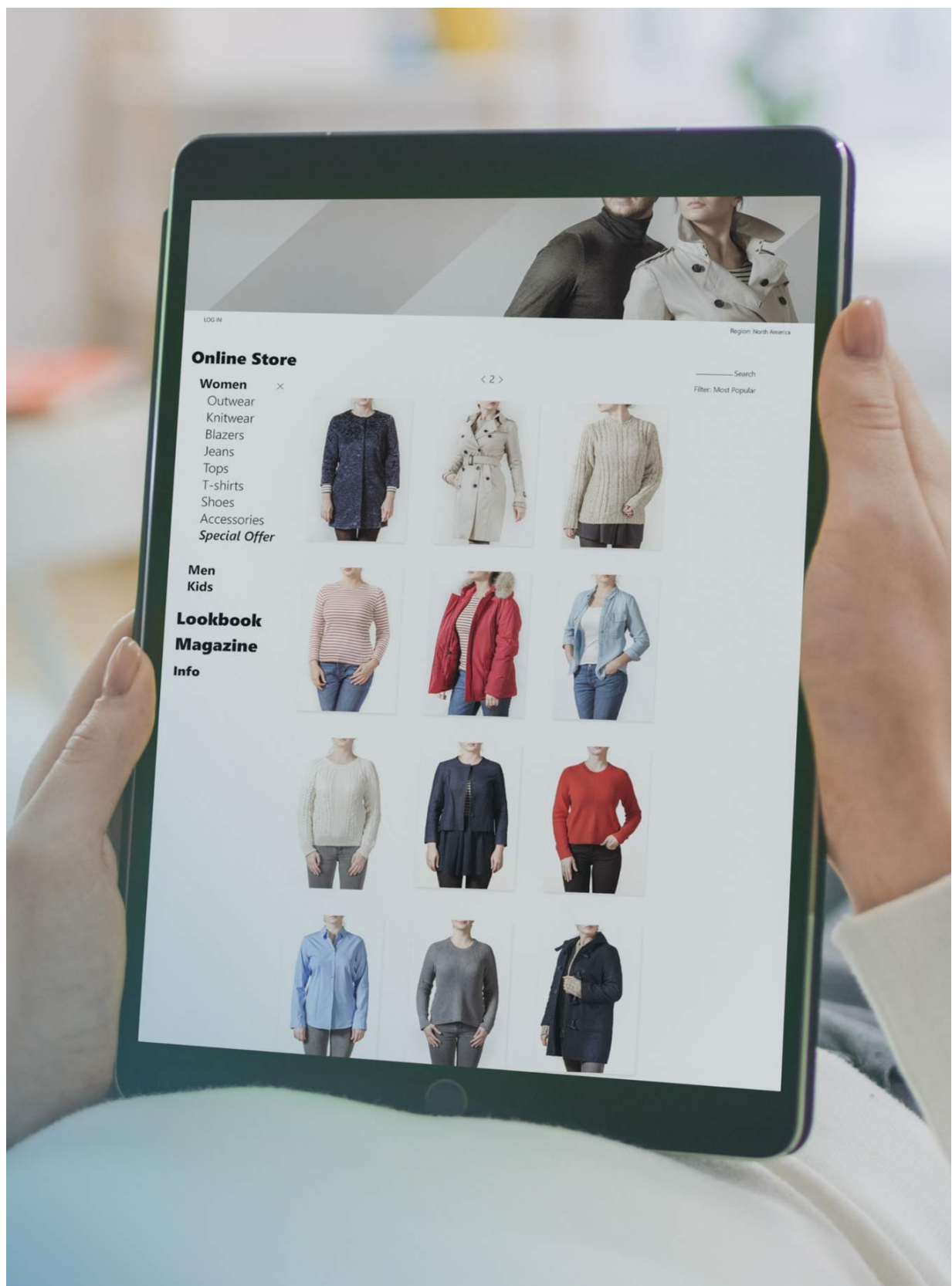
Warunki

Upewnij się, czy warunki zakupu oraz regulamin zwrotów są dostępne na stronie internetowej i zapoznaj się z nimi. Pamiętaj, że kupując w Internecie masz prawo zwrócić towary w ciągu 14 dni od otrzymania zakupu bez podawania przyczyny, zasady te mogą się różnić w zależności od kraju EU.



Hasło

Jeśli zarejestrujesz się w sklepie internetowym (utworzysz konto), pamiętaj, żeby używać innego hasła niż np. to, którego używasz do bankowości elektronicznej. Nigdy nie masz pewności, że hakerzy nie skradną baz danych sklepu i gdzie dostaną się Twoje dane.



Korzyści z posiadania konta w określonym sklepie internetowym

- Śledzenie aktualnego zamówienia oraz dostęp do historii zamówień.
- Dostęp do swoich danych w celu ich zmiany oraz zarządzania nimi, np. dodanie innego adresu dostawy.
- Korzystanie z programu ochrony kupujących, co pozwala zmniejszyć ryzyko, zagwarantować zwrot utraconych środków lub pomóc rozwiązać problem ze sprzedawcą.
- Brak konieczności wprowadzania danych przesyłki za każdym razem, co stanowi znaczące ułatwienie w przypadku kolejnych zakupów. System sam wypełni wszystkie pola za Ciebie, korzystając z danych podanych przy rejestracji.
- Możliwość zarządzania korzyściami wynikającymi z programów lojalnościowych, otrzymywania nagród i kuponów rabatowych.
- Dostęp do ustawień newslettera, np. aktywowanie/rezygnacja z subskrypcji, wybór interesujących tematów lub częstotliwości wysyłki.

Jeśli zakupy w Internecie robisz pod wpływem impulsu, widząc coś w newsletterze, zrezygnuj z subskrypcji. Nie będziesz już informowana o kolejnych okazjach, które Ci uciekną, ale w ten sposób zaoszczędzisz pieniądze!



Co powinno wzbudzić Twoją czujność, kiedy robisz zakupy online?

BARDZO NISKA CENA

Kiedy cena jest bardzo niska, a oferta sklepu jest słaba lub prezentowana w nie do końca profesjonalny sposób, lepiej zrezygnować z zakupu.

PODEJRZANE ZAPYTANIA

Nigdy nie wprowadzaj numeru PIN do swojej karty w Internecie, np. żeby potwierdzić internetową transakcję płatniczą.



BRAK WARUNKÓW

Czytaj warunki sprzedaży
przed dokonaniem płatności.



BRAK MOŻLIWOŚCI SKORZYSTANIA Z OPCJI PŁATNOŚCI W SYSTEMIE

Zawsze korzystaj ze
sprawdzonych systemów
płatności.

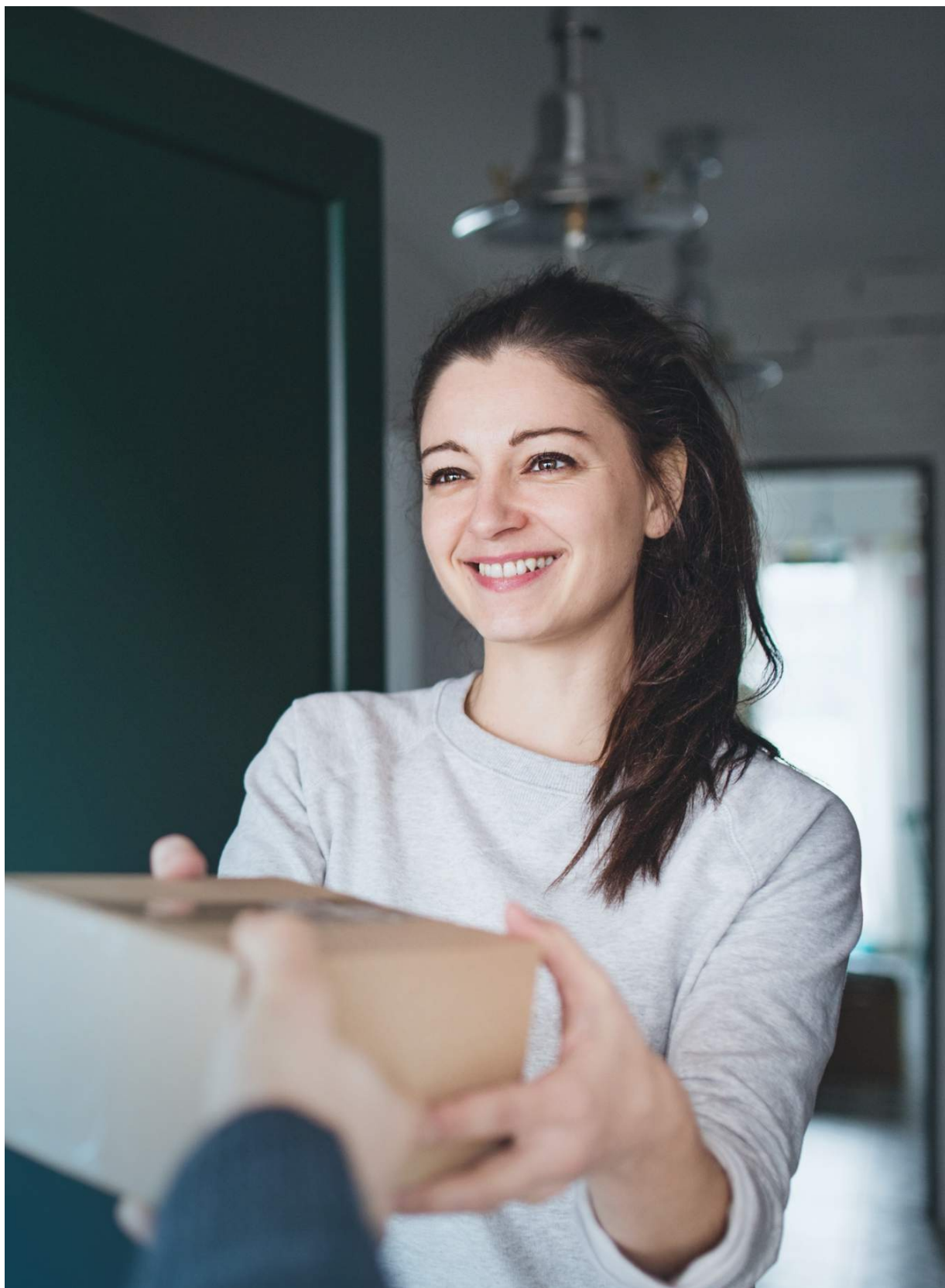


PAMIĘTAJ!

Płacąc za zakupy w Internecie zawsze korzystaj z **własnego komputera lub telefonu komórkowego z aktualnym programem antywirusowym oraz wyłączoną opcją zapamiętywania wprowadzanych danych.**

Popularne systemy płatności stosowane przez wiele sklepów internetowych współpracują z różnymi bankami oraz sklepami, pośrednicząc w przelewach pieniędzy między nimi i gwarantując bezpieczeństwo tych transakcji.

Odbiór paczki od kuriera



1. Po otrzymaniu paczki **warto otworzyć ją w obecności kuriera**, aby upewnić się, że jej zawartość jest zgodna z zamówieniem a towary nie

są uszkodzone.

2. **W przypadku zauważenia uszkodzenia paczki zawsze można** sporządzić z kurierem protokół. To szczególnie istotne w przypadku produktów wrażliwych na uszkodzenie w transporcie, jak np. szkło, urządzenia AGD lub elektronika, lub kiedy sposób zapakowania budzi wątpliwości.
3. Przypuśćmy, że wybrałaś sposób dostawy z listy dostępnych metod oferowanych przez sprzedającego. W takim przypadku sprzedający ponosi odpowiedzialność za towary do czasu ich odbioru przez kupującego, nawet jeśli uszkodzenie przesyłki powstało z winy przewoźnika (np. firmy kurierskiej), której sprzedający powierzył dostawę.
4. Nieodebrana paczka od kuriera może wrócić do centrum dystrybucyjnego, które najczęściej znajduje się na obrzeżach miast. Odebranie paczki może wymagać czasu i wysiłku.

Pułapki finansowe zastawiane przez oszustów

Oszustwa typu scam za pośrednictwem Internetu i poczty e-mail są coraz częstsze. Prawdopodobieństwo padnięcia ofiarą oszustwa internetowego lub cyberprzestępstwa jest o wiele większe niż w przypadku innych przestępstw. Dowiedz się więcej na temat różnych rodzajów oszustw internetowych oraz jak można ich unikać.



Phishing

Phishing: to metoda, w której przestępca **podaje się za inną osobę lub instytucję w celu uzyskania poufnych informacji** (np. dane do logowania, dane karty kredytowej) **infekując komputer** złośliwym oprogramowaniem lub **zmuszając ofiarę do podjęcia konkretnych działań**.



Mogą to być **wiadomości e-mail z adresów, które wyglądają jak adres e-mail banku lub SMS-y** z nieznanych numerów, a dotyczące potrzeby zapłacenia dodatkowej kwoty za prąd, przesyłkę kurierską lub uregulowania niezapłaconej kary. Hakerzy mogą też uzyskać dostęp do Twojego komputera i przeprowadzić różnego rodzaju złośliwe czynności. Użytkownik może być np. zastraszany nieodwracalną stratą plików, niestabilnym funkcjonowaniem systemu czy blokadą komputera.

Hakerzy podają się za zaufane instytucje, **np. policję, sądy lub urząd bezpieczeństwa** – wyświetlając na monitorze komunikat o rzekomym naruszeniu prawa przez użytkownika. Obiecują, że **odblokują komputer po zapłacie okupu** w określonym czasie. **Pamiętaj, że policja i inne legalnie działające instytucje nigdy nie postępują w ten sposób.** Zatem należy unikać wpłacania pieniędzy i podawania poufnych danych.

Kiedyś bardzo popularne było **udawanie firm usługowych: telekomunikacyjnych lub dostawców energii**. Konsultant, który twierdził, że jest naszym dostawcą usług, proponował zawarcie nowej umowy na lepszych warunkach, a w rzeczywistości konsumenci zawierali nowe umowy z zupełnie innym dostawcą.

Wszelkie tego rodzaju sytuacje należy zgłaszać policji lub wypełniać formularz zgłoszenia incydentu w cyberprzestrzeni, a przede wszystkim nie wolno nigdy klikać na linki z nieznanych nam źródeł.

Jak się chronić przed oszustwami



Oszuści potrafią być kreatywni i wyjątkowo przekonujący. Na szczęście można stosować się do wytycznych pozwalających nam uniknąć wpadnięcia w ich schemat.



- Rozważ ograniczone korzystanie z karty debetowej

Karta debetowa jest bezpośrednio powiązana z naszym rachunkiem osobistym, a w niektórych przypadkach również z naszymi kontami oszczędnościowymi i innymi. Karty debetowe nie gwarantują takiej samej ochrony konsumenta jak karty kredytowe. Kiedy ktoś ukradnie Ci pieniądze, trudno może być je odzyskać. Z tego powodu lepiej korzystać z kart kredytowych w przypadku większych transakcji.



- Pilnuj, aby zawsze mieć na oku kartę kredytową

Kiedy dajesz komuś swoją kartę, osoba ta z łatwością może skorzystać z urządzenia do skimmingu, które czytuje pasek magnetyczny z Twojej karty i zapisuje dane karty. Jakkolwiek mało realistyczne może się wydawać, żeby personel w Twojej ulubionej restauracji pozwolił Ci wskoczyć za ladę, by samodzielnie włożyć kartę do terminala, staraj się ograniczać do minimum sytuacje, kiedy ktoś ma Twoją kartę i używa jej poza Twoim wglądem.



- Klikaj tylko w zaufane linki

Jako że oszuści stają się coraz bardziej kreatywni, jeśli chodzi o podejmowane przez nich próby phishingu, do każdego linku należy podchodzić z ostrożnością.

Aby zidentyfikować phishing, należy sprawdzić, skąd przyszła wiadomość – jeśli ktoś twierdzi, że pisze z renomowanej firmy, ale wysła wiadomość z ogólnodostępnego adresu Gmail lub adresu z subtelnym błędem ortograficznym (np. “amaz0n” zamiast “amazon”), najprawdopodobniej to scam. Ponadto zwracaj uwagę na błędy gramatyczne czy wiadomości e-mail, w których ktoś Ci grozi lub naciska na określone działanie lub podszywa się pod znajomego prosząc o pożyczkę. Przykładowo, oszust może powiedzieć, że Twoje konto bankowe zostanie

wkrótce zablokowane i przesłać link, w który należy kliknąć,
żeby tego uniknąć.



- Monitoruj swój kredyt

Jeśli padłaś ofiarą oszustwa i ktoś np. zaciągnął pożyczkę na
Twoje dane, możesz to odkryć na raporcie kredytowym.
Zapewne nikt nie chciałby się dowiedzieć, że został okradziony,
ale jednak im wcześniej wykryje się przestępstwo, tym szybciej
można podjąć jakieś kroki w związku z tym. Dbaj o
bezpieczeństwo swoich dokumentów, dowodu osobistego, aby
nie wpadły w nie powołane ręce.



- Zachowaj czujność, kiedy odbierasz telefony z nieznanych numerów

W przypadku kontaktu z oszustami, czasami wystarczy, że
odbierzesz telefon i powiesz kilka słów, a już dojdzie do

oszustwa.

Jeśli odbierając mówisz „dzień dobry” i przedstawiasz się nazwiskiem, ktoś może to nagrać i wykorzystać jako drugi stopień weryfikacji tożsamości w instytucji finansowej lub do autoryzacji transakcji.

Cyberbezpieczeństwo

Aby móc bezpiecznie korzystać z produktów finansowych w Internecie ze spokojną głową, należy przestrzegać następujących zasad:



- Kłódka zabezpieczająca

Kiedy się logujesz, upewnij się, czy wyświetla się kłódka zabezpieczająca. Powinno to wyglądać tak: **symbol kłódki w przeglądarce lub adres strony rozpoczynający się od https://** – oznacza, że transmisja danych jest szyfrowana i jest bezpieczna.

Kiedy wchodzisz na stronę, w pasku przeglądarki powinno się wyświetlać: https://. Jeśli za to jest tylko http://, to znaczy, że strona nie ma certyfikatu bezpieczeństwa SSL. Aktualnie w większości wyszukiwarek http:// jest przekreślone czerwonym kolorem po wejściu na stronę bez certyfikatu SSL lub też

pojawia się odpowiedni komunikat. W takiej sytuacji lepiej nie wchodzić na taką stronę.



- Zabezpieczenie własnego loginu i hasła

Powinniśmy chronić swoje dane logowania i hasło przed osobami postronnymi i nie podawać ich nikomu.

Nie loguj się w obecności nieznajomych, którzy mogą zobaczyć Twoje hasło. Nigdy i pod żadnym pozorem nie należy **nikomu podawać swojego loginu i hasła**. Powinny być dane **zapamiętane**, ale nie zapisane. Jeśli obawiamy się, że nie będziemy pamiętać danych logowania, możemy je zapisać, korzystając z szyfrowania z kluczem, który znamy tylko my. **Przykładowo, jeśli Twój login to 123456789, wówczas w swoich notatkach na początku daj 00123456789.**



- Hasło

Twoje hasło do bankowości elektronicznej powinno być **skomplikowane i trudne do odgadnięcia**; nie korzystaj z imienia czy miejsca urodzenia, nazwy ulicy, na której mieszkasz. **Dodaj wielką literę, cyfry i znaki specjalne, aby wzmocnić hasło.** Upewnij się, że hasło to nie jest takie samo jak hasło do Twojej skrzynki e-mail. Ponadto nigdy nie podawaj nikomu swojego hasła.



- Świadomość

- Pamiętaj, że pracownik banku nie powinien nigdy prosić Cię o podanie przez telefon, e-mail czy wiadomość tekstową **loginu lub hasła**. Jeśli coś takiego się zdarzy, powinno to od razu wzbudzić Twoje podejrzenia, że kontaktuje się z Tobą osoba nieuprawniona.
- Nie odpowiadaj na wiadomości e-mail z banku wysyłane na Twój adres e-mail; **wszelkie informacje na temat zmiany taryfy można znaleźć w panelu obsługowym internetowego konta osobistego.**
- Nie szukaj strony internetowej banku, wpisując nazwę banku do wyszukiwarki, np. Google. Wirusy i złośliwe oprogramowanie mogą zastąpić domyślną wyszukiwarkę i przekierować Cię na fałszywą stronę banku.

- Pilnuj, aby Twój program antywirusowy był aktualny i aktywny na Twoim komputerze.
-
-



- PIN

Nigdy nie **podawaj nikomu danych swojej karty ani swojego numeru PIN.**

Pamiętaj PIN; jeśli go zapisujesz, zastosuj szyfr, do którego klucz znasz tylko Ty. Ponadto **nigdy nie trzymaj karty w portfelu z zapisanym numerem PIN.**

Swój PIN możesz zapisać w książce telefonicznej swojego telefonu jako numer telefonu fikcyjnego znajomego. Jeśli masz kartę w banku o nazwie Bank M ***, a Twój PIN to 4589, możesz go zapisać na liście kontaktów, np. Piękna Janet Tel. 0048 502 9012. Oczywiście to nie jest sposób idealny i wymaga zapamiętania techniki, ale pozwoli zapisać numer w sposób relatywnie bezpieczny.



- Prywatność

Korzystaj z bankowości elektronicznej, najlepiej **tylko ze swojego komputera lub swojego telefonu, w sieci Wi-Fi zabezpieczonej hasłem**. Unikaj korzystania z bankowości elektronicznej na komputerach w miejscach publicznych. Istnieje możliwość, że zostało tam zainstalowane oprogramowanie, które przechwytuje loginy i hasła (tzw. spyware).

Jeśli musisz zalogować się na swoje konto w miejscu publicznym, **rób to na swoim smartfonie, korzystając z połączenia Internetowego w sieci komórkowej, a nie Wi-Fi**. Jeśli korzystasz z laptopa, połącz się z Internetem za pośrednictwem swojego smartfona, korzystając z punktu dostępowego.

Teraz poświęć chwilę i **sprawdź, czy wszystkie hasła**, jakich używasz do logowania się do bankowości internetowej, **są wystarczająco silne**, nie są powtarzalne i są regularnie zmieniane.

Zastanów się, kiedy ostatnio zmieniałaś hasło do swojej bankowości internetowej i czy jest bezpieczne, a także czy spełnia wymogi określone powyżej; jeśli nie, to natychmiast je zmień.





Biorąc pod uwagę fakt, że oszustwa internetowe stają się coraz bardziej skomplikowane i czyhają na każdy aspekt ludzkiej natury, możesz odnieść wrażenie, że Twoje dobro finansowe jest stale

zagrożone. **Na szczęście możesz się chronić przed większością oszustw typu scam, zachowując czujność.**

Jeśli ktoś, kogo nie znasz, naciska na to, abyś podjęła w pośpiechu decyzję finansową, zakwestionuj motywację tej osoby. Jeśli coś wydaje się być zbyt dobre, aby mogło być prawdziwe, posłuchaj swojej intuicji. Pamiętaj: szkody wynikające z kradzieży tożsamości i oszustw finansowych to coś, czemu znacznie łatwiej jest zapobiegać niż naprawiać.

Jak chronić się przed wyludzeniami przez telefon i komputer

1

Zapytaj, z kim rozmawiasz.

2

Nigdy nie podawaj swojego nazwiska, dopóki nie masz pewności, z kim rozmawiasz, z jakiej firmy jest ta osoba i jak pozyskała Twój numer telefonu.

3

Uważaj na reklamy oferujące szybkie zyski bez ryzyka.

4

Nie otwieraj podejrzanych e-maili z załącznikami od nieznanych osób.

5

Nie podawaj swoich danych telefonicznie, zwłaszcza nieznanym rozmówcom.

6

Upewnij się, że metoda płatności, z której korzystasz, jest zabezpieczona.

7

Ostrożnie sprawdzaj adres strony internetowej zbiórki charytatywnej lub sklepu – jeśli cokolwiek wydaje Ci się podejrzane, nie przelewaj pieniędzy.



8

Nie dawaj się przekonać do zakupu „cudownych” suplementów lub wyrobów medycznych na różnych pokazach stacjonarnych i wirtualnych.

9

Sprawdź, czy dostępne są dane sprzedającego na stronie internetowej – jeśli nie, to nie ufaj takiemu sprzedawcy.

10

Zawsze powinnaś mieć czas na podjęcie decyzji – jeśli ktoś Ci mówi, że musisz podjąć decyzję od razu, ponieważ dana okazja się już nie powtórzy, tym bardziej nie korzystaj z tej okazji.

11

Jeśli podejrzewasz oszustwo, zgłoś to.

Jak zabezpieczyć swój smartfon lub komputer



Przypuśćmy, że ktoś dopiero uczy się korzystania z Internetu lub korzysta z niego od wielu lat, ale mógł uśpić swoją czujność lub zignorować zasady bezpieczeństwa. **W takim przypadku należy brać pod uwagę przedstawione poniżej zasady:**

Aktualny program antywirusowy na Twoim komputerze

Jeśli nie masz aktualnego programu antywirusowego na swoim komputerze, to tak jakbyś trzymał cały czas szeroko otwarte drzwi do swojego mieszkania i liczył na to, że nikt obcy nie wejdzie. Wielu producentów oferuje programy antywirusowe. Niektóre zapewniają podstawową ochronę za darmo, a płaci się tylko za bardziej zaawansowane opcje. Programy mogą być instalowane na

różnych urządzeniach, tj. komputerach, tabletach i smartfonach.

Nie otwieraj wiadomości e-mail od nieznanych nadawców —

Wiadomość e-mail od dalekiego krewnego z Botswany na pewno jest próbą oszustwa. Pod żadnym pozorem nie należy klikać w załączniki w takich e-mailach. Najlepiej od razu wyrzucić je do kosza bez otwierania. Wiadomość o dużej wygranej niestety też nie jest prawdą!

Nie klikaj na reklamy pojawiające się w przeglądarce —

Nie, nie wygrałaś smartfona wartego 6000 zł tylko dlatego, że odwiedziłaś daną stronę internetową. **Nie klikaj w tę reklamę.** Zainfekowanie wirusami, oprogramowaniem szpiegowskim i innymi złośliwymi programami może się też zdarzyć z powodu kliknięcia na reklamę. Dlatego warto zignorować to okienko pop-up i jak najszybciej przeskanować system programem antywirusowym, jeśli kliknęło się na okienko.

Pamiętaj, aby regularnie aktualizować oprogramowanie —

Aktualizuj system operacyjny swojego komputera regularnie. Dzięki aktualizacjom istnieje stale możliwość usunięcia elementów wrażliwych, jeśli chodzi o bezpieczeństwo.

Ustalaj hasła, które trudno zgadnąć —

Unikaj takich haseł jak: admin, administracja, 1234567. Nie wymyślaj haseł zawierających imiona czy urodziny członków Twojej rodziny.

Zawsze wylogowuj się z serwisu, z którego korzystałaś —

To niezwykle ważne. Trzeba o tym pamiętać, zwłaszcza, jeśli współdzielisz komputer z innymi osobami.

Korzystaj z zapory sieciowej —

Zapora sieciowa to rozwiązanie łączące ochronę Twojego komputera i sieci przed nieuprawnionym dostępem. Podstawową funkcją zapory sieciowej jest monitorowanie ruchu w sieci i rejestrowanie najważniejszych zdarzeń.

Korzystaj tylko ze stron internetowych z certyfikatem SSL —

Certyfikat SSL to uniwersalne zabezpieczenie zaprojektowane, aby wspierać różnego rodzaju strony internetowe. Działa na zasadzie szyfrowania naszych danych. Oznacza to, że nasze dane są specjalnie zamaskowane i zabezpieczone przed potencjalnym przechwyceniem w sieci. Dlatego też tak istotne jest korzystanie ze stron z symbolem kłódki.

Pobieraj pliki i programy tylko z zaufanych źródeł —

Jednym z najczęstszych powodów infekcji złośliwym oprogramowaniem jest pobieranie plików ze stron działających nielegalnie. Korzystaj tylko z legalnych źródeł plików.

Korzystaj z różnych adresów e-mail

Utwórz e-mail, który służy tylko do zakupów w sieci lub rezerwacji. Nie podejmuj takich czynności ze swojego głównego konta, gdyż wiąże się to z ryzykiem przejęcia poufnych danych.

Test wiedzy

Sprawdź swoją wiedzę, odpowiadając na poniższe pytania.

Co powinno wzbudzić Twoją czujność podczas zakupów online? **Zaznacz wszystkie rzeczy, które wzbudziłyby Twoje podejrzenia.**

- ☐ Produkty na wyprzedaży
- ☐ Prośba o podanie mojego numeru PIN
- ☐ Długi wykaz warunków
- ☐ Brak opcji płatności za pośrednictwem systemu płatniczego

SUBMIT

Czym jest phishing?

☐

To metoda oszustwa internetowego, w której przestępca udaje inną osobę lub instytucję, aby uzyskać informacje poufne.

☐

To metoda oszustów polegająca na tym, że firmy udają, że sprzedają produkty, których nie zamierzają wysłać.

POTWIERDŹ

Dzwoni telefon. Mężczyzna po drugiej stronie przedstawia się jako pracownik banku i informuje Cię, że ktoś włamał się na Twoje konto. Aby jak najszybciej je zabezpieczyć, prosi Cię o podanie Twojego loginu i hasła do bankowości internetowej. Co robisz?

☐

Podaję mu mój login i hasło.

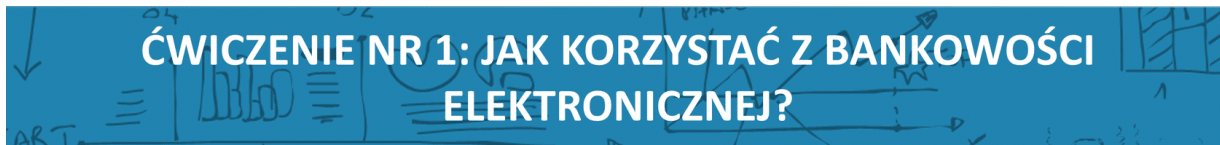
☐

Odkładam słuchawkę.

POTWIERDŹ

Scenariusz warsztatów

W tym rozdziale można znaleźć ćwiczenia, które pomogą **zaplanować i zrealizować sesje warsztatowe.**



ĆWICZENIE NR 1: JAK KORZYSTAĆ Z BANKOWOŚCI ELEKTRONICZNEJ?

CEL SZKOLENIOWY: Zwiększenie świadomości na temat bezpiecznego korzystania z bankowości elektronicznej i innych internetowych usług finansowych

1

Potrzebne materiały: **ługopis i kartka papieru**

2

Harmonogram szkoleniowy: **45 minut**



Modul05_cwiczenie01.pdf

142.4 KB



ĆWICZENIE NR 2: JAK KORZYSTAĆ Z APLIKACJI DO USTALANIA BUDŻETU I ZARZĄDZANIA FINANSAMI?

CEL SZKOLENIOWY: **Zwiększenie świadomości na temat bezpiecznego korzystania z bankowości elektronicznej i innych internetowych usług finansowych**

1

Potrzebne materiały: **telefon z dostępem do Internetu**

2

Harmonogram szkoleniowy: **1,5 godziny**



Modul05_cwiczenie02.pdf

152.2 KB



ĆWICZENIE NR 3: JAK ZGŁOSIĆ OSZUSTWO INTERNETOWE?

CEL SZKOLENIOWY: Podnoszenie świadomości phishingu lub innych oszustw internetowych

1

Potrzebne materiały: **telefon z dostępem do Internetu**

2

Harmonogram szkoleniowy: **1 godzina**



Modul05_cwiczenie03.pdf

141.6 KB



Dodatkowe materiały do samodzielnej nauki



**Materiały szkoleniowe mogą się różnić w poszczególnych krajach.
Zachęcamy do zapoznania się z materiałami dostępnymi w
Twoim kraju.**

Istnieje wiele źródeł materiałów do nauki samodzielnej na temat oszczędności. Oto kilka sugestii:

- Bank 4.0: Banking Everywhere, Never at a Bank [Bank 4.0: Bankowość wszędzie, ale na pewno nie w banku], Brett King
- The World of Digital Payments: Practical Course [Świat płatności cyfrowych: kurs praktyczny], Pavlo Sidelov
- The PayTech Book [Podręcznik nowoczesnych płatności], Susanne Chishti
- FinTech Founders: Inspiring Tales from the Entrepreneurs that are Changing Finance [Założyciele firm z branży fintech: inspirujące opowieści przedsiębiorców, którzy zmieniają finanse], Agustín Rubini
- The Digital Banking Revolution (Rewolucja w bankowości cyfrowej), Luigi Wewege

- Digital Finance Strategy for the EU (Strategia finansów cyfrowych dla UE)

Aby poprawnie zamknąć moduł, kliknij przycisk Zapisz i zamknij.

ZAPISZ I ZAMKNIJ