



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Wealthy Minds

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΤ

Χρηματοδοτείται από την ΕΕ. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ είναι υπεύθυνοι γι' αυτές.

GR Wealthy Minds



Το έργο Wealthy Minds αποσκοπεί στην ενίσχυση της γνώσης, της ευαισθητοποίησης και της αλλαγής των στάσεων σχετικά με τη διαχείριση των προσωπικών χρηματοοικονομικών σε κορίτσια και νεαρές γυναίκες που είναι κοινωνικά αποκλεισμένες λόγω κληρονομικής φτώχειας ή του κινδύνου φτώχειας.

Η αλλαγή αυτή θα ξεκινήσει μέσω της εκπαιδευτικής εργαλειοθήκης Wealthy Minds, με το συγκεκριμένο μάθημα ηλεκτρονικής μάθησης που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους/τις εργαζόμενους/-ες και τους/τις εθελοντές/-τριες των μη κυβερνητικών οργανώσεων και των ιδρυμάτων που εργάζονται με την εν λόγω πληθυσμιακή ομάδα.



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Συγγραφείς: Katarzyna Jaszczuk, Ίδρυμα Καινοτομίας και Γνώσης, Ioanna Lagiokara, ΚΜΟΡ και Liliana Cipolla, CESIE

Άδεια:

Το περιεχόμενο της αντίστοιχης πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης διατίθεται με άδεια CC-BY 4.0. Αυτό σημαίνει ότι επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση, με την προϋπόθεση ότι δίνονται οι σχετικές πληροφορίες και επισημαίνονται οι αλλαγές.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την άδεια χρήσης: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Οι αναλύσεις, τα συμπεράσματα από τη διακρατική έρευνα, η συλλογή καλών πρακτικών και η λίστα των οργανισμών που μπορούν να συνεργαστούν και να υλοποιήσουν από κοινού έργα είναι διαθέσιμα στον σύνδεσμο:

https://online.fiiw.pl/wp-content/uploads/2024/05/transnational-research-report_wealthy-minds__el.pdf

 Εισαγωγή

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ

 Εισαγωγή Μαθησιακά Αποτελέσματα Συμπεριφορά απέναντι στα χρήματα και τα χρηματοοικονομικά προϊόντα Παγιωμένες πεποιθήσεις περί χρημάτων Αυτοπεποίθηση & χρήματα Προσωπική σχέση με τα χρήματα και τα χρηματοοικονομικά προϊόντα Η διάσταση του φύλου Έλεγχος γνώσεων Διάρθρωση εργαστηρίου

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ

 Εισαγωγή Μαθησιακά αποτελέσματα Τι σημαίνει διαχείριση προσωπικού προϋπολογισμού Διαφορετικές πηγές εισοδήματος και δαπάνες Διάφορα είδη αποταμίευσης Εργαλεία σχεδιασμού προϋπολογισμού

 Κεφάλαια στόχων και μηνιαίες κατανομές πόρων

 Οικονομική ελευθερία

 Έλεγχος γνώσεων

 Διάρθρωση εργαστηρίου

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

 Εισαγωγή

 Μαθησιακά αποτελέσματα

 Ο κύκλος του χρήματος - 7 βασικές έννοιες

 Η σημασία λήψης ενημερωμένων αποφάσεων

 Σημασία και βήματα οικονομικού προγραμματισμού

 Καθορισμός οικονομικών στόχων

 Μέθοδοι και εργαλεία για τον καθορισμό οικονομικών στόχων

 Έλεγχος γνώσεων

 Διάρθρωση εργαστηρίου

ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΣΗ

 Εισαγωγή

 Μαθησιακά αποτελέσματα



Η σημασία της αποταμίευσης χρημάτων



Τυπικοί και άτυποι τρόποι αποταμίευσης



Τι σημαίνει εξοικονόμηση χρημάτων;



Η ανάγκη για ασφάλεια



Μηνιαία ικανότητα αποταμίευσης



Έλεγχος γνώσεων



Διάρθρωση εργαστηρίου

ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΨΗΦΙΑΚΗ ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



Εισαγωγή



Μαθησιακά αποτελέσματα



Ψηφιακά χρηματοπιστωτικά προϊόντα και υπηρεσίες



Διαχείριση χρημάτων μέσω διαδικτύου



Ασφαλείς ηλεκτρονικές αγορές



Οικονομικές απάτες από επιτήδειους



Ασφάλεια στον κυβερνοχώρο



Έλεγχος γνώσεων



Διάρθρωση εργαστηρίου

Εισαγωγή

**Καλώς ήρθατε στο διαδικτυακό εκπαιδευτικό
πρόγραμμα μαθημάτων του **Wealthy Minds!****



“Οι οργανισμοί-εταίροι του έργου Wealthy Minds είναι
ενθουσιασμένοι που μοιράζονται το μάθημα ηλεκτρονικής μάθησης

μαζί σας ως υφιστάμενοι/-ες ή μελλοντικοί/-ες εκπαιδευτές/-τριες χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού και ελπίζουν ότι θα βρείτε αυτό το υλικό χρήσιμο για να μάθετε και να μοιραστείτε πρακτικές γνώσεις χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης με τους/τις επωφελούμενους/-ες του οργανισμού σας. πιο συγκεκριμένα τα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες!”

Το υλικό αυτό συνδυάζει εμπειρίες από την Πολωνία, την Ιταλία και την Ελλάδα σχετικά με τη χρηματοοικονομική εκπαίδευση, εφαρμόζοντας διάφορες μαθησιακές δραστηριότητες και εμπειρίες που πραγματοποιήθηκαν στις τρεις χώρες-εταίρους για εκπαιδευτές/-τριες χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού, κορίτσια και νεαρές γυναίκες.

Σχετικά με τη χρηματοοικονομική εκπαίδευση —

Η χρηματοοικονομική εκπαίδευση είναι η εκμάθηση του τρόπου διαχείρισης των προσωπικών οικονομικών. Ο χρηματοοικονομικός εγγραμματισμός είναι ιδιαίτερα σημαντικός στον σημερινό πολύπλοκο, ταχέως μεταβαλλόμενο και ολοένα και περισσότερο ψηφιοποιημένο κόσμο, ο οποίος περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα χρηματοοικονομικών υπηρεσιών και εννοιών.

Η κατανόηση της πολυπλοκότητας των χρηματοοικονομικών μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολη αν κάποιος/-α προέρχεται από ένα περιβάλλον φτώχειας, όπου ο χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός δεν αποτελούσε προτεραιότητα, και κυριαρχούσε αντιθέτως η φτώχεια και η έλλειψη επαρκούς παιδείας.

Η ορθή προσωπική χρηματοοικονομική διαχείριση αποτελεί ζωτικής σημασίας δεξιότητα για όλους/-ες στον ταχέως μεταβαλλόμενο οικονομικό κόσμο, γι’ αυτό οι

χώρες-εταίροι θεώρησαν ακόμη πιο σημαντικό να αναλάβουν αυτήν την πρωτοβουλία και να προσφέρουν την ευκαιρία του χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού σε εκείνους/-ες που την έχουν ακόμη μεγαλύτερη ανάγκη.

Οι χρηματοοικονομικές αποφάσεις που λαμβάνουν σήμερα τα κορίτσια και οι νεαρές γυναίκες δεν μπορούν μόνο να επηρεάσουν τη ζωή τους τώρα, αλλά ενδέχεται να έχουν μακροπρόθεσμο αντίκτυπο στο μέλλον τους. Όσο νωρίτερα αρχίζουν να μαθαίνουν για τα χρήματα, τις δαπάνες, την αποταμίευση και τον προϋπολογισμό, τόσο πιο πιθανό είναι να αποκτήσουν τις προϋποθέσεις για την χρηματοοικονομική τους επιτυχία στο μέλλον.

Σχετικά με το διαδικτυακό πρόγραμμα μαθημάτων —

Το υλικό αυτό δημιουργήθηκε για να εφοδιάσει τους/τις εργαζόμενους/-ες και τους/τις εθελοντές/-τριες μη κυβερνητικών οργανώσεων και ιδρυμάτων με γνώσεις και συνειδητότητα σχετικά με την χρηματοοικονομική εκπαίδευση και να τους/τις ενθαρρύνει να τις μεταφέρουν αργότερα στους/στις επωφελούμενους/-ές τους - κορίτσια και νεαρές γυναίκες που κινδυνεύουν από τη φτώχεια.

Η εκπαιδευτική εργαλειοθήκη “Wealthy Minds“ είναι ένα διαδικτυακό πρόγραμμα μαθημάτων σχεδιασμένο να επιτρέπει την αυτοεξέλιξη και την κατάρτιση εργαζομένων και εθελοντών/-τριών μη κυβερνητικών οργανισμών και ιδρυμάτων, εφοδιάζοντάς τους/τες έτσι με νέες γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες στον τομέα αυτό. Χάρη στην εκπαιδευτική εργαλειοθήκη “Wealthy Minds“ οι εργαζόμενοι/-ες και οι εθελοντές/-τριες θα έχουν την ευκαιρία να διευρύνουν τα επαγγελματικά τους προσόντα και να αυξήσουν το εύρος της βοήθειας που παρέχουν στους/στις επωφελούμενους/-ές τους.

Το εκπαιδευτικό πακέτο περιλαμβάνει δύο μορφές εκπαίδευσης: υλικό για αυτόνομη εκπαίδευση και ένα πρότυπο και υλικό για όσους/-ες επιθυμούν να διεξάγουν εκπαιδευτικά εργαστήρια σε επίπεδο ομάδας. Το εκπαιδευτικό πακέτο χωρίζεται σε επιμέρους εκπαιδευτικές ενότητες. Κάθε μία από τις ενότητες περιέχει μια σύντομη περιγραφή του θέματος, ορισμούς, αποτελέσματα που θα επιτευχθούν από τον/την

συμμετέχοντα/-ουσα, δράσεις ενεργοποίησης και εκπαιδευτικά εργαλεία. Οι ενότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο σύνολό τους και να υλοποιηθούν η μία μετά την άλλη ή κάθε ενότητα μπορεί να αποτελέσει ένα μεμονωμένο εργαστήριο.

Το διαδικτυακό πρόγραμμα μαθημάτων χωρίζεται σε 5 ενότητες:

1. Η ψυχολογία του χρήματος
2. Χρηματοοικονομικός προγραμματισμός και καθορισμός οικονομικών στόχων
3. Διαχείριση προσωπικού προϋπολογισμού
4. Αποταμίευση
5. Ψηφιακή χρηματοοικονομική διαχείριση

Σχετικά με το έργο —

Τα αποτελέσματα του έργου “Wealthy Minds” που αναπτύχθηκε σε τέσσερις φάσεις, θα ενισχύσουν τις γνώσεις, θα ευαισθητοποιήσουν, και θα αλλάξουν τις στάσεις που σχετίζονται με τη διαχείριση των προσωπικών χρηματοοικονομικών στα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό λόγω της κληρονομικής φτώχειας. Η αλλαγή αυτή ξεκίνησε με την ανάπτυξη της εκπαιδευτικής εργαλειοθήκης “Wealthy Minds” και τη δοκιμαστική κατάρτιση με στόχο τη βοήθεια μη κυβερνητικών οργανώσεων που εργάζονται με κορίτσια και νεαρές γυναίκες.

Επιπροσθέτως, θα επιδιωχθεί:

- η ενίσχυση της γνώσης, η ευαισθητοποίηση και η αλλαγή στάσεων μεταξύ των δικαιούχων των ΜΚΟ,
- η ανάπτυξη του δυναμικού των μη κυβερνητικών οργανώσεων και της βοήθειας που παρέχουν στα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες που κινδυνεύουν να περιθωριοποιηθούν,
- οι δραστηριότητες διάδοσης των αποτελεσμάτων του έργου και προώθησης της ιδέας του.

Το έργο επικεντρώνεται ιδιαίτερα στην προτεραιότητα της κοινωνικής ένταξης, δεδομένου ότι με την παροχή σε μη κυβερνητικές οργανώσεις (ΜΚΟ) μιας καινοτόμου εκπαιδευτικής εργαλειοθήκης “Wealthy Minds” στον τομέα της χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης, η γνώση θα διαδοθεί σε κορίτσια και νεαρές γυναίκες που κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό και οι οποίες χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες των ΜΚΟ. Ο χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός συνιστά μια απαραίτητη βασική ικανότητα που επηρεάζει σημαντικά το βιοτικό επίπεδο κάθε ανθρώπου. Το επίπεδο γνώσης και ευαισθητοποίησης σχετικά με τις χρηματοοικονομικές επιλογές αποτελεί συχνά καθοριστικό παράγοντα που επηρεάζει τον κοινωνικό και οικονομικό αποκλεισμό. Η ικανότητα διαχείρισης των προσωπικών οικονομικών συνδέεται με τη βελτίωση μαθηματικών και ψηφιακών δεξιοτήτων, καθώς και άλλων βασικών ικανοτήτων. Ο μη κυβερνητικός τομέας προσεγγίζει με μεγαλύτερη προσοχή τους/τις νέους/-ες που, για διάφορους λόγους, χρειάζονται υποστήριξη σε βασικούς τομείς της ζωής. Οι νέοι/-ες που προέρχονται από παθογενή ή περιθωριοποιημένα περιβάλλοντα χρειάζονται την μεγαλύτερη υποστήριξη στον τομέα των βασικών ικανοτήτων, οι οποίες είναι οι γνώσεις και οι ενδεδειγμένα ορθές οικονομικές συνήθειες. Το έργο θα αυξήσει σημαντικά το δυναμικό των μη κυβερνητικών οργανώσεων και των συνεργατών τους που εργάζονται καθημερινά με κορίτσια και νεαρές γυναίκες που κινδυνεύουν από τον κοινωνικό αποκλεισμό.



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Η σύμπραξη του έργου

Η σύμπραξη του έργου

Η σύμπραξη του έργου δεσμεύεται να υποστηρίξει, να προωθήσει και να διευκολύνει τη χρηματοοικονομική εκπαίδευση σε ατομικό, οργανωτικό και κοινοτικό επίπεδο.



Το “Fundacja Innowacja i Wiedza” [“Ίδρυμα Καινοτομίας και Γνώσης”] είναι ένας οργανισμός με έδρα την Πολωνία, ο οποίος ιδρύθηκε το 2012 με σκοπό την επίτευξη κοινωνικών αλλαγών, την αντιμετώπιση της επαγγελματικής αδράνειας και της ανισότητας και την αύξηση της οικονομικής ανθεκτικότητας των μειονεκτουσών ομάδων ωφελουμένων.

Το Ίδρυμα δραστηριοποιείται σε εθνικό, διεθνές και παγκόσμιο επίπεδο μέσω έργων και προγραμμάτων που αποσκοπούν στην υποστήριξη της ανάπτυξης της επιχειρηματικότητας, της κοινωνικής και επαγγελματικής ενεργοποίησης, της καινοτομίας στην εκπαίδευση και της δια βίου μάθησης και της προώθησης της χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης. Οι στόχοι του Ιδρύματος επιτυγχάνονται μέσω της προώθησης της γνώσης και της καινοτομίας, της επιχειρηματικής συμπεριφοράς και της δημιουργίας καινοτόμων λύσεων σε τομείς που υποστηρίζουν την κοινωνική κινητικότητα.

<https://fiw.pl/en>



Το CESIE είναι ένα Ευρωπαϊκό Κέντρο Σπουδών και Πρωτοβουλιών, κέντρο για την ανάπτυξη πολιτιστικών, ψυχαγωγικών, κοινωνικών, εκπαιδευτικών, οικονομικών και ερευνητικών πρωτοβουλιών, χωρίς κερδοσκοπικούς σκοπούς.

Το CESIE συμβάλλει, μέσω της ενεργού συμμετοχής των πολιτών, της κοινωνίας των πολιτών και των θεσμικών οργάνων, στην προώθηση της ανάπτυξης και της μεγέθυνσης, με σεβασμό στη διαφορετικότητα.

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



Το ΚΜΟΡ, που ιδρύθηκε το 1977, είναι μία από τις μακροβιότερες οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών στην Ελλάδα, με μεγάλη εμπειρία στην άμεση παροχή κοινωνικών υπηρεσιών και στην υλοποίηση κοινωνικών πρωτοβουλιών. Τα τελευταία χρόνια, η οργάνωση έχει αποκτήσει διεθνή παρουσία και δραστηριοποιείται πλέον σε 7 χώρες, ενώ διαθέτει μόνιμα γραφεία στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη, τις Βρυξέλλες και τα Σκόπια.

Το ΚΜΟΡ είναι αφοσιωμένο στην επίτευξη θετικού κοινωνικού αντίκτυπου μέσω έρευνας και καινοτόμων πρωτοβουλιών που αντιμετωπίζουν κρίσιμα κοινωνικά ζητήματα, ενημερώνουν το δημόσιο διάλογο και συμβάλλουν στη διαμόρφωση πολιτικής, σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

<https://www.kmop.gr>



PROM – Το Πολωνικό Συμβούλιο Οργανώσεων Νεολαίας είναι ένα φόρουμ συνεργασίας μεταξύ ΜΚΟ των οποίων τα μέλη είναι νέοι και νέες από την Πολωνία.

<https://prom.info.pl/>

Για τους/τις χρηματοοικονομικούς/-ες εκπαιδευτές/-τριες





Για τους εκπαιδευτές/χρηματοοικονομικούς εκπαιδευτές

Συγχαρητήρια για την απόφαση διενέργειας εργαστηρίων/διαβουλεύσεων χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης.

Η διεξαγωγή ενός εργαστηρίου χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης και ατομικών ή ομαδικών διαβουλεύσεων μπορεί να είναι μια διαδικασία που προσφέρει μεγάλη ικανοποίηση, ενώ ταυτόχρονα προκαλεί άγχος στον/στην εκπαιδευτή/-τρια. Το πιο συναρπαστικό είναι όταν ο/η συμμετέχων/-ουσα στα εργαστήρια αρχίζει να λαμβάνει συνειδητοποιημένες χρηματοοικονομικές αποφάσεις και η ζωή του/της βελτιώνεται.

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια συναντά τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε διάφορες στιγμές της ζωής τους, συχνά οικονομικά δύσκολες, και πρέπει πολύ επιδέξια, με μεγάλη διαίσθηση και σεβασμό προς την ομάδα ή το άτομο, να καθοδηγήσει το εργαστήριο ώστε να επιτευχθεί ο εκπαιδευτικός στόχος που αντικατοπτρίζει την αλλαγή στη ζωή του/της συμμετέχοντα/-ουσας!

Δεξιότητες των χρηματοοικονομικών εκπαιδευτών/-τριών:

- Καλή ικανότητα προγραμματισμού, οργάνωσης και διαχείρισης.
- Πολύ καλές επικοινωνιακές δεξιότητες, ξέρει πώς να θίγει θέματα που αποτελούν ταμπού.
- Εκδηλώνουν τις ικανότητές τους κατά τη χρήση μεθόδων, τεχνικών και πόρων διδασκαλίας.
- Αναπτύσσουν διάθεση ανάλυσης για την ταξινόμηση των ιδεών και τη δόμησή τους.
- Επιδεικνύουν σωστή προφορική έκφραση: απλή, σαφής, συγκεκριμένη στάση με πειθώ.
- Ικανότητα ακρόασης των άλλων, ανεκτικότητα και εύρεση ευχαρίστησης στις ανθρώπινες σχέσεις.
- Σταθερός χαρακτήρας, αυτοέλεγχος, σθεναρότητα, ευγένεια και αυτοπεποίθηση, σεβασμός.

- Εμπειρία στην ομαδική εργασία και στη δημιουργικότητα.
- Προσαρμοστικότητα, ευελιξία.



Ξεκινήστε εξοικειώνοντας τον εαυτό σας με το διαδικτυακό πρόγραμμα μαθημάτων “Wealthy Minds“. Προχωρήστε αργά σαν να είστε συμμετέχων/-ουσα ενότητα προς ενότητα, ολοκληρώστε όλες τις δραστηριότητες, διαβάστε το πρόσθετο υλικό. Η καλή προετοιμασία, η ηρεμία, ο σεβασμός προς τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες και η επίγνωση των προσωπικών γνώσεων και των τομέων που μπορούν ενδεχομένως να βελτιωθούν, δίνουν στον/στην εκπαιδευτή/-τρια τη δυνατότητα να διεξάγει εργαστήρια και διαβουλεύσεις επί του θέματος.

Διεξαγωγή εργαστηρίων/διαβουλεύσεων —

Το πρώτο βήμα είναι η συλλογή πληροφοριών όσον αφορά τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες και η αξιολόγηση των αναγκών και των προσδοκιών τους από τη συμμετοχή τους στις συνεδρίες διαβούλευσης/κατάρτισης. Πιο συγκεκριμένα, ο/η εκπαιδευτής/-τρια θα πρέπει να ενημερωθεί για το επίπεδο χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού των συμμετεχόντων/-ουσών και για τις γνώσεις και τις δεξιότητες που φιλοδοξούν να έχουν αποκτήσει στο τέλος της παρέμβασης. Ανάλογα με το προφίλ των συμμετεχόντων/-ουσών, ο/η εκπαιδευτής/-τρια θα πρέπει να είναι προετοιμασμένος/-η να προσαρμόσει το προτεινόμενο εργαστήριο.

Οργάνωση και προετοιμασία —

Επιπλέον, η οργάνωση και η προετοιμασία επιτρέπουν στους/στις εκπαιδευτές/-τριες να διασφαλίσουν ότι έχουν πλήρη κατανόηση του υλικού που καλύπτουν κατά τη

διάρκεια των μαθημάτων. Η ύπαρξη αυτού του βάθους γνώσεων θα εμπνεύσει εμπιστοσύνη στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες.

Η φάση αυτή συνεπάγεται επίσης την κατανόηση της ροής του προγράμματος και των δραστηριοτήτων που έχουν προγραμματιστεί για τα μαθήματα. Πιο συγκεκριμένα, θέστε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Έχετε αρκετό χρόνο για να καλύψετε όλη την ύλη;
- Η ύλη, όπως παρουσιάζεται, θα έχει λογική αλληλουχία για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες και υπάρχουν κατάλληλες μεταβάσεις μεταξύ του υλικού των ενοτήτων;
- Ξέρετε πότε θα κάνετε διαλείμματα;
- Είναι οι δραστηριότητες χρονικά προγραμματισμένες με τέτοιο τρόπο ώστε να κρατούν τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε εγρήγορση και να τους/τις κινητοποιούν ώστε να αποφεύγεται η απογευματινή ατονία;
- Η οργάνωση και η προετοιμασία περιλαμβάνουν τα υλικοτεχνικά στοιχεία του εκπαιδευτικού προγράμματος; Π.χ. διαμόρφωση της αίθουσας διδασκαλίας, φαγητό και ροφήματα, πρόσθετος χώρος, αν τον χρειάζεστε για δραστηριότητες διαλείμματος. Για τα διαδικτυακά μαθήματα, εξετάστε τις αίθουσες διαλείμματος, αν θα χρειαστούν βοηθήματα εργασίας για τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες αναφορικά με την τεχνολογία που θα χρησιμοποιηθεί και την προσβασιμότητα, όπως η διάθεση οδηγιών με υπότιτλους.

Συντονισμός της κατάρτισης —

Είναι επίσης σημαντικό να συντονίζεται η κατάρτιση των συμμετεχόντων/-ουσών. Θα κατανοήσουν οι συμμετέχοντες/-ουσες τα παραδείγματα και τις αναφορές σας; Εάν ορισμένοι/-ες συμμετέχοντες/-ουσες δεν έχουν ως μητρική γλώσσα τη γλώσσα στην οποία πραγματοποιείτε την εκπαίδευση, ενδέχεται να μην κατανοήσουν το περιεχόμενο που χρησιμοποιείτε για να διατυπώσετε τα επιχειρήματά σας. Μπορείτε να

διαχειριστείτε έναν/μία συμμετέχοντα/-ουσα που δεν θέλει να μάθει και διαταράσσει τη μάθηση των άλλων;

Θα απολαύσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τις μικρές ομαδικές δραστηριότητες; Είναι ο αυτο-αναστοχασμός κατάλληλη δραστηριότητα για να χρησιμοποιηθεί; Συντονίζετε σε ένα υβριδικό περιβάλλον, όπου κάποιοι/-ες βρίσκονται σε μια αίθουσα διδασκαλίας και άλλοι/-ες διαδικτυακά; Επιδιώκετε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να συμμετέχουν και να ενεργοποιούνται, καθώς και να κατανοούν το περιεχόμενο που καλύπτετε.

Αξιολόγηση —

Τέλος, κατά την ολοκλήρωση, ο/η εκπαιδευτής/-τρια θα πρέπει να αξιολογήσει αν η εκπαίδευση ήταν επιτυχής ή όχι. Αυτό ανάγεται στη φάση της αρχικής αξιολόγησης, όπου σκιαγραφήσατε ποιες είναι οι ανάγκες και οι προσδοκίες των συμμετεχόντων/-ουσών.

Ποια δεδομένα ή πληροφορίες πρέπει να συλλέξετε για να διαπιστώσετε αν η εκπαίδευση ήταν επιτυχής;

Οι εκπαιδευτές/-τριες μπορούν να επωφεληθούν από τη δημιουργία ενός γραπτού σχεδίου για το εκπαιδευτικό τους πρόγραμμα, το οποίο μπορούν να ελέγχουν και να αναθεωρούν κατά τη διάρκεια του προγράμματος των μαθημάτων.

Καλή τύχη και απολαύστε το!

Εισαγωγή

Η “Ψυχολογία του Χρήματος” είναι η **πρώτη ενότητα** της εκπαιδευτικής εργαλειοθήκης που εισάγει στο πρόγραμμα μαθημάτων και εξηγεί τις ψυχολογικές και συναισθηματικές πτυχές της λήψης χρηματοοικονομικών αποφάσεων.

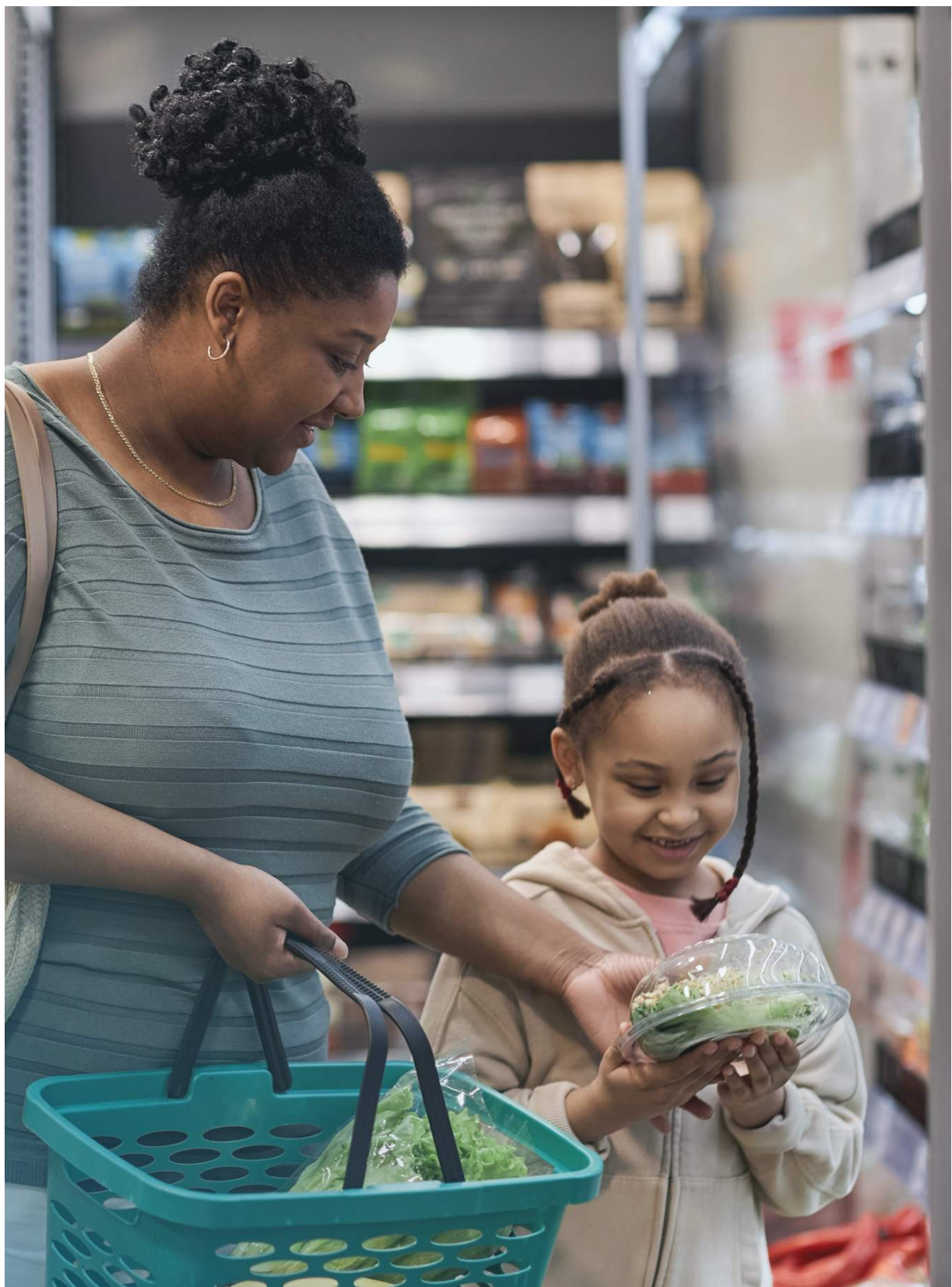


ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΘΑ ΣΥΖΗΤΗΘΟΥΝ

- **οι παράγοντες που επηρεάζουν** τη χρηματοοικονομική συμπεριφορά των ατόμων (π.χ. τα συναισθήματα).
- **το γιατί πρέπει να λαμβάνονται αποφάσεις με βάση τις ανάγκες και τις προτεραιότητες του ατόμου.**
- **το γιατί πρέπει να ληφθεί υπόψη ο παράγοντας του χρόνου** όταν πρόκειται για μια οικονομική επιλογή, ποιες είναι οι παγιωμένες προσωπικές πεποιθήσεις περί χρημάτων με βάση τα χαρακτηριστικά και την εμπειρία

του ατόμου,

- **τα οφέλη και τα μειονεκτήματα της κατοχής χρημάτων**, και η διαφορά μεταξύ του να είναι κάποιος /-α πλούσιος/-α και του να είναι εύπορος/-η,
- χρηματοοικονομική συμπεριφορά από την **οπτική γωνία του φύλου** (χρηματοοικονομική συμπεριφορά των γυναικών έναντι των ανδρών).



Η οικονομική ανεξαρτησία προστατεύει τα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες από τη φτώχεια.

Ιδιαίτερα οι γυναίκες που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες, οι νέοι άνθρωποι Εκτός Απασχόλησης, Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΑΕΚ), οι ανύπαντρες μητέρες και, γενικότερα, οι οικογένειες που ζουν με επιδόματα κοινωνικής πρόνοιας μπορεί να επηρεαστούν σημαντικά από τους παράγοντες κινδύνου που συμβάλλουν στη φτώχεια.

Επιπλέον, η πανδημία COVID-19 ενίσχυσε τις προκλήσεις των γυναικών με παιδιά που ήδη υπέφεραν από σοβαρό αποκλεισμό από την αγορά εργασίας.

Δεδομένων των κινδύνων να βρεθεί κάποιος/-α κάτω από το όριο της φτώχειας, της πολυπλοκότητας των μηχανισμών που ρυθμίζουν τη χρηματοδότηση και της αυξανόμενης ψηφιοποίησης της οικονομίας, η κατάλληλη χρηματοοικονομική εκπαίδευση καθίσταται ολοένα και πιο απαραίτητη για να ενδυναμώσει τις νέες γενιές κοριτσιών και νεαρών γυναικών ώστε να λαμβάνουν τις καλύτερες αποφάσεις για το μέλλον τους.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, **εσείς, ως εκπαιδευτής/-τρια**, θα είστε σε θέση να:



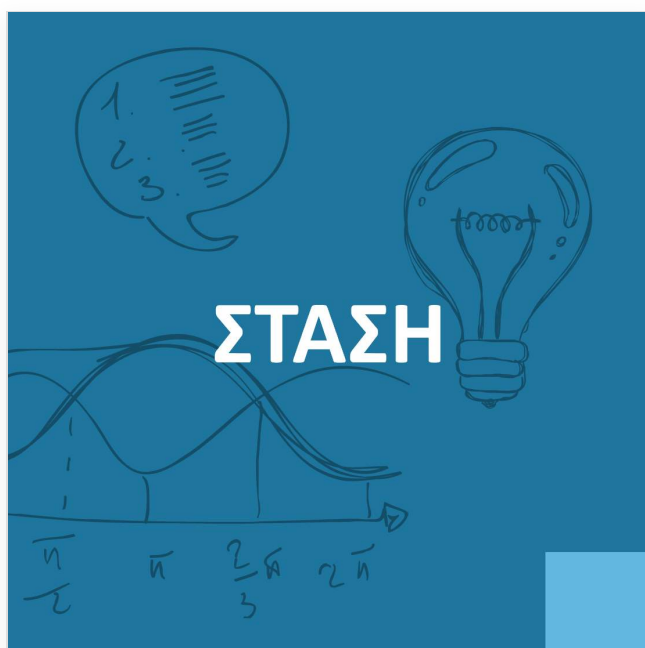
Να εξηγήσετε τους όρους:

Χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός
και χρηματοοικονομική συμπεριφορά.

Να αναλύσετε τους ψυχολογικούς
παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν
τις χρηματοοικονομικές αποφάσεις.



Να κατανοήσετε τη σχέση μεταξύ των χρηματοοικονομικών εμπειριών της παιδικής ηλικίας και των χρηματοοικονομικών αποφάσεων και να βρείτε λύσεις για να αλλάξετε τις αρνητικές πεποιθήσεις περί χρημάτων.



Να κατανοήσετε ότι τα συναισθήματα και οι υποκείμενες πεποιθήσεις για τα χρήματα μπορούν να επηρεάσουν τις οικονομικές αποφάσεις.

Στόχος σας είναι οι συμμετέχοντες/-ουσες στα εργαστήρια ή τις διαβουλεύσεις σας να είναι σε θέση να:



ΓΝΩΣΗ

Να εξηγήσουν τους όρους:

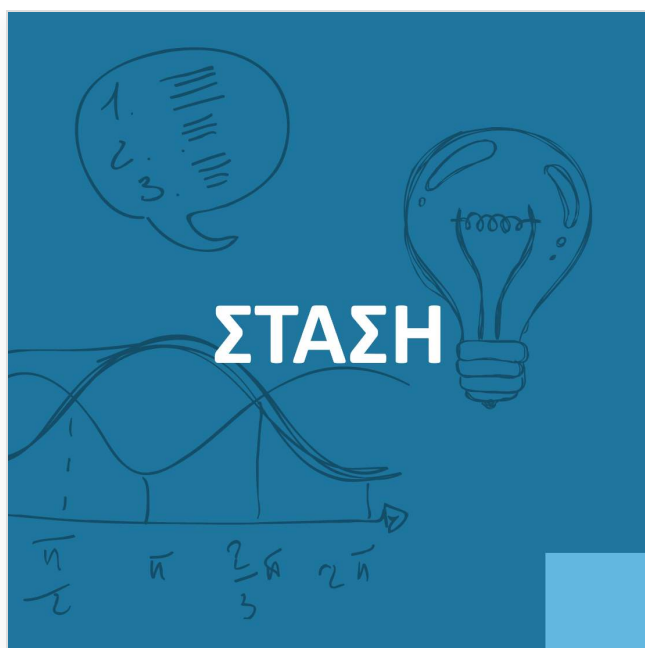
Χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός
και χρηματοοικονομική συμπεριφορά.

Να κατανοήσουν τι είναι οι
πεποιθήσεις περί χρημάτων.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ
των οικονομικών εμπειριών της
παιδικής τους ηλικίας και των
χρηματοοικονομικών τους
αποφάσεων.



Να κατανοήσουν τη σημασία της
ψυχολογίας στην καθημερινή τους
χρηματοοικονομική διαχείριση.
Να είναι αποφασισμένοι/-ες να
αλλάξουν κάθε αρνητική πεποίθησή
τους περί χρημάτων.

Συμπεριφορά απέναντι στα χρήματα και τα χρηματοοικονομικά
προϊόντα

Συμπεριφορά απέναντι στα χρήματα και τα χρηματοοικονομικά προϊόντα



“Η χρηματοοικονομική συμπεριφορά σχετίζεται με τη λήψη οικονομικών αποφάσεων και τη διαχείριση χρημάτων, όπως η κατάρτιση και ο έλεγχος ενός σχεδίου προϋπολογισμού, η ταχεία πληρωμή λογαριασμών και η τακτική αποταμίευση.

Η χρηματοοικονομική συμπεριφορά θεωρείται σημαντικός παράγοντας, ο οποίος μαζί με τη χρηματοοικονομική εκπαίδευση και τη χρηματοοικονομική στάση επηρεάζει τον χρηματοοικονομικό αλφαριθμητισμό του ατόμου.”

- Rai, Dua, & Yadav, 2019

Τα συναισθήματα στα χρηματοοικονομικά θέματα



Επηρεάζει η διάθεσή μας τις χρηματοοικονομικές μας επιλογές;

Η συμπεριφορική χρηματοοικονομική, ένα υποπεδίο της συμπεριφορικής οικονομίας, προτείνει ότι **οι ψυχολογικές επιρροές και προκαταλήψεις επηρεάζουν** τη χρηματοοικονομική συμπεριφορά των ατόμων.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ - ΠΕΝΤΕ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

Νοητική Λογιστική (Mental accounting) —

Η τάση των ανθρώπων να **διαθέτουν χρήματα για συγκεκριμένους σκοπούς**. Η νοητική λογιστική μπορεί να περιλαμβάνει την αποταμίευση χρημάτων για συγκεκριμένο σκοπό, π.χ. εκπαίδευση, διακοπές, την παρακράτηση χρημάτων για λογαριασμούς, την αντιμετώπιση απροσδόκητων χρημάτων (μπόνους, επιστροφή φόρου) με διαφορετικό τρόπο από το κανονικό εισόδημα και την κατανομή χρημάτων σε διάφορα χρέη ή επενδύσεις.



Αγελαία Συμπεριφορά / Ψυχολογία της Αγέλης (Herd behavior) —

Οι άνθρωποι τείνουν να ακολουθούν την οικονομική συμπεριφορά της πλειοψηφίας. Στη χρηματιστηριακή αγορά, η αγελαία συμπεριφορά είναι περιβόητη ως η αιτία για τα δραματικά ράλι και τις πωλήσεις.

Ορισμένα παραδείγματα συμπεριφοράς αγέλης στη λήψη χρηματοοικονομικών αποφάσεων, εκτός από τις επενδύσεις στο χρηματιστήριο, περιλαμβάνουν την επένδυση σε ακίνητα ή την αγορά κρυπτονομισμάτων λόγω της δημοτικότητάς τους. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι επίσης γνωστό ότι δημιουργούν συμπεριφορά αγέλης, όπου οι άνθρωποι τείνουν να ακολουθούν τις συστάσεις μάρκετινγκ, τις οικονομικές αποφάσεις και τις συμβουλές των επηρεαστών (influencers) ή του κοινωνικού τους δικτύου χωρίς να προβαίνουν σε έρευνα ή ανάλυση.



Συναισθηματικό κενό —

Η λήψη αποφάσεων με βάση ακραία συναισθήματα ή συναισθηματικές πιέσεις, όπως το άγχος, ο θυμός, ο φόβος ή ο ενθουσιασμός.

Τα συναισθήματα μπορούν να εξηγήσουν γιατί οι άνθρωποι δεν λαμβάνουν ορθολογικές αποφάσεις. Το συναισθηματικό κενό μπορεί να παρατηρηθεί σε ενέργειες όπως η πανικόβλητη **πώληση ή αγορά λόγω φόβου ή ενθουσιασμού**, η θεραπεία μέσω πωλήσεων ή αγορών “retail/shopping therapy” ώστε να εξισορροπηθούν τα συναισθήματα της θλίψης, η **παρορμητική αγορά που οδηγείται από ενθουσιασμό ή χαρά**, και η **αναβλητικότητα**, δηλαδή η καθυστέρηση λήψης μιας οικονομικής απόφασης λόγω φόβου ή άγχους.



Προσκόλληση ή Αγκυροβόληση (Anchoring) —

Συσχέτιση ενός επιπέδου δαπανών με ένα συγκεκριμένο σημείο αναφοράς.

Παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν δαπάνες **με συνέπεια βάσει ενός επιπέδου προϋπολογισμού, εξορθολογισμό των δαπανών βάσει διαφορετικών υπηρεσιών ικανοποίησης, καθορισμό οικονομικών στόχων** και χρήση τους ως σημείο αναφοράς και περιορισμό των μηνιαίων δαπανών σε ένα συγκεκριμένο ποσό.



Προκατάληψη υπερ-εμπιστοσύνης (over-confidence ή self-attribution bias) —

Η τάση να κάνει κάποιος/-α επιλογές με βάση την **υπερβολική εμπιστοσύνη στις γνώσεις ή τις ικανότητές του/της**. Τα άτομα τείνουν να αξιολογούν τις γνώσεις τους ως ανώτερες από τις γνώσεις των άλλων, ακόμη και όταν αυτό δεν ισχύει αντικειμενικά.

Ενδεικτικά, μπορεί να αναφερθούν οι κακές αποφάσεις για τη διαχείριση του χρέους, δηλαδή η δημιουργία περισσότερου χρέους ή η πραγματοποίηση ριψοκίνδυνων επενδύσεων με δανεικά χρήματα, καθώς και οι κακές αποφάσεις για την ασφαλιστική κάλυψη ή τον συνταξιοδοτικό προγραμματισμό.





“Η σχέση μας με τα χρήματα και πιο συγκεκριμένα με τα προσωπικά μας οικονομικά χαρακτηρίζεται από την πολυπλοκότητα των δεδομένων, των προκλήσεων και των ευκαιριών με τις οποίες αλληλεπιδρούμε και για τις οποίες έχουμε συναισθήματα.

Οι αποφάσεις μας σχετικά με τα χρήματα επηρεάζουν την οικονομική μας κατάσταση και οι αποφάσεις αυτές επηρεάζουν στη συνέχεια τα συναισθήματά μας και τις μελλοντικές μας συμπεριφορές. Η σχέση αυτή δεν είναι σταθερή αλλά εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου.”

- Gourguechon, 2019



Ξέρετε ότι...

“...διάφορες ακαδημαϊκές έρευνες έχουν αναφέρει ότι **οι γυναίκες βιώνουν υψηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων** (ανησυχία, άγχος, κατάθλιψη) από ό,τι οι άνδρες για διάφορα είδη οικονομικών, νομισματικών και επενδυτικών αποφάσεων[.]

Αυτό μπορεί να εξηγηθεί από τη σχέση μεταξύ **του φύλου και της παιδικής ανάπτυξης**.

Αρκετές επιστημονικές μελέτες έχουν τεκμηριώσει ότι **τα κορίτσια ανησυχούν σε μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι τα αγόρια κατά τη διάρκεια διαφόρων φάσεων των εκπαιδευτικών τους χρόνων**. Τα κορίτσια μεγαλώνουν πιστεύοντας ότι είναι λιγότερο ταλαντούχα από τα αγόρια στα μαθηματικά και τείνουν να βιώνουν “μαθηματικό άγχος” κατά τη διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας- έτσι, είναι πιο πιθανό να φοβούνται τις επενδύσεις ή τις λελογισμένες πρακτικές διαχείρισης χρημάτων κατά την ενήλικη ζωή τους.”

- Ricciardi, 2011



Ποιες στρατηγικές πρέπει να χρησιμοποιηθούν για να βελτιωθεί η διαδικασία λήψης χρηματοοικονομικών αποφάσεων των γυναικών που βιώνουν αρνητικά συναισθήματα;



Η παροχή ευκαιριών οικονομικής εκπαίδευσης στα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες, ώστε να αυξήσουν τον οικονομικό τους αλφαριθμητισμό και να

αποκτήσουν περισσότερες οικονομικές γνώσεις, μπορεί να τους οδηγήσει σε λιγότερα αρνητικά συναισθήματα κατά τη λήψη χρηματοοικονομικών αποφάσεων.



Η παροχή πρόσβασης σε οικονομικούς πόρους, όπως οικονομική συμβουλευτική ή βοήθεια στον προϋπολογισμό, μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των αρνητικών συναισθημάτων και στη βελτίωση της λήψης χρηματοοικονομικών αποφάσεων.



Η μείωση του στίγματος γύρω από τα αρνητικά συναισθήματα και η προώθηση της συναισθηματικής υποστήριξης μπορούν να βοηθήσουν τα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες να αντιμετωπίσουν καλύτερα αυτά τα συναισθήματα και να προχωρήσουν σε πιο ορθολογικές χρηματοοικονομικές αποφάσεις.

**Γιατί η σύγκριση των οικονομικών σας με τα οικονομικά των άλλων
δεν έχει κανένα νόημα;**



Το σύνδρομο FOMO (Fear Of Missing Out), δηλαδή «ο φόβος να μη μείνεις εκτός από όσα συμβαίνουν γύρω σου» Ο φόβος της απώλειας (FOMO) είναι ένα τεκμηριωμένο φαινόμενο που οδηγεί τους/τις νέους/-ες ενήλικες να κάνουν συνεχείς συγκρίσεις μεταξύ της ζωής τους και των άλλων.

Αυτό μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην οικονομική τους κατάσταση, **καθώς μπορεί να ξοδεύουν περισσότερα από όσα μπορούν να αντέξουν οικονομικά και δεν κάνουν οικονομία.** Επιπλέον, άλλοι/-ες μπορεί να κάνουν λάθος επιλογές ή να έχουν διαφορετικές προτεραιότητες και φιλοδοξίες. Η σύγκριση των οικονομικών σας με τα οικονομικά των άλλων μπορεί να οδηγήσει στη λήψη αποφάσεων που θα αλλάξουν τη ζωή σας με βάση οικονομικά και μόνο κριτήρια.



“Ίσως θέλατε να βγάλετε πολλά χρήματα όπως οι φίλοι/-ες σας σε έναν τομέα με υψηλές αποδοχές, οπότε βρήκατε μια δουλειά σαν τη δική τους. Μπορεί να βγάζετε πολλά χρήματα, αλλά αν το όνειρό σας ήταν να γίνετε δάσκαλος/-α, **θα μπορέσετε άραγε να είστε ποτέ ευτυχισμένοι/-ες;**”



“Ίσως το όνειρό σας είναι να γίνετε γιατρός, αλλά δεν θέλετε να αντικαταστήσετε τις εκδρομές του Σαββατοκύριακου με τους/τις φίλους/-ες σας με λογαριασμούς διδασκτρων και ολονύχτιες ώρες διαβάσματος”



“Η δυνατότητα του να αγοράζετε και να κάνετε τα ίδια πράγματα με τους/τις φίλους/-ες σας σπάνια προσφέρει την ίδια ικανοποίηση με το να ακολουθείτε τους δικούς σας στόχους και τις δικές σας προτεραιότητες. Στην πραγματικότητα, το να έχετε μια καριέρα που έχει νόημα για εσάς **βελτιώνει την προσωπική ενδυνάμωση και την ικανοποίηση και μειώνει το άγχος. Άλλωστε, ο καθένας έχει διαφορετικές προτεραιότητες.**”



“Μπορεί να παίρνετε τον ίδιο μισθό με έναν/μία φίλο/-η σας, αλλά να έχετε ως στόχο την εξόφληση του φοιτητικού σας δανείου σε τρία χρόνια ή

την αποταμίευση για προκαταβολή για ένα σπίτι, ενώ άλλοι/-ες δεν έχουν τις ίδιες υποχρεώσεις ή φιλοδοξίες. Οι στόχοι σας και, συνεπώς, ο οικονομικός σας σχεδιασμός δεν χρειάζεται να είναι ο ίδιος με των φίλων σας.”

- Businessinsider, 2016

Η σημασία των δεδομένων ή του χρόνου στη λήψη χρηματοοικονομικών αποφάσεων





Ο χρόνος παίζει καθοριστικό ρόλο στη λήψη χρηματοοικονομικών αποφάσεων. Είτε πρόκειται για μια μικρή αγορά είτε για μια σημαντική επένδυση, το να αφιερώσουμε χρόνο για να αναλύσουμε τις επιλογές μας και να λάβουμε μια ενημερωμένη απόφαση είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη των οικονομικών μας στόχων.

Τα συναισθήματα μπορούν να θολώσουν την κρίση μας, οδηγώντας μας σε παρορμητικές αποφάσεις που μπορεί να έχουν αρνητικές μακροπρόθεσμες συνέπειες. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να κάνουμε ένα βήμα πίσω και να αξιολογούμε την κατάσταση αντικειμενικά, λαμβάνοντας υπόψη όλους τους παράγοντες που συντρέχουν.

Τα άτομα που αφιερώνουν χρόνο για να εξετάσουν τις διάφορες επιλογές προτού λάβουν μια απόφαση **είναι πιθανότερο να κάνουν καλύτερες οικονομικές επιλογές.**

Δείτε ένα παράδειγμα → —

Για παράδειγμα, η καθυστέρηση μιας αγοράς για μία μόνο ημέρα μπορεί να οδηγήσει σε πιο μελετημένες και συνειδητές αποφάσεις- η αναμονή μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αποφύγουν παρορμητικές αγορές και να μειώσουν την πιθανότητα “μεταμέλειας του αγοραστή“. Τα συναισθήματα παίζουν σημαντικό ρόλο σε αυτό το πλαίσιο. Τα γεγονότα που συνδέονται με θετικά και διεγερτικά συναισθήματα, όπως ο ενθουσιασμός, οδηγούν σε πιο **ριψοκίνδυνες επιλογές**, ενώ εκείνα που συνδέονται με αρνητικά και διεγερτικά συναισθήματα, όπως το άγχος, οδηγούν σε **επιλογές που αποφεύγουν τον κίνδυνο** (Kuhnen et al. 2011). Το να αφιερώσετε χρόνο για να σκεφτείτε τους στόχους σας, την ανθεκτικότητα στον κίνδυνο και τις επενδυτικές σας επιλογές μπορεί να σας βοηθήσει να λάβετε πιο ορθολογικές αποφάσεις που επηρεάζονται λιγότερο από τα συναισθήματα.

Η ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ

Η Διαχρονική Αξία του Χρήματος (TVM) είναι μια βασική αρχή της χρηματοοικονομικής που επιτρέπει στα άτομα να λαμβάνουν καλύτερα ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με το τι θα κάνουν με τα χρήματά τους.

Εκφράζει την πιθανότητα ότι **ένα χρηματικό ποσό μπορεί να αξίζει περισσότερο τώρα από ό,τι το ίδιο ποσό θα αξίζει σε μια μελλοντική ημερομηνία λόγω των δυνατοτήτων κέρδους του στο μεσοδιάστημα.**

Ένα χρηματικό ποσό στο χέρι έχει μεγαλύτερη αξία από το ίδιο ποσό που θα εισπραχθεί στο μέλλον. Η διαχρονική αξία του χρήματος αναφέρεται επίσης ως Προεξοφλημένη Παρούσα Αξία (Investopedia, χ.η.). **Η TVM μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε ποια επιλογή μπορεί να είναι καλύτερη με βάση το επιτόκιο, τον πληθωρισμό, τους κινδύνους και την απόδοση.**





Είναι δυνατή η αύξηση της αξίας των χρημάτων με την πάροδο του χρόνου

Επειδή τα χρήματα που κατατίθενται ή επενδύονται μπορούν να αποφέρουν περισσότερα χρήματα με την πάροδο του χρόνου, **ο χρόνος μπορεί να επιτρέψει την αύξηση της αξίας των χρημάτων.**

Οι επενδυτές προτιμούν να λαμβάνουν χρήματα στο σήμερα παρά το ίδιο χρηματικό ποσό στο μέλλον, επειδή ένα χρηματικό ποσό, αφού επενδυθεί, αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου. Ο χρόνος έχει επίσης ως αποτέλεσμα τη διάβρωση της αγοραστικής αξίας των χρημάτων μέσω του πληθωρισμού (Investopedia, χ.η.).



Το κόστος ευκαιρίας είναι το κλειδί για την αντίληψη της διαχρονικής αξίας του χρήματος

Το κόστος ευκαιρίας εκφράζει τα δυνητικά οφέλη που χάνει ένα άτομο, ένας/μία επενδυτής/-τρια ή μια επιχείρηση όταν επιλέγει μια εναλλακτική λύση έναντι μιας άλλης.

Τα χρήματα μπορούν να αυξηθούν μόνο εάν επενδύονται με την πάροδο του χρόνου και αποφέρουν θετική απόδοση. Τα χρήματα που δεν επενδύονται χάνουν την αξία τους με την πάροδο του χρόνου.

Επομένως, ένα χρηματικό ποσό που αναμένεται να καταβληθεί στο μέλλον, ανεξάρτητα από το πόσο με βεβαιότητα αναμένεται, χάνει αξία στο μεσοδιάστημα (Investopedia, n.d.).



Τύπος TVM

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

FV = Η μελλοντική αξία

PV = Η παρούσα αξία

i = Το επιτόκιο

n = Ο αριθμός των περιόδων ανατοκισμού ανά έτος

t = Ο αριθμός των ετών

Ο βασικότερος τύπος για τη Διαχρονική Αξία του Χρήματος λαμβάνει υπόψη τα εξής: τη μελλοντική αξία του χρήματος, την παρούσα αξία του χρήματος, το επιτόκιο, τον αριθμό των περιόδων ανατοκισμού ανά έτος και τον αριθμό των ετών (Investopedia, χ.η.).



Ο χρόνος είναι κρίσιμος παράγοντας στη λήψη χρηματοοικονομικών αποφάσεων

Το να αφιερώσετε χρόνο για να αναλύσετε τις επιλογές σας, να σκεφτείτε τους στόχους σας και να αποφύγετε να ενεργείτε βάσει συναισθημάτων μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε καλύτερες επιλογές και να επιτύχετε τους οικονομικούς σας στόχους. Με τον τρόπο αυτό, θα είστε σε καλύτερη θέση για να αντιμετωπίσετε τις διακυμάνσεις της αγοράς, να επωφεληθείτε από τις μακροπρόθεσμες δυνατότητες ανάπτυξης των επενδύσεών σας και να κάνετε αγορές που ευθυγραμμίζονται με τους μακροπρόθεσμους οικονομικούς σας στόχους.

Παγιωμένες πεποιθήσεις περί χρημάτων

Παγιωμένες πεποιθήσεις περί χρημάτων



“Οι πεποιθήσεις περί χρημάτων μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως περιγραφικές ή υπαρξιακές πεποιθήσεις περί χρημάτων (οι πλούσιοι άνθρωποι είναι χυδαίοι) και ως αξιολογικές ή κανονιστικές πεποιθήσεις περί χρηματικής αξίας (ξοδεύω και απολαμβάνω τώρα).”

- Prince, 1993



Μια από τις πιο ευρέως αναφερόμενες κλίμακες μέτρησης των πεποιθήσεων για τα χρήματα είναι η **κλίμακα Money Attitude Scale (MAS)** των Yamauchi και Templer (1982), η οποία αποτελείται από 29 στοιχεία που συνθέτουν τέσσερις κλίμακες στάσεων για τα χρήματα:



**Γόητρο δύναμης
ισχύος**

Η χρήση των
χρημάτων για να
επηρεάσει τους/τις
υπόλοιπους/-ες ή να
επιδείξει κύρος.



Χρόνος διατήρησης

Η προετοιμασία για το
οικονομικό μέλλον.



**Έλλειψη
εμπιστοσύνης**

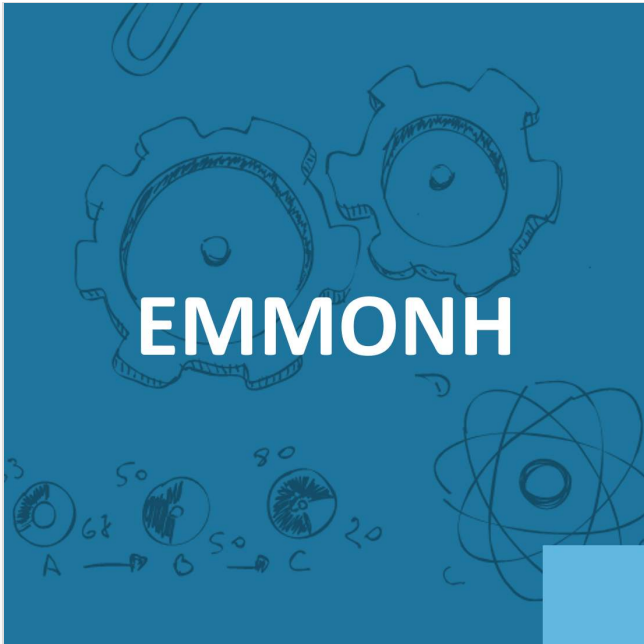
Η αποφυγή της
δαπάνης χρημάτων.



Άγχος

Ανησυχία για τα
χρήματα και επιθυμία
δαπάνης χρημάτων.

Ο Furham (1984) δανείστηκε στοιχεία από το MAS και άλλες πηγές για να κατασκευάσει την κλίμακα Money Beliefs and Behaviour Scale (MBBS), η οποία αναφέρεται συχνά στη βιβλιογραφία. Η κλίμακα Money Beliefs and Behaviour Scale αποτελείται από 60 στοιχεία που κατανέμονται σε έξι παράγοντες:



ΕΜΜΟΝΗ

Η εμμονή με τα χρήματα.



ΔΥΝΑΜΗ

Χρήση χρημάτων (ιδίως με τη μορφή της δωρεάς) για να διατηρήσει το πάνω χέρι.



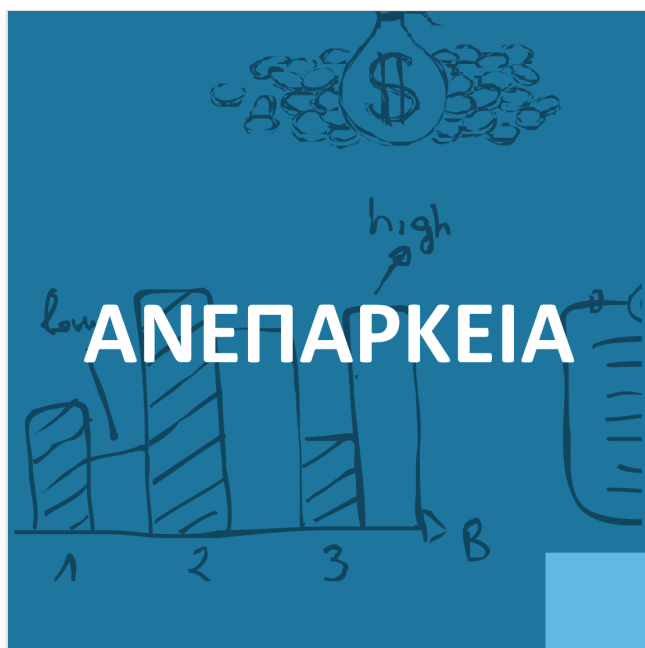
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ

Η διατήρηση των χρημάτων.



ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Παλαιού τύπου προσέγγιση των χρημάτων που περιλαμβάνει τη διατήρηση των χρημάτων.



Το αίσθημα ότι δεν υπάρχουν
αρκετά χρήματα.



Πώς αποκτώνται τα χρήματα.

Ο Tang (1992), δημιουργός της κλίμακας Money Ethic Scale (MES), προσδιόρισε έξι βασικές πεποιθήσεις για τα χρήματα:

- Το χρήμα είναι καλό.
- Το χρήμα είναι κακό.
- Τα χρήματα αντιπροσωπεύουν τα επιτεύγματα.
- Τα χρήματα είναι ένδειξη σεβασμού.
- Ο προϋπολογισμός είναι σημαντικός.
- Τα χρήματα είναι δύναμη.



“Όσον αφορά τη σχέση μεταξύ του εαυτού και του χρήματος, το χρήμα θεωρείται είτε ως άμεση προέκταση του εαυτού είτε ως μέσο για να έχει ή να κάνει κανείς πράγματα που αποτελούν από μόνα τους προέκταση του εαυτού. Το χρήμα μπορεί επίσης να λειτουργεί ως μέσο αυτομεταμόρφωσης, συμβολίζοντας τη δύναμη, την επιτυχία, την εκτίμηση, την ταυτότητα φύλου και την ευημερία”

- Prince, 1993.

Είναι κοινή πεποίθηση ότι ορισμένες αυτοαντιλήψεις οδηγούν σε συγκεκριμένες πεποιθήσεις για τα χρήματα:

Αίσθηση περιφρόνησης - συνδέεται με πεποιθήσεις που αντανakλούν αρνητικά συναισθήματα για τους ανθρώπους και τα χρήματά τους, ιδίως για τους πλούσιους.

Μη γενναιοδωρία – συνδέεται με “ασκητικές” αξίες (αναβάλλονται τα έξοδα και οι απολαύσεις, δεν κρίνεται η επιτυχία με βάση τα χρήματα).

Αίσθηση φθόνου – συνδέεται άμεσα με την κτητικότητα (επιθυμία για ακριβά ρούχα, θεώρηση των χρημάτων ως επιτυχία και προδιάθεση σε παράνομες πράξεις για την απόκτηση χρημάτων).

Έλλειψη εμπιστοσύνης – συνδέεται με την πεποίθηση ότι στην αγορά όλοι μπορούν να έχουν εξαγοραστούν.

Επιδίωξη κοινωνικής θέσης – συνδέεται με την αξία της κρίσης της επιτυχίας με βάση το “πόσα χρήματα βγάζω, σε σύγκριση με τους άλλους”.





Χαμηλή αυτοεκτίμηση - συνδέεται με την αξία ότι “είναι σημαντικό να φοράω ακριβά ρούχα”.

Ζήλια - συνδέεται με την πεποίθηση ότι “οι πλούσιοι άνθρωποι είναι χυδαίοι και αηδιαστικοί”.

Φειδωλότητα - συνδέεται με την αξία ότι “δεν είναι σημαντικό να φοράω ακριβά ρούχα”.

Καχυποψία - συνδέεται με την πεποίθηση ότι “οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι πολύ γενναιόδωροι προς τους λιγότερο τυχερούς”.

Προσωπική επάρκεια - συνδέεται με τις πεποιθήσεις ότι τα ατομικά επιτεύγματα είναι η οδός προς την επιτυχία.



“Πεποιθήσεις σχετικά με τα χρήματα έναντι του εισοδήματος

Παρόλο που θα φαινόταν λογικό να υποθέσουμε ότι οι στάσεις και οι πεποιθήσεις σχετικά με τα χρήματα εξαρτώνται από το εισόδημα του ατόμου, προηγούμενες έρευνες δεν μπόρεσαν να τεκμηριώσουν μια ισχυρή συσχέτιση. Ωστόσο, φαίνεται να υπάρχει μια μικρή συσχέτιση με τα άτομα με υψηλότερο εισόδημα να πιστεύουν ότι τα χρήματα είναι ένδειξη επίτευξης και να έχουν λιγότερες πιθανότητες να θεωρούν τα χρήματα ως κακό σε σύγκριση με τα άτομα με χαμηλότερο εισόδημα.”

- Klontz, Britt, & Mentzer, 2011



“Εκπαίδευση έναντι εισοδήματος

“Δεδομένης της θετικής σχέσης μεταξύ εισοδήματος και εκπαίδευσης, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι παρόμοιες σχέσεις εντοπίζονται μεταξύ εκπαίδευσης και πεποιθήσεων για τα χρήματα, με τα πιο μορφωμένα άτομα να αντιμετωπίζουν τα χρήματα με πιο συντηρητικό τρόπο. Σημειώνεται επίσης ότι τα άτομα με χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης αντιλαμβάνονταν ότι ήταν φτωχότερα στην παιδική ηλικία από ό,τι τα άτομα με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης.”

- Klontz, Britt, & Mentzer, 2011



“Πεποιθήσεις περί χρημάτων σε σχέση με την ηλικία και το φύλο

“Έχουν επίσης διαπιστωθεί ορισμένες συσχετίσεις μεταξύ των πεποιθήσεων περί χρημάτων σε σχέση με την ηλικία και το φύλο. Τα νεότερα άτομα είναι πιο πιθανό να θεωρούν τα χρήματα ως πηγή κακού σε σύγκριση με τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

Σε σύγκριση με τα νεότερα άτομα, τα ηλικιωμένα άτομα είναι πιο πιθανό να πιστεύουν ότι ήταν φτωχότερα κατά την παιδική τους ηλικία και ότι οι γονείς τους νοιάζονταν περισσότερο για τα χρήματα.

Οι ηλικιωμένοι ερωτηθέντες είναι επίσης πιο πιθανό να ανησυχούν για την οικονομική τους κατάσταση και να έχουν πιο αρνητικές προοπτικές για τη μελλοντική οικονομική τους κατάσταση. Διαπιστώθηκε επίσης μια μικρή συσχέτιση μεταξύ των ηλικιωμένων ατόμων και των γυναικών που είναι πιο πρόθυμες να τηρούν προϋπολογισμό και εκείνων που προϋπολογίζουν τα χρήματά τους να αναφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή τους. Έχει αποδειχθεί ότι οι άνδρες έχουν εμμονή με τα χρήματα περισσότερο από ό,τι οι γυναίκες, είναι πιο συντηρητικοί και θεωρούν ότι τα χρήματα είναι ένδειξη ασφάλειας και σκληρής προσπάθειας”

- Klontz, Britt, & Mentzer, 2011



“Σtereότυπα φύλου έναντι πεποιθήσεων για τα χρήματα

Τα στερεότυπα των φύλων είναι επίσης σημαντικά όταν συζητάμε για τις πεποιθήσεις περί χρημάτων. Ο αντίκτυπος των έμφυλων στερεοτύπων στις πεποιθήσεις για το χρήμα γίνεται εμφανής στην ανατροφή των παιδιών και στην κοινωνικοποίηση των νέων ενηλίκων, με τα αγόρια και τους άνδρες να εκτίθενται σε μεγαλύτερο βαθμό σε άτυπη χρηματοοικονομική εκπαίδευση, καθώς ενθαρρύνονται να μάθουν για τις επενδύσεις και τη χρηματοοικονομική διαχείριση από νεαρή ηλικία. Δεν συμβαίνει το ίδιο με τις γυναίκες. Έρευνες έχουν δείξει ότι ακόμη και σε νεαρή ηλικία, τα αγόρια παίρνουν συνήθως περισσότερο χαρτζιλίκι από

τα κορίτσια, γεγονός που είναι ενδεικτικό της διαφορετικής μεταχείρισης που επιφυλάσσουμε στα δύο φύλα, ακόμη και ως γονείς”

- **women on top**, χ.η.



“Άνδρες και γυναίκες έναντι των χρημάτων

Η τάση αυτή ενισχύεται από τις πρακτικές που ακολουθούν οι ενήλικες στα μεταγενέστερα στάδια της ζωής τους. Σύμφωνα με έρευνες, τουλάχιστον οι μισοί άνδρες δηλώνουν σταθερά ότι θεωρούν τον εαυτό τους ως τον κύριο υπεύθυνο για τη διαχείριση των φορολογικών υποχρεώσεων, των επενδύσεων, των δανείων και των ασφαλιστικών αποφάσεων για την οικογένειά τους.

Το αντίστοιχο ποσοστό για τις γυναίκες είναι περίπου 30%. Από την άλλη πλευρά, είναι περισσότερες οι γυναίκες που θεωρούν τον εαυτό τους κυρίως υπεύθυνο για την οικονομική διαχείριση του νοικοκυριού και τις βραχυπρόθεσμες οικονομικές δραστηριότητες που συνήθως δεν απαιτούν το είδος των γνώσεων που σταθμίζονται”

- **women on top**, χ.η.



“Άγαμος έναντι έγγαμου

“Είναι χαρακτηριστικό ότι οι ανύπαντροι άνδρες και οι γυναίκες συμμετέχουν εξίσου στη διαχείριση των οικονομικών αποφάσεων- οι άνθρωποι σε μακροχρόνιες σχέσεις ή σε γάμο συνήθως συμπεριφέρονται με πιο παραδοσιακή έμφυλη συμπεριφορά.

Επιπλέον, τα έμφυλα στερεότυπα σχετικά με το ρόλο και τα χαρακτηριστικά της γυναίκας, οδηγούν τις γυναίκες να καταπιέζουν τις φιλοδοξίες τους σχετικά με τα χρήματα από φόβο μήπως θεωρηθούν εγωίστριες ή επιθετικές και τείνουν να βάζουν τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές τους. Η τάση αυτή ενισχύεται επίσης από το στερεότυπο που παρουσιάζει τις γυναίκες ως εκείνες που ξοδεύουν και όχι ως εκείνες που κερδίζουν χρήματα για τις οικογένειές τους ή για τον εαυτό τους”

- **women on top**, χ.η.

Με ποιον τρόπο οι αντιλήψεις από την παιδική ηλικία επηρεάζουν τις οικονομικές μας αποφάσεις



Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης, τα άτομα τείνουν να διατηρούν τις πεποιθήσεις σχετικά με τα χρήματα και τις δεξιότητες που έμαθαν στην παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή τους. Δυστυχώς, αυτές οι στάσεις και οι δεξιότητες σχετικά με τα χρήματα μπορεί να μην είναι χρήσιμες εάν οι γονείς ή άλλοι πάροχοι φροντίδας δεν είχαν μια υγιή σχέση με τα χρήματα.



Τα χρηματικά σενάρια, ο επιστημονικός όρος για τις πεποιθήσεις περί χρημάτων, είναι:

- αναπτυγμένα στην παιδική ηλικία,
- συχνά κληρονομούνται από γενιά σε γενιά στα οικογενειακά συστήματα, συνήθως ασυνείδητα,
- συνδεδεμένα με το πλαίσιο,
- ένας παράγοντας που καθοδηγεί μεγάλο μέρος της οικονομικής συμπεριφοράς του ατόμου.



Υποστηρίζεται ότι οι συναισθηματικά φορτισμένες εμπειρίες “οικονομικής ανάφλεξης” μπορούν να αφήσουν μόνιμο γνωστικό αποτύπωμα, καθώς τα παιδιά προσπαθούν να κατανοήσουν το ρόλο που παίζουν τα χρήματα στην οικογένειά τους, στις συνθήκες της ζωής τους και στον κόσμο.

“Τα χρηματικά σενάρια είναι συχνά η ρίζα των χρηματικών διαταραχών, και όταν συνδέονται με συναισθηματικά φορτισμένα ή τραυματικά γεγονότα, αυτά τα μοτίβα πεποιθήσεων μπορεί να είναι εξαιρετικά ανθεκτικά στην αλλαγή.”

- Klontz, Britt, & Mentzer, 2011.

Επτά κοινές συμπεριφορές γονέων που σχετίζονται με την αρνητική επιρροή στη σχέση των παιδιών με το χρήμα:

- Forbes, 2013

Φειδωλοί γονείς —

Αντίκτυπος:

Προδιάθεση για υπερβάσεις του προϋπολογισμού για αντιστάθμιση.

Γονείς που ξοδεύουν υπερβολικά/κακομαθημένα παιδιά —

Αντίκτυπος:

Μη ρεαλιστικές χρηματικές προσδοκίες/ μη προσιτός τρόπος ζωής/ χρέος.

Φιλανθρωπικοί γονείς —

Αντίκτυπος:

Προδιάθεση για προσφορά / οι δωρεές μπορεί να είναι απρόσιτες.

Οικονομικά αναλφάβητοι γονείς/ δεν έμαθαν ποτέ στα παιδιά τους για τα χρήματα —

Επίσης: Αντίληψη του χρήματος ως βρώμικου και ταμπού / ειδικά οι γυναίκες παραμένουν στο σκοτάδι όσον αφορά τα οικονομικά του νοικοκυριού.

Αντίκτυπος:

Κανένα θεμέλιο γνώσης όσον αφορά τη διαχείριση των χρημάτων.

Δυσπιστία απέναντι στα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα/ Αποθήκευση χρημάτων κάτω από το στρώμα —

Αντίκτυπος:

Φόβος για επενδύσεις.

Οικονομικά εξαρτώμενη μητέρα —

Αντίκτυπος:

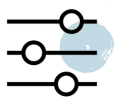
Περιμένοντας τον 'Πρίγκιπα'.

Διαζευγμένοι γονείς —

Αποφασιστικότητα να δημιουργήσουν τη δική τους οικογένεια/Κίνδυνος λήψης
βεβιασμένων και κακών οικονομικών αποφάσεων.

Αυτοπεποίθηση & χρήματα

Αυτοπεποίθηση & χρήματα



“Σε μια μελέτη δεδομένων από 162 χώρες, οι ερευνητές βρήκαν συνεπή στοιχεία ότι το υψηλότερο εισόδημα προβλέπει αν οι άνθρωποι αισθάνονται πιο θετικά συναισθήματα αυτοεκτίμησης, όπως αυτοπεποίθηση, υπερηφάνεια και αποφασιστικότητα.

Το χαμηλότερο εισόδημα είχε το αντίθετο αποτέλεσμα και προέβλεπε αρνητικά συναισθήματα αυτοεκτίμησης, όπως θλίψη, φόβο και ντροπή. Η έρευνα δημοσιεύθηκε στο διαδίκτυο στο περιοδικό Emotion”

- APA, 2021



Τα επίπεδα εισοδήματος μπορεί επίσης να έχουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις

Σε ανάλυση μιας διαχρονικής έρευνας που περιλάμβανε περισσότερους από 4.000 συμμετέχοντες στις Ηνωμένες Πολιτείες, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το υψηλότερο εισόδημα προέβλεπε υψηλότερα επίπεδα συναισθημάτων αυτοεκτίμησης περίπου 10 χρόνια μετά την αρχική έρευνα των συμμετεχόντων, ενώ το χαμηλό εισόδημα προέβλεπε μεγαλύτερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων αυτοεκτίμησης, όπως ο φόβος και η ντροπή.

Χρειάζονται οι γυναίκες περισσότερες οικονομικές γνώσεις για να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους ή περισσότερη αυτοπεποίθηση για να εφαρμόσουν αυτές τις γνώσεις;

Δεν υπάρχει απλή απάντηση σε αυτό το ερώτημα.

Οι έρευνες δείχνουν ότι είναι συνήθως πολύ δύσκολο να γεφυρωθεί το χάσμα του οικονομικού αλφαριθμητισμού αν δεν λυθεί πρώτα το ζήτημα της χαμηλής αυτοεκτίμησης των γυναικών στους σχετικούς τομείς.

Ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση των μαθητριών, τις βοηθά να αισθάνονται πιο ικανές να λαμβάνουν σημαντικές αποφάσεις στη ζωή τους και να είναι πιο ανοιχτές στο να μαθαίνουν και να κατακτούν νέες έννοιες και εργαλεία για το υπόλοιπο της ζωής τους

- women on top, n.d.



Οι έρευνες δείχνουν ότι υπάρχουν πολλές πτυχές της καθημερινής ζωής στις οποίες οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα αυτοπεποίθησης από ό,τι οι άνδρες. Το χάσμα αυτό εμφανίζεται αρκετά νωρίς στη

ζωή των γυναικών: τα κορίτσια, για παράδειγμα, αρχίζουν να αναπτύσσουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης από την ηλικία των 6 ετών, τα κορίτσια αρχίζουν να επιδεικνύουν μεγαλύτερη έλλειψη αυτοπεποίθησης από τα αγόρια σε στόχους που σε εργασίες που απαιτούν “εξυπνάδα”.

Επιπλέον, οι γυναίκες αναφέρουν επανειλημμένα ότι αισθάνονται λιγότερο ικανές στα μαθηματικά, μια δεξιότητα που είναι απαραίτητη για να κατανοήσουν τις βασικές αρχές του χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού. Τέλος, αναφέρουν χαμηλότερη εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να επιτύχουν τους οικονομικούς τους στόχους, σε σύγκριση με τους άνδρες συνομηλίκους τους.

- women on top, n.d.

**Προσωπική σχέση με τα χρήματα και τα χρηματοοικονομικά
προϊόντα**

Προσωπική σχέση με τα χρήματα και τα χρηματοοικονομικά προϊόντα

Σε μια ενδιαφέρουσα μελέτη, οι ερευνητές ανέπτυξαν την υποκλίμακα Klontz-Money Script Inventory (Klontz-MSI), η οποία κατηγοριοποιεί τα άτομα σε τέσσερις τύπους χρηματικών νοοτροπιών, παρέχοντας στους ερευνητές και τους επαγγελματίες μια εικόνα της επιθυμίας ενός ατόμου να αποφεύγει τα χρηματικά ζητήματα (αποφυγή), να συσσωρεύει χρήματα (λατρεία), να διαφοροποιείται από άλλες κοινωνικοοικονομικές τάξεις (status) ή να κρατάει τα χρηματικά του ζητήματα ιδιωτικά (επαγρύπνηση).

Αποφυγή χρημάτων

Ορισμένοι που αποφεύγουν τα χρήματα πιστεύουν ότι δεν τους αξίζει να έχουν χρήματα. Άλλοι πιστεύουν ότι τα χρήματα είναι κακά.

Όπως και να έχει, τα χρήματα μπορεί να αποτελούν πηγή φόβου, άγχους ή αηδίας. Οι άνθρωποι που αποφεύγουν τα χρήματα συχνά σαμποτάρουν την οικονομική τους επιτυχία. Μπορεί να επιλέγουν να μην ξοδεύουν χρήματα για λογικά και απαραίτητα αντικείμενα ή να χαρίζουν χρήματα, ώστε να έχουν όσο το δυνατόν λιγότερα.



Λατρεία χρημάτων —

Οι λάτρεις του χρήματος μοιράζονται την “πεποίθηση ότι περισσότερα χρήματα θα λύσουν όλα τα προβλήματα της ζωής και θα φέρουν την ευτυχία...”.

Η ανταμοιβή των περισσότερων χρημάτων μετατρέπεται σε ένα καρότο που κρέμεται ακριβώς μπροστά τους και ποτέ δεν το φτάνουν. Αυτές οι πεποιθήσεις έχουν συσχετιστεί με ψυχαναγκαστική αποθησαύριση, παράλογη ανάληψη κινδύνων, τζόγο, υπερκατανάλωση χρημάτων, καταναγκαστικές αγορές και άλλες καταστροφικές οικονομικές συμπεριφορές.



Χρήματα = Κοινωνικοοικονομική τάξη —

Οι άνθρωποι των οποίων οι πεποιθήσεις καταγράφονται σε αυτή την κλίμακα εμμένουν στην ιδέα ότι τα χρήματα προσδίδουν κύρος.

Βλέπουν σαφή διάκριση μεταξύ κοινωνικοοικονομικών τάξεων και η αίσθηση της αυτοεκτίμησής τους συνδέεται συχνά με την οικονομική αξία. Επιπλέον, τείνουν να εξισώνουν την επιτυχία με τα χρήματα. Κάποιοι μπορεί να προσποιούνται ότι έχουν περισσότερα χρήματα από ό,τι έχουν, προκειμένου να φανούν επιτυχημένοι.



Χρηματική επαγρύπνηση

Οι επαγρυπνούντες πιστεύουν ότι είναι σημαντικό να εργάζονται και να αποταμιεύουν. Είναι προσεκτικοί, φειδωλοί και ανησυχούν για τα οικονομικά.

Αν και αυτά τα χαρακτηριστικά μπορούν να υποστηρίξουν υγιείς οικονομικές αποφάσεις, οι επαγρυπνούντες είναι συχνά ανήσυχοι για θέματα χρημάτων και επιφυλακτικοί απέναντι σε οικονομικούς κινδύνους.

Κατά συνέπεια, η ικανότητά τους να απολαμβάνουν τα οφέλη και την ασφάλεια των χρημάτων μπορεί να είναι περιορισμένη.



Είναι τα χρήματα καλά ή κακά; Τι μας δίνουν πραγματικά τα χρήματα;

Η ΚΑΛΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΩΝ ΧΡΗΜΑΤΩΝ



- Ικανοποίηση των βασικών αναγκών και αίσθημα ασφάλειας

“Τα χρήματα μπορούν να παρέχουν αυτή την ασφάλεια, εξασφαλίζοντας την τροφή, τη στέγη, την ένδυση και τη μεταφορά μας. Αν έχουμε αυτά τα πράγματα καλυμμένα, μειώνεται αμέσως το άγχος στη ζωή μας.”

- University of Minnesota, n.d.



- Καλύτερη ποιότητα ζωής

Μόλις καλυφθούν οι βασικές ανάγκες, τα χρήματα μπορούν να δώσουν τη δυνατότητα να βιώσει κάποιος/-α τη ζωή σε διαφορετικό επίπεδο.



- Αλλάζει τον τρόπο σκέψης

Όταν υπάρχουν χρήματα στην τράπεζα, δεν χρειάζεται να ανησυχεί κάποιος/-α όπως κάποτε. Αν κάτι χαλάσει, δεν αποτελεί πρόβλημα. Υπάρχουν τα μέσα για να καλυφθούν τα έξοδα. Έχοντας αποταμιεύσει για έξι μήνες ή και παραπάνω από τα έξοδα διαβίωσης, αν ξαφνικά κάποιος/-α απολυθεί, δεν θα αγχωθεί τόσο πολύ, αφού έχει κάποιο περιθώριο ασφαλείας.



- Αξιοποίηση των ευκαιριών που δίνονται

Είτε πρόκειται για αυτοκίνητο, είτε για ρούχα, είτε για σπίτι, είτε για μετοχές, κάποια στιγμή μπαίνουν σε έκπτωση. Εάν υπάρχουν τα μετρητά, μπορεί κάποιος/-α να κάνει μια ικανοποιητική προσφορά για διάφορα πράγματα αξίας κατά τη διάρκεια οικονομικής ύφεσης.



- Προετοιμάζει για τα απρόοπτα

Η ύπαρξη πλεονάσματος ή ταμείου έκτακτης ανάγκης επιτρέπει την πληρωμή των απροσδόκητων δαπανών που προκύπτουν στη ζωή και απαιτούν χρήματα για να επιλυθούν (University of Minnesota, n.d.). Αν δεν υπάρχει αυτό το απόθεμα, θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν πιστώσεις ή να δημιουργηθούν χρέη, γεγονός που καταλύει τη δυνατότητα για μελλοντικές αποταμιεύσεις.



- Κάνει τη διαφορά στη ζωή των άλλων

Δίνει την δυνατότητα σε κάποιον/-α να είναι σε θέση να βοηθήσει
κάποιον/-α άλλο/-η.



- Φτώχεια και πλούτος

Πραγματοποίηση κριτικής και λήψη αποφάσεων με βάση χρηματικά κριτήρια. Αν κάποιος/-α δεν έχει αρκετά χρήματα, μπορεί να δυσκολευθεί να επικεντρωθεί σε οτιδήποτε άλλο εκτός από το να προσπαθεί να βγάλει χρήματα και να καταλήξει να στερηθεί τη χαρά της ζωής (University of Minnesota, n.d.). Αν έχει περισσότερα χρήματα από όσα καλύπτουν τις ανάγκες του/της και κάποιες από τις επιθυμίες του/της, μπορεί να δημιουργηθεί μια άνετη ζωή μετριότητας. Μπορεί να προκαλέσει εφησυχασμό και να ξεχαστούν τα ουσιαστικά και να μην επιτευχθούν οι πιο σημαντικοί στόχοι του/της.



- Μεγάλα αισθήματα Α.Φ.Φ.

Τα χρήματα έχουν να κάνουν λίγο με τα μαθηματικά και πολύ με το συναίσθημα. Όταν βρίσκεται κάποιος/-α στις ακραίες πλευρές του χρήματος, είναι εύκολο να εμφανιστούν τα μεγάλα αισθήματα Α.Φ.Φ.: Η Απληστία, ο Φόβος και ο Φθόνος.

- University of Minnesota, n.d.



- Γρήγορη και εύκολη πίστωση

Όταν καταλήγει κάποιος/-α να προβαίνει στην αγορά επιπλέον αγαθών με πίστωση, συνήθως ζημιώνεται οικονομικά, εκτός αν πρόκειται για ένα περιουσιακό στοιχείο που ανατιμάται, όπως ένα σπίτι. Θα πρέπει να διατηρεί το επίπεδο του χρέους του/της όσο το δυνατόν χαμηλότερα.



- Τα χρήματα δεν μπορούν να αγοράσουν την ευτυχία

Λέγεται ότι τα χρήματα μπορούν να σου αγοράσουν τα πάντα, και αυτό ισχύει μάλλον για πολλά πράγματα. Ωστόσο, το να έχει κάποιος/-α πολλά χρήματα μπορεί να του/της δώσει μια ψεύτικη αίσθηση ασφάλειας ή ένα ανθυγιεινό επίπεδο εμπιστοσύνης στις ικανότητές του/της. Ή μπορεί να καταλήξει να τα συσσωρεύει και να μην τα ξοδεύει για να απολαύσει τη ζωή του/της ή να βοηθήσει τους/τις άλλους/-ες.

- University of Minnesota, n.d.

Δεν είναι κακό να έχει κάποιος/-α χρήματα. Αλλά αν η ζωή καταλήγει να περιστρέφεται γύρω από τα χρήματα, τότε χάνεται το πραγματικό νόημα της ζωής και συνηθίζεται να λησμονείται ότι τα χρήματα δεν είναι ο τελικός σκοπός, αλλά ένα μέσο για να επιτευχθούν οι στόχοι οι οποίοι έχουν τεθεί. Η αγάπη για το χρήμα είναι η ρίζα κάθε είδους κακού, όχι το ίδιο το χρήμα.

Όντας ευκατάστατος/-η έναντι του να είναι κάποιος/-α πλούσιος/-α





Τι σημαίνει να είσαι πλούσιος;

Το να είναι κάποιος/-α ευκατάστατος/-η σημαίνει να έχει πολλά χρήματα και να ξοδεύει πολλά. Σήμερα, πολλοί/-ες διάσημοι/-ες αθλητές/-τριες, αστέρες του κινηματογράφου, μοντέλα και σχεδιαστές/-τριες θεωρούνται ευκατάστατοι/-ες. Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι πλούσιοι άνθρωποι σήμερα δεν κληρονόμησαν τα χρήματά τους- τα κέρδισαν.

Πόσο ευκατάστατος/-η είναι ο/η ευκατάστατος/-η;

Δεν είναι ακριβώς επιστήμη, όμως θα μπορούσε να πει κάποιος/-α ότι το να βγάξει 500.000 δολάρια το χρόνο τον/την καθιστά ευκατάστατο/-η, ανεξάρτητα από το πού ζει. Με βάση τα στοιχεία της IRS, αυτά τα νοικοκυριά είναι το κορυφαίο 1% των εισοδηματιών. Ωστόσο, το να είναι κάποιος/-α ευκατάστατος/-η μπορεί επίσης να σημαίνει ότι έχει πολλά χρέη, ειδικά αν ξοδεύει περισσότερα από όσα κερδίζει.

- Avramonic, 2022

Τι σημαίνει το να είναι κάποιος/-α πλούσιος/-α;

Ο απλός ορισμός του πλούτου είναι = **χρήματα + περιουσιακά στοιχεία**.

Όπως και στη Monopoly, όπου η θέση ενός/μίας παίκτη/-τριας καθορίζεται από τον αριθμό των σπιτιών και των ξενοδοχείων που διαθέτει (και όχι μόνο από τα “μετρητά” που έχει συγκεντρώσει κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού), ο πλούτος μπορεί να οριστεί στην πραγματική ζωή ως η **συσσώρευση πολύτιμων οικονομικών πόρων**.



Πώς διαφέρει ένας/μία πλούσιος/-α από έναν/μία ευκατάστατο/-η; —

Οι ευκατάστατοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τα μετρητά ως κάτι που είναι φτιαγμένο μόνο για να τα ξοδεύουν. Αντίθετα, οι πλούσιοι άνθρωποι βλέπουν τα μετρητά ως κάτι που μπορεί να επενδυθεί για να κερδίσουν περισσότερα χρήματα.

Ως εκ τούτου, **οι πλουσιότεροι άνθρωποι στον κόσμο είναι ιδιοκτήτες επιχειρήσεων, όπως ο Elon Musk (Tesla), ο Jeff Bezos (Amazon), ο Bill Gates (Microsoft) και ο Mark Zuckerberg (Facebook).**

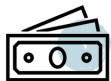
Εν ολίγοις, δεν έχει σημασία ποιος/-α έχει περισσότερα χρήματα, ένας ευκατάστατος ή ένας πλούσιος άνθρωπος. Τα άτομα που κερδίζουν 80.000 δολάρια ετησίως μπορεί να είναι πιο πλούσια από εκείνα που κερδίζουν 500.000 δολάρια ετησίως. Είναι τα περιουσιακά στοιχεία που κατέχει κάποιος/-α, οι επενδύσεις που πραγματοποιεί και τα χρέη που αποκτά που τον/την καθιστούν πλούσιο/-α. (Avramonic, 2022).

Πώς να γίνει κάποιος/-α πλούσιος/-α;



Ελαχιστοποίηση δαπανών και έναρξη αποταμίευσης:

Έλεγχος των ποσών που δαπανούνται και αποφυγή αγοράς αγαθών και υπηρεσιών που δεν χρειάζονται.



Αύξηση του εισοδήματος:

Προσπάθεια εξέλιξης της καριέρας ή εύρεση μιας παράλληλης δραστηριότητας που μπορεί να αποφέρει περισσότερα χρήματα.



Αποφυγή συσσώρευσης χρέους:

Προσπάθεια αποφυγής δαπανών μεγαλύτερων ποσών από τα έσοδα.

Πληροφόρηση για τη λειτουργία των πιστωτικών καρτών και την υπεύθυνη χρήση τους. Και αν τα χρέη δεν μπορούν να αποφευχθούν, να αποπληρώνονται όσο το δυνατόν γρηγορότερα.



Πραγματοποίηση επενδύσεων.

- Avramonic, 2022

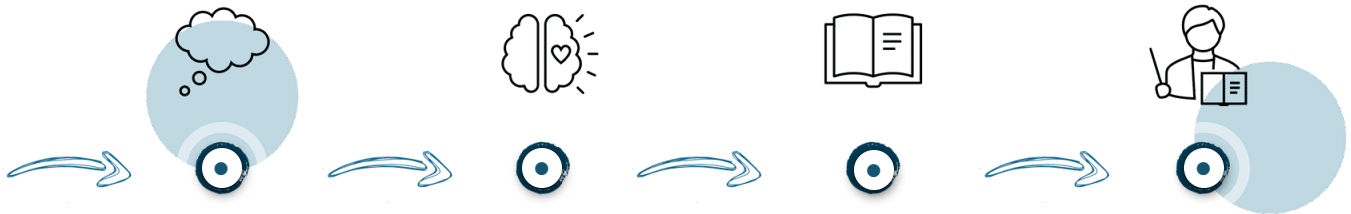
Διαμόρφωση μιας υγιούς σχέσης με τα χρήματα και τα χρηματοοικονομικά προϊόντα



“Η χρηματοοικονομική υγεία ή χρηματοοικονομική ευημερία περιλαμβάνει: δαπάνη χρημάτων με βάση τις αξίες, χαμηλό ή λογικό χρέος, αποταμίευσιμους τρόπους χρημάτων για την επίτευξη στόχων και ύπαρξη ενός σχεδίου ασφαλείας, όπως ταμείο έκτακτης ανάγκης ή ασφάλιση.”

- Tartakovsky, 2012

Η χρηματοοικονομική σχέση που έχει κάποιος/-α ως ενήλικας πηγάζει από την παιδική ηλικία, όταν διαμορφώνονται τα χρηματικά σενάρια. Ανεξάρτητα από την κατάσταση της σχέσης με τα χρήματα, μπορεί να λάβει μέτρα για να τη βελτιώσει και να αλλάξει τα αρνητικά χρηματικά σενάρια που μπορεί να έχει.

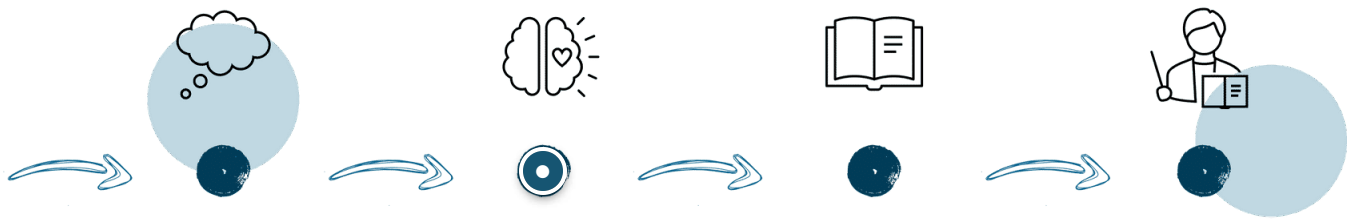




Μετατροπή των ασυνείδητων χρηματικών σεναρίων σε συνειδητά σενάρια

Όταν τα σενάρια κάποιου/-α παραμένουν ανεξερεύνητα, μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του/της με αρνητικό τρόπο.

Μπορεί κάποιος/-α να ξεκινήσει ρωτώντας τα μέλη της οικογένειάς του/της σχετικά με τις πεποιθήσεις τους για τα χρήματα και να ανακαλέσει στην μνήμη του/της τις πρώτες του/της αναμνήσεις για τα χρήματα, θέτοντας στον εαυτό του/της τις εξής ερωτήσεις: “Ποια είναι η πιο χαρούμενη ανάμνησή μου σε σχέση με τα χρήματα; Ποια είναι η πιο οδυνηρή μου ανάμνηση σε σχέση με τα χρήματα; Ποια μαθήματα σχετικά με τα χρήματα έμαθα;”

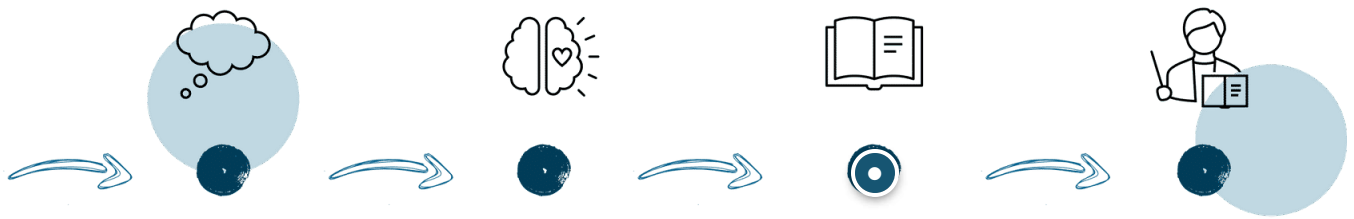


Εξερεύνηση του εαυτού

Μπορεί κάποιος/-α να ανακαλύψει περισσότερα για τον εαυτό του/της δίνοντας μεγαλύτερη προσοχή στις συμπεριφορές του γύρω από τα χρήματα και στη συνέχεια να χρησιμοποιήσει αυτή τη γνώση για να βελτιώσει την οικονομική του/της λειτουργία.

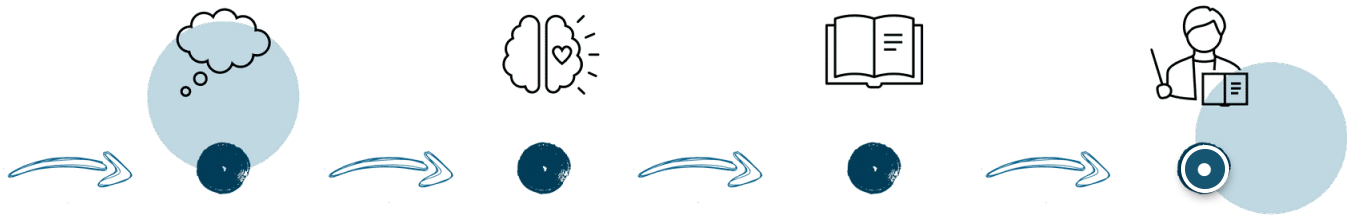
Για παράδειγμα, κάποιος/-α που πηγαίνει σε ένα εμπορικό κέντρο και καταλήγει να αγοράζει αντικείμενα που δεν χρειάζεται, μπορεί στην πραγματικότητα να αισθάνεται μοναξιά. Η συνειδητοποίηση αυτού μπορεί να τον/την οδηγήσει στην ικανοποίηση των αναγκών του/της με πιο υς και στην εξοικονόμηση χρημάτων).

Ένας σύζυγος που είναι δυσαρεστημένος με την προαγωγή της συζύγου του μπορεί πραγματικά να ανησυχεί για τις πιθανές αλλαγές στη σχέση τους και τον ρόλο του ως άνδρα στον γάμο τους. Αυτή η κατανόηση μπορεί να αποτρέψει άσκοπους καβγάδες και να δώσει το έναυσμα για μια παραγωγική συζήτηση σχετικά με τη νέα οικονομική τους κατάσταση.



Αναζήτηση συμβουλών από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές

Ένας από τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι έχουν κακή σχέση με τα χρήματα είναι η παραπληροφόρηση ή η έλλειψη πληροφόρησης. Η ανάγνωση καταξιωμένων βιβλίων μπορεί να βοηθήσει (π.χ: The Money Trap του Ron Gallen, The Secret Language of Money του David Krueger και το Mind Over Money του Klontz).



Αναζήτηση συμβουλών από ειδήμονες

Εάν η οικονομική κατάσταση κάποιου/-ας δεν είναι καθόλου καλή, θα πρέπει να αναζητήσει επαγγελματική βοήθεια. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να αναζητήσει κλινικούς γιατρούς που ειδικεύονται στην οικονομική ψυχολογία (Tartakovsky, 2012).

Η διάσταση του φύλου: Γιατί οι γυναίκες "δεν ασχολούνται" με τα χρήματα;

Η διάσταση του φύλου



“Τι είναι ο χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός;

Η ενημέρωση των χρηματοοικονομικών καταναλωτών (άτομο, οικογένεια, κοινότητα) για την αύξηση της ευαισθητοποίησής τους σχετικά με τους κινδύνους και τις ευκαιρίες στο πλαίσιο των χρηματοοικονομικών προϊόντων και εννοιών, προκειμένου να αυξηθεί το επίπεδο ευημερίας τους αντίστοιχα.”

- Rai, Dua, & Yadav, 2019



“Η διαφορά στο επίπεδο χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού διαπιστώθηκε με βάση δημογραφικές μεταβλητές όπως το φύλο, η ηλικία, το εισόδημα και τα προσόντα. Ωστόσο, μια σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων στο επίπεδο

χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού έχει μελετηθεί από τον ΟΟΣΑ (2013), όπου διαπιστώθηκε ότι το επίπεδο χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού είναι γενικά χαμηλότερο στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες. Κατά την εξέταση του χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού των γυναικών, εκτός από τη χρηματοοικονομική εκπαίδευση, η χρηματοοικονομική στάση και συμπεριφορά είναι επίσης σημαντικές και μπορεί να έχουν θετικό αντίκτυπο. Διαπιστώθηκε σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της χρηματοοικονομικής συμπεριφοράς και του χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού των εργαζόμενων γυναικών.”

- Rai, Dua, & Yadav, 2019

Το επίπεδο χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού των ανδρών παρουσιάζει ταχύτερη ανοδική τάση από ό,τι των γυναικών. Παρ’ όλα αυτά, οι γυναίκες με υψηλότερο εισόδημα έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τα προσωπικά τους οικονομικά και υψηλότερο επίπεδο χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού.

Αντίθετα, οι γυναίκες νεαρής ηλικίας, που έχουν παιδιά και αντιμετωπίζουν διαταραχές στη συζυγική ζωή είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν οικονομική δυσπραγία. Οι λόγοι για τη μικρότερη συμμετοχή των γυναικών στις χρηματοοικονομικές αποφάσεις μπορούν να αποδοθούν στην έλλειψη χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης, στις λιγότερες συζητήσεις για τη διαχείριση των χρημάτων με τα θηλυκά μέλη της οικογένειας και στην έλλειψη ενημέρωσης για καινοτόμα χρηματοοικονομικά προϊόντα και υπηρεσίες

- Rai, Dua, & Yadav, 2019



**- Υπάρχει έμφυλη διάκριση στη
χρηματοοικονομική συμπεριφορά ανδρών και
γυναικών:**



“Οι γυναίκες έχουν τη διάθεση να κάνουν προϋπολογισμό και να παρακολουθούν τα οικονομικά τους, αλλά τους λείπουν οι χρηματοοικονομικές γνώσεις, γεγονός που επηρεάζει την χρηματοοικονομική τους συμπεριφορά.

Οι γυναίκες με χαμηλότερα επίπεδα οικονομικού αλφαριθμητισμού έχουν λιγότερες πιθανότητες να προβούν σε σχεδιασμό συνταξιοδότησης και εξαρτώνται περισσότερο από την οικογένεια και τους/τις φίλους/-ες τους όσον αφορά τις αποταμιεύσεις και τον επενδυτικό τους σχεδιασμό”

- Rai, Dua, & Yadav, 2019



“Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Έκθεση Πληρωμών Καταναλωτών 2022, οι γυναίκες έχουν λιγότερη αυτοπεποίθηση στις απαντήσεις των ερωτήσεων για την χρηματοοικονομική εκπαίδευση (οι γυναίκες επέλεξαν δυσανάλογα συχνότερα την απάντηση “Δεν γνωρίζω”), επιβεβαιώνοντας ότι είναι επιτακτική ανάγκη η εκπαίδευση να είναι εξίσου προσιτή και στα δύο φύλα, προκειμένου οι γυναίκες να αποκτήσουν χρηματοοικονομική αυτοπεποίθηση.

Ωστόσο, η χρηματοοικονομική εκπαίδευση δεν αρκεί, η εμπιστοσύνη και η συμμετοχή στη λήψη σημαντικών χρηματοοικονομικών αποφάσεων έχουν καθιερωθεί ως σημαντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην κάλυψη του χάσματος μεταξύ των δύο φύλων στον χρηματοοικονομικό αλφαριθμητισμό.”

- Smith & Liao, n.d.

Έλεγχος γνώσεων

Έλεγχος γνώσεων

Ελέγξτε τις γνώσεις σας απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις.

Η συμπεριφορική χρηματοοικονομική μπορεί να συνοψιστεί σε πέντε βασικές έννοιες.

Θυμάστε σε τι συνεπάγονται αυτές τις έννοιες;

Αντιστοιχίστε κάθε έννοια με τον κατάλληλο ορισμό.

≡ Νοητική λογιστική

Οι άνθρωποι τείνουν να δεσμεύουν χρήματα για συγκεκριμένους σκοπούς, όπως οι διακοπές.

≡ Αγελαία συμπεριφορά

Οι άνθρωποι τείνουν να μιμούνται την οικονομική συμπεριφορά των άλλων.

≡ Συναισθηματικό κενό

Οι άνθρωποι λαμβάνουν αποφάσεις με βάση τη συναισθηματική ένταση, όπως το άγχος.

≡ Προσκόλληση

Οι άνθρωποι αποδίδουν ένα επίπεδο δαπανών σε μια συγκεκριμένη αναφορά.

≡ Προκατάληψη υπερ-εμπιστοσύνης

Οι άνθρωποι κάνουν επιλογές με βάση την υπερβολική εμπιστοσύνη στις γνώσεις τους.

ΥΠΟΒΟΛΗ

Η υποκλίμακα Klontz-Money Script Inventory (Klontz-MSI) κατηγοριοποιεί τα άτομα σε τέσσερις τύπους χρηματικών νοοτροπιών. **Ποια συμπεριφορά είναι χαρακτηριστική για την αποφυγή χρημάτων;**



Όντας προσεκτικός/-ή, φειδωλός/-ή και ανήσυχος/-η για τα οικονομικά.



Η ιδέα ότι δεν αξίζετε τα χρήματα ή ότι τα χρήματα είναι κακά.



Η προσποίηση ότι έχει κάποιος/-α περισσότερα χρήματα από ό,τι πραγματικά έχει, προκειμένου να φανεί επιτυχημένος/-η.

ΥΠΟΒΟΛΗ

**ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ,
ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΞΗΓΗΣΕΤΕ:**

1

Τι επηρεάζει τη χρηματοοικονομική συμπεριφορά;

2

Γιατί η σύγκριση των οικονομικών κάποιου/-ας με τα οικονομικά των άλλων δεν έχει νόημα;

3

Γιατί ο χρόνος παίζει καθοριστικό ρόλο στη λήψη χρηματοοικονομικών αποφάσεων;

4

Ποιες πεποιθήσεις μπορεί να έχουν οι άνθρωποι για τα χρήματα;

5

Πώς επηρεάζει η παιδική ηλικία τις πεποιθήσεις ενός ατόμου σχετικά με τα χρήματα;

6

Πώς μπορεί να δημιουργηθεί μια υγιής σχέση με τα χρήματα;

Διάρθρωση εργαστηρίου

Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε και να υλοποιήσετε τις συνεδρίες του εργαστηρίου σας.

ΑΣΚΗΣΗ 1: “ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΧΡΗΜΑΤΙΚΗ ΣΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ;”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

1

Να ανακαλύψουν τις υποκείμενες πεποιθήσεις τους όσον αφορά τα χρήματα.

2

Να κατανοήσουν και ενδεχομένως να αλλάξουν τις αρνητικές πεποιθήσεις και συμπεριφορές που μπορεί να έχουν σχετικά με τα χρήματα.

3

Να επιλέξουν και να υιοθετήσουν νέες θετικές χρηματικές αντιλήψεις και συμπεριφορές.



Module01_Excercise01_el.pdf

198.4 KB



ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

1

Να ανακαλύψουν τις υποκείμενες πεποιθήσεις τους όσον αφορά τα χρήματα.

2

Να κατανοήσουν και ενδεχομένως να αλλάξουν τις αρνητικές πεποιθήσεις και συμπεριφορές που μπορεί να έχουν σχετικά με τα χρήματα.

3

Να επιλέξουν και να υιοθετήσουν νέες θετικές χρηματικές αντιλήψεις και συμπεριφορές.



Module01_Excercise02_el.pdf

174.9 KB



ΑΣΚΗΣΗ 3: ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΜΑΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ;

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

1

Παρακίνηση των συμμετεχόντων/-ουσών να μάθουν για οικονομικά θέματα.

2

Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων/-ουσών να γίνουν οικονομικά ανεξάρτητοι/-ες και να θέσουν χρηματοοικονομικούς στόχους.



Module01_Excercise03_el.pdf

144.7 KB



Πρόσθετο υλικό αυτοδιδασκαλίας



Το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να διαφέρει για κάθε χώρα-εταίρο. Στόχος μας είναι να σας ενθαρρύνουμε να εξοικειωθείτε με το υλικό που

προορίζεται για τη χώρα σας.

1. “The Psychology of Money: Timeless lessons on wealth, greed, and happiness” του Morgan Housel
2. “Crazy About Money: How Emotions Confuse Our Money Choices and What To Do About It” της Maggie Baaker Ph.D
3. “Women & Money” της Suze Orman
4. “Behavioral Finance” ηλεκτρονικό πρόγραμμα μαθημάτων στο Coursera, <https://www.coursera.org/learn/duke-behavioral-finance>
5. “Money and emotions” podcast από το Open University, <https://www.open.edu/openlearn/money-business/money-and-emotions>
6. Βίντεο για τον χρηματοοικονομικό αλφαριθμητισμό από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, https://finance.ec.europa.eu/consumer-finance-and-payments/financial-literacy_en#videos
7. “Financial Competence Framework for Adults in the European Union” από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τον ΟΟΣΑ
8. Investopedia.com: ένας ολοκληρωμένος ιστότοπος χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης που παρέχει πληθώρα πληροφοριών για τα προσωπικά οικονομικά, τις επενδύσεις και τις συναλλαγές

Για να κλείσετε σωστά την εκπαίδευση, πατήστε το κουμπί Κλείσιμο.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Εισαγωγή





“Τα οικονομικά είναι η επιστήμη που μελετά την ανθρώπινη συμπεριφορά όταν, δεδομένης μιας κατάταξης στόχων, πρέπει να γίνουν επιλογές σχετικά με τα περιορισμένα μέσα που είναι εφαρμόσιμα για εναλλακτικές χρήσεις.”

- Lionel Robbins



Καθημερινά λαμβάνουμε οικονομικές αποφάσεις. Επιλέγουμε πόσα θα ξοδέψουμε, τι θα αγοράσουμε στο άμεσο μέλλον και ποιες δαπάνες μπορούν, αντιθέτως, να αναβληθούν.

Οι γυναίκες έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες από τους άνδρες να δηλώσουν ότι δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να συγκεντρώσουν χρήματα για τη συνταξιοδότησή τους - αποτελούν επίσης την πλειονότητα των φροντιστών και έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες από τους άνδρες να παραιτηθούν από τη δουλειά τους για να φροντίσουν ένα μέλος της οικογένειας.

Σε γενικές γραμμές, οι γυναίκες κερδίζουν λιγότερα, αποταμιεύουν λιγότερα και ζουν περισσότερο - αλλά εξακολουθούν να είναι υπεύθυνες για τα ίδια έξοδα διαβίωσης που πληρώνουν οι άνδρες. Και επειδή ζουν περισσότερο, αντιμετωπίζουν πρόσθετες δαπάνες, συμπεριλαμβανομένων των μακροχρόνιων και συνολικών δαπανών υγειονομικής περίθαλψης. Η υπέρβαση αυτών των εμποδίων απαιτεί σοβαρή αφοσίωση στο σχεδιασμό ενός προσωπικού προϋπολογισμού για να ανταπεξέλθουν καλύτερα σε τέτοιες δαπάνες και καταστάσεις.



1

Ορισμός διαχείρισης του προσωπικού προϋπολογισμού.

2

Ταξινόμηση των διαφόρων πηγών εσόδων και εξόδων, μαζί με τις συνήθειες ορθής διαχείρισης του προϋπολογισμού του νοικοκυριού.

3

Το σχέδιο προϋπολογισμού και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση του προϋπολογισμού, όπως στυλό και χαρτί, το Excel και οι εφαρμογές για κινητά τηλέφωνα.

4

Στόχος κεφαλαίων και μηνιαίες κατανομές, συμπεριλαμβανομένης της μεθόδου των φακέλων, της συσσώρευσης και της παρακολούθησης.

5

Επίτευξη οικονομικής ελευθερίας: χρήσιμες συμβουλές για μια πιο προοδευτική προσέγγιση.

6

Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τη βιώσιμη διαχείριση των χρημάτων.

7

Καταπολέμηση του ταμπού σχετικά με τα χρήματα.

Αυτή η ενότητα αναπτύχθηκε για να βοηθήσει τις συμμετέχουσες – κορίτσια και νεαρές γυναίκες – να αναπτύξουν ένα ρεαλιστικό και βιώσιμο σχέδιο προϋπολογισμού που να ταιριάζει στον τρόπο ζωής τους και στους οικονομικούς τους στόχους. Θα μάθουν να παρακολουθούν και να προσαρμόζουν το σχέδιο προϋπολογισμού τους ανάλογα με τις ανάγκες και να διατηρούν την οικονομική σταθερότητα με την πάροδο του χρόνου.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα

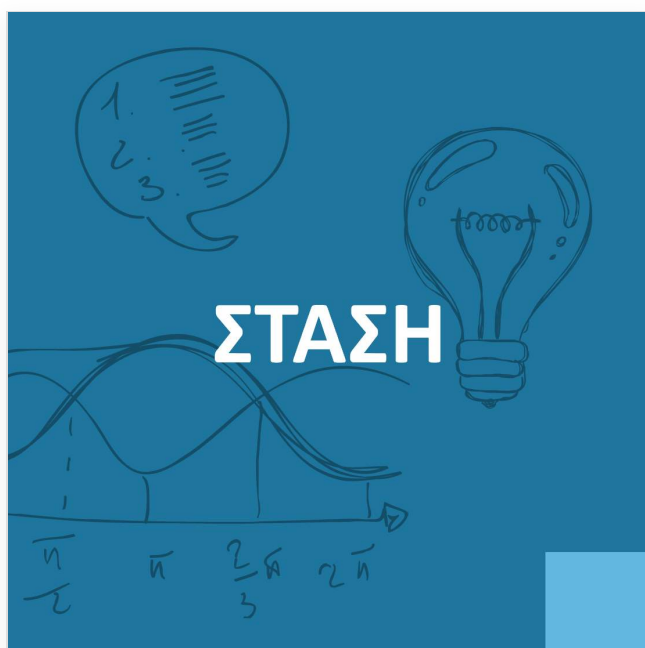
Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, εσείς, ως εκπαιδευτής/-τρια, θα είστε σε θέση να:



Να εκπαιδεύσετε τα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες σχετικά με τη σημασία του προσωπικού προϋπολογισμού και τον αντίκτυπό του στην οικονομική ευημερία. Να τις διδάξετε πώς να δημιουργούν ένα πρόγραμμα κατάρτισης προϋπολογισμού και να χρησιμοποιούν διάφορα εργαλεία κατάρτισης προϋπολογισμού.



Να βοηθήσετε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να εντοπίσουν διάφορες πηγές εσόδων και εξόδων, να τις κατηγοριοποιήσουν σωστά, να τους/τις βοηθήσετε να θέσουν οικονομικούς στόχους και να δημιουργήσουν ένα σχέδιο για την επίτευξή τους.



Να βοηθήσετε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αναπτύξουν ένα ρεαλιστικό και βιώσιμο σχέδιο προϋπολογισμού που να ταιριάζει στον τρόπο ζωής και τους οικονομικούς τους στόχους.

Στόχος σας είναι οι συμμετέχουσες – κορίτσια και νεαρές γυναίκες – να είναι σε θέση να:



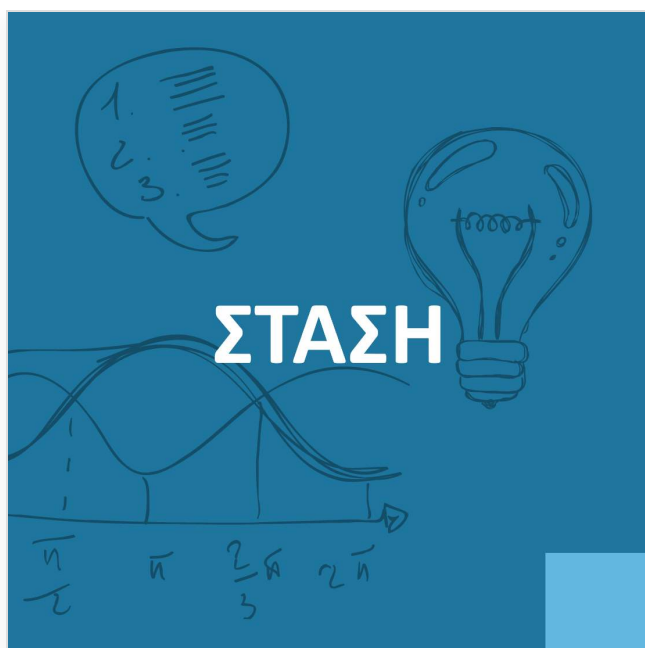
ΓΝΩΣΗ

Να κατανοήσουν τι είναι ο προσωπικός προϋπολογισμός και πώς να τον διαχειρίζονται.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να θέσουν προσωπικούς οικονομικούς στόχους. Να χρησιμοποιούν εφαρμογές διαχείρισης προσωπικών οικονομικών.



Να κατηγοριοποιήσουν τα έξοδά
τους ανάλογα με το εισόδημά τους.

Τι σημαίνει διαχείριση προσωπικού προϋπολογισμού

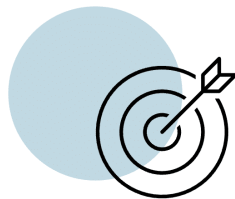
Τι σημαίνει διαχείριση προσωπικού προϋπολογισμού

Η διαχείριση του προσωπικού προϋπολογισμού είναι η δημιουργία ενός προϋπολογισμού για την ορθή διαχείριση των προσωπικών οικονομικών. Περιλαμβάνει:



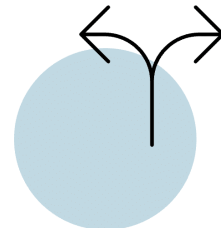
Ιχνηλάτηση

Ιχνηλάτηση εσόδων και
εξόδων



Προσδιορισμός στόχων

Προσδιορισμός οικονομικών
στόχων



Λήψη αποφάσεων

Λήψη ενημερωμένων
αποφάσεων σχετικά με τις
δαπάνες και την εξοικονόμηση
χρημάτων



Το πρώτο βήμα στη διαχείριση του προσωπικού προϋπολογισμού είναι η δημιουργία ενός προϋπολογισμού με την καταγραφή όλων των πηγών εσόδων και εξόδων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αλλά δεν περιορίζεται σε:

Έσοδα	Έξοδα
Μισθός Επιδόματα	Ενοίκιο/υποθήκη Διατροφή Λογαριασμοί Μεταφορικά Υπηρεσίες κοινής ωφέλειας

Μόλις προσδιοριστούν όλα τα έξοδα, μπορούμε να θέσουμε προτεραιότητες στις δαπάνες μας με βάση τους οικονομικούς μας στόχους και να κατανείμουμε τα κεφάλαια αναλόγως.

Η διαχείριση του προσωπικού προϋπολογισμού περιλαμβάνει επίσης την τακτική παρακολούθηση των δαπανών, ώστε να διασφαλίζεται ότι οι δαπάνες ευθυγραμμίζονται με τον προϋπολογισμό. Αυτό μπορεί να γίνει με τη χρήση εφαρμογών διαχείρισης προϋπολογισμού, λογιστικών φύλλων ή άλλων οικονομικών εργαλείων για την παρακολούθηση των δαπανών και τον εντοπισμό των σημείων που ενδέχεται να χρειάζονται προσαρμογές.

Μια άλλη σημαντική πτυχή της διαχείρισης του προσωπικού προϋπολογισμού είναι η εξοικονόμηση χρημάτων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αποταμίευση κεφαλαίων για έκτακτη ανάγκη, συνταξιοδότηση ή άλλους μακροπρόθεσμους οικονομικούς στόχους.

Τα άτομα μπορούν επίσης να εξοικονομήσουν χρήματα βρίσκοντας τρόπους να μειώσουν τα έξοδα, όπως για παράδειγμα μαγειρεύοντας στο σπίτι αντί να τρώνε έξω, να χρησιμοποιούν τα μέσα μαζικής μεταφοράς αντί να οδηγούν ή να διαπραγματεύονται τους λογαριασμούς με τους παρόχους υπηρεσιών.



Σε γενικές γραμμές, η διαχείριση του προσωπικού προϋπολογισμού αφορά τον έλεγχο των προσωπικών οικονομικών και τη λήψη ενημερωμένων αποφάσεων σχετικά με τις δαπάνες και την εξοικονόμηση χρημάτων.

Διαχειριζόμενοι σωστά τον προϋπολογισμό τους, οι άνθρωποι μπορούν να μειώσουν το οικονομικό άγχος, να επιτύχουν οικονομικούς στόχους και να οικοδομήσουν ένα ασφαλές οικονομικό μέλλον.

Διαφορετικές πηγές εισοδήματος και δαπάνες

Οι πηγές εισοδήματος αναφέρονται στους διάφορους τρόπους ή διαύλους μέσω των οποίων λαμβάνουμε χρήματα ή οικονομικούς πόρους.

Ο προσδιορισμός και η κατηγοριοποίηση των πηγών εισοδήματος είναι ένα σημαντικό βήμα στη διαχείριση του προσωπικού προϋπολογισμού, καθώς μας βοηθά να κατανοήσουμε το συνολικό εισόδημά μας και να σχεδιάσουμε πώς να κατανέμουμε τους πόρους μας σωστά. **Οι πηγές αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν:**



- Μισθός και ημερομίσθιο



**- Εισόδημα από αυτοαπασχόληση, πνευματικά δικαιώματα ή
προμήθειες**



- Έσοδα από ενοίκια



- Επενδυτικά έσοδα



- Συνταξιοδοτικό εισόδημα



- Κυβερνητικά επιδόματα

όπως επιδόματα κοινωνικής ασφάλισης, αναπηρίας ή ανεργίας



- Δώρα ή κληρονομιά



- Υπηρεσίες ελευθερίων επαγγελμάτων



Οι δαπάνες αναφέρονται στους διάφορους τύπους εξόδων που έχουμε. Ο προσδιορισμός και η κατηγοριοποίηση των δαπανών είναι ένα ουσιαστικό βήμα στη διαχείριση του προσωπικού προϋπολογισμού, καθώς μας βοηθά να κατανοήσουμε τα συνολικά μας έξοδα και να σχεδιάσουμε πώς να κατανέμουμε τους πόρους μας με ακρίβεια για να επιτύχουμε τους οικονομικούς μας στόχους. Οι δαπάνες μπορεί να περιλαμβάνουν:



- Σταθερές δαπάνες

όπως πληρωμές ενοικίου ή στεγαστικού δανείου, ασφάλιστρα ή πληρωμές αυτοκινήτων



- Μεταβλητές δαπάνες

όπως ψώνια, υπηρεσίες κοινής ωφέλειας, μεταφορές και ψυχαγωγία



- Πληρωμές οφειλών

όπως χρέη από πιστωτικές κάρτες, φοιτητικά δάνεια ή προσωπικά δάνεια



- Αποταμιεύσεις

όπως κεφάλαια έκτακτης ανάγκης, αποταμιεύσεις για συνταξιοδότηση ή άλλους μακροπρόθεσμους αποταμιευτικούς στόχους



- Διακριτικές δαπάνες

όπως γεύματα σε εστιατόρια, ταξίδια ή είδη πολυτελείας



- Φιλανθρωπικές δωρεές ή συνεισφορές



- Φόροι

ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Οι συνήθειες ορθής διαχείρισης του προϋπολογισμού των νοικοκυριών αναφέρονται στις τακτικές πρακτικές ή ρουτίνες που υιοθετούν τα άτομα ή τα νοικοκυριά για να διαχειρίζονται τα οικονομικά τους και να διατηρούν μια υγιή οικονομική κατάσταση. Η υιοθέτηση και διατήρηση αυτών των συνηθειών μπορεί να βοηθήσει τα μεμονωμένα πρόσωπα και τις οικογένειες να επιτύχουν οικονομική σταθερότητα, να μειώσουν το άγχος που σχετίζεται με οικονομικά ζητήματα και να επιτύχουν τους μακροπρόθεσμους οικονομικούς τους στόχους. Οι συνήθειες αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν:

Δημιουργία ενός προϋπολογισμού —

Ένας λογικός οικογενειακός προϋπολογισμός ξεκινά με τη δημιουργία ενός προϋπολογισμού που περιλαμβάνει όλες τις πηγές εσόδων και δαπανών. Αυτός ο προϋπολογισμός θα πρέπει να βασίζεται σε ρεαλιστικές προβλέψεις εσόδων και δαπανών και να επανεξετάζεται τακτικά για να διασφαλίζεται η ακρίβεια.



Ιεράρχηση δαπανών —

Αφού δημιουργήσετε έναν προϋπολογισμό, είναι σημαντικό να ιεραρχήσετε τις δαπάνες με βάση τη σπουδαιότητά τους και τη σημασία τους για τους μακροπρόθεσμους οικονομικούς στόχους. Οι σταθερές δαπάνες, όπως οι πληρωμές ενοικίου ή υποθήκης, οι υπηρεσίες κοινής ωφέλειας και η ασφάλιση, θα πρέπει να έχουν προτεραιότητα έναντι των διακριτικών δαπανών.



Μείωση περιττών εξόδων —

Η καλή διαχείριση του προϋπολογισμού του νοικοκυριού περιλαμβάνει τη μείωση των περιττών εξόδων, όπως τα εστιατόρια, η ψυχαγωγία ή τα είδη πολυτελείας. Μικρές αλλαγές στις καταναλωτικές συνήθειες μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά στη συνολική αποταμίευση.



Διαχείριση χρέους —

Η διαχείριση του χρέους αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της διαχείρισης του προϋπολογισμού του νοικοκυριού. Τα χρέη πρέπει να εξοφλούνται γρήγορα και τα άτομα πρέπει να αποφεύγουν την αποδοχή νέων οφειλών εφόσον είναι δυνατόν.



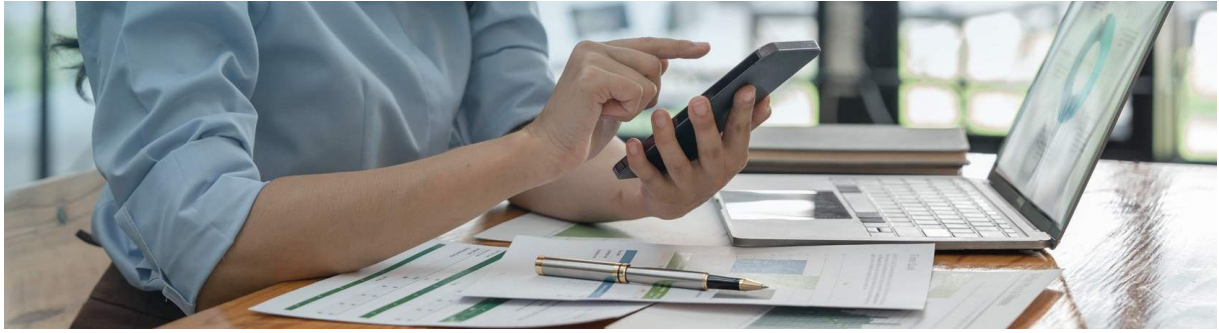
Εξοικονόμηση χρημάτων —

Η καλή διαχείριση του προϋπολογισμού του νοικοκυριού περιλαμβάνει την τακτική αποταμίευση χρημάτων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ανάθεση κεφαλαίων στην άκρη για έκτακτη ανάγκη, συνταξιοδότηση ή άλλους μακροπρόθεσμους αποταμιευτικούς στόχους.



Παρακολούθηση δαπανών —

Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε τακτικά τα έξοδα για να διασφαλίσετε ότι οι δαπάνες ευθυγραμμίζονται με τον προϋπολογισμό. Αυτό μπορεί να γίνει με τη χρήση εφαρμογών κατάρτισης προϋπολογισμού, λογιστικών φύλλων ή άλλων χρηματοοικονομικών εργαλείων για την παρακολούθηση των δαπανών και τον εντοπισμό των τομέων όπου μπορεί να χρειάζονται προσαρμογές.



Αναζήτηση χρηματοοικονομικών συμβουλών —

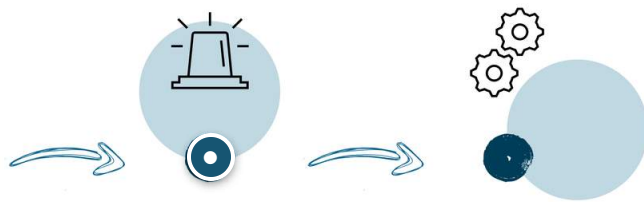
Τα άτομα που δυσκολεύονται με τη διαχείριση του προϋπολογισμού του νοικοκυριού ή χρειάζονται καθοδήγηση για τον οικονομικό προγραμματισμό θα πρέπει να ζητήσουν τη συμβουλή ενός/μιας επαγγελματία του χρηματοοικονομικού τομέα. Ένας/μία οικονομικός εκπαιδευτής/-τρια μπορεί να προσφέρει πολύτιμες γνώσεις και συμβουλές για τον προϋπολογισμό, την αποταμίευση και την επένδυση.



Διάφορα είδη αποταμίευσης

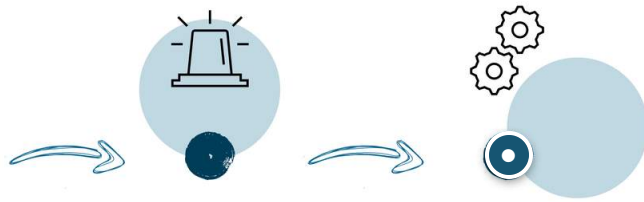
Οι αποταμιεύσεις έκτακτης ανάγκης και τα κεφάλαια για τις δύσκολες ημέρες έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν ένα δίκτυο οικονομικής ασφάλειας, αλλά εξυπηρετούν διαφορετικούς σκοπούς.





Αποταμιεύσεις έκτακτης ανάγκης

Οι αποταμιεύσεις έκτακτης ανάγκης συνήθως δημιουργούνται για την κάλυψη απροσδόκητων και επειγουσών δαπανών, όπως την ξαφνική απώλεια εργασίας, ένα επείγον ιατρικό περιστατικό ή μια μεγάλη επισκευή αυτοκινήτου. Ο σκοπός ενός ταμείου έκτακτης ανάγκης είναι να υπάρχουν άμεσα διαθέσιμα χρήματα για την κάλυψη κρίσιμων δαπανών όταν συμβεί ένα απροσδόκητο γεγονός. Συνιστάται ένα ταμείο έκτακτης ανάγκης να καλύπτει έξοδα διαβίωσης αξίας 3-6 μηνών.



Ένα “ταμείο για τις δύσκολες ημέρες” (rainy day fund)

Ένα ταμείο για τις δύσκολες μέρες έχει σχεδιαστεί για την κάλυψη μικρότερων, πιο συνηθισμένων εξόδων που είναι απαραίτητα αλλά όχι επείγοντα.

Παραδείγματα αποτελούν η απρόσμενη συντήρηση του αυτοκινήτου, οι επισκευές στο σπίτι ή μια πτήση της τελευταίας στιγμής για να παρευρεθείτε σε μια οικογενειακή εκδήλωση. Τα ταμεία για τις δύσκολες μέρες είναι πιο ευέλικτα από τις αποταμιεύσεις έκτακτης ανάγκης και προορίζονται να χρησιμοποιηθούν για μικρότερα έξοδα που μπορούν να προβλεφθούν.

Και οι δύο τύποι κεφαλαίων είναι σημαντικό να υπάρχουν, ώστε να διασφαλίζεται η οικονομική σταθερότητα και να αποφεύγεται η εξάρτηση από πιστωτικές κάρτες ή δάνεια σε περιόδους ανάγκης.

Συμπεριφορά εξοικονόμησης



Η αποταμιευτική συμπεριφορά (για παράδειγμα: προγραμματισμός αγορών, αποφυγή σπατάλης πόρων, εξάλειψη διαρροών δαπανών, υπευθυνότητα ως καταναλωτής, αλλά και περιβαλλοντική συνείδηση) είναι σημαντική για την οικονομική σταθερότητα, διότι μας επιτρέπει να δημιουργήσουμε ένα οικονομικό μαξιλάρι για απροσδόκητα έξοδα ή καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Μπορεί επίσης να μας βοηθήσει να επιτύχουμε τους μακροπρόθεσμους οικονομικούς

μας στόχους, όπως η αγορά σπιτιού, η έναρξη μιας επιχείρησης ή η αποταμίευση για τη συνταξιοδότηση.

Ποια από τα παρακάτω θα μπορούσαν να είναι καλά παραδείγματα διαρροών δαπανών; **Σημειώστε όλα όσα ταιριάζουν σε αυτή την περιγραφή.**

☐

Ακριβός καφές και σνακ κάθε μέρα

☐

Συνδρομή σε πολλές υπηρεσίες streaming

☐

Τρώγοντας έξω συχνά

☐

Τζόγκινγκ

☐

Μαγειρεύοντας στο σπίτι

☐

Παρορμητική αγορά προϊόντων

ΥΠΟΒΟΛΗ

Εξοικονομώντας από τις σταθερές, περιοδικές και μεταβλητές δαπάνες



Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία του σχεδιασμού και της τήρησης του προϋπολογισμού μας είναι η κατανόηση των διαφορών μεταξύ σταθερών, μεταβλητών και περιοδικών δαπανών. Αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να διαχειριζόμαστε τα χρήματά μας πιο προσεκτικά και να ξεφύγουμε από το στρόβιλο του “ζω από μισθό σε μισθό”.



Αυτά είναι τα έξοδα που δεν αλλάζουν από μήνα σε μήνα. Το στεγαστικό μας δάνειο ή το ενοίκιο, η πληρωμή του αυτοκινήτου και η ασφάλιση είναι σταθερές δαπάνες. Μπορεί να διαφέρουν ελαφρώς από χρόνο σε χρόνο (π.χ. αύξηση του ενοικίου), αλλά συνολικά μπορούμε να υπολογίζουμε ότι θα παραμείνουν τα ίδια για τουλάχιστον ένα χρόνο κάθε φορά.

Πώς να εξοικονομήσετε χρήματα από τις σταθερές δαπάνες;

Ενοικίαση —

Το ενοίκιο είναι ένα σημαντικό πάγιο έξοδο για πολλούς/-ες νέους/-ες. Ακολουθούν μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορούν να εξοικονομήσουν χρήματα:

- **Βρείτε συγκάτοικο:** Η συγκατοίκηση με κάποιον μπορεί να μειώσει το κόστος του ενοικίου και των κοινόχρηστων υπηρεσιών στο μισό.
- **Διαπραγματευτείτε το ενοίκιο:** Μπορείτε να προσπαθήσετε να διαπραγματευτείτε το ενοίκιο με τον/την ιδιοκτήτη/-τρια για να εξοικονομήσετε χρήματα. Μπορείτε να αναφέρετε συγκρίσιμες τιμές ενοικίου στην περιοχή ή να υπογράψετε μεγαλύτερης διάρκειας συμβόλαιο με αντάλλαγμα χαμηλότερο ενοίκιο.
- **Ψάξτε για διαμερίσματα με ελεγχόμενο ενοίκιο:** Ορισμένες πόλεις διαθέτουν διαμερίσματα με ελεγχόμενο ενοίκιο που υπόκεινται σε ανώτατα όρια τιμών. Μπορείτε να ερευνήσετε αν αυτή η επιλογή είναι διαθέσιμη στην περιοχή σας.



Οι υπηρεσίες κοινής ωφέλειας μπορεί να είναι ένα σημαντικό πάγιο έξοδο. Ακολουθούν μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα:

- **Απενεργοποίηση των ηλεκτρονικών συσκευών που δεν χρησιμοποιούνται:** Η απενεργοποίηση των ηλεκτρονικών συσκευών όταν δεν χρησιμοποιούνται μπορεί να συμβάλει στη μείωση των λογαριασμών ενέργειας. Επίσης, μπορείτε να αποσυνδέσετε τις ηλεκτρονικές συσκευές από την πρίζα όταν δεν τις χρησιμοποιείτε για εξοικονόμηση ενέργειας.
- **Χρήση λαμπτήρων ενεργειακής απόδοσης:** Οι ενεργειακά αποδοτικοί λαμπτήρες καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια και διαρκούν περισσότερο, εξοικονομώντας χρήματα από τις υπηρεσίες κοινής ωφέλειας.
- **Μείωση κατανάλωσης νερού:** Μπορείτε να μειώσετε την κατανάλωση νερού κάνοντας μικρότερα ντους, επισκευάζοντας τις βρύσες που έχουν διαρροή και χρησιμοποιώντας το πλυντήριο πιάτων ή το πλυντήριο ρούχων μόνο όταν είναι γεμάτο.



Τα έξοδα σύνδεσης στο διαδίκτυο και οι λογαριασμοί τηλεφώνου μπορούν επίσης να αποτελέσουν σημαντικά πάγια έξοδα. Ακολουθούν μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα:

- **Πακέτο υπηρεσιών:** Πολλοί πάροχοι υπηρεσιών διαδικτύου και τηλεφωνίας προσφέρουν συνδυαστικά πακέτα που μπορούν να εξοικονομήσουν χρήματα σε σύγκριση με την αγορά υπηρεσιών ξεχωριστά.
- **Διαπραγμάτευση λογαριασμών:** Μπορείτε να διαπραγματευτείτε τους λογαριασμούς του διαδικτύου και της τηλεφωνίας με τον πάροχό σας. Μπορείτε να ρωτήσετε για προσφορές ή εκπτώσεις για μακροχρόνιους πελάτες.
- **Υποβάθμιση υπηρεσιών:** Μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να υποβαθμίσετε την υπηρεσία διαδικτύου ή τηλεφωνίας σας σε ένα κατώτερο πακέτο που εξακολουθεί να καλύπτει τις ανάγκες σας. Αυτό μπορεί να εξοικονομήσει χρήματα στους μηνιαίους λογαριασμούς.



ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΔΑΠΑΝΕΣ

Πρόκειται για έξοδα που διαφέρουν από μήνα σε μήνα και αποτελούν ίσως τη μεγαλύτερη κατηγορία δαπανών. Στις μεταβλητές δαπάνες περιλαμβάνονται τα ψώνια, η βενζίνη για το όχημά σας, οι υπηρεσίες κοινής ωφέλειας, τα έξοδα ψυχαγωγίας και τα είδη ρουχισμού.

Παρακολουθώντας αυτά τα έξοδα με την πάροδο του χρόνου, μπορούμε να καταλάβουμε καλύτερα πόσα ξοδεύουμε κάθε μήνα και να οργανώσουμε ανάλογα τον προϋπολογισμό μας. Οι υπηρεσίες κοινής ωφέλειας μπορεί να γίνουν ένα σταθερό έξοδο αν ο πάροχος υπηρεσιών μας βγάλει ένα σχέδιο “εξισορρόπησης”. Αυτά τα σχέδια υπολογίζουν τον μέσο όρο της χρήσης μας με την πάροδο του χρόνου και χρεώνουν το ίδιο ποσό κάθε μήνα αντί να αυξάνονται σε περιόδους αυξημένης χρήσης.

Πώς να εξοικονομήσετε χρήματα από τις μεταβλητές δαπάνες;

Εστίαση —

Οι συχνές έξοδοι και το φαγητό σε χώρους εστίασης μπορεί να είναι ένα μεγάλο μεταβλητό έξοδο. Ακολουθούν μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα:

- **Μαγειρεύοντας στο σπίτι:** Μαγειρεύοντας στο σπίτι τα γεύματα είναι γενικά λιγότερο δαπανηρό από το να τρώτε έξω. Μπορείτε να μάθετε να μαγειρεύετε απλά γεύματα και να προετοιμάζετε γεύματα για να εξοικονομήσετε χρόνο και χρήματα.
- **Πάρτε μαζί σας το γεύμα στο σχολείο ή στη δουλειά:** Το να φέρνετε το γεύμα σας στο σχολείο ή στη δουλειά είναι ένας ακόμη τρόπος εξοικονόμησης χρημάτων.

Μπορείτε να παίρνετε μαζί σας ένα σάντουιτς ή τα περισσεύματα από το βραδινό σας αντί να αγοράζετε γεύματα.

- **Αναζήτηση για προσφορές:** Αν θέλετε να φάτε έξω, μπορείτε να ψάξετε για προσφορές, όπως για παράδειγμα happy hour προσφορές ή κουπόνια. Πολλά εστιατόρια προσφέρουν προσφορές κατά τη διάρκεια ορισμένων ημερών της εβδομάδας, οπότε αξίζει να κάνετε μια έρευνα πριν από την έξοδό σας.



Ψυχαγωγία —

Η ψυχαγωγία μπορεί να είναι μια άλλη μεταβλητή δαπάνη. Ακολουθούν μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα:

- **Αξιοποίηση φοιτητικών εκπτώσεων:** Πολλά μουσεία, θέατρα και άλλοι χώροι ψυχαγωγίας προσφέρουν φοιτητικές εκπτώσεις. Μπορείτε να εκμεταλλευτείτε τις εκπτώσεις αυτές για να κάνετε οικονομία.
- **Επιλέξτε δραστηριότητες που δεν απαιτούν χρήματα:** Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορείτε να απολαύσετε δωρεάν για ψυχαγωγία. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε πεζοπορία, να πάτε για πικνίκ ή να επισκεφθείτε ένα τοπικό πάρκο.
- **Μοιραστείτε τις υπηρεσίες streaming:** Μπορείτε να μοιραστείτε έναν λογαριασμό με φίλους/-ες ή συγγενείς αντί να πληρώνετε για μεμονωμένες υπηρεσίες streaming.



Ρουχισμός —

Ο ρουχισμός μπορεί επίσης να είναι μια σημαντική μεταβλητή δαπάνη. Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα:

- **Κάντε αγορές από μαγαζιά μεταχειρισμένων ειδών:** Τα καταστήματα μεταχειρισμένων ειδών μπορούν να γίνουν ένα ιδανικό μέρος για να βρείτε φθηνά ρούχα. Μπορείτε να ψωνίσετε σε καταστήματα μεταχειρισμένων ειδών και σε ηλεκτρονικά καταστήματα για να βρείτε ελαφρώς μεταχειρισμένα ρούχα σε ένα μικρό ποσοστό του αντίστοιχου κόστους.
- **Περιμένετε μέχρι να έρθουν οι εκπτώσεις:** Μπορείτε να περιμένετε τις εκπτώσεις για να αγοράσετε τον απαραίτητο ρουχισμό. Πολλά καταστήματα προσφέρουν εκπτώσεις στο τέλος κάθε σεζόν, οπότε αξίζει να περιμένετε να αγοράσετε χειμωνιάτικα ρούχα στα τέλη της χειμερινής σεζόν.
- **Διοργανώστε ανταλλαγή ρούχων:** Μπορείτε να οργανώσετε ανταλλαγές ρούχων με φίλους/-ες για να ανταλλάξετε ρούχα που δεν φοράτε πλέον. Αυτός είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να ανανεώσετε την γκαρνταρόμπα σας χωρίς να ξοδέψετε χρήματα.



ΠΕΡΙΟΔΙΚΕΣ ΔΑΠΑΝΕΣ

Αυτές είναι οι πιο δύσκολες δαπάνες για τις οποίες μπορούμε να προγραμματίσουμε τον προϋπολογισμό μας και συνήθως μας αιφνιδιάζουν.

Στις περιοδικές δαπάνες περιλαμβάνονται και τα ετήσια τέλη κυκλοφορίας οχημάτων, οι μεγάλες επισκευές αυτοκινήτων και τα δώρα για τις γιορτές.

Για πράγματα που ξέρουμε ότι θα προκύψουν τουλάχιστον μία φορά το χρόνο, μπορούμε να βάζουμε στην άκρη ένα ποσό κάθε μήνα για να καλύψουμε το κόστος. Για παράδειγμα, μπορούμε να ορίσουμε ένα καθορισμένο ποσό που θα ξοδεύουμε για τα δώρα των γιορτών τον Ιανουάριο, να διαιρέσουμε το ποσό με το 12 και να βάζουμε στην άκρη αυτό το ποσό κάθε μήνα σε έναν αποταμιευτικό λογαριασμό αφιερωμένο σε αυτόν τον σκοπό.

Για απροσδόκητα έξοδα, όπως μια μεγάλη επισκευή αυτοκινήτου, ένας αποταμιευτικός λογαριασμός έκτακτης ανάγκης μπορεί να μας αποτρέψει από το να τα χρεωθούμε σε μια πιστωτική κάρτα. Αν δεν έχουμε αποταμιευτικό λογαριασμό έκτακτης ανάγκης, αυτό θα πρέπει να μας εμπνεύσει να ανοίξουμε έναν.

Πώς να εξοικονομήσετε χρήματα από τις περιοδικές δαπάνες;

Έξοδα αυτοκινήτου —

Τα έξοδα του αυτοκινήτου μπορεί να είναι μια μεγάλη περιοδική δαπάνη. Ακολουθούν μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα:

- **Τακτική συντήρηση:** Η τακτική συντήρηση, όπως η αλλαγή λαδιών, η αλλαγή των ελαστικών και οι μικρο-επισκευές, μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή δαπανηρών επισκευών στο μέλλον. Θα πρέπει να διασφαλίσετε ότι τηρείτε το πρόγραμμα συντήρησης του αυτοκινήτου σας.
- **Κάντε το μόνοι/-ες σας:** Ορισμένες εργασίες συντήρησης του αυτοκινήτου μπορούν να γίνουν από τον/την ιδιοκτήτη/-τρια χωρίς να χρειάζεται μηχανικός. Για παράδειγμα, μπορείτε να αλλάξετε τα φίλτρα αέρα, να αντικαταστήσετε τους υαλοκαθαριστήρες και να αλλάξετε τα λάδια.
- **Έρευνα αγοράς για τις επισκευές:** Θα πρέπει να αναζητήσετε την καλύτερη τιμή, αν χρειαστεί. Μπορείτε να ζητήσετε προσφορές από διάφορους/-ες μηχανικούς για να συγκρίνετε το κόστος και να αποφύγετε τις υπερχρεώσεις.



Ιατροφαρμακευτικά έξοδα —

Τα ιατροφαρμακευτικά έξοδα μπορεί να είναι ένα μεγάλο περιοδικό έξοδο. Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα:

- **Ελέγξτε την ασφαλιστική κάλυψη:** Πριν προγραμματίσετε ιατρικές επεμβάσεις ή επισκέψεις, θα πρέπει να ελέγξετε την ασφαλιστική σας κάλυψη για να βεβαιωθείτε τι καλύπτεται και ποιο θα είναι το κόστος που θα χρειαστεί να πληρώσετε από την τσέπη σας.
- **Προληπτική ιατροφαρμακευτική φροντίδα:** Η προληπτική φροντίδα μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή δαπανηρών ιατρικών επεμβάσεων. Θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι κάνετε τακτικές εξετάσεις και προληπτικές εξετάσεις.
- **Αναζήτηση εκπτώσεων για συγκεκριμένα φάρμακα:** Μπορείτε να ψωνίσετε για εκπτώσεις φαρμάκων για να εξοικονομήσετε χρήματα. Ορισμένα φαρμακεία προσφέρουν εκπτώσεις για ορισμένα φάρμακα.



Φόροι —

Οι φόροι είναι μια περιοδική δαπάνη για την οποία θα πρέπει να προγραμματίζετε. Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα.

- **Χρήση δωρεάν φορολογικών υπηρεσιών:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δωρεάν φορολογικές υπηρεσίες στη χώρα σας, όπως εθελοντική βοήθεια για τη φορολογία, για να αποφύγετε την αγορά ακριβών υπηρεσιών φορολογικής προετοιμασίας.
- **Κατάθεση φορολογικής δήλωσης εγκαίρως:** Η έγκαιρη υποβολή της φορολογικής δήλωσης μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή δαπανηρών προστίμων και τόκων.
- **Εκμεταλλευτείτε τις φορολογικές ελαφρύνσεις:** Θα πρέπει να διασφαλίσετε ότι εκμεταλλεύεστε όλες τις φορολογικές ελαφρύνσεις που δικαιούστε, όπως οι τόκοι φοιτητικών δανείων, οι φιλανθρωπικές δωρεές ή τα έξοδα σπουδών.



Σε γενικές γραμμές, με το να λαμβάνετε υπόψη σας τις σταθερές, μεταβλητές και περιοδικές δαπάνες και κάνοντας μερικές μικρές αλλαγές, μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα και να επιδιώξετε τους οικονομικούς σας στόχους.

Εργαλεία σχεδιασμού προϋπολογισμού

Ένα πρόγραμμα σχεδιασμού προϋπολογισμού είναι ένα εργαλείο για τη δημιουργία, τη διαχείριση και την παρακολούθηση ενός προσωπικού ή οικιακού προϋπολογισμού. Ο σκοπός ενός προγράμματος σχεδιασμού προϋπολογισμού είναι να βοηθήσει τα άτομα να προβούν σε ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με τα οικονομικά τους, παρακολουθώντας τα έσοδα και τα έξοδα και εντοπίζοντας τους τομείς στους οποίους μπορεί να απαιτούνται προσαρμογές.

Υπάρχουν πολλά εργαλεία για τη διαχείριση του προϋπολογισμού:



Υπολογιστικά φύλλα

Υπολογιστικά φύλλα όπως το Microsoft Excel ή το Google Sheets χρησιμοποιούνται συνήθως για τη διαχείριση του προϋπολογισμού. Επιτρέπουν στα άτομα να δημιουργούν και να προσαρμόζουν πρότυπα προϋπολογισμού, να παρακολουθούν τα έξοδα και να δημιουργούν αναφορές και γραφήματα για την απεικόνιση των μοτίβων δαπανών.



Εφαρμογές σχεδιασμού προϋπολογισμού

Εφαρμογές σχεδιασμού προϋπολογισμού, όπως το Mint, το Personal Capital ή το YNAB (You Need a Budget), μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να παρακολουθούν τις δαπάνες, να ελέγχουν τους λογαριασμούς τους και να θέτουν οικονομικούς στόχους. Αυτές οι εφαρμογές μπορούν επίσης να παρέχουν ειδοποιήσεις και υπενθυμίσεις για να βοηθήσουν τα άτομα να παραμείνουν στην πορεία του προϋπολογισμού τους.

Αναζητήστε εφαρμογές στο κατάστημα εφαρμογών σας με τις φράσεις: budget planning, personal budget, savings, personal finance management.



Το σύστημα των φακέλων ή των μετρητών

Αυτή η μέθοδος χωρίζει τα μετρητά σε διαφορετικούς φακέλους ή κατηγορίες με βάση τις προϋπολογισθείσες δαπάνες. Μπορεί να βοηθήσει

τα άτομα να ελέγχουν τις δαπάνες τους περιορίζοντας τα μετρητά που έχουν στο χέρι για κάθε κατηγορία.



Ηλεκτρονική Τραπεζική

Οι περισσότερες τράπεζες διαθέτουν εργαλεία ηλεκτρονικής τραπεζικής που επιτρέπουν στους ιδιώτες να παρακολουθούν τις συναλλαγές τους και να διαχειρίζονται τους λογαριασμούς τους. Αυτά τα εργαλεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη ρύθμιση αυτόματων πληρωμών λογαριασμών, την παρακολούθηση των υπολοίπων των λογαριασμών και την παρακολούθηση των δαπανών.



Μολύβι και χαρτί

Μερικοί άνθρωποι προτιμούν να παρακολουθούν τον προϋπολογισμό τους χρησιμοποιώντας ένα απλό μολύβι και χαρτί. Αυτή η μέθοδος περιλαμβάνει τη χειροκίνητη καταγραφή όλων των εσόδων και των εξόδων, η οποία μπορεί να είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να είστε προσεκτικοί/-ες με τις δαπάνες.

Η επιλογή των εργαλείων που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση του προϋπολογισμού εξαρτάται από τις ατομικές προτιμήσεις και ανάγκες. Το πιο σημαντικό είναι να επιλέξετε

μια μέθοδο που είναι εύχρηστη, εύστοχη και αποτελεσματική
στη διαχείριση των προσωπικών χρηματοοικονομικών.

Κεφάλαια στόχων και μηνιαίες κατανομές πόρων

Τα κεφάλαια στόχων ή target funds, γνωστά και ως target-date funds ή lifecycle funds, είναι ένας τύπος επενδυτικού κεφαλαίου που έχει σχεδιαστεί για να προσαρμόζει αυτόματα την κατανομή των πόρων με την πάροδο του χρόνου. Βασίζεται σε μια προκαθορισμένη ημερομηνία-στόχο, συνήθως την ημερομηνία συνταξιοδότησης.

Αυτά τα κεφάλαια επενδύουν σε ένα μείγμα μετοχών, ομολόγων και άλλων περιουσιακών στοιχείων που γίνονται πιο συντηρητικά όσο πλησιάζει η ημερομηνία-στόχος.



Τα κεφάλαια στόχων μπορούν να αποτελέσουν ένα εξαιρετικό εργαλείο για τον μακροπρόθεσμο οικονομικό σχεδιασμό.

Επενδύοντας σε ένα κεφάλαιο στόχου, εξασφαλίζεται ότι η διαχείριση των επενδύσεών σας γίνεται από επαγγελματίες, οι οποίοι προσαρμόζουν συνεχώς την κατανομή των περιουσιακών στοιχείων ώστε να επιτυγχάνονται οι μακροπρόθεσμοι στόχοι σας.

Οι μηνιαίες κατανομές πόρων αποτελούν επίσης ένα σημαντικό κομμάτι του προσωπικού προϋπολογισμού. Βάζοντας στην άκρη ένα μέρος του εισοδήματος κάθε μήνα για συγκεκριμένους οικονομικούς στόχους, μπορείτε να αποκτήσετε πλούτο με την πάροδο του χρόνου και να επιτύχετε τους οικονομικούς σας στόχους. Για παράδειγμα, μπορείτε να διαθέσετε μέρος του εισοδήματός σας για αποταμιεύσεις για συνταξιοδότηση, εκπαιδευτικά κεφάλαια, κεφάλαια έκτακτης ανάγκης και άλλες σημαντικές οικονομικές προτεραιότητες.

Ο συνδυασμός κεφαλαίων στόχων με μηνιαίες κατανομές μπορεί να αποτελέσει μια ισχυρή στρατηγική για όλους/-ες όσους/-ες ενδιαφέρονται πραγματικά για την επίτευξη μακροχρόνιου πλούτου.

Επενδύοντας σε ένα κεφάλαιο στόχο και βάζοντας στην άκρη ένα τακτικό μηνιαίο ποσό για την επένδυση αυτή, μπορούμε να επωφεληθούμε από τον ανατοκισμό του τόκου και τη μακροπρόθεσμη δυνατότητα ανάπτυξης του χρηματιστηρίου.



Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι οι επενδύσεις ενέχουν πάντα κίνδυνο και θα πρέπει να εξετάζετε προσεκτικά τους οικονομικούς σας στόχους και την ανοχή σας στον κίνδυνο πριν λάβετε οποιαδήποτε επενδυτική απόφαση.

Θα πρέπει επίσης να συμβουλευτείτε έναν οικονομικό σύμβουλο ή επαγγελματία για να διασφαλίσετε ότι οι επενδυτικές στρατηγικές ευθυγραμμίζονται με το συνολικό οικονομικό σας σχέδιο.

Οικονομική ελευθερία



Οικονομική ελευθερία είναι η ικανότητα να ζει κάποιος/-α μια ζωή απαλλαγμένη από οικονομικές ανησυχίες και περιορισμούς. Πρόκειται για την κατοχή επαρκούς χρηματικού ποσού για την κάλυψη των βασικών αναγκών και εξόδων σας, καθώς και για την ύπαρξη οικονομικών πόρων για να κυνηγήσετε τα όνειρα και τους στόχους σας.

Η επίτευξη της οικονομικής ελευθερίας είναι μια διαδικασία που απαιτεί προοδευτική στάση και δέσμευση για τη λήψη έξυπνων οικονομικών αποφάσεων. Σε αυτό το κείμενο, θα αναφερθούν ορισμένες χρήσιμες συμβουλές για να υιοθετήσετε μια πιο προοδευτική στάση προς την οικονομική ελευθερία.



Δημιουργία προϋπολογισμού

Ο προϋπολογισμός είναι ένα κρίσιμο εργαλείο για τη διαχείριση των οικονομικών σας και την επίτευξη οικονομικής ελευθερίας. Σας βοηθά να παρακολουθείτε τα έσοδα και τα έξοδά σας, να εντοπίζετε τους τομείς στους οποίους μπορείτε να κάνετε περικοπές και να ιεραρχείτε τις δαπάνες σας. Η δημιουργία ενός προϋπολογισμού απαιτεί να υιοθετήσετε μια προοδευτική στάση απέναντι στα οικονομικά σας, προβλέποντας τα μελλοντικά σας έξοδα και σχεδιάζοντας αναλόγως.



Καθορισμός οικονομικών στόχων

Ο καθορισμός οικονομικών στόχων είναι ένα ουσιαστικό βήμα προς την επίτευξη οικονομικής ελευθερίας.

Οι στόχοι σας θα πρέπει να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά περιορισμένοι. Θέτοντας οικονομικούς στόχους, υιοθετείτε μια προοδευτική στάση απέναντι στα οικονομικά σας και δημιουργείτε έναν οδικό χάρτη για την επίτευξη των επιθυμητών οικονομικών αποτελεσμάτων σας.



Δημιουργήστε έναν λογαριασμό έκτακτης ανάγκης

Ένας λογαριασμός έκτακτης ανάγκης είναι ένας αποταμιευτικός λογαριασμός που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την κάλυψη απροσδόκητων δαπανών ή διακοπής εισοδήματος. Η δημιουργία ενός λογαριασμού έκτακτης ανάγκης είναι ένα κρίσιμο βήμα προς την επίτευξη οικονομικής ελευθερίας, διότι σας βοηθά να αποφύγετε να χρεωθείτε ή να εξαντλήσετε τις αποταμιεύσεις σας όταν προκύπτουν απροσδόκητα έξοδα.



Επενδύστε στο μέλλον σας

Η επένδυση στο μέλλον σας είναι ένα άλλο βασικό στοιχείο για την επίτευξη οικονομικής ελευθερίας. Περιλαμβάνει μια μελλοντική στάση απέναντι στα οικονομικά σας, τοποθετώντας χρήματα σε επενδύσεις που θα προσφέρουν μακροπρόθεσμη ανάπτυξη και σταθερότητα, όπως μετοχές, ομόλογα και ακίνητα.



Ζήστε εντός των δυνατοτήτων σας

Το να ζείτε εντός των δυνατοτήτων σας είναι ένα κρίσιμο στοιχείο για την επίτευξη οικονομικής ελευθερίας. Σημαίνει να προσέχετε τις καταναλωτικές σας συνήθειες και να αποφεύγετε τα περιττά έξοδα. Ζώντας εντός των δυνατοτήτων σας, μπορείτε να μειώσετε το χρέος σας, να αυξήσετε τις αποταμιεύσεις σας και να οικοδομήσετε μια σταθερή οικονομική βάση για το μέλλον.



Η οικονομική ελευθερία απαιτεί προνοητική στάση και δέσμευση για τη λήψη έξυπνων οικονομικών αποφάσεων.

Δημιουργώντας έναν προϋπολογισμό, θέτοντας οικονομικούς στόχους, δημιουργώντας έναν λογαριασμό έκτακτης ανάγκης, επενδύοντας στο μέλλον σας και ζώντας εντός των δυνατοτήτων σας, μπορείτε να πάρετε τον έλεγχο των οικονομικών σας και να αποκτήσετε την οικονομική ελευθερία που σας αξίζει.

Έλεγχος γνώσεων

Ελέγξτε τις γνώσεις σας απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις.

Η διαχείριση του προσωπικού προϋπολογισμού είναι η δημιουργία ενός προϋπολογισμού για την αποτελεσματική διαχείριση των προσωπικών οικονομικών. **Τι περιλαμβάνει;**

☐

Ιχνηλάτηση εσόδων και εξόδων

☐

Προσδιορισμός οικονομικών στόχων

☐

Λήψη ενημερωμένων αποφάσεων σχετικά με τις δαπάνες και την εξοικονόμηση χρημάτων

☐

Στόχος να βγάλετε περισσότερα χρήματα

☐

Ξοδεύοντας όλα τα χρήματα που έχετε, αλλά όχι περισσότερα

ΥΠΟΒΟΛΗ

ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟ ΣΤΟΧΩΝ, ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΞΗΓΗΣΕΤΕ:

1

Τι σημαίνει να διαχειρίζεται κάποιος/-α έναν προσωπικό προϋπολογισμό;

2

Ποια είναι τα είδη εσόδων και δαπανών;

3

Ποιες είναι οι βέλτιστες συνήθειες διαχείρισης του προϋπολογισμού του νοικοκυριού;

4

Ποια εργαλεία μπορεί κάποιος/-α να χρησιμοποιήσει για να προγραμματίσει καλύτερα τον προϋπολογισμό του/της;

5

Πώς μπορεί κάποιος/-α να αποκτήσει οικονομική ελευθερία;

Διάρθρωση εργαστηρίου

Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε και να υλοποιήσετε τις συνεδρίες του εργαστηρίου σας.



ΑΣΚΗΣΗ 1: “ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΕΞΟΔΩΝ ΣΑΣ”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν πώς να καταγράφουν τα προσωπικά ή οικογενειακά τους έξοδα ώστε να μπορούν να κρατάνε επαφή με την πραγματικότητα των χρηματοοικονομικών τους.

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: Φύλλα καταγραφής εξόδων (στο excel ή σε χαρτί).

**Module02_Excercise01_el.pdf**

127.5 KB



ΑΣΚΗΣΗ 2: “ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟΝ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟ”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν πώς να δημιουργούν έναν ρεαλιστικό προϋπολογισμό.

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: Φύλλα δαπανών (στο excel ή σε χαρτί).

2

Διάρκεια: 2 ώρες

**Module02_Excercise02_el.pdf**

136.3 KB



ΑΣΚΗΣΗ 3: “ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν ένα Ημερολόγιο Οργάνωσης Προϋπολογισμού.

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: **Φορητός υπολογιστής, excel ή ένα φύλλο χαρτί.**

2

Διάρκεια: **3 ώρες**



Module02_Excercise03_el.pdf
200.8 KB



ΑΣΚΗΣΗ 4: “ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν πώς να δημιουργούν έναν προσωπικό προϋπολογισμό.

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: **Φορητός υπολογιστής, excel ή φύλλο χαρτί.**

2

Διάρκεια: **2 ώρες**



Module02_Excercise04_el.pdf
146.3 KB



ΑΣΚΗΣΗ 5: “ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΑΓΑΘΩΝ”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν πώς να δημιουργούν έναν προσωπικό προϋπολογισμό για την αγορά αγαθών.

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: **Φορητός υπολογιστής, excel ή φύλλο χαρτί.**

**Module02_Excercise05_el.pdf**

208.9 KB



ΑΣΚΗΣΗ 6: “ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΗΓΕΣ ΕΣΟΔΩΝ”

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: Φύλλα χαρτί, πίνακας ή φύλλα σε μέγεθος αφίσας από πίνακα παρουσιάσεων (flipchart).

2

Διάρκεια: 30 λεπτά

**Module02_Excercise06_el.pdf**

114.4 KB



ΑΣΚΗΣΗ 7: “ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΕΣ”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Προσδιορισμός των πηγών εσόδων/εξόδων μιας συγκεκριμένης προσωπικότητας και κατασκευή ενός εξειδικευμένου προϋπολογισμού.

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: πίνακα παρουσιάσεων ή απλό πίνακα, χαρτάκια σημειώσεων.

2

Διάρκεια: **45 λεπτά**

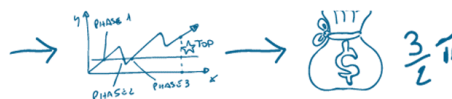


Module02_Excercise07_el.pdf

161.6 KB



Πρόσθετο υλικό αυτοδιδασκαλίας



Το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να διαφέρει για κάθε χώρα-εταίρο. Στόχος μας είναι να σας ενθαρρύνουμε να εξοικειωθείτε με το υλικό που

προορίζεται για τη χώρα σας.

Η διαχείριση του προϋπολογισμού ενός νοικοκυριού αποτελεί κρίσιμη πτυχή της διατήρησης της οικονομικής σταθερότητας και της επίτευξης μακροπρόθεσμων οικονομικών στόχων. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλές δωρεάν πηγές στο διαδίκτυο που θα σας βοηθήσουν να μάθετε πώς να διαχειρίζεστε τον προϋπολογισμό του νοικοκυριού σας σωστά. Ακολουθεί ένας κατάλογος δωρεάν βιβλίων, άρθρων και διαδικτυακών μαθημάτων που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε:

Βιβλία:

1. “The Total Money Makeover“ του Dave Ramsey
2. “The Simple Dollar: How One Man Wiped Out His Debts and Achieved the Life of His Dreams“ του Trent Hamm
3. “Your Money or Your Life“ από τους Vicki Robin και Joe Dominguez
4. “The Millionaire Next Door“ από τους Thomas J. Stanley και William D. Danko
5. “The Richest Man in Babylon“ του George S. Clason

Άρθρα:

1. “10 Simple Strategies for Sticking to Your Budget“ της Kimberly Palmer, U.S. News & World Report
2. “How to Create a Budget You Can Stick To“ της Christy Bieber, The Motley Fool
3. “5 Steps to Creating a Successful Budget“ της Beverly Bird, Investopedia
4. “The Ultimate Guide to Budgeting for Families“ της Dawn Papandrea, Family Circle

5. “Budgeting Basics: A Step-by-Step Guide to Starting a Budget” της Miranda Marquit, The Balance

Ηλεκτρονικά προγράμματα μαθημάτων:

1. “Managing Your Personal Finances” στο OpenLearn
2. “Personal Finance” στο Khan Academy
3. “Money Management Skills” στο Alison
4. “Introduction to Household Budgeting” στο Udemy
5. “Budgeting and Saving” στο FutureLearn

Αυτοί οι δωρεάν πόροι μπορούν να προσφέρουν πολύτιμες πληροφορίες και καθοδήγηση για τη διαχείριση του προϋπολογισμού του νοικοκυριού σας. Είτε προτιμάτε να διαβάσετε βιβλία, άρθρα ή να παρακολουθείτε διαδικτυακά μαθήματα, υπάρχουν πολλές διαθέσιμες επιλογές που θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τον οικονομικό σας αλφαριθμητισμό και να αποκτήσετε τον έλεγχο των οικονομικών σας.

Για να κλείσετε σωστά την εκπαίδευση, πατήστε το κουμπί Κλείσιμο.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Εισαγωγή

Σε αυτή την ενότητα, θα εξοικειωθείτε με τις βασικές αρχές του οικονομικού προγραμματισμού και του καθορισμού οικονομικών στόχων.



ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΘΑ ΣΥΖΗΤΗΘΟΥΝ...

1

Επτά βασικές έννοιες στον κύκλο του χρήματος (“Εισόδημα“, “Κατανάλωση“, “Αποταμίευση“, “Ασφάλιση“, “Επένδυση“, “Δανεισμός“, “Δωρεά“).

2

Η σημασία της ενημέρωσης και της διαβούλευσης με τους/τις ειδικούς πριν από τη λήψη οικονομικών αποφάσεων, καθώς και η σημασία της κατάρτισης ενός οικονομικού σχεδίου.

3

Καθορισμός οικονομικών στόχων: μέθοδοι και εργαλεία.



Αυτή η ενότητα της εκπαιδευτικής εργαλειοθήκης θα σας βοηθήσει να εισαγάγετε τις βασικές αρχές της λήψης οικονομικών αποφάσεων και του σχεδιασμού σε κορίτσια και νεαρές γυναίκες. Πιο συγκεκριμένα, θα μάθετε πώς να

καταρτίζετε ένα οικονομικό σχέδιο και να θέτετε οικονομικούς στόχους, οι οποίες είναι βασικές δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξει ο/η καθένας/καθεμία προκειμένου να διαχειρίζεται τα προσωπικά του/της οικονομικά.

Η ύπαρξη ενός οικονομικού σχεδίου όχι μόνο εξασφαλίζει τη συνετή διαχείριση των εσόδων και των εξόδων, αλλά επιτρέπει επίσης στο άτομο να εκμεταλλευτεί πλήρως το εισόδημά του, αποταμιεύοντας και επενδύοντας για το μέλλον. Επιπλέον, το να γνωρίζει κάποιος/-α πώς να θέτει σωστά οικονομικούς στόχους συνδέεται με το να έχει υψηλές ή χαμηλές προοπτικές επίτευξης άλλων στόχων της ζωής του/της, δεδομένου ότι σχεδόν τα πάντα έχουν μια οικονομική πτυχή.

Παράδειγμα —

Μελλοντικοί στόχοι, όπως οι σπουδές στο πανεπιστήμιο, ο γάμος και η δημιουργία οικογένειας και τα ταξίδια στο εξωτερικό, απαιτούν οικονομικό προγραμματισμό και τον καθορισμό οικονομικών στόχων που είναι εφικτοί. Η κατοχή αυτών των βασικών δεξιοτήτων θα βοηθήσει τα κορίτσια και τις γυναίκες να ξεπεράσουν κάθε δισταγμό και φόβο για την αντιμετώπιση οικονομικών θεμάτων, θα αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία στη λήψη οικονομικών επιλογών που θα τους επιτρέψουν τελικά να επιτύχουν τα όνειρα και τους στόχους τους.

Αυτή η ενότητα θα βοηθήσει τα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες που αποτελούν την ομάδα-στόχο να εξοικειωθούν με τα οικονομικά και να αποκτήσουν θεμελιώδεις γνώσεις σχετικά με τους οικονομικούς όρους και τη λήψη οικονομικών αποφάσεων.

Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορέσουν σταδιακά να ξεπεράσουν κάθε δισταγμό και φόβο για την αντιμετώπιση οικονομικών θεμάτων και τη λήψη οικονομικών επιλογών. Θα μπορέσουν να εμβαθύνουν τις οικονομικές τους γνώσεις. Αυτό είναι απαραίτητο για να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση γύρω από τα οικονομικά ζητήματα και να είναι σε θέση να αναλάβουν τις δικές τους οικονομικές αποφάσεις και, έτσι, να γίνουν αυτόνομες και ανεξάρτητες.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, εσείς, ως εκπαιδευτής/-τρια, θα είστε σε θέση να:



ΓΝΩΣΗ

Να εξηγήσετε τις βασικές έννοιες
του κύκλου του χρήματος.
Να εξηγήσετε πώς να κάνετε ένα
σωστό οικονομικό σχέδιο.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να εξηγήσετε με σαφήνεια πώς να
θέτετε οικονομικούς στόχους και
να καταρτίζετε ένα οικονομικό
σχέδιο.



Να κατανοήσετε τη σημασία των
ενημερωμένων οικονομικών
αποφάσεων.

Στόχος σας είναι οι συμμετέχοντες/-ουσες να είναι σε θέση
να:



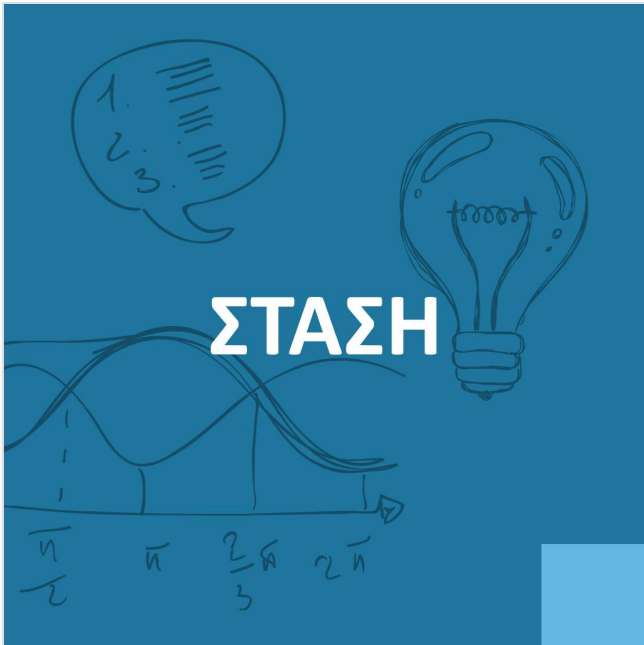
Να εξηγήσουν τις βασικές έννοιες
του κύκλου του χρήματος.
Να εξηγήσουν τι είναι ένα
οικονομικό σχέδιο και τα στοιχεία
του.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να θέτουν SMART οικονομικούς στόχους.

Να υπολογίζουν την οικονομική τους αξία και να καταρτίζουν ένα οικονομικό σχέδιο.



ΣΤΑΣΗ

Να κατανοήσουν τη σημασία των ενημερωμένων οικονομικών αποφάσεων.

Ο κύκλος του χρήματος - 7 βασικές έννοιες

Μια οικονομία είναι μια ατελείωτη κυκλική ροή χρήματος, καθώς το χρήμα ρέει από τους/τις παραγωγούς στους/στις εργαζόμενους/-ες με τη μορφή μισθών και επιστρέφει στους/στις παραγωγούς με τη μορφή πληρωμών για προϊόντα.

Αυτή είναι η βασική μορφή του μοντέλου κυκλικής ροής, αλλά οι πραγματικές ροές χρήματος σε μια οικονομία είναι πιο περίπλοκες, συμπεριλαμβανομένων των κρατικών δαπανών και φόρων, των εισαγωγών και των εξαγωγών (Investopedia, 2022). Οι βασικές έννοιες του κύκλου του χρήματος είναι οι εξής

- **Hellenic Financial Literacy Institute, n.d.**





Για τους περισσότερους ανθρώπους, το εισόδημά τους καθορίζεται από τις διαδικασίες της εργασίας τους, η οποία είναι συνάρτηση της απόδοσής τους, της αγοράς εργασίας και του σχετικού θεσμικού πλαισίου που διαφέρει από χώρα σε χώρα.

Οι άνθρωποι μπορούν να αυξήσουν το εισόδημά τους, να αναρριχηθούν στην ιεραρχία της εταιρείας και να διεκδικήσουν καλύτερα αμειβόμενες θέσεις εργασίας επεκτείνοντας τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους. Το εισόδημα μπορεί επίσης να αποκτηθεί με ανεξάρτητη απασχόληση από την επιχειρηματική δραστηριότητα ενός ατόμου.

Να σημειωθεί ότι το εισόδημα μπορεί επίσης να αποκτηθεί μέσω του πλούτου που μπορεί να προέρχεται από κληρονομιά, από προσωπικές αποταμιεύσεις και από κερδοφόρες επενδύσεις που έχει κάνει κάποιος/-α κατά τη διάρκεια της ζωής του/της, όπως εκτάσεις γης, σπίτια, μετοχές και αμοιβαία κεφάλαια, και μπορεί να λάβει τη μορφή τόκων, ενοικίων, μερισμάτων ή/και κεφαλαιακών κερδών.





Το κάθε άτομο καταναλώνει αγαθά και υπηρεσίες για να ικανοποιήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του. Συνήθως, το διαθέσιμο εισόδημά του είναι περιορισμένο και έτσι η πλειονότητα των ανθρώπων δεν είναι σε θέση να αγοράσει όλα τα αγαθά και τις υπηρεσίες που επιθυμεί και έτσι πρέπει να επιλέξει.

Οι άνθρωποι μπορούν να βελτιώσουν την οικονομική τους ευημερία αυξάνοντας τις γνώσεις τους, ώστε να μπορούν να λαμβάνουν τις σωστές αποφάσεις, ενεργώντας ως έξυπνοι καταναλωτές.

Μια τέτοια αποτελεσματική συμπεριφορά απαιτεί βραχυπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο οικονομικό προγραμματισμό, συλλογή πληροφοριών, ανάλυση και ιεράρχηση των αναγκών και των επιθυμιών και κατάρτιση κατάλληλου προϋπολογισμού. Ένας οδηγός για την παραπάνω διαδικασία θα μπορούσε να είναι η θεωρία της ιεράρχησης των αναγκών του Maslow.





Ως αποταμίευση χαρακτηρίζεται το τμήμα του διαθέσιμου εισοδήματος, το οποίο επιλέγει κάποιος/-α να μην καταναλώσει σήμερα, αλλά να το φυλάξει για το μέλλον.

Οι άνθρωποι είναι σημαντικό να αποταμιεύουν χρήματα για την ασφάλειά τους, για να αντιμετωπίσουν διάφορα απρόβλεπτα γεγονότα που μπορεί να συμβούν στο μέλλον και για να είναι σε θέση να επωφεληθούν από πιθανές επενδύσεις και άλλες ευκαιρίες, ιδίως σε περιόδους κρίσης.

Το εισόδημα του/της καθενός/-μίας, οι στόχοι του/της, η διάρκεια των αποταμιεύσεων, το επίπεδο των επιτοκίων και του πληθωρισμού, η οικονομική και πολιτική σταθερότητα και παράγοντες συμπεριφοράς, όπως ο αυτοέλεγχος, η πειθαρχία, η υπευθυνότητα και ο σεβασμός προς τον εαυτό και τα παιδιά του/της, είναι μερικοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν το επίπεδο των αποταμιεύσεων, τόσο σε μικροοικονομικό όσο και σε μακροοικονομικό επίπεδο.

Το “άριστο” επίπεδο αποταμίευσης κυμαίνεται μεταξύ 10-15% του εισοδήματος του ατόμου, σύμφωνα με τους θεωρητικούς του οικονομικού προγραμματισμού.

- Hellenic Financial Literacy Institute, n.d.



Σήμερα, οι άνθρωποι έχουν επιλογές για να προστατευτούν από τους διάφορους πιθανούς κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσουν στη ζωή τους, οι οποίοι μπορεί να έχουν σοβαρές οικονομικές και ψυχολογικές συνέπειες για τους ίδιους και τις οικογένειές τους.

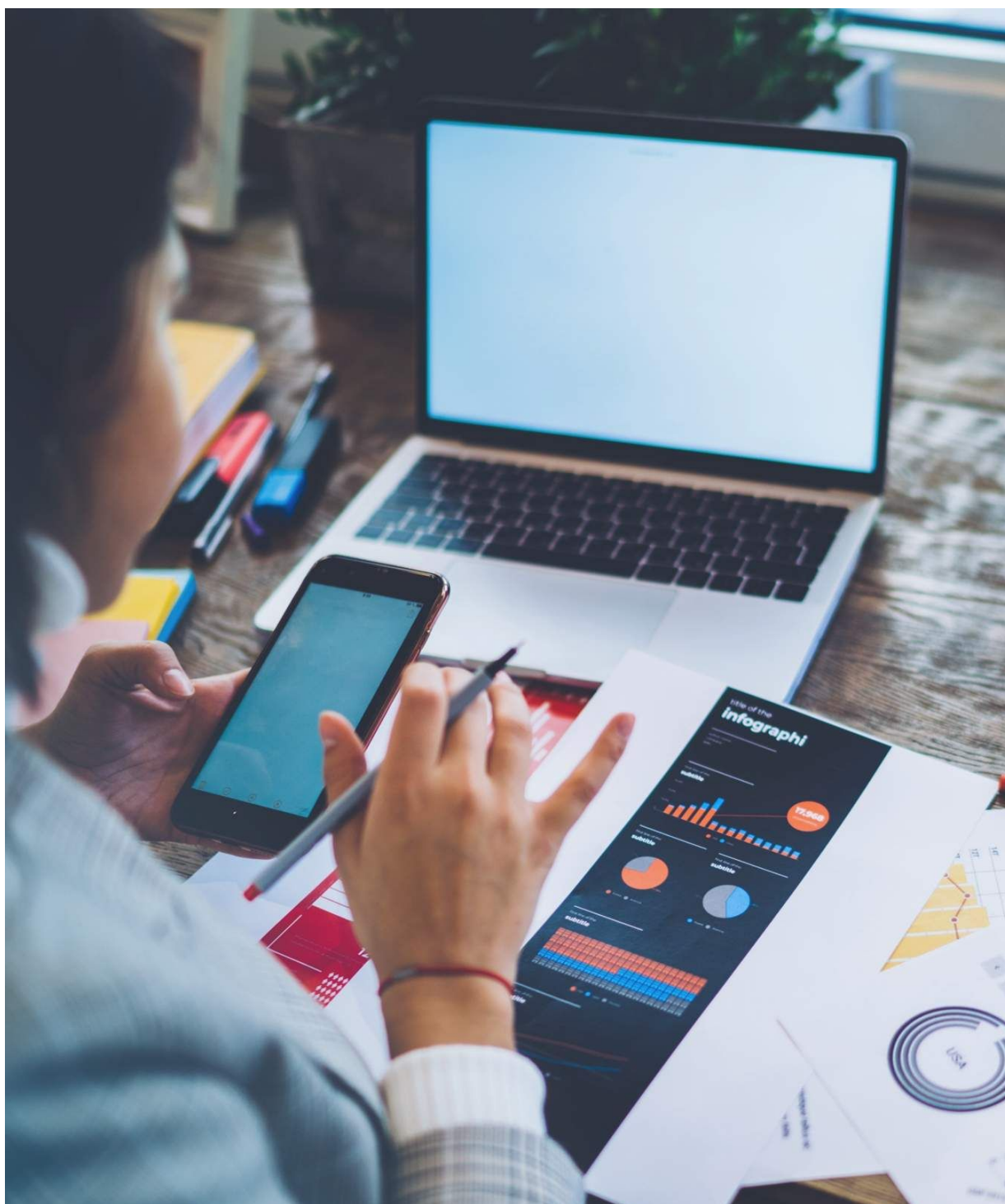


Η απώλεια εισοδήματος λόγω ασθένειας ή ατυχήματος, η απώλεια ή η ζημιά σε περιουσιακά στοιχεία λόγω πιθανών παράνομων ή φυσικών συμβάντων ή γενικότερα θέματα υγείας και ζωής είναι γεγονότα που μπορεί να συμβούν σε κάθε άνθρωπο.

Ως εκ τούτου, όλοι/-ες πρέπει να κατανοήσουν την αναγκαιότητα της ασφάλισης και της προστασίας της ζωής και της περιουσίας και το γεγονός ότι αν επιλέξουν να μην ασφαλιστούν, αποδέχονται έναν σημαντικό κίνδυνο και επωμίζονται τις συνέπειες.

Η ασφάλιση είναι μια συνειδητή και υπεύθυνη πράξη που επιτρέπει στο άτομο να διασφαλιστεί έναντι μελλοντικών κινδύνων, καταβάλλοντας τακτικά ένα μικρό χρηματικό ποσό και μεταφέροντας τους κινδύνους και τις οικονομικές συνέπειες στις ασφαλιστικές εταιρείες. Η απόφαση σχετικά με το ποσό και το είδος της ασφάλισης επηρεάζεται από το εισόδημα του ατόμου, τις καταναλωτικές συνήθειες και το επίπεδο ανάπτυξης της κοινωνίας στην οποία ανήκει το άτομο.





Επένδυση είναι το μέρος του συνολικού διαθέσιμου εισοδήματος που κάποιος/-α επιλέγει να χρησιμοποιήσει για να αυξήσει το εισόδημά του/της ή τον πλούτο του/της στο μέλλον, αναβάλλοντας μέρος της τρέχουσας κατανάλωσής του/της.



Ο δανεισμός είναι μια διαδικασία που επιτρέπει στους ανθρώπους να αγοράζουν και να χρησιμοποιούν σήμερα αγαθά και υπηρεσίες που δεν θα μπορούσαν να κάνουν διαφορετικά λόγω έλλειψης χρημάτων, πληρώνοντας για αυτά στο μέλλον με ένα πρόσθετο κόστος. Με άλλα λόγια, πληρώνοντας σταδιακά στο μέλλον το ποσό που δανείστηκαν συν τους τόκους.



Σημαντικά ζητήματα σχετικά με το δανεισμό είναι ο σκοπός και οι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι δανείζονται, οι οποίοι πρέπει πάντα να είναι συνετοί, το ύψος του κεφαλαίου που δανείζονται και η ικανότητα αποπληρωμής. Ομοίως, οι δανειστές (συνήθως τράπεζες) πρέπει να εγκρίνουν ή να απορρίπτουν τις αιτήσεις δανείων με βάση την

αξιολόγηση του πιστωτικού ιστορικού του δανειολήπτη, του σκοπού του δανείου και της αναμενόμενης δυνατότητας αποπληρωμής του στο μέλλον.

Συνήθως, οι δανειολήπτες με υψηλότερο κίνδυνο επιβαρύνονται με υψηλότερα επιτόκια. Κατ' αρχήν, αυτό ισχύει για όλους τους τύπους δανειοληπτών (ιδιώτες, επιχειρήσεις και κράτη). Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ο υπερβολικός δανεισμός ενέχει σημαντικούς κινδύνους και αυξάνει τις πιθανότητες ολικής ή μερικής πτώχευσης ατόμων, οργανισμών ή κρατών.





Σε έναν κόσμο που χαρακτηρίζεται από μεγάλες κοινωνικές και εισοδηματικές ανισότητες, οι δράσεις αλληλεγγύης που αντιμετωπίζουν τις προσωρινές ή μόνιμες ανάγκες άλλων ανθρώπων, αναδεικνύουν τις αξίες του ανθρωπισμού.

Οι πράξεις αυτές προέρχονται από διάφορες πηγές και λαμβάνουν διάφορες μορφές. Κάποιοι/-ες προτιμούν να προσφέρουν χρήματα, άλλοι/-ες να προσφέρουν χρόνο και εργασία ως εθελοντές/-τριες και άλλοι/-ες να προσφέρουν τρόφιμα, ρούχα ή άλλα αγαθά.

Η προσφορά σε φιλανθρωπικά ιδρύματα, συλλόγους και άλλα ιδρύματα για διάφορους ευγενείς σκοπούς, δεν είναι μόνο για όσους/-ες έχουν πολλά χρήματα. Είναι κάτι που θα ήταν καλό να το κάνει κάθε άνθρωπος και κάτι που θα πρέπει να διδάσκεται στα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία, δίνοντας το σωστό παράδειγμα.

Αν δεν μπορεί κάποιος να στηρίξει κάποιον/-α που έχει ανάγκη με οικονομική βοήθεια, μπορεί πάντα να δώσει το πολύτιμο αγαθό του χρόνου του/της.

- Hellenic Financial Literacy Institute, n.d.

Η σημασία λήψης ενημερωμένων αποφάσεων

Η σημασία λήψης ενημερωμένων αποφάσεων

Οι ισχυρές οικονομικές γνώσεις και οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων βοηθούν τους ανθρώπους να σταθμίζουν τις επιλογές και να κάνουν τεκμηριωμένες επιλογές για την οικονομική τους κατάσταση, όπως να αποφασίζουν πώς και πότε να αποταμιεύουν και να ξοδεύουν, να συγκρίνουν το κόστος πριν από μια μεγάλη αγορά και να σχεδιάζουν τη συνταξιοδότηση ή άλλες μακροπρόθεσμες αποταμιεύσεις.



Οι οικονομικές γνώσεις και οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων συνήθως δεν αναπτύσσονται μέχρι την εφηβεία και τη νεαρή ενηλικίωση. Κατά τη διάρκεια αυτών των ετών, αποκτούν μεγαλύτερη σημασία, ιδίως για τους/τις νέους/-ες που αρχίζουν να εργάζονται, να αγοράζουν πράγματα μόνοι/-ες τους, να διαχειρίζονται τραπεζικό λογαριασμό ή να δανείζονται για την εκπαίδευσή τους.

Τα ακόλουθα παραδείγματα δείχνουν πώς μοιάζει αυτό το δομικό στοιχείο σε τρία στάδια ανάπτυξης και πώς οι δεξιότητες και οι ικανότητες σχετίζονται με τη συμπεριφορά των ενηλίκων που σχετίζεται με την

οικονομική ευημερία.

- Consumer Financial Protection Bureau, n.d.



Πρώιμη παιδική ηλικία

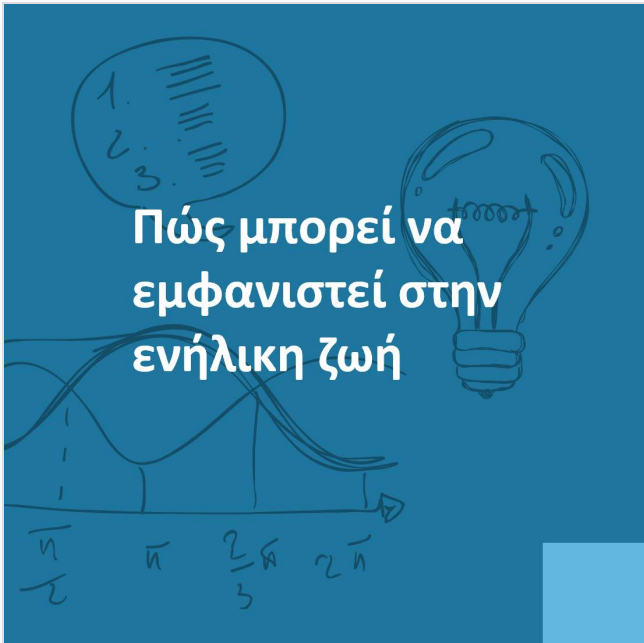
(3-5 ετών)



Ορόσημα για τις οικονομικές γνώσεις και τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων

Διαθέτουν πρώιμες μαθηματικές δεξιότητες, όπως η μέτρηση και η ταξινόμηση.

Κατανοούν πολύ βασικές οικονομικές έννοιες όπως το χρήμα και οι συναλλαγές.



Πώς μπορεί να εμφανιστεί στην ενήλικη ζωή

Υπολογίζουν τα ρέστα που οφείλονται στο σημείο πώλησης, κατηγοριοποιούν τις δαπάνες για τον προϋπολογισμό, παρακολουθούν την ταμειακή ροή.

Δίνουν εκτιμήσεις κόστους, υπολογίζουν εκπτώσεις ή φόρο επί των πωλήσεων.



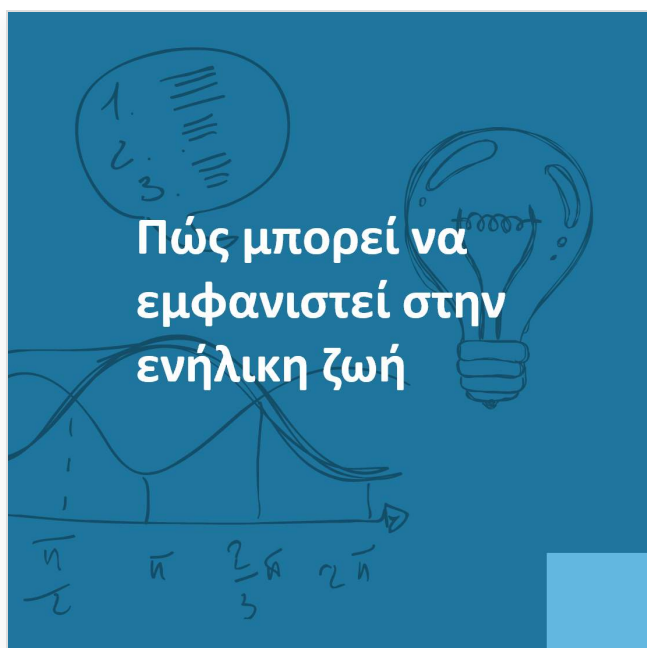
Σχολική ή μέση παιδική ηλικία

(6-12 ετών)

Ορόσημα για τις
οικονομικές γνώσεις
και τις δεξιότητες
λήψης αποφάσεων

Κατανοούν βασικές οικονομικές
έννοιες.

Διαχειρίζονται επιτυχώς χρήματα
(όπως το χαρτζιλίκι τους) ή άλλους
πόρους για την επίτευξη προσωπικών
στόχων.



Έχουν μια ρεαλιστική ιδέα για το πόσο κοστίζουν τα πράγματα, αποταμιεύουν ένα μέρος των εσόδων, πληρώνουν τους λογαριασμούς στην ώρα τους, κάνουν προϋπολογισμό.

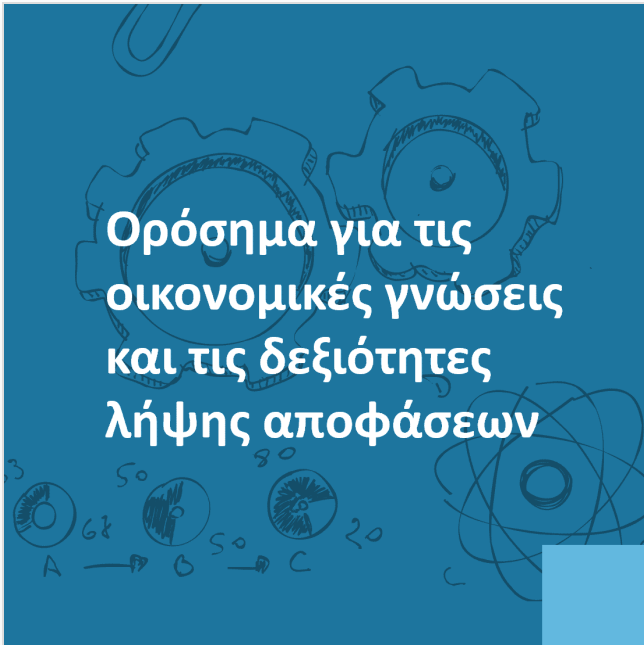
Ξοδεύουν για να καλύψουν τις ανάγκες τους πριν από τις επιθυμίες τους, ακολουθούν έναν

προϋπολογισμό, αποταμιεύουν για



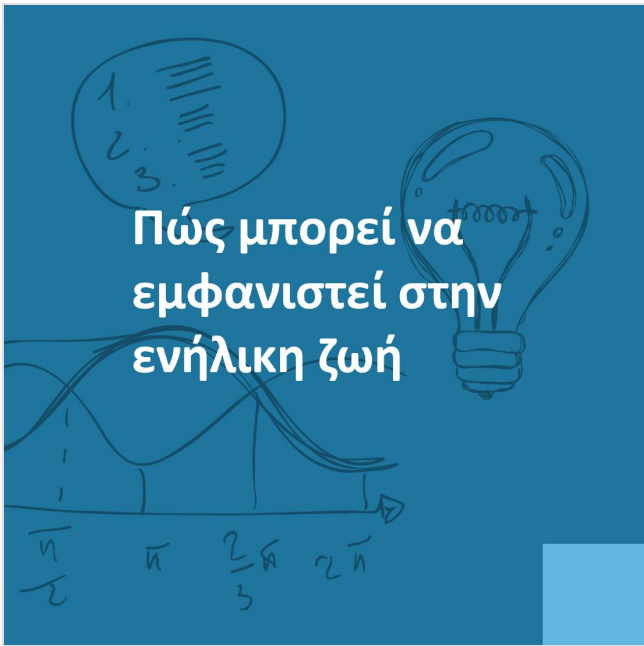
Εφηβεία και πρόωμη ενήλικη ζωή

(13-21 ετών)



Ορόσημα για τις οικονομικές γνώσεις και τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων

Κατανοούν σύνθετες χρηματοοικονομικές έννοιες και διαδικασίες.
Διαχειρίζονται συστηματικά χρήματα ή άλλους πόρους για την επίτευξη προσωπικών στόχων.
Εντοπίζουν αξιόπιστες πηγές οικονομικών πληροφοριών και τις χρησιμοποιούν με ασφάλεια για να συγκρίνουν και να λαμβάνουν



Πώς μπορεί να εμφανιστεί στην ενήλικη ζωή

Κατανοούν τους κινδύνους και τα οφέλη των επενδύσεων, χρησιμοποιούν τις πιστώσεις με σύνεση, διαχειρίζονται το χρέος.
Ξοδεύουν με γνώμονα τις αξίες και τους στόχους για το σήμερα και το μέλλον, πληρώνουν τα καθημερινά και μηνιαία έξοδα, αποταμιεύουν για τη συνταξιοδότηση, έχουν οικονομική ευελιξία για να



Οι έρευνες δείχνουν ότι οι ακόλουθες στρατηγικές μπορούν να είναι αποτελεσματικές για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αναπτύξουν οικονομικές γνώσεις και δεξιότητες λήψης αποφάσεων:

- **Consumer Financial Protection Bureau, n.d.**



- Μάθηση βασισμένη στην ανάπτυξη ικανοτήτων -

Μαθητοκεντρική μάθηση που ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/-τριες να προοδεύουν προς σαφώς καθορισμένα σημεία αναφοράς, ώστε να αποκτήσουν την αίσθηση της κυριαρχίας και της ιδιοκτησίας των δεξιοτήτων και των γνώσεων που μαθαίνουν.



- Άμεση ή κατευθυνόμενη διδασκαλία -

Μια δομημένη, απλή, καθοδηγούμενη από τον/την εκπαιδευτικό προσέγγιση που επικεντρώνεται σε μια ρητή δεξιότητα και συνήθως περιλαμβάνει διάλεξη, επίδειξη ή συζήτηση.



- Εξατομικευμένη διδασκαλία -

Ο/Η εκπαιδευτικός αξιολογεί τις ανάγκες κάθε μαθητή/-τριας και στη συνέχεια προσαρμόζει τη διδασκαλία στον/στην κάθε μαθητή/-τρια, εστιάζοντας και διαφοροποιώντας τους πόρους, τις στρατηγικές, τα μέτρα στήριξης και το ρυθμό διδασκαλίας στις ανάγκες του/της μαθητή/-τριας για την εξατομίκευση της μάθησης.



- Διερευνητική μάθηση -

Μια πρακτική στρατηγική στην οποία οι μαθητές/-τριες εξερευνούν ενεργά τις προκλήσεις του πραγματικού κόσμου, απαντούν σε ερωτήσεις με νόημα και εκτελούν σχετικές εργασίες και, με τον τρόπο αυτό, ενθαρρύνονται να λαμβάνουν τις δικές τους αποφάσεις, να διεξάγουν τη δική τους έρευνα, να ξεπερνούν τα εμπόδια και να παρουσιάζουν την εργασία τους σε άλλους/-ες.



- Μάθηση βασισμένη στην προσομοίωση -

Πρακτικές μαθησιακές δραστηριότητες που χρησιμοποιούν σενάρια του πραγματικού κόσμου για την προώθηση της κριτικής σκέψης και της εφαρμογής της μάθησης.



- Εκπαιδευτικές δραστηριότητες -

Δραστηριότητες που καλλιεργούν τη χρηματοοικονομική γνώση και τη λήψη αποφάσεων θα πρέπει να υποστηρίζουν την απόκτηση από τους/τις νέους/-ες πραγματικών γνώσεων, δεξιοτήτων έρευνας και ανάλυσης και τη συνειδητή λήψη χρηματοοικονομικών αποφάσεων.



- Οικονομική καθοδήγηση και συμβουλευτική -

Οι ενήλικες εμπλέκουν και ενθαρρύνουν τους/τις μαθητές/-τριες (ατομικά και σε μικρές ομάδες) να αναπτύξουν την χρηματοοικονομική τους ικανότητα και να εργαστούν για την επίτευξη χρηματοοικονομικών στόχων.



- Προσομοιώσεις χρηματοοικονομικών συναλλαγών -

Εκπαιδευτικά εργαλεία ή δραστηριότητες που αναπαράγουν πραγματικές καταστάσεις οικονομικής διαχείρισης και επιτρέπουν στους/στις μαθητές/-τριες να αναπτύξουν δεξιότητες όπως ο προϋπολογισμός, οι

συγκριτικές αγορές και οι επενδύσεις με τη λήψη εικονικών αποφάσεων που οδηγούν σε ρεαλιστικές συνέπειες.



- Πραγματικές μελέτες περιπτώσεων -

Ιστορίες που παρουσιάζουν ρεαλιστικές καταστάσεις που περιλαμβάνουν ένα δίλημμα, μια σύγκρουση ή ένα πρόβλημα που πρέπει να διαπραγματευτεί ή να επιλυθεί με την ανάλυση και την αξιολόγηση μιας σειράς πληροφοριών και τη στάθμιση των συνεπειών διαφορετικών αποφάσεων.

Σημασία και βήματα οικονομικού προγραμματισμού

Σημασία και βήματα οικονομικού προγραμματισμού



Ένα οικονομικό σχέδιο προσδιορίζει, οργανώνει και ιεραρχεί τους οικονομικούς σας στόχους και στη συνέχεια περιγράφει τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για την επίτευξή τους. Μπορεί επίσης να δώσει κάποια εικόνα για το αν είστε σε καλό δρόμο για την επίτευξη των οικονομικών σας στόχων ή αν πρέπει να κάνετε προσαρμογές στις δαπάνες σας. Μπορεί να περιστρέφεται γύρω από την ενοποίηση του χρέους, το άνοιγμα τραπεζικών ή χρηματιστηριακών λογαριασμών, την καθιέρωση ενός καθεστώτος αποταμίευσης ή τη δημιουργία ενός επενδυτικού σχεδίου.

- Zhu, 2022

Τα οικονομικά σχέδια μπορούν να εκτείνονται σε μήνες, χρόνια και δεκαετίες, ανάλογα με τον χρονικό ορίζοντα των στόχων σας. Όμως, μέσα από φαινομενικά μικρά βήματα, όπως το να έχετε ένα μηνιαίο στόχο αποταμίευσης ή να επενδύετε ένα μέρος του μισθού σας, το οικονομικό σας σχέδιο μπορεί να οδηγήσει σε πολύ καλύτερη προετοιμασία για το μέλλον.

Ποια είναι τα βασικά στοιχεία ενός οικονομικού σχεδίου;



Για να δημιουργήσετε ένα σωστό οικονομικό σχέδιο, θα πρέπει να συμπεριλάβετε πολλές πτυχές της οικονομικής σας

ζωής, όπως οι φορολογικές σας δηλώσεις, οι λογαριασμοί συνταξιοδότησης και οι επενδύσεις.

Υπάρχουν ορισμένα βασικά στοιχεία που συνήθως περιλαμβάνονται σε ένα καλό οικονομικό σχέδιο. Αν και όλα αυτά επηρεάζουν τα χρήματά σας με διαφορετικούς τρόπους, η σωρευτική τους επίδραση υπαγορεύει πώς θα είναι το οικονομικό σας μέλλον. Ακολουθούν οι οικονομικές κατηγορίες και υποκατηγορίες στις οποίες πρέπει να εστιάσετε:

- **Zhu, 2022**



Κατάσταση ταμειακών ροών που δείχνει τις πηγές εσόδων και τα έξοδά σας.

Ισολογισμός που εξετάζει τα περιουσιακά στοιχεία και τις υποχρεώσεις σας.

Θετικά και αρνητικά στοιχεία της τρέχουσας οικονομικής σας κατάστασης.

Σχέδιο χρηματοδότησης της

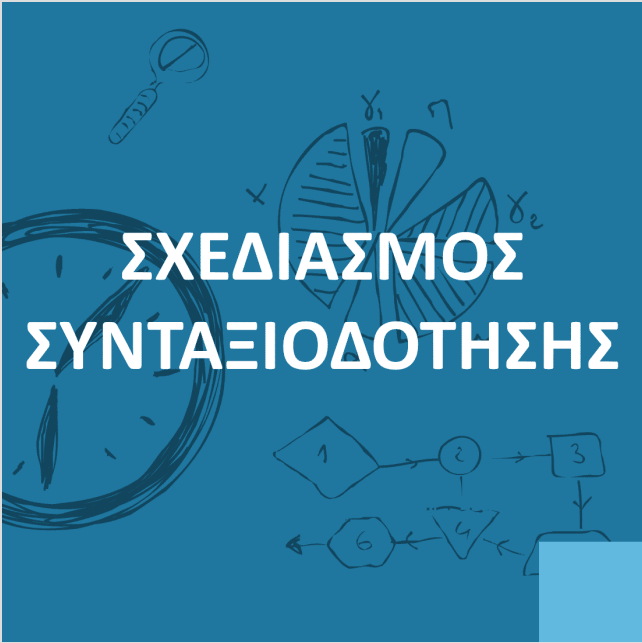


ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ

Αναφορές απόδοσης επενδυτικού χαρτοφυλακίου.

Σχέδια κατανομής περιουσιακών στοιχείων.

Επισκόπηση των επενδύσεων του λογαριασμού συνταξιοδότησης.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΗΣΗΣ

Προβλέψεις για μετά τη συνταξιοδότηση.

Σχέδιο τρόπου ζωής μετά τη συνταξιοδότηση.

A hand-drawn diagram on a blue background. It features a central lightbulb with a glowing filament. Surrounding the lightbulb are various technology-related terms and symbols: 'LAPTOP', 'USB', 'STORAGE', '25%', '11%', '8%', '45%', 'IT', 'DEVICE', and '25%'. There are also arrows indicating connections between these elements.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΚΙΝΗΤΗΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ

Εκτιμήσεις φόρου ακίνητης
περιουσίας/κληρονομιάς.
Οριστικοποιημένη διαθήκη.
Προγραμματισμός φιλανθρωπικών
δωρεών.

A hand-drawn diagram on a blue background. It features a bar chart with three bars labeled '1', '2', and '3' on the x-axis. The first bar is labeled 'low' and the third bar is labeled 'high'. To the right of the chart is a vertical axis labeled 'B'. Above the chart is a money bag with a dollar sign (\$) and several coins. The text 'ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ' is written in large white letters across the middle of the image.

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Συνταξιοδοτικές εισφορές και
εισφορές σε ατομικούς
αποταμειωτικούς λογαριασμούς.



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Μακροπρόθεσμη περίθαλψη,
ασφάλιση αναπηρίας και ασφάλιση
ζωής.

Σχέδιο παροχών δικαιούχων και
επιζώντων.

Προσόδους.

Πώς να δημιουργήσετε ένα οικονομικό σχέδιο;

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα οικονομικό σχέδιο μόνοι/-ες σας ή να ζητήσετε τη βοήθεια ενός/μιας επαγγελματία χρηματοοικονομικού/-ης εκπαιδευτή/-τριας. Το πρώτο βήμα είναι να υπολογίσετε την οικονομική σας περιουσία και να προσδιορίσετε τις καταναλωτικές σας συνήθειες. Αφού καταγραφεί αυτό, πρέπει να εξετάσετε τους βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους και να αποφασίσετε τους τρόπους επίτευξής τους.

- Investopedia, n.d.



**ΠΕΝΤΕ ΒΑΣΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΟΠΟΙΟΥΔΗΠΟΤΕ ΛΕΠΤΟΜΕΡΟΥΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ**



Καθορίστε τους οικονομικούς σας στόχους.



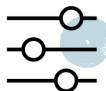
Συγκεντρώστε όλα τα σχετικά έγγραφα και τις καταστάσεις λογαριασμών που δίνουν μια εικόνα της τρέχουσας οικονομικής σας κατάστασης.



Δημιουργήστε ένα βραχυπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο σχέδιο για την επίτευξη των οικονομικών σας στόχων.



Αρχίστε να εφαρμόζετε το οικονομικό σας σχέδιο στην πράξη.



Προσαρμόστε το οικονομικό σας σχέδιο καθώς αλλάζουν η ζωή και οι στόχοι σας.

ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΘΑ ΕΞΕΤΑΣΤΟΥΝ ΟΙ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΕΝΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ



- Σκιαγραφήστε τους οικονομικούς σας στόχους -

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε όταν καταρτίζετε ένα οικονομικό σχέδιο είναι να προσδιορίσετε τι ακριβώς θέλετε να επιτύχετε. Ξεκινήστε επανεξετάζοντας τους πιθανούς βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους και σκοπούς.

Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν την προκαταβολή ενός σπιτιού, την αποπληρωμή των φοιτητικών σας δανείων ή την αγορά ενός ολοκαίνουργιου αυτοκινήτου.

Αναλογιστείτε το οικονομικό σας μέλλον στο σύνολό του όταν θέτετε αυτούς τους στόχους. Όλα τα οικονομικά σας συνδέονται μεταξύ τους, οπότε μην επικεντρώνετε μόνο σε μια πτυχή.

Για παράδειγμα, όσον αφορά τον οικογενειακό προγραμματισμό, μπορεί να θέλετε να σκεφτείτε όχι μόνο να ξεκινήσετε ένα ταμείο αποταμίευσης για το πανεπιστήμιο, αλλά και να καταβάλλετε προκαταβολή για ένα σπίτι.



- Συλλέξτε πληροφορίες σχετικά με τα οικονομικά και τις επενδύσεις σας -

Αφού καθορίσετε τους στόχους σας και λάβετε βοήθεια, αν το επιθυμείτε, μπορείτε να ξεκινήσετε μια επισκόπηση της οικονομικής σας κατάστασης. Συμπεριλάβετε τυχόν περιουσιακά στοιχεία, αν έχετε, όπως ακίνητα, επενδύσεις, λογαριασμούς συνταξιοδότησης και δάνεια. Η ανάλυση όλων αυτών των πληροφοριών παρέχει μια πιο ακριβή κατανόηση της τρέχουσας οικονομικής σας κατάστασης.

Όταν συλλέγετε πληροφορίες, ξεκινήστε με σταθερά στοιχεία όπως το ενοίκιο ή το στεγαστικό σας δάνειο, τους λογαριασμούς κοινής ωφέλειας και άλλα πάγια έξοδα. Στη συνέχεια, εξετάστε το ιστορικό των δαπανών σας για να πάρετε μια ιδέα για το τι ξοδεύετε συνήθως για πράγματα όπως διατροφή, ψυχαγωγία, ταξίδια, ρουχισμός κ.λπ. Και φυσικά, να έχετε μια σαφή αίσθηση του εισοδήματός σας, συμπεριλαμβανομένου του μισθού σας και οποιουδήποτε εισοδήματος από επενδύσεις ή ενοίκια.

Για να υπολογίσετε την τρέχουσα οικονομική σας κατάσταση, αφαιρέστε το σύνολο των υποχρεώσεών σας από το σύνολο των περιουσιακών σας στοιχείων. Ξεκινήστε απαριθμώντας και προσθέτοντας όλα τα ακόλουθα:

Τα περιουσιακά σας στοιχεία: Ένα περιουσιακό στοιχείο είναι ένα είδος περιουσίας με αξία που σας ανήκει. Τα περιουσιακά στοιχεία μπορεί να περιλαμβάνουν ένα σπίτι, ένα αυτοκίνητο, μετρητά στην τράπεζα, κεφάλαια που έχουν επενδυθεί σε ένα συνταξιοδοτικό σύστημα και άλλους

επενδυτικούς λογαριασμούς, σύμφωνα με τα χρηματοπιστωτικά μέσα που είναι διαθέσιμα στην περιοχή σας.

Οι υποχρεώσεις σας: Υποχρέωση είναι κάτι που χρωστάτε. Οι υποχρεώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ανεξόφλητους λογαριασμούς, χρέη από πιστωτικές κάρτες, φοιτητικά χρέη, υποθήκες και δάνεια αυτοκινήτων.
- [Investopedia, n.d.](#)



- **Καταρτίστε ένα ολοκληρωμένο οικονομικό σχέδιο** -

Έχοντας καθορίσει την οικονομική σας κατάσταση και τους στόχους σας, μπορείτε να αρχίσετε να αναπτύσσετε τα εφαρμόσιμα βήματα του οικονομικού σας σχεδίου. Πιθανότατα, αυτό θα περιλαμβάνει την αποταμίευση χρημάτων για τη συνταξιοδότηση, ένα ταμείο έκτακτης ανάγκης ή μια μεγάλη αγορά. Οι επενδύσεις θα διαδραματίσουν επίσης πιθανότατα εξέχοντα ρόλο στο οικονομικό σας σχέδιο μακροπρόθεσμα.

Το πώς ακριβώς θα επενδύσετε εξαρτάται από τις προσωπικές σας προτιμήσεις και την ανθεκτικότητά σας στον κίνδυνο. Μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να συνεργαστείτε μακροπρόθεσμα με έναν/μία οικονομικό/-ή σύμβουλο ή εκπαιδευτή/-τρια, ο/η οποίος/-α μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε την καλύτερη κατανομή περιουσιακών στοιχείων μεταξύ μετοχών μεγάλης και μικρής κεφαλαιοποίησης, ομολόγων, μετρητών και εναλλακτικών επενδύσεων για τις προτιμήσεις σας.

Εάν ένας από τους στόχους σας είναι μια μεγάλη αγορά, όπως ένα σπίτι ή ένα νέο αυτοκίνητο, τότε θα πρέπει επίσης να συμπεριλάβετε στο σχέδιό σας βήματα για τη βελτίωση της πιστοληπτικής σας ικανότητας. Αν όμως η πιστοληπτική σας ικανότητα δεν είναι εκεί που θα έπρεπε να είναι, μέρος του σχεδίου σας θα πρέπει να είναι να επικεντρωθείτε στην έγκαιρη πληρωμή των λογαριασμών των πιστωτικών καρτών και των φοιτητικών δανείων και σε άλλες μεθόδους για την οικοδόμηση της πιστοληπτικής ικανότητας.

Τέλος, αν έχετε σημαντικό χρέος, μέρος του σχεδίου σας θα είναι να το αποπληρώσετε. Το πώς ακριβώς θα το διαχειριστείτε αυτό, εξαρτάται από την περίπτωσή σας.

Ένας/μία χρηματοοικονομικός/-ή εκπαιδευτής/-τρια μπορεί να βοηθήσει στη διαδικασία χρηματοοικονομικού σχεδιασμού, προσφέροντας συστάσεις με βάση την οικονομική σας εικόνα.



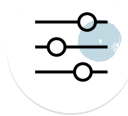
- Εφαρμόστε το οικονομικό σας σχέδιο στην καθημερινή σας ζωή -

Μόλις δημιουργήσετε το σχέδιό σας, έρχεται η ώρα να το θέσετε σε εφαρμογή. Ίσως είναι ευκολότερο να ξεκινήσετε με μικρά βήματα, παρά να βουτήξετε αμέσως στα βαθιά.

Για παράδειγμα, αντί να αποταμιεύετε το μισό μισθό σας αμέσως, αρχίστε να αποταμιεύετε σε μικρές δόσεις.

Το χρονοδιάγραμμα του οικονομικού σας σχεδίου μπορεί να διαρκέσει χρόνια, οπότε μπορεί να μην υπάρχουν άμεσα αποτελέσματα. Αλλά τηρήστε τα βήματα που περιγράφονται στο σχέδιό σας και θα φτάσετε σε αυτά τα ορόσημα σε ανύποπτο χρόνο.

Είναι σημαντικό να ακολουθείτε τα βήματα που έχετε ορίσει στο οικονομικό σας σχέδιο. Ωστόσο, είναι εξίσου σημαντικό να αναγνωρίζετε ότι συμβαίνουν απρόβλεπτα πράγματα, από την ανάληψη μιας νέας θέσης εργασίας έως την αντιμετώπιση μιας επείγουσας ιατρικής ανάγκης. Οποιαδήποτε κατάσταση προκύψει που δεν περιμένατε μπορεί να επηρεάσει τα οικονομικά σας, οπότε θα πρέπει να κάνετε τις ανάλογες αλλαγές στο σχέδιό σας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να αντικατοπτρίζει καλύτερα την οικονομική σας κατάσταση.



- **Αναθεωρείτε περιοδικά το μακροπρόθεσμο
οικονομικό σας σχέδιο -**

Οι οικονομικές αλλαγές ενδέχεται να επηρεάσουν την ικανότητά σας να επιτύχετε τους οικονομικούς σας στόχους. Θα πρέπει να ελέγχετε το σχέδιό σας για να δείτε αν μπορείτε ακόμα να επιτύχετε αυτούς τους στόχους μετά

από αυτά τα απροσδόκητα εμπόδια. Εάν όχι, μπορείτε εύκολα να αλλάξετε το σχέδιο. Μπορείτε να αλλάξετε το χρονοδιάγραμμά σας, να ορίσετε υψηλότερο ελάχιστο όριο αποταμίευσης ή να αλλάξετε τον στόχο συνολικά.

Οι συναντήσεις με τον/την χρηματοοικονομικό/-ή εκπαιδευτή/-τρια κάθε λίγους μήνες μπορεί να είναι χρήσιμες. Εάν είναι απαραίτητο, μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε αλλαγές στο σχέδιό σας για να επανέλθετε στο σωστό δρόμο. Να είστε ευέλικτοι/-ες και ανοιχτοί/-ες με τον/την εκπαιδευτή/-τρια σας όταν πρόκειται να αναθεωρήσετε το σχέδιό σας σύμφωνα με νέους στόχους ή ανατροπές.

**Χρηματοοικονομικός σχεδιασμός με τη βοήθεια ενός/μίας
χρηματοοικονομικού/-ής εκπαιδευτή/-τριας**



Αν και είναι αναμφίβολα δυνατό να καταρτίσετε μόνοι/-ες σας ένα οικονομικό σχέδιο, πρόκειται για μια εξαιρετικά δύσκολη διαδικασία. Οι χρηματοοικονομικοί/-ές σύμβουλοι διαφέρουν από τους/τις εξειδικευμένους/-ες επαγγελματίες, όπως οι

δικηγόροι σχεδιασμού ακίνητης περιουσίας, καθώς εστιάζουν σε μια πιο ολιστική επισκόπηση του χρηματοοικονομικού σχεδιασμού. Παρέχουν όχι μόνο μια συνολική εκτίμηση της συνολικής σας κατάστασης, αλλά και εκτεταμένες συμβουλές για να σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας. Μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε ένα φιλικό προς τη φορολογία σχέδιο.

Όταν επιλέγετε έναν/μία χρηματοοικονομικό/-ή σύμβουλο για να δημιουργήσετε ένα χρηματοοικονομικό σχέδιο, αναζητήστε εκείνους/-ες με πιστοποιήσεις που εξασφαλίζουν ότι ο/η σύμβουλος έχει αποκτήσει την κατάλληλη εκπαίδευση και εμπειρία στον τομέα του χρηματοοικονομικού προγραμματισμού.

- **Zhu, 2022**

Ο ρόλος των άλλων στο οικονομικό σας σχέδιο

Καθώς γνωρίζετε όλο και περισσότερο τον εαυτό σας, θα αρχίσετε να αναγνωρίζετε ότι τα οικονομικά σας δεν συνδέονται μόνο με τη δική σας ζωή, αλλά και με τη ζωή των ανθρώπων γύρω σας. Οι οικογενειακές και φιλικές σχέσεις επηρεάζουν και επηρεάζονται από τον τρόπο που διαχειρίζεστε τα οικονομικά σας. Γι' αυτό θα πρέπει να έχετε κατά νου την οικονομική σας σχέση μαζί τους όταν καταρτίζετε το οικονομικό σας σχέδιο και θέτετε τους στόχους σας.



Γονείς —

Ποια είναι η συμμετοχή σας στον οικονομικό προγραμματισμό του σπιτιού σας, αν είστε έφηβη κοπέλα ή νεαρή γυναίκα που

εξακολουθεί να ζει με τους γονείς της, αλλά έχετε αρχίσει να έχετε και τις δικές σας οικονομικές ανησυχίες και ενδιαφέροντα;

Όποια και αν είναι η σχέση σας με τους γονείς σας, δεν είναι συνετό να υποθέσετε ότι εκείνοι έχουν όλες τις απαραίτητες απαντήσεις και ότι εσείς δεν έχετε κανένα ρόλο να διαδραματίσετε στο οικονομικό μέλλον της οικογένειας. Γι' αυτό είναι χρήσιμο να αρχίσετε να επικοινωνείτε ανοιχτά μαζί τους για οικονομικά θέματα.

Το βασικό ζήτημα είναι να διερευνήσουν αν είναι προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν κάποια επείγουσα ή μακροχρόνια ιατρική ανάγκη και να αυτοσυντηρηθούν μετά τη συνταξιοδότηση, καθώς και τι εκκρεμότητες θα αφήσουν πίσω τους σε περίπτωση θανάτου ενός από τους δύο.

Μπορείτε να δοκιμάσετε φράσεις όπως: “Θέλω να μάθω ποιες είναι οι επιθυμίες και οι προτεραιότητές σας, ώστε να μπορώ να σας υποστηρίξω καλύτερα στο μέλλον”. Τέλος, ζητήστε τους να μοιραστούν μαζί σας τις πρακτικές λεπτομέρειες της ασφάλειας. Όλοι/-ες έχουμε δικαίωμα στην οικονομική ανεξαρτησία - η αφαίρεσή της είναι βίαιη. Αν, για παράδειγμα, κάποιος /-α έχει τον έλεγχο των χρημάτων σας, δημιουργεί χρέη στο όνομά σας, σας χρεώνει ή σας παίρνει τα χρήματά σας, σας εμποδίζει να γίνετε οικονομικά ανεξάρτητος/-η ή/και να βγάξετε τα δικά σας χρήματα, τότε ασκεί οικονομική βία. Το φαινόμενο αυτό είναι πιο συχνό από ό,τι φαντάζεστε και συχνά μπορεί να συνυπάρχει με άλλα είδη βίαιης συμπεριφοράς, σωματικής ή συναισθηματικής. Αν βρεθείτε σε μια τέτοια κατάσταση, πριν ξεκινήσετε μια συζήτηση για τα χρήματα με το άτομο που ασκεί βία, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι δεν κινδυνεύει η σωματική ή ψυχική σας υγεία.

Εάν γνωρίζετε ή υποψιάζεστε ότι οι γονείς σας δεν αισθάνονται άνετα να σας μιλήσουν επειδή θεωρούν ότι δεν είναι καλά προετοιμασμένοι, μην τους φέρνετε σε δύσκολη θέση επιμένοντας. Αντίθετα, κάντε μια πιο γενική συζήτηση για σημαντικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζουν όλοι/-ες ή για χρήσιμα μέτρα που πρέπει να λάβουν όλοι/-ες, συμπεριλαμβανομένου και εσάς.

Αν, πάλι, οι γονείς σας είναι εντελώς απρόθυμοι να συζητήσουν οτιδήποτε σχετικά με το θέμα, ζητήστε τους τουλάχιστον να σας πουν αν έχουν απευθυνθεί ποτέ σε κάποιον/-α για να συζητήσουν την οικονομική τους κατάσταση και αν υπάρχει κάποιος/-α που θα πρέπει να αναζητήσουν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Σύντροφος —

Πώς να συζητήσετε οικονομικά θέματα με τον/την σύντροφό σας;

1. Ξεκινήστε με τα δεδομένα που έχετε στη διάθεσή σας: *Τι στοιχεία έχετε στη διάθεσή σας; Τι χρέη έχετε; Ποια είναι τα εισοδήματα και τα κοινά σας έξοδα; Έχετε επενδύσεις; Πόσο σταθερές είναι; Τι επιτόκια και κρυφές χρεώσεις μπορεί να πληρώνετε στις κάρτες και τους τραπεζικούς σας λογαριασμούς;*
2. Αξιοποιήστε όλα τα έγγραφα που διαθέτετε, καθώς και τις γνώσεις και τις εμπειρίες των άλλων, για να κατανοήσετε σε μεγαλύτερο βάθος τη γενική οικονομική σας κατάσταση.
3. Βεβαιωθείτε ότι είστε όσο το δυνατόν πιο ακριβείς όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο θα “συνεργαστείτε” πρακτικά. Ορισμένα ζευγάρια αποφασίζουν ότι θα βάλουν όλα τα εισοδήματά τους σε έναν κοινό λογαριασμό, ενώ άλλα προτιμούν να δημιουργήσουν έναν κοινό λογαριασμό όπου ο/η καθένας/-μία θα συνεισφέρει ένα ποσοστό του εισοδήματός του/της, διατηρώντας παράλληλα ξεχωριστούς ατομικούς λογαριασμούς για τα προσωπικά τους έξοδα. Άλλοι/-ες, πάλι, δεν έχουν καθόλου κοινούς λογαριασμούς, αλλά καθορίζουν εκ των προτέρων ποιος/-α ακριβώς θα πληρώνει τι στη σχέση τους.
4. Πρέπει να συμφωνήσετε σε κάτι παρόμοιο σε σχέση με τα χρέη σας, δηλαδή αν θα τα αντιμετωπίσετε ατομικά ή συλλογικά.
5. Το ίδιο ισχύει και για τα περιουσιακά στοιχεία που θα αποκτήσετε στην πορεία, εάν θα ανήκουν από κοινού και στους/στις δύο ή θα τα μοιράζεστε με κάποιον τρόπο.

6. Συμφωνήστε σε ένα όριο για το κόστος των αγορών: αν κάποιος/-α από εσάς θέλει να αγοράσει κάτι που υπερβαίνει αυτό το όριο, θα πρέπει πρώτα να το συζητήσετε με το άλλο άτομο.
7. Μη διστάσετε να μοιραστείτε τους φόβους και τις ανησυχίες σας σχετικά με τα χρήματα με τον/την σύντροφό σας, ανεξάρτητα από το αν πιστεύετε ότι είναι βάσιμοι, ρεαλιστικοί ή αστείοι. Θα ανακαλύψετε ότι έχει τους δικούς του/της, διαφορετικούς φόβους και μαζί μπορείτε να συζητήσετε πώς αυτοί αντανακλώνονται στη συμπεριφορά σας σε σχέση με τα χρήματα. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε επίσης να καταλάβετε καλύτερα γιατί ο/η ένας/μία από εσάς μπορεί να συμπεριφέρεται με τον τρόπο που συμπεριφέρεται και μαζί μπορείτε να βρείτε καλύτερους τρόπους για να αντιμετωπίσετε τις δύσκολες στιγμές.
8. Είναι σύνηθες ο/η ένας/μία σύντροφος να δηλώνει “δεν ξέρω τίποτα γι’ αυτό” και να προσπαθεί να απέχει από τη συζήτηση και τις κοινές αποφάσεις. Προσπαθήστε να το αποφύγετε αυτό: ακόμη και αν δεν είστε και οι δύο εξίσου ενεργοί/-ες στη διαχείριση των οικονομικών σας, θα πρέπει τουλάχιστον να γνωρίζετε εξίσου την κατάσταση, τις δυσκολίες και την πρόοδο.
9. Θα πρέπει να συμβιβαστείτε, αλλά αυτό δεν είναι κακό. Ο συμβιβασμός είναι ένα εργαλείο που βοηθάει και τους/τις δυο σας να ακούγεστε, να έχετε ενεργό ρόλο στις κοινές αποφάσεις και τα σχέδιά σας και να κάνετε τη σχέση σας ακόμη πιο δυνατή.

- women on top, n.d

Φίλοι/-ες —

Είναι σημαντικό να μιλάτε με τους/τις φίλους/-ες σας για οικονομικά θέματα, εν μέρει επειδή με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να καταρρίψετε τα ταμπού που συχνά επηρεάζουν τη συμπεριφορά σας σε αυτά τα θέματα και να κατανοήσετε καλύτερα τα δικαιώματα, τις υποχρεώσεις και τις προοπτικές σας, και επειδή οι φίλοι/-ες σας μπορούν να γίνουν εξαιρετικοί/-ες σύμμαχοι στην προσπάθεια επίτευξης των οικονομικών σας στόχων.

Το μόνο που χρειάζεται είναι να μοιραστείτε μαζί τους το όραμα και το σχέδιό σας και, φυσικά, να ακούσετε το δικό τους. Ο στόχος εδώ δεν είναι να σας πει κάποιος/-α πώς πρέπει να ζήσετε τη ζωή σας ή να αναλάβετε εσείς τον ρόλο αυτό. Ο στόχος είναι να μοιραστείτε με τους/τις φίλους/-ες σας τα συναισθήματα και τις δυσκολίες σας σχετικά με τα χρήματα και, γιατί όχι, να πάρετε μερικές χρήσιμες ιδέες για το πώς μπορείτε να χειριστείτε ένα οικονομικό ζήτημα (women on top, n.d.).

Αν οι φίλοι/-ες σας κάνουν πράγματα που ξεπερνούν τις οικονομικές σας δυνατότητες, δεν πρέπει να συγκρίνετε τα οικονομικά σας με εκείνων. Οι φίλοι/-ες σας είναι φίλοι/-ες σας για λόγους που δεν έχουν καμία σχέση με το πόσα χρήματα βγάζετε ή πόσα μπορείτε να ξοδέψετε. Έτσι, είναι απίθανο να σταματήσουν να θέλουν την παρέα σας μόνο και μόνο επειδή δεν μπορείτε να πάτε μαζί τους για σκι ή σε εκείνο το ακριβό εστιατόριο, και αν συμβεί αυτό, μάλλον δεν αξίζουν να είναι φίλοι/-ες σας.

Από τη δική σας προοπτική, δεν θα πρέπει να θεωρείτε δεδομένο ότι οι γύρω σας γνωρίζουν πόσα χρήματα βγάζετε ή αν δυσκολεύεστε με κάτι. Αν δεν τους/τις το πείτε, είναι πολύ πιθανό να μην το καταλάβουν από μόνοι/-ες τους, και όλο αυτό το διάστημα, θα πρέπει να βρείτε μια κακή δικαιολογία για να μην βγείτε μαζί τους ή να πάτε έτσι κι αλλιώς, παρόλο που δεν μπορείτε να ανταπεξέλθετε οικονομικά.

Επομένως, αξίζει να:

1. Τους/τις εξηγήστε ότι προσπαθείτε να μειώσετε τα έξοδά σας ή να κάνετε αποταμίευση για τον Χ στόχο που έχετε θέσει για τα επόμενα χρόνια, έτσι ώστε να τους δώσετε να καταλάβουν ότι η άρνησή σας δεν έχει να κάνει με αυτούς/-ες αλλά με τα δικά σας όνειρα για τη ζωή σας.
2. Αρχίστε να προτείνετε ιδέες για πράγματα που μπορείτε να κάνετε μαζί και τα οποία δεν απαιτούν πολλά χρήματα.
3. Εξηγήστε τους/τες ότι δεν θα σας πειράξει αν, μερικές φορές, κάνουν πράγματα χωρίς εσάς για τα οποία εσείς δεν διαθέτετε την οικονομική δυνατότητα.
4. Μια άλλη ιδέα είναι να “σπάσετε” τις δραστηριότητές σας σε κομμάτια: αν δεν μπορείτε να βγείτε για ένα ποτό μαζί τους, μπορείτε να τους/τις προσκαλέσετε να έρθουν στο σπίτι σας πριν πάνε στο μπαρ.

- women on top, n.d

Αν, αντίθετα, ένας/μία φίλος/-η σας αναφέρει ότι δεν μπορεί να ακολουθήσει για οικονομικούς λόγους, μπορείτε να απαντήσετε λέγοντας:

- *“Καταλαβαίνω! Αν μπορούμε να βρούμε φθηνότερα εισιτήρια για τη συναυλία, θα το προτιμούσες, ή θα προτιμούσες να μην πας καθόλου;”*
- *“Κανένα πρόβλημα! Θέλεις αντί για φαγητό να πάμε μια βόλτα στο πάρκο;”*
- *“Αυπάμαι που τα πράγματα δεν είναι καλύτερα οικονομικά. Ας το συζητήσουμε την επόμενη φορά”.*
- *“Αυπάμαι που δεν θα έρθεις μαζί μας, αλλά χαίρομαι που κάνεις αυτό που είναι σωστό για σένα.”*
- *“Ξέρω ότι κοστίζει, αλλά θέλω πραγματικά να πάω. Προτείνω να πληρώσω τη διαφορά, θα το κάνω ευχαρίστως, τι λες;”*

- women on top, n.d

Αν ένας φίλος/μία φίλη σας ζητήσει να του/της δανείσετε χρήματα, κάντε το μόνο αν μπορείτε να δεχτείτε το ενδεχόμενο να μην τα πάρετε ποτέ πίσω. Δανείστε μόνο το χρηματικό ποσό που έχετε το οικονομικό περιθώριο να το κάνετε, σε περίπτωση που δεν πάρετε ποτέ πίσω τα χρήματα. Για να μην θέσετε σε κίνδυνο τη φιλία σας, θα πρέπει να αντιμετωπίσετε το δάνειο αυτό ως δώρο. Δεν θα πρέπει να περιμένετε να πάρετε πίσω τα χρήματα, γιατί με αυτόν τον τρόπο η πίεση που θα δεχτεί ο/η φίλος/-η σας θα είναι ψυχολογικά αφόρητη. Έτσι, αν υπολογίζετε σε αυτά τα χρήματα και δεν έχετε την πολυτέλεια να τα χάσετε, ίσως θα ήταν καλύτερα να είστε ειλικρινείς με τον/την φίλο/-η σας και να του/της προσφέρετε μια εναλλακτική λύση αντί του δανεισμού.

**Καθορισμός οικονομικών στόχων (αποταμίευση, επενδύσεις, αύξηση
εισοδήματος, μείωση εξόδων/χρέους)**

Καθορισμός οικονομικών στόχων

Ο καθορισμός κατάλληλων οικονομικών στόχων απαιτεί σχετικά υψηλό επίπεδο χρηματοοικονομικού αλφαριθμητισμού. Είναι σημαντικό να κατανοήσετε τα βασικά οικονομικά, όπως τον τρόπο δημιουργίας ενός προϋπολογισμού, τον τρόπο λειτουργίας των φόρων, τη διαφορά μεταξύ των τύπων επενδύσεων και διάφορα άλλα προσωπικά οικονομικά θέματα που σας επηρεάζουν.

Η καταγραφή σαφών, ρεαλιστικών οικονομικών στόχων θα σας βοηθήσει να τους επιτύχετε. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που θέτουν τους στόχους τους γραπτώς και τους επανεξετάζουν τακτικά έχουν περισσότερες πιθανότητες να τους επιτύχουν.



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ



Εύκολη παρακολούθηση

Η απτή φύση των συγκεκριμένων, γραπτών οικονομικών στόχων διευκολύνει την παρακολούθησή τους και η πρόοδος που σημειώνετε προς τους βραχυπρόθεσμους στόχους σας θα σας παρακινήσει να επιτύχετε και τους ενδιάμεσους και τους μακροπρόθεσμους στόχους σας.



Επανεξέταση

Και μόνο η επανεξέταση των οικονομικών σας στόχων και η στάθμιση των αποφάσεών σας σε σχέση με τον προϋπολογισμό και τις προτεραιότητές σας θα αυξήσει την πιθανότητα να παραμείνετε στο σωστό δρόμο, θυσιάζοντας περιστασιακά μια βραδινή έξοδο ή την επόμενη γενιά του τεχνολογικού gadget που όλοι/-ες οι άλλοι/-ες χρεώνουν στις πιστωτικές τους κάρτες.



Μείωση άγχους

Ένα άλλο πλεονέκτημα του καθορισμού οικονομικών στόχων είναι η μείωση του άγχους και του στρες που θα βιώσετε όταν θα βρεθείτε αντιμέτωποι με την οικονομική σας πραγματικότητα.

Ακολουθούν μερικοί από τους πιο συνηθισμένους οικονομικούς στόχους που θέτουν οι άνθρωποι:

- ✓ Δημιουργήστε και τηρήστε έναν προϋπολογισμό.

- ✓ Δημιουργήστε ένα αποθεματικό έκτακτης ανάγκης.
- ✓ Βγείτε από το χρέος.
- ✓ Αποταμιεύστε για τα όνειρα συνταξιοδότησής σας.
- ✓ Ξοδέψτε λιγότερα και εξοικονομήστε περισσότερα.

Μέθοδοι και εργαλεία για τον καθορισμό οικονομικών στόχων

Μέθοδοι και εργαλεία για τον καθορισμό οικονομικών στόχων



“Στο πλαίσιο της επενδυτικής στρατηγικής, η Financial Industry Regulatory Authority (FINRA) ορίζει τους τρεις τύπους οικονομικών στόχων ως μακροπρόθεσμους (πάνω από 10 χρόνια), μεσοπρόθεσμους (τρία έως 10 χρόνια) και βραχυπρόθεσμους (λιγότερο από τρία χρόνια). Ο καθορισμός χρονικών πλαισίων για τους στόχους σας θα σας επιτρέψει να καταρτίσετε αποτελεσματικότερα τη στρατηγική σας και να έχετε σαφέστερη εικόνα του οικονομικού σας σχεδίου”

- Borwick, 2023

Μακροπρόθεσμοι στόχοι

Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι, όπως η εξασφάλιση οικονομικής ασφάλειας κατά τη συνταξιοδότηση ή η εξόφληση του στεγαστικού σας δανείου, βρίσκονται πιο μακριά στον ορίζοντα.

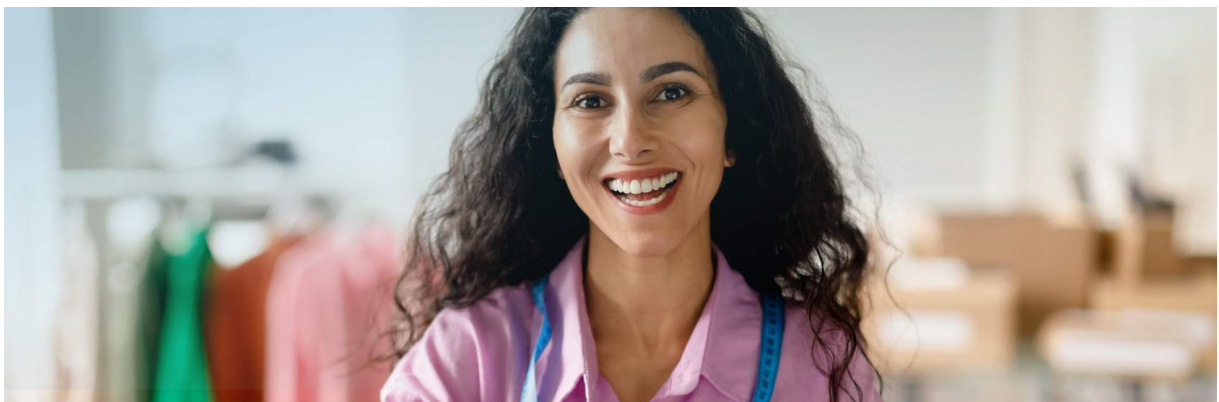
Οι μακροπρόθεσμοι οικονομικοί σας στόχοι συχνά περιλαμβάνουν διάφορους μεσοπρόθεσμους και βραχυπρόθεσμους στόχους. Είναι πάντα καλή ιδέα να διαιρείτε τους μεγάλους στόχους σε μικρότερους, πιο άμεσους στόχους.



Μεσοπρόθεσμοι στόχοι —

Οι μεσοπρόθεσμοι ή ενδιάμεσοι στόχοι μπορεί να περιλαμβάνουν προσπάθειες όπως η αποταμίευση των ασφαλίσεων για μια πρόσοδο που θα σας παρέχει ισόβιο εισόδημα, η βελτίωση της πιστοληπτικής σας ικανότητας ή η απόκτηση κεφαλαίου για να ξεκινήσετε τη δική σας επιχείρηση.

Κάθε ένα από αυτά τα παραδείγματα μεσοπρόθεσμων οικονομικών στόχων έχει χρονικό πλαίσιο τριών έως δέκα ετών και είναι εν τέλει ένα σκαλοπάτι προς έναν μεγαλύτερο στόχο.



Βραχυπρόθεσμοι στόχοι

Εκτός από τους μικρότερους, πιο στενά εστιασμένους στόχους που συμβάλλουν στους μακροπρόθεσμους στόχους σας, μπορεί επίσης να θέλετε να θέσετε βραχυπρόθεσμους στόχους για πράγματα για τα οποία θα θέλατε να διαθέσετε χρήματα στο εγγύς μέλλον, όπως μια ανακαίνιση μπάνιου ή ένα ταξίδι στη Γαλλία.

Ένα εξαιρετικό σύστημα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά τη δημιουργία ενός σχεδίου για οικονομικούς στόχους είναι να διασφαλίσετε ότι αυτοί είναι **SMART**. Πρόκειται για ένα ακρωνύμιο που ορίζει ότι κάθε ένας από τους στόχους σας πρέπει να είναι συγκεκριμένος, μετρήσιμος, εφικτός, σχετικός και χρονικά περιορισμένος.

- **Borwick, 2023**



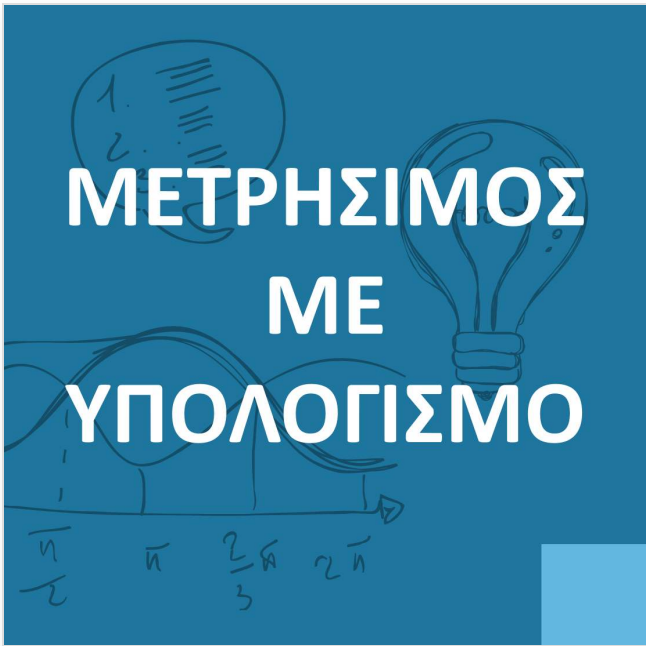
Ας πούμε ότι θέλετε να δημιουργήσετε ένα ταμείο έκτακτης ανάγκης. Αν εφαρμόζατε τις αρχές SMART, να πώς θα

φαινόταν αυτό:



ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ

Θέλω να δημιουργήσω ένα
αποθεματικό έκτακτης ανάγκης
ύψους 20.000 ευρώ.



ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΣ ΜΕ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟ

Θέλω να εξοικονομήσω 4.000
ευρώ ετησίως, δηλαδή 333 ευρώ
το μήνα και 11 ευρώ την ημέρα.



Ο προϋπολογισμός μου περιλαμβάνει μέχρι 450 ευρώ διαθέσιμο εισόδημα που μου επιτρέπει να αποταμιεύω το στοχευμένο ποσό των 333 ευρώ μηνιαίως.



Σύμφωνα με τα έσοδα και τα έξοδά μου κατά το προηγούμενο έτος, αναμένεται να είμαι σε θέση να επιτύχω αυτόν τον στόχο.

ΧΡΟΝΙΚΑ
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝ
ΟΣ
ΜΕ ΧΡΟΝΙΚΟ
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ

The background of the title card features a blue bar chart with four bars of increasing height, labeled 1, 2, 3, and 4 on the x-axis. Handwritten notes in a light blue color include 'low' next to the first bar, 'high' next to the third bar, and a circled '2' above the third bar. The text is in white, bold, uppercase letters.

Θέλω να αποταμιεύσω 20.000
ευρώ εντός πέντε ετών.

Έλεγχος Γνώσεων

Έλεγχος γνώσεων

Ελέγξτε τις γνώσεις σας απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις.

Ο κύκλος του χρήματος αποτελείται από 7 έννοιες. **Σημειώστε ποιες είναι:**

- ☐ Εισόδημα
- ☐ Κατανάλωση
- ☐ Αποταμίευση
- ☐ Κλοπή
- ☐ Ασφάλιση

☐

Επένδυση

☐

Δανεισμός

☐

Δανειοδότηση

☐

Δωρεά

☐

Απόρριψη

ΥΠΟΒΟΛΗ

Σημειώστε τα σημαντικά στοιχεία ενός οικονομικού σχεδίου:

☐

Δεν μπορεί να είναι ευέλικτο

☐

Οργανώνει και ιεραρχεί τους οικονομικούς στόχους

☐

Περιγράφει τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν για την επίτευξη των στόχων

☐

Πρέπει να είναι μακροπρόθεσμο

ΥΠΟΒΟΛΗ

Υπάρχουν πέντε βασικά βήματα για τη δημιουργία οποιουδήποτε εμπεριστατωμένου οικονομικού σχεδίου. **Τοποθετήστε τα στη σωστή σειρά.**

≡ 1.

Καθορίστε τους οικονομικούς σας στόχους.

≡ 2.

Συλλογή εγγράφων και καταστάσεων λογαριασμού.

≡ 3.

Δημιουργήστε ένα βραχυπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο σχέδιο.

≡ 4.

Αρχίστε να εφαρμόζετε το οικονομικό σας σχέδιο στην πράξη.

≡ 5.

Προσαρμόστε το οικονομικό σας σχέδιο καθώς αλλάζουν η ζωή και οι στόχοι σας.

ΥΠΟΒΟΛΗ

**ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ,
ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΞΗΓΗΣΕΤΕ:**

1

τις βασικές έννοιες του κύκλου του χρήματος,

2

τον τρόπο κατάρτισης ενός οικονομικού σχεδίου,

3

τον τρόπο καθορισμού οικονομικών στόχων που είναι SMART,

4

τον τρόπο λήψης ενημερωμένων οικονομικών αποφάσεων.

Διάρθρωση εργαστηρίου

Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε και να υλοποιήσετε τις συνεδρίες του εργαστηρίου σας.



ΑΣΚΗΣΗ 1: “ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΟΝ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΣΑΣ;”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

1

Να μάθουν πώς να καταρτίζουν ένα σχέδιο προϋπολογισμού.

2

Να μάθουν να υπολογίζουν τα έσοδα και τα έξοδά τους.

3

Να αποκτήσουν συνείδηση των καταναλωτικών τους συνηθειών και να μάθουν να αποταμιεύουν για την επίτευξη μελλοντικών στόχων.



Module03_Excercise01_el.pdf

275.3 KB



ΑΣΚΗΣΗ 2: “ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ Ή ΝΑ ΜΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΠΙΣΤΩΤΙΚΗ ΚΑΡΤΑ ΔΥΟ ΑΤΟΜΩΝ (JOINT CREDIT CARD);”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

1

Να εξοικειωθούν με τις πιστωτικές κάρτες.

2

Να αποκτήσουν επίγνωση των κινδύνων που ενέχει η χρήση πιστωτικής κάρτας.



Module03_Excercise02_el.pdf

142.2 KB



ΑΣΚΗΣΗ 3: “ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΩ S.M.A.R.T;”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

1

Να θέτουν οικονομικούς στόχους που είναι SMART.

2

Να μάθουν πώς να διαχειρίζονται καλύτερα τις αποταμιεύσεις τους.



Module03_Excercise03_el.pdf

150.4 KB



Πρόσθετο υλικό αυτοδιδασκαλίας



Το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να διαφέρει για κάθε χώρα-εταίρο. Στόχος μας είναι να σας ενθαρρύνουμε να εξοικειωθείτε με το υλικό που προορίζεται για τη χώρα σας.

1. Udemy's Personal Finance 101 course: μαθήματα και σεμινάρια για διάφορα προσωπικά οικονομικά θέματα, όπως η ανάπτυξη πιστοληπτικής ικανότητας, η υποβολή φορολογικής δήλωσης και η πλοήγηση στα οικονομικά κατά τη διάρκεια αλλαγών στη ζωή, όπως το διαζύγιο ή ο τοκετός.

2. Credit Karma: ένας ιστότοπος που διατίθεται δωρεάν και μια εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα προσφέρουν πληροφορίες και εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τον οικονομικό σας αλφαριθμητισμό και να επιτύχετε τους στόχους σας.
3. Stash.com: μια εφαρμογή για κινητά που προσφέρει μια μοναδική προσέγγιση στην επένδυση, καθιστώντας την εύκολη και προσιτή σε όλους/-ες, ανεξάρτητα από την επενδυτική τους εμπειρία.
4. Mint: μια προσωπική οικονομική εφαρμογή που βοηθά τους/τις χρήστες να διαχειρίζονται τα οικονομικά τους, παρακολουθώντας τις δαπάνες τους, δημιουργώντας έναν προϋπολογισμό και διατηρώντας τον έλεγχο των λογαριασμών τους.
5. BadCredit.org: ένας ιστότοπος χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης που επικεντρώνεται στο να βοηθά άτομα με χαμηλή πιστοληπτική ικανότητα ή χωρίς πιστοληπτική ικανότητα να βελτιώσουν την οικονομική τους κατάσταση.
6. Το CardRates.com είναι μια ολοκληρωμένη πηγή για συγκρίσεις πιστωτικών καρτών. Ο ιστότοπος διαθέτει λεπτομερείς αξιολογήσεις διαφόρων καρτών, οι οποίες αναλύονται βολικά ανά χαρακτηριστικά της κάρτας, την απαραίτητη βαθμολογία πίστωσης και τον εκδότη.
7. EdX's Planning for Risk and Retirement course: ένα δωρεάν διαδικτυακό μάθημα αυτορυθμιζόμενου ρυθμού που καλύπτει τις αρχές ασφάλισης (ασφάλιση ζωής, περιουσίας και ατυχημάτων), τον προγραμματισμό συνταξιοδότησης και τον προγραμματισμό επενδύσεων.
8. Clever girl finance: ένας ιστότοπος αφιερωμένος στην ενδυνάμωση των γυναικών ώστε να επιτύχουν οικονομική ελευθερία και να αναλάβουν τον έλεγχο των οικονομικών τους, <https://www.clevergirlfinance.com/>

Συμπληρωματικές ιδέες ασκήσεων:

1. Financial Competence Framework for Adults in the European Union από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τον ΟΟΣΑ https://finance.ec.europa.eu/system/files/2022-01/220111-financial-competence-framework-adults_en.pdf
2. Financial Literacy Curriculum & Presentation Resources από το National Financial Educators Council: <https://www.financialeducatorscouncil.org/financial-literacy-curriculum/>
3. Teaching Women Financial Literacy από το National Financial Education Council: <https://www.financialeducatorscouncil.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

Για να κλείσετε σωστά την εκπαίδευση, πατήστε το κουμπί Κλείσιμο.

ΚΛΕΪΣΙΜΟ

Εισαγωγή

Σε αυτή την ενότητα, θα εξοικειωθείτε με τις βασικές αρχές της αποταμίευσης χρημάτων, η οποία αποτελεί βασική πτυχή των προσωπικών οικονομικών.



ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΘΑ ΣΥΖΗΤΗΘΟΥΝ...

1

Η έννοια της εξοικονόμησης χρημάτων και η σημασία της.

2

Η σημασία της εξισορρόπησης της κατανάλωσης και της αποταμίευσης για την εξασφάλιση της οικονομικής ασφάλειας.

3

Διαφοροποίηση μεταξύ των αποταμιεύσεων έκτακτης ανάγκης και των ταμείων για τις δύσκολες ημέρες και ανάπτυξη μηνιαίας αποταμιευτικής ικανότητας.

4

Στρατηγικές για την επένδυση των αποταμιευμάτων και την αποτελεσματική διαχείριση των αποταμιευμένων ποσών.

5

Ανάπτυξη θετικής αποταμιευτικής συμπεριφοράς μέσω του προγραμματισμού των αγορών, της αποφυγής της σπατάλης και του εντοπισμού και της εξάλειψης

των διαφυγόντων εσόδων από δαπάνες.



Οι στόχοι αυτής της ενότητας για την αποταμίευση είναι να ενδυναμώσει τα άτομα με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες ώστε να αναπτύξουν τη συνήθεια της αποτελεσματικής αποταμίευσης και να επιτύχουν τους οικονομικούς τους στόχους.

Θα παρέχει στα άτομα πρακτικές γνώσεις και δεξιότητες που σχετίζονται με τα προσωπικά οικονομικά και τον οικονομικό προγραμματισμό, οι οποίες μπορούν να τα βοηθήσουν να επιτύχουν τους οικονομικούς τους στόχους και να βελτιώσουν την οικονομική τους ευημερία.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, **εσείς, ως εκπαιδευτής/-τρια**, θα είστε σε θέση να:



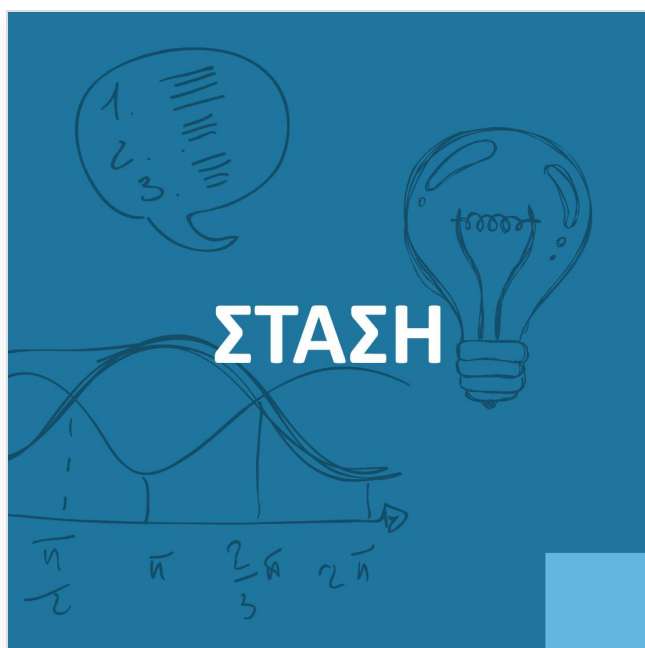
ΓΝΩΣΗ

Να διδάξετε στα άτομα διάφορες στρατηγικές αποταμίευσης, όπως τα προγράμματα αυτόματης αποταμίευσης, την αποταμίευση βάσει στόχων και τις προκλήσεις αποταμίευσης. Να διδάξετε για τα βασικά στοιχεία των επενδύσεων, συμπεριλαμβανομένων των μετοχών, των ομολόγων, των αμοιβαίων κεφαλαίων και άλλων.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να παρέχετε καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο επιλογής των κατάλληλων χρηματοοικονομικών προϊόντων και υπηρεσιών, όπως λογαριασμοί ταμιευτηρίου και λογαριασμοί χρηματαγοράς.



Να παρέχετε καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας μόνιμων αποταμιευτικών συνηθειών.

Στόχος σας είναι οι συμμετέχοντες/-ουσες στα εργαστήρια ή τις διαβουλεύσεις σας να είναι σε θέση να:

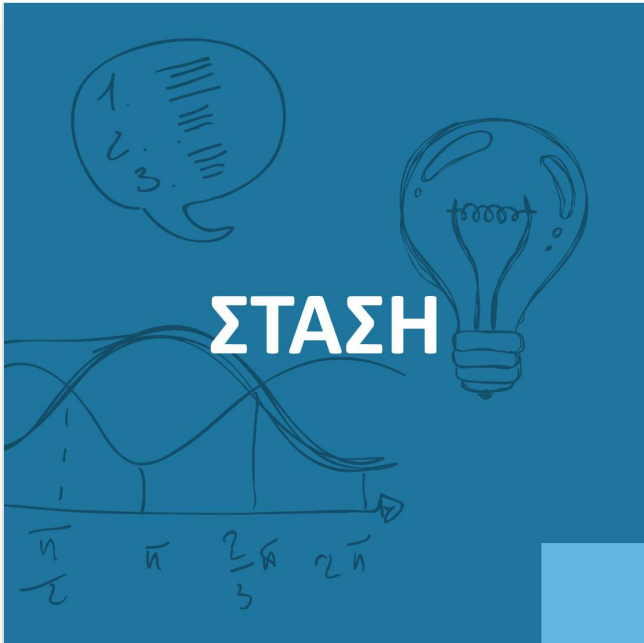


Να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ αποταμιεύσεων και επενδύσεων και να γνωρίζουν τους λογαριασμούς ταμειυτηρίου που προσφέρουν οι τράπεζες.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να εξοικονομούν χρήματα και να θέτουν οικονομικούς στόχους.



ΣΤΑΣΗ

Να γνωρίζουν τη σημασία της αποταμίευσης και να εξοικειωθούν με τα διάφορα είδη λογαριασμών αποταμίευσης.

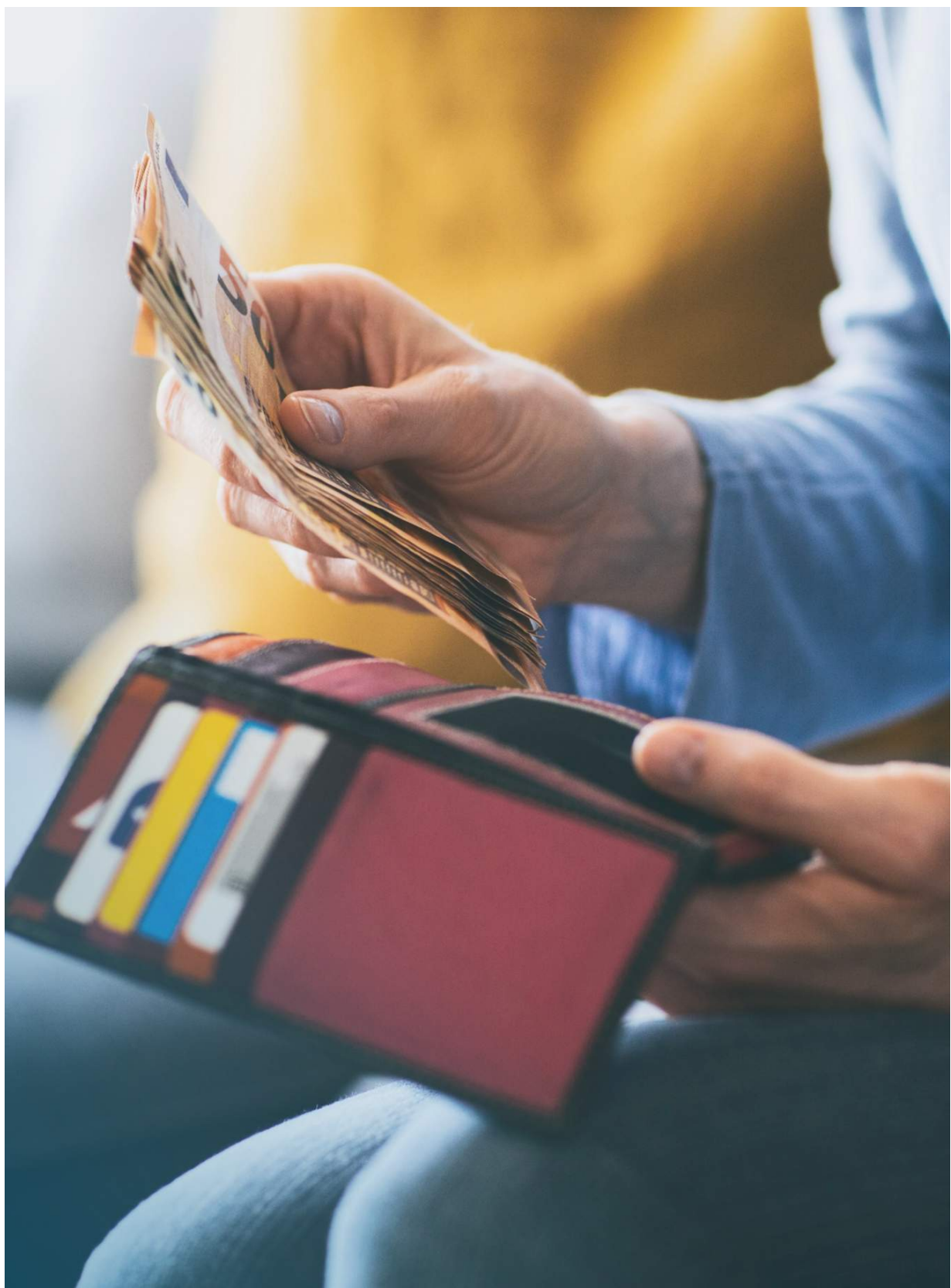
Η σημασία της αποταμίευσης χρημάτων

Η σημασία της αποταμίευσης χρημάτων

Η εξοικονόμηση χρημάτων είναι **μια ουσιαστική πτυχή των προσωπικών οικονομικών**, την οποία πολλοί άνθρωποι συχνά παραβλέπουν. Γίνεται ακόμη πιο σημαντική όταν γίνεται λόγος για ευάλωτους ανθρώπους που βρίσκονται σε ακραίες καταστάσεις οικονομικής και χρηματοοικονομικής περιθωριοποίησης.

Η περιθωριοποίηση αυτή επιδεινώθηκε δραματικά, κυρίως μετά την πανδημία Covid-19, όταν η μαζική εφαρμογή των τεχνολογιών στην καθημερινή ζωή όλων προκάλεσε **την αποξένωση της συγκεκριμένης ομάδας ατόμων**.

Νέες γυναίκες και κορίτσια που ζούσαν σε προβληματικές γειτονιές και σε επισφαλείς οικονομικές καταστάσεις, χωρίς να έχουν τους πόρους ή τη δυνατότητα να περνούν το χρόνο τους μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή, βρέθηκαν απομονωμένες από την υπόλοιπη κοινωνία και, ως εκ τούτου, η οικονομική τους κατάσταση επιδεινώθηκε.



Η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματικό εργαλείο για την πρόληψη της φτώχειας, καθώς μπορεί να βοηθήσει σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο να επιτύχουν οικονομική σταθερότητα και ανθεκτικότητα.

Η αποταμίευση μπορεί επίσης να βοηθήσει τις νεαρές μετανάστριες να επενδύσουν στην εκπαίδευση και τις δεξιότητες που μπορούν να αυξήσουν τις εισοδηματικές τους δυνατότητες και να εξασφαλίσουν πιο σταθερές ευκαιρίες απασχόλησης. Αυτό μπορεί να βελτιώσει τη μακροπρόθεσμη οικονομική τους σταθερότητα και να μειώσει τον κίνδυνο φτώχειας.



Με τη δημιουργία ενός οικονομικού εφεδρικού αποθέματος, την επένδυση στην εκπαίδευση και τις δεξιότητες, τον προγραμματισμό για τη συνταξιοδότηση και την επένδυση σε περιουσιακά στοιχεία, τα νεαρά κορίτσια μπορούν να εργαστούν προς την κατεύθυνση της οικονομικής σταθερότητας και να ενδυναμωθούν ώστε να συμμετέχουν ενεργά στην οικονομική ανάπτυξη και τη ζωή των κοινοτήτων τους. Παρακάτω παρουσιάζονται οι τρόποι με τους οποίους μπορούν να το πετύχουν αυτό:

Η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να δημιουργήσουν ένα ταμείο έκτακτης ανάγκης για την κάλυψη απροσδόκητων εξόδων, όπως **έξοδα σπουδών ή ιατρικά έξοδα**. Αυτό μπορεί να τους αποτρέψει από το να χρεωθούν ή να βασιστούν σε ακριβές πιστωτικές επιλογές.

Μερικά παραδείγματα οικονομικού εφεδρικού αποθέματος μπορεί να είναι:

- **Ταμείο έκτακτης ανάγκης:** Με τη δημιουργία ενός ταμείου έκτακτης ανάγκης, τα κορίτσια και οι νεαρές γυναίκες μπορούν να έχουν ένα δίκτυ ασφαλείας για να στηριχθούν σε περίπτωση απροσδόκητων εξόδων, όπως είναι τα έξοδα ιατρικής περίθαλψης ή οι επισκευές του αυτοκινήτου. Αυτό μπορεί να τις βοηθήσει να αποφύγουν να χρεωθούν ή να βασιστούν σε πιστωτικές κάρτες με υψηλό επιτόκιο.
- **Απώλεια εργασίας:** Σε περίπτωση απώλειας εργασίας, η ύπαρξη ενός οικονομικού εφεδρικού αποθέματος μπορεί να βοηθήσει τα νεαρά κορίτσια να καλύψουν τα βασικά τους έξοδα, ενώ αναζητούν άλλη εργασία ή επιδιώκουν άλλες ευκαιρίες. Αυτό μπορεί να τις αποτρέψει από το να μείνουν πίσω στις πληρωμές των λογαριασμών ή να αντιμετωπίσουν οικονομικά προβλήματα.
- **Σχεδιάζοντας για το μέλλον:** Η δημιουργία ενός οικονομικού εφεδρικού αποθέματος μπορεί επίσης να βοηθήσει τα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες να προγραμματίσουν το μέλλον τους, όπως η αποταμίευση για την εκπαίδευση ή η έναρξη μιας επιχείρησης. Αυτό μπορεί να τους δώσει την οικονομική σταθερότητα που χρειάζονται για να κυνηγήσουν τους στόχους και τα όνειρά τους.
- **Ψυχική υγεία:** Το οικονομικό άγχος μπορεί να βλάψει την ψυχική υγεία. Έχοντας ένα οικονομικό εφεδρικό απόθεμα, τα κορίτσια μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα άγχους και να βελτιώσουν τη συνολική τους ευημερία.



Επένδυση στην εκπαίδευση και τις δεξιότητες —

Η αποταμίευση μπορεί να βοηθήσει το άτομο να επενδύσει στην εκπαίδευση και τις δεξιότητες, ώστε να αυξήσει το εισοδηματικό του δυναμικό και να εξασφαλίσει πιο σταθερές ευκαιρίες απασχόλησης. Αυτό μπορεί να βελτιώσει τη μακροπρόθεσμη οικονομική του σταθερότητα και να μειώσει τον κίνδυνο φτώχειας.

- **Αυξημένες δυνατότητες αποδοχών:** Επενδύοντας στην εκπαίδευση και τις δεξιότητες, τα νεαρά κορίτσια μπορούν να αυξήσουν μακροπρόθεσμα τις εισοδηματικές τους δυνατότητες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερες ευκαιρίες απασχόλησης και υψηλότερους μισθούς, γεγονός που μπορεί να τις βοηθήσει να εξοικονομήσουν περισσότερα χρήματα με την πάροδο του χρόνου.
- **Υψηλότερος χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός:** Η εκπαίδευση μπορεί επίσης να βοηθήσει τα νεαρά κορίτσια να αποκτήσουν περισσότερες χρηματοοικονομικές γνώσεις και να είναι καλύτερα εξοπλισμένα για να διαχειρίζονται τα χρήματά τους. Μπορούν να μάθουν για τον προϋπολογισμό, τις επενδύσεις και άλλες οικονομικές έννοιες που μπορούν να τις βοηθήσουν να εξοικονομήσουν χρήματα και να αποφύγουν τα χρέη.
- **Βελτίωση της εργασιακής σταθερότητας:** Επενδύοντας σε δεξιότητες μπορεί επίσης να οδηγήσει σε σταθερότητα της εργασίας και να μειώσει τον κίνδυνο απώλειας εργασίας. Αυτό μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση ασφάλειας και ψυχικής ηρεμίας, διευκολύνοντας την εξοικονόμηση χρημάτων.
- **Επιχειρηματικές ευκαιρίες:** Η εκπαίδευση και οι δεξιότητες μπορούν επίσης να ανοίξουν επιχειρηματικές ευκαιρίες για τα νεαρά κορίτσια. Μαθαίνοντας πώς να

ξεκινούν και να διαχειρίζονται μια επιχείρηση, μπορούν να δημιουργήσουν τη δική τους πηγή εισοδήματος και να έχουν μεγαλύτερο έλεγχο του οικονομικού τους μέλλοντος.



Προγραμματισμός συνταξιοδότησης

Η αποταμίευση για τη συνταξιοδότηση μπορεί να βοηθήσει τον/την καθένα/-μία να αποφύγει τη φτώχεια στα επόμενα χρόνια της ζωής του/της, παρέχοντας μια πηγή εισοδήματος που συμπληρώνει την κοινωνική ασφάλιση ή άλλες συνταξιοδοτικές παροχές. Για παράδειγμα:

- **Μακροπρόθεσμη οικονομική ασφάλεια:** Ο προγραμματισμός για τη συνταξιοδότηση περιλαμβάνει την αποταμίευση χρημάτων για το μέλλον, η οποία μπορεί να συμβάλει στην εξασφάλιση μακροπρόθεσμης οικονομικής ασφάλειας. Ξεκινώντας να αποταμιεύουν σε νεαρή ηλικία, τα νεαρά κορίτσια μπορούν να επωφεληθούν από τη δύναμη του ανατοκισμού και να έχουν μεγαλύτερο απόθεμα για τη συνταξιοδότηση.
- **Περιορισμένη εξάρτηση από την κρατική υποστήριξη:** Η αποταμίευση για τη συνταξιοδότηση μπορεί να βοηθήσει τα νεαρά κορίτσια να αποφύγουν να βασίζονται αποκλειστικά στις κρατικές συνταξιοδοτικές παροχές, οι οποίες μπορεί να μην επαρκούν για να καλύψουν τις ανάγκες τους. Με την αποταμίευση για συνταξιοδότηση, τα νεαρά κορίτσια μπορούν να συμπληρώσουν το εισόδημά τους

για συνταξιοδότηση και να μειώσουν την εξάρτησή τους από την κρατική υποστήριξη.

- **Ευελιξία και δυνατότητα επιλογής:** Η αποταμίευση για τη συνταξιοδότηση μπορεί να δώσει στα νεαρά κορίτσια μεγαλύτερη ευελιξία και επιλογές για τα επόμενα χρόνια. Μπορούν να συνταξιοδοτηθούν νωρίτερα ή αργότερα, να εργαστούν με μερική απασχόληση ή να ασχοληθούν με άλλα ενδιαφέροντα χωρίς να ανησυχούν για οικονομικούς περιορισμούς.
- **Μειωμένο οικονομικό στρες:** Ο προγραμματισμός για τη συνταξιοδότηση μπορεί επίσης να συμβάλει στη μείωση του οικονομικού άγχους και της ανησυχίας, καθώς τα νεαρά κορίτσια μπορούν να έχουν το κεφάλι τους ήσυχο γνωρίζοντας ότι έχουν ένα σχέδιο για το μέλλον τους.
- **Βάσεις κληρονομιάς:** Η αποταμίευση για τη συνταξιοδότηση μπορεί επίσης να επιτρέψει στα νεαρά κορίτσια να δημιουργήσουν μια κληρονομιά για τα αγαπημένα τους πρόσωπα, αφήνοντας πίσω τους ένα οικονομικό απόθεμα ή περιουσιακά στοιχεία που μπορούν να μεταβιβαστούν στις μελλοντικές γενιές.



Επενδύοντας σε περιουσιακά στοιχεία —

Η αποταμίευση μπορεί επίσης να βοηθήσει τον/την καθένα/-μία να επενδύσει σε περιουσιακά στοιχεία, όπως ένα σπίτι ή μια επιχείρηση, παρέχοντας μια πηγή εισοδήματος και αυξάνοντας την οικονομική του/της σταθερότητα με την πάροδο του χρόνου.

- **Ακίνητη περιουσία:** Η επένδυση σε ένα ακίνητο θεωρείται συχνά μια από τις σημαντικότερες μακροπρόθεσμες επενδύσεις που μπορεί να κάνει κάποιος/-α. Αποταμιεύοντας και επενδύοντας χρήματα σε ένα ακίνητο, τα κορίτσια μπορούν να επωφεληθούν από μια αξιόπιστη πηγή παθητικού εισοδήματος, η οποία μπορεί να τα βοηθήσει να επιτύχουν οικονομική σταθερότητα. Η κατοχή ενός ακινήτου μπορεί επίσης να δώσει στα νεαρά κορίτσια ένα αίσθημα ασφάλειας και σταθερότητας.
- **Άνοιγμα μιας επιχείρησης:** Το άνοιγμα μιας επιχείρησης μπορεί να είναι υψηλού ρίσκου, αλλά μπορεί επίσης να αποτελέσει μια ευκαιρία για τις νέες γυναίκες να δημιουργήσουν εισόδημα και να αποκτήσουν οικονομική ανεξαρτησία. Η επένδυση χρημάτων σε μια επιχειρηματική ιδέα για την οποία έχουν πάθος, μπορεί να βοηθήσει τα νεαρά κορίτσια να δημιουργήσουν μια βιώσιμη πηγή εισοδήματος και να επιτύχουν οικονομική σταθερότητα μακροπρόθεσμα.
- **Επενδύσεις σε μετοχές ή ακίνητα:** Η επένδυση σε μετοχές ή ακίνητα μπορεί δυνητικά να αποφέρει υψηλά κέρδη. Επενδύοντας σε αυτά τα περιουσιακά στοιχεία, οι γυναίκες μπορούν να επωφεληθούν από τη δύναμη του ανατοκισμού των τόκων, ο οποίος μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση των αποταμιεύσεών τους με την πάροδο του χρόνου. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η επένδυση σε μετοχές ή ακίνητα ενέχει εγγενείς κινδύνους και απαιτεί σημαντική έρευνα και γνώσεις.



Πλεονεκτήματα της ανάπτυξης της συνήθειας εξοικονόμησης χρημάτων



Η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για την πρόληψη της φτώχειας, παρέχοντας σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο οικονομική σταθερότητα, ανθεκτικότητα και επιλογές μακροπρόθεσμου σχεδιασμού. Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να δημιουργήσουν ένα οικονομικό απόθεμα, να επενδύσουν στην εκπαίδευση και τις δεξιότητες, στο σχέδιο συνταξιοδότησης και σε περιουσιακά στοιχεία που δημιουργούν εισόδημα και πλούτο.

Επιπλέον, η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να προσφέρει στις νεαρές γυναίκες οικονομική ανεξαρτησία, ετοιμότητα για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, ευκαιρίες μακροπρόθεσμου σχεδιασμού, επενδυτικές δυνατότητες και ενισχυμένη οικονομική παιδεία, συμβάλλοντας στη συνολική ευημερία και επιτυχία τους.

Οι νεαρές γυναίκες μπορούν να βιώσουν πολλά πλεονεκτήματα αναπτύσσοντας τη συνήθεια της εξοικονόμησης χρημάτων, όπως:



- Οικονομική ανεξαρτησία

Η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να βοηθήσει τις νεαρές γυναίκες να γίνουν οικονομικά ανεξάρτητες και να εξαρτώνται λιγότερο από άλλους/-ες για οικονομική υποστήριξη. Αυτό μπορεί να τις δώσει περισσότερο έλεγχο στη ζωή τους και να τις βοηθήσει να επιδιώξουν τους στόχους και τις φιλοδοξίες τους χωρίς οικονομικούς περιορισμούς.



- Ετοιμότητα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

Η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να προσφέρει στις νεαρές γυναίκες ένα οικονομικό απόθεμα για την κάλυψη απροσδόκητων εξόδων, όπως ιατρικοί λογαριασμοί ή επισκευές αυτοκινήτων, το οποίο μπορεί να τις βοηθήσει να αποφύγουν τα χρέη και το οικονομικό άγχος.



- Μακροπρόθεσμος σχεδιασμός

Η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να βοηθήσει τις νεαρές γυναίκες να προγραμματίσουν το μέλλον τους και να επιτύχουν τους μακροπρόθεσμους

οικονομικούς τους στόχους, όπως η αγορά ακινήτου, η ίδρυση επιχείρησης ή η αποταμίευση για τη συνταξιοδότηση.



- Ευκαιρίες επένδυσης

Η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να δώσει στις νεαρές γυναίκες τους πόρους για να επενδύσουν σε μετοχές, ομόλογα ή άλλες επενδυτικές ευκαιρίες, οι οποίες μπορούν να τις βοηθήσουν να αυξήσουν τον πλούτο τους με την πάροδο του χρόνου.



- Χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός

Η ανάπτυξη της συνήθειας της αποταμίευσης μπορεί να βοηθήσει τις νεαρές γυναίκες να αποκτήσουν μεγαλύτερο οικονομικό αλφαριθμητισμό και να γνωρίζουν την οικονομική τους κατάσταση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε

καλύτερη λήψη οικονομικών αποφάσεων και αυξημένη οικονομική
αυτοπεποίθηση.

Τυπικοί και άτυποι τρόποι αποταμίευσης

Οι τυπικοί τρόποι αποταμίευσης αναφέρονται σε μεθόδους αποταμίευσης που περιλαμβάνουν τη χρήση χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων ή άλλων καθιερωμένων και ρυθμιζόμενων οντοτήτων. Συνήθως παρέχουν κάποιο επίπεδο ασφάλειας και μπορεί επίσης να παρέχουν τόκους για τα χρήματα που αποταμιεύονται.

Παραδείγματα τυπικών τρόπων αποταμίευσης είναι:



Λογαριασμός ταμιευτηρίου

Πρόκειται για λογαριασμούς καταθέσεων που παρέχονται από τράπεζες και άλλα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα και επιτρέπουν στους/στις πελάτες/-ισσες να καταθέτουν



Πιστοποιητικά καταθέσεων (CDs)

Τα πιστοποιητικά καταθέσεων είναι ένας τύπος αποταμιευτικού λογαριασμού που απαιτεί από τον/την κάτοχο του λογαριασμού να καταθέσει ένα σταθερό χρηματικό ποσό για ένα



Λογαριασμοί συνταξιοδότησης

Πρόκειται για λογαριασμούς ειδικά σχεδιασμένους για την αποταμίευση χρημάτων για τη συνταξιοδότηση, όπως οι ατομικοί λογαριασμοί συνταξιοδότησης.

και να αποσύρουν χρήματα
ανά πάσα στιγμή.
Οι λογαριασμοί ταμειευτηρίου
συνήθως προσφέρουν τόκο επί
του υπολοίπου, ο οποίος
μπορεί να βοηθήσει τις
αποταμιεύσεις να αυξηθούν με
την πάροδο του χρόνου.

καθορισμένο χρονικό
διάστημα.
Σε αντάλλαγμα, ο/η κάτοχος
του λογαριασμού λαμβάνει
υψηλότερο επιτόκιο από έναν
κανονικό αποταμιευτικό
λογαριασμό.

Αυτοί οι λογαριασμοί συνήθως
έχουν φορολογικά οφέλη και
μπορεί επίσης να παρέχουν
εργοδοτικές εισφορές.



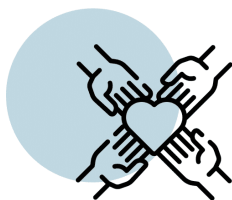
Οι μη τυπικοί τρόποι αποταμίευσης αναφέρονται σε μεθόδους
αποταμίευσης που **δεν περιλαμβάνουν τη χρήση**
χρηματοπιστωτικών ιδρυμάτων ή άλλων καθιερωμένων
φορέων.

Αυτές οι μέθοδοι αποταμίευσης είναι συνήθως πιο ανεπίσημες και μπορεί να προσφέρουν διαφορετικό
επίπεδο ασφάλειας ή επιτοκίου από τις τυπικές μεθόδους αποταμίευσης.

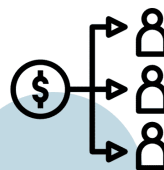
Παραδείγματα άτυπων τρόπων αποταμίευσης
περιλαμβάνουν:



**Κουμπαράδες ή
βαζάκια**



**Αποταμίευση με
φίλους/-ες ή την
οικογένεια**



**Άτυπες ομάδες
αποταμίευσης**

Περισσότερα για τις άτυπες ομάδες αποταμίευσης —

Πρόκειται για ομάδες ανθρώπων που συγκεντρώνονται για να εξοικονομήσουν χρήματα τακτικά, συχνά για έναν συγκεκριμένο σκοπό ή γεγονός. Κάθε μέλος συνεισφέρει ένα καθορισμένο χρηματικό ποσό σε τακτά χρονικά διαστήματα και η ομάδα μπορεί να εναλλάσσει ποιος/-α λαμβάνει τα χρήματα κάθε φορά. Αν και αυτή η μέθοδος μπορεί να μην προσφέρει τόκους ή ασφάλεια, μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για την εξοικονόμηση χρημάτων και την οικοδόμηση αίσθησης κοινότητας.

Βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι ως προς τις αποταμιεύσεις



Βραχυπρόθεσμοι στόχοι

Μπορούν να επιτευχθούν σχετικά γρήγορα, συνήθως μέσα σε λίγους μήνες έως ένα έτος.

Οι βραχυπρόθεσμοι οικονομικοί στόχοι περιλαμβάνουν **την αποταμίευση για διακοπές, την εξόφληση χρεών από πιστωτικές κάρτες ή τη δημιουργία ενός ταμείου έκτακτης ανάγκης.**

- Αποταμίευση 500 ευρώ για το ταμείο έκτακτης ανάγκης μέσα στους επόμενους τρεις μήνες,
- Αποπληρωμή υπολοίπου πιστωτικής κάρτας ύψους €1000 εντός των επόμενων έξι μηνών,
- Μείωση των μηνιαίων εξόδων κατά 100 ευρώ εντός των επόμενων δύο μηνών.



Μεσοπρόθεσμοι στόχοι —

Χρειάζεται περισσότερος χρόνος για να επιτευχθούν από ό,τι οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι, συνήθως μεταξύ ενός και πέντε ετών. Παραδείγματα μεσοπρόθεσμων οικονομικών στόχων είναι **η αποταμίευση για την προκαταβολή ενός σπιτιού, η αποπληρωμή ενός φοιτητικού δανείου ή η έναρξη μιας μικρής επιχείρησης.**

- Εξοικονόμηση 10.000 ευρώ για την καταβολή προκαταβολής για ένα σπίτι μέσα στα επόμενα δύο χρόνια,
- Αποπληρωμή ενός υπολοίπου φοιτητικού δανείου ύψους 20.000 ευρώ εντός των επόμενων πέντε ετών,
- Επένδυση 5.000 δολαρίων σε συνταξιοδοτικό λογαριασμό εντός των επόμενων τριών ετών.



Μακροπρόθεσμοι στόχοι —

Χρειάζονται αρκετά χρόνια ή και δεκαετίες για να επιτευχθούν. Οι μακροπρόθεσμοι οικονομικοί στόχοι περιλαμβάνουν την αποταμίευση για τη συνταξιοδότηση, την αποπληρωμή ενός στεγαστικού δανείου ή τη δημιουργία ενός ταμείου για τις σπουδές των παιδιών. Αυτοί οι στόχοι απαιτούν συνεχή προσπάθεια με την πάροδο του χρόνου και συχνά συνεπάγονται σημαντικές επενδύσεις ή θυσίες βραχυπρόθεσμα και μεσοπρόθεσμα.

- Άνετη συνταξιοδότηση με αποταμίευση 1 εκατομμυρίου δολαρίων μέσα στα επόμενα 30 χρόνια,
- Αποταμίευση 50.000 δολαρίων για την πανεπιστημιακή εκπαίδευση ενός παιδιού μέσα στα επόμενα δέκα χρόνια,
- Αποπληρωμή υπολοίπου υποθήκης 200.000 δολαρίων εντός των επόμενων 20 ετών.



Τι σημαίνει εξοικονόμηση χρημάτων;

Η εξοικονόμηση χρημάτων σημαίνει ότι ένα μέρος του εισοδήματός σας το βάζετε στην άκρη και το τοποθετείτε σε έναν αποταμιευτικό λογαριασμό ή άλλο επενδυτικό μέσο αντί να το ξοδεύετε αμέσως.

Η αποταμίευση επιτρέπει τη συσσώρευση χρημάτων με την πάροδο του χρόνου, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επίτευξη μελλοντικών οικονομικών στόχων, όπως η αγορά ενός σπιτιού, η χρηματοδότηση της εκπαίδευσης ή η προετοιμασία για τη συνταξιοδότηση.



Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους πρέπει να κάνει κάποιος/-α οικονομία, όπως:



- Ετοιμότητα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

Η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να προσφέρει ένα οικονομικό περιθώριο για την κάλυψη απροσδόκητων εξόδων, όπως ιατρικά έξοδα ή επισκευές αυτοκινήτων, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή χρεών και οικονομικού άγχους.



- Μακροπρόθεσμος προγραμματισμός

Η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να βοηθήσει στον προγραμματισμό του μέλλοντός σας και στην επίτευξη των μακροπρόθεσμων οικονομικών στόχων σας, όπως η αγορά σπιτιού, η έναρξη μιας επιχείρησης ή η αποταμίευση για τη συνταξιοδότηση.



- Χρηματοοικονομική σταθερότητα

Η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να σας προσφέρει οικονομική σταθερότητα και ασφάλεια, η οποία μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε οικονομικές υφέσεις, την απώλεια εργασίας ή άλλες οικονομικές δυσχέρειες.



- Επενδυτικές ευκαιρίες

Η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να σας δώσει τους πόρους για να επενδύσετε σε μετοχές, ομόλογα ή άλλες επενδυτικές ευκαιρίες, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να αυξήσετε τον πλούτο τους με την πάροδο του χρόνου.



- Οικονομική ανεξαρτησία

Η αποταμίευση χρημάτων μπορεί να σας βοηθήσει να γίνετε οικονομικά ανεξάρτητοι/-ες και λιγότερο εξαρτημένοι/-ες από άλλους/-ες για οικονομική υποστήριξη, δίνοντάς σας περισσότερο έλεγχο στη ζωή σας και βοηθώντας σας να επιδιώξετε τους στόχους και τις φιλοδοξίες σας χωρίς οικονομικούς περιορισμούς.

Πώς μπορούν τα νεαρά κορίτσια να ενσωματώσουν αυτοματοποιημένους τρόπους αποταμίευσης χρημάτων στη ζωή τους;



Εφαρμογές μικροαποταμίευσης

Υπάρχουν διαθέσιμες εφαρμογές μικροαποταμίευσης που επιτρέπουν στα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες να αποταμιεύουν μικρά χρηματικά ποσά κάθε φορά. Αυτές οι εφαρμογές μπορεί να διαθέτουν λειτουργίες όπως η αποταμίευση ψιλών, η δημιουργία επαναλαμβανόμενων καταθέσεων και η είσπραξη τόκων στις αποταμιεύσεις.

Παραδείγματα αυτών των εφαρμογών είναι οι Acorns, Digit και Stash. Εάν τα νεαρά κορίτσια έχουν πρόσβαση σε πρόγραμμα συνταξιοδότησης που συνάδει με τον/την εργοδότη/-τρια, θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο να το εκμεταλλευτούν. Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αποταμιεύσουν αυτόματα για τη συνταξιοδότηση και η αντιστοιχία με τον/την εργοδότη/-τρια μπορεί να βοηθήσει τις αποταμιεύσεις να μεγαλώσουν ακόμη πιο γρήγορα.



Direct Deposit

Πολλοί/-ες εργοδότες/-τριες χρησιμοποιούν την άμεση κατάθεση, η οποία είναι ένας τρόπος αυτόματης μεταφοράς μέρους του μισθού απευθείας σε έναν αποταμιευτικό λογαριασμό.

Οι νεαρές κοπέλες μπορούν να ρυθμίσουν την άμεση κατάθεση ενός ποσοστού του μισθού τους στον αποταμιευτικό τους λογαριασμό κάθε μισθολογική περίοδο. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να αποταμιεύουν χωρίς καν να το σκέφτονται.



Αυτόματες μεταφορές

Οι περισσότερες τράπεζες επιτρέπουν στους/στις πελάτες/-ισσές τους να ρυθμίζουν τακτικά αυτόματες μεταφορές από τον λογαριασμό τους στον λογαριασμό ταμειυτηρίου τους. Οι νεαρές κοπέλες μπορούν να ρυθμίσουν μια εβδομαδιαία ή μηνιαία αυτόματη μεταφορά για να διασφαλίσουν ότι αποταμιεύουν συνεχώς χρήματα.



Εφαρμογές στρογγυλοποίησης

Υπάρχουν διάφορες διαθέσιμες εφαρμογές στρογγυλοποίησης που στρογγυλοποιούν αυτόματα τις αγορές στο πλησιέστερο ποσό και μεταφέρουν το ποσό σε έναν αποταμιευτικό λογαριασμό. Οι νεαρές κοπέλες μπορούν να συνδέσουν τη χρεωστική ή την πιστωτική τους κάρτα με την εφαρμογή και να παρακολουθούν τις αποταμιεύσεις τους να αυξάνονται με κάθε αγορά.

Αυτοί οι αυτοματοποιημένοι τρόποι εξοικονόμησης χρημάτων μπορούν να βοηθήσουν τις νεαρές κοπέλες να καθιερώσουν καλές συνήθειες αποταμίευσης χωρίς να το σκέφτονται πολύ.



Μπορείτε να σκεφτείτε διάφορους τρόπους εξοικονόμησης χρημάτων. Εδώ μπορείτε να βρείτε εξατομικευμένες λύσεις για νεαρές γυναίκες και κορίτσια όσον αφορά τις συνήθειες αποταμίευσης:

- 1 Έναρξη λογαριασμού ταμειευτηρίου (ανάλογα με τις διαθέσιμες υπηρεσίες στη χώρα).
- 2 Διαχωρισμός των χρημάτων για έξοδα από εκείνα για αποταμίευση.
- 3 Καταγραφή των αγορών (υπάρχουν διάφορες εφαρμογές στο κινητό με αυτόν τον στόχο, όπως το *Kakebo*).
- 4 Ζητούν συμβουλές από τους γονείς/άτομα που εμπιστεύονται.
- 5 Ξοδεύοντας έξυπνα.
- 6 Η εύρεση μιας θερινής εργασίας ή μιας εργασίας μερικής απασχόλησης.
- 7 Καθορισμός στόχων για το εγγύς και το απώτερο μέλλον.

Η ανάγκη για ασφάλεια



Η ανάγκη για ασφάλεια αποτελεί βασική πτυχή των προσωπικών οικονομικών και επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζει κάποιος/-α τις καταναλωτικές και αποταμιευτικές ανάγκες.

Ενώ είναι σημαντικό να απολαμβάνει κάποιος/-α τη ζωή και να ξοδεύει χρήματα για πράγματα που του/της φέρνουν ευτυχία, θα πρέπει επίσης να δίνει προτεραιότητα στην οικονομική ασφάλεια, αποταμιεύοντας χρήματα και

δημιουργώντας ένα απόθεμα για να προετοιμαστεί για απρόβλεπτα έξοδα και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον καθορισμό οικονομικών στόχων, τη δημιουργία προϋπολογισμού και την υιοθέτηση μιας μακροπρόθεσμης προοπτικής όσον αφορά τον οικονομικό προγραμματισμό.

VS

Άμεση ικανοποίηση έναντι οικονομικής ασφάλειας

Η εξισορρόπηση της επιθυμίας για άμεση ικανοποίηση με την ανάγκη για οικονομική ασφάλεια σας βοηθά να επιτύχετε έναν υγιή προσανατολισμό στην κατανάλωση και την αποταμίευση. Σας δίνει σταθερότητα με την πάροδο του χρόνου.



Ο καταναλωτικός και ο αποταμιευτικός προσανατολισμός είναι δύο σημαντικές έννοιες στο μάρκετινγκ και τα χρηματοοικονομικά.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΤΙΚΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΣΜΟΣ

Αυτή η πελατοκεντρική προσέγγιση περιλαμβάνει την κατανόηση των αναγκών και των προτιμήσεων του/της πελάτη/-ισσας και την προσαρμογή των προϊόντων και των υπηρεσιών ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες αυτές. Η σημασία του προσανατολισμού στον/στην καταναλωτή/-τρια έγκειται στην ικανότητά του να δημιουργεί ικανοποίηση και αφοσίωση των πελατών/-ισσών.

Εστιάζοντας στις ανάγκες και τις προτιμήσεις των πελατών/-ισσών, οι επιχειρήσεις μπορούν να δημιουργήσουν προϊόντα και υπηρεσίες που είναι πιο ελκυστικά για την αγορά-στόχο τους. Αυτό μπορεί να αυξήσει τις πωλήσεις, τους/τις επαναλαμβανόμενους/-ες πελάτες/-ισσες και τις θετικές συστάσεις από στόμα σε στόμα.

Μια προσέγγιση προσανατολισμένη στον/στην καταναλωτή/-τρια μπορεί επίσης να βοηθήσει τις επιχειρήσεις να διαφοροποιηθούν από τον ανταγωνισμό, προσφέροντας μοναδικά προϊόντα και υπηρεσίες που ανταποκρίνονται στις συγκεκριμένες ανάγκες των πελατών/-ισσών τους.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΤΙΚΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΣΜΟΣ

Πρόκειται για μια οικονομική προσέγγιση που δίνει προτεραιότητα στην αποταμίευση έναντι των δαπανών.

Ένα άτομο που προσανατολίζεται στην αποταμίευση προσπαθεί να ζει εντός των δυνατοτήτων του και να αποταμιεύει χρήματα για μελλοντικές ανάγκες, όπως έκτακτες ανάγκες, συνταξιοδότηση ή μεγάλες αγορές.

Η σημασία του προσανατολισμού στην αποταμίευση έγκειται στην ικανότητά του να δημιουργεί οικονομική σταθερότητα και ασφάλεια. Τα άτομα μπορούν να αποφύγουν το οικονομικό άγχος.

Μηνιαία ικανότητα αποταμίευσης



Η μηνιαία αποταμειυτική ικανότητα είναι ένα βασικό μέτρο που μπορεί να σας βοηθήσει να εκτιμήσετε την οικονομική σας υγεία και να σχεδιάσετε το μέλλον σας. Αναφέρεται

στο πόσα χρήματα μπορείτε να αποταμιεύετε κάθε μήνα αφού καλύψετε όλα τα απαραίτητα έξοδα.

Η επίγνωση της μηνιαίας ικανότητας αποταμίευσης μπορεί να βοηθήσει να διαπιστωθεί αν ζείτε εντός των δυνατοτήτων σας. Αν ξοδεύετε συστηματικά περισσότερα από όσα κερδίζετε, μπορεί να αναγκαστείτε να βασιστείτε σε πιστωτικές κάρτες ή δάνεια για να καλύψετε τα έξοδά σας, οδηγώντας σε έναν κύκλο χρέους.

Εάν έχετε υψηλή μηνιαία αποταμιευτική ικανότητα, έχετε μεγαλύτερη οικονομική ευελιξία και μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις αποταμιεύσεις σας για να επενδύσετε στο μέλλον σας, να εξοφλήσετε τα χρέη σας ή να καλύψετε απρόβλεπτα έξοδα.



Πώς να υπολογίσετε τη μηνιαία ικανότητα αποταμίευσής σας;

Για να υπολογίσετε τη μηνιαία αποταμιευτική σας ικανότητα, πρέπει να προσδιορίσετε το μηνιαίο εισόδημά σας (μισθός, μπόνους κ.λπ.) και να αφαιρέσετε τα μηνιαία έξοδά σας (ενοίκιο, στεγαστικό δάνειο, κοινόχρηστα, τρόφιμα, μετακινήσεις κ.λπ.).



Ιδανικά, θα πρέπει να στοχεύετε να αποταμιεύετε τουλάχιστον το 20% του εισοδήματός σας κάθε μήνα, αν και αυτό μπορεί να μην είναι εφικτό για όλους/-ες. Το 10% είναι επίσης μια καλή αρχή.

Εάν η μηνιαία αποταμιευτική σας ικανότητα είναι χαμηλή...

Ίσως χρειαστεί να προσαρμόσετε τον προϋπολογισμό σας για να μειώσετε τα έξοδα ή να αυξήσετε τα έσοδά σας. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την περικοπή περιττών εξόδων, τη διαπραγμάτευση μιας αύξησης στη δουλειά ή την έναρξη μιας παράλληλης δραστηριότητας για να δημιουργήσετε επιπλέον εισόδημα.

Η παρακολούθηση της μηνιαίας αποταμιευτικής σας ικανότητας αποτελεί σημαντικό μέρος του οικονομικού προγραμματισμού. Κατανοώντας πόσα χρήματα μπορείτε να αποταμιεύετε κάθε μήνα, μπορείτε να λαμβάνετε ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με την κατανομή των χρημάτων σας και τον προγραμματισμό για το οικονομικό σας μέλλον.

Έλεγχος γνώσεων

Ελέγξτε τις γνώσεις σας απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις.

Ποιοι είναι οι άτυποι τρόποι αποταμίευσης; **Σημειώστε όλες όσες απαντήσεις είναι σωστές:**

- ☐ Λογαριασμός ταμιευτηρίου
- ☐ Πιστοποιητικά καταθέσεων
- ☐ Κουμπαράδες ή βαζάκια
- ☐ Λογαριασμοί συνταξιοδότησης

☐

Αποταμίευση με φίλους/-ες ή την οικογένεια

ΥΠΟΒΟΛΗ

Ποια είναι η μηνιαία ικανότητα αποταμίευσης;

☐

Αναφέρεται στο ποσό των χρημάτων που μπορεί κάποιος/-α να αποταμιεύει κάθε μήνα, αφού καλύψει όλα τα απαραίτητα έξοδά του/της.

☐

Αναφέρεται στο ποσό των χρημάτων που μπορεί κάποιος/-α να ξοδέψει κάθε μήνα αφού αποταμιεύσει ένα μικρό ποσό.

ΥΠΟΒΟΛΗ

Αντιστοιχίστε κάθε όρο με τα σωστά παραδείγματα:

≡ Πάγιες δαπάνες

Ενοίκιο, στεγαστικό δάνειο,
κοινόχρηστα.

≡ Μεταβλητές δαπάνες

Ψώνια, βενζίνη, ψυχαγωγία, ρουχισμός.

≡ Περιοδικές δαπάνες

Ετήσια άδεια κυκλοφορίας οχήματος,
επισκευές αυτοκινήτων και
χριστουγεννιάτικα δώρα.

ΥΠΟΒΟΛΗ

ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ
ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΣΗ,
ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΞΗΓΗΣΕΤΕ:

1

τη σπουδαιότητα της αποταμίευσης,

2

τους τυπικούς και άτυπους τρόπους αποταμίευσης,

3

τι σημαίνει εξοικονόμηση χρημάτων,

4

τα διαφορετικά είδη αποταμιεύσεων.

Διάρθρωση εργαστηρίου

Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε και να υλοποιήσετε τις συνεδρίες του εργαστηρίου σας.



ΑΣΚΗΣΗ 1: “ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν πώς να δημιουργούν έναν προϋπολογισμό.

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: Φύλλα χαρτί και στυλό.

2

Διάρκεια: 2 ώρες



Module04_Excercise01_el.pdf

151.5 KB



ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν πώς να συγκρίνουν τιμές.

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: Φύλλα χαρτί, στυλό και φορητούς υπολογιστές ή κινητά τηλέφωνα με σύνδεση στο διαδίκτυο (Wi-Fi).

2

Διάρκεια: 3 ώρες



Module04_Excercise02_el.pdf

114.2 KB



ΑΣΚΗΣΗ 3: “ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑ ΤΑΜΕΙΟ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν πώς να δημιουργούν ένα ταμείο έκτακτης ανάγκης.

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: Φύλλα χαρτί, στυλό.

2

Διάρκεια: 3 ώρες



Module04_Excercise03_el.pdf
116.4 KB



ΑΣΚΗΣΗ 4: “ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΕΣ”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Να μάθουν να ταξινομούν τα απαραίτητα και λιγότερο απαραίτητα έξοδα και να μπορούν να εντοπίζουν φθηνότερες εναλλακτικές λύσεις.

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: Φύλλα χαρτί, πίνακας και μαρκαδόρος ή πίνακας παρουσιάσεων με φύλλα A1 (flipchart) και μαρκαδόροι, χαρτάκια σημειώσεων και στυλό.

2

Διάρκεια: 45 λεπτά



Module04_Excercise04_el.pdf
128.4 KB



Πρόσθετο υλικό αυτοδιδασκαλίας



Το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να διαφέρει για κάθε χώρα-εταίρο. Στόχος μας είναι να σας ενθαρρύνουμε να εξοικειωθείτε με το υλικό που προορίζεται για τη χώρα σας.

Υπάρχουν πολλές πηγές με διαθέσιμο υλικό για αυτοδιδασκαλία σχετικά με την αποταμίευση. Ακολουθούν μερικές προτάσεις:

Βιβλία:

1. “The Richest Man in Babylon” του George S. Class
2. “The Millionaire Next Door” των Thomas J. Stanley and William D. Danko
3. “Your Money or Your Life” των Vicki Robin and Joe Dominguez.

Τα βιβλία αυτά καλύπτουν διάφορα θέματα, από τον βασικό οικονομικό προγραμματισμό έως τις προηγμένες επενδυτικές στρατηγικές.

Διαδικτυακά μαθήματα:

Ιστότοποι όπως το Coursera, το Udemy και η Khan Academy προσφέρουν δωρεάν και επί πληρωμή μαθήματα σχετικά με τον προϋπολογισμό και τον προγραμματισμό της συνταξιοδότησης.

Ιστολόγια και ιστότοποι:

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

Αυτοί οι ιστότοποι περιέχουν άρθρα, αριθμομηχανές και άλλους πόρους που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα οικονομικά σας.

Podcasts:

Τα podcast είναι ένας βολικός τρόπος για να μάθετε για τα προσωπικά οικονομικά και την αποταμίευση εν κινήσει. Μερικά δημοφιλή podcasts για τα προσωπικά οικονομικά περιλαμβάνουν:

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

Αυτά τα podcast καλύπτουν διάφορα θέματα, από τη μείωση του χρέους έως τον προγραμματισμό της πρόωρης συνταξιοδότησης.

Βίντεο στο YouTube:

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

Αυτά τα βίντεο καλύπτουν διάφορα θέματα, όπως ο προϋπολογισμός, η αποταμίευση και η επένδυση.

Για να κλείσετε σωστά την εκπαίδευση, πατήστε το κουμπί Κλείσιμο.

ΚΛΕΪΣΙΜΟ

Εισαγωγή

Σε αυτή την ενότητα, θα εξοικειωθείτε με τις πληροφορίες σχετικά με τα ψηφιακά χρηματοπιστωτικά προϊόντα. Θα σας επιδειχθεί ο τρόπος διαχείρισής τους και ο τρόπος προστασίας των οικονομικών σας στο Διαδίκτυο.



1

Ψηφιακά οικονομικά και χρηματοοικονομικά προϊόντα που διατίθενται ψηφιακά.

2

Διαχείριση χρημάτων μέσω διαδικτύου

3

Ηλεκτρονικές αγορές.

4

Τυπικές οικονομικές παγίδες που στήνουν επιτήδαιοι μέσω διαδικτύου ή τηλεφώνου.

Κυβερνοασφάλεια όσον αφορά τα προσωπικά οικονομικά: ασφαλές Διαδίκτυο, δεδομένα και ηλεκτρονικές συσκευές.



Τα τελευταία χρόνια, μεγάλο μέρος της ζωής των ανθρώπων έχει μεταφερθεί στον διαδικτυακό κόσμο - οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν τις τραπεζικές τους συναλλαγές online, τα τέλη και οι λογαριασμοί πληρώνονται

online και πολλοί άνθρωποι ψωνίζουν online για να προμηθευτούν τα πράγματα που χρειάζονται.

Οι πληρωμές μέσω κινητού και διαδικτύου γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς. Η διαδικτυακή σας ταυτότητα και οι λογαριασμοί σας μπορούν να κάνουν τόσα πολλά που πρέπει να τα διατηρείτε ασφαλή και εμπιστευτικά.

Μπορείτε να λάβετε διάφορα μέτρα για να προστατεύσετε τις οικονομικές σας πληροφορίες και να διασφαλίσετε ότι οι κάρτες και οι λογαριασμοί σας δεν θα καταλήξουν ποτέ σε λάθος χέρια.

Ανάλογα με το πώς χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο και τι είδους κάρτες, λογαριασμούς και χρηματοοικονομικά προϊόντα διαχειρίζεστε, μπορεί να υπάρχουν διάφορα πράγματα που θα πρέπει να κάνετε. Κάντε όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα για να διατηρήσετε τα δεδομένα σας ασφαλή και προστατευμένα.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, **εσείς, ως εκπαιδευτής/-τρια**, θα είστε σε θέση να:



ΓΝΩΣΗ

Να διδάξετε τα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες για τα οικονομικά προϊόντα που είναι διαθέσιμα στο διαδίκτυο, να τις εξοικειώσετε με τους πρακτικούς τρόπους προστασίας των προσωπικών τους δεδομένων και της ταυτότητάς τους στο διαδίκτυο.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να παρέχετε καθοδήγηση σχετικά με τις βασικές αρχές των ασφαλών ηλεκτρονικών αγορών και τις τυπικές παγίδες που στήνουν επιτήδριοι/-ες.



Να ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να χρησιμοποιούν ψηφιακά χρηματοοικονομικά προϊόντα. Να τους/τις ενημερώσετε για τα πλεονεκτήματά τους και τους τρόπους προστασίας τους από επιτήδειους/-ες.

Στόχος σας είναι οι συμμετέχοντες/-ουσες να είναι σε θέση να:



Να κατανοήσουν πώς να βελτιώσουν την ασφάλεια των οικονομικών τους στο Διαδίκτυο και πού να απευθυνθούν για βοήθεια αν χρειαστεί.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Να εντοπίζουν τα συνήθη εγκλήματα στα οποία εκτίθενται διαδικτυακά και τηλεφωνικά.



ΣΤΑΣΗ

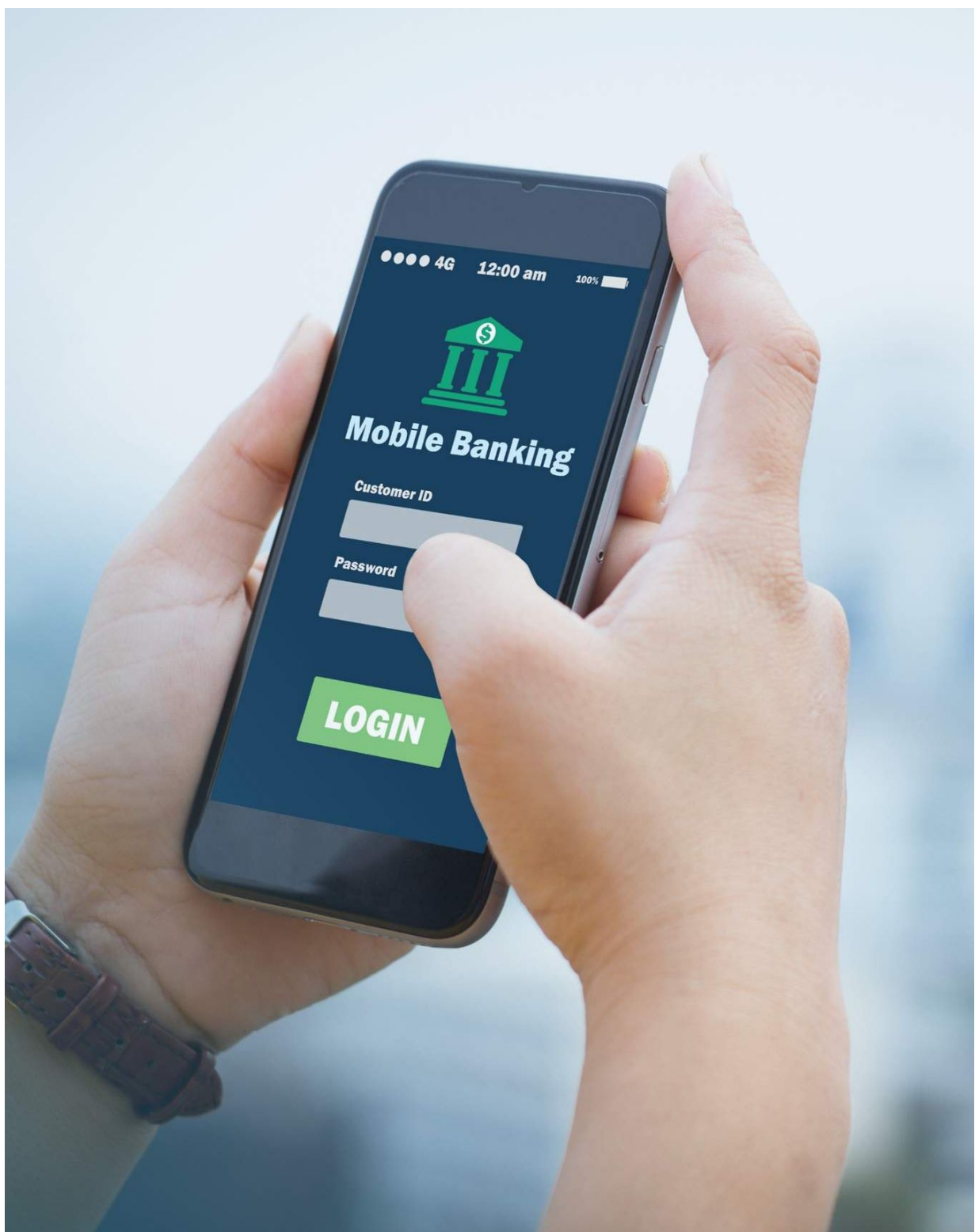
Να κατανοήσουν ότι στον εικονικό/διαδικτυακό κόσμο πρέπει να διατηρείται μεγάλη προσοχή και η αρχή της περιορισμένης εμπιστοσύνης.

Ψηφιακά χρηματοπιστωτικά προϊόντα και υπηρεσίες

Ψηφιακά χρηματοπιστωτικά προϊόντα και υπηρεσίες

Ψηφιακή χρηματοδότηση σημαίνει ότι οι χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες παρέχονται ψηφιακά μέσω ηλεκτρονικών υπολογιστών, laptops, tablets και smartphones. Έχει τη δυνατότητα να καταστήσει τις χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες προσιτές σε υποεξυπηρετούμενους πληθυσμούς κοριτσιών και νεαρών γυναικών σε περιοχές που δεν διαθέτουν φυσικές υποδομές.

Αν και η τεχνολογική καινοτομία στον χρηματοπιστωτικό τομέα δεν είναι κάτι καινούργιο, οι επενδύσεις σε νέες τεχνολογίες έχουν αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια και ο ρυθμός των καινοτομιών είναι εντυπωσιακός. Οι πελάτες/-ισσες αλληλεπιδρούν πλέον με τις τράπεζες χρησιμοποιώντας την τεχνολογία των κινητών τηλεφώνων. Προβαίνουν σε επενδύσεις πληρωμών και μεταφέρουν χρήματα χρησιμοποιώντας διάφορα νέα εργαλεία που δεν υπήρχαν πριν από λίγα χρόνια.



Πότε επισκεφθήκατε για τελευταία φορά την τράπεζά σας ή οποιοδήποτε άλλο χρηματοπιστωτικό ίδρυμα?

Τα πάντα γίνονται ψηφιακά, το ίδιο και οι χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες. Πάνε οι μέρες που έπρεπε να κουβαλάτε χρήματα όταν βγαίνατε έξω. Ένα κινητό τηλέφωνο αρκεί για να καλύψει όλες τις καθημερινές οικονομικές σας ανάγκες. Όλες οι τραπεζικές υπηρεσίες βρίσκονται στο χέρι σας. Δεν χρειάζεται να πηγαίνετε σε μια τράπεζα για να κάνετε τις συναλλαγές σας. Μπορείτε να καταθέσετε, να μεταφέρετε, να αποσύρετε ή να επενδύσετε χρήματα χρησιμοποιώντας ψηφιακές συσκευές. Οι ψηφιακές χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες έχουν επεκταθεί σε μεγάλο βαθμό στην Ευρώπη και σε όλο τον κόσμο και οι άνθρωποι τις έχουν δεχτεί με ανοιχτές αγκάλες. Η ευκολία και η ασφάλειά τους ωθούν όλο και περισσότερους/-ες χρήστες να στραφούν σε αυτές τις μεθόδους.



Η τεχνητή νοημοσύνη, τα κοινωνικά δίκτυα, η μηχανική μάθηση, οι κινητές εφαρμογές, η τεχνολογία των κατανεμημένων συστημάτων, η υπολογιστική νέφους και η αναλυτική μεγάλων δεδομένων έχουν δημιουργήσει νέες υπηρεσίες και επιχειρηματικά μοντέλα από τα καθιερωμένα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα και τους/τις νεοεισερχόμενους/-ες στην αγορά.

Όλες αυτές οι τεχνολογίες μπορούν να ωφελήσουν τόσο τους/τις καταναλωτές/-τριες όσο και τις επιχειρήσεις, επιτρέποντας μεγαλύτερη πρόσβαση στις χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες, προσφέροντας ευρύτερες επιλογές και αυξάνοντας την αποτελεσματικότητα των εργασιών. Μπορούν επίσης να συμβάλουν στην μείωση των εθνικών φραγμών και στην τόνωση του ανταγωνισμού σε τομείς όπως:

- ηλεκτρονική τραπεζική
- υπηρεσίες ηλεκτρονικών πληρωμών και μεταφορών
- ηλεκτρονικές αγορές
- προσωπικές επενδυτικές συμβουλές και υπηρεσίες
- δανεισμός



Ψηφιακό χρηματοοικονομικό πακέτο

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε στις 24 Σεπτεμβρίου 2020 μια δέσμη μέτρων ψηφιακής χρηματοδότησης.

Η δέσμη μέτρων περιλαμβάνει μια στρατηγική ψηφιακής χρηματοδότησης, νομοθετικές προτάσεις σχετικά με τα κρυπτογραφημένα περιουσιακά στοιχεία και την ψηφιακή ανθεκτικότητα, καθώς και μια ανανεωμένη στρατηγική για τις πληρωμές λιανικής. Στόχος είναι να δημιουργηθεί ένας ανταγωνιστικός χρηματοπιστωτικός τομέας της ΕΕ που θα παρέχει στους/στις καταναλωτές/-τριες πρόσβαση σε καινοτόμα χρηματοπιστωτικά προϊόντα, διασφαλίζοντας παράλληλα την προστασία των καταναλωτών/-τριών και τη χρηματοπιστωτική σταθερότητα.

Η δέσμη μέτρων στηρίζει τη φιλοδοξία της ΕΕ για μια ανάκαμψη που αγκαλιάζει την ψηφιακή μετάβαση. Οι ψηφιακές χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στον εκσυγχρονισμό της ευρωπαϊκής οικονομίας σε όλους τους τομείς και να μετατρέψουν την Ευρώπη σε παγκόσμιο ψηφιακό παράγοντα.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

Τι είναι οι ψηφιακές χρηματοοικονομικές υπηρεσίες;



Κάρτες

Οι κάρτες είναι η πιο δημοφιλής ψηφιακή χρηματοοικονομική υπηρεσία που χρησιμοποιείται από τον μέγιστο αριθμό ατόμων. Υπάρχουν χρεωστικές, πιστωτικές και προπληρωμένες κάρτες. Η τράπεζα στην οποία ο/η πελάτης/-ισσα έχει λογαριασμό εκδίδει μια χρεωστική κάρτα. Η κάρτα αυτή βοηθά το άτομο να πραγματοποιεί συναλλαγές για διάφορους σκοπούς. Οι πελάτες/-ισσες μπορούν να χρησιμοποιούν χρεωστικές κάρτες για την αγορά αγαθών ή την πληρωμή υπηρεσιών. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή την κάρτα μέσω μιας συσκευής POS ή σε έναν ιστότοπο ή μέσω

κινητού τηλεφώνου. Το ποσό που καταβάλλεται με τη χρήση χρεωστικής κάρτας χρεώνεται αμέσως από τον λογαριασμό του ατόμου.

Οι πιστωτικές κάρτες εκδίδονται επίσης από τράπεζες. Οι κάρτες αυτές βοηθούν τους/τις πελάτες/-ισσες να χρησιμοποιούν περισσότερα χρήματα από αυτά που είναι διαθέσιμα στους τραπεζικούς τους λογαριασμούς. Μπορούν επίσης να αγοράζουν αγαθά ή υπηρεσίες όπως και με τη χρεωστική κάρτα. Υπάρχει ένα όριο μέχρι το οποίο οι κάτοχοι των καρτών μπορούν να κάνουν χρήση της πίστωσης από την τράπεζα. Πρέπει να επιστρέψουν τα χρήματα εντός συγκεκριμένου χρονικού διαστήματος. Μπορούν να κάνουν ανάληψη χρημάτων με τη χρήση αυτής της κάρτας.

Η κάρτα πληρωμών είναι μια πλαστική τραπεζική κάρτα με μαγνητική λωρίδα ή τσιπ στην οποία αναγράφονται τα δεδομένα, δηλαδή το όνομα του/της πελάτη/-ισσας της τράπεζας και του/της κατόχου της κάρτας και η ημερομηνία λήξης της κάρτας. Η κάρτα πληρωμών επιτρέπει στον/στην πελάτη/-ισσα να πραγματοποιεί συναλλαγές χωρίς μετρητά, δηλαδή πληρωμές χωρίς μετρητά.



ATMs —

Τα ATM είναι περίπτερα που βοηθούν τους ανθρώπους να κάνουν οικονομικές συναλλαγές. Είναι διαφορετικά για τις τράπεζες, αν και τα περισσότερα μηχανήματα επιτρέπουν τη χρήση οποιασδήποτε χρεωστικής ή πιστωτικής κάρτας για την ανάληψη χρημάτων. Τα ATM καθιστούν περιττή τη μετάβαση των ανθρώπων στις τράπεζες. Επιπλέον, δεν υπάρχουν μεγάλες ουρές όπως σε ένα υποκατάστημα τράπεζας. Τα κέντρα αυτά είναι διαθέσιμα σχεδόν σε όλες τις μεγάλες περιοχές μιας πόλης. Δεν απαιτείται τραπεζική δήλωση. Πρόκειται για άλλη μία από τις παλαιότερες ψηφιακές

χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες που έχουν βοηθήσει τους ανθρώπους που χρειάζονται άμεσα χρήματα.

Οι πελάτες/-ισσες μπορούν να λάβουν διάφορες άλλες υπηρεσίες στα ATM. Μπορούν να καταθέσουν χρήματα σε τραπεζικούς λογαριασμούς χρησιμοποιώντας χρεωστική κάρτα ή καταχωρημένο αριθμό κινητού τηλεφώνου. Είναι επίσης δυνατή η γνώση του υπολοίπου του λογαριασμού και η λήψη μίας συνοπτικής κατάστασης των συναλλαγών. Οι πελάτες/-ισσες μπορούν να χρησιμοποιούν αυτά τα μηχανήματα για να μεταφέρουν χρήματα και να καταθέτουν χρήματα σε λογαριασμούς άλλων ατόμων. Εξυπηρετεί σχεδόν όλους τους σκοπούς ενός τραπεζικού υποκαταστήματος χωρίς την ταλαιπωρία της μετάβασης στο υποκατάστημα. Οι πελάτες/-ισσες μπορούν να χρησιμοποιούν αυτά τα μηχανήματα για συναλλαγές σε οποιονδήποτε τραπεζικό λογαριασμό. Σε πολλά ATM, μπορούν επίσης να εκτυπωθούν αποδείξεις των συναλλαγών.



E - Wallets ή Ηλεκτρονικά/Ψηφιακά Πορτοφόλια —

Τα ηλεκτρονικά πορτοφόλια είναι εφαρμογές που σας βοηθούν να πληρώνετε για αγορές, να μεταφέρετε χρήματα και να παρακολουθείτε το ιστορικό των πληρωμών σας. Βοηθά στην αποθήκευση όλων των οικονομικών πληροφοριών. Δεν χρειάζεται να κρατάει κάποιος/-α μαζί του/της ένα πορτοφόλι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ασύρματες δυνατότητες της κινητής συσκευής σας για να κάνετε οικονομικές συναλλαγές.

Είναι επίσης δυνατό να αποθηκεύσετε τα στοιχεία της κάρτας σε ηλεκτρονικά πορτοφόλια για να πραγματοποιήσετε αγορές. Η διαφορά μεταξύ αυτού και της υπηρεσίας UPI είναι ότι αυτή δεν συνδέεται με τον τραπεζικό σας λογαριασμό και πρέπει

να μεταφέρετε χρήματα στο πορτοφόλι για πληρωμές. Πρόκειται για άλλη μία από τις πιο δημοφιλείς ψηφιακές χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες.

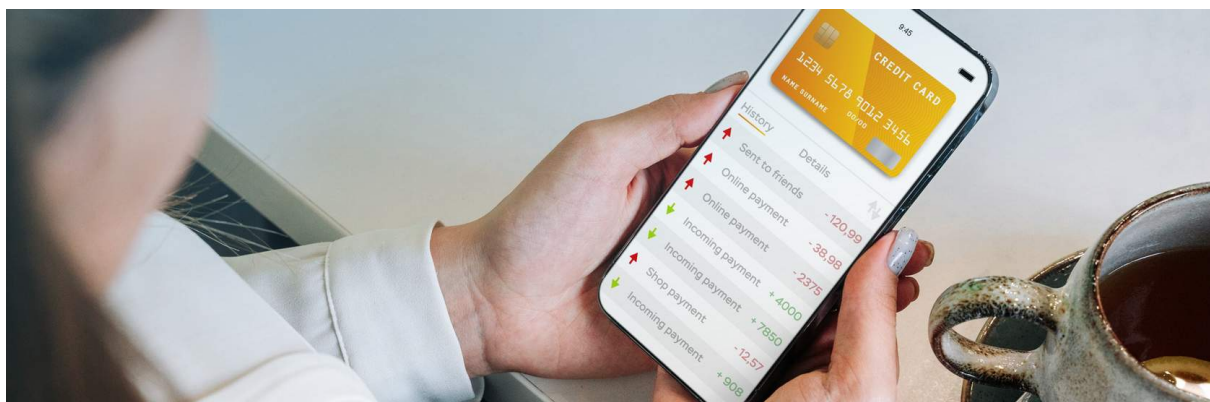


Τερματικά PoS

Πρόκειται για συσκευές που συνήθως συναντώνται σε σουπερμάρκετ και βενζινάδικα. Αν και μπορεί να μην τις γνωρίζουμε με αυτό το όνομα, τις χρησιμοποιούμε τακτικά. Πρόκειται για τα μηχανήματα στα οποία περνάτε τις πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες. Οι συσκευές αυτές ήταν χειροκίνητες, με τα στοιχεία της κάρτας να αποτυπώνονται στις αποδείξεις και την υπογραφή του/της πελάτη/-ισσας. Με την πάροδο των χρόνων, αυτές ψηφιοποιήθηκαν και η χρήση τους έχει γίνει πολύ απλή. Στα περισσότερα σύγχρονα μηχανήματα, δεν χρειάζεται να σύρει κάποιος/-α την κάρτα του/της—κάρτες με ασύρματη πρόσβαση πρέπει να τοποθετούνται κοντά σε αυτά τα μηχανήματα για να ολοκληρωθούν οι συναλλαγές.



Οι περισσότερες τράπεζες σήμερα επιτρέπουν τη σύνδεση στο λογαριασμό σας από σταθερό υπολογιστή, φορητό υπολογιστή ή κινητό τηλέφωνο. Υπάρχουν ειδικές εφαρμογές για αυτές τις τράπεζες όπου μπορείτε να πραγματοποιείτε διάφορες συναλλαγές. Οι περισσότερες εφαρμογές τραπεζικών συναλλαγών μέσω κινητών τηλεφώνων διαθέτουν επίσης UPI (Unified Payments Interface). Οι πελάτες/-ισσες της τράπεζας μπορούν να πραγματοποιούν πληρωμές για αγορές χρησιμοποιώντας την εφαρμογή για κινητά. Μπορεί κάποιος/-α επίσης να πληρώσει για διάφορες υπηρεσίες από την τραπεζική πύλη. Μπορείτε να γνωρίζετε το υπόλοιπο του λογαριασμού σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή κινητής τραπεζικής. Με την εισαγωγή πολλών άλλων πιο προσιτών ψηφιακών μεθόδων, η χρήση ψηφιακών χρηματοοικονομικών υπηρεσιών μέσω της εφαρμογής ή του ιστότοπου της τράπεζας μειώνεται.



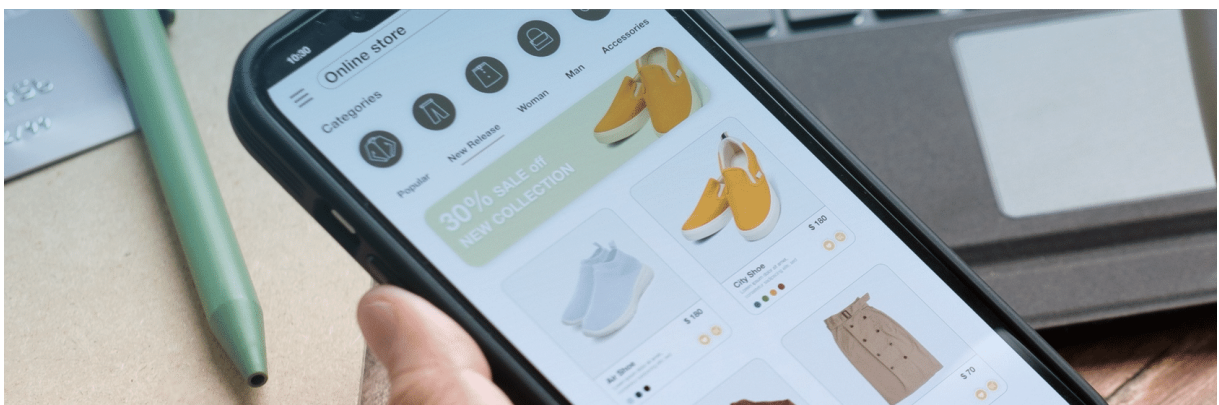
Τα πλεονεκτήματα των ψηφιακών χρηματοοικονομικών υπηρεσιών



Χρηματοοικονομική συμπερίληψη —

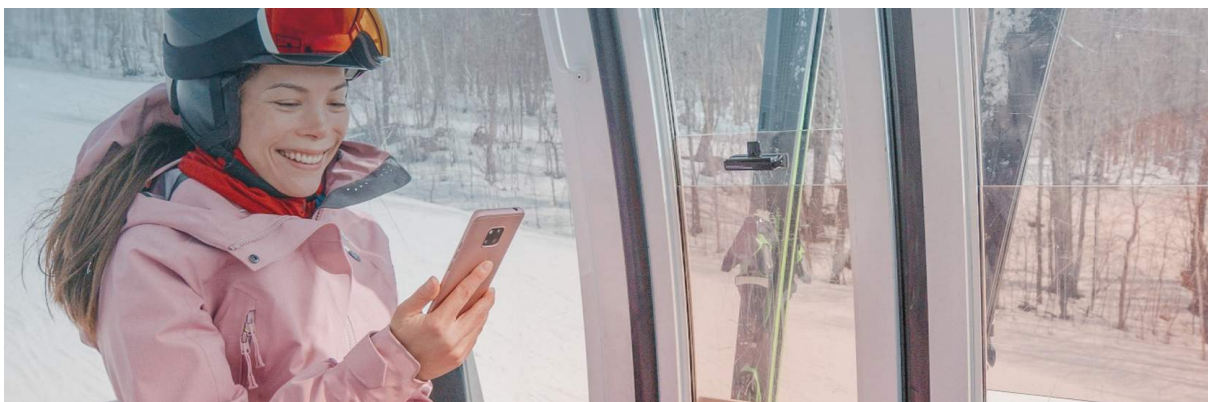
Πριν από την εισαγωγή των ψηφιακών χρηματοπιστωτικών υπηρεσιών, μεγάλος αριθμός ανθρώπων δεν είχε πρόσβαση στις τράπεζες ή στις υπηρεσίες τους. Χάρη στις ψηφιακές υπηρεσίες, οι περισσότεροι από αυτούς τους ανθρώπους έχουν ενταχθεί στο επίσημο τραπεζικό σύστημα.

Οι τράπεζες μπορούν να προσφέρουν στους/στις κατοίκους απομακρυσμένων χωριών πολλές υπηρεσίες ακόμη και χωρίς υποκατάστημα. Οι άνθρωποι μπορούν να μεταφέρουν χρήματα χρησιμοποιώντας κινητές συσκευές. Είναι επίσης σε θέση να αγοράζουν αγαθά μέσω διαδικτύου χρησιμοποιώντας ψηφιακές πλατφόρμες. Μπορούν να γνωρίζουν το υπόλοιπο του λογαριασμού τους και να χρησιμοποιούν τραπεζικές εφαρμογές για να χρησιμοποιούν πολλές αποταμιευτικές διευκολύνσεις.



Πιο εύκολες συναλλαγές —

Με την εισαγωγή των ψηφιακών χρηματοπιστωτικών υπηρεσιών, τα πάντα μπορούν να γίνουν από όπου κι αν βρίσκεστε. Δεν χρειάζεται να βρείτε ένα υποκατάστημα για να κάνετε τις συναλλαγές σας.



Ταχεία μεταφορά χρημάτων —

Είτε θέλετε να μεταφέρετε μετρητά σε έναν/μία φίλο/-η που τα έχει ανάγκη είτε να δώσετε το μερίδιό σας για έναν λογαριασμό δείπνου, οι εφαρμογές για κινητά σας επιτρέπουν να το κάνετε γρήγορα.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν χρειάζεται καν να γνωρίζετε τα τραπεζικά στοιχεία του/της παραλήπτη/-τριας. Το μόνο που χρειάζεται είναι ο αριθμός τηλεφώνου του ατόμου. Αυτές οι μεταφορές πραγματοποιούνται μέσα σε δευτερόλεπτα- ο/η φίλος/-η σας μπορεί να χρησιμοποιήσει τα χρήματα αμέσως. Δεν χρειάζεται να περάσετε από επαχθείς γραφειοκρατικές διαδικασίες για να δώσετε χρήματα σε κάποιον/-α. Οι ψηφιακές χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες καθιστούν τη μεταφορά χρημάτων εύκολη και γρήγορη.



Η σύγχρονη τεχνολογία συναντάται σχεδόν σε κάθε τομέα της ζωής. Αλλά εκεί που χρησιμοποιείται περισσότερο σήμερα είναι στις χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες. Ακόμα και οι άνθρωποι που δεν είναι εξοικειωμένοι με την τεχνολογία μπορούν να χρησιμοποιούν απλές ψηφιακές χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες στο κινητό τους τηλέφωνο. Κοστίζουν λιγότερο και είναι πολύ πιο ασφαλείς από τις φυσικές συναλλαγές. Περισσότεροι άνθρωποι κάνουν χρήση των τραπεζικών υπηρεσιών χάρη στην ψηφιοποίηση.

Η βασική αρχή της χρήσης χρηματοοικονομικών προϊόντων είναι να χρησιμοποιούνται (είτε στο διαδίκτυο είτε στον πραγματικό κόσμο) μόνο εκείνα που είναι κατανοητά.



Τα ψηφιακά χρηματοοικονομικά προϊόντα αξίζει να τα χρησιμοποιήσετε. Εξοικονομούν χρόνο και καθιστούν τα πράγματα ασφαλέστερα. Μπορείτε να τα χρησιμοποιείτε στο σπίτι σας και να μην ενεργείτε υπό πίεση.

Ωστόσο, αν ο υπολογιστής σας, το κινητό σας τηλέφωνο και η σύνδεσή σας στο Διαδίκτυο δεν είναι επαρκώς ασφαλή, οι επιτήδεις μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση στα ευαίσθητα δεδομένα σας.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Προτρέπειται η χρήση ηλεκτρονικών τραπεζικών συναλλαγών. Να θυμάστε τη σημασία της συχνής παρακολούθησης της τραπεζικής σας κατάστασης, του εντοπισμού όλων των συναλλαγών εκεί και της παρακολούθησης των διαθέσιμων ποσών στο λογαριασμό ή στους επιμέρους υπολογαριασμούς, αν έχετε.

Διαχείριση χρημάτων μέσω διαδικτύου

Η ηλεκτρονική διαχείριση των χρημάτων σας είναι η φροντίδα των οικονομικών σας με τη χρήση ηλεκτρονικών ή ψηφιακών καναλιών, όπως η ηλεκτρονική τραπεζική, ο προγραμματισμός του προϋπολογισμού και οι εφαρμογές επενδύσεων.

Μπορείτε να διαχειριστείτε:

- Προϋπολογισμό
- Δαπάνες
- Αποταμίευση
- Χρέος
- Επενδύσεις

Διαδικτυακά εργαλεία διαχείρισης χρημάτων

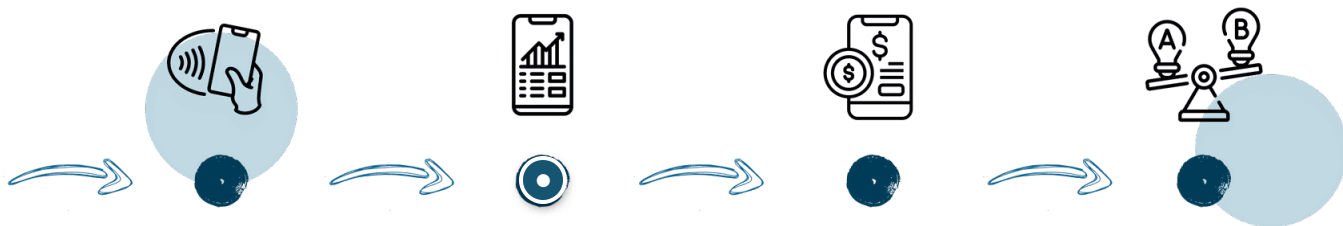
Πολλά πράγματα που προηγουμένως έπρεπε να γίνονται αυτοπροσώπως ή μέσω ταχυδρομείου έχουν αλλάξει. Οι παραδοσιακές τραπεζικές μέθοδοι, όπως η αναμονή για έντυπες καταστάσεις, οι αιτήσεις δανείων και οι μεταφορές χρημάτων, μπορούν πλέον να ολοκληρωθούν ηλεκτρονικά. Ακολουθεί μια πιο επισκόπηση ορισμένων από τις υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα χρήματά σας μέσω διαδικτύου:





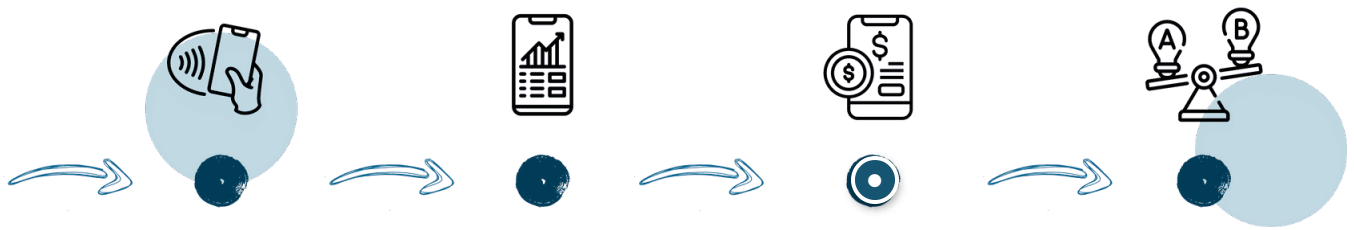
Κινητή και ηλεκτρονική τραπεζική

Η ηλεκτρονική τραπεζική και η τραπεζική μέσω κινητού σας επιτρέπει την καθημερινή αλληλεπίδραση με τα οικονομικά σας, δίνοντάς σας μεγαλύτερο έλεγχο. Ανάλογα με τις υπηρεσίες της τράπεζάς σας, μπορείτε να υποβάλετε αίτηση για δάνειο, να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις για τις δαπάνες σας και να καταρτίσετε προϋπολογισμό για τα γεγονότα της ζωής σας. Ενδέχεται να μπορείτε να θέσετε στόχους αποταμίευσης και να δείτε τις δαπάνες σας κατηγοριοποιημένες, ώστε να μπορείτε να εντοπίσετε πού πρέπει να κάνετε αλλαγές.



Εφαρμογές λογισμικού προσωπικών οικονομικών

Τα λογισμικά και οι εφαρμογές προσωπικών οικονομικών μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την οικονομική σας κατάσταση, συγκεντρώνοντας όλες τις οικονομικές σας πληροφορίες σε ένα μέρος και δίνοντάς σας μια σαφή εικόνα για το πού ξοδεύετε τα χρήματά σας και πώς μπορείτε να επιτύχετε τους οικονομικούς σας στόχους. Ορισμένες εφαρμογές προσωπικών οικονομικών χρεώνουν τους/τις χρήστες, οπότε πραγματοποιήστε πρώτα την έρευνά σας.



Λογισμικό προϋπολογισμού

Πολλά εργαλεία είναι διαθέσιμα για να σας βοηθήσουν να καταρτίσετε τον προϋπολογισμό σας με τον τρόπο που σας ταιριάζει, επιτρέποντάς σας να παρακολουθείτε στενά τις δαπάνες σας, να αποφεύγετε να ξοδεύετε περισσότερα από όσα έχετε και να σας βοηθούν να επιτύχετε τους οικονομικούς σας στόχους.



Ιστοτόποι σύγκρισης τιμών

Αν και τεχνικά δεν είναι ένα εργαλείο που σας βοηθάει να διαχειριστείτε τα οικονομικά σας, οι ιστοτόποι σύγκρισης τιμών μπορούν να σας βοηθήσουν να πάρετε σημαντικές αποφάσεις σχετικά με τα χρήματά σας. Μπορείτε να συγκρίνετε διάφορες υπηρεσίες, όπως τραπεζικούς λογαριασμούς, προμηθευτές ενέργειας και στεγαστικά δάνεια.

Η τραπεζική μέσω κινητού χρησιμοποιεί μια ειδική εφαρμογή στο smartphone ή το tablet σας. Η ηλεκτρονική τραπεζική είναι μια ψηφιακή τραπεζική πλατφόρμα που σας επιτρέπει να έχετε πρόσβαση στις τραπεζικές σας συναλλαγές χρησιμοποιώντας ένα πρόγραμμα περιήγησης στο διαδίκτυο.

Αφού εγγραφείτε στην ηλεκτρονική τραπεζική, μπορεί να έχετε τη δυνατότητα να κάνετε κάποια από τα ακόλουθα:



- Προβολή καταστάσεων

Δείτε τι μπαίνει και τι βγαίνει από το λογαριασμό σας, όπως ακριβώς και σε μια έντυπη κατάσταση, αλλά με πλεονεκτήματα, όπως η δυνατότητα άμεσης αναζήτησης και εύρεσης πραγμάτων, όπως πληρωμές που

πραγματοποιήθηκαν σε μια συγκεκριμένη ημερομηνία ή ένα καθορισμένο ποσό. Μπορείτε να κάνετε αναζήτηση για παλαιότερες καταστάσεις, ώστε να μπορείτε να έχετε μια πιο λεπτομερή εικόνα των οικονομικών σας σε περίπτωση που το χρειαστείτε.



- Διαχείριση τακτικών πληρωμών

Μπορείτε να διαχειρίζεστε τις πάγιες εντολές και τις άμεσες χρεώσεις σας χρησιμοποιώντας την ηλεκτρονική τραπεζική. Ο καθορισμός τακτικών πληρωμών είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι τα χρήματα που πρέπει να βγαίνουν σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές δεν ξεχνιούνται.



- Άνοιγμα νέων λογαριασμών

Μπορείτε να υποβάλετε αίτηση ή να δημιουργήσετε νέους λογαριασμούς μέσω ηλεκτρονικής τραπεζικής. Η ύπαρξη πολλαπλών τρεχούμενων

λογαριασμών μπορεί να σας βοηθήσει να διαχωρίσετε τα χρήματα της οικογένειάς σας και τα χρήματά σας. Οι λογαριασμοί ταμειευτηρίου με ξεχωριστά ονόματα μπορεί να είναι χρήσιμοι εάν αποταμιεύετε για διάφορα πράγματα.



- Μεταφορά χρημάτων

Μεταφέρετε χρήματα μεταξύ των λογαριασμών σας ή πραγματοποιήστε γρήγορα πληρωμές σε τρίτους εντός ή εκτός Ελλάδος.



- Λήψη ειδοποιήσεων

Μια υπενθύμιση κάθε φορά που χρήματα εισέρχονται ή εξέρχονται από το λογαριασμό σας μπορεί να είναι χρήσιμη. Μπορείτε να ρυθμίσετε τις

ειδοποιήσεις στο τηλέφωνό σας για να γνωρίζετε πόσα και πότε ξοδεύετε χρήματα ή πότε έχετε χρήματα στο λογαριασμό σας, ώστε να ξέρετε πότε μπορείτε να φροντίσετε να πάτε για ψώνια.



- Πληρωμή λογαριασμών

Πληρώστε εύκολα τα ανεξόφλητα τιμολόγιά σας ή κάντε πρόσθετες πληρωμές σε επιχειρήσεις, συμπεριλαμβανομένων των λογαριασμών κοινής ωφέλειας που δεν πληρώνετε τακτικά ή των λογαριασμών μίας χρήσης, όπως η επισκευή του λέβητα.



- Δανεισμός χρημάτων

Ανάλογα με τις ανάγκες σας, μπορείτε να υποβάλετε αίτηση για πιστωτική κάρτα, δάνειο ή υπερανάληψη μέσω ηλεκτρονικής τραπεζικής.



Μην ξεχνάτε την ασφάλειά σας!

Είτε είστε νέος/-α ή τακτικός/-η χρήστης των ηλεκτρονικών τραπεζικών υπηρεσιών, είναι σημαντικό να είστε ενημερωμένοι/-ες για το πώς να παραμένετε ασφαλείς και προστατευμένοι/-ες όταν διαχειρίζεστε τα οικονομικά σας στο διαδίκτυο. **Ακολουθούν ορισμένα πράγματα που πρέπει να θυμάστε:**

1

Απάτη ασφαλούς λογαριασμού: καμία αληθινή τράπεζα δεν θα σας έστελνε μήνυμα για να μεταφέρετε χρήματα σε “ασφαλή λογαριασμό”. Αγνοήστε οποιον/οποια-δήποτε σας ζητάει να το κάνετε αυτό, είτε μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή οποιασδήποτε άλλης μεθόδου.

2

Προστατέψτε τον κωδικό PIN σας: μην δίνετε ποτέ και σε κανέναν/καμία τον κωδικό PIN, τους κωδικούς ασφαλείας ή τους κωδικούς πρόσβασης ηλεκτρονικής τραπεζικής και άλλους πλήρεις κωδικούς πρόσβασης.

3

Δημιουργήστε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης: συνδυάστε αριθμούς, γράμματα και άλλα σύμβολα. Δοκιμάστε μια χαρακτηριστική φράση!

4

Να είστε προσεκτικοί/-ές όταν κάνετε κλικ σε συνδέσμους: Εάν λάβετε έναν σύνδεσμο σε κάποιο ανεπιθύμητο μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή γραπτό μήνυμα που δεν περιμένατε ή έχετε αμφιβολίες σχετικά με ένα ύποπτο μήνυμα

ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή γραπτό μήνυμα που λάβατε – μην κάνετε κλικ σε κανέναν σύνδεσμο (ή μην ανοίγετε συνημμένα αρχεία) και αναφέρετε το μήνυμα αν υπάρχει δυνατότητα.

5

Αποφύγετε την 'απομακρυσμένη πρόσβαση': μην αφήνετε κάποιον/-α που δεν γνωρίζετε να έχει πρόσβαση στον υπολογιστή σας, ιδίως εξ αποστάσεως και μέσω τηλεφώνου.

6

Να κάνετε πάντα διπλό έλεγχο: Αν δεν είστε σίγουροι/-ες ότι είστε ασφαλείς ή κάτι σας φαίνεται ασυνήθιστο, να θυμάστε πάντα να ελέγχετε, να ενεργείτε με προσοχή και ποτέ μην το κάνετε κοινοποίηση.

Συμβουλές διαχείρισης ηλεκτρονικής τραπεζικής

Η ηλεκτρονική τραπεζική και τα ψηφιακά εργαλεία διαχείρισης χρημάτων μπορούν να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε τον έλεγχο των οικονομικών σας.

ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΑΣ

ΝΑ ΠΛΗΡΩΝΕΤΕ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥΣ ΕΓΚΑΙΡΩΣ

Αν σας τελειώνουν τα χρήματα στο τέλος κάθε μήνα ή αν αντιμετωπίζετε τακτικά χρεώσεις για υπέρβαση των χρηματικών ορίων σας, αξίζει να δημιουργήσετε ένα μηνιαίο σχέδιο προϋπολογισμού. Αυτό θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τι μπαίνει και τι βγαίνει από το λογαριασμό σας, ώστε να μπορείτε να έχετε τον έλεγχο και να προγραμματίζετε το μέλλον.

Η κατάρτιση ενός σχεδίου προϋπολογισμού μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τομείς στους οποίους μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα.

Εάν το εισόδημά σας είναι χαμηλό ή έχει μειωθεί λόγω αλλαγής των συνθηκών, μπορεί να δικαιούστε να διεκδικήσετε επιδόματα για να λάβετε κάποια πρόσθετη στήριξη.

ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΣΑΣ

ΝΑ ΠΛΗΡΩΝΕΤΕ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥΣ ΕΓΚΑΙΡΩΣ

Αφού δημιουργήσετε έναν προϋπολογισμό, υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να τον οργανώσετε και να έχετε τον έλεγχό του. Μπορεί να είναι χρήσιμο να πληρώνετε τους λογαριασμούς σας εγκαίρως.

Η καθυστέρηση των πληρωμών ή η πραγματοποίηση μόνο των ελάχιστων πληρωμών στην πιστωτική σας κάρτα μπορεί γρήγορα να ξεφύγει από τον έλεγχο, με αποτέλεσμα να χρωστάτε περισσότερα χρήματα από όσα είχατε συνειδητοποιήσει. Αξίζει να παρακολουθείτε προσεκτικά τα οικονομικά σας και να αναζητάτε βοήθεια με το πρώτο σημάδι προβλήματος. Πολλοί εμπειρογνώμονες είναι διαθέσιμοι/-ες για να σας υποστηρίξουν εάν το χρέος σας είναι εκτός ελέγχου.

Ασφαλείς ηλεκτρονικές αγορές



Οι ηλεκτρονικές αγορές είναι μια μεγάλη διευκόλυνση στην αγορά των απαραίτητων αγαθών. Κατά κανόνα, εκεί θα βρούμε προϊόντα σε χαμηλότερη τιμή από ό,τι στα παραδοσιακά καταστήματα. Όταν κάνετε ηλεκτρονικές αγορές, έχετε το χρόνο να αναλύσετε μια συγκεκριμένη αγορά και να διαβάσετε τις απόψεις άλλων χρηστών (ας είστε επίσης προσεκτικοί/-ές εδώ - μερικές φορές, οι απόψεις είναι ψευδείς και αποσκοπούν μόνο στο να επαινέσουν το προϊόν).

Μπορείτε να συγκρίνετε ψύχραιμα τις τιμές των προϊόντων στις μηχανές σύγκρισης τιμών. Αξίζει να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας και να κάνετε μια αγορά χωρίς βιασύνη, δίνοντας προσοχή στα χαρακτηριστικά ενός συγκεκριμένου προϊόντος και όχι απλώς κοιτάζοντας μια φωτογραφία που μπορεί να σας παραπλανήσει.

Αξίζει να χρησιμοποιήσετε την αρχή ΚΟΙΤΑΖΩ ONLINE, ΑΓΟΡΑΖΩ OFFLINE αν χρειάζεστε κάτι περισσότερο από την αναζήτηση στο Διαδίκτυο.

Πότε να χρησιμοποιήσετε αυτό το μοντέλο αγορών;

1

Όταν έχετε να κάνετε με ένα πολύπλοκο προϊόν, έχετε περιορισμένες γνώσεις σχετικά, π.χ., με μια φωτογραφική μηχανή. Μπορείτε να αναζητήσετε πληροφορίες στο διαδίκτυο και στη συνέχεια να συζητήσετε στο κατάστημα με έναν/μία ειδικό για το μοντέλο που έχετε προεπιλέξει.

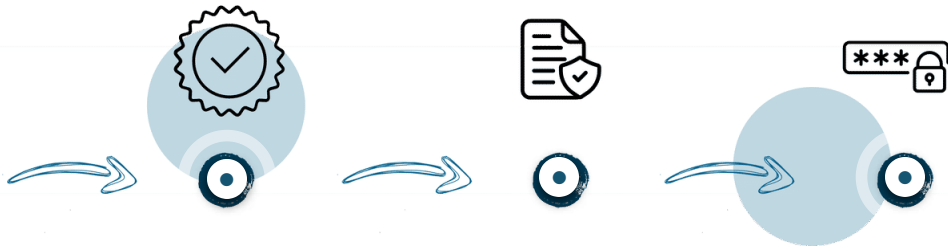
2

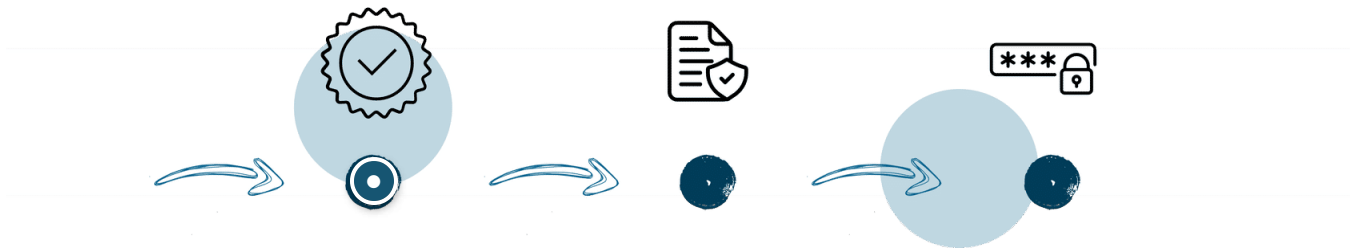
Όταν θέλετε να μάθετε τις γνώμες άλλων πελατών/-ισσών για το προϊόν πριν το αγοράσετε.

3

Όταν θέλετε να συγκρίνετε τις τιμές των αγαθών. Φροντίστε να προσθέσετε τα έξοδα αποστολής - μερικές φορές, αυξάνουν σημαντικά το τελικό κόστος αγοράς.

Μόλις αποφασίσετε να αγοράσετε ένα συγκεκριμένο προϊόν στο Διαδίκτυο, αξίζει να θυμάστε τους ακόλουθους κανόνες:

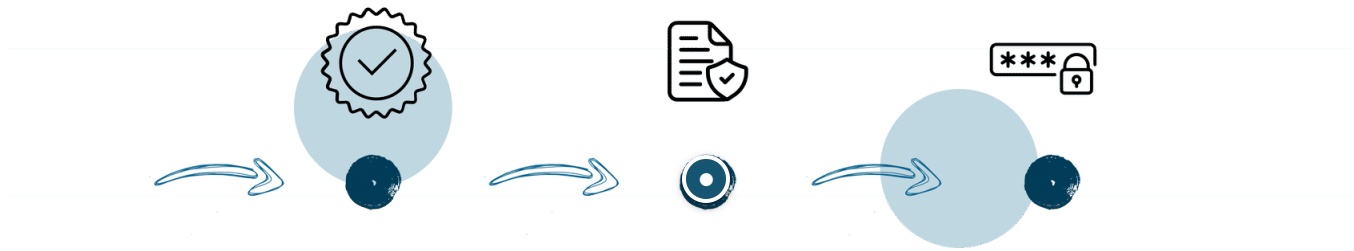




Αξιοπιστία

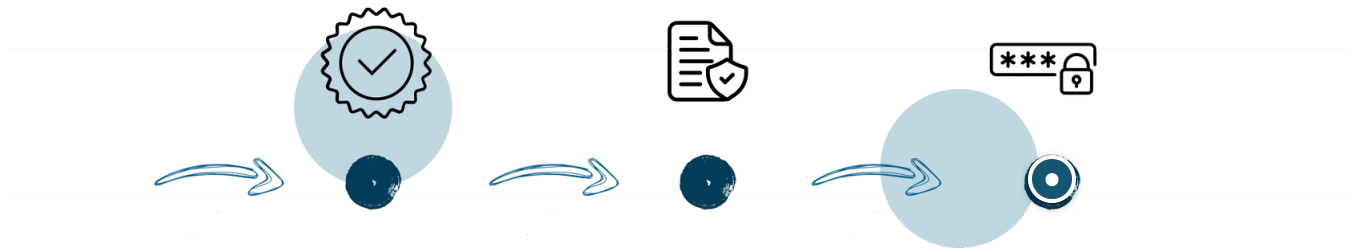
Ελέγξτε την αξιοπιστία του ηλεκτρονικού καταστήματος. Σύμφωνα με τον νόμο, ο ιστότοπος του ηλεκτρονικού καταστήματος πρέπει να περιλαμβάνει την επωνυμία της εταιρείας, τη διεύθυνση της καταστατικής έδρας, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και πληροφορίες σχετικά με την αρχή που καταχώρησε την επιχειρηματική δραστηριότητα. Αυτό μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τη χώρα της ΕΕ.

Μπορείτε να καλέσετε το κατάστημα και να βεβαιωθείτε ότι τα δεδομένα που παρέχονται είναι αυθεντικά και ότι το κατάστημα υπάρχει. Χρησιμοποιώντας τα μητρώα που είναι διαθέσιμα στο διαδίκτυο, μπορείτε επίσης να ελέγξετε την αξιοπιστία του οικονομικού φορέα της επιλογής σας.



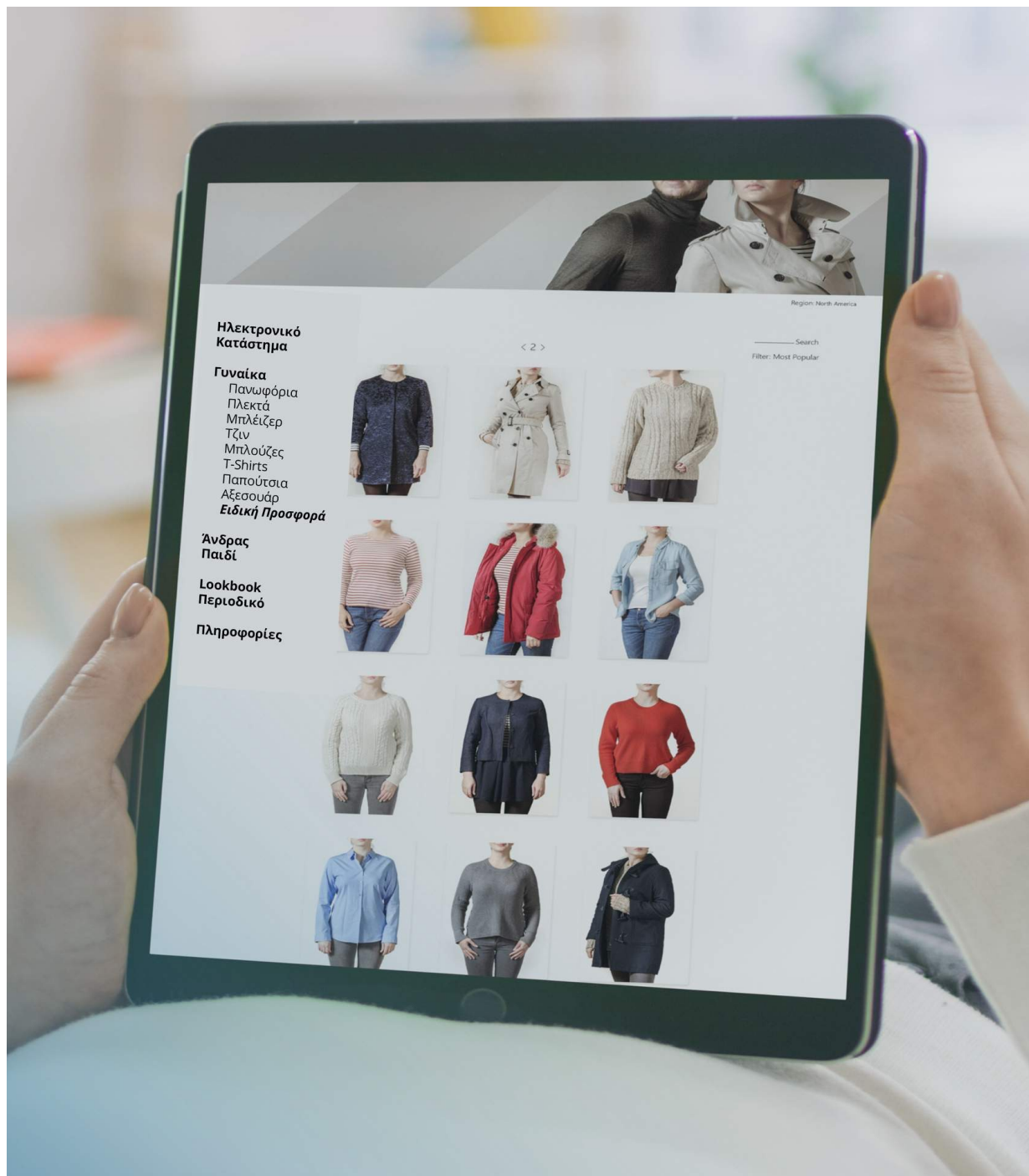
Όροι και προϋποθέσεις

Βεβαιωθείτε ότι οι όροι και οι προϋποθέσεις αγοράς και η πολιτική επιστροφών είναι διαθέσιμες στον ιστότοπο και διαβάστε τους. Να θυμάστε ότι όταν κάνετε αγορές μέσω διαδικτύου, έχετε το δικαίωμα να επιστρέψετε τα προϊόντα εντός 14 ημερών από την παραλαβή της αγοράς χωρίς να δώσετε λόγο.



Κωδικός πρόσβασης

Εάν εγγραφείτε στο ηλεκτρονικό κατάστημα (δημιουργήστε λογαριασμό), θυμηθείτε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικό κωδικό πρόσβασης από αυτόν που χρησιμοποιείτε, για παράδειγμα, για τις ηλεκτρονικές σας τραπεζικές συναλλαγές. Ποτέ δεν ξέρετε αν οι χάκερ ενδέχεται να υποκλέψουν τις βάσεις δεδομένων του καταστήματος και που θα καταλήξουν τα δεδομένα σας.



Πλεονεκτήματα ενός λογαριασμού σε ένα συγκεκριμένο ηλεκτρονικό κατάστημα:

- Παρακολουθήστε την τρέχουσα παραγγελία σας και αποκτήστε πρόσβαση στο ιστορικό των παραγγελιών σας.
- Πρόσβαση στα δεδομένα σας για τροποποίηση και διαχείριση, π.χ. προσθήκη άλλης διεύθυνσης παράδοσης.

- Επωφεληθείτε από ένα πρόγραμμα προστασίας αγοραστών για να μετριάσετε τον κίνδυνο, να λάβετε επιστροφή χρημάτων για χαμένα χρήματα ή να βοηθήσετε στην επίλυση ενός προβλήματος με τον πωλητή.
- Δεν χρειάζεται να εισάγετε τα στοιχεία αποστολής κάθε φορά – μια σημαντική απλούστευση για την επόμενη αγορά σας. Το σύστημα θα συμπληρώσει όλα τα πεδία για εσάς, χρησιμοποιώντας τα δεδομένα που έχετε εισάγει κατά την εγγραφή σας.
- Δυνατότητα διαχείρισης των πλεονεκτημάτων των προγραμμάτων επιβράβευσης, λήψης ανταμοιβών, εκπτώτικών κουπονιών.
- Πρόσβαση στις ρυθμίσεις του ενημερωτικού δελτίου, π.χ. ενεργοποίηση/ απενεργοποίηση αυτής της επιλογής, ρύθμιση ενδιαφέρουσας θεματολογίας ή συχνότητας αποστολής.

Εάν κάνετε παρορμητικές αγορές στο διαδίκτυο επειδή είδατε κάτι σε ένα ενημερωτικό δελτίο, διαγραφείτε από τα ενημερωτικά δελτία. Έτσι δεν θα ενημερώνεστε για την επόμενη ευκαιρία που σας διαφεύγει και έτσι θα γλιτώσετε κάποια χρήματα!



Τι πρέπει να σας κάνει να είστε σε εγρήγορση κατά τις ηλεκτρονικές σας αγορές;



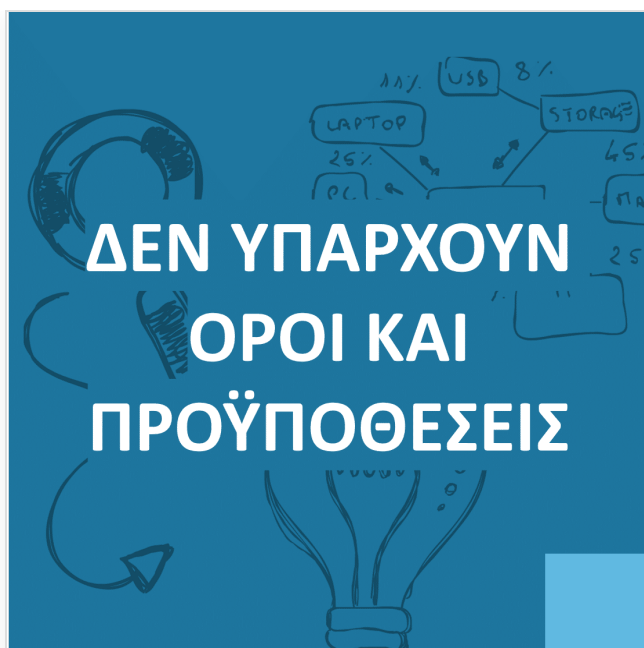
ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΕΣ ΤΙΜΕΣ

Όταν η τιμή είναι πολύ χαμηλή και η προσφορά του καταστήματος είναι ελλιπής ή παρουσιάζεται με έναν όχι πολύ επαγγελματικό τρόπο, καλύτερα να εγκαταλείψετε την αγορά.



ΥΠΟΠΤΑ ΑΙΤΗΜΑΤΑ

Ποτέ μην πληκτρολογείτε τον κωδικό PIN της κάρτας σας στο διαδίκτυο, π.χ. για να επιβεβαιώσετε μια ηλεκτρονική συναλλαγή πληρωμής



Διαβάζετε πάντα τους όρους και τις προϋποθέσεις του καταστήματος πριν κάνετε μια αγορά.



Χρησιμοποιείτε πάντα αποδεδειγμένα συστήματα πληρωμών.

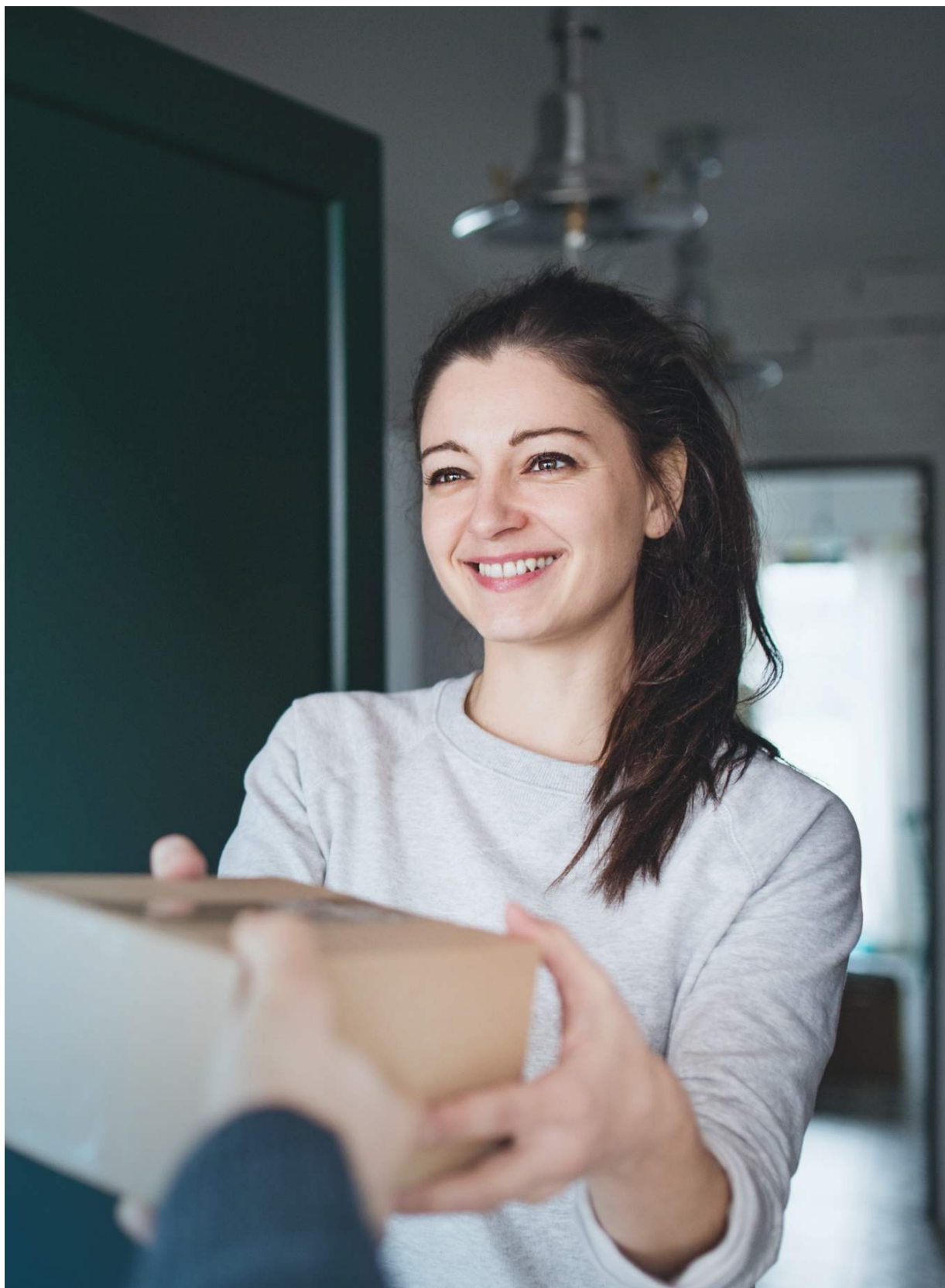


ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ!

Να πληρώνετε για ηλεκτρονικές αγορές χρησιμοποιώντας πάντα τον υπολογιστή ή το κινητό σας τηλέφωνο με ένα ενημερωμένο πρόγραμμα προστασίας από ιούς και με απενεργοποιημένη τη δυνατότητα απομνημόνευσης των στοιχείων που εισάγονται σε φόρμες.

Τα δημοφιλή συστήματα πληρωμών που χρησιμοποιούνται από πολλά ηλεκτρονικά καταστήματα συνεργάζονται με διάφορες τράπεζες και καταστήματα, μεσολαβώντας στη μεταφορά χρημάτων μεταξύ τους και εξασφαλίζοντας την ασφάλεια αυτών των συναλλαγών.

Παραλαβή δέματος από ταχυμεταφορέα



1. Αφού παραλάβετε το δέμα, αξίζει να το ανοίξετε ενώπιον του ταχυμεταφορέα για να βεβαιωθείτε ότι το περιεχόμενό του συμφωνεί με την παραγγελία και ότι τα αγαθά

δεν έχουν υποστεί ζημιά.

2. Εάν παρατηρήσετε ότι το δέμα είναι κατεστραμμένο, μπορείτε πάντα να αρνηθείτε να το παραλάβετε ή να συντάξετε μια αναφορά με τον/την υπάλληλο ταχυμεταφορών.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στην περίπτωση προϊόντων ευαίσθητων σε ζημιές κατά τη μεταφορά, π.χ. γυαλί, οικιακές συσκευές ή ηλεκτρονικά είδη, ή όταν η συσκευασία του δέματος σας προβληματίζει.

3. Υποθέστε ότι έχετε επιλέξει τη μέθοδο παράδοσης από τον κατάλογο των επιλογών που προσφέρει το κατάστημα. Στην περίπτωση αυτή, το κατάστημα είναι υπεύθυνο για τα εμπορεύματα μέχρι να τα παραλάβει ο/η αγοραστής, ακόμη και αν η ζημία της αποστολής οφείλεται σε υπαιτιότητα του μεταφορέα (π.χ. εταιρεία ταχυμεταφορών) που έχει επιφορτιστεί από το κατάστημα με την παράδοση.
4. Ένα δέμα που δεν έχει παραληφθεί από τον ταχυμεταφορέα μπορεί να επιστρέψει στο κέντρο διανομής, το οποίο βρίσκεται συνήθως στα περίχωρα των πόλεων. Η παραλαβή του δέματός σας μπορεί να απαιτεί χρόνο και προσπάθεια.

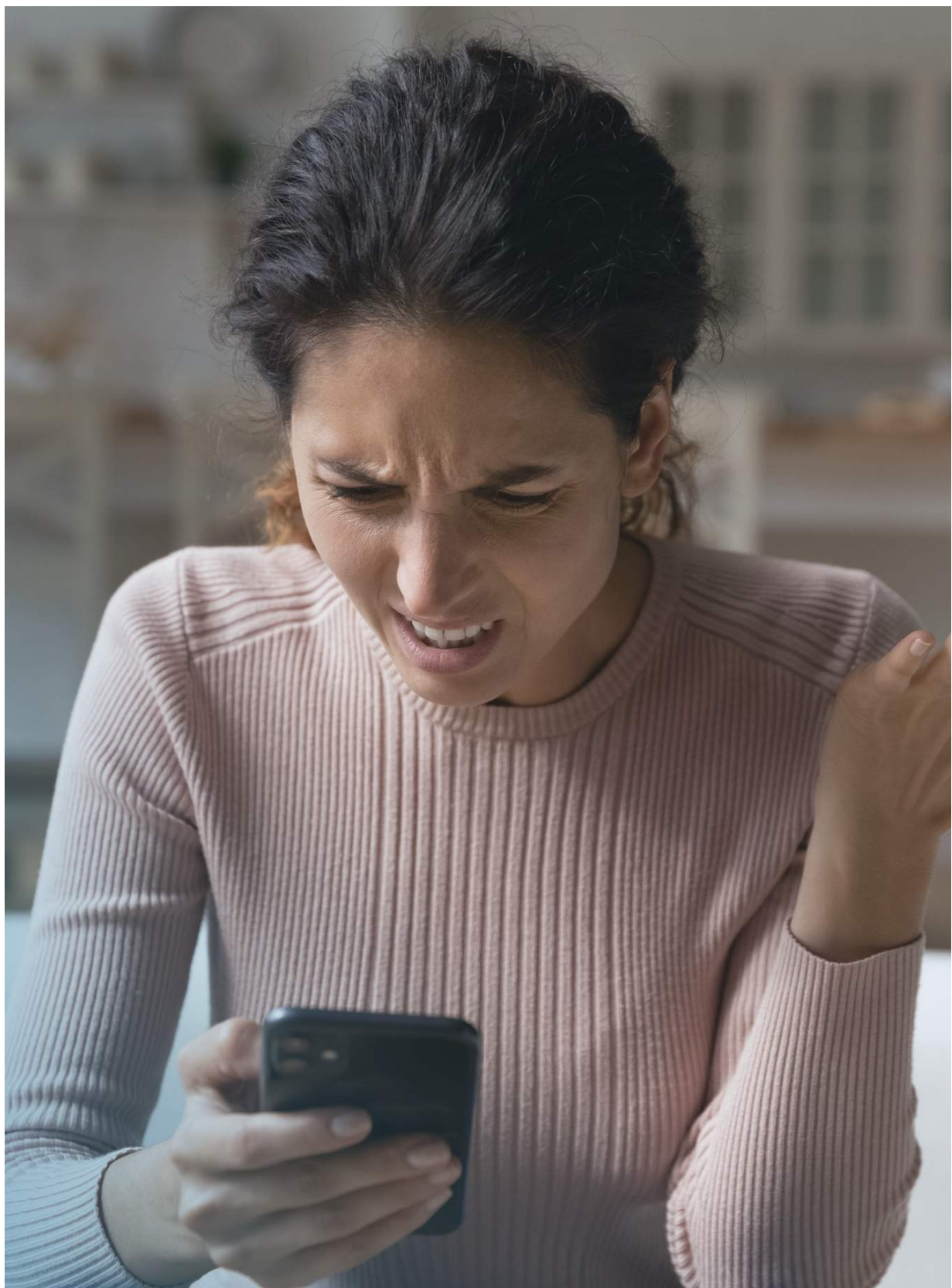
Οικονομικές απάτες από επιτήδειους

Οι απάτες συμβαίνουν όλο και περισσότερο μέσω του διαδικτύου και του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Είναι πιο πιθανό να πέσετε θύμα εικονικής απάτης ή εγκλημάτων στον κυβερνοχώρο από οποιοδήποτε άλλο έγκλημα. Μάθετε για τους διάφορους τύπους διαδικτυακής απάτης και πώς να τις αποφύγετε.



Ηλεκτρονικό ψάρεμα ή Phishing

Ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing): Η συλλογή δεδομένων από υπολογιστή είναι μια μέθοδος κατά την οποία ένας/μία εγκληματίας υποδύεται ένα άλλο πρόσωπο ή έναν οργανισμό για να αποκτήσει εμπιστευτικές πληροφορίες (π.χ. στοιχεία σύνδεσης, στοιχεία πιστωτικής κάρτας) μολύνοντας τον υπολογιστή με κακόβουλο λογισμικό ή πείθοντας το θύμα να προβεί σε συγκεκριμένες ενέργειες.



Αυτά μπορεί να είναι μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή γραπτά μηνύματα από διευθύνσεις που μοιάζουν με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο της τράπεζάς σας ή από άγνωστους αριθμούς σχετικά με την ανάγκη να πληρώσετε

επιπλέον για το λογαριασμό της κατανάλωσης ρεύματος, την προσαύξηση των ταχυμεταφορών ή το απλήρωτο πρόστιμο. Οι χάκερ μπορούν επίσης να αποκτήσουν πρόσβαση στον υπολογιστή σας και να πραγματοποιήσουν διάφορους τύπους κακόβουλων ενεργειών, π.χ. ο/η χρήστης απειλείται με την ανεπανόρθωτη απώλεια αρχείων, την ασταθή λειτουργία του συστήματος ή το μπλοκάρισμα του υπολογιστή.

Οι χάκερ υποδύονται αξιόπιστους φορείς - π.χ. την αστυνομία, τα δικαστήρια ή την υπηρεσία ασφαλείας - εμφανίζοντας στην οθόνη της συσκευής ένα μήνυμα σχετικά με την υποτιθέμενη παραβίαση του νόμου από τον/την χρήστη. Υπόσχονται να ξεκλειδώσουν τον υπολογιστή μετά την καταβολή των λύτρων εντός συγκεκριμένης προθεσμίας. Να θυμάστε ότι η αστυνομία και άλλα νομίμως λειτουργούντα θεσμικά όργανα δεν ενεργούν ποτέ με αυτόν τον τρόπο. Ως εκ τούτου, δεν πρέπει να καταθέσετε χρήματα ή να παράσχετε οποιαδήποτε εμπιστευτικά δεδομένα.

Κάποτε, ήταν επίσης δημοφιλές να υποδύονται τις εταιρείες παροχής υπηρεσιών: τηλεπικοινωνίες ή προμηθευτές ενέργειας. Ένας/μία σύμβουλος που ισχυριζόταν ότι ήταν ο υφιστάμενος πάροχος υπηρεσιών πρότεινε τη σύναψη νέας σύμβασης με καλύτερους όρους- στην πραγματικότητα, οι καταναλωτές συνήθιζαν να συνάπτουν νέες συμβάσεις με έναν εντελώς διαφορετικό πάροχο.

Θα πρέπει να αναφέρετε οποιαδήποτε τέτοια περίπτωση στην αστυνομία ή να χρησιμοποιήσετε τη σχετική φόρμα για να αναφέρετε ένα περιστατικό στον κυβερνοχώρο και, πάνω απ' όλα, να μην κάνετε ποτέ κλικ σε συνδέσμους από άγνωστες σε εσάς πηγές.

Πώς να προφυλάξετε τον εαυτό σας από απάτες



Οι απατεώνες μπορούν να είναι ευφάνταστοι και εξαιρετικά πειστικοί. Ευτυχώς, μπορείτε να ακολουθήσετε μερικές κατευθυντήριες γραμμές για να αποφύγετε να πέσετε θύμα των σχεδίων τους.



- Εξετάστε το ενδεχόμενο περιορισμού της χρήσης χρεωστικής κάρτας

Η χρεωστική κάρτα συνδέεται απευθείας με τον λογαριασμό σας και, σε ορισμένες περιπτώσεις, με τους λογαριασμούς ταμιευτηρίου και άλλους λογαριασμούς σας. Οι χρεωστικές κάρτες δεν προσφέρουν την ίδια προστασία των καταναλωτών με τις πιστωτικές κάρτες. Μόλις κάποιος κλέψει τα χρήματά σας, μπορεί να είναι δύσκολο να τα πάρετε πίσω. Για το λόγο αυτό, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε πιστωτικές κάρτες για τις περισσότερες συναλλαγές.



- Να είστε προσεκτικοί/-ές όταν αφήνετε την πιστωτική σας κάρτα μακριά από τα μάτια σας

Όταν δίνετε σε κάποιον/-α την κάρτα σας, είναι πολύ εύκολο για αυτόν/-ην να χρησιμοποιήσει μια συσκευή υποκλοπής που διαβάζει τη μαγνητική λωρίδα της κάρτας σας και αποθηκεύει τις πληροφορίες της κάρτας. Αν και είναι μη ρεαλιστικό να περιμένετε από το προσωπικό του αγαπημένου σας εστιατορίου να σας αφήσει να μπειτε στο πίσω μέρος και να περάσετε την κάρτα σας, προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε τις φορές που κάποιος/-α την κλέβει από τα μάτια σας. Θυμηθείτε: “Αν πρόκειται να την περάσουν από ένα μηχάνημα, θα πρέπει να είναι μπροστά στα μάτια σας”.



- **Κάντε κλικ μόνο σε συνδέσμους που εμπιστεύεστε**

Δεδομένου ότι οι απατεώνες γίνονται όλο και πιο δημιουργικοί στη συγκάλυψη των προσπαθειών phishing, αντιμετωπίστε κάθε σύνδεσμο που λαμβάνετε με καχυποψία. Για να εντοπίσετε το phishing, ελέγξτε από πού προέρχεται το μήνυμα – αν ισχυρίζεται ότι προέρχεται από μια αξιόπιστη εταιρεία, αλλά αποστέλλεται από μια γενική διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου Gmail ή από μια διεύθυνση που έχει διακριτικά ορθογραφικά λάθη (όπως “amazon” αντί για “amazon”), είναι πιθανότατα απάτη. Επιπλέον, προσέξτε την κακή γραμματική ή τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που σας απειλούν ή σας προτρέπουν να ενεργήσετε. Για παράδειγμα, ένας απατεώνας μπορεί να λέει ότι ο τραπεζικός σας λογαριασμός πρόκειται να μπλοκαριστεί και να παρέχει έναν σύνδεσμο που πρέπει να πατήσετε για να το αποφύγετε.



- Παρακολουθήστε την πίστωσή σας

Εάν έχετε πέσει θύμα απάτης, μπορεί να το ανακαλύψετε στην πιστωτική σας αναφορά υπό μορφή νέων λογαριασμών που δεν έχετε ανοίξει ή διευθύνσεων που δεν αναγνωρίζετε. Αν και σε κανέναν δεν αρέσει να βλέπει ότι τον/την έχουν κλέψει, όσο νωρίτερα εντοπίσετε το έγκλημα, τόσο νωρίτερα μπορείτε να κάνετε κάτι γι' αυτό.



- Να είστε προσεκτικοί/-ές όταν απαντάτε σε τηλεφωνικές κλήσεις από μη αναγνωρισμένους αριθμούς

Με τους απατεώνες, μερικές φορές αρκεί να σηκώσετε το τηλέφωνο και να πείτε μερικές λέξεις για να συμβεί η απάτη. Λέγοντας καλημέρα και το όνομά σας, κάποιος/-α μπορεί να πάρει ένα φωνητικό αποτύπωμα και να το χρησιμοποιήσει ως δεύτερο παράγοντα πιστοποίησης ταυτότητας σε ένα χρηματοπιστωτικό ίδρυμα ή για να εξουσιοδοτήσει μια συναλλαγή.

Ασφάλεια στον κυβερνοχώρο

Για να μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα χρηματοπιστωτικά προϊόντα στο Διαδίκτυο με ασφάλεια, θα πρέπει να τηρείτε τους ακόλουθους κανόνες:



- Σήμα λουκέτου ασφαλείας

Βεβαιωθείτε ότι εμφανίζεται ένα σήμα λουκέτου ασφαλείας κατά τη σύνδεση. Θα πρέπει να μοιάζει ως εξής: ένα σύμβολο κλειδαριάς στο πρόγραμμα περιήγησης ή μια διεύθυνση σελίδας που αρχίζει με `https://` – σημαίνει ότι η μετάδοση δεδομένων είναι κρυπτογραφημένη και ασφαλής.

Όταν εισέρχεστε σε έναν ιστότοπο, η μπάρα της μηχανής αναζήτησης θα πρέπει να εμφανίζει το εξής: `https://`. Αν, αντίθετα, εμφανίζεται μόνο το `http://`, ο ιστότοπος δεν διαθέτει πιστοποιητικό ασφαλείας SSL. Επί του παρόντος, στις περισσότερες μηχανές αναζήτησης, το `http://` διαγράφεται με κόκκινο χρώμα μετά την είσοδο σε έναν ιστότοπο χωρίς SSL ή εμφανίζεται ένα αντίστοιχο μήνυμα. Σε μια τέτοια περίπτωση, μην εισέρχεστε σε μια τέτοια σελίδα.



- Προστατεύοντας τη σύνδεσή σας και τον κωδικό πρόσβασής σας

Θα πρέπει να προστατεύετε τη σύνδεση και τον κωδικό πρόσβασης από αγνώστους και να μην τα μοιράζεστε με κανέναν/καμία. Μην συνδέεστε με την παρουσία αγνώστων που μπορεί να δουν τον κωδικό πρόσβασής σας. Δεν πρέπει ποτέ και σε καμία περίπτωση να μοιραστείτε το login και τον κωδικό πρόσβασής σας με κανέναν. Γενικά, θα πρέπει να θυμάστε τα στοιχεία, όχι να τα αποθηκεύετε. Αν φοβάστε ότι δεν θα θυμάστε τα στοιχεία σύνδεσης, μπορείτε να τα αποθηκεύσετε χρησιμοποιώντας ένα κρυπτογράφημα του οποίου το κλειδί είναι γνωστό μόνο σε εσάς. Για παράδειγμα, αν η σύνδεσή σας είναι 123456789 τότε στην αρχή προσθέστε στις σημειώσεις σας 00123456789.



- Κωδικός πρόσβασης

Ο κωδικός πρόσβασής σας για τις ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές πρέπει να είναι σύνθετος και δύσκολα μαντεύσιμος- μην χρησιμοποιείτε το όνομα του τόπου γέννησης, το όνομα της κατοικίας ή τον δρόμο στον οποίο μένετε. Προσθέστε ένα κεφαλαίο γράμμα, αριθμούς και χαρακτήρες για να ενισχύσετε τον κωδικό πρόσβασης. Βεβαιωθείτε ότι ο κωδικός πρόσβασης δεν συμπίπτει με τον κωδικό πρόσβασης του λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας. Επιπλέον, μην μοιράζεστε ποτέ τον κωδικό πρόσβασής σας με κανέναν/καμία.



- Ενημέρωση

- Να θυμάστε ότι ένας/μία εκπρόσωπος τράπεζας δεν πρέπει ποτέ να σας ζητήσει μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή γραπτού μηνύματος να εισαγάγετε τη σύνδεσή σας ή τον κωδικό πρόσβασής σας. Εάν συμβεί κάτι τέτοιο, θα πρέπει να σας κινήσει αμέσως την υποψία ότι επικοινωνεί μαζί σας ένα μη εξουσιοδοτημένο άτομο.
- Μην απαντάτε σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από την τράπεζα που αποστέλλονται στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας- όλες οι πληροφορίες σχετικά με την αλλαγή του τιμολογίου βρίσκονται στον πίνακα λειτουργίας του ηλεκτρονικού προσωπικού λογαριασμού.
- Μην αναζητάτε τον ιστότοπο της τράπεζας εισάγοντας το όνομα της τράπεζας σε μια μηχανή αναζήτησης, π.χ. Google. Οι ιοί και τα

κακόβουλα προγράμματα μπορούν να αντικαταστήσουν την προεπιλεγμένη μηχανή αναζήτησης και να σας ανακατευθύνουν σε έναν ψεύτικο δικτυακό τόπο της τράπεζας.

- Βεβαιωθείτε ότι το πρόγραμμα προστασίας από ιούς είναι ενημερωμένο και ενεργό στον υπολογιστή σας.



- Κωδικός PIN

Ποτέ μην μοιράζεστε την κάρτα σας με κανέναν/-μία και μην δίνετε τον κωδικό PIN σας.

Να απομνημονεύσετε το PIN- αν πρέπει να το γράψετε, χρησιμοποιήστε ένα κρυπτογράφημα για το οποίο μόνο εσείς γνωρίζετε το κλειδί. Επιπλέον, μην κρατάτε ποτέ μια κάρτα στο πορτοφόλι σας μαζί με ένα αποθηκευμένο PIN.

Μπορείτε να αποθηκεύσετε το PIN σας στον τηλεφωνικό σας κατάλογο ως αριθμό τηλεφώνου ενός φανταστικού φίλου. Εάν έχετε μια κάρτα σε μια τράπεζα της οποίας το όνομα είναι Τράπεζα Μ *** και το PIN σας είναι 4589, μπορείτε να το αποθηκεύσετε στη λίστα των επαφών, π.χ. Όμορφη Τζάνετ Τηλ. 0048 502 9012. Φυσικά, αυτή η μέθοδος δεν είναι ιδανική και πρέπει να θυμάστε την τεχνική, αλλά θα σας επιτρέψει να καταγράψετε τον αριθμό με σχετική ασφάλεια.



- Προστασία προσωπικών δεδομένων

Χρησιμοποιήστε ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές, κατά προτίμηση μόνο από τον υπολογιστή σας, σε δίκτυο Wi-Fi που προστατεύεται με κωδικό πρόσβασης. Αποφύγετε τη χρήση ηλεκτρονικής τραπεζικής από υπολογιστές σε δημόσιους χώρους. Ενδέχεται να έχει εγκατασταθεί εκεί λογισμικό που υποκλέπτει συνδέσεις και κωδικούς πρόσβασης (το λεγόμενο spyware).

Αν χρειαστεί να συνδεθείτε στο λογαριασμό σας σε δημόσιο χώρο, κάντε το από το smartphone σας, χρησιμοποιώντας σύνδεση στο Διαδίκτυο μέσω δικτύου κινητής τηλεφωνίας αντί για Wi-Fi. Αν χρησιμοποιείτε φορητό υπολογιστή, συνδεθείτε στο διαδίκτυο μέσω του smartphone σας, χρησιμοποιώντας το ως σημείο πρόσβασης.

Ποτέ μη συνδέεστε στο λογαριασμό σας από υπολογιστές με δημόσια πρόσβαση, όπως σε Internet café.

Αφιερώστε λίγο χρόνο και εξετάστε αν όλοι οι κωδικοί πρόσβασης που χρησιμοποιείτε για τη σύνδεσή σας σε

ηλεκτρονικές τραπεζικές και άλλες ηλεκτρονικές υπηρεσίες είναι αρκετά ισχυροί, δεν επαναλαμβάνονται και αλλάζουν τακτικά.

Σκεφτείτε πότε αλλάξατε για τελευταία φορά τον κωδικό πρόσβασης για την ηλεκτρονική σας τραπεζική, αν είναι ασφαλής και αν πληροί τις απαιτήσεις που ορίζονται στα παραπάνω – αν όχι, αλλάξτε τον τώρα.





Με τις απάτες να γίνονται όλο και πιο περίτεχνες και να εκμεταλλεύονται κάθε πτυχή της ανθρώπινης φύσης, μπορεί να αισθάνεστε ότι η οικονομική σας ευημερία βρίσκεται σε συνεχή κίνδυνο. Ευτυχώς, μπορείτε να προστατευτείτε

από τις περισσότερες απάτες παραμένοντας σε εγρήγορση και προσεκτικοί-ές.

Αν κάποιος/-α άγνωστος/-ή σας προτρέπει να πάρετε μια οικονομική απόφαση βιαστικά, αναρωτηθείτε για τα κίνητρά του/της. Αν κάτι σας φαίνεται πολύ καλό για να είναι αληθινό, ακούστε το ένστικτό σας. Να θυμάστε: η ζημία από απάτες ταυτότητας και οικονομικές απάτες είναι πολύ πιο εύκολο να αποτραπεί παρά να διορθωθεί.

Πώς να προστατευτείτε από εκβιασμούς μέσω τηλεφώνου και υπολογιστή

1

Ρωτήστε με ποιον/-α μιλάτε.

2

Ποτέ μην δίνετε το όνομά σας μέχρι να βεβαιωθείτε με ποιον/-α μιλάτε, από ποια εταιρεία προέρχεται και πώς απέκτησε τον αριθμό τηλεφώνου σας.

3

Προσοχή στις διαφημίσεις που προσφέρουν γρήγορο κέρδος χωρίς κίνδυνο.

4

Μην ανοίγετε ύποπτα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με συνημμένα αρχεία από άγνωστα άτομα.

5

Μην δίνετε τα στοιχεία σας μέσω τηλεφώνου, ιδίως σε άγνωστους/-ες συνομιλητές/-τριες.

6

Βεβαιωθείτε ότι η διαδικτυακή μέθοδος πληρωμής σας είναι ασφαλής (με λουκέτο).

7

Ελέγξτε προσεκτικά τη διεύθυνση του ιστότοπου του φιλανθρωπικού έρανου ή του καταστήματος - αν κάτι σας φαίνεται ύποπτο, μην πραγματοποιήσετε μεταφορά χρημάτων.

8

Μην πειστείτε να αγοράσετε “θαυματουργά” συμπληρώματα ή ιατρικά σκευάσματα.

9

Ελέγξτε αν τα στοιχεία του/της πωλητή/-τριας είναι διαθέσιμα στον ιστότοπό του/της - αν δεν είναι εκεί, μην τον/την εμπιστεύεστε.

10

Θα πρέπει πάντα να έχετε χρόνο για να πάρετε μια απόφαση - αν κάποιος/-α σας πει να αποφασίσετε αμέσως γιατί η ευκαιρία δεν θα εμφανιστεί ξανά, πιθανότατα θέλει να σας εξαπατήσει.

11

ΙΕάν υποψιάζεστε απάτη, κάντε αναφορά.

Πώς να προστατεύσετε το smartphone ή τον υπολογιστή σας



Υποθέστε ότι κάποιος/-α κάνει μόλις τα πρώτα του/της βήματα στο Διαδίκτυο ή το χρησιμοποιεί εδώ και πολλά χρόνια και μπορεί να έχει ήδη χάσει την επαγρύπνησή του/της ή να έχει αγνοήσει τους κανόνες ασφαλείας. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να ληφθούν υπόψη οι κανόνες που παρουσιάζονται παρακάτω:

Επικαιροποιημένο πρόγραμμα προστασίας (antivirus) στον υπολογιστή σας

Αν δεν έχετε ένα ενημερωμένο πρόγραμμα προστασίας από ιούς στον υπολογιστή σας, είναι σαν να έχετε την πόρτα του διαμερίσματός σας συνέχεια ορθάνοιχτη και να υπολογίζετε ότι δεν θα μουν άγνωστοι. Πολλοί κατασκευαστές προσφέρουν

προγράμματα προστασίας από ιούς. Ορισμένα από αυτά παρέχουν δωρεάν βασική προστασία. Μόνο οι πιο προηγμένες επιλογές πρέπει να πληρωθούν. Μπορούν να εγκατασταθούν σε διάφορες συσκευές, δηλαδή σε υπολογιστές, tablet και smartphones.

Μην ανοίγετε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από άγνωστους αποστολείς —

Ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από έναν μακρινό συγγενή από τη Μποτσουάνα αποτελεί σίγουρα απόπειρα απάτης. Σε καμία περίπτωση μην κάνετε κλικ σε συνημμένα αρχεία σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου – είναι καλύτερο να πετάξετε ένα τέτοιο μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στα σκουπίδια χωρίς να το ανοίξετε. Οι πληροφορίες σχετικά με τα μεγάλα κέρδη δεν είναι αληθινές, δυστυχώς!

Μην κάνετε κλικ σε διαφημίσεις που εμφανίζονται στο πρόγραμμα περιήγησης —

Όχι, δεν κερδίσατε ένα smartphone αξίας 6000 ευρώ μόνο και μόνο επειδή επισκεφτήκατε έναν ιστότοπο. Μην κάνετε κλικ σε αυτή τη διαφήμιση. Η μόλυνση με ιούς, spyware και άλλα κακόβουλα προγράμματα μπορεί επίσης να συμβεί λόγω του κλικ σε μια διαφήμιση. Ως εκ τούτου, αξίζει να αγνοήσετε αυτό το αναδυόμενο παράθυρο και να σαρώσετε το σύστημα με ένα πρόγραμμα προστασίας από ιούς, αν κάνετε κλικ σε αυτό το συντομότερο δυνατό.

Να φροντίζετε να ενημερώνετε τακτικά το λογισμικό σας —

Να ενημερώνετε τακτικά το λειτουργικό πρόγραμμα του υπολογιστή σας. Χάρη στις ενημερώσεις, είναι δυνατή η συνεχής εξάλειψη των τρωτών σημείων ασφαλείας.

Δημιουργήστε δύσκολα προβλέψιμους κωδικούς πρόσβασης —

Αποφύγετε κωδικούς πρόσβασης όπως: admin, administration, 1234567. Μην δημιουργείτε κωδικούς πρόσβασης που περιλαμβάνουν τα ονόματα και τα γενέθλια των μελών της οικογένειάς σας.

Να αποσυνδέεστε πάντα από την υπηρεσία που χρησιμοποιήσατε —

Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό. Ειδικά αν μοιράζεστε τον υπολογιστή σας με άλλα άτομα, πρέπει να το έχετε υπόψη σας.

Χρήση τείχους προστασίας (firewall) —

Ένα τείχος προστασίας είναι ένας συνδυασμός προστασίας του υπολογιστή σας και του δικτύου σας από μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση. Η πρωταρχική λειτουργία ενός τείχους προστασίας είναι η παρακολούθηση της δικτυακής κυκλοφορίας και η καταγραφή των πιο σημαντικών συμβάντων.

Χρησιμοποιείτε μόνο ιστότοπους με πιστοποιητικό SSL - σύμβολο λουκέτο —

Η πιστοποίηση SSL είναι ένας καθολικός τύπος ασφάλειας που έχει σχεδιαστεί για την υποστήριξη διαφορετικών τύπων ιστότοπων. Λειτουργεί με την κρυπτογράφηση των στοιχείων σας. Αυτό σημαίνει ότι τα στοιχεία σας αποκρύπτονται ρητά από πιθανές

υποκλοπές στο διαδίκτυο. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η χρήση σελίδων με σύμβολο λουκέτου είναι τόσο σημαντική.

Λήψη αρχείων και προγραμμάτων μόνο από αξιόπιστες πηγές —

Ένας από τους πιο συνηθισμένους λόγους μόλυνσης από κακόβουλο λογισμικό είναι η λήψη αρχείων από ιστότοπους που λειτουργούν παράνομα. Χρησιμοποιείτε μόνο νόμιμες πηγές λήψης.

Χρησιμοποιήστε διαφορετικές διευθύνσεις email —

Δημιουργήστε ένα email που προορίζεται μόνο για ηλεκτρονικές αγορές ή κρατήσεις. Μην το κάνετε αυτό από τον κύριο λογαριασμό σας, καθώς κινδυνεύετε να υποκλαπούν τα προσωπικά σας δεδομένα.

Έλεγχος γνώσεων

Ελέγξτε τις γνώσεις σας απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις.

Τι πρέπει να σας κάνει να είστε προσεκτικοί/-ες κατά τις ηλεκτρονικές αγορές;
Σημειώστε όλα όσα θα σας έκαναν να είστε καχύποπτοι/-ες.

- ☐ Προϊόντα σε προσφορά
- ☐ Απαίτηση για τον κωδικό PIN
- ☐ Μακροσκελής κατάλογος όρων και προϋποθέσεων
- ☐ Δεν υπάρχει επιλογή πληρωμής βάσει συστήματος

SUBMIT

Τι είναι το ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing);

☐

Πρόκειται για μια μέθοδο απάτης κατά την οποία ένας εγκληματίας υποδύεται ένα άλλο πρόσωπο ή φορέα για να αποκτήσει εμπιστευτικές πληροφορίες.

☐

Πρόκειται για μια μέθοδο απάτης κατά την οποία οι εταιρείες προσποιούνται ότι μας πωλούν προϊόντα που δεν σκοπεύουν να στείλουν.

SUBMIT

Το τηλέφωνο χτυπάει. Ο άνδρας στην άλλη άκρη του τηλεφώνου συστήνεται ως υπάλληλος της τράπεζας και σας ενημερώνει ότι κάποιος παραβίασε τον λογαριασμό σας. Για να μπορέσετε να τον ασφαλίσετε το συντομότερο δυνατό, σας ζητάει το login και τον κωδικό πρόσβασης για την ηλεκτρονική σας τραπεζική. Τι κάνετε;

☐

Του δίνω το login και τον κωδικό πρόσβασής μου.

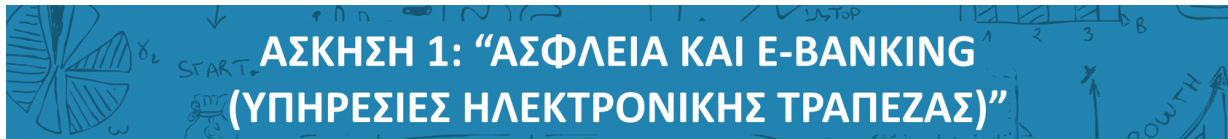
☐

Έκλεισα το τηλέφωνο.

SUBMIT

Διάρθρωση εργαστηρίου

Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε και να υλοποιήσετε τις συνεδρίες του εργαστηρίου σας.



ΑΣΚΗΣΗ 1: “ΑΣΦΛΕΙΑ ΚΑΙ E-BANKING (ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ)”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Ευαισθητοποίηση σχετικά με την ασφαλή χρήση του **e-banking** (υπηρεσίες ηλεκτρονικής τράπεζας) και άλλων ηλεκτρονικών χρηματοπιστωτικών υπηρεσιών.

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: **Φύλλα χαρτί και στυλό.**

2

Διάρκεια: **45 λεπτά**



Module05-Excercise01_el.pdf

120.4 KB



ΑΣΚΗΣΗ 2: “ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ (APPS) ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: **Εναισθητοποίηση σχετικά με την ασφαλή χρήση των ηλεκτρονικών τραπεζικών υπηρεσιών και άλλων ηλεκτρονικών χρηματοπιστωτικών υπηρεσιών.**

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: **Συσκευή κινητού τηλεφώνου με σύνδεση στο διαδίκτυο.**

2

Διάρκεια: **1 ώρα και 30 λεπτά**



Module05-Excercise02_el.pdf

121.8 KB



ΑΣΚΗΣΗ 3: “ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΑΤΗΣ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ”

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Ευαισθητοποίηση σχετικά με το ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing) ή άλλες απάτες μέσω του Διαδικτύου.

1

Υλικά για την υλοποίηση της άσκησης: Συσκευή κινητού τηλεφώνου με σύνδεση στο διαδίκτυο.

2

Διάρκεια **1 ώρα**



Module05-Excercise03_el.pdf

114 KB



Πρόσθετο υλικό αυτοδιδασκαλίας



Το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να διαφέρει για κάθε χώρα-εταίρο. Στόχος μας είναι να σας ενθαρρύνουμε να εξοικειωθείτε με το υλικό που προορίζεται για τη χώρα σας.

Υπάρχουν πολλές πηγές υλικού για αυτοεκπαίδευση σχετικά με την αποταμίευση. Ακολουθούν μερικές προτάσεις:

- Bank 4.0: Banking Everywhere, Never at a Bank, Brett King
- The World of Digital Payments: Practical Course, Pavlo Sidelov
- The PayTech Book, Susanne Chishti
- FinTech Founders: Inspiring Tales from the Entrepreneurs that are Changing Finance, Agustín Rubini
- The Digital Banking Revolution, Luigi Wewege Digital Finance Strategy for the EU

Για να κλείσετε σωστά την εκπαίδευση, πατήστε το κουμπί Κλείσιμο.

