



Dofinansowane przez
Unię Europejską

FINANSE są ważne!

Pakiet Edukacyjny



CZERWIEC 2023

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



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

KA210-ADU – Partnerstwa na małą skalę w sektorze edukacji dorosłych

Numer umowy: 2021-2-PL01-KA210-ADU-000049288

Autorzy:

Katarzyna Jaszczuk, Fundacja Innowacja i Wiedza



Luis Aranda, Social Enterprises S.L





Spis treści

1. Wprowadzenie	4
2. O projekcie „Finanse są ważne!”	5
3. O pakiecie edukacyjnym	6
4. Dla kogo przeznaczony jest pakiet edukacyjny „Finanse są ważne!”?	7
5. Jak prowadzić skuteczne szkolenia z zakresu edukacji finansowej – informacje dla trenera/edukatora finansowego	8
5.1 Proces uczenia się dorosłych	8
5.2 Dorośli uczą się najlepiej, gdy	9
5.3 Edukator finansowy i warsztaty	9
5.4 Zbiór dobrych praktyk w prowadzeniu warsztatów z edukacji finansowej	11
6. Moduł 1: Budżet domowy	13
7. Moduł 2: Rozsądne pożyczanie	30
8. Moduł 3: Oszczędzanie praktycznie	49
9. Moduł 4: Bezpieczeństwo finansów w sieci	63
10. Moduł 5: Prawa konsumenta	74
11. Program warsztatów	86
12. Bibliografia, dodatkowe materiały edukacyjne	107



1. Wprowadzenie

Drogi Edukatorze Finansowy,

Zespół projektowy „Finanse są ważne!” ma przyjemność przedstawić pakiet edukacyjny „Finanse są ważne!”.

Materiały te łączą polskie i hiszpańskie doświadczenia w prowadzeniu edukacji finansowej z wykorzystaniem różnych ćwiczeń i działań kształceniowych podejmowanych w obu krajach partnerskich na rzecz osób o niskich kwalifikacjach, w tym tych o niskich dochodach.

Każdego dnia ludzie podejmują liczne decyzje finansowe, mniejsze lub większe, które wpływają na ich życie w perspektywie krótko- lub długoterminowej. Zakupy w sklepie spożywczym, adopcja zwierzęcia, przyjęcie zaproszenia na rodzinną uroczystość, zajęcia pozalekcyjne dla dziecka, opłacenie rachunków za energię, decyzja o zakupie telewizora na raty, wyjazd do rodziny na drugi koniec kraju, złożenie reklamacji na zepsutą pralkę, zakup własnego mieszkania, wsparcie członka rodziny w leczeniu. Wszystkie te działania wiążą się z pieniędzmi. I to właśnie o pieniądzach i świadomym nimi zarządzaniu mówimy w pakiecie edukacyjnym „Finanse są ważne!”.

Wiedza finansowa jest ważną, kluczową wręcz, kompetencją, która znacząco wpływa na standard życia każdego człowieka. Osoby o niskich kwalifikacjach, w tym te o niskich dochodach, są jedną z grup, które powinno się szkolić w tym zakresie. W „Rekomendacji Rady OECD ds. Edukacji Finansowej” stwierdzono¹, że jednym z kluczowych działań w zakresie edukacji finansowej powinno być kształcenie edukatorów finansowych, którzy w jasny i prosty sposób przekazywać będą podstawową wiedzę z zakresu zarządzania własnymi finansami. Powyższe informacje jednoznacznie wskazują na potrzebę upowszechnienia edukacji finansowej wśród grup szczególnie narażonych na wykluczenie społeczne, co ma być dokonywane przez edukatorów pozostających z nimi w stałym kontakcie, rozumiejących ich sytuację i potrafiących przekazywać wiedzę z zakresu finansów w sposób zrozumiały i praktyczny, równocześnie okazując im szacunek.

Zdolność zarządzania finansami osobistymi jest jedną z podstawowych i niezbędnych każdemu umiejętności życiowych. Edukacja finansowa, czyli nauka zarządzania finansami osobistymi oraz planowania wydatków i oszczędności, pozwala podejmować świadome decyzje finansowe, tym samym przyczyniając się do podniesienia osobistego komfortu finansowego w dłuższej perspektywie.

¹ <https://legalinstruments.oecd.org/en/instruments/OECD-LEGAL-0461>



Albert Einstein powiedział kiedyś, że „szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów”. Dlatego cieszymy się, że jesteś tutaj i pragniesz podnieść swoje umiejętności w nauczaniu zarządzania finansami osobistymi oraz uzyskać większą kontrolę nad własnymi finansami. Brawo! Właśnie postawiliście bardzo ważny, pierwszy krok w kierunku szkolenia innych w zakresie mądrego zarządzania budżetem domowym i wspierania ich w wychodzeniu z wykluczenia! Trzymamy kciuki!



2. 0 projekcie „Finanse są ważne!”

Projekt „Finanse są ważne!” realizowany jest przez Fundację Innowacja i Wiedza (FIIW), polską organizację z siedzibą w Warszawie, założoną w 2012 r. w celu wprowadzania zmian społecznych, zwalczania braku aktywności zawodowej i nierówności oraz zwiększania odporności finansowej różnych grup klientów. Fundacja działa w kraju, za granicą i na skalę globalną, a jej działania skupiają się na realizacji projektów i programów mających na celu wspieranie rozwoju przedsiębiorczości, aktywizacji społecznej i zawodowej, innowacji w edukacji, uczenia się przez całe życie oraz promocji edukacji finansowej.

Projekt jest realizowany w partnerstwie z Social Enterprises S.L., hiszpańską organizacją z siedzibą w Kordobie.

Głównym celem projektu jest zmniejszenie wykluczenia społecznego wśród osób o niskich kwalifikacjach i niskich dochodach w drodze szkoleń prowadzonych wśród pracowników instytucji/organizacji pomocowych pozwalających im zdobyć uprawnienia edukatorów finansowych. Zadanie to ma zostać zrealizowane poprzez podniesienie poziomu wiedzy i praktycznych umiejętności z zakresu edukacji finansowej wśród pracowników instytucji/organizacji pomocowych, a także podniesienie poziomu wiedzy i kluczowych kompetencji wśród osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i ekonomicznym w drodze szkoleń z zakresu edukacji finansowej.

Rezultat projektu:

- przygotowanie – w oparciu o szkolenia i działania podjęte w dwóch krajach partnerskich w zakresie edukacji finansowej osób o niskich kwalifikacjach, w tym tych o niskich dochodach – pakietu edukacyjnego „Finanse są ważne!” w zakresie edukacji finansowej,
- przygotowanie raportu podsumowującego i upowszechniającego wyniki projektu wraz ze wskazaniem, w jaki sposób szkolenie wpłynęło na jakość i efektywność pracy uczestników programu pilotażowego.





3. 0 pakiecie edukacyjnym

Pakiet edukacyjny „Finanse są ważne!” to publikacja mająca na celu umożliwienie samokształcenia i szkolenia pracowników i wolontariuszy instytucji/organizacji pomocowych, a tym samym wyposażenie ich w nową wiedzę i umiejętności praktyczne w tym zakresie. Dzięki pakietowi edukacyjnemu „Finanse są ważne!” pracownicy i wolontariusze będą mieli możliwość poszerzenia swoich kwalifikacji zawodowych i zwiększenia zakresu pomocy udzielanej osobom zagrożonym wykluczeniem.

Pakiet edukacyjny oferuje dwie formy kształcenia: materiały do indywidualnego uczenia się oraz program i materiały dla osób chcących prowadzić warsztaty w grupie. Pakiet edukacyjny podzielony jest na moduły szkoleniowe. Każdy z modułów zawiera krótki opis zagadnienia, definicje, cele, które osiągnąć ma uczestnik szkolenia, ćwiczenia i narzędzia edukacyjne (zarówno dla trenerów, jak i uczestników szkolenia) oraz program warsztatów w formie scenariuszy pomocnych w ich realizacji w sali szkoleniowej.

Pakiet edukacyjny zawiera wprowadzenie dla edukatorów finansowych oraz następujące moduły:

Moduł 1: Budżet domowy

Moduł 2: Rozsądne pożyczanie

Moduł 3: Oszczędzanie praktycznie

Moduł 4: Bezpieczeństwo finansów w sieci

Moduł 5: Prawa konsumenta





4. Dla kogo przeznaczony jest pakiet edukacyjny „Finanse są ważne!”?

Pakiet edukacyjny stworzony został z myślą o pracownikach i wolontariuszach instytucji/ organizacji pomocowych pracujących na co dzień z osobami znajdującymi się w trudnej sytuacji życiowej, a tym samym zagrożonymi wykluczeniem społecznym i finansowym. Wyposażenie ich w wiedzę z zakresu edukacji finansowej i praktycznego zarządzania pieniędzmi wesprze zdobyte już przez nich doświadczenie oraz instytucje, w których pracują. Wsparcie i wiedza uzyskana w wyniku pracy z pakietem edukacyjnym umożliwi przedstawicielom tych instytucji pracę z klientami w istotnym obszarze problemowym, jakim są finanse rodzinne i osobiste. Analizy przeprowadzone przez partnerów w Polsce i Hiszpanii przed rozpoczęciem oraz w trakcie realizacji projektu pokazują, że pracownicy tych instytucji/ organizacji rzadko są przygotowani do prowadzenia szkoleń edukacyjnych lub konsultacji z zakresu zarządzania finansami osobistymi, jako że brakuje im wiedzy, umiejętności i narzędzi do prowadzenia działań w tym zakresie.

Jednocześnie osoby reprezentujące powyższe środowiska mają stały i bezpośredni kontakt z osobami potrzebującymi takiego wsparcia, co eliminuje ryzyko braku klientów lub zaufania społecznego, co z kolei jest kluczowe w prowadzeniu szkoleń z zakresu edukacji finansowej czy indywidualnych konsultacji. Ponadto, stale pracując z klientami, dany pracownik staje się osobą, która najlepiej wie, jak i na jakim poziomie powinni oni przejść edukację finansową, aby zapobiec ich dalszemu wykluczeniu, a także jest w stanie zmobilizować ich do podjęcia próby wyjścia z tej sytuacji. Nowe metody realizacji ćwiczeń z klientami będą cennym uzupełnieniem wiedzy i doświadczenia. Dodatkowo prowadzenie szkoleń dla potrzebujących przeciwdziała wypaleniu tej grupy zawodowej.



Pakiet edukacyjny przygotowany jest również dla osób o niskich kwalifikacjach, w tym tych o niskich dochodach. Współpraca pracownika socjalnego lub pracownika instytucji/ organizacji pomocowej z osobą o niskich kwalifikacjach w zakresie zarządzania finansami osobistymi zaspokaja potrzeby osób, które ze względu na swoją sytuację życiową są szczególnie narażone na wykluczenie ekonomiczne.





5. Jak prowadzić skuteczne szkolenie z zakresu edukacji finansowej – informacje dla trenera/edukatora finansowego

Na początku chcielibyśmy wyrazić nasze uznanie za podjęcie wyzwania bycia edukatorami finansowymi!

Prowadzenie warsztatów z edukacji finansowej oraz konsultacji indywidualnych i grupowych może być ogromną przyjemnością, a równocześnie stresować trenerów. Trener/edukator finansowy spotyka się z uczestnikami w bardzo różnych momentach ich życia, często trudnych finansowo, dlatego musi on prowadzić warsztaty niezwykle umiejętnie, z wielką intuicją i szacunkiem dla grupy lub jednostki – tylko w ten sposób możliwe będzie osiągnięcie celu szkoleniowego odzwierciedlającego zmianę w życiu uczestnika!

Zacznij od zapoznania się z pakietem edukacyjnym „Finanse są ważne!”. Przeczytaj go uważnie moduł po module, wcielając się w rolę uczestnika szkolenia, wykonaj wszystkie ćwiczenia, przeczytaj dodatkowe materiały.

To właśnie dobre przygotowanie, spokój, szacunek okazywany uczestnikom oraz świadomość własnej wiedzy i obszarów, które można jeszcze poprawić, dają trenerowi legitymację do prowadzenia warsztatów i konsultacji.

5.1 Proces uczenia się dorosłych

W procesie nauczania dorosłych ważne jest, aby wykorzystać ich doświadczenie życiowe. Uczestnicy są bardziej zmotywowani do nauki, gdy wierzą, że zdobyta wiedza rozwiąże ważny dla nich problem, przełoży się na wymierne korzyści lub jest związana z ich własną sytuacją lub zainteresowaniami. Motywacja wzrasta jeszcze bardziej, gdy działania edukacyjne prowadzone są poprzez wymianę myśli i rozmowę, w której uczestnicy wykorzystują nawzajem swoje doświadczenia i wiedzę do rozwiązywania problemów i wdrażania planów. Edukator działa bardziej jako moderator warsztatów niż nauczyciel i powinien zapewnić uczestnikom wystarczająco dużo miejsca, aby w czasie spotkania mogli czuć się komfortowo i bezpiecznie.



Proces uczenia się dorosłych jest bardziej efektywny, gdy edukator stosuje zasadę koncentracji na uczniu, która polega na powiązaniu treści programu nauczania z wiedzą posiadaną już przez dorosłych uczestników warsztatów i jej relacją z ich sytuacją osobistą. Dorosli mają możliwość refleksji nad nowymi treściami, a także odniesienia ich do własnej sytuacji życiowej.

5.2 Dorośli uczą się najlepiej, gdy

Dorośli uczą się najlepiej, gdy:

- w procesie uczenia się mają możliwość odwołania się do własnych doświadczeń w rozwiązywaniu pojawiających się problemów i osiągnięciu celów
- rozumieją znaczenie i wartość tego, czego się uczą
- mają wpływ na strukturę szkolenia lub warsztatów, w którym uczestniczą
- działają dobrowolnie
- oni i ich doświadczenia są uznawane za cenne i przydatne podczas szkolenia
- mogą „wyrzucać siebie” bez obawy, że zostaną osądzeni
- mogą popełniać błędy bez obawy, że zostaną osądzeni
- mogą mówić o swoich przeszłych błędach bez obawy, że zostaną osądzeni
- są aktywnie zaangażowani w proces uczenia się
- interpretują cele treningowe jako własne.

5.3 Edukatorzy finansowi i warsztaty

1. Kompetencje

Osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje i umiejętności w pracy z klientami o niskich kwalifikacjach i prowadzeniu działań na rzecz włączenia społecznego takich jak konsultacje i warsztaty, potwierdzone odpowiednią dokumentacją i doświadczeniem.

2. Przygotowanie

Kluczowe jest odpowiednie przygotowanie edukatora przed szkoleniem. Kiedy edukator dobrze zna materiał i czuje się pewniej, uczestnicy wyczuwają to i chętniej przyłączają się do ćwiczeń. Oczywiście nikt nie wie wszystkiego, a jeśli edukator staje przed pytaniem, na które nie zna odpowiedzi, powinien otwarcie się do tego przyznać, zobowiązać się do znalezienia odpowiedzi i powrócić do zagadnienia w późniejszym czasie.

3. Narzędzia

Przygotowany scenariusz warsztatów, plan, ćwiczenia i prezentacja ułatwiają edukatorowi skuteczne przeprowadzenie warsztatów.



4. Samorozwój

Trener powinien poświęcić wystarczająco dużo czasu na przygotowanie się do warsztatów, poznanie zakresu przedstawianej teorii i uwzględnienie go w prezentacji. Ponadto, w poszukiwaniu studiów przypadku i ćwiczeń, powinien on zgłębić wszelkie dostępne materiały dodatkowe, korzystając przy tym z różnych źródeł, tj. literatury, artykułów w czasopiśmie i Internecie. Wraz ze zdobywaniem doświadczenia edukator może korzystać z przykładów prezentowanych przez uczestników innych warsztatów, zachowując oczywiście ich anonimowość. Dobrą praktyką jest wzięcie udziału w warsztatach jako trener wspierający z bardziej doświadczoną osobą.

5. Projekt warsztatów – co jest ważne podczas warsztatów

a) Rozpoczęcie warsztatów

- Wprowadzenie
- Przełamanie pierwszych lodów
- Nawiązanie dobrego kontaktu z grupą
- Stworzenie poczucia bezpieczeństwa sprzyjającego otwartości na to, co będzie się działo podczas warsztatów
- Integracja
- Zainteresowanie uczestników tematyką szkolenia

b) Struktura

- Powitanie
- Wzajemne poznanie się
- Oczekiwania grupy wobec szkolenia
- Określenie celów warsztatów przez trenera
- Prezentacja programu
- Pytania uczestników
- Umowa, tj. ustalenie z uczestnikami lub uzyskanie zgody uczestników na proponowane zasady, program i cele warsztatów

c) Szkolenie zasadnicze

- Przedstawienie właściwej treści warsztatów
- Zalecane metody prowadzenia szkolenia:
 - Wykład
 - Prezentacja
 - Dyskusja
 - Praca w grupach
 - Praca w parach



- Prezentacja/pokaz
- Studium przypadku
- Gry z podziałem na role
- Ćwiczenia grupowe
- Gry i zabawy
- Aplikacje mobilne
- Wizyty w terenie

d) Zamknięcie warsztatów

- Podsumowanie
- Konsolidacja najważniejszych treści
- Uzyskanie i przekazanie informacji zwrotnych na temat osiągniętych celów
- Zaproszenie do zastosowania zdobytej wiedzy i umiejętności w praktyce
- Pozytywne zakończenie: motywacja, podziękowania i pożegnanie

5.4 Zbiór dobrych praktyk w prowadzeniu warsztatów z edukacji finansowej

- Warsztaty z edukacji finansowej powinny być prowadzone w formie cyklicznych spotkań, jest wtedy większa szansa, że przekazana wiedza wywoła trwałą zmianę w życiu uczestników.
- W edukacji finansowej teoria jest tylko częścią tego, co jest potrzebne do osiągnięcia sukcesu. Znacznie więcej zależy od zaangażowania, praktyki i planów uczestników, zmiany starych i utrwalania nowych zachowań, a także utrzymania wysokiego poziomu motywacji.
- Podczas kolejnych spotkań/warsztatów trener pracuje nad motywowaniem uczestników, przedstawia pozytywne przykłady osób, które pokonały problemy finansowe, otwarcie mówi o trudnościach, które mogą się pojawić, zaprasza uczestników do pracy nad konkretnymi przypadkami, ustala z nimi plan działania i prowadzi rozmowę o tym, czy udało im się wdrożyć zmiany w ich życiu.
- Z kolei jednorazowe warsztaty są doskonałą okazją do podzielenia się wiedzą i pokazania praktycznych przypadków jej zastosowania. Rolą trenera w tym przypadku jest również wzbudzenie ciekawości i zainteresowania, pozytywne zainspirowanie uczestników do wdrożenia pozyskanej wiedzy w życie i dalszego poszukiwania informacji na dany temat.
- Godzina rozpoczęcia warsztatów powinna być dostosowana do rytmu dnia uczestników.
- Dobrą zasadą jest nieprzeciążanie programu szkoleniowego, lepiej poświęcić więcej czasu na analizę rzeczywistych przypadków niż na przedstawienie teorii.



- Początkujący trenerzy często obawiają się, czy będą w stanie wypełnić czas przeznaczony na warsztaty – odpowiedzią jest przećwiczenie danej sesji w gronie znajomych i dołączenie dodatkowych materiałów, np. filmów, ćwiczeń, które można wykorzystać.

Liczba uczestników warsztatów

- Zaleca się, aby na jedną grupę warsztatową przypadało od 8 do 12 uczestników.

Lokalizacja i przestrzeń, w których prowadzone mają być warsztaty

- Łatwe do znalezienia
- Przestrzeń, w której uczestnicy będą czuć się bezpiecznie i komfortowo

Sala

- Oznaczona plakatem z tytułem warsztatów i odpowiednim logo
- Czysta
- Jasna
- Dobrze przewietrzona
- Przygotowana przed przybyciem uczestników
- Krzesła ustawione równomiernie, za stołami lub bez stołów, jeśli to możliwe, w kształcie litery U

Usunięcie stołów usuwa barierę wizualną między trenerem a uczestnikami i bardziej ich otwiera, utrudnia też korzystanie z rozpraszaczy, np. telefonów.

Wiosną i latem należy zapewnić uczestnikom wodę i drobne przekąski. W okresie jesienno-zimowym zaleca się zapewnienie gorących napojów, tj. kawy i herbaty, wody oraz drobnych przekąsek.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące pakietu edukacyjnego lub doświadczysz problemów z plikiem, skontaktuj się z nami pod następującym adresem e-mail: fiiw@fiiw.pl





6. Moduł 1: Budżet domowy

Budżetowanie jest podstawą właściwego zarządzania pieniędzmi. Budżetowanie to coś więcej niż tylko śledzenie dochodów i wydatków. Jest kluczem do wyznaczania i osiągnięcia celów finansowych oraz faktycznego poznania tego, co dzieje się w finansach. Niniejszy moduł wprowadza zagadnienie budżetowania i jego znaczenie dla ludzi. Budżet to plan alokacji dochodu danej osoby na niezbędne i pożądane towary i usługi. Gdy w budżecie są wystarczające środki, można zdecydować się na przekazanie pieniędzy innym, oszczędzanie lub inwestowanie w osiągnięcie przyszłych celów. Poprawa kondycji finansowej jest często możliwa poprzez podejmowanie świadomych decyzji dotyczących wydatków, które obejmują kluczową tutaj ocenę ceny, jakości, informacji o produkcie i metod płatności. Na indywidualne decyzje dotyczące wydatków często mogą mieć wpływ ograniczenia finansowe, osobiste preferencje, unikalne potrzeby, rówieśnicy i reklama.



W tym module:

1. Poznasz pojęcie budżetu domowego i dowiesz się od czego zacząć przy jego tworzeniu
2. Poznasz kategorie dochodów i wydatków
3. Zaznajomisz się ze sposobami prowadzenia budżetu domowego – narzędziami i aplikacjami
4. Dowiesz się, co to jest sezonowość budżetu domowego i planowanie finansowe
5. Poznasz pojęcie wydatków nagłych (nieplanowanych)

Korzyści uzyskane przez uczestników:

- Uczestnicy rozumieją, że budżetowanie stanowi podstawę skutecznego zarządzania finansami osobistymi i są świadomi wpływu własnych przekonań na swoje decyzje finansowe.
- Uczestnicy potrafią przeprowadzić analizę własnych wydatków, w szczególności wydatków na żywność.
- Uczestnicy potrafią dokonać wyboru odpowiedniego dla siebie sposobu prowadzenia domowego budżetu.
- Uczestnicy rozumieją potrzebę gromadzenia oszczędności w ramach funduszu kryzysowego.
- Uczestnicy rozumieją pojęcie sezonowości budżetu domowego.



6.1 Co to jest budżet domowy i od czego zacząć?

Coś do rozważenia: Zawsze będziesz wydawać pieniądze, więc nadszedł czas, aby nauczyć się, jak robić to dobrze.

Każdy z nas, bez względu na wiek, miejsce zamieszkania, pochodzenie, płeć czy poziom wykształcenia, musi wiedzieć, jak skutecznie zarządzać swoimi pieniędzmi. Jest to część bycia niezależnym i zabezpieczonym finansowo dorosłym – niezależnie od tego, czy masz 20 lat i właśnie wyprowadziłeś się z domu rodziców, masz 30 lat i zakładasz rodzinę, 40 lat i myślisz o zmianie zawodu, czy 55 lat i nie możesz doczekać się już emerytury.

Brak wiedzy i praktyczny brak edukacji w zakresie finansów osobistych w szkole sprawia, że w dorosłym życiu po prostu nie wiemy, jak radzić sobie z finansami, żyjemy od pierwszego dnia miesiąca do pierwszego dnia kolejnego miesiąca, a sprawy finansowe często pozostawiamy własnemu biegowi, licząc na to, że jakoś się to wszystko ułoży.

W zarządzaniu finansami osobistymi najczęściej opieramy się na własnych nawykach i zachowaniach, często wyniesionych z domu rodzinnego, działamy rutynowo i powtarzalnie. Niestety, jeśli w przeszłości nie dano nam dobrego przykładu, może okazać się to dla nas niezwykle niekorzystne.

Coś do rozważenia: Nie chodzi o to, aby mieć wszystko to, co mają inni. Chodzi o to, aby mieć to, co ma dla Ciebie prawdziwą wartość.

Budżet domowy to plan wydatków, który pomaga określić, gdzie powinny trafić pieniądze każdego miesiąca.

Prowadzenie budżetu domowego to planowanie finansów osobistych w oparciu o znajomość swoich potrzeb i możliwości finansowych. Budżet domowy pozwala skorygować niewłaściwe nawyki finansowe, skutecznie zaplanować wydatki na kolejny miesiąc, kwartał czy rok.

Co daje posiadanie budżetu domowego?

- umożliwia poznanie swojej rzeczywistej sytuacji finansowej
- pozwala przekonać się na co, gdzie i jak wydajemy
- pozytywnie wpływa na zmianę nawyków finansowych
- daje prawdziwe poczucie kontroli nad finansami
- gwarantuje przewidywalność w finansach
- uczy samokontroli



Coś do rozważenia: „Zrobić budżet to wskazać swoim pieniądзом, dokąd mają iść, zamiast się zastanawiać, gdzie się rozeszły” (John C. Maxwell).

Niezależnie od tego, jaki jest twój dochód i czy masz oszczędności, skrupulatne rejestrowanie wszystkich pieniędzy, które otrzymujesz i wydajesz, pomoże ci zorientować się we własnej sytuacji finansowej, zauważyć i załatać dziury budżetowe oraz szybciej osiągnąć swoje cele finansowe.

Monitorując swoje dochody i wydatki, zobaczysz, na co naprawdę wydajesz pieniądze. W każdej chwili warto zastanowić się, jakie są twoje cele finansowe i marzenia, co cię uszczęśliwia i poprawia twoje samopoczucie. Dzięki temu możesz sprawdzić, czy to, na co wydajesz, przyczynia się do osiągnięcia tych celów i poprawy samopoczucia, czy może niestety jest wynikiem złych nawyków.

Często spotykamy się z opinią, że prowadzenie budżetu domowego jest tylko dla osób, które osiągają wystarczająco wysokie dochody, że przy ograniczonych dochodach nie ma to sensu. Cóż, nic bardziej mylnego. Każdym budżetem można efektywniej zarządzać, a dzięki prowadzeniu domowego budżetu można mieć więcej pieniędzy, nawet jeśli nie zarabia się więcej.

Coś do rozważenia: „Musisz powiedzieć swoim pieniądзом, co mają robić, inaczej odejdą” (Dave Ramsey).

Jak zacząć?

Najlepiej zorganizować czas tak, aby w ciszy i spokoju móc skupić się na swoich finansach. Planując rozpoczęcie prowadzenia budżetu swojego gospodarstwa domowego, zaproś do wspólnej pracy żonę, męża, partnerkę lub partnera. Jeśli na początku nie są tym zainteresowani, to w porządku, załóżmy, że z czasem sami zauważą tego pozytywne efekty i podejmą decyzję o dołączeniu do ciebie. Jeśli nie wiesz, jak podejść do tematu swoich finansów, porozmawiaj z edukatorem finansowym.

Podejdź do budżetu spokojnie, wystarczy obserwować i rejestrować swoje wydatki przez miesiąc, dzięki temu poznasz strukturę swoich finansów i będziesz mógł zacząć właściwie planować kolejne miesiące.

Na początku, aby prowadzić budżet, potrzebujesz informacji o wysokości i rodzajach twoich dochodów w danym miesiącu, wyciągów bankowych oraz paragonów i faktur dokumentujących twoje wydatki.



WAŻNE

Każdy budżet domowy jest inny i powinien być odpowiednio dostosowany do danych warunków. W Internecie dostępnych jest wiele gotowych szablonów budżetów domowych, z których warto skorzystać, natomiast poszczególne kategorie dochodów i wydatków trzeba określić samodzielnie, ponieważ mają one pokazywać konkretne wydatki i plany.

Jak prowadzenie domowego budżetu zmieniło moje finanse osobiste?

Zacząłem prowadzić budżet domowy pół roku temu i już widzę tego pierwsze efekty. Na początku musiałem przyzwyczać się do zbierania paragonów i rejestrowania wydanych kwot za pomocą aplikacji mobilnej. Nie będę kłamać, wymagało to dużego zaangażowania i samodyscypliny. Teraz już się w tym bardziej połapałem, wpisuję swoje dochody raz w miesiącu, ponieważ jest to stała kwota, a wydatki wpisuję raz lub dwa razy w tygodniu. Podzieliłem swoje wydatki na następujące kategorie: artykuły spożywcze, opłaty stałe, zdrowie, utrzymanie domu, edukacja, transport, odzież, przyjemności, nagłe wydatki. Prowadzenie domowego budżetu otworzyło mi oczy, zdałam sobie sprawę, że na niestabilność moich finansów wpływa duża liczba nieplanowanych wydatków i impulsywnych zakupów, których nie potrzebuję, ale robię je, ponieważ chwilowo poprawiają mi nastrój. Nie czuję się ograniczony finansowo prowadząc budżet domowy, wręcz przeciwnie, czuję, że wiem, ile mogę wydać, także na przyjemności. Dzięki temu jestem nieco bardziej zrelaksowany w kwestii swoich finansów.

Sebastian, 37 lat, Kraków, Polska

Korzyści odnotowane przez ludzi po rozpoczęciu prowadzenia budżetu domowego:

- Wiedzą dokładnie, ile pieniędzy mają do dyspozycji
- Wiedzą, ile wydadzą każdego miesiąca
- Rozumieją strukturę własnych wydatków
- Potrafią zidentyfikować zbędne wydatki, pozornie niewielkie, które po zsumowaniu tworzą znaczące kwoty i niepostrzeżenie zmniejszają ich budżet
- Dostrzegają możliwość czynienia oszczędności
- Potrafią dobrze zaplanować większe zakupy (np. pralka, wyjazd wakacyjny, zakup samochodu)
- Potrafią przewidzieć i zagospodarować wyższe dochody (np. zwrot podatku, premia)
- Potrafią ograniczyć budżet i pozbyć się zbędnych wydatków



6.2 Kategorie dochodów i wydatków

Dochód to wszystkie pieniądze, które otrzymujesz z różnych źródeł.

Dochód może obejmować wynagrodzenie za pracę, świadczenia socjalne, prezenty od przyjaciół lub rodziny. Dochód to wszystkie pieniądze, którymi dysponujesz w danym miesiącu.

Dochód dzieli się na stały i dodatkowy.

Taki podział pokaże ci, jaką stałą kwotę masz do dyspozycji w ciągu miesiąca, a także wszelkie kwoty, które pojawiają się nieregularnie.

Przykładowe dochody: wynagrodzenie za pracę stałą lub dorywczą, świadczenia socjalne, spadki, emerytury, odsetki od oszczędności, dochody z inwestycji (np. złoto, srebro, monety, wynajem mieszkania lub innej nieruchomości), prezenty od rodziny lub znajomych, zarabianie w Internecie (np. prowadzenie bloga, kanału YouTube, strony na Instagramie), prace sezonowe, wyprzedaż garażowa, sprzedaż rękodzieła w Internecie.

Kategorie wydatków

Wydatki: jest to suma pieniędzy wydana w ciągu miesiąca.

Wydatki dzielą się na:

- Wydatki stałe: miesięczne koszty, które nie podlegają większym wahaniom
- Wydatki zmienne: miesięczne koszty, nad którymi masz kontrolę
- Wydatki uznaniowe: miesięczne koszty, które ponosisz według własnego uznania

Wydatki można również podzielić według ich rodzaju:

1. Artykuły codziennego użytku: (np. jedzenie)
2. Opłaty (np. gaz, telefon, woda, prąd, wywóz śmieci, miesięczny bilet komunikacji miejskiej)
3. Obsługa zadłużenia (np. spłata kredytu konsumenckiego, kredyt mieszkaniowy, pożyczki od przyjaciół i rodziny)
4. Sezonowe (np. opał do domu na zimę, książki do szkoły, ubrania na konkretne pory roku)
5. Wydatki związane z cyklem życia i inne planowane wydarzenia rodzinne (np. ślub dziecka, komunika, chrzest, wydatki szkolne)
6. Nagłe (np. zalane mieszkanie, zepsuta lodówka, choroba, kradzież)



7. Kary finansowe (np. grzywny, opłaty bankowe)
8. Przyjemności (np. wizyty w kawiarni, bilety do teatru, weekendowe wycieczki)

Budżet zawsze będzie zawierał więcej kategorii wydatków niż dochodów – wydawać możemy w nieskończoność, a nowe źródła dochodu trudniej znaleźć. Dlatego naprawdę warto szczegółowo przyjrzeć się swoim wydatkom.

Coś do rozważenia: Racjonalne zarządzanie finansami osobistymi jest możliwe poprzez zwiększenie i dywersyfikację źródeł dochodu przy jednoczesnym ograniczeniu niepotrzebnych wydatków.

6.3 Sposoby prowadzenia budżetu domowego – narzędzia i aplikacje

Do prowadzenia domowego budżetu można wykorzystać tradycyjny notatnik i długopis, plik Excel czy aplikację mobilną. Nie martw się, jeśli zbieranie paragonów i prowadzenie ewidencji będzie na początku wymagało od ciebie dużej samodyscypliny – wkrótce zobaczysz korzyści płynące z tego wysiłku, a budżetowanie, podobnie jak wiele innych działań, stanie się naturalnym nawykiem. Wybierz sposób, który najbardziej ci odpowiada.

Najskuteczniejszym sposobem prowadzenia domowego budżetu jest ten, który jest świadomie przez ciebie wybrany. Wszyscy jesteśmy różni, dla jednej osoby budżet tradycyjnie realizowany w notatniku będzie najlepszy, ktoś inny będzie w stanie prowadzić swój budżet tylko w Excelu.



Nie ma znaczenia, jaką metodę wybierzesz, ważne jest, aby była ona skuteczna i prosta dla ciebie.

Dla tych, którzy lubią korzystać z różnych aplikacji na swoich telefonach komórkowych, polecamy aplikacje do prowadzenia domowego budżetu. Jest to z pewnością wygodna metoda, ponieważ zawsze mamy swoje telefony pod ręką i możemy wykorzystać czas np. w autobusie, aby szybko zarejestrować wydatki z danego dnia. Aplikacje oferują różne funkcjonalności, np. podział budżetu na przychody i wydatki, graficzną prezentację kategorii dochodów i wydatków w postaci wykresów lub grafów, możliwość planowania wydatków



na kolejny miesiąc. Dodatkowo możesz po prostu zrobić zdjęcie paragonów, które zostanie automatycznie przeniesione do aplikacji.

Przykładowe aplikacje mobilne do prowadzenia budżetu domowego to:

- Quick Budget – zarządzanie wydatkami
- Wallet
- My Money Tracker
- 1Money – śledzenie wydatków i zarządzanie finansami
- Budget App

6.4 Sezonowość budżetu domowego i planowanie finansowe

Dlaczego twoje wydatki zmieniają się w ciągu roku?

Czy pomimo stabilnego dochodu okazuje się, że w jednym miesiącu twoje gospodarstwo domowe wydaje wszystkie pieniądze, przy czym czasami jest ich wręcz za mało, a w kolejnym miesiącu masz do czynienia z całkowicie odmienną sytuacją?

Powodem tej sytuacji jest sezonowość wydatków, które na przestrzeni roku zmieniają się w zależności od jego pory, różnych uroczystości oraz szkolnego i świątecznego kalendarza.

Jak zawsze, kwestia sezonowości wydatków będzie łatwiejsza do zarządzania, jeśli odpowiednio się przygotujemy:

- Planowanie i budżetowanie wydatków sezonowych
- Przygotuj się z dużym wyprzedzeniem (określ, jak wcześnie musisz zacząć oszczędzać pieniądze, aby ponieść dany wydatek bez popadania w długi)
- Rozłożenie przewidywanych wydatków na kilka tygodni, miesięcy, a nawet lat
- Niewydawanie pieniędzy odłożonych na konkretny cel na inne rzeczy – konsekwentne trzymanie się celów finansowych
- Pozytywne nastawienie psychiczne
- Poszukiwanie dodatkowych źródeł dochodu
- Odkładanie pieniędzy na uroczystości rodzinne na osobnym rachunku bankowym
- Wykupienie odpowiedniego ubezpieczenia

Coś do rozważenia: Budżetowanie nie polega na ograniczaniu tego, co możesz wydać. Budżet pozwala wydawać pieniądze bez poczucia winy i żalu w ramach własnych granic.



Przejdziemy teraz do kluczowego punktu prowadzenia budżetu domowego, czyli planowania finansowego. Celem prowadzenia budżetu domowego jest nie tylko ewidencjonowanie swoich dochodów i wydatków, ale też ustalenie planu na kolejny miesiąc (lub dowolny okres) i trzymanie się tego planu.

Decyzja o prowadzeniu budżetu domowego podyktowana jest zazwyczaj chęcią zmiany obecnej sytuacji i osiągnięcia założonego celu finansowego, np. spełnienia jakiegoś marzenia, wyjścia z długów, możliwości sprostania nadchodzącemu dużemu wydatkowi.

Przygotuj się na następujące kroki:

Planowanie – wyobraź sobie, że faktycznie realizujesz cel, ustal więc taki, który będzie realistyczny, dobrze oszacuj jego koszt i czas realizacji.

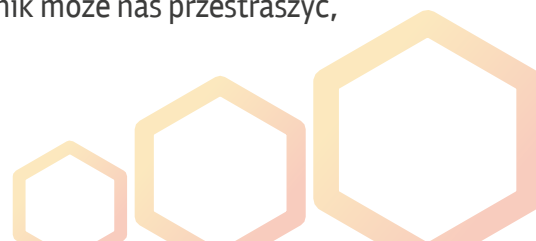
Determinacja w działaniu – nie zbaczaj z zaplanowanej ścieżki, nie sabotuj swoich działań, uwierz w swoją siłę i nigdy nie trać motywacji do działania.

Systematyczność – systematyczne działania są kluczem do sukcesu, wyznacz sobie czas w ciągu tygodnia, kiedy skupiasz się wyłącznie na zarządzaniu swoimi finansami, analizowaniu budżetu i planowaniu kolejnych kroków.

Elastyczność – daj sobie przyzwolenie na błędy i porażki, w życiu zdarzają się różne sytuacje, które wymagają od nas elastycznego działania. Wyciągaj wnioski ze swoich błędów, nie zatrzymuj się, nie porzucaj celu i kontynuuj swoje działania.

Gdy nie prowadzimy budżetu domowego, zazwyczaj nie planujemy większości wydatków. Oczywiście staramy się pamiętać o miesięcznych rachunkach, niektórzy w ramach rachunku bankowego ustawiają polecenia zapłaty. Jeśli jednak chodzi o codzienne wydatki takie jak artykuły spożywcze, środki czystości czy transport, po prostu wydajemy pieniądze, które mamy na rachunku bankowym lub gotówkę, korzystamy z karty debetowej lub kredytowej. Jeśli zabraknie nam pieniędzy, przestajemy je wydawać lub ograniczamy wydatki i czekamy na kolejne dochody, w międzyczasie często popadając w długi. Prowadzenie budżetu domowego pozwoli nam zaplanować nasze wydatki, a w efekcie będziemy dokładnie wiedzieć, ile możemy wydać.

Naszym pierwszym krokiem w prowadzeniu budżetu domowego jest spisanie wszystkich dochodów i wydatków na dany miesiąc. Jeśli zrobimy to sumiennie, już w pierwszym miesiącu prawdopodobnie uzyskamy obraz naszych finansów, ale jeśli np. trafimy na miesiąc, w którym zdarzyły się wakacje lub inne duże nieplanowane wydatki, wynik może nas przestraszyć,



ujemny bilans może nas chwilowo zniechęcić. Najważniejsze to nie stracić motywacji i obserwować nasze finanse przez co najmniej trzy miesiące. Już jeden kwartał prowadzenia budżetu domowego da nam obraz naszych finansów i pozwoli na wprowadzenie pierwszych zmian oraz świadome planowanie nadchodzących wydatków.

Wskazówka: To budżet musi być dostosowany do naszego życia, nie my mamy dostosować się do czyjegoś budżetu.

Na podstawie miesięcznej obserwacji (lub pełniejszej obserwacji kwartalnej) pojawia się przed nami wyzwanie – planowanie wydatków na kolejny miesiąc. Mamy przed sobą nową pustą stronę i kolejny miesiąc. Spróbujmy przyjrzeć się naszemu budżetowi i poszukać oszczędności.

Do rozważenia przy planowaniu wydatków na przyszłość:

1. Jakie duże wydatki czekają nas w nadchodzącym miesiącu? Kiedy siadamy do planowania kolejnego miesiąca, warto zajrzeć do kalendarza. Jaki miesiąc lub kwartał jest przed nami? Czy czekamy na Boże Narodzenie i nie ma sensu myśleć o oszczędzaniu? A może mamy uroczystość rodzinną, chrzest lub wesele? Warto od razu zaplanować kwotę, jaką wydamy na to wydarzenie i... trzymać się zaplanowanego budżetu.
2. Opłaty. Czy możemy tam znaleźć jakieś oszczędności? Spójrzmy na nasze stałe opłaty. Czy możemy zmniejszyć abonament na telewizję lub Internet? Poszukajmy różnych sposobów, aby zapłacić mniej. Nawet jeśli oszczędzamy tylko 20 zł, warto przeliczyć te oszczędności w skali roku. Gdy podpisujemy umowę abonamentową na 2 lata, obniżenie abonamentu o 30 zł daje nam oszczędności w postaci 360 zł rocznie, a w ciągu dwóch lat jest to już 720 zł. Czy warto sięgać po takie pieniądze?
3. Elastyczność budżetu. To nic innego jak ruchome środki, które pozostają nam po opłatach. Jeśli więc na rachunki wydajemy więcej niż połowę naszych dochodów, powinniśmy coś z tym zrobić. Są dwa sposoby. Metoda numer 1: Zmniejszamy wydatki. Oszczędności szukamy w abonamentach (czasem nawet z nich rezygnujemy) i negocjujemy pożyczki. Metoda numer 2: Szukamy dodatkowego dochodu. Najlepiej na stałe. Jeśli nie możemy obniżyć opłat, staramy się zwiększyć dochody, co zwiększy dostępne nam zasoby.
4. Konsekwencja. Prowadzenie budżetu nie jest jednodniową przygodą. Musimy zmienić cały system operacyjny naszego gospodarstwa domowego. Budować nowe nawyki i porzucić stare. Konsekwencja i wytrwałość bardzo nam pomogą. Jeśli zdarzy nam się kupić coś niezaplanowanego, zawsze potem wracajmy do pierwotnego planu.



6.5 Wydatki nagłe (nieplanowane)

Coś do rozważenia: Twoje ciało będzie z tobą znacznie dłużej niż nowe ubrania, zainwestuj w swoje zdrowie. Zapobieganie jest kluczem!

Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana.

W naszym życiu pojawiają się nagłe wydatki i jeśli nie jesteśmy na nie przygotowani, czyli nie posiadamy oszczędności, często jest to pierwszy krok do zadłużenia.

Nigdy nie wiadomo, co może się wydarzyć. Ty lub twój partner możecie stracić pracę, ulec wypadkowi, stanąć przed koniecznością poddania się nagłemu leczeniu lub napotkać wiele innych sytuacji, w których nagle będziecie musieli znaleźć mniejszą lub większą sumę pieniędzy. Życie toczy się dalej i czasami może toczyć się po wyboistej drodze, czy nam się to podoba, czy nie.

Co rozumiemy przez wydatki nagłe (nieplanowane):

Przede wszystkim ważne jest, aby zrozumieć, czym nieoczekiwane wydatki są, a czym nie są. Istnieją takie koszty, których nie ponosimy co miesiąc, ale nadal nie uznajemy ich za nieoczekiwane.

- Przykłady:
- Roczne zeznanie podatkowe
- Kwartalne ubezpieczenie samochodu
- Coroczna kontrola stomatologiczna

Takie wydatki są przewidywalne. Wiesz dokładnie, kiedy się ich spodziewać i wiesz przynajmniej w przybliżeniu, ile będą wynosić. Ułatwia to ujęcie ich z wyprzedzeniem w zwykłym budżecie domowym. Po prostu podziel swój roczny podatek przez dwanaście, składkę ubezpieczeniową przez cztery, koszty opieki zdrowotnej przez dwanaście – a następnie odkładaj tę kwotę co miesiąc; w ten sposób pokryjesz wszystkie wydatki.

Również regularne wydatki na utrzymanie samochodu i domu nie są nieoczekiwane. Są to koszty, o których wiesz, że prędzej czy później na pewno będziesz się musiał z nimi zmierzyć. Możesz nie wiedzieć dokładnie, ile będziesz musiał wydać na samochód lub dom w danym roku, ale możesz to w dość dobrym przybliżeniu określić.

Naprawdę nieoczekiwany wydatek to coś, czego nie można przewidzieć, na przykład kłeska żywiołowa lub nagły wypadek medyczny, awaria samochodu lub sprzętu gospodarstwa domowego. Są to rzeczy, które mogą ci się przydarzyć w każdej chwili, ale nigdy nie możesz



być pewien, czy się zdarzą – lub ile będą cię kosztować. Oznacza to, że nie możesz po prostu ująć tych wydatków w swoim zwykłym budżecie; Przygotowanie się na nie wymaga innego rodzaju planowania.

Przykłady nieoczekiwanych wydatków

Sposoby radzenia sobie z nieoczekiwanymi wydatkami będą zależeć od rodzaju takiego wydatku. Na potrzeby pokrycia niektórych z nich możesz wykupić ubezpieczenie, które pozwoli ci uchronić się przed wysokimi kosztami. Jeśli ubezpieczenie nie pokrywa wszystkich ewentualności i kosztów, możesz spróbować obniżyć koszty poprzez samodzielnie dokonanie zakupów lub wykorzystanie swoich umiejętności majsterkowania – nie zawsze trzeba zatrudniać profesjonalistę. Dopiero po wyczerpaniu tych opcji możesz sięgnąć do funduszu kryzysowego i z niego pokryć resztę kosztów.

Wydatki związane z wypadkami i leczeniem w nagłych przypadkach

Niektóre koszty opieki zdrowotnej – badania kontrolne, leki, drobne choroby itp. – są normalnymi wydatkami. Co innego jednak, jeśli ulegniesz wypadkowi drogowemu i będziesz potrzebować długiego leczenia i terapii. Nagle musisz jednocześnie radzić sobie z bólem, stresem związanym ze świadomością, że twoje życie jest w niebezpieczeństwie, a także finansowymi zmartwieniami. Ostatnią rzeczą, z którą chcesz się zmagać w takiej sytuacji, jest konieczność pokrycia ogromnego rachunku, na który cię nie stać.

Pamiętaj, nawet jeśli nie możemy całkowicie uniknąć problemów zdrowotnych, ich wczesne wykrycie znacznie ułatwi nam leczenie. Kontrolna wizyta u lekarza raz w roku jest dobrym sposobem na wykrycie drobnych schorzeń, zanim staną się one poważne. Tak, spędzenie godziny lub więcej w gabinecie lekarskim jest kłopotliwe, ale znacznie mniej kłopotliwe niż wzywanie karetki pogotowia z powodu dolegliwości, która nie została wykryta wystarczająco wcześnie.

Sposoby radzenia sobie z takimi wydatkami:

Naturalnie, nawet jeśli jesteś najzdrowszą osobą na świecie, nie możesz mieć pewności, że nigdy nie ulegniesz żadnemu wypadkowi. Z drugiej strony profilaktyka, zdrowa dieta i aktywny tryb życia mają ogromny wpływ na nasze zdrowie. A nieodłącznym elementem jest tutaj też posiadanie ubezpieczenia zdrowotnego.



Duże awarie w domu

Poważne awarie w gospodarstwie domowym mogą dorocznie przełożyć się na naprawę znaczące kwoty.

Wskazówka: Reguła 1% – odkładanie 1% ceny zakupu mieszkania każdego roku na naprawy – jest dobrym sposobem na oszacowanie, ile mogą one kosztować, ale ma też swoje ograniczenia. W niektórych latach twoje mieszkanie w ogóle nie będzie wymagać większych napraw, podczas gdy w innych latach może wydawać ci się, że wszystko wymaga naprawy na raz.

Sposoby radzenia sobie z takimi wydatkami:

Problemy z wyposażeniem domu i domowymi sprzętami mogą przerodzić się w dużo większe kłopoty, jeśli szybko nie podejmiesz odpowiednich działań. Oznacza to, że najlepszym sposobem na zaoszczędzenie pieniędzy na utrzymaniu domu jest trzymanie ręki na pulsie i rozwiązywanie wszelkich problemów, gdy tylko się pojawią. O wiele lepiej jest od razu naprawić mały wyciek niż wydawać tysiące na wymianę całych ścian uszkodzonych przez pleśń.

Pamiętaj też, aby nie ograniczać prac konserwacyjnych tylko do samego domu. Dbanie o podjazd i ogród często pomoże uniknąć uszkodzeń samego domu. Przycinaj gałęzie drzew, które mogą spaść i uderzyć w dom podczas silnego wiatru. Usuwać również rośliny, które rosną zbyt blisko domu, ponieważ ich korzenie mogą uszkodzić fundament lub instalację wodno-kanalizacyjną, a także skieruj wodę z rynien tak, aby nie płynęła w kierunku domu.

Często możesz zaoszczędzić na pracach konserwacyjnych w domu, wykonując je samodzielnie. Nie podejmuj się jednak trudniejszych napraw, których wcześniej nie wykonywałeś. Przed podjęciem decyzji, czy daną naprawę wykonać samodzielnie, czy zatrudnić wykonawcę, weź pod uwagę koszty, czas i bezpieczeństwo. Jeśli zaczniesz od małych napraw, z czasem rozwinięsz swoje umiejętności majsterkowania, a wtedy będziesz mógł poradzić sobie i z większymi zadaniami.

Niestety jednym z problemów, którym nawet dobra konserwacja nie może zapobiec, są szkody spowodowane przez burze lub inne klęski żywiołowe.



Awarie samochodów

Jeśli posiadasz samochód, jesteś zapewne przygotowany na to, że każdego roku będziesz musiał wyłożyć jakąś określoną kwotę na jego utrzymanie. Możesz nie wiedzieć dokładnie, jakich napraw będzie wymagał twój samochód w danym roku, ale możesz oszacować, kiedy będą potrzebne nowe opony lub po ilu tysiącach kilometrów będziesz musiał wymienić pasek rozrządu – w ten sposób możesz dokładniej zaplanować swój budżet.



To, czego nie możesz przewidzieć ani zaplanować, to wypadek, który powoduje wiele szkód w samochodzie naraz. Jeśli nie masz ubezpieczenia, które to pokryje, zostaniesz z dość dużym rachunkiem do zapłacenia.

Niezależnie od tego, czy są one skutkiem wypadku, czy codziennego zużycia, niespodziewane naprawy samochodu mogą być naprawdę kosztowne.

Sposoby radzenia sobie z takimi wydatkami:

Wielu poważnych problemów z samochodem można uniknąć, rygorystycznie przestrzegając harmonogramu badań przydatności twojego pojazdu do ruchu drogowego. Odraczenie takiego badania może wydawać się dobrym sposobem na zaoszczędzenie pieniędzy, ale tak naprawdę naraża cię to jedynie na większe i bardziej kosztowne problemy. Lepszym sposobem na zaoszczędzenie na rutynowych wydatkach jest samodzielne wykonywanie prostych napraw.

Oczywiście nie jesteś w stanie zapobiec szkodom spowodowanym wypadkiem samochodowym. Najlepszym sposobem na to jest bycie ostrożnym i rozważnym kierowcą. Trzymaj się ograniczeń prędkości, podczas jazdy patrz na drogę; nie rozpraszaaj się chociażby zagładaniem w telefon komórkowy i – oczywiście – nigdy nie wsiadaj za kierownicę po spożyciu alkoholu.

Niestety nawet najbardziej ostrożni kierowcy ulegają czasem wypadkom. Najlepszym rozwiązaniem tutaj jest oczywiście zawarcie umowy ubezpieczenia samochodu. Uważnie śledź terminy płatności składek ubezpieczeniowych samochodu.

Nieplanowane podróże

Zwykle, planując wakacje, możesz wybrać datę i miejsce docelowe, które mieścić będą się w twoim budżecie. Czasami jednak trzeba niespodziewanie zaplanować podróż. Niezależnie



od tego, czy jest to radosne wydarzenie, takie jak ślub kuzyna, czy smutne, takie jak pogrzeb ciotki, nieoczekiwana podróż może nadwyrężyć budżet.

Sposoby radzenia sobie z takimi wydatkami:

Niestety naprawdę nie istnieje sposób, który pozwoliłby nam uniknąć tego rodzaju niespodziewanych podróży – chyba że jesteśmy gotowi odciąć się od przyjaciół i rodziny. Istnieją jednak metody zarządzania kosztami w takich przypadkach. Na przykład: spróbuj wybrać najbardziej ekonomiczną wersję podróży, możesz sprawdzić, ile kosztuje bilet na pociąg lub autobus, rozważ opcje carpoolingu, tj. wspólnej podróży samochodem z kimś jadącym do miejsca, w którym musisz się znaleźć.

Nieplanowane wydatki na prezenty

Jakby samych kosztów podróży było mało, to ślub w rodzinie oznacza też wydatek na prezent. Prezenty są również mile widziane z wielu innych okazji, np. urodziny dzieci z klasy naszego dziecka, parapetówka u znajomych, składka na prezent dla współpracownika. Prezenty, zwłaszcza ślubne, mogą być dość drogie; te kupowane z innych okazji będą nieco bardziej zróżnicowane cenowo.

Sposoby radzenia sobie z takimi wydatkami:

Jeśli faktycznie planujesz wziąć udział w ślubie lub innej uroczystości, to tak, oczywiście wypada pojawić się z prezentem. Pamiętaj jednak, że nie musi to być coś drogiego. Osoba, którą obdarowujesz, z pewnością nie chciałaby, aby twój budżet został mocno nadwyrężony. Prezenty, które dajesz, powinny zawsze odzwierciedlać możliwości twojego budżetu. Pamiętaj, to ważne, aby przy zakupie jakiegokolwiek prezentu nie przepłacać.

Nagłe wypadki zwierząt

Jeśli masz zwierzęta, to na pewno wiesz, jak to jest, gdy nagle musisz zabrać je do weterynarza. Kiedy twój pies zostaje potrącony przez samochód lub gdy twój kot zaczyna mieć drgawki, po prostu chcesz pomóc swojemu zwierzęciu tak szybko, jak to możliwe, a myśl o kosztach nie przychodzi ci wtedy nawet do głowy. Ale kiedy kryzys zostaje już zażegnany, często musisz stawić czoła całkowicie nowemu problemowi, a mianowicie wysokiemu rachunkowi od weterynarza.

Podobnie jak ty, twoje zwierzę powinno być poddawane corocznej kontroli. Da to weterynarzowi szansę wczesnego wykrycia potencjalnych problemów zdrowotnych u twojego pupila i rozpoczęcia leczenia, zanim staną się one nagłym przypadkiem. Ujęcie w budżecie



kosztów corocznej wizyty u weterynarza jest znacznie tańsze niż radzenie sobie z nagłym kryzysem zdrowotnym zwierzęcia.

Sposoby radzenia sobie z takimi wydatkami:

Niestety, bez względu na to, jak bardzo dbasz o swoje zwierzęta, nie będziesz w stanie uchronić ich przed wszystkimi kłopotami. Pomimo twoich najlepszych starań, twoje zwierzę może pewnego dnia zapaść na poważną chorobę, taką jak rak lub epilepsja. Również w takim przypadku zbawienne okażą się pieniądze odkładane w ramach funduszu kryzysowego.

Powyższe to oczywiście tylko przykłady nieplanowanych, nagłych wydatków. Posiadanie oszczędności na radzenie sobie z nimi sprawi, że poczujesz się bezpieczniej. Świadomość, że dzięki funduszowi kryzysowemu jesteś przygotowany na różne ewentualności na pewno da ci spokój ducha.

A teraz dodaj kategorię „fundusz kryzysowy” po stronie wydatków w swoim budżecie i co miesiąc odkładaj na niego określoną kwotę.

Pamiętaj, zasada prowadzenia funduszu kryzysowego jest następująca:

FUNDUSZ KRYZYSOWY

Aby określić miesięczną wielkość funduszu kryzysowego – oczywiście tylko w przybliżeniu – analizujemy nasze nieplanowane wydatki z ostatnich pięciu lat. Będzie to prostsze, jeśli prowadzimy budżet domowy. Jeśli nie, będziemy musieli sięgnąć pamięcią w przeszłość. Następnie sumujemy wydatki i dzielimy uzyskaną kwotę przez 60, czyli liczbę miesięcy w ciągu pięciu lat ($12 \times 5 = 60$).

Przykład:

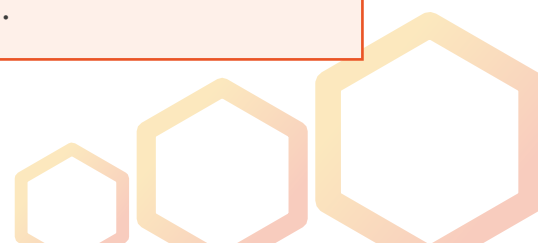
Suma nieplanowanych wydatków w ciągu ostatnich 5 lat – 12 000

$12\ 000 / 60 = 200$

Powinniśmy odkładać 200 miesięcznie na fundusz kryzysowy.

Warto trzymać tę kwotę w łatwo dostępnym miejscu, tak aby wypłacenie jej nie przysporzyło nam zbyt dużych trudności. Jeśli część zgromadzonej kwoty zostanie wydana, pamiętaj o jej uzupełnieniu.

Fundusz kryzysowy będzie dla nas buforem bezpieczeństwa w trudnych okolicznościach. A gdy będziemy mieli już taki bufor, należy wtedy zadbać o tzw. poduszkę finansową, w ramach której powinniśmy zgromadzić znacznie większą kwotę. O poduszce finansowej porozmawiamy szczegółowo w Module 3: Oszczędzanie praktycznie.



To, jak oszczędzasz środki na sytuacje kryzysowe, zależy od ciebie. Gromadzenie oszczędności może przyjąć formę tak prostą jak niewielkie miesięczne zlecenie stałe. To zależy od ciebie.

Wskazówka: W języku polskim często używamy terminu „czarna godzina”. Ponieważ naprawdę chcemy, aby niniejszy kurs miał pozytywne konotacje, zachęcamy do nieużywania tego terminu, dlaczego kusić los? W języku angielskim funkcjonuje wyrażenie „fundusz na deszczowy dzień”. Z pewnością brzmi to lepiej niż „fundusz na czarną godzinę”.

Od czego zacząć prowadzenie domowego budżetu?

- Pozytywne nastawienie, po prostu podejmujesz kroki, które w dłuższej perspektywie przyczynią się do poprawy twojej sytuacji finansowej
- Zaczynaj od razu, nie szukaj wymówki, nie zwlekaj z dbaniem o swoje finanse
- Dokładnie przeanalizuj swoje wyciągi bankowe
- Wybierz najwygodniejszy dla ciebie sposób prowadzenia domowego budżetu, możesz wybrać np. notatnik, aplikację na komputerze stacjonarnym, aplikację na telefonie czy plik w Excelu
- Stwórz własny szablon lub użyj gotowego
- Jeśli korzystasz z gotowego szablonu, dostosuj go do potrzeb twojego gospodarstwa domowego
- Zapisuj wszystkie dochody i wszystkie wydatki, które ponosi twoje gospodarstwo domowe
- Bądź skrupulatny
- Przez pierwszy miesiąc staraj się niczego nie zmieniać, po prostu zapisz wydatki, aby zorientować się, na co wydajesz pieniądze
- Pod koniec miesiąca przeanalizuj swoje wydatki, odpowiadając na następujące pytania:
 - gdzie najczęściej wydawane są pieniądze: w jakich sklepach?
 - na co wydajesz najwięcej pieniędzy?
 - w jakich kategoriach?
 - czy widzisz jakieś niepotrzebne wydatki?
 - czy pozostały ci jeszcze jakieś oszczędności?
- Zaplanuj wydatki na następny miesiąc i trzymaj się tego planu
- Jeśli okaże się, że zawyżyłeś lub zaniżyłeś szacunek swoich wydatków, odpowiednio dostosuj budżet na kolejne miesiące
- Zaplanuj duże wydatki, które pojawiają się tylko co kilka miesięcy, np. wydatki sezonowe, składki ubezpieczeniowe



- Nie zniechęcaj się, jeśli nie od razu osiągniesz zamierzony cel – zamiast traktować to jak porażkę, wynieś z tego lekcję na przyszłość; prowadzenie budżetu pozwoli ci poznać i skorygować swoje nawyki zakupowe.

Jak mówi ekspert finansowy Dave Ramsey: „Albo nauczysz się zarządzać pieniędzmi, albo ich brak będzie zarządzał tobą”. Najlepszym sposobem na osiągnięcie bezpieczeństwa finansowego jest ustalenie, jak i gdzie wydajesz swoje dochody, a następnie sporządzenie planu – i trzymanie się go! Oczywiście życie może czasami zepchnąć cię z toru, ale to samo w sobie nie stanowi problemu. Potknięcie tu czy tam nie wpłynie na twój przyszły sukces finansowy, jeśli tylko będziesz starał się jak najszybciej wrócić na właściwą – zabudżetowaną – drogę.

Materiały dodatkowe (samokształcenie)

Książka „Bogaty albo biedny. Po prostu różni mentalnie”, której autorem jest T. Harv Eker, a którą polecamy jako dodatkowy materiał do przeczytania w ramach naszego kursu.





7. Moduł 2: Rozsądne pożyczanie

Kredyty pozwalają ludziom kupować i cieszyć się towarami i usługami od razu, odracząc płatność. Istnieje wiele możliwości pożyczania pieniędzy, gdzie przy udzielaniu bardziej ryzykownych pożyczek prezentującym sobą wyższe ryzyko kredytobiorcom kredytodawcy pobierają wyższe odsetki i opłaty. Kredytodawcy oceniają zdolność kredytową potencjalnego kredytobiorcy biorąc pod uwagę rodzaj udzielanego kredytu, jego historię kredytową i oczekiwaną zdolność spłaty pożyczki w przyszłości. Raporty kredytowe przedstawiają skompilowane informacje na temat historii kredytowej danej osoby, a na ich podstawie kredytodawcy oceniają zdolność kredytową potencjalnego kredytobiorcy. Niekorzystne dane zawarte w takim raporcie mogą spowodować, że pożyczkodawca odmówi kredytu komuś, kogo postrzega jako osobę o niskim poziomie zdolności kredytowej.

W tym module:

1. Poznasz kluczowe zasady z zakresu rozsądnego zaciągania pożyczek
2. Przeanalizujesz swoje nawyki konsumpcyjne
3. Dokonasz oceny swojego wskaźnika zadłużenia/nadmiernego zadłużenia
4. Dowiesz się, jak powiązać emocjonalne lub bezmyślne kupowanie z nadmiernym zadłużeniem
5. Poznasz różne rodzaje kredytów oraz ich plusy i minusy
6. Poznasz strategie wychodzenia z długów

Korzyści uzyskane przez uczestników:

- Uczestnicy rozumieją konsekwencje niewywiązywania się z płatności.
- Uczestnicy potrafią zidentyfikować formalne i nieformalne sposoby pożyczania pieniędzy.
- Uczestnicy wiedzą, gdzie sprawdzić aktualną kwotę swojego zadłużenia.
- Uczestnicy znają pojęcie pętli zadłużenia.

Bezpieczny poziom zadłużenia definiuje się jako zdolność do spłaty wszystkich zaciągniętych długów. Innymi słowy, chodzi o to, aby nie nadwyręzać swojej kondycji finansowej. Zdolność spłaty zadłużenia jest jednym z kluczowych czynników utrzymania zdrowej kondycji finansowej.

Oznacza to, że miesięczna kwota spłat zadłużenia nie powinna przekraczać 30-35% miesięcznego dochodu (odsetek ten różni się w zależności od osoby). Przekroczenie tego progu może stanowić problem w kontekście wypłacalności dłużnika.



Rozsądne pożyczanie rozumiane jest jako pożyczanie na zakup dóbr inwestycyjnych, a nie dóbr konsumpcyjnych. Nie da się uniknąć nabywania dóbr konsumpcyjnych, jednak niektóre z nich są zbędne. To właśnie ten rodzaj wydatków zasadniczo przyczynia się do zwiększenia poziomu nierozsądnego zadłużenia. Jak zobaczymy poniżej, istnieją tego różne przyczyny. A znalezienie się w takiej sytuacji może okazać się niebezpieczne, jako że prowadzi to do poziomu wydatków wyższego niż poziom osobistych lub rodzinnych dochodów. Rozsądne pożyczanie to długi, które są zaciągane na zakupy biznesowe, rozwój firmy, inwestycje w edukację, nieruchomości itp.

Nazywa się je „dobrymi długami”, jako że zaciąga się je w celu osiągnięcia konkretnej korzyści, czyli podniesienia poziomu dobrobytu danej osoby lub rodziny. Choć są one wydatkiem, w dłuższej perspektywie pozytywnie wpływają na naszą kondycję finansową – dlatego też używamy na nie określenia „dobra inwestycyjne”, czyli towary lub usługi nabyte poprzez pierwotne zaciągnięcie długu w celu generowania dochodu.

Przed zaciągnięciem kredytu rozsądny kredytobiorca sprawdza następujące zmienne:

- Uważnie czyta umowę kredytową
- Analizuje wszystkie jej warunki
- Oblicza całkowity koszt pożyczki lub kredytu
- Uwzględnia takie aspekty jak prowizje, odsetki, wymagania, warunki spłaty, opłaty za wcześniejszą spłatę itp.
- Analizuje faktyczne zapotrzebowanie na towar lub usługę, które mają zostać zakupione
- Ocenia, czy jest to dobro konsumpcyjne, czy dobro inwestycyjne

7.1 Kluczowe cechy nierozsądnego pożyczania

Społeczeństwo konsumpcyjne i nadmierne zadłużenie

Stan nadmiernego zadłużenia jest bardzo powszechny w dzisiejszym społeczeństwie konsumpcyjnym. Możemy wyróżnić następujące rodzaje nadmiernego zadłużenia:

- **Pasywne:** jest skutkiem nieoczekiwanych sytuacji, takich jak utrata pracy, co uniemożliwia wywiązać się z zobowiązań finansowych.
- **Aktywne:** jest skutkiem aktywnego zaciągania długów na zasadzie dobrowolności i na poziomie przekraczającym zdolność spłaty, tzn. jest to zadłużenie, które nie zostało wymuszone przez nieprzewidzianą sytuację.



Jedną z przyczyn nadmiernego zadłużenia jest funkcjonowanie w nowoczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym. Społeczeństwo konsumpcyjne samo w sobie nie jest złe, jednakże czasami zamienia ludzi w niewolników systemu finansowego.

Nie promuje zdrowych i zrównoważonych praktyk ani troski o planetę.

Utożsamianie wartości danej osoby z tym, co ma lub co może konsumować, powoduje prawdziwe dramaty rodzinne. Aby sprostać własnym lub rodzinnym nierealnym oczekiwaniom, ludzie zmuszeni są zaciągać nierozsądne długi.

Kompulsywne zakupy dyktowane emocjami jako przyczyna nadmiernego zadłużenia

Zakupy dokonywane pod wpływem impulsu mają miejsce, gdy konsument kupuje coś, czego nie planował wcześniej kupić.

Impulsywne zakupy są częścią naszego codziennego życia w społeczeństwie zachodnim. Wszystkim nam zdarza się na wyprzedzący kupić towary lub usługi, których tak naprawdę nie potrzebujemy. Robienie tego sporadycznie nie stanowi problemu, jednak czasami takie zachowanie może stać się chorobą. Łatwość dostępu do kredytów i pożyczek spotęgowała zjawisko kompulsywnych zakupów dyktowanych emocjami, a tym samym przyczyniła się do nadmiernego zadłużenia społeczeństwa.

Istnieje wiele kategorii impulsywnych zakupów: począwszy od czekolady, przez ubrania, telefony komórkowe, a skończywszy na samochodach, biżuterii i im podobnych.

Kiedy kupujący dokonują zakupów impulsywnych, zwykle to uczucia i emocje skłaniają ich do nabycia danej rzeczy lub usługi. Emocje potrafią być tak potężne, że prowadzą do nieprzemysłanego zadłużenia.

Niektóre przejawy kompulsywnego zachowania zakupowego dyktowanego emocjami to:

- Wydawanie większej ilości pieniędzy niż kupujący miał pierwotnie w planie
- Odwiedzanie sklepów, które zwyczajowo prowokują kupujących do dokonywania impulsywnych zakupów
- Natychmiastowe uczucie gratyfikacji pojawiające się po nieplanowanych zakupach

Udowodniono, że bardzo często kompulsywne zakupy dyktowane emocjami prowadzą do nadmiernego zadłużenia jednostek i całych rodzin. Są to nieplanowane i nieprzemysłane zakupy o wysokim komponentie emocjonalnym, który napędza nas do ich dokonania.

W wielu przypadkach nie dysponujemy odpowiednimi środkami i korzystamy z kart kredytowych.



7.2 Czy jesteś nadmiernie zadłużony?

Na pierwszy rzut oka znalezienie odpowiedzi wydaje się proste: **jestes nadmiernie zadluzony, jeśli twoje wydatki na zadluzenie przekraczają całkowity dochód**. Istnieją jednak pewne aspekty, które jeszcze bardziej komplikują tę sytuację. Możemy być nadmiernie zadłużeni, nie zdając sobie z tego sprawy.

Niektóre znaki ostrzegawcze:

- Brak płynności: jeśli podczas zakupów w supermarkecie lub tankowania na stacji benzynowej do zapłaty musisz użyć karty kredytowej lub skorzystać z pożyczki z powodu braku własnych środków.
- Spłacanie jednego zobowiązania drugim: korzystanie z pożyczek lub zaliczek gotówkowych w celu spłaty miesięcznej raty na karcie kredytowej.
- Opóźnienie lub niewywiązanie się ze zobowiązań: niewywiązanie się ze zobowiązań, nawet niewielkich, z powodu braku środków w wymaganym terminie.
- Brak odpowiedniego zbilansowania: nieprzestrzeganie zasady 50/30/20, tj. przeznaczanie 50% dochodu na pokrycie podstawowych potrzeb, 30% na dodatkowe wydatki bieżące, a pozostałe 20% na oszczędności.

Jak uniknąć nadmiernego zadłużenia?

- Monitoruj kredyty i pożyczki: zarządzaj nimi prawidłowo i nie nadużywaj ich.
- Sporządź budżet: aby nie wydawać więcej niż masz, dobrze jest sporządzić budżet i wyeliminować małe wydatki, znane jako „wydatki mrówki”, a także inne niepotrzebne wydatki, które są wrogami oszczędzania.
- Bądź ostrożny w wydawaniu: dobrze jest zastanowić się nad łatwością, z jaką wydajesz pieniądze i jak może to wpłynąć na twoje przyszłe finanse.



Jak wyjść z nadmiernego zadłużenia?

- Nigdy więcej długów: pierwszym krokiem jest zmniejszenie lub wyeliminowanie w jak największym stopniu nadmiernego korzystania z kart kredytowych lub pożyczek na pokrycie wydatków.
- Wyeliminuj niepotrzebne wydatki: próbując zmniejszyć swoje zobowiązania płatnicze, musisz przeanalizować swoje wydatki i zidentyfikować te, których można uniknąć.



- Określ strategię spłaty długów: ustal odpowiedni harmonogram i strategię. Jedną ze strategii może być wykorzystanie metody kaskadowej, która zostanie szerzej omówiona w dalszej części naszych materiałów.

Nawyki zachęcające do rozsądnego pożyczania

Życie w zadłużeniu stało się w naszym społeczeństwie nawykiem.

Wiele osób zaciąga pożyczki na wszystko, od zakupu kuchenki mikrofalowej, po zakup nieruchomości. Ta sytuacja pogarsza się, ponieważ jest wielu ludzi, którzy stoją o jeden mały krok od bankructwa. Można jednak żyć bez długów i cieszyć się wolnością finansową. To nie jest takie trudne – należy po prostu wypracować pewne odpowiednie nawyki.

Osoby wolne od długów zachowują się w następujący sposób:

1. Są świadome wartości pieniądza.

Zawsze zdają sobie sprawę z tego, jak trudno jest zarobić jedno euro. Biorą to pod uwagę we wszystkich swoich decyzjach finansowych. Wiedzą, ile wart jest ich czas i ich zachowanie odzwierciedla tę wiedzę. Jednym sposobem na to, aby żyć bez długów jest unikanie natychmiastowej gratyfikacji. Można również przeliczać wartość dokonywanych zakupów na godziny pracy. Wycenienie zakupu nowego telefonu komórkowego na cały miesiąc pracy na pewno pomoże.

2. Zawsze znają swoją sytuację finansową – każdy jej szczegół.

Zadłużenie może wynikać z dobrowolnych decyzji lub braku równowagi w finansach osobistych. Osoby wolne od długów zwracają uwagę na szczegóły. Znają swoje dochody i wydatki. Minimalizują opłaty. Ograniczają usługi, z których nie korzystają. Analizują wpływy i odpływy i robią to za pomocą odpowiednich narzędzi służących do prowadzenia budżetu.

3. Nie wydają całej pensji.

Ludzie bez długów żyją za mniej niż zarabiają, na ogół oszczędzają. Możesz zrobić więcej z tym, co zarabiasz, jeśli masz stały budżet i wystarczającą siłę woli, aby się go trzymać.

4. Myślą długoterminowo i są cierpliwe.

Ci, którzy nie popadają w długi, potrafią uzbroić się w cierpliwość. Ta cierpliwość pozwala im się nie zadłużać i nie płacić dwa razy więcej za towary z powodu odsetek. Ich sposób działania opiera się na oszczędzaniu i kupowaniu później, co pozwala im minimalizować zadłużenie i koszty.



5. Zawsze mają określony cel.

Oszczędzanie dla samego oszczędzania jest demotywujące dla większości ludzi. Ludzie, którzy pożyczają mądrze, mają określone jasne cele, zwykle długoterminowe z małymi kamieniami milowymi, które osiągają w krótkiej perspektywie czasowej. Te jasne i zdefiniowane cele pomagają im się skupić na przyszłości i nie ulegać pokusie konsumowania wszystkich bieżących dochodów.

6. Wiedzą, jak powiedzieć „nie”.

Żyjemy w społeczeństwie konsumpcyjnym wystawionym na ciągłe działanie różnych komunikatów i bodźców. Mówienie „nie” pokusom konsumenckim może wydawać się łatwe, ale staje się bardziej skomplikowane, gdy w grę wchodzi osobiste emocje. Świadomość tego pozwala na życie bez długów.

7. Uczą się myśleć jak dyrektorzy finansowi.

Przed każdym zakupem rozważają, ile i jak szybko aktywa tracą na wartości. Eksplorują rynek wtórny. Przed zaciągnięciem jakiegokolwiek zobowiązania obliczają jego koszt. Zdają sobie sprawę, że znacznie łatwiej jest wydać 200 zł kartą kredytową niż gotówką. Myślą w kategoriach procentowych, że jeśli zaoszczędzą 2 zł na 10 zł, to zaoszczędzą 20%. Są świadome znaczenia małych wydatków.

8. Są w stanie żyć bez wydawania pieniędzy, ceniąc doświadczenia ponad rzeczy.

9. Żyją na bieżąco bez długów.

Rozsądne i racjonalne pożyczanie

Jakie jest powiązanie pomiędzy zadłużeniem i ryzykiem?

Im większe mamy długi, tym większe ryzyko, że nie będziemy w stanie ich spłacić. Nie oznacza to, że nigdy nie powinniśmy zaciągać długów. Chodzi o to, by mieć to na uwadze za każdym razem, gdy zaciągamy nowe zobowiązania. Pożyczone środki muszą być mądrze wykorzystane, a poziom naszego zadłużenia stale analizowany.

Pierwszą zmienną, którą należy wziąć pod uwagę w takiej analizie, jest nasza sytuacja finansowa. Przez sytuację finansową rozumiemy wysokość dochodu i jego stabilność w porównaniu do wydatków. Co do zasady zaleca się utrzymywanie poziomu zadłużenia poniżej 30-40% dochodu, ale odsetek ten jest obliczany przy założeniu regularnego dochodu. Jeśli twoje dochody są niepewne lub niestabilne, wskazane jest zmniejszenie tego wskaźnika



zadłużenia. Plany na przyszłość są kolejnym czynnikiem, który należy wziąć pod uwagę przy analizie naszego zadłużenia.

Jeśli jesteś młodą osobą z dobrą siecią kontaktów i dobrym wykształceniem, możesz wziąć na siebie wyższe zobowiązania niż starsza osoba o niepewnych dochodach i bez wykształcenia. Kolejną zmienną jest cel, na który zostanie wykorzystany zaciągnięty dług. Zaciągnięcie długu na zakup telewizora lub urlop to nie to samo, co zaciągnięcie długu na zakup samochodu, który będzie używany w twojej firmie. Ogólnie rzecz biorąc, wystawna lub zbędna konsumpcja nie powinna być finansowana zaciąganymi kolejno długami.

Na koniec chcielibyśmy omówić jeszcze jedną zmienną: profil psychologiczny dłużnika.

Są osoby, które mogą spać spokojnie przeznaczając 60% swoich dochodów na spłaty rat kredytu hipotecznego. Inni z kolei odczuwają wielki niepokój z powodu najmniejszego długu, jaki zaciągają. Ważne jest, aby mieć świadomość tego, jak się czujemy będąc zadłużonymi i czy mamy poczucie, że ryzyko, które podejmujemy, jest zbyt duże, czy nie. Jeśli nie czujesz się komfortowo będąc zadłużonym, zignoruj ekspertów, którzy twierdzą, że możesz pozwolić sobie na poziom zadłużenia sięgający 40% twoich dochodów.

Podsumowując, możemy powiedzieć, że akceptowalny poziom zadłużenia będzie różnił się w zależności od dłużnika, jako że omówione powyżej zmienne będą różne dla poszczególnych osób. Dlatego ważne jest, aby przy zaciąganiu zobowiązań mieć świadomość, jaki poziom zadłużenia osobistego jest dla nas optymalny.

Optymalny poziom zadłużenia

Aby zaciąganie zobowiązań spełniało swoją funkcję, musi odbywać się zgodnie z zasadami rozsądku i racjonalności. Celem korzystania z dłużnych produktów finansowych jest budowanie osobistego i rodzinnego dobrobytu. Irracjonalne zadłużenie nakłada na człowieka obciążenia finansowe uniemożliwiające prawidłowe funkcjonowanie. W konsekwencji nadmierne zadłużenie może prowadzić nawet do zaprzepaszczenia majątku własnego i rodzinnego.

Dobrobyt jest fundamentem, na którym budowane są wielkie projekty rodzinne i osobiste. Powinien być źródłem przychodu pasywnego, czyli takiego, który jest generowany przez inwestycje lub wynajem nieruchomości.



Z punktu widzenia rozsądnego konsumenta zaciągnięte zobowiązania muszą być wynikiem analizy warunków, na których udzielany jest dany kredyt, stopy procentowej, rodzaju finansowanych dóbr lub usług, a także rzeczywistego zapotrzebowania na nie.

Podsumowując, zadłużanie się może być bardzo dobrym lub bardzo złym pomysłem – będzie to zależało od sytuacji osobistej, ekonomicznej i finansowej dłużnika.

Nie każdy ma taką samą zdolność do zaciągania długów.

Kredyt może być fantastycznym narzędziem dla wielu osób, które mają komfortową sytuację finansową i takie usposobienie psychologiczne, które sprawia, że są pewni podejmowanych przez siebie decyzji. Dla innych zaciąganie zobowiązań finansowych może okazać się prawdziwym potępieniem.

Jak obliczyć i utrzymać rozsądny poziom zadłużenia

Kryzys wywołany pandemią zmusił wiele osób i rodzin do zaciągnięcia zobowiązań finansowych. Zdolność kredytowa jest definiowana jako zdolność jednostki do spłaty zadłużenia na karcie kredytowej, pożyczek konsumenckich lub kredytów hipotecznych. Instytucje finansowe udzielają pożyczek, obliczając różnicę między dochodami a wydatkami wnioskodawcy. W większości przypadków różnica ta musi być większa niż 20%.

Zatem zanim pomyślisz o zaciągnięciu jakiegokolwiek zobowiązania finansowego, musisz dokładnie poznać swoją (osobistą) sytuację finansową. W tym celu musisz wiedzieć, jak budżetować, oszczędzać pieniądze, mądrze inwestować i wreszcie odpowiedzialnie obsługiwać pożyczki osobiste.

Przykład:

Miesięczny dochód 1500 zł

Miesięczne wydatki i zadłużenie 500 zł

Poziom zadłużenia: $500/1500 = 33,3\%$

Pięć kluczowych elementów rozsądnego pożyczania

Czasami zaciąganie długów jest dobrą strategią finansową, ale gdy stopy procentowe są wysokie, zadłużenie może stać się problemem, jako że jego poziom będzie rósł sam (bez zaciągania kolejnych zobowiązań finansowych).



Aby naprawdę rozsądnie pożyczać, postępuj zgodnie z niniejszymi wskazówkami:

- Zanim zaciągniesz jakiegokolwiek zobowiązanie finansowe, zdobądź informacje o wysokości odsetek, prowizji, podatku, ubezpieczenia i innych kosztach powiązanych z takim zobowiązaniem. Informacje te pozwolą ci ustalić, czy lepszym wyjściem w danej sytuacji nie byłoby zaoszczędzenie odpowiednich środków.
- Przeanalizuj swoją zdolność do spłaty długu: zaciągnięcie nowego długu musi wiązać się z pewnością, że jesteś w stanie go spłacić. Ta zdolność będzie zależeć od kilku czynników, na przykład: bezpieczeństwa pracy, tego, czy dysponujesz funduszem kryzysowym, czy będziesz mógł liczyć na wsparcie innych, jeśli stracisz źródło dochodu.
- Nie zaleca się pozostawania w stanie zadłużenia przez długi okres po skonsumowaniu dobra lub usługi.
- Miej świadomość, jaki dokładnie jest twój poziom zadłużenia w danym momencie.
- Pamiętaj, aby uwzględnić długi, które nie wydają się być długami.

7.3 Rodzaje kredytów

- **Karty kredytowe i debetowe**

Na pierwszy rzut oka wyglądają tak samo. Istnieją jednak zasadnicze różnice między kartami debetowymi i kredytowymi, które należy rozumieć, aby móc rozsądnie pożyczać.

Płacenie kartą kredytową jest jak zaciąganie pożyczki. Dlatego, jak w przypadku każdej innej pożyczki, będziesz musiał ją spłacić w przyszłości, doliczając oczywiście koszt finansowy jej zaciągnięcia.

Kwota, którą możesz wydać co miesiąc za pomocą karty kredytowej, jest maksymalnym limitem, jaki bank jest skłonny przyznać ci na zakupy. Ten limit jest inny dla każdego. Bank poprosi cię o zaświadczenie o dochodach, na podstawie którego określi twój osobisty limit na karcie kredytowej.

- **Karty bankowe i pozabankowe**

Istnieją dwa główne typy kart kredytowych:

- Bankowe karty kredytowe

Karta kredytowa jest oferowana przez sam bank. Takie karty są akceptowane jako środek płatniczy przez większość sklepów i usługodawców na całym świecie.

- Pozabankowe karty kredytowe



Są one wydawane przez centra handlowe, supermarkety, sklepy odzieżowe itp. Ich głównym celem jest budowanie lojalności klientów. Taką kartę można wykorzystać wyłącznie u sprzedającego lub usługodawcy, który ją wydał.

Karty z limitem odnawialnym

Są to jedne z najbardziej popularnych i najbardziej niebezpiecznych kart. Są rodzajem karty kredytowej i dlatego pozwalają nam na przesunięcie w czasie zapłaty za rzeczy, które kupujemy. Działanie kart z limitem odnawialnym polega na tym, że są one w rzeczywistości kredytem zaciągniętym na podstawie zawartej wcześniej umowy, w której kredytobiorca określa wysokość comiesięcznej spłaty – będzie to ustalona kwota lub procent zadłużenia.

Gdy środki są spłacane, stają się ponownie dostępne – mamy więc do czynienia z niekończącym się procesem finansowania, który nigdy się nie zatrzymuje.

Opcje spłaty są następujące:

- Spłacanie procentu generowanego długu, zwykle od 5 do 25% całkowitej kwoty
- Spłacanie stałej comiesięcznej raty
- Spłacenie pełnej kwoty udzielonego limitu z dołu

Zazwyczaj domyślną metodą określoną przez bank w momencie wydania takiej karty jest pełna spłata udzielonego limitu kredytowego.

Wady kart z limitem odnawialnym:

- Wysokość odsetek jest zwykle niestandardowa, ok. 25%.
- Mają przewrotny wpływ na nasz umysł, który sprawia, że wydajemy więcej, korzystając z kredytu bez zastanowienia.
- Wreszcie, podobnie jak przy spłacie kredytu hipotecznego, prawie niemożliwym jest poznanie całkowitej kwoty, jaką płacimy w formie odsetek. Powoduje to, że ostatecznie zapłacona kwota jest znacznie wyższa niż kwota pożyczona na zakup towaru lub usługi.

Ryzyka powiązane z zadłużeniem na karcie kredytowej

Musimy zawsze pamiętać, że wydawca karty kredytowej, czy będzie to karta bankowa czy pozabankowa, ma jasny i określony cel: pozwolić nam wydać więcej niż mamy, a w zamian obciążyć nas odsetkami.



Rozsądne korzystanie z karty kredytowej powinno wyglądać tak, że na koniec bieżącego miesiąca spłacamy całą wykorzystaną kwotę kredytu. Jeśli więc jesteśmy w stanie spłacić całą kwotę, karta kredytowa jest sprytnym środkiem finansowania.

Jeśli jednak na koniec miesiąca nie będziemy w stanie pokryć całości zaciągniętego zobowiązania, będziemy musieli odroczyć płatność. I tu kryje się pułapka, jako że ten sposób finansowania jest nierozważnie wykorzystywany przez wiele osób o niewielkiej wiedzy finansowej.



Bank oferuje zapłatę niewielkiej kwoty miesięcznie na poczet spłaty zaciągniętego długu. Jednak oprocentowanie kart kredytowych jest ogromne. Wynosi ono aż 25% rocznie. Te 25% podzielone na miesiące nie brzmi jak bardzo dużo, ale w skali całego roku, daje to ogromną kwotę.

Pożyczki bankowe. Rozsądne pożyczanie

Kredyty bankowe to transakcje, w ramach których instytucja finansowa pożycza pieniądze klientowi na podstawie umowy, na mocy której w zamian za określone odsetki zaciągnięte jest zobowiązanie do spłaty.

Zobowiązanie zostało zatem zaciągnięte i nie powinno być lekceważone. Przy zaciąganiu takiego zobowiązania należy wziąć pod uwagę różne elementy.

- Kapitał: kwota pożyczana od banku
- Odsetki: cena, którą klient płaci za oddanie mu kapitału do dyspozycji
- Termin spłaty: przewidziany w umowie termin na spłatę kapitału wraz z odsetkami

Rodzaje pożyczek

Chociaż istnieją różne rodzaje pożyczek, dzielą się one na dwie szerokie kategorie:

- **Pożyczki osobiste:**

Finansują one konkretne potrzeby klienta w określonym czasie. Kwota jest zwykle niewielka. Przykładami pożyczek osobistych są kredyty konsumpcyjne, szybkie pożyczki i kredyty studenckie.



Kredyty konsumpcyjne zazwyczaj finansują dobra trwałe. Szybkie lub tak zwane pożyczki natychmiastowe są w swoim założeniu przeznaczane na sfinansowanie konkretnych potrzeb. Kredyty studenckie, jak sama nazwa wskazuje, pokrywają czesne i koszty studiów.

- **Kredyty hipoteczne:**

Są to kredyty przeznaczone na sfinansowanie zakupu domu. Kwoty wnioskowane za pośrednictwem tego rodzaju kredytu są zwykle wyższe niż w przypadku pożyczek osobistych. Zabezpieczeniem takiego kredytu jest zwykle nieruchomość obciążona hipoteką. W przypadku zaprzestania spłaty kredytu hipotecznego przez dłużnika bank może zatrzymać nieruchomość i sprzedać ją, w ten sposób pokrywając niespłacone zobowiązanie.

Inną klasyfikacją, oprócz tej wspomnianej powyżej, jest to, czy pożyczka wymaga poręczyciela, czy nie. Poręczyciel gwarantuje wykonanie podjętego zobowiązania finansowego, co w rzeczywistości oznacza, że jest skłonny wywiązać się ze zobowiązań kredytobiorcy. Poręczyciel musi spełniać następujące wymagania:

- Być pełnoletni
- Być wystarczająco wypłacalny, aby w razie potrzeby mieć zdolność spłaty podjętego przez kredytobiorcę zobowiązania
- Mieć stały dochód
- Posiadać nieobciążoną nieruchomość

Szybkie pożyczki. Pułapki

Powyżej mówiliśmy o tym, że kredyty bankowe są najlepszym sposobem na rozsądne pożyczanie, jako że są one ogólnie regulowane przez rządy, a stopy procentowe mieszczą się w granicach rozsądku. Na rynku funkcjonują też jednak inne pożyczki – szybkie pożyczki, jak się je często nazywa – które są raczej nierozsądną metodą pozyskiwania finansowania.

Szybkie pożyczki mają umożliwić ludziom realizację marzeń. Wiele z tych marzeń nie może zostać spełnionych, ponieważ dana osoba jest w jakiś sposób wykluczona z rynku finansowego. To oznacza, że w zamian za udzielenie kredytu nie jest w stanie zaoferować bankowi żadnego zabezpieczenia, a zatem bank nie będzie skłonny udzielić jej finansowania.

I tu do gry wchodzi szybkie pożyczki, mikropożyczki i pożyczki chwilówki, które oferują pieniądze natychmiast, kusząc wizją spełnienia dowolnego marzenia.



Bardzo ważne jest, aby mieć świadomość kilku aspektów – a raczej pułapek – o których pożyczkodawcy nie wspominają, oferując nam szybkie pożyczki, a o których powinniśmy wiedzieć przed podjęciem decyzji o zaciągnięciu takiej pożyczki, i co powinno uchronić nas przed wpadnięciem w pułapkę.

Ich stopy procentowe są znacznie wyższe niż średnie stopy oferowane na rynku.

Zgodnie z danymi Banku Hiszpanii średnie oprocentowanie pożyczek osobistych w Hiszpanii wynosi 6,87%. W przypadku szybkich pożyczek oprocentowanie z łatwością przekracza średnio 15%. A jeśli chodzi o mikropożyczki do spłaty w krótkim czasie, może ono sięgać nawet 100%.

Są też tacy pożyczkodawcy, którzy pobierają oprocentowanie w wysokości 1% dziennie. Jeśli pożyczysz 300 zł na zakup telefonu komórkowego, spłata tej kwoty w ciągu 30 dni oznaczać będzie rzeczywisty koszt 399 zł. To o jedną trzecią więcej niż pierwotnie pożyczyłeś.

Odsetki za zwłokę.

W przypadku niewywiązywania się z przewidzianych płatności naliczane są odsetki za zwłokę. Są one naliczane poza standardowymi odsetkami naliczanymi od pożyczki. Są to dwa różne rodzaje odsetek, które się kumulują.

To powoduje, że dług rośnie w bardzo szybkim tempie. W rzeczywistości wiele odsetek za zwłokę uważa się za nadużycie.

Przy szybkich pożyczkach zawsze przepłacasz.

Łatwość zdobycia dodatkowych pieniędzy powoduje, że ludzie wydają za dużo. Ten mechanizm działa na zasadzie, że jeśli pieniądze są dostępne, musisz z nich skorzystać. W wielu przypadkach ludzie pożyczają nieefektywnie lub nierozsądnie tylko po to, aby zafundować sobie zasłużony urlop. Nie zdają sobie sprawy, że spłata tych kosztujących ich 1500 lub 2000 zł wakacji oznaczać będzie w skali roku zapłacenie aż 25% odsetek.

Opłaty za wcześniejszą spłatę.

Prawo bytu szybkich pożyczek opiera się na naszej konsumpcji, dlatego też penalizują one wcześniejsze spłaty. Większość szybkich pożyczek wiąże się z wysokimi opłatami za wcześniejszą spłatę zadłużenia.



Pierwszy krok do pętli zadłużenia.

Wpadnięcie w pętlę zadłużenia jest łatwiejsze niż myślisz. Najczęstsze przypadki to osoby, które zaciągają szybką pożyczkę, aby wyjechać na wakacje, sfinansować zakup telewizora lub spełnić dowolną inną zachciankę.

Co zrobić, jeśli już zaciągnąłeś szybką pożyczkę?

Jeśli już znajdziesz się w takiej sytuacji, najlepszym rozwiązaniem jest stworzenie strategii lub planu, który pomoże ci się z niej wydostać. Częścią tej strategii może być wystąpienie z roszczeniem o stwierdzenie, że zapisy umowy pożyczki są abuzywne lub tego, że naliczane odsetki mają charakter lichwiarski.

Odsetki lichwiarskie są definiowane przez regulatora finansowego każdego kraju, co ma na celu zapobieganie żerowaniu na członkach społeczeństwa o niskim poziomie wiedzy i świadomości finansowej.

Co tak naprawdę oznaczają pożyczki nieoprocentowane

Jest to najnowszy trend wypromowany przez nasze konsumpcyjne społeczeństwo. Propozycja ta jest tak atrakcyjna, że trudno tu powiedzieć „nie”. Nie zapominajmy jednak, że nikt nie rozdaje pieniędzy za darmo. Nienaliczanie odsetek to sprytna metoda zachęty do konsumpcji.

Możliwość płatności w ratach brzmi bardzo atrakcyjnie. W przypadku pożyczki w wysokości 1500 zł na 30 miesięcy musiałbyś zapłacić tylko 50 zł miesięcznie, co jest bardzo przystępne.

Wadą systemu ratalnego jest to, że łatwo jest przekroczyć budżet.

Jeśli planowałeś wydać 1500 zł, teraz za 5 zł więcej miesięcznie możesz mieć bardziej zaawansowany model telewizora, ale wynik będzie taki, że wydasz 150 zł więcej niż pierwotnie planowałeś.

Czy jesteś pewien, że koszt finansowania wynosi 0%?

Sedno sprawy ukryte jest w drobnym druku. Pułapka przy finansowaniu 0% skrywa się w opłatach za jego udzielenie, które mogą pobierać niektóre instytucje. Nie jest to więc



finansowanie w 100% darmowe – wbrew temu, co mówiła reklama. Co więcej, w wielu przypadkach zapisy umów o udzielenie takiego finansowania okazują się abuzywne.

Co się stanie, jeśli nie zapłacisz?

Zwykle dzieje się tak, że jeśli nie zapłacisz, instytucja udzielająca finansowania zaczyna naliczać bardzo wysokie odsetki, które mogą wynosić znacznie ponad 12% – i to właśnie tu leży część prawdy o tego rodzaju finansowaniu.

7.4 Strategie wychodzenia z długów

Dobre i złe zadłużenie

Rozróżnienie to jest czysto nieformalne, ale jest stosowane coraz częściej. To rozróżnienie może również pomóc w podjęciu decyzji przed zaciągnięciem nowego zobowiązania finansowego.

- **Złe zadłużenie**

Zwykle oparte na wysokim oprocentowaniu i długich okresach spłaty, co sprawia, że łączna kwota płaconych odsetek jest bardzo wysoka. Uważaj na wprowadzające w błąd reklamy oferujące niską miesięczną spłatę i bardzo długie okresy spłaty. Chociaż na pierwszy rzut oka może się to wydawać przydatne, na dłuższą metę jest mylące i kosztowne.

Złe zadłużenie wykorzystywane jest najczęściej do dokonywania nieproduktywnych zakupów – czyli zakupów towarów lub usług, które są konsumowane bardzo szybko i nie generują trwałych korzyści.

- **Dobre zadłużenie**

Dobre zadłużenie jest wykorzystywane do zakupu towarów lub usług, które przyczyniają się do poprawy twojej sytuacji finansowej i perspektyw na przyszłość. Są to zazwyczaj drogie, ale naprawdę niezbędne dobra: samochód, nieruchomość, która z czasem zyskuje na wartości, edukacja, która pozytywnie wpływa na szanse zatrudnienia, a także narzędzia, które pozwalają generować większe dochody.



Zrób listę wszystkich swoich zobowiązań

Jest to niezwykle ważny krok w zarządzaniu finansami osobistymi i rodzinnymi. Istnieje błędne przekonanie, że zadłużenie jest tylko tym, co spłacamy bankom, ale w rzeczywistości tak nie jest.

Na przykład karta kredytowa nie jest środkiem płatniczym, a zobowiązaniem kredytowym. Tradycyjnie środkami płatniczymi były fizyczne pieniądze i karty debetowe, za pomocą których można było dokonać płatności tylko wtedy, gdy faktycznie dysponowało się dostępnymi środkami płatniczymi. Karty kredytowe powodują, że możemy zadłużyć się, nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

Metoda kaskadowa

Wpadnięcie w pętlę zadłużenia jest łatwe, ale wydostanie się z niej już takie nie jest. Poniżej prezentujemy metodę kaskadową na wyjście ze złego zadłużenia.

Określenie „kaskadowa” pochodzi od filozofii stojącej za niniejszą metodą, a polegającej na stopniowym lub kaskadowym traktowaniu całości zadłużenia. W wielu przypadkach nagromadzone zadłużenie okazuje się być ogromne, dlatego pierwszym krokiem musi być sklasyfikowanie wszystkich zobowiązań, które zaciągnęliśmy.

Klasyfikacja ta może opierać się na różnych kryteriach:

- Całkowite zadłużenie po podliczeniu wszystkich zaciągniętych zobowiązań
- Realne oprocentowanie
- Co zostało sfinansowane przy wykorzystaniu danego zobowiązania

Skłasyfikowanie naszych zobowiązań pozwoli nam poznać rzeczywistą sytuację, z którą mamy do czynienia. Metoda kaskadowa polega na skupieniu poszczególnych kroków działania na wartości naszych zobowiązań, poczynając od tych najmniejszych. Oto sugerowane kroki:

- Zrób listę wszystkich zobowiązań
- Uporządkuj je od najmniejszej do największej kwoty
- Przeznaczaj część pieniędzy każdego miesiąca na spłatę najmniejszego zobowiązania
- Po spłaceniu najmniejszego zobowiązania przeznacz uwolnione środki na spłatę kolejnego zobowiązania



W niektórych przypadkach przydatna może okazać się rozmowa z pożyczkodawcami o obniżeniu odsetek w przypadku wcześniejszej spłaty zobowiązania, szczególnie w sytuacji niewypłacalności, czyli wtedy, gdy dana osoba naprawdę nie radzi sobie ze swoim zadłużeniem. W takich przypadkach bankowi wygodniej jest otrzymać pełną zapłatę niż nadal naliczać odsetki od pieniędzy, których nigdy nie będzie w stanie odzyskać.

Ta metoda wyjścia z zadłużenia jest skuteczna z trzech powodów:

- Wysoki poziom motywacji ze względu na to, że pozwala szybko wyjść z zadłużenia
- Uczucie ulgi, jako że widoczne jest światło na końcu tunelu
- Ukierunkowanie na właściwe tory

Konsolidacja zobowiązań

Proces ten polega na połączeniu wszystkich zobowiązań w jeden kredyt.

Wymagania:

Proces konsolidacji zadłużenia nie jest dostępny dla wszystkich. Zależać to będzie od kondycji finansowej osoby ubiegającej się o nowy kredyt, gdzie pożyczkodawca dokładnie przeanalizuje jej sytuację finansową. Ponadto pożyczkodawca poprosi o jakieś zabezpieczenie spłaty. W przypadku kredytów hipotecznych zabezpieczeniem spłaty jest sama nieruchomości. Bank zwykle żąda, aby nieruchomości była już w dużej mierze spłacona.

Koszty konsolidacji zobowiązań. Podobnie jak w przypadku każdej operacji finansowej, konsolidacja zobowiązań nie będzie bezpłatna. Oto niektóre z kosztów:

- Opłaty za wcześniejszą spłatę pożyczek, które już posiadasz
- Prowizja za analizę niezbędną do sformalizowania nowego kredytu
- Prowizja w przypadku pośrednictwa

Zalety konsolidacji zobowiązań

Konsolidacja pozwala zmniejszyć miesięczne koszty całości zadłużenia. Czasami możliwe będzie nawet zmniejszenie wysokości odsetek od całkowitego zadłużenia. Jeśli jednak żadna z powyższych korzyści nie przekłada się na twoją sytuację, nie bierz tego rozwiązania pod uwagę.



Rozsądne zadłużenie

Rozważmy teraz następujące zagadnienia:

- Dobre i złe zadłużenie
- Dźwignia
- Opcje wykorzystania zadłużenia na swoją korzyść
- Jak uniknąć problemów z zadłużeniem

Dobre i złe zadłużenie

Dobre zadłużenie: wykorzystywanie pieniędzy innych ludzi do nabywania aktywów i rozwoju firmy.

Złe zadłużenie: pożyczanie pieniędzy na wydatki osobiste prowadzące do zaciągania zobowiązań, które na siebie nie zarabiają.

Zrozumienie tej prostej zależności pozwoli nam w pełni wykorzystać pieniądze, którymi dysponujemy i w efekcie uniknąć kłopotów finansowych.

Dźwignia

Dźwignia to pieniądze zainwestowane w aktywa, które zwiększą swoją wartość, wygenerują dochód i pozwolą nam zwiększyć nasz majątek.

Pieniądze wydane: pieniądze wydane na zakup artykułów konsumpcyjnych, które tracą na wartości i w miarę upływu czasu generują wydatki.

Przykład nieruchomości lewarowanej dźwignią

- Chodzi o wykorzystanie zadłużenia na naszą korzyść
- Mogę kupić nieruchomość o wartości 100 000 zł dysponując wkładem własnym w wysokości 20% nieruchomości, czyli 20 000 zł
- Bank dokłada 80%, czyli 80 000 zł
- Wartość nieruchomości zwykle rośnie z czasem, założmy liniowy roczny wzrost o 4% od wartości zakupu = 4000 zł rocznie
- Założmy 20-letnią pożyczkę z oprocentowaniem 5%
- Założmy wynajem nieruchomości za 500 zł miesięcznie
- Roczna spłata kapitału = 4000 zł rocznie = 333 zł miesięcznie



- Założmy, że dochód z wynajmu wynosi 500 zł miesięcznie, przy czym dochód z wynajmu pokrywa spłatę raty spłaty kapitału
- Zakładając bankową stopę procentową w wysokości 5% na 80 000
- Odsetki zapłacone w pierwszym roku = $80.000 \times 5\% = 4000$
- Odsetki zapłacone w drugim roku = $76\ 000 \times 5\% = 3800$ i tak dalej
- Założmy przeszacowanie nieruchomości w wysokości 4% rocznie
- Od drugiego roku wzrost wartości nieruchomości pokrywa koszty finansowania

Podsumowując, dysponując wkładem własnym w wysokości 20 000 zł, zaciągnąłem zobowiązanie, które na mnie pracuje. To przykład dobrego i rozsądnego zadłużenia.





8. Moduł 3: Oszczędzanie praktycznie

Osoby o wystarczających dochodach mogą zachować część z nich na poczet przyszłych wydatków, takich jak nagłe wypadki lub po prostu zakupy. Decyzje oszczędnościowe zależą od indywidualnych preferencji i okoliczności. Środki potrzebne do przeprowadzania różnego rodzaju transakcji, płacenia rachunków lub dokonywania zakupów są zwykle przechowywane na ubezpieczonych w kraju rachunkach rozliczeniowych lub oszczędnościowych w instytucjach finansowych. Oferują one łatwy dostęp do pieniędzy i obarczone są niskim ryzykiem. Powiązane z nimi oprocentowanie, opłaty i pozostałe parametry będą różnić się w zależności od rodzaju posiadanego rachunku i prowadzącej go instytucji finansowej, przy czym wyższe oprocentowanie skutkować będzie wyższą całkowitą kwotą odsetek uzyskaną przez oszczędzającego.

W tym module:

1. Poznasz trochę danych z Hiszpanii
2. Dowiesz się, dlaczego określenie konkretnego celu pomaga w oszczędzaniu
3. Poznasz charakterystykę rozsądnego oszczędzającego
4. Dowiesz się, jak oszczędzać na kosztach stałych
5. Nauczysz się rozpoznawać „wydatki mrówki”

Korzyści uzyskane przez uczestników:

- Podniesienie poziomu wiedzy finansowej i niezależności ekonomicznej uczestników. Zarówno na poziomie teoretycznym, poprzez podstawowe, ale ważne pojęcia, jak i na poziomie praktycznym ze wskazówkami, narzędziami i ćwiczeniami.
- Wzmacnianie kondycji finansowej, gromadzenie pieniędzy na nagłe wypadki i przyszłe wydatki. Dobra edukacja finansowa prowadzi do umiejętności gromadzenia oszczędności, a więc zapewnienia sobie rezerwy finansowej.
- Osiągnięcie wyższego poziomu pewności siebie. Umiejętność oszczędzania buduje zaufanie i stabilność, jako że odpowiednie zaplecze finansowe zapewnia spokój ducha i bezpieczeństwo.
- Umiejętność ustalania priorytetów w zakresie decyzji życiowych. Pozyskanie odpowiedniej wiedzy finansowej pozwala uczestnikom wypracować umiejętności i sposób myślenia ułatwiające podejmowanie ważnych decyzji we wszystkich dziedzinach życia.
- Unikanie zadłużenia. Im większa zdolność gromadzenia oszczędności, tym mniejsza potrzeba zaciągania pożyczek i zadłużania się.
- Minimalizacja stresu, a tym samym dbałość o własne zdrowie. Dobra kondycja finansowa będzie zawsze szła w parze z lepszą jakością życia, a więc emocjonalnym spokojem ducha.



Oszczędności to ta część naszych dochodów, której nie wykorzystujemy do codziennej konsumpcji, czyli pieniądze, które nie są wydawane na bieżąco. Kwota ta może być następnie wykorzystana na określony krótko- lub długoterminowy cel. Posiadanie oszczędności może być również bardzo pomocne w radzeniu sobie z nieprzewidywanymi zdarzeniami w przyszłości. Oszczędzanie przynosi również korzyści w kontekście rodziny, firmy, przedsiębiorczości, a nawet na ogólnym poziomie gospodarczym.

Jak podaje Narodowy Instytut Statystyczny (INE), wskaźnik oszczędności w Hiszpanii w 2021 r. wyniósł 11,4% dochodu rozporządzalnego gospodarstwa domowego, czyli o 3,6 punktu procentowego mniej niż w 2020 r. Dane te wskazują na trudności rodzin w oszczędzaniu, w wielu przypadkach ze względów ekonomicznych, choć może to być również wynikiem braku organizacji i planowania.

Oszczędności to ułamek dochodu, którego dana osoba decyduje się nie wykorzystywać do bieżącej konsumpcji. Kapitał ten jest odkładany na pokrycie przyszłych potrzeb lub nieprzewidywanych okoliczności.

Edukacja finansowa ma fundamentalne znaczenie dla życia każdego z nas. Niestety, jest to na ogół obszar, którego nie uczy się w szkołach i na uniwersytetach – poza przypadkami w szkolnictwie wyższym, kiedy wiedza finansowa jest powiązana z kierunkiem studiów.

Brak edukacji finansowej, a tym samym brak umiejętności gromadzenia oszczędności, dotyka ludzi w każdym wieku i na każdym poziomie społeczno-ekonomicznym, gdzie jest on najbardziej dotkliwy w rodzinach o niskich dochodach. W konsekwencji może prowadzić do złych decyzji finansowych, które z kolei mają negatywny wpływ na ogólną kondycję finansową jednostki i jej gospodarstwa domowego. Brak wiedzy finansowej może doprowadzić do tego, że ktoś zdecyduje się na zaciągnięcie abuzywnej pożyczki, a nawet sięgnie po pożyczkę nieformalną: pomiędzy osobami fizycznymi, bez dokumentacji i obciążoną lichwiarskimi odsetkami. Takie osoby mogą również nabywać kredyty hipoteczne typu subprime lub paść ofiarą oszustwa prowadzącego nawet do bankructwa.

Badania nad edukacją finansową wykazały, że większość konsumentów nie rozumie finansów lub nie potrafi skutecznie zarządzać podstawowymi koncepcjami i produktami finansowymi, co uniemożliwia im podejmowanie świadomych decyzji.

Badanie Fundacji Funcas: <https://www.funcas.es/articulos/la-alfabetizacion-y-vulnerabilidad-financieras-de-la-poblacion-adulta-espanola-un-analisis-por-generaciones/>



Zgodnie z głównymi założeniami niniejszego projektu, którymi są integracja i różnorodność we wszystkich dziedzinach edukacji finansowej oraz podnoszenie kompetencji edukatorów i uczących się dorosłych pracujących z osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym, uważamy, że znajomość podstawowych zasad dotyczących oszczędzania jest niezmiernie ważna.

W tej części naszych materiałów omówionych zostanie pięć głównych tematów związanych z oszczędzaniem w gospodarstwach domowych. Celem jest przedstawienie kilku przykładów i podstawowych zagadnień, wyjaśnionych w prosty sposób obrazujący efektywne oszczędzanie.

8.1 Trochę danych z Hiszpanii

Obliczenie średniego poziomu oszczędności w Hiszpanii opiera się zwykle na oszczędnościach zgromadzonych przez gospodarstwo domowe jako całość. Pojawiają się tu więc rozbieżności, jako że różnice w poziomie zgromadzonych oszczędności są naprawdę znaczne, kiedy weźmiemy pod uwagę, że wysoki odsetek gospodarstw domowych, około 40%, nie oszczędza systematycznie i nie dysponuje funduszem kryzysowym. Pewnym jest to, że uczestnicy niniejszego programu, którzy są naszą główną grupą docelową, należą do tego wysokiego odsetka osób lub rodzin, które nie są w stanie miesięcznie nic zaoszczędzić.

Średnie oszczędności wynoszą około 1200 zł miesięcznie. Wynika to głównie z faktu, że odsetek oszczędzających, którzy oszczędzają ponad 1600 zł miesięcznie, jest stosunkowo wysoki (17%) w porównaniu z innymi, którzy oszczędzają mniej, np. tymi, którzy oszczędzają od 0 do 100 zł miesięcznie, a którzy stanowią 22% społeczeństwa.

Narodowy Instytut Statystyczny (INE) okresowo gromadzi dane na temat średniego poziomu oszczędności zgromadzonych przez hiszpańskie gospodarstwa domowe. Dane te różnią się będą w zależności od sytuacji finansowej gospodarstwa. W pierwszym kwartale 2021 r. średnie oszczędności hiszpańskich gospodarstw domowych wyniosły 4,9% dochodu rozporządzalnego.

Średnie oszczędności Hiszpanów według wieku zwykle zaliczają się do poniższych trzech grup:

- W wieku od 18 do 35 lat odsetek oszczędzających wynosi 47%.
- Między 36 a 55 rokiem życia odsetek ten wynosi 42%.
- Między 56 rokiem życia a osiągnięciem wieku emerytalnego odsetek oszczędzających wynosi 38%.



Wskaźnik oszczędności hiszpańskich gospodarstw domowych plasuje Hiszpanię w końcówce europejskiego rankingu oszczędności. Kryzys związany z COVID-19 pokazał, jak ważne jest oszczędzanie. Miliony rodzin, pozbawionych zasobów, na których mogłyby się oprzeć, po raz kolejny znalazły się w sytuacji zależności i bezbronności – podobnie jak miało to miejsce w czasie wcześniejszych kryzysów. Doprowadziło to również do gwałtownego spadku dostępności publicznych i prywatnych świadczeń socjalnych, a w konsekwencji do przekierowania zasobów z działań wspierających wzrost na łagodzenie skutków recesji.

Poniższy link, wraz z danymi Eurostatu, pokazuje, w jaki sposób rozkłada się poziom oszczędności europejskich gospodarstw domowych. Widzimy wynik każdego kraju i UE jako całości na przestrzeni lat.

Dodatkowe dane można znaleźć w zestawieniu Eurostatu dotyczącym wskaźnika oszczędności gospodarstw domowych: <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tec00131/default/table?lang=en>

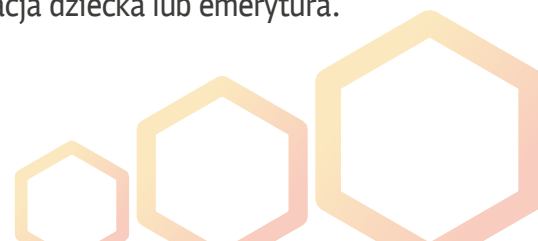
IEE (Instituto Español de Estudios Económicos – Hiszpański Instytut Studiów Ekonomicznych) podkreśla, że w Hiszpanii znaczna część aktywów finansowych jest przechowywana w gotówce lub lokatach krótkoterminowych, co nie ma miejsca w innych krajach europejskich. Chociaż prawdą jest, że zapewnia to płynność i odgrywa rolę koordynacyjną w strukturze gospodarczej, oznacza to również brak planowania finansowego i brak zachęty w postaci właściwego traktowania pod względem podatkowym długoterminowych instrumentów oszczędnościowych.

Ten brak wiedzy finansowej jest kwestią, która wymaga publicznych i prywatnych wysiłków w zakresie szkoleń, edukacji i komunikacji. W Hiszpanii mamy zatem do czynienia z sytuacją, w której duża część gospodarstw domowych wymaga wsparcia w obszarze oszczędności. Na tym polu bowiem Hiszpania pozostaje daleko za średnią europejską.

8.2 Dlaczego określenie konkretnego celu pomaga w oszczędzaniu

Ustalenie celu jest jednym z najlepszych sposobów na zaoszczędzenie pieniędzy. Możesz zacząć od zastanowienia się, na co możesz chcieć oszczędzać, zarówno w krótkim okresie (1-3 lata), jak i w dłuższej perspektywie (cztery lata lub więcej).

Zwyczajowe cele krótkoterminowe to często fundusz kryzysowy, trzy do dziewięciu miesięcy kosztów utrzymania, wakacje lub zaliczka na samochód. Typowymi celami długoterminowymi mogą być wkład własny na zakup domu, projekt remontowy, edukacja dziecka lub emerytura.



Wskazaniem jest, aby przynajmniej na początku wyznaczyć mały, osiągalny, krótkoterminowy cel. Coś, co sprawi nam przyjemność i nie będzie częścią miesięcznego budżetu. Może to być spłata istniejącego zadłużenia lub oszczędzanie na fundusz kryzysowy. Osiągnięcie takiego małego celu może dać ci psychologiczną motywację, satysfakcję, a tym samym wzmocnić nawyk oszczędzania.

Ważne jest utrzymanie dyscypliny finansowej oraz zaangażowanie na rzecz ciągłości zarządzania oszczędnościami i osiągnięcia proponowanych założeń.

8.3 Charakterystyka rozsądnego oszczędzającego

Rozsądny oszczędzający charakteryzuje się analityczną osobowością o pragmatycznym podejściu do życia; rozważa każdy wydatek przed jego dokonaniem, biorąc pod uwagę swój budżet i rzeczywiste potrzeby.

W budżecie, prócz stałych miesięcznych wydatków, takich jak energia elektryczna, woda, gaz, żywność i inne potrzeby bieżące, warto ująć też określoną kwotę na oszczędności. Jeśli masz podpisaną umowę o pracę i twoje wynagrodzenie jest co miesiąc bezpośrednio wpłacane na twój rachunek bankowy, rozważ ustawienie stałego zlecenia przelewu na rachunek oszczędnościowy. To nie musi być duża kwota, ale zawsze będzie to lepsze niż nieoszczędzanie wcale.

Oszczędzający się nie rodzą, oni ewoluują. Osobiste doświadczenia są zewnętrznym czynnikiem motywującym: jeśli na przykład ktoś przeżył trudności finansowe, np. z powodu długotrwałego bezrobocia, doświadczenie to może stanowić dla niego punkt zwrotny. Podobnie osoby wykonujące wolne zawody, samozatrudnieni, również mają tendencję do oszczędzania, jako że mają oni wyższą świadomość niepewności finansowej towarzyszącej im w karierze zawodowej.

Rozsądny oszczędzający rozumie również **znaczenie planowania**, które pozwoli mu uniknąć długów. Polega to na opracowaniu odpowiedniego planu oszczędnościowego, w którym każdego miesiąca będziemy przeznaczać określony procent naszych dochodów na oszczędności, w ten sposób dążąc do zamierzonego celu bez nadwyrężania naszej kondycji finansowej.

Codzienne czynności, takie jak np. jedzenie, mogą być okazją do cięcia kosztów. Zamiast jeść poza domem lub kupować dużo łatwo psującej się żywności, która prawdopodobnie zostanie wyrzucona, lepiej sporządzić listę zakupów i ustalić konkretny budżet. Najlepiej gotować w domu, kupując składniki, które wykorzystamy na przestrzeni tygodnia, a tylko przy specjalnych okazjach wychodzić do restauracji. Ten drobny wysiłek związany z samodzielnym przygotowywaniem posiłków pozwoli nam zaoszczędzić naprawdę dużo pieniędzy.

Kolejnym ważnym punktem jest **rozpoznanie rynku przed podjęciem ostatecznej decyzji zakupowej**. Warto zainwestować czas w poszukanie ofert specjalnych i rabatów oraz priorytetowo traktować stosunek jakości do ceny. Pamiętajmy też, że pewne wydatki będą mieć pierwszeństwo przed innymi. Nie należy oszczędzać na żywności czy edukacji, ale oszczędności można poczynić na innych, drugorzędnych, wydatkach. A jeżeli dany wydatek jest równocześnie rozsądną inwestycją, zawsze warto jej dokonać.

Przy dyskusji o rozsądnym oszczędzaniu, możemy wyobrazić sobie kogoś, kto nigdy nie pozwala sobie na żadne kaprysy lub jest wręcz skąpy. Prawda jest taka, że w rzeczywistości rozsądny oszczędzający to osoba znająca wartość wysiłku, który należy włożyć, aby każdego miesiąca osiągnąć określony poziom dochodów i **priorytetowo traktująca odpowiedzialną konsumpcję**.

Dobrym ćwiczeniem może być zobowiązanie się do zapisywania przez miesiąc każdego poczynionego przez nas wydatku, od płatności za media i pokrywanie kartą bieżących potrzeb, po najbardziej nieistotne zakupy. Pozwoli nam to na monitorowanie, jaką kwotą pozostałą z całości naszego dochodu nadal dysponujemy. Dzięki tej liście będziemy mogli zdecydować, które z naszych wydatków są tak naprawdę zbędne i obliczyć kwotę, którą moglibyśmy zaoszczędzić. W kolejnym miesiącu wyznaczmy sobie cel i zaoszczędźmy pieniądze, które wcześniej wydawaliśmy na rzeczy, których zasadniczo nie potrzebowaliśmy.

8.4 Oszczędności na wydatkach stałych

Wydatki stałe są tak nazywane, ponieważ mają ustaloną okresowość i kwotę. Są to wydatki powtarzalne, konieczne, a my wiemy, kiedy będziemy musieli je ponieść i ile wydać, by je pokryć.

Do grupy wydatków stałych zalicza się czynsz lub rata kredytu hipotecznego, opłaty za media takie jak energia elektryczna, gaz, woda, bieżące zakupy domowe, ubezpieczenie domu, opłata na rzecz spółdzielni lub wspólnoty mieszkaniowej, a także podatek od



nieruchomości. To również wydatki związane z edukacją lub transportem, łączem internetowym i telefonami komórkowymi.

Określenie tych wydatków i przeprowadzenie dogłębnej analizy działań, które moglibyśmy powziąć, aby zmniejszyć naszą konsumpcję, byłoby pierwszym krokiem w kierunku poczynienia znacznych oszczędności w naszych miesięcznych wydatkach.



Oto kilka dobrych wskazówek, jak oszczędzać na comiesięcznych stałych wydatkach:

Energia elektryczna, gaz, woda lub łącze internetowe to stałe koszty, które pochłaniają dużą część naszych dochodów. Wszyscy dostawcy mediów i usług mają w swojej ofercie specjalne pakiety i dają nam możliwość korzystania w określonych godzinach z obniżonych stawek. Przejście na korzystniejszą taryfę po dokonaniu odpowiedniego porównania jest dobrym sposobem na zaoszczędzenie na takich kosztach.

- Jeśli chodzi o energię elektryczną, poniższe urządzenia zużywają jej najwięcej:
 - Lodówka
 - Telewizor
 - Pralka
 - Piekarnik elektryczny
 - Komputer

Odpowiedzialne korzystanie z urządzeń domowych:

- Upewnij się, że moc podana w umowie jest na poziomie, którego faktycznie potrzebujesz – nie przepłacaj za zbyt wiele kilowatów.
- Nie wkładaj do lodówki jeszcze gorących potraw – to powoduje, że lodówka musi wykonać pracę cięższą, niż powinna, a ty zużyjesz więcej energii elektrycznej.
- Uruchamiaj pralkę tylko wtedy, gdy jest pełna, dodając minimalną ilość detergentu, tak aby uniknąć pozostawionych po nim śladów, a jeśli ubrania nie są bardzo brudne, wypierz je w zimnej wodzie. Nie zapominaj o częstym czyszczeniu, ponieważ osadzający się kamień również prowadzi do większego zużycia energii elektrycznej.
- Nie otwieraj drzwi piekarnika podczas jego pracy – to prowadzi do gwałtownych spadków temperatury i piekarnik będzie musiał ciężiej pracować, aby to nadrobić. To samo stanie się, jeśli włożysz do piekarnika nierozmrożone produkty – oznacza to podwójną pracę dla niego i podwójne koszty dla ciebie.



- Kupując nowe urządzenie, upewnij się, że jest ono wydajne.
 - Nie używaj niczego, co nie jest w danym momencie niezbędne: jeśli jest słonecznie, nie używaj suszarki do ubrań; jeśli wychodzisz z pokoju, wyłącz światło; jeśli nie używasz jakiegoś urządzenia, odłącz je od źródła energii.
- Gaz. Niezależnie od tego, czy do ogrzewania domu używasz butanu, oleju napędowego czy propanu, w miesiącach zimowych wykazuj się szczególną zapobiegliwością. Niektóre działania, które możesz wdrożyć to:
 - Nie podkręcaj termostatu powyżej 21°C. Nie chodź po domu w koszulce z krótkim rękawem – w chłodniejszych miesiącach ubierz coś cieplejszego.
 - W nocy lepiej jest obniżyć termostat o dwa lub trzy stopnie niż całkowicie wyłączyć ogrzewanie, jako że temperatura spadnie zbyt mocno, a po ponownym włączeniu kocioł musiałby podjąć wielki wysiłek, aby osiągnąć pożądaną temperaturę.
 - Jeśli masz w domu piec węglowy lub na drewno, ciepło resztkowe można wykorzystać na ostatnich etapach przygotowywania posiłków.
 - Jeśli świeci słońce, podnieś rolety. Temperatura w domu wzrośnie, a kotłowi grzewczemu będzie miał mniej pracy do wykonania.
- Woda
 - Pamiętaj, że wanna zużywa około 150 litrów wody, podczas gdy szybki prysznic zużywa 30 litrów.
 - W oczekiwaniu na ciepłą wodę po odkręceniu kurków podstaw pod kran wiadro i w ten sposób zbierz zimną wodę, którą możesz później wykorzystać do umycia podłogi lub podlania roślin.
 - Zakręcaj kran podczas mycia zębów i rąk.
 - Podlewaj rośliny wcześniej rano lub przed pójściem spać. Jeśli podlewanie odbywa się w pełnym słońcu, woda szybko odparowuje i więcej jej zużywamy.
 - Jeśli twój rachunek za wodę gwałtownie wzrośnie, może to oznaczać wyciek – skontaktuj się z fachowcem, który może to sprawdzić.
 - Bieżące zakupy domowe:
 - Zanim pójdziesz na zakupy, przygotuj listę tego, co jest absolutnie niezbędne, pomoże ci to uniknąć kupowania niepotrzebnych rzeczy i ulegania impulsom.



- Nie chodź na zakupy głodny. W ten sposób łatwiej odegnąć pokusę, aby kupić więcej niż zaplanowałeś.
- Bieżące zakupy domowe najlepiej robić codziennie. Jest to najskuteczniejszy sposób, aby w pełni wykorzystać to, co kupujesz i nie wyrzucać produktów, które psują się po jednym lub kilku dniach w lodówce. Czy wiesz, że każdy Hiszpan wyrzuca do kosza ponad pół kilograma jedzenia w ciągu tygodnia? Koszt tych odpadów wynosi około 1000 zł na osobę rocznie. Jeśli w rodzinie jest was czworo, możecie wyrzucać 4000 zł rocznie.

8.5 Rozpoznawanie „wydatków mrówek”

Wydatki te, zwane również wydatkami niewidzialnymi, są zbiorem niewielkich codziennych wydatków, do których zwykle przywiązuje się niewielką wagę. Ich optymalizacja może mieć ogromny wpływ na kondycję finansową twoją i twojej rodziny.

Kryteria, według których możemy zdefiniować ten rodzaj wydatków, są następujące: Są one niewielkie, powtarzające się, nieprzemyślane, nieplanowane i zwykle nie są uwzględnione w budżecie.

Nie są one brane pod uwagę jako poważny składnik kosztowy w porównaniu z innymi kosztami w ramach zarządzania osobistymi finansami.

WYDATKI MRÓWKI



Istnieją niezliczone **przykłady** tego rodzaju wydatków, z których niektóre są wymienione poniżej;

- Słodycze: czekoladki, cukierki, guma do żucia itp.
- Napoje: kawa, napoje słodkie, napoje mleczne, napoje energetyczne, alkohol
- Wypieki słodkie: ciasta, torty, herbatniki, ciasteczka itp.
- Serwisy streamingowe
- Odzież i akcesoria: obuwie, T-shirty, czapki, bluzki, sukienki, biżuteria
- Zakupy w aplikacjach mobilnych: kupowanie gier, przejście na płatną subskrypcję lub płaćenie za konkretne funkcjonalności w aplikacji
- Inne: loterie lub gry, czasopisma, specyficzne sprzęty, ozdoby, tytoń

Trudno jest określić dokładny wpływ „wydatków mrówek” na kondycję finansową gospodarstw domowych, ponieważ będzie on zależał od zwyczajów i nawyków poszczególnych osób. Pewne jest to, że jeżeli przeprowadzilibyśmy ostrożną analizę naszych finansów osobistych, wysoki udział, jaki „wydatki mrówki” mają w naszych całkowitych wydatkach byłby ogromnym zaskoczeniem. W niektórych przypadkach mogą one „pożerać” ponad 15% dochodu. Naturalnie wydatki te najlepiej przekierować na obszary bardziej produktywne dla zdrowia finansów osobistych, takie jak oszczędności lub inwestycje.

Aby uniknąć tego typu wydatków, wskazane jest sporządzenie listy produktów, których naprawdę potrzebujemy i trzymanie się jej. Dobrym pomysłem może być dodanie do listy bieżących zakupów domowych pewnych produktów kupowanych pod wpływem impulsu, takich jak słodycze itp. Normalnie byłby to przykład „wydatków mrówek”, a w ten sposób zostaną one ujęte w budżecie.

Podsumowując, ważne jest, aby pamiętać, że nie możemy być dla siebie zbyt surowi, jako że wszyscy mamy prawo od czasu do czasu pozwolić sobie na chwilowy kaprys, ale powinniśmy również być czujni. Poddanie się wszystkim pragnieniom, które możemy odczuć w ciągu dnia, może być szkodliwe zarówno dla naszych finansów, jak i zdrowia. Co do zasady nie rezygnujemy z niektórych podstawowych wygód, zachowując jednocześnie kontrolę nad tym, co wydajemy.

Proste metody i zasoby

Na szczęście istnieje wiele sposobów na zaoszczędzenie pieniędzy, od klasycznych po niektóre związane z nowymi technologiami.

- Korzystaj z ofert specjalnych i rabatów



Rosnąca inflacja sprawia, że specjalne oferty i rabaty stają się coraz bardziej atrakcyjne dla konsumentów. 3 na 5 Hiszpanów szuka ofert specjalnych i rabatów, aby zaoszczędzić na bieżących zakupach domowych. 86% ankietowanych Hiszpanów twierdzi, że przynajmniej raz w miesiącu korzysta z ofert specjalnych na produkty szybkozbywalne.

Kobiety częściej niż mężczyźni korzystają z programów lojalnościowych i rabatowych. Jednak wskaźnik ten zmienia dla kolejnych pokoleń: spada dla boomerów i dla pokolenia Z.

Oczywiście zawsze warto skorzystać z Internetu. Jest on postrzegany jako wielki sprzymierzeniec zakupów, ponieważ łatwiej dzięki niemu jest znaleźć produkty i usługi oferowane po konkurencyjnych cenach. Portale prowadzące ograniczone czasowo wyprzedaże (tzw. flash sales) to również dobra okazja do zaoszczędzenia na niektórych wydatkach. Dodatkowo istnieją też portale outletowe i likwidacyjne, które są równie interesujące. Wiele marek i dużych sieci prowadzi własną przestrzeń w Internecie dla tego typu sprzedaży.

Kupony rabatowe, zarówno w przypadku żywności, jak i niektórych usług, także są dobrym sposobem na zaoszczędzenie pieniędzy. Obecnie wiele z nich można znaleźć za darmo na stronach takich jak Chollometro, coupon.es, Oportunista, ePromos i Groupon. Również niektóre gazety, takie jak El Mundo, El País lub ABC, prowadzą specjalną sekcję kuponową.

- Załóż rachunek oszczędnościowy

Jedną z najbardziej klasycznych metod oszczędzania jest otwarcie rachunku oszczędnościowego. Kiedy ilość pieniędzy, które gromadzisz, rośnie, wskazane jest, aby umieścić je na rachunku, na którym pieniądze będą mogły zarobić trochę odsetek. Jeśli nie masz natychmiastowych planów wydania tej kwoty, możesz otworzyć lokatę krótko- lub długoterminową, która zazwyczaj ma lepsze oprocentowanie niż rachunek oszczędnościowy.

- Posiadanie skarzonki

Skarbonka jest niewątpliwie najprostszą i najbardziej podstawową metodą oszczędzania. Może i jest to stary sposób, ale jest on niezwykle skuteczny, szczególnie w przypadku młodych ludzi. Co prawda pieniądze zgromadzone w skarbonce nie przynoszą żadnych dochodów, ale wpłacanie pieniędzy do skarzonki to pierwszy krok w kierunku wyrobienia w sobie nawyku dobrego oszczędzania. Przykładem może być wrzucanie do skarzonki drobnych, które pozostały po zakupach.



- Metoda ALP

Metoda ALP, czyli „Zapłać Najpierw Sobie”, jest też przydatna i niezwykle skuteczna. Po otrzymaniu głównego dochodu część pieniędzy jest odkładana na oszczędności, a reszta jest wykorzystywana na życie w danym miesiącu. W ten sposób motywujemy nasz mózg, aby zaczął poszukiwać rozwiązań pozwalających nam przeżyć miesiąc, mając do dyspozycji to, co pozostało na rachunku po odłożeniu określonej kwoty oszczędności.

Aby działanie to miało sens, ważne jest, aby określić kwotę, która zostanie przeznaczona na oszczędności i trzymać się jej. Tu będzie potrzebna siła woli.

- 50/30/20

Ta skuteczna i prosta metoda próbuje wykorzystać miesięczny dochód, dzieląc go procentowo w następujący sposób:

- 50% na twoje podstawowe potrzeby
- 30% na dodatkowe wydatki bieżące lub zachcianki
- 20% przeznaczone na oszczędności

Coraz bardziej rozpowszechniona, formuła ta pomaga trzymać rękę na pulsie i kontrolować nasze miesięczne wydatki bez konieczności prowadzenia złożonych i żmudnych rozliczeń. Dzieje się tak dlatego, że jedną z podstawowych zasad finansów jest odejmowanie wydatków od dochodów i przeznaczenie pozostałej części na oszczędności.

Innymi słowy: wydatki – dochód = oszczędności

- Kilka przydatnych aplikacji

Dobrym pomysłem jest skorzystanie z dostępnych obecnie na rynku aplikacji, które pomogą nam zaplanować oszczędności za pośrednictwem telefonu komórkowego. Te aplikacje pomagają zarządzać pieniędzmi, oszczędzać i kontrolować wydatki. Jeśli na przykład zsynchronizujesz ją z bankiem, aplikacja będzie zapisywać twoje dochody i wydatki oraz wykonywać różne zadania, takie jak: organizowanie budżetu, analizowanie nietypowych transakcji na rachunku, ostrzeżenie o wysokich rachunkach itp.



Niektóre z ciekawszych aplikacji oszczędnościowych to:

- Fintonic
- Money Pro
- Spendee
- Arbor
- Wally
- Mint

8.6 Gdzie znaleźć materiały do samodzielnej nauki

Uczenie się i zdobywanie umiejętności finansowych to coś, nad czym zawsze warto pracować również we własnym zakresie. Jest to proces trwający całe życie i chociaż bardzo pomocne byłoby tu posiadanie doradcy finansowego, można, poprzez samokształcenie, samemu zdobyć podstawową wiedzę, a w konsekwencji osiąść silne kompetencje finansowe.

Obecnie istnieje wiele zasobów i materiałów do samodzielnej nauki w obszarze edukacji finansowej. Jeśli spojrzymy na tradycyjne sposoby, w zasięgu ręki mamy długą listę książek i innych opracowań na ten temat. Dodatkowo w Internecie znajdziemy szereg stron, filmy, samouczki, podcasty, artykuły i fora, z których możemy skorzystać na naszej ścieżce do samodzielnego pozyskiwania wiedzy i kompetencji.

Musimy tu podkreślić, że zarówno w tym, jak i we wszystkich pozostałych procesach uczenia się, tak długo, jak masz motywację do nauki, nigdy nie zabraknie ci materiałów potrzebnych do zdobycia wiedzy.

Książki

Rachunki: jak skutecznie kontrolować finanse rodziny

Książka ta, której autorem jest Vicens Castellanos, wyjaśnia, jak zmienić swoje zwyczaje i nawyki z korzyścią dla własnych finansów. Wyjaśnia ona między innymi, co jest naprawdę ważne, jeśli chodzi o organizację wydatków, jak skutecznie eliminować zadłużenie, a także jak go unikać.

Finanse dla opornych

Książka ta jest niezwykle pomocna w zrozumieniu krok po kroku idealnego podziału dochodów i tego, jak uniknąć niepotrzebnych wydatków. Jej autorem jest Vicente Hernández Reche, profesor na wydziale ekonomii i biznesu na Uniwersytecie Pompeu Fabra w Barcelonie i ekspert w dziedzinie bankowości prywatnej.



Podcasty

Podcasty są bardzo przydatnym zasobem, jako że pomagają w pełni wykorzystywać czas podczas wykonywania czynności mechanicznych, np. sprzątania, jazdy samochodem lub podróży transportem publicznym.

Neurona Financiera

Autorem tego podcastu jest Rodrigo Álvarez. W każdym odcinku, pośród szeregu innych kwestii, omawiany jest jakiś temat dotyczący życia codziennego, taki jak oszczędności, podstawy inwestycji, kredyty hipoteczne i pożyczki.

Peras y manzanas

Autorką tego interesującego podcastu jest Valeria Moy, wykładająca w Harvard Business School międzynarodowa liderka w dziedzinie finansów, która na przestrzeni swojej kariery zajmowała wysokie stanowiska w tym właśnie sektorze biznesu. Z jej podcastu dowiesz się niezbędnych podstaw o płatnościach za media lub wartości pieniądza w czasie.

YouTube

Figuro

Ten kanał YouTube oferuje szeroki zakres codziennej wiedzy finansowej, od zarządzania zasobami po korzystanie z nowych aplikacji. Uzyskasz tam również odpowiedzi na codzienne pytania dotyczące np. korzystania z kart kredytowych i innych zagadnień.

Exito Financiero

Twoim przewodnikiem będzie Juan Sebastián Celis, a jego filmy nauczą cię, jak rozmawiać z bankami, inwestować w czasach kryzysu, wychodzić z długów, a także doradzą, na jakie zakupy warto wziąć pożyczkę, a na jakie nie należy tego robić.





9. Moduł 4: Bezpieczeństwo finansów w sieci

Ogromna część naszego życia toczy się obecnie w Internecie – większość ludzi korzysta z bankowości elektronicznej, opłaty i rachunki są opłacane w Internecie, a wiele osób korzysta z zakupów internetowych jako sposobu na zdobycie potrzebnych rzeczy. Twoja internetowa tożsamość i różnorakie konta klienta mają niemałą siłę sprawczą, dlatego też tak ważne jest, aby wszystko było odpowiednio zabezpieczone i poufne.

Istnieje szereg kroków, które możesz podjąć, aby chronić swoje informacje finansowe i mieć pewność, że twoje karty i konta nigdy nie trafią w niepowołane ręce. To, jakie działania będziesz musiał podjąć, będzie zależeć od sposobu, w jaki korzystasz z Internetu i jakiego rodzaju kartami i kontami zarządzasz. Aby zabezpieczyć się najlepiej, jak to tylko możliwe, spróbuj zastosować się do jak największej liczby naszych zaleceń.

W tym module:

1. Dowiesz się, jak bezpiecznie korzystać z produktów finansowych przez Internet
2. Przeczytasz o tym, jak bezpiecznie robić zakupy w Internecie
3. Poznasz typowe pułapki zastawiane przez oszustów w Internecie i przez telefon
4. Powiemy ci, jak zabezpieczyć telefon komórkowy lub komputer

Korzyści uzyskane przez uczestników:

- Rozumiej, że w świecie wirtualnym należy zachować wielką ostrożność i zasadę ograniczonego zaufania
- Potrafią rozpoznać typowe pułapki, na które są narażeni w Internecie i przez telefon
- Wiedzą, jak poprawić bezpieczeństwo swoich finansów w Internecie
- Wiedzą, gdzie zwrócić się o pomoc, jeśli padną ofiarą przestępstwa wyłudzenia w Internecie

9.1 Jak bezpiecznie korzystać z produktów finansowych przez Internet

Produkty finansowe to usługi oferowane przez instytucje finansowe. Możemy wyróżnić następujące produkty finansowe: rachunki bankowe, lokaty, pożyczki, ubezpieczenia i inne.



Te powszechne produkty finansowe są obecnie dostępne dla konsumentów za pośrednictwem Internetu, co często bardzo ułatwia dostęp do nich. Oszczędza nam to przede wszystkim czas, który wcześniej musieliśmy poświęcić na dotarcie do banku, aby np. dokonać przelewu lub wykupić ubezpieczenie.

Coś do rozważenia: Podstawową zasadą korzystania z produktów finansowych jest sięganie (czy to w Internecie, czy w świecie rzeczywistym) tylko po te z nich, które rozumiemy i tylko wtedy, kiedy znamy konsekwencje posiadania danego produktu finansowego.

Dostępność produktów finansowych przez Internet to niezwykle pozytywne zjawisko, z którego warto korzystać. Polecamy! Oszczędza nam to czas, a dodatkowo, korzystając np. z bankowości elektronicznej w domu, znajdujemy się w naszym bezpiecznym środowisku, nie działamy pod presją, nie stresuje nas czyjaś obecność, jak to może się zdarzyć w oddziale banku.

Warto jednak zdać sobie sprawę z tego, że jeśli nasz komputer i połączenie internetowe nie są odpowiednio zabezpieczone, ludzie – oszuści, którzy będą mieli dostęp do naszych bardzo wrażliwych danych – mogą łatwo nas tam, w wirtualnym świecie, odnaleźć i wykorzystać. Jeśli nie mamy odpowiednio zabezpieczonego komputera i połączenia, stawiamy się w sytuacji równoznacznej z udostępnieniem zupełnie obcej osobie naszego portfela, dowodu osobistego, numeru PESEL itp.

Bankowość elektroniczna, czyli korzystanie z naszego rachunku bankowego przez komputer lub poprzez aplikację banku na telefonie, jest bardzo wygodną formą zarządzania naszym rachunkiem bankowym. Aby uzyskać dostęp do bankowości elektronicznej, musimy uzyskać login i pierwsze hasło logowania w naszym banku osobiście lub za pośrednictwem infolinii telefonicznej, a następnie zmienić pierwotne hasło na własne. Gorąco zachęcamy do korzystania z bankowości elektronicznej! I jak już zostało to omówione w module dotyczącym budżetu domowego, pamiętaj o tym, jak ważny jest nawyk częstego analizowania wyciągu bankowego, identyfikowania wszystkich transakcji, które się na nim znajdują oraz monitorowania środków dostępnych na koncie lub na poszczególnych subkontach, jeśli takie posiadasz.

Logujemy się na nasz rachunek bankowy i uzyskujemy szybki dostęp do historii przelewów i transakcji, wypłat z bankomatów i opłat bankowych, widzimy dokładnie, ile prowadzenie rachunku kosztuje nas co miesiąc, widzimy, ile zapłaciliśmy za wypłatę gotówki w bankomacie zagranicznego banku, dzięki czemu możemy zacząć zwracać większą uwagę na koszty posiadania danego rachunku i być może pomyśleć o jego zmianie na tańszy rachunek.

Słowo wyjaśnienia: Karta płatnicza to plastikowa karta bankowa z paskiem magnetycznym lub chipem, na którym zapisane są dane, tj. imię i nazwisko klienta banku (posiadacza karty) oraz data ważności karty. Karta płatnicza daje klientowi możliwość dokonywania transakcji bezgotówkowych, czyli dokonywania płatności bez konieczności posiadania przy sobie gotówki.

Aby móc spokojnie korzystać z produktów finansowych w Internecie, powinniśmy trzymać się następujących zasad:

1. Upewnij się, że podczas logowania wyświetlany jest symbol zabezpieczonej strony. Tak to powinno wyglądać: symbol kłódki w przeglądarce lub adres strony zaczynający się od: `https://` – oznacza to, że transmisja danych jest szyfrowana i bezpieczna. Po wejściu na stronę internetową pasek wyszukiwarki powinien wyświetlić to: `https://`. Jeśli zamiast tego pokazuje się tylko `http://`, oznacza to, że witryna nie posiada certyfikatu bezpieczeństwa SSL. Obecnie w większości wyszukiwarek po wejściu na stronę bez SSL ciąg `http://` jest przekreślony na czerwono lub pojawia się odpowiedni komunikat. Nie wchodź na taką stronę.
2. Zabezpieczenie loginu i hasła do bankowości elektronicznej. Powinniśmy chronić login i hasło przed osobami postronnymi i nie udostępniać ich nikomu. Nie loguj się w towarzystwie nieznanym, którzy mogą zobaczyć twoje hasło. Nigdy i pod żadnym pozorem nie należy udostępniać nikomu swojego loginu i hasła. Co do zasady, dane powinny być zapamiętywane, a nie zapisywane. Jeśli obawiamy się, że nie zapamiętamy danych logowania, możemy je zapisać za pomocą szyfru, którego klucz jest nam tylko znany. Na przykład, jeśli twój login to 123456789, w notatkach na początku dodaj 00, tak żeby zapis wyglądał tak: 00123456789.
3. Twoje hasło do bankowości elektronicznej powinno być skomplikowane i trudne do odgadnięcia, nie używaj nazwy miejsca urodzenia, nazwy miejsca zamieszkania lub ulicy, przy której mieszkasz. Aby wzmocnić hasło, dodaj wielką literę, cyfry i znaki specjalne. Upewnij się, że hasło nie pokrywa się z hasłem do konta e-mail. Powtarzamy: nigdy nie udostępniaj nikomu swojego hasła.
4. Pamiętaj, że przedstawiciel banku nigdy nie powinien prosić cię telefonicznie, e-mailem lub sms-em o podanie loginu lub hasła. Jeśli coś takiego się wydarzy, powinno to natychmiast wzbudzić twoje podejrzenie, że kontaktuje się z tobą osoba niepowołana.



5. Nie odpowiadaj na e-maile z banku wysyłane na twój adres e-mail, wszystkie informacje o zmianie taryfy znajdziesz w panelu operacyjnym internetowego rachunku osobistego.
6. Nie szukaj strony internetowej banku, wpisując nazwę banku w wyszukiwarce, np. Google. To ułatwia pracę wirusom i złośliwemu oprogramowaniu, które mogą zastąpić domyślną wyszukiwarce i przekierować cię na fałszywą stronę banku.
7. A co z kodem PIN do karty debetowej lub kredytowej? Nigdy nie udostępniaj nikomu swojej karty ani nie podawaj kodu PIN do niej. Zapamiętaj kod PIN, jeśli musisz go zapisać, użyj szyfru, do którego tylko ty znasz klucz. Ponadto nigdy nie trzymaj karty w portfelu wraz z zapisanym kodem PIN. Kod PIN można zapisać w książce telefonicznej w telefonie jako numer telefonu fikcyjnego znajomego. Jeśli posiadasz kartę w banku, której nazwa to Bank M***, a twój kod PIN to 9012, możesz zapisać na liście kontaktów np. Ukochana Maria tel. 22 33 9012. Oczywiście ta metoda nie jest idealna i musisz pamiętać zasadę jej działania, ale pozwoli ci ona zapisać dany kod PIN w stosunkowo bezpieczny sposób.
8. Jeśli karta zostanie skradziona lub zatrzymana przez bankomat, należy ją zablokować. Wszystkie te czynności należy wykonać jak najszybciej, ponieważ do momentu zgłoszenia utraty karty to klient ponosi odpowiedzialność do określonej kwoty (zazwyczaj jest to określone w umowie), natomiast od momentu dokonania odpowiedniego zgłoszenia w banku odpowiedzialność ta przechodzi na bank, który wydał kartę.
9. Korzystaj z bankowości elektronicznej najlepiej tylko z komputera podłączonego do sieci Wi-Fi chronionej hasłem. Unikaj korzystania z bankowości elektronicznej z komputerów w miejscach publicznych. Może się zdarzyć, że zostało tam zainstalowane oprogramowanie przechwytyjące loginy i hasła (tzw. spyware).
10. Nigdy nie loguj się na swój rachunek bankowy z publicznie dostępnych komputerów, w miejscach takich jak kafejki internetowe.
11. Jeśli musisz zalogować się na swój rachunek bankowy w miejscu publicznym, zrób to z telefonu komórkowego, korzystając z połączenia internetowego przez sieć komórkową zamiast Wi-Fi. Jeśli korzystasz z laptopa, również połącz się z Internetem za pośrednictwem swojego telefonu komórkowego, używając go jako punktu dostępu.
12. Upewnij się, że program antywirusowy zainstalowany na komputerze jest aktualny i aktywny.



Teraz poświęć trochę czasu i sprawdź, czy wszystkie hasła, których używasz do logowania się do bankowości internetowej i innych usług internetowych, są wystarczająco silne, nie powtarzają się i są regularnie zmieniane.

Zastanów się teraz, kiedy ostatnio zmieniłeś hasło do swojej bankowości internetowej. Czy jest ono bezpieczne? Czy spełnia wymagania określone w powyższych punktach? Jeśli nie, zmień je teraz.

9.2 Jak bezpiecznie robić zakupy w Internecie

Zakupy w Internecie to duże ułatwienie, jeżeli chodzi o nabywanie potrzebnych nam produktów. Z reguły znajdziemy tam produkty w niższej cenie niż w tradycyjnych sklepach. Robiąc zakupy w Internecie mamy czas na analizę danego zakupu, zapoznanie się z opiniami innych użytkowników (tu też bądźmy ostrożni, czasami opinie są nieprawdziwe i mają na celu jedynie pochwałę produktu).



Możemy spokojnie porównać ceny produktów w porównywarce cenowych. Naprawdę warto poświęcić trochę czasu i dokonać zakupu bez pośpiechu, zwrócić uwagę na charakterystykę danego produktu, a nie tylko spojrzeć na zdjęcie, które może być zrobione w sposób wprowadzający nas w błąd.

Jeśli samo przeszukiwanie Internetu jest dla Ciebie niesatysfakcjonujące, możesz zastosować zasadę **OGLĄDAJ W INTERNECIE, KUPUJ W RZECZYWISTOŚCI**.

Kiedy używać tego modelu zakupów:

- Jeśli masz do czynienia ze skomplikowanym produktem, o którym masz niewielką wiedzę, np. aparatem fotograficznym. Możesz poszukać informacji w Internecie, a następnie przeprowadzić dyskusję w sklepie ze specjalistą na temat wstępnie wybranego modelu.
- Chcesz wiedzieć, co inni klienci mają do powiedzenia na temat produktu, zanim go kupisz.
- Chcesz porównać ceny towarów. Pamiętaj, aby dodać koszty wysyłki – czasami znacznie zwiększa to ostateczny koszt zakupu.



Gdy już zdecydujemy się na zakup konkretnego produktu w Internecie, warto pamiętać o następujących zasadach.

1. Sprawdź wiarygodność sklepu internetowego. Zgodnie z prawem na stronie internetowej sklepu powinny znajdować się: nazwa firmy, adres siedziby, adres e-mail oraz informacja o organie, który zarejestrował działalność gospodarczą sprzedawcy.

Możesz zadzwonić do sklepu i upewnić się, że podane dane są autentyczne i że sklep faktycznie istnieje. Korzystając z rejestrów dostępnych w Internecie, możesz również sprawdzić wiarygodność wybranego przez siebie podmiotu gospodarczego.

2. Upewnij się, że ogólne warunki sprzedaży i polityka zwrotów są dostępne na stronie internetowej i przeczytaj je. Pamiętaj, że dokonując zakupu w Internecie, masz prawo do zwrotu towaru w ciągu 14 dni od otrzymania zakupu bez podania przyczyny.
3. Jeśli rejestrujesz się w sklepie internetowym (zakładasz konto), pamiętaj, aby użyć innego hasła niż to, którego używasz np. w bankowości elektronicznej. Nigdy nie wiesz, czy bazy danych sklepu nie zostaną skradzione przez hakerów i dokąd trafią twoje dane.

PAMIĘTAJ! Zakup, czyli zawarcie umowy, następuje po naciśnięciu przycisku „**ZAMÓWIENIE Z OBOWIĄZKIEM ZAPŁATY**” LUB RÓWNOWAŻNEGO. JEŚLI PO TEJ CZYNNOŚCI NIE UREGULUJESZ PŁATNOŚCI, SKLEP MOŻE ZAŻĄDAĆ OD CIEBIE SFINALIZOWANIA ZAKUPU I PŁATNOŚCI.

Jakie korzyści daje konto w konkretnym sklepie internetowym:

- Możesz śledzić swoje bieżące zamówienia i uzyskać dostęp do historii zamówień.
- Uzyskujesz dostęp do swoich danych osobowych w celu ich modyfikacji i zarządzania nimi, np. dodanie kolejnego adresu dostawy.
- Korzystasz z programu ochrony kupujących; ogranicza to ryzyko powiązane z dokonywaniem zakupów w Internecie, pozwala na odzyskanie utraconych środków i sprawniejsze rozwiązywanie problemów ze sprzedawcą.
- Nie ma potrzeby wprowadzania danych dotyczących wysyłki przy każdym zakupie – jest to znaczne uproszczenie przy dokonywaniu regularnych zakupów. System wypełni za ciebie wszystkie pola, korzystając z danych wprowadzonych przez ciebie podczas rejestracji.
- Możliwość zarządzania korzyściami programów lojalnościowych, otrzymywania nagród, kuponów rabatowych.
- Dostęp do ustawień biuletynu informacyjnego, np. włączenie/wyłączenie tej opcji, ustawienie interesujących tematów czy częstotliwości wysyłki.



Coś do rozważenia: Jeśli masz tendencję do robienia zakupów w Internecie pod wpływem impulsu, ponieważ zobaczysz coś ciekawego w biuletynie informacyjnym, po prostu zrezygnuj z subskrypcji biuletynów – nie zostaniesz poinformowany o następnej okazji, która może ci umknąć!

Co robi sprzedawca po otrzymaniu zamówienia?

- Otrzymuje zamówienie i wysyła potwierdzenie jego przyjęcia (sms, e-mail).
- Wybiera towary w swoim magazynie lub zamawia je od swoich dostawców, aby następnie wysłać je do Ciebie.
- Przygotowuje towar do wysyłki (zabezpiecza, pakuje, adresuje, wprowadza numer przesyłki do systemu śledzenia przesyłek).
- Jeśli zmienisz zdanie i chcesz zwrócić lub wymienić towar, sprzedawca jest zobowiązany do przyjęcia nieuszkodzonego towaru i zwrotu ceny w ciągu 14 dni.
- Przekazuje informację, że towar został wysłany (sms, e-mail).
- Wysyła przesyłkę zgodnie z wybranym przez siebie sposobem dostawy (kurier, Poczta Polska, paczkomat, odbiór osobisty).

Co powinno wzbudzić twoją czujność podczas zakupów?

- Gdy cena jest bardzo niska, a oferta sklepu jest uboga lub przedstawiona w niezbyt profesjonalny sposób. Lepiej zrezygnuj z zakupu.
- Prośba o kod PIN do twojej karty płatniczej. Nigdy nie wprowadzaj kodu PIN karty w Internecie, np. w celu potwierdzenia internetowej transakcji płatniczej.
- Brak ogólnych warunków sprzedaży. Zawsze czytaj regulamin sklepu przed dokonaniem zakupu.
- Brak opcji płatności systemowych. Korzystaj ze sprawdzonych systemów płatności (np. PayU, PayPal itp.).

Pamiętaj: Płać za zakupy internetowe zawsze używając własnego komputera z aktualnym programem antywirusowym i wyłączoną opcją zapamiętywania danych wprowadzanych do formularzy.

Popularne systemy płatności stosowane przez wiele sklepów internetowych współpracują z różnymi bankami i sklepami, pośrednicząc w przekazywaniu pieniędzy między nimi, a jednocześnie zapewniają bezpieczeństwo tych transakcji.

Odbierając paczkę od kuriera:

- Po otrzymaniu paczki warto otworzyć ją w obecności kuriera, aby upewnić się, że jej wartość jest zgodna z zamówieniem, a sam towar nie jest uszkodzony.



- Jeśli zauważysz, że przesyłka jest uszkodzona, zawsze możesz odmówić jej przyjęcia lub sporządzić protokół z kurierem.
- Jest to szczególnie istotne w przypadku produktów wrażliwych na uszkodzenia w transporcie, np. szkła, sprzętu AGD czy RTV lub gdy sposób pakowania paczki budzi twoje wątpliwości.
- Jeśli wybrałeś sposób dostawy z listy opcji oferowanych przez sprzedającego, sprzedawca odpowiada za towar do momentu jego odbioru przez kupującego, nawet jeśli uszkodzenie przesyłki jest spowodowane winą przewoźnika (np. firmy kurierskiej), któremu sprzedawca powierzył dostawę.
- Nieodebrana paczka od kuriera może wrócić do centrum dystrybucji, które najczęściej znajduje się na obrzeżach miast. Odbiór paczki może być kłopotliwy.

9.3 Najczęstsze pułapki zastawiane przez oszustów w Internecie lub przez telefon

Wyłudzenia – przechwytywanie danych komputerowych to metoda, w której przestępca podszywa się pod osobę trzecią lub instytucję w celu uzyskania poufnych informacji (np. danych logowania, danych karty kredytowej) poprzez infekowanie komputera złośliwym oprogramowaniem lub nakłanianie ofiary do podjęcia określonych działań. Mogą to być e-maile lub wiadomości tekstowe pochodzące z adresów przypominających adres e-mail banku lub wiadomości tekstowe z nieznanymi numerami o konieczności dokonania dopłaty do kwoty uiszczonej za rachunek za energię lub opłatę kurierską, a nawet pokrycia niezapłaconej grzywny. Hakerzy mogą również przejąć dostęp do komputera i przeprowadzać różnego rodzaju szkodliwe operacje. Użytkownik jest zagrożony, m.in. bezpowrotną utratą plików, niestabilną pracą systemu lub blokadą komputera.

Hakerzy podszywają się pod zaufane instytucje – np. policję, sądy czy służby bezpieczeństwa, wyświetlając na ekranie monitora komunikat o rzekomym naruszeniu prawa przez użytkownika. Obiecują odblokować komputer po zapłaceniu, w określonym terminie, okupu. Warto pamiętać, że policja i inne legalnie działające instytucje nigdy nie działają w ten sposób. Dlatego nigdy nie należy w takich sytuacjach wpłacać pieniędzy ani podawać żadnych poufnych danych.

Kiedyś popularne było również podszywanie się pod firmy usługowe: telekomunikacyjne lub dostawców energii. Konsultant podający się za naszego dotychczasowego usługodawcę proponował zawarcie nowej umowy na lepszych warunkach, w rzeczywistości konsumenci zawierali nowe umowy z zupełnie innym dostawcą.



Coś do rozważenia: Każdą taką sytuację powinniśmy zgłosić na policję lub skorzystać z formularza do zgłoszenia incydentu w cyberprzestrzeni, a przede wszystkim nigdy nie klikać w linki z nieznanym nam źródła.

Działający w ramach NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa) zespół CERT (Computer Emergency Response Team) odpowiada za:

- rejestrowanie i obsługę incydentów zagrożenia bezpieczeństwa,
- ostrzeganie użytkowników o wystąpieniu bezpośrednich zagrożeń dla nich.

Sprawdź:

<https://incydent.cert.pl/>

Istnieją strony internetowe, na których możemy sprawdzić, czy nasze dane osobowe są wykorzystywane przez osoby trzecie.

Jak uchronić się przed wyłudzeniami?

- Zapytaj, z kim rozmawiasz
- Nigdy nie podawaj swojego imienia i nazwiska, dopóki nie będziesz pewien, z kim rozmawiasz, z jakiej firmy pochodzi rozmówca i jak uzyskał twój numer telefonu
- Uważaj na reklamy, które oferują szybki zysk bez ryzyka
- Nie otwieraj podejrzanych e-maili z załącznikami od nieznanymi osobami
- Nie podawaj swoich danych przez telefon, zwłaszcza nieznanym rozmówcom
- Upewnij się, że twoja metoda płatności online jest zabezpieczona – poszukaj symbolu kłódki
- Dokładnie sprawdź adres strony internetowej, przez którą prowadzona jest zbiórka pieniędzy lub sklepu charytatywnego – jeśli coś wydaje ci się podejrzane, nie przelewaj pieniędzy
- Nie daj się przekonać do kupowania „cudownych” suplementów lub urządzeń medycznych
- Sprawdź, czy dane sprzedawcy są dostępne na jego stronie internetowej – jeśli ich tam nie ma, nie ufaj mu
- Zawsze powinieneś mieć czas na podjęcie decyzji – jeśli ktoś każe ci ją podjąć od razu, ponieważ okazja się nie powtórzy, najprawdopodobniej chce cię oszukać
- Jeśli podejrzewasz oszustwo, zgłoś sprawę na policję pod numerem 112



9.4 Jak zabezpieczyć telefon komórkowy lub komputer

Jeśli ktoś dopiero stawia pierwsze kroki w Internecie lub korzysta z Internetu od wielu lat i być może stracił już czujność lub nie zwraca uwagi na bezpieczeństwo, należy wziąć pod uwagę zasady przedstawione poniżej:



1. Miej zainstalowany aktualny program antywirusowy na komputerze

Jeśli nie masz aktualnego programu antywirusowego na swoim komputerze, to tak, jakby drzwi do twojego mieszkania były cały czas szeroko otwarte i liczyłbyś na to, że nikt nieproszony nie wejdzie do środka. Programy antywirusowe oferowane są przez wielu producentów. Niektóre z nich oferują podstawową ochronę bezpłatnie, a zapłacić trzeba jedynie za te bardziej zaawansowane opcje. Można je instalować na różnych urządzeniach, tj. komputerach, tabletach i telefonach komórkowych.

2. Nie otwieraj wiadomości e-mail od nieznanymi nadawców

E-mail od dalekiego krewnego z Botswany jest z pewnością próbą oszustwa, pod żadnym pozorem nie klikaj w załączniki w takich wiadomościach, najlepiej wyrzucić taki e-mail do kosza bez otwierania. Informacja o wielkiej wygranej niestety nie jest prawdziwa!

3. Nie klikaj w reklamy wyświetlane w przeglądarce

Nie, nie wygrasz telefonu komórkowego za 4000 zł tylko dlatego, że odwiedziłeś stronę internetową. Nie klikaj w takie reklamy. Zainfekowanie twojego urządzenia wirusami, oprogramowaniem szpiegującym i innymi złośliwymi programami może nastąpić również w wyniku kliknięcia w reklamę. Dlatego warto zignorować tego typu okienka pop-up, a jeżeli już zdarzy ci się w nie kliknąć, to jak najszybciej przeskanuj system programem antywirusowym.

4. Pamiętaj, aby regularnie aktualizować oprogramowanie

Regularnie aktualizuj program operacyjny twojego komputera. Dzięki aktualizacjom możliwe jest bieżące usuwanie luk w zabezpieczeniach.

5. Twórz trudne do odgadnięcia hasła

Unikaj haseł takich jak: admin, administracja 1234567. Nie twórz haseł zawierających imiona i daty urodzin członków rodziny.



6. Zawsze wylogowuj się ze strony, z której korzystałeś

Jest to niezwykle ważne. Miej to na uwadze zwłaszcza, jeśli dzielisz komputer z innymi osobami.

7. Korzystaj z zapory sieciowej

Zapora sieciowa to połączenie ochrony komputera i sieci przed nieautoryzowanym dostępem. Podstawową funkcją zapory sieciowej jest monitorowanie ruchu sieciowego i rejestrowanie najważniejszych zdarzeń.

8. Korzystaj wyłącznie ze stron internetowych z certyfikatem SSL – symbolem kłódki

Certyfikacja SSL to uniwersalny rodzaj zabezpieczenia przeznaczony do obsługi różnych typów stron internetowych. Działa poprzez szyfrowanie naszych danych. Oznacza to, że nasze dane są specjalnie maskowane przed potencjalnym przechwyceniem w sieci. Dlatego tak ważne jest używanie stron z symbolem kłódki.

9. Pobieraj pliki i programy tylko z zaufanych źródeł

Jedną z najczęstszych przyczyn infekcji złośliwym oprogramowaniem jest pobieranie plików z nielegalnie działających witryn. Używaj wyłącznie legalnych źródeł pobierania.

10. Używaj różnych adresów e-mail

Utwórz odrębny adres e-mail, który będziesz wykorzystywał tylko do zakupów online lub dokonywania rezerwacji. Nie rób tego ze swojego głównego konta i zabezpiecz się przed przejściem poufnych danych.

11. Nie wchodź na podejrzane strony i uczul dzieci, aby również tego nie robiły.





10. Moduł 5: Prawa konsumentów

Prawa konsumentów są rozumiane jako zbiór regulacji i przepisów, których podstawowym celem jest zapewnienie ochrony każdego rodzaju konsumenta przed sytuacjami, w których jego status konsumenta jest zagrożony. Prawa te powinny chronić przed nieprzestrzeganiem przepisów przez sprzedawców i dostawców produktów lub usług.

W tym module:

1. Poznasz prawa konsumentów i dowiesz się, co to jest edukacja finansowa
2. Poznasz prawa konsumentów podczas zakupów
3. Zapoznasz się z podejściem „przeczytaj, zanim podpiszesz”
4. Poznasz zasady bezpieczeństwa produktów

Korzyści uzyskane przez uczestników:

- Rozumieją, że mądre korzystanie z praw konsumentów ma pozytywny wpływ na ich budżet
- Wiedzą, jak odstąpić od umowy zawartej przez Internet lub poza lokalem przedsiębiorstwa sprzedawcy
- Znają zasady bezpieczeństwa produktów

10.1 Prawa konsumentów i edukacja finansowa

Konsument to osoba fizyczna, która dokonuje z przedsiębiorcą czynności prawnej niezwiązanej bezpośrednio z jego działalnością gospodarczą lub zawodową, np. jeśli pan Sanchez kupuje żonie laptopa, jest konsumentem. Nie będzie tak jednak w przypadku, gdy kupi dla firmy (jako przedsiębiorca) ten sam sprzęt, a żona będzie z niego korzystała okazjonalnie. Uznanie za konsumenta ma istotne znaczenie prawne, ponieważ posiadanie tego statusu często decyduje o tym, jakie przepisy zostaną zastosowane do oceny całej transakcji. Należy zauważyć, że w wielu przypadkach sytuacja prawna konsumenta jest z góry wzmocniona przez prawodawstwo.

W szczególności w Hiszpanii, wraz z uchwaleniem konstytucji z 1978 r., ochrona konsumentów i użytkowników jest podstawową zasadą, która zobowiązuje państwo do zapewnienia swoim obywatelom ich praw i wolności w tej dziedzinie. Artykuł 51 stanowi, że władze publiczne są zobowiązane do:

- Zagwarantowania ochrony konsumentów i użytkowników
- Ochrony ich bezpieczeństwa, zdrowia i interesów ekonomicznych



- Promowania informacji oraz edukowania konsumentów i użytkowników
- Współpracy z organizacjami konsumenckimi i tymi zrzeszającymi użytkowników oraz prowadzenia z nimi dialogu w sprawach, które mogą mieć wpływ na konsumentów i użytkowników.

Ten przepis konstytucyjny został rozwinięty w królewskim dekrete ustawodawczym 1/2007, który zatwierdza zmieniony tekst ogólnej ustawy o ochronie konsumentów i użytkowników oraz innych ustaw uzupełniających (B.O.E. nr 287, 30 listopada).

Trochę historii

Tłumaczenie przemówienia J.F.K. (Wstęp):

„Wszyscy, z definicji, jesteśmy konsumentami. Konsumenti stanowią największą grupę ekonomiczną w gospodarce, wpływającą oraz pozostającą pod wpływem prawie każdej publicznej i prywatnej decyzji ekonomicznej. Dwie trzecie całkowitych wydatków w gospodarce to wydatki konsumentów. Ale są oni jedyną ważną grupą, której zdanie często nie jest brane pod uwagę.”

Światowy Dzień Praw Konsumentów obchodzony jest co roku 15 marca. Dzień ten służy promowaniu podstawowych praw wszystkich konsumentów. Jako konsumenci domagamy się poszanowania i ochrony tych praw, a także potępienia nadużyć rynkowych i niesprawiedliwości społecznej w tej dziedzinie.

Dzień ten upamiętnia datę 15 marca 1962 r., kiedy prezydent USA John F. Kennedy podpisał czteropunktową deklarację podstawowych praw konsumenta. Deklaracja ta została przyjęta przez szereg krajów oraz przez Organizację Narodów Zjednoczonych (w ramach wytycznych z 1985 r. w sprawie ochrony konsumentów, dając jej w ten sposób międzynarodowe uznanie i legitymację). Stanowi ona, że wszyscy obywatele, niezależnie od dochodów lub pochodzenia społecznego, mają pewne podstawowe prawa jako konsumenci. Dzięki tej aprobacie i poparciu ze strony szeregu krajów i ONZ oczywistym stało się uznanie i obrona praw konsumentów jako ważnego wskaźnika postępu społecznego i gospodarczego danego kraju.

Początkowe cztery prawa zostały później rozszerzone do ośmiu i obecnie mają następujące brzmienie:

- Prawo do bezpiecznych produktów i usług
- Prawo do rzetelnej informacji



- Prawo do wyboru
- Prawo do wysłuchania głosu konsumenta
- Prawo do zaspokojenia podstawowych potrzeb
- Prawo do pozytywnego załatwienia uzasadnionych reklamacji
- Prawo do edukacji konsumenckiej
- Prawo do życia w zdrowym środowisku

Kupując towary lub usługi w dowolnym miejscu w Unii Europejskiej, każdy konsument ma takie same prawa w następujących kwestiach:

- Informacje umowne: przed zakupem towarów lub usług w UE sprzedawca musi przekazać ci jasne, prawidłowe i zrozumiałe informacje.
Takie informacje umowne powinny obejmować:
 - Główne cechy produktu
 - Cenę całkowitą zawierającą podatki i jej pozostałe składowe
 - Ewentualne koszty wysyłki oraz wszelkie inne koszty dodatkowe
 - Warunki płatności, dostawy lub wykonania
 - Dane sprzedawcy, jego adres i numer telefonu
 - Okres obowiązywania umowy, jeśli znajduje zastosowanie

W przypadku sprzedaży internetowej, telefonicznej, katalogowej i obwoźnej przed zakupem należy również podać następujące informacje:

- Adres e-mail sprzedającego
- Ograniczenia wysyłki według kraju
- Twoje prawo do odstąpienia od umowy w terminie 14 dni – prawo do zmiany decyzji
- Dostępne usługi posprzedażowe
- Mechanizmy rozstrzygania sporów
- Numer sprzedawcy w rejestrze handlowym
- Nazwa, pod którą sprzedający działa, numer VAT sprzedawcy
- Stowarzyszenie zawodowe, do którego sprzedawca należy

Nie należy uiszczać opłat za dostawę ani żadnych innych dopłat, o których nie zostało się wcześniej poinformowanym, a umowy powinny być sporządzane w prosty i zrozumiały sposób oraz nie powinny zawierać nieuczciwych warunków.



- **Cena i opłaty:** informacje o cenie całkowitej, w tym o wszystkich podatkach i dopłatach, muszą być wyraźnie przedstawione. Dokonując zakupów online, należy wyraźnie stwierdzić, że jesteś świadomy, że składasz zamówienie i że jesteś zobowiązany do zapłaty.

W przypadku dokonywania płatności w Internecie w wysokości przekraczającej 30 zł należy zastosować kombinację co najmniej dwóch elementów uwierzytelniających:

Własny telefon komórkowy lub czytnik kart, kod PIN, hasło lub odcisk palca.

Żaden sprzedawca w UE nie może pobrać dodatkowej opłaty za uiszczenie należności kartą kredytową lub debetową. Jedynymi wyjątkami są karty American Express/Diners Club lub karty firmowe, gdzie rozliczenie następuje z firmą, a nie z osobą fizyczną.

Pamiętaj, jeśli korzystasz z karty w innym kraju UE i płacisz w walucie innej niż euro, bank wydający kartę może pobrać opłatę za przeliczenie waluty.

Zawsze będziesz musiał wyrazić zgodę na wszelkie dodatkowe opłaty wskazane przez sprzedawcę, takie jak ekspresowa dostawa, pakowanie prezentów, ubezpieczenie podróżne itp.

Robiąc zakupy jako osoba prywatna w UE, musisz zapłacić podatek VAT tylko raz, w kraju, w którym kupujesz towar.

Jeśli dokonujesz zakupu w Internecie w innym kraju UE z dostawą do kraju zamieszkania, zastosowanie mogą znaleźć specjalne zasady. W takich przypadkach obowiązuje podatek VAT w kraju, do którego towary są dostarczane, czyli podatek VAT kraju przeznaczenia.

W przypadku zakupu produktów takich jak tytoń lub napoje alkoholowe w innym kraju UE cena będzie zawierać podatek akcyzowy niezależnie od ilości, nawet jeśli jest to zakup na prezent.

Sprawdź, czy sprzedawca zapłacił podatek akcyzowy przed dokonaniem zakupu. Jeżeli sprzedawca nie zapłacił podatku akcyzowego, towary mogą zostać skonfiskowane przez organy celne w momencie ich dostawy do kraju przeznaczenia lub nabywca może być zobowiązany do zapłaty podatku akcyzowego.

- **Koszty wysyłki:** te i inne powiązane koszty muszą być jasno określone. Sprzedawca może pobrać inną opłatę za dostawę do innego kraju UE, a jej wysokość musi być uzasadniona.



Zawsze przed dokonaniem zakupu produktu sprzedawca musi poinformować cię o opcjach dostawy i ich koszcie, a ty musisz wyrazić na to wyraźną zgodę.

Sprzedawca ponosi odpowiedzialność za wszelkie uszkodzenia produktów od momentu ich wysyłki do momentu ich dostawy. Jeśli po otrzymaniu zamówienia odkryjesz, że towary są uszkodzone lub wadliwe, masz prawo zażądać naprawy lub wymiany, a jeśli nie jest to możliwe, obniżenia ceny lub zwrotu pieniędzy. Zawsze przysługuje ci bezpłatna minimalna rękojmia wynosząca dwa lata, niezależnie od tego, w jaki sposób kupiłeś towar: w sklepie, przez Internet, telefonicznie lub wysyłkowo.

Ponadto, jeśli nie otrzymasz towaru w ciągu 30 dni lub w innym uzgodnionym terminie, musisz powiadomić o tym sprzedawcę i określić rozsądny dodatkowy termin dostawy. Jeśli po upływie tego okresu towary nadal nie zostaną ci dostarczone, masz prawo odstąpić od umowy lub uzyskać zwrot pieniędzy tak szybko, jak to możliwe.

- **Gwarancje i zwroty:** znajdują zastosowanie, gdy zaistnieje konieczność naprawy lub wymiany produktu, uzyskania zwrotu całości lub części kwoty zapłaconej przy zakupie produktu, który jest wadliwy, nie działa lub jest niezgodny z opisem. Dodatkowo, jeśli zakupiłeś produkt lub usługę w Internecie lub poza lokalem przedsiębiorstwa, masz również prawo do dokonania zwrotu w terminie 14 dni bez podania przyczyny i bez ponoszenia kosztów.

Kilka wyjaśnień w kwestii powszechnych przekonań

Warto mieć świadomość tego, że jeśli produkt lub usługa nie spełniają określonych w ramach UE warunków, nawet jeśli konkretny przypadek nie stanowi nadużycia praktyk handlowych, konsument ma prawo do złożenia reklamacji, zażalenia, żądania naprawy lub wymiany wadliwej rzeczy.

Przykładami takich sytuacji są: oferty specjalne, które nie są realizowane, ceny, które nie są prawdziwe, produkty, które są pokazane w reklamach lub broszurach w sposób wprowadzający w błąd, produkty wadliwe lub drugiej jakości, naprawy, które nie zostały wykonane poprawnie lub w ogóle itp.

Aby prawidłowo złożyć reklamację, należy ją również – obok formy ustnej – złożyć w formie pisemnej i przedłożyć niezbędne dokumenty potwierdzające przeprowadzenie transakcji pomiędzy stronami. Należy również odnotować przyczynę złożenia reklamacji na produkt lub usługę.



Jednym z głównych problemów, z jakimi borykają się konsumenci, jest to, że czasami nie dysponują dokumentacją potwierdzającą transakcję, tj. nie posiadają paragonu lub faktury. Kolejnym problemem jest często drobny druk w umowach. To tutaj często zawarte są postanowienia o tym, że w niektórych przypadkach sprzedający zrzeka się odpowiedzialności. Pamiętaj: zawsze zachowuj ostrożność i z uwagą czytaj całość dokumentów sprzedażowych. Reklamacje można składać bezpośrednio do podmiotu, z którym zawarta została dana transakcja, oraz do autonomicznych instytucji obrony praw konsumentów i właściwych organów działających na poziomie władz krajowych, regionalnych lub gminnych. Gdy sprawa jest poważniejsza, można ją wnieść bezpośrednio do sądu.

10.2 Prawa konsumentów podczas zakupów

W Europie zakupy w Internecie są dziś jednym z najszybszych i najtańszych sposobów robienia zakupów, ale gdy pojawiają się problemy, konsumenci często mają poczucie, że są pozostawieni sami sobie przed bezdusznymi ekranami ich urządzeń, za pośrednictwem których dokonali zakupu. Nowe przepisy UE mają na celu lepszą ochronę konsumentów w szybko zmieniającej się rzeczywistości cyfrowej.

Odsetek zakupów dokonywanych w Internecie rośnie z roku na rok. Niestety wzrost ten oznacza również wzrost cyberprzestępczości.

Jeżeli chodzi o bezpieczne zakupy w Internecie, to podstawową zasadą jest korzystanie z pewnego połączenia Wi-Fi lub przez sieć komórkową. Sieci udostępniane w barach, centrach handlowych lub sklepach, choć wygodne, często nie są bezpieczne. Pakiety informacji przesyłane za pośrednictwem połączeń publicznych mogą zostać łatwo przechwycone przez hakerów lub cyberprzestępców. Z tego powodu zaleca się, aby w przypadku przeprowadzania transakcji, w których przekazywane są ważne dane osobowe, zawsze szukać bezpiecznej sieci.

Kolejną dobrą wskazówką jest ochrona komputera poprzez instalację i regularną aktualizację sprawdzonego oprogramowania antywirusowego, jako że zakupy w Internecie są jednym z procesów, w których udostępniamy najbardziej osobiste i wrażliwe dane. Ponadto, po dokonaniu zakupów w Internecie, wskazane jest sprawdzenie, czy wszystkie transakcje na twoim rachunku bankowym odpowiadają dokonany przez ciebie zakupom. Ilekroć coś wygląda podejrzanie, najlepiej od razu skontaktować się z bankiem – zanim staniesz się ofiarą kradzieży tożsamości.



Kradzież tożsamości

Jest to każde przestępstwo, w którym ktoś zdobywa dane osobowe innej osoby z zamiarem popełnienia oszustwa. Pozyskane w ten sposób dane osobowe mogą być następnie wykorzystane na szereg sposobów, począwszy od kradzieży pieniędzy, po uzyskanie pomocy lekarskiej lub ubieganie się o kredyt.

Złodzieje tożsamości zawsze szukają najbardziej wrażliwych ofiar. Dlatego tak ważne jest, aby zabezpieczyć się przed nimi najlepiej, jak to możliwe i zapobiec kradzieży tożsamości poprzez wprowadzenie kilku drobnych zmian w swoim cyfrowym stylu życia.

- Twórz silne i różne hasła. Ma to kluczowe znaczenie. Jeśli złodziej uzyska jedno z twoich haseł, będzie mógł uzyskać dostęp tylko do tego konkretnego konta.
- Używaj dwuskładnikowego uwierzytelniania (2FA) zawsze tam, gdzie jest to możliwe. Nie jest to metoda niezawodna, ale znacznie utrudnia oszustom dotarcie do twoich danych.
- Ustaw odpowiednią blokadę na telefonie komórkowym. Jeśli go zgubisz, hasło, kod PIN lub czytnik linii papilarnych uniemożliwią złodziejom korzystanie z niego. Dobrze się jednak zastanów przed aktywacją funkcji rozpoznawania twarzy, ponieważ każdy może odblokować telefon, kierując go na ciebie.
- Udostępniaj jak najmniej w mediach społecznościowych. Jeśli zminimalizujesz ilość informacji udostępnianych o sobie w Internecie, złodzieje tożsamości nie będą zbyt dużo o tobie wiedzieć.
- Zamrażaj przyznany ci limit kredytowy, kiedy go nie potrzebujesz. Możesz go odmrozić, gdy potrzebujesz pożyczki i ponownie go zamroź, gdy tylko zakończysz formalności.
- Używaj VPN. Szyfruj swój ruch internetowy za pomocą VPN – to uniemożliwi chciwemu hakerowi przejście twoich danych. Jest to podwójnie ważne w przypadku korzystania z publicznej sieci Wi-Fi.
- Naucz się rozpoznawać próby wyłudzenia. Uważnie czytaj wiadomości e-mail i analizuj strony internetowe, zanim cokolwiek zrobisz, na przykład wprowadzisz dane osobowe, pobierzesz pliki lub klikniesz linki.

Oszustwa związane z zakupami w Internecie są najczęściej zgłaszanymi oszustwami: stanowiły one 37% skarg złożonych w 2021 r. w Hiszpanii, a trzy na cztery ofiary zgłosiły utratę pieniędzy.

Oszustwa te zwykle zaczynają się od fałszywej strony internetowej, aplikacji mobilnej lub reklamy w popularnych sieciach społecznościowych (takich jak Facebook lub Instagram). Niektóre z tych sklepów są wymyślone od zera, inne naśladują znane firmy, z rozpoznawalnymi logo i sloganami oraz adresem URL, który łatwo pomylić z prawdziwym.



Niektóre znaki, na które należy zwrócić uwagę, aby wykryć możliwe oszustwo:

- Okazyjne ceny. Firma Norton zajmująca się bezpieczeństwem internetowym mówi, że powinieneś mieć się na baczności, jeśli rabaty przekraczają 55%.
- Niska jakość i dużo błędów na stronie internetowej. Prawdziwi sprzedawcy przykładają dużą wagę do tego, jak prezentują się w Internecie.
- Ograniczone lub podejrzane opcje kontaktu: na przykład tylko jeden formularz kontaktowy do wypełnienia lub adres e-mail obsługi klienta jest kontem Yahoo lub Gmail, a nie kontem firmowym.
- Adresy URL z dziwnymi słowami lub znakami (większość sklepów używa tylko nazwy marki w adresach internetowych) lub nietypowe domeny (np. .bargain, .app lub domena obcego kraju zamiast .com lub .net).
- Witryny, które wymagają pobrania oprogramowania lub wprowadzenia danych osobowych w celu uzyskania dostępu do kuponów lub kodów rabatowych.
- Sprzedawcy, którzy żądają płatności przelewem bankowym, przekazem pieniężnym lub kartą podarunkową. Są oszustami.

Aby uchronić się przed oszustwami:

- Korzystaj z zaufanych witryn, zamiast robić zakupy za pomocą wyszukiwarki. Oszuści mogą manipulować wynikami wyszukiwania, aby wprowadzić cię w błąd.
- Zrób rozeznanie rynku przed zakupem. Sprawdź ceny kilku sprzedawców, aby ustalić, czy oferta, którą widziałeś, jest naprawdę zbyt dobra, aby mogła być prawdziwa.
- Sprawdzaj nieznanne produkty lub marki. Wyszukaj nazwę za pomocą terminów takich jak „oszustwo” lub „reklamacje” i poszukaj opinii.
- Sprawdź, czy numery telefonów i adresy na stronach sklepu są autentyczne, abyś mógł skontaktować się ze sprzedawcą w razie problemów.
- Przeczytaj uważnie politykę dostawy, wymiany, zwrotu pieniędzy i prywatności. Jeśli są niejednoznaczne lub nie są w ogóle dostępne, idź do innego sprzedawcy.
- Sprawdź dwa razy adresy URL i nazwy aplikacji. Brakujące lub zmienione litery są oszustwem, ale łatwo je przeoczyć.
- Płać kartą kredytową. Odpowiedzialność za nieuczciwe obciążenia karty jest zazwyczaj ograniczona do określonej, niewielkiej kwoty, a niektóre banki wydające karty kredytowe oferują 100% ochronę zakupów. Płatność kartą debetową nie daje takich gwarancji.
- Nie płać przelewem bankowym, przekazem pieniężnym ani kartą podarunkową. Sprzedawcy, którzy żądają tego typu płatności, są zwykle oszustami. Dodatkowo, w przeciwieństwie do płatności kartą kredytową lub za pośrednictwem renomowanych dostawców usług płatności elektronicznych, nie będziesz miał możliwości odzyskania pieniędzy.
- Nie zakładaj, że witryna internetowa danego sprzedawcy jest bezpieczna tylko dlatego, że jest zaszyfrowana. Wiele fałszywych witryn używa szyfrowania „https://” przed



adresem URL, w ten sposób dając potencjalnym kupującym złudne poczucie bezpieczeństwa. Znajdź dodatkowy sposób na sprawdzenie, czy dany sprzedawca jest uczciwy.

- Nie podawaj więcej informacji niż te faktycznie wymagane przez sprzedawcę – czyli wyłącznie informacje rozliczeniowe i adres wysyłki.
- Nie korzystaj z witryn, które wymagają pobrania oprogramowania lub wprowadzenia danych osobowych w celu uzyskania dostępu do kuponów lub kodów rabatowych.

Przeczytaj i zrozum, zanim podpiszesz

Podpisywanie umów jest obecnie czynnością powszechną, choć wcale niełatwą. Każda usługa, pożyczka, oferta, z której korzystamy, opiera się na umowie, a większość z nich jest długa, napisana skomplikowanym, branżowym językiem, który może być trudny do zrozumienia. Niestety bardzo często umowy pokazywane są nam tuż przed podpisaniem, gdy nie mamy czasu na ich spokojne i uważne przeczytanie lub konsultację z kimś bliskim lub specjalistą. Nieuczciwi sprzedawcy stosują presję czasu i każą nam decydować tu i teraz, mówiąc, że w przeciwnym razie przegapimy wyjątkową okazję, ofertę specjalną lub inne atrakcyjne warunki sprzedaży.

Ponadto umowy często pisane są drobnym drukiem, co dodatkowo zniechęca nas do uważnego ich czytania. Warto jednak pamiętać, że podpisanie dokumentu bez jego uważnego przeczytania i, co najważniejsze, zrozumienia go, może nas drogo kosztować!

Podpisując umowę, przyjmujemy na siebie pewne zobowiązanie, najczęściej finansowe i do tego długoterminowe, dlatego zawsze powinniśmy stosować tę samą zasadę: nie podpisujemy, dopóki w pełni nie zrozumieć całej umowy oraz wszystkich praw i obowiązków wynikających z podpisania danego dokumentu.

Nigdy nie podpisuj dokumentów pochopnie, zwłaszcza ulegając presji sprzedawcy, który obiecuje ci złote góry! Jeśli tak jest, możemy być pewni, że ktoś próbuje nas oszukać pod pretekstem specjalnej oferty lub okazji. W takiej sytuacji lepiej zrezygnować z podpisania umowy, ponieważ w większości przypadków warunki oferty specjalnej będą dostępne również w kolejnych dniach.

Jeśli sami nie rozumiemy treści umowy, najlepiej pokazać ją zaufanej osobie lub skonsultować się z odpowiednim doradcą, na przykład w Biurze Porad Obywatelskich lub u właściwego miejscowo Rzecznika Konsumentów.



Żelazne zasady podpisywania umów:

- Pamiętaj, aby zapoznać się z treścią umowy, a jeśli treść jest niezrozumiała, skontaktuj się z krewnym, prawnikiem oferującym bezpłatną lub płatną pomoc prawną lub organizacją konsumencką w celu wyjaśnienia zapisów umowy budzących twoje wątpliwości
- Nigdy nie podpisuj umowy, której kopii nie otrzymałeś wcześniej
- Nie działaj pod presją czasu
- Jeśli zaciągasz zobowiązanie na kilka lat, poświęć wystarczająco dużo czasu, aby dowiedzieć się, co się stanie, gdy, na przykład, będziesz chciał rozwiązać umowę przed jej zakończeniem
- Jeśli uzgodniłeś warunki umowy przez telefon – sprawdź, czy warunki umowy na piśmie są zgodne z tymi uzgodnionymi telefonicznie
- Zawsze żądaj kopii umowy i wszystkich załączników
- Zachowaj szczególną ostrożność, jeśli osoba proponująca zawarcie umowy unika podania nazwiska przedsiębiorcy, szczegółów oferty lub naciska na szybkie podpisanie umowy
- Nigdy nie wierz nikomu na słowo, wręcz przeciwnie – sprawdzaj i żądaj wszystkiego na piśmie
- Upewnij się, że otrzymujesz kopię każdego dokumentu z podpisem
- Parafuj każdą stronę podpisywanych dokumentów

10.4 Zasady bezpieczeństwa produktów

Produkty wprowadzane na rynek europejski muszą być zgodne z unijnymi przepisami zharmonizowanymi lub technicznymi przepisami krajowymi, a także spełniać ogólne wymagania dotyczące bezpieczeństwa. Ma to na celu zapewnienie bezpieczeństwa użytkowania dla konsumentów.

Prawodawstwo UE obejmuje przepisy nie tylko dotyczące nowo wytwarzanych produktów, ale także produktów używanych importowanych z państwa trzeciego przy ich pierwszym wprowadzaniu na rynek UE, z wyjątkiem towarów wymagających naprawy lub renowacji przed użyciem, pod warunkiem, że dostawca wyraźnie poinformuje o tym nabywcę, a także antyków.

Zanim jednak przejdziemy do przepisów dotyczących bezpieczeństwa produktów, dowiedzmy się, kiedy produkt jest uznawany za wprowadzony do obrotu – czyli kiedy następuje moment, od którego mogą być egzekwowane właściwe przepisy.



Co to znaczy, że produkt został wprowadzony do obrotu?

Produkt uznaje się za wprowadzony do obrotu, gdy jest udostępniony na rynku, do celów dystrybucji, konsumpcji, stosowania lub prowadzenia działalności handlowej.

Kiedy można uznać, że produkt nie został wprowadzony do obrotu?

Wprowadzenie do obrotu uważa się za niedokonane, jeżeli produkt:

- został stworzony wyłącznie do użytku osobistego,
- został zakupiony przez konsumentów do użytku osobistego w państwach trzecich podczas ich fizycznej obecności w tym państwie,
- został przywieziony od producenta w państwie trzecim do przedsiębiorcy działającego na rynku europejskim w celu zapewnienia zgodności produktu z unijnymi przepisami zharmonizowanymi,
- produkt został przywieziony z państwa trzeciego i jest składowany w składzie celnym lub miejscu czasowego składowania,
- jest produkowany na rynku europejskim z zamiarem wywozu do państwa trzeciego (bez wprowadzania do obrotu w UE) lub znajduje się w tranzycie,
- został przywieziony w celu przetestowania lub zatwierdzenia prefabrykowanych jednostek, jeżeli można je uznać za znajdujące się jeszcze w fazie produkcji,
- jest prezentowany lub stosowany w kontrolowanych warunkach, np. pokazy na targach, w magazynie producenta lub w innych warunkach na etapie prezentacji produktu,
- znajduje się w magazynie producenta lub importera (upoważniony przedstawiciel) i nie został jeszcze udostępniony na rynku do celów dystrybucji, konsumpcji, stosowania lub prowadzenia działalności handlowej.

Zasady oceny zgodności

Przepisy regulujące bezpieczeństwo towarów w Unii Europejskiej dzielą się na dwie kategorie:

1. Przepisy zharmonizowane – regulacje prawne wspólne dla całego rynku europejskiego, tj. zawarte w dyrektywach i rozporządzeniach.
2. Przepisy niezharmonizowane – takie, które regulują krajowe przepisy techniczne (nadzorowane i monitorowane przez Komisję Europejską, ale pozostające w kompetencjach danego kraju) lub ogólne przepisy dotyczące bezpieczeństwa produktów.



Obszar zharmonizowany

Harmonizacja przepisów odbywa się na dwa sposoby:

- Stare podejście – zakłada konkretne specyfikacje techniczne, które muszą spełniać dane kategorie towarów.
- Nowe podejście – nie zakłada konkretnej specyfikacji technicznej, ale wyznacza konkretne standardy, tzw. wymagania zasadnicze.

W obszarze zharmonizowanym przepisy i normy, które należy spełnić, są ściśle określone dla danego sektora. W niektórych sektorach przepisy zawierają szczegółowe wymogi dotyczące produktów, które muszą być spełnione, a w niektórych sektorach prawo UE określa jedynie podstawowe wymogi w zakresie zdrowia, bezpieczeństwa i ochrony środowiska. W tym drugim przypadku nie jest określona szczegółowa specyfikacja techniczna. Producent ma zatem swobodę wyboru sposobu zapewnienia zgodności z przepisami. W obszarze zharmonizowanym normy są określone w oddzielnych dyrektywach dla każdej kategorii produktów. Większość dyrektyw nowego podejścia stanowi, że produkt powinien posiadać oznakowanie CE (Conformité Européenne). Oznakowanie to oznacza, że producent oświadcza, że produkt został poddany ocenie zgodności i że wynik tej oceny jest pozytywny, tj. że produkt spełnia wymagania zasadnicze. Oznakowanie CE nie może być umieszczane na produktach, dla których nie istnieją zharmonizowane przepisy.





11. Program warsztatów

11.1 Dla trenerów

Materiały edukacyjne i teoria przedstawiane podczas warsztatów muszą oczywiście być jak najlepszej jakości, jednakże w praktyce równie ważne jest przekazanie jasnych wytycznych trenerom.

W niniejszym rozdziale omawiamy cele warsztatów i proponowane zadania, z czego się składają i co trenerzy muszą zrobić, aby poprowadzić udane warsztaty. Większość ćwiczeń można wykorzystać również podczas indywidualnych konsultacji z klientami – osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym.

Umiejętności trenerki lub trenera:

- Posiada dobre umiejętności planowania, organizacji i zarządzania
- Posiada bardzo dobre umiejętności komunikacyjne, wie, jak poruszać tematy tabu
- Potrafi w praktyce zastosować swoje umiejętności w zakresie wykorzystania odpowiednich metod nauczania, technik i zasobów
- Potrafi zachęcić uczestników do analizy podejmowanych przez nich działań, co w efekcie ma pomóc w klasyfikacji pomysłów i ich ustrukturyzowaniu
- Potrafi poprawnie się wypowiadać: w prosty, jasny, precyzyjny i przekonujący sposób
- Posiada umiejętność słuchania innych, wykazuje się tolerancją i obcowanie z innymi ludźmi sprawia mu przyjemność
- Wykazuje się stabilnością charakteru, samokontrolą, stanowczością i pewnością siebie, a jednocześnie jest życzliwy i okazuje szacunek innym
- Posiada doświadczenie w pracy z grupami i potrafi aktywizować kreatywność innych
- Zdolność adaptacji, elastyczność

11.2 Cele treningowe

Główne cele określone do osiągnięcia przez wykonanie proponowanych zadań:

- Wypracowanie umiejętności pracy w zespole i podejmowania decyzji
- Refleksja nad własnym konsumpcjonizmem i nawykami żywieniowymi i finansowymi
- Zachęcenie do konstruktywnej krytyki
- Zachęcenie uczestników do kreatywnego podejścia do realizacji proponowanych zadań



- Omówienie wziętych z życia przykładów finansów rodzinnych przedstawionych przez uczestników
- Nauka sztuki negocjacji
- Krytyczna analiza najbardziej podstawowych przekonań na temat naszej rzeczywistości finansowej
- Zwrócenie uwagi na myśli i emocje pojawiające się podczas zadań wykonywanych z udziałem na role. Rozpoznanie pochodzących od nich blokad i zahamowań, które mogą ujawniać się w prawdziwym życiu
- Zachęcenie uczestników do określenia konkretnych i osobistych celów i ich realizacji w praktyce

11.3 Moduł 1. Budżet domowy

Cele warsztatów:

1. Podniesienie wiedzy uczestników w obszarze efektywnego zarządzania finansami osobistymi poprzez prowadzenie budżetu
2. Identyfikacja źródeł dochodów i wydatków w budżecie rodzinnym i osobistym
3. Podział wydatków na kategorie potrzebne do prowadzenia budżetu domowego, zwłaszcza przy ograniczonych zasobach
4. Prezentacja różnych form prowadzenia budżetu domowego, wyznaczenie realnych celów finansowych
5. Podniesienie świadomości uczestników w zakresie wpływu ich nawyków i zachowań na to, jak zarządzają pieniędzmi

Czas trwania: 180 minut

Metody pracy: prezentacja, dyskusja, praca w grupie, praca indywidualna, ćwiczenia, burza mózgów, studium przypadku, film, przełamanie pierwszych lodów itp.

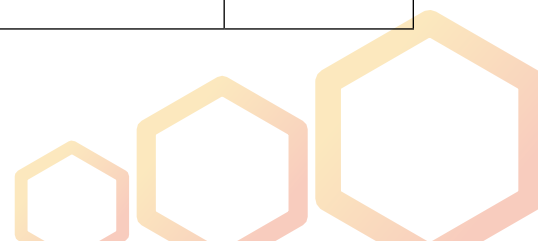
Potrzebne materiały i narzędzia:

- Tablice typu flipchart
- Ekran, projektor
- Wydruki ćwiczeń
- Papier, notatniki i długopisy dla uczestników



Scenariusz warsztatów

Czas trwania i metoda pracy	Cel tej części warsztatów	Opis	Materiały i narzędzia potrzebne do wykonania zadania
30 min; Prezentacja, dyskusja	Powitanie, integracja uczestników, wprowadzenie do tematu	Przedstaw się krótko i w taki sposób, aby uczestnicy wiedzieli, że jesteś osobą o właściwych do poprowadzenia warsztatów kompetencjach. Możesz podzielić się czymś, co pozwoli na stworzenie więzi pomiędzy tobą i grupą (miejsce urodzenia, wychowania, miejsce zamieszkania dziadków/rodziców). Podziękuj uczestnikom za przybycie, wyraż uznanie za to, że poświęcają swój czas na doskonalenie swojej wiedzy i umiejętności. Przedstaw uczestnikom ogólny zarys zagadnienia edukacji finansowej i tematyki niniejszych warsztatów. Zachęć ich do aktywnego udziału w warsztatach i omów zalety zarządzania pieniędzmi, szczególnie w sytuacji ograniczonych zasobów.	Program warsztatów przedstawiony na tablicy
30 min; Praca indywidualna i dyskusja	Podniesienie świadomości w zakresie wpływu naszych przekonań na nasze myślenie i działanie	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M1.1. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M1.1
30 min; Praca indywidualna i dyskusja	Zaznajomienie się z poszczególnymi kategoriami w ramach budżetu domowego	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M1.2. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M1.2
30 min; Praca indywidualna i dyskusja	Podniesienie świadomości w zakresie znaczenia regularnego sprawdzania wyciągów bankowych	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M1.3. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M1.3
30 min; Praca w parach i dyskusja	Omówienie wydatków sezonowych	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M1.4. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M1.4
30 min; Dyskusja	Podsumowanie warsztatów	Poproś uczestników, aby wskazali jedną najważniejszą rzecz, którą zapamiętają z warsztatów, a także poproś ich o wskazanie, co wdrożą w życie. Podsumuj podstawowe treści, przypominając najważniejsze zagadnienia: budżet domowy, kategorie dochodów i wydatków, metody prowadzenia domowego budżetu. Poproś uczestników o wypełnienie kwestionariusza ewaluacyjnego wskazującego, jakie inne tematy z zakresu edukacji finansowej mogłyby ich zainteresować. Jako zadanie domowe poproś uczestników, aby porozmawiali z co najmniej dwiema osobami, np. sąsiadem, krewnym, i przekazali im wiedzę z warsztatów. Podziękuj uczestnikom za aktywny udział w warsztatach i zakończ je. Jaki jest jeden nawyk lub zmiana, którą chciałbyś wprowadzić w swoim życiu, biorąc pod uwagę informacje, których właśnie się nauczyłeś?	



Ćwiczenie M1.1. Siła nawyków w obszarze finansów osobistych.

Przeczytaj historię: „Odcinanie końców szynki”

Dziewczynka przyglądała się matce pieczącej szynkę na rodzinne spotkanie i zauważyła, że przed włożeniem szynki do piekarnika matka odcina jej końce.

„Mamo, dlaczego odcinasz końce szynki przed pieczeniem?” zapytała.

„Hmmm... myślę, że to pomaga jej wchłonąć soki podczas pieczenia. Nie jestem jednak pewna. Tak zawsze robiła twoja babcia, więc też je odcinam. Dlaczego nie zadzwonisz do babci i nie zapytasz jej?”

Dziewczynka zadzwoniła więc do babci i zapytała: „Babciu, mama piecze szynkę i przed włożeniem jej do piekarnika odcięła jej końce. Powiedziała, że prawdopodobnie ma to pomóc szynce wchłonąć soki, ale nie była pewna. Powiedziała, że będziesz wiedziała, bo to od ciebie uczyła się gotować.”

„To prawda. Odcinam końce szynki przed pieczeniem. Ale też nie jestem pewna, dlaczego to robię. Nauczyłam się gotować od mojej mamy. Powinnaś ją zapytać.”

Tak więc dociekliwa dziewczynka zadzwoniła do swojej prababci i zapytała: „Prababciu, mama i babcia powiedziały, że nauczyły się piec szynkę, obserwując ciebie. Czy odcinasz końce szynki, aby pomóc jej wchłonąć soki?”

Prababcia zachichotała. „Och, nie, kochanie. Po prostu nigdy nie miałam rondla wystarczająco dużego, aby pomieścić całą szynkę, więc zawsze musiałam odcinać końce – żeby się zmieściła do rondla.”

Historia pochodzi z książki „Bogaty albo biedny. Po prostu różni mentalnie”, której autorem jest T. Harv Eker, a którą polecamy jako dodatkowy materiał do przeczytania w ramach naszego kursu.

Po przeczytaniu historii o szynce odpowiedz na pytania i zapisz odpowiedzi:

1. Co sądzisz o historii, którą przeczytałeś?
2. Jakie zachowania w zakresie zarządzania budżetem domowym przejąłeś od rodziców?
3. Jakie działania finansowe wykonujesz rutynowo, bez zastanowienia?
4. Co planujesz zmienić w swoich finansach po przeczytaniu historii o szynce?



Celem ćwiczenia jest wypracowanie nawyku regularnego sprawdzania wyciągu z rachunku bankowego, podniesienie poziomu zorientowania w cenach różnych produktów oraz nauczenie się umiejętności określenia, czy dany zakup był rzeczywistą potrzebą, czy tylko chwilową zachcianką.

Poproś uczestników, aby zalogowali się do swojej aplikacji bankowej, a jeśli takiej nie używają, poproś, aby zalogowali się do swojej bankowości internetowej w domu. Następnie poproś, aby przeanalizowali swoje wyciągi bankowe z ostatnich sześciu miesięcy, niech położą je na stole i uważnie im się przyjrzą, analizując swoje zakupy. Przygotuj dwa długopisy: zielony i czerwony.

Poproś uczestników, aby zakreślili na zielono zakupy, które były potrzebne i przydatne. Czerwonym długopisem niech uczestnicy zakreślą zakupy, które były kompulsywne i okazały się niepotrzebne lub mogli się bez nich obejść, nie tracąc przy tym poczucia komfortu w życiu.

Jeśli uczestnicy nie mają żadnych zakupów zakreślonych na czerwono, pogratuluj im dokonywania tylko świadomych zakupów. Zachęć ich do kontynuowania tego dobrego nawyku. Jeśli na wyciągu znajdują się produkty zakreślone na czerwono, poproś uczestników, aby zastanowili się, co wywołało impuls zakupowy w tym konkretnym momencie i zachęć ich do próby powstrzymania się przed takim postępowaniem następnym razem. Dokonaj też podsumowania wartości wszystkich „czerwonych zakupów”. Co uczestnicy sądzą o otrzymanej kwocie? Na co jeszcze mogą sobie pozwolić w ramach swojego budżetu?

Ćwiczenie M1.4. Sezonowe wydatki gospodarstwa domowego.

Celem ćwiczenia jest przygotowanie listy sezonowych wydatków gospodarstwa domowego. W poniższej tabeli wprowadź wydatki sezonowe, które dotyczą twojego gospodarstwa domowego w danym miesiącu, ta lista pozwoli ci z wyprzedzeniem zaplanować poszczególne wydatki sezonowe. Skorzystaj z niej podczas tworzenia budżetu domowego i odpowiednio zaplanuj swoje wydatki sezonowe.

Przykłady wydatków sezonowych: ubrania zimowe/wiosenne/letnie/jesienne, wycieczki szkolne, urodziny, święta religijne, wakacje rodzinne, paliwo.



SEZONOWOŚĆ WYDATKÓW	
MIESIĄC	WYDATKI
Styczeń	
Luty	
Marzec	
Kwiecień	
Maj	
Czerwiec	
Lipiec	
Sierpień	
Wrzesień	
Październik	
Listopad	
Grudzień	

11.4 Moduł 2. Rozsądne pożyczanie

Cele warsztatów:

1. Przedstawienie podstawowych zagadnień związanych z rozsądnym pożyczaniem pieniędzy oraz sytuacji, w których zaciąganie pożyczek może i nie może być uzasadnione
2. Zapoznanie uczestników z różnicami między kredytem a pożyczką
3. Przedstawienie ryzyka nadmiernego zadłużenia
4. Podniesienie świadomości uczestników w zakresie strategii wychodzenia z długów

Czas trwania: 180 minut

Metody pracy: prezentacja, dyskusja, praca w grupie, praca indywidualna, ćwiczenia, burza mózgów, studium przypadku, film, przełamanie pierwszych lodów itp.

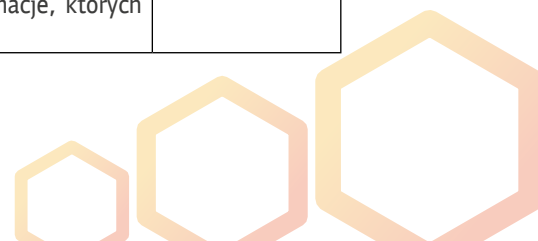
Potrzebne materiały i narzędzia:

- Tablice typu flipchart
- Ekran, projektor
- Wydruki ćwiczeń
- Papier, notatniki i długopisy dla uczestników



Scenariusz warsztatów

Czas trwania i metoda pracy	Cel tej części warsztatów	Opis	Materiały i narzędzia potrzebne do wykonania zadania
40 min; Prezentacja, dyskusja	Powitanie, integracja uczestników, wprowadzenie do tematu	Przedstaw się krótko i w taki sposób, aby uczestnicy wiedzieli, że jesteś osobą o właściwych do poprowadzenia warsztatów kompetencjach. Możesz podzielić się czymś, co pozwoli na stworzenie więzi pomiędzy tobą i grupą (miejsce urodzenia, wychowania, miejsce zamieszkania dziadków/rodziców). Podziękuj uczestnikom za przybycie, wyraż uznanie za to, że poświęcają swój czas na doskonalenie swojej wiedzy i umiejętności. Przedstaw uczestnikom ogólny zarys zagadnienia edukacji finansowej i tematyki niniejszych warsztatów. Zachęć ich do aktywnego udziału w warsztatach i omów zalety zarządzania pieniędzmi, szczególnie w sytuacji ograniczonych zasobów.	Program warsztatów przedstawiony na tablicy
30 min; Praca w małych grupach i dyskusja	Podniesienie świadomości w zakresie dobrych i złych długów	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M2.1. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M2.1
30 min; Praca indywidualna i dyskusja	Zaznajomienie się z zagadnieniem nadmiernego zadłużenia	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M2.2. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M2.2
40 min; Praca indywidualna i dyskusja	Wskaźnik zadłużenia – jak go obliczyć; Podniesienie świadomości w zakresie niebezpieczeństw związanych z pętlą zadłużenia	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M2.3. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M2.3
40 min; Dyskusja	Podsumowanie warsztatów	<p>Poproś uczestników, aby wskazali jedną najważniejszą rzecz, którą zapamiętają z warsztatów, a także poproś ich o wskazanie, co wdrożą w życie.</p> <p>Podsumuj podstawowe treści, przypominając najważniejsze zagadnienia: budżet domowy, kategorie dochodów i wydatków, metody prowadzenia domowego budżetu.</p> <p>Poproś uczestników o wypełnienie kwestionariusza ewaluacyjnego wskazującego, jakie inne tematy z zakresu edukacji finansowej mogłyby ich zainteresować.</p> <p>Jako zadanie domowe poproś uczestników, aby porozmawiali z co najmniej dwiema osobami, np. sąsiadem, krewnym, i przekazali im wiedzę z warsztatów.</p> <p>Podziękuj uczestnikom za aktywny udział w warsztatach i zakończ je.</p> <p>Jaki jest jeden nawyk lub zmiana, którą chciałbyś wprowadzić w swoim życiu, biorąc pod uwagę informacje, których właśnie się nauczyłeś?</p>	



Ćwiczenie M2.1

Przeanalizuj poniższą listę sytuacji, w których ludzie mogą pożyczyć pieniądze. Które z nich są uzasadnione, a które nie? Poproś uczestników, aby podzielili rodzaje długów na kategorie „dobre” i „złe”. Zaprosz uczestników do dyskusji w grupach i prezentacji wniosków.

- Mieszkanie/apartament, dom
- Założenie własnej firmy
- Edukacja dzieci
- Remont domu
- Ogrzewanie domu
- Nowa instalacja elektryczna
- Wymiana pieca na nowy
- Święta Bożego Narodzenia
- Prezent na ukończenie szkoły dla wnuczki
- Nowy samochód
- Inwestycje w srebro
- Sprzęt nagłaśniający samochodu
- Ubrania, w których dobrze wyglądał twój przyjaciel
- Akcje/udziały
- Hazard
- Inwestycja zaproponowana przez nowo poznanego przyjaciela
- Wakacje za granicą
- Leczenie
- Spłata pożyczki
- Sprzęt sportowy
- „Magiczne” urządzenie do gotowania (15 funkcji w 1)
- Pościel na prezentacji
- Weekendowa wycieczka w góry

Ćwiczenie M2.2. Kiedy kompulsywne zakupy stają się powodem nadmiernego zadłużenia.

Poproś uczestników, aby zapisali odpowiedzi na poniższe pytania, używając proponowanych terminów:

Rzadko, okazjonalnie, często, bardzo często, zawsze, nigdy.



Zapytaj uczestników, co sądzą o pytaniach, pozwól im zdecydować, czy chcą porozmawiać o swoich odpowiedziach na forum, czy woleliby jednak samodzielnie je ocenić.

1. Jak często czujesz potrzebę pójścia na zakupy, nawet jeśli niczego nie potrzebujesz i w danym miesiącu nie masz pieniędzy?
2. Jak często wybierasz zakupy zamiast spotkania z przyjaciółmi lub rodziną?
3. Jak często czujesz żal, poczucie winy lub złość po wyjściu na zakupy?
4. Jak często wracasz z zakupów, ukrywając to, co kupiłeś, aby uniknąć kłótni w domu?
5. Jak często okłamujesz rodzinę lub przyjaciół, aby ukryć prawdę o swoich nawykach zakupowych?
6. Jak często pożyczasz pieniądze na zakupy lub wykorzystujesz w czasie zakupów cały limit twoich kart kredytowych?
7. Jak często robisz zakupy dłużej niż planowałeś?
8. Jak często twoja rodzina narzeka, że wydajesz za dużo pieniędzy lub spędzasz zbyt dużo czasu na zakupach?
9. Jak często idziesz na zakupy, aby uciec od problemów, trudnych relacji lub samotności?
10. Jak często idziesz na zakupy, aby złagodzić stres, złe samopoczucie lub nudę?
11. Jak często masz trudności ze snem związane z powtarzającymi się myślami o tym, co kupić następnego dnia?
12. Jak często robisz zakupy, dopóki nie wydasz ostatniej złotówki?
13. Jak często prowadzisz rodzinne dyskusje związane z twoimi nawykami zakupowymi?
14. Jak często kradłeś, aby sfinansować swoje nawyki zakupowe?
15. Jak często czułeś się bardzo przygnębiony i zawstydzony po zakupach?
16. Jak często kupowałeś rzeczy, których nie potrzebujesz, a potem czułeś się winny?
17. Jak często czujesz się bardzo przygnębiony i martwisz się z powodu swoich nawyków zakupowych?
18. Jak często przy zakupach dla własnej przyjemności korzystałeś z funduszy przeznaczonych na rodzinne potrzeby?
19. Jak często słyszałeś, jak inni mówią, że nie ufają ci z powodu twoich nawyków zakupowych?
20. Jak często próbujesz przestać chodzić na zakupy i nigdy ci się to nie udaje?

Ćwiczenie M2.3. Dowiedz się, jak obliczyć bieżący wskaźnik zadłużenia.

Poproś uczestników, aby pracowali w parach lub indywidualnie (ze względu na dyskrecję) i poproś ich, aby obliczyli:

- Ich całkowity miesięczny dochód, z uwzględnieniem wszystkich jego źródeł.
- Swoje miesięczne wydatki i regularne zadłużenie, które spłacają.
- Poziom zadłużenia.



Analiza

Po obliczeniu wskaźnika zadłużenia zaprosz uczestników do:

- Otwartej dyskusji o zagadnieniu poziomu zadłużenia i jego wpływie na ich życie.
- Przeprowadzenia burzy mózgów, aby ocenić, które wydatki i zadłużenie można wyeliminować lub przynajmniej zmniejszyć.
- Określenia konkretnych celów, które pozwolą im wyjść z warsztatów z planem wprowadzenia zmian na lepsze.

11.5 Moduł 3. Oszczędzanie w praktyce

Cele warsztatów:

1. Przedstawienie podstawowych zagadnień związanych z oszczędzaniem
2. Zapoznanie uczestników z narzędziami finansowymi do oszczędzania
3. Prezentacja psychologicznych aspektów oszczędzania
4. Podniesienie świadomości uczestników w zakresie sposobów oszczędzania

Czas trwania: 180 minut

Metody pracy: prezentacja, dyskusja, praca w grupie, praca indywidualna, ćwiczenia, burza mózgów, studium przypadku, film, przełamanie pierwszych lodów itp.

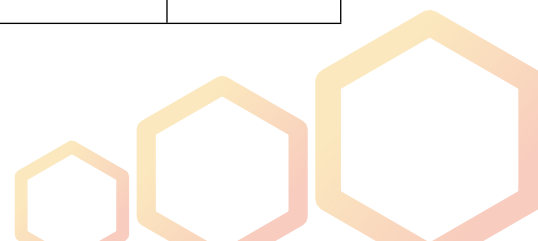
Potrzebne materiały i narzędzia:

- Tablice typu flipchart
- Ekran, projektor
- Wydruki ćwiczeń
- Papier, notatniki i długopisy dla uczestników



Scenariusz warsztatów

Czas trwania i metoda pracy	Cel tej części warsztatów	Opis	Materiały i narzędzia potrzebne do wykonania zadania
40 min; Prezentacja, dyskusja	Powitanie, integracja uczestników, wprowadzenie do tematu	Przedstaw się krótko i w taki sposób, aby uczestnicy wiedzieli, że jesteś osobą o właściwych do poprowadzenia warsztatów kompetencjach. Możesz podzielić się czymś, co pozwoli na stworzenie więzi pomiędzy tobą i grupą (miejsce urodzenia, wychowania, miejsce zamieszkania dziadków/rodziców). Podziękuj uczestnikom za przybycie, wyrażaj uznanie za to, że poświęcają swój czas na doskonalenie swojej wiedzy i umiejętności. Przedstaw uczestnikom ogólny zarys zagadnienia edukacji finansowej i tematyki niniejszych warsztatów. Zachęć ich do aktywnego udziału w warsztatach i omów zalety zarządzania pieniędzmi, szczególnie w sytuacji ograniczonych zasobów.	Program warsztatów przedstawiony na tablicy
30 min; Praca w małych grupach i dyskusja	Wzrost świadomości w zakresie zachowań prowadzących do skutecznego gromadzenia oszczędności	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M3.1. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M3.1
30 min; Praca indywidualna i dyskusja	Zapoznanie się ze sposobami oszczędzania na różnych rodzajach wydatków	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M3.2. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M3.2
40 min; Praca indywidualna i dyskusja	Zapoznanie się z powodami, dla których warto oszczędzać	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M3.3. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M3.3
40 min; Dyskusja	Podsumowanie warsztatów	Poproś uczestników, aby wskazali jedną najważniejszą rzecz, którą zapamiętają z warsztatów, a także poproś ich o wskazanie, co wdrożą w życie. Podsumuj podstawowe treści, przypominając najważniejsze zagadnienia: budżet domowy, kategorie dochodów i wydatków, metody prowadzenia domowego budżetu. Poproś uczestników o wypełnienie kwestionariusza ewaluacyjnego wskazującego, jakie inne tematy z zakresu edukacji finansowej mogłyby ich zainteresować. Jako zadanie domowe poproś uczestników, aby porozmawiali z co najmniej dwiema osobami, np. sąsiadem, krewnym, i przekazali im wiedzę z warsztatów. Podziękuj uczestnikom za aktywny udział w warsztatach i zakończ je. Jaki jest jeden nawyk lub zmiana, którą chciałbyś wprowadzić w swoim życiu, biorąc pod uwagę informacje, których właśnie się nauczyłeś?	



Ćwiczenie M3.1. Mrówki zjadają ciasto.

W niniejszym ćwiczeniu celem jest sporządzenie plakatu wskazującego, czym są „mrówki”, czyli wydatki, które na przestrzeni każdego miesiąca przyczyniają się do zmniejszenia ilości pieniędzy, którymi dysponujemy. W zamyśle ćwiczenie to ma być wykonywane w grupach, jednakże można je również wykonać indywidualnie.

Uczestnicy zostaną poproszeni o uwzględnienie na swoim plakacie następujących zagadnień:

- Produkt lub czynność
- Wkład w zmniejszenie zasobów
- Kontekst
- Stopień trudności w pozbyciu się tej „mrówki”
- Cel

Ćwiczenie M3.2. Poznanie własnego rachunku za prąd.

Do prezentacji rachunków potrzebny będzie co najmniej jeden komputer i projektor. Odpowiednie materiały edukacyjne do zilustrowania zagadnienia można stworzyć za pomocą serwisu Canva, co pozwoli na wyjaśnienie kluczowych pojęć. Potrzebne będą również prawdziwe rachunki za prąd, najlepiej od kilku różnych firm. Aby uzyskać jak najbardziej realistyczny efekt, można poprosić uczestników o przyniesienie ich rachunków za energię elektryczną z domu.

Wskazówki, jak zaoszczędzić na rachunku za energię elektryczną:

Na początku oszczędzanie energii może wydawać się skomplikowane, ale z czasem zobaczysz, że to tylko kwestia wprowadzenia kilku zasad w życie. Do oszczędzania energii można zachęcić poprzez przedstawienie kilku wskazówek.

- Odłącz od prądu wszystko, co się da
Zrozumienie, jak oszczędzać energię w domu, zaczyna się od unikania wszystkich codziennych niewłaściwych nawyków, takich jak zawsze pozostawianie podłączonych do sieci energetycznej urządzeń lub elementów wyposażenia domu. Gdy dane urządzenie podłączone jest do gniazda, zawsze zużywa nawet minimalną ilość energii (zużycie fantomowe).



- **Optymalizacja zakontraktowanej mocy**
Wykazano, że w Hiszpanii duża liczba użytkowników zakontraktowała energię elektryczną na poziomie wyższym niż ten optymalnie spełniający ich potrzeby.
- **Rób pranie w chłodniejszej wodzie**
Podgrzewanie wody z konieczności wiąże się ze zużyciem energii elektrycznej. Robiąc pranie w chłodniejszej wodzie, bezpośrednio eliminujesz ten koszt energii, bez negatywnego wpływu na czystość swoich ubrań.
- **Optymalizacja wykorzystania urządzeń elektrycznych**
Nowoczesne urządzenia gospodarstwa domowego wyposażone są w specjalne programy oszczędzania energii podczas pracy.
- **Używaj urządzeń RTV i AGD mądrze**
Jedną z najważniejszych wskazówek dotyczących oszczędzania energii w domu jest rozsądne korzystanie z urządzeń elektrycznych. Zdecyduj się na programy ECO i korzystaj z nich poza godzinami szczytu w czasie, kiedy obowiązuje korzystniejsza dla Ciebie taryfa.
- **Wyłącz światła**
Wydaje się to bardzo oczywistą wskazówką, ale zawsze mamy w domu więcej włączonych świateł, niż tak naprawdę potrzebujemy – a to może stanowić 20% naszego domowego zużycia energii elektrycznej.
- **Zastąp tradycyjne żarówki żarówkami LED**
Być może nie pomyślałeś o wymianie domowych żarówek jako sposobie na oszczędzanie energii elektrycznej. Jednak żarówki LED są świetnym sposobem na oszczędzanie energii i w konsekwencji pieniędzy.
- **Zoptymalizuj koszty ogrzewania**
Innym sposobem oszczędzania energii w domu jest optymalizacja kosztów ogrzewania – domowe systemy ciepłownicze pochłaniają zimą bardzo dużo energii. Unikaj zasłaniania grzejników. Grzejnik emituje ciepło, które ogrzewa powietrze, a tym samym dom. Jeśli zasłonisz grzejniki, ogrzanie domu wymagać będzie wyprodukowanie większej ilości ciepła, a w konsekwencji ty poniesiesz wyższe koszty.



- Używaj dywanów i zasłon
Ciepło i zimno przechodzą przez podłogi i okna, więc używanie dywanów i zasłon będzie skuteczne w eliminowaniu zimnych miejsc. Co zaskakujące, możesz w ten sposób zaoszczędzić nawet 20% na rachunku za energię elektryczną.
- Nie ogrzewaj domu, gdy nikogo w nim nie ma
Wszyscy lubimy wracać do ciepłego domu, ale uważaj, aby nie marnować w ten sposób zbyt wiele ciepła. Zaleca się ustawienie systemu grzewczego tak, aby ogrzewanie włączyło się na 2 godziny przed powrotem domowników do domu.
- Nie bierz długich pryszniców
Wszyscy lubimy brać półgodzinne prysznice, ale jeśli chcesz zaoszczędzić setki złotych rocznie, zacznij skracać czas przebywania pod prysznicem.

Ćwiczenie M3.3

„Zrobić budżet to wskazać swoim pieniądzom, dokąd mają iść, zamiast się zastanawiać, gdzie się rozeszły.” John Maxwell powiedział to pierwszy i powiedział to najlepiej. Jeśli chcesz przejąć kontrolę nad swoją gotówką, odpowiedź jest tylko jedna: zrób budżet i zacznij oszczędzać. Czy możesz wymienić 5 powodów, dla których powinieneś spróbować zminimalizować wydatki i zmaksymalizować oszczędności?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

11.5 Moduł 4. Bezpieczne finanse w sieci

Cele warsztatów:

1. Prezentacja sposobów bezpiecznego korzystania z produktów finansowych w Internecie
2. Zapoznanie się z praktycznymi sposobami ochrony danych osobowych i haseł w Internecie
3. Prezentacja typowych pułapek zastawianych przez oszustów w Internecie lub telefonicznie
4. Zapoznanie uczestników z podstawowymi zasadami bezpiecznych zakupów online



Czas trwania: 180 minut

Metody pracy: prezentacja, dyskusja, praca w grupie, praca indywidualna, ćwiczenia, burza mózgów, studium przypadku, film, przełamanie pierwszych lodów itp.

Potrzebne materiały i narzędzia:

- Tablice typu flipchart
- Ekran, projektor
- Wydruki ćwiczeń
- Papier, notatniki i długopisy dla uczestników

Scenariusz warsztatów

Czas trwania i metoda pracy	Cel tej części warsztatów	Opis	Materiały i narzędzia potrzebne do wykonania zadania
40 min; Prezentacja, dyskusja	Powitanie, integracja uczestników, wprowadzenie do tematu	Przedstaw się krótko i w taki sposób, aby uczestnicy wiedzieli, że jesteś osobą o właściwych do poprowadzenia warsztatów kompetencjach. Możesz podzielić się czymś, co pozwoli na stworzenie więzi pomiędzy tobą i grupą (miejsce urodzenia, wychowania, miejsce zamieszkania dziadków/rodziców). Podziękuj uczestnikom za przybycie, wyraż uznanie za to, że poświęcają swój czas na doskonalenie swojej wiedzy i umiejętności. Przedstaw uczestnikom ogólny zarys zagadnienia edukacji finansowej i tematyki niniejszych warsztatów. Zachęć ich do aktywnego udziału w warsztatach i omów zasady zarządzania pieniędzmi, szczególnie w sytuacji ograniczonych zasobów.	Program warsztatów przedstawiony na tablicy
30 min; Praca w małych grupach i dyskusja	Podniesienie świadomości uczestników w zakresie bezpiecznego korzystania z produktów finansowych w Internecie	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M4.1. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M4.1
30 min; Praca w parach i dyskusja	Zapoznanie się z bezpiecznymi sposobami robienia zakupów online	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M4.2. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M4.2
40 min; Praca indywidualna i dyskusja	Podniesienie świadomości w zakresie zasad bezpiecznego korzystania z Internetu	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M4.3 Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M4.3



40 min; Dyskusja	Podsumowanie warsztatów	<p>Poproś uczestników, aby wskazali jedną najważniejszą rzecz, którą zapamiętają z warsztatów, a także poproś ich o wskazanie, co wdrożą w życie.</p> <p>Podsumuj podstawowe treści, przypominając najważniejsze zagadnienia: budżet domowy, kategorie dochodów i wydatków, metody prowadzenia domowego budżetu.</p> <p>Poproś uczestników o wypełnienie kwestionariusza ewaluacyjnego wskazującego, jakie inne tematy z zakresu edukacji finansowej mogłyby ich zainteresować.</p> <p>Jako zadanie domowe poproś uczestników, aby porozmawiali z co najmniej dwiema osobami, np. sąsiadem, krewnym, i przekazali im wiedzę z warsztatów.</p> <p>Podziękuj uczestnikom za aktywny udział w warsztatach i zakończ je.</p> <p>Jaki jest jeden nawyk lub zmiana, którą chciałbyś wprowadzić w swoim życiu, biorąc pod uwagę informacje, których właśnie się nauczyłeś?</p>	
---------------------	-------------------------	---	--

Ćwiczenie M4.1

Zaproś uczestników do dyskusji. Poproś uczestników, aby zastanowili się, czy bezpiecznie korzystają z bankowości elektronicznej, czy regularnie zmieniają hasła i czy ich hasła są wystarczająco silne. Uczul uczestników, aby przypadkowo nie udostępnili informacji o swoich hasłach na forum grupy. Poproś ich, aby w domu zmienili hasła na wystarczająco silne.

Ćwiczenie M4.2

Podziel uczestników na dwuosobowe zespoły. Zadaniem dla każdej z par jest przećwiczenie zakupów w Internecie: wyszukanie najlepszej oferty, zapoznanie się z regulaminem sklepu, sprawdzenie wiarygodności sprzedawcy i opinii o sklepie. Powiedz każdemu zespołowi, jakiego produktu ma szukać, np. obuwie sportowe, stół kuchenny, wolnowar, trampolina ogrodowa, plecak. Zakończ ćwiczenie, gdy uczestnicy dojdą do etapu „Sfinalizuj zamówienie”.

Ćwiczenie M4.3

Poproś uczestników o przedstawienie kroków, które musieliby podjąć w celu zgłoszenia próby wyłudzenia. Jak mogą zgłosić naruszenie za pośrednictwem Internetu?



11.6 Moduł 5. Prawa konsumenta

Cele warsztatów:

1. Przedstawienie podstawowych pojęć związanych z prawami konsumenta
2. Zapoznanie uczestników z terminami i sposobami odstąpienia od umów zawartych na odległość
3. Przedstawienie uczestnikom sposobów składania reklamacji na towary i usługi
4. Podniesienie świadomości uczestników w zakresie zawierania i podpisywania umów

Czas trwania: 180 minut

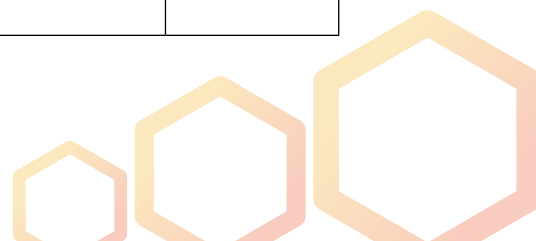
Metody pracy: prezentacja, dyskusja, praca w grupie, praca indywidualna, ćwiczenia, burza mózgów, studium przypadku, film, przełamanie pierwszych lodów itp.

Potrzebne materiały i narzędzia:

- Tablice typu flipchart
- Ekran, projektor
- Wydruki ćwiczeń
- Papier, notatniki i długopisy dla uczestników

Scenariusz warsztatów

Czas trwania i metoda pracy	Cel tej części warsztatów	Opis	Materiały i narzędzia potrzebne do wykonania zadania
40 min; Prezentacja, dyskusja	Powitanie, integracja uczestników, wprowadzenie do tematu	Przedstaw się krótko i w taki sposób, aby uczestnicy wiedzieli, że jesteś osobą o właściwych do poprowadzenia warsztatów kompetencjach. Możesz podzielić się czymś, co pozwoli na stworzenie więzi pomiędzy tobą i grupą (miejsce urodzenia, wychowania, miejsce zamieszkania dziadków/rodziców). Podziękuj uczestnikom za przybycie, wyraż uznanie za to, że poświęcają swój czas na doskonalenie swojej wiedzy i umiejętności. Przedstaw uczestnikom ogólny zarys zagadnienia edukacji finansowej i tematyki niniejszych warsztatów. Zachęć ich do aktywnego udziału w warsztatach i omów zalety zarządzania pieniędzmi, szczególnie w sytuacji ograniczonych zasobów.	Program warsztatów przedstawiony na tablicy
30 min; Praca w małych grupach i dyskusja	Podniesienie świadomości w zakresie praw konsumentów	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M5.1. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M5.1



40 min; Praca indywidualna i dyskusja	Zapoznanie się z różnicami pomiędzy gwarancją a reklamacją	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M5.2. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M5.2
30 min; Praca indywidualna i dyskusja	Poznanie instytucji wspierających konsumentów	Postępuj zgodnie z wytycznymi do ćwiczenia M5.3. Przedyskutuj wyniki ćwiczenia z uczestnikami.	Wydruki lub elektroniczne kopie ćwiczenia M5.3
40 min; Dyskusja	Podsumowanie warsztatów	<p>Poproś uczestników, aby wskazali jedną najważniejszą rzecz, którą zapamiętają z warsztatów, a także poproś ich o wskazanie, co wdrożą w życie.</p> <p>Podsumuj podstawowe treści, przypominając najważniejsze zagadnienia: budżet domowy, kategorie dochodów i wydatków, metody prowadzenia domowego budżetu.</p> <p>Poproś uczestników o wypełnienie kwestionariusza ewaluacyjnego wskazującego, jakie inne tematy z zakresu edukacji finansowej mogłyby ich zainteresować.</p> <p>Jako zadanie domowe poproś uczestników, aby porozmawiali z co najmniej dwiema osobami, np. sąsiadem, krewnym, i przekazali im wiedzę z warsztatów.</p> <p>Podziękuj uczestnikom za aktywny udział w warsztatach i zakończ je.</p> <p>Jaki jest jeden nawyk lub zmiana, którą chciałbyś wprowadzić w swoim życiu, biorąc pod uwagę informacje, których właśnie się nauczyłeś?</p>	

Ćwiczenie M5.1

Przedyskutuj z grupą odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jak długi jest czas na złożenie reklamacji produktu za niezgodność z umową?
2. Jaki jest termin odstąpienia od umowy zawieranej na odległość?
3. Zauważyłem wadę mojego produktu. Ile mam czasu od tego momentu na złożenie reklamacji?
4. Ile czasu ma firma na poinformowanie mnie, czy reklamacja zostanie rozpatrzona pozytywnie czy negatywnie?
5. Jaka jest różnica między gwarancją producenta a roszczeniem z tytułu niezgodności towaru lub usługi z umową?
6. Do kogo mogę zwrócić się o pomoc w sporach dotyczących reklamacji?
7. Jakie instytucje w Polsce chronią i wspierają konsumentów?
8. Czy można złożyć reklamację bez paragonu? Podaj przykłady.



Ćwiczenie M5.2

Zaprosz uczestników do wzięcia udziału w poniższym ćwiczeniu.

Zadanie jest następujące:

- opracowanie planu (zestawienie działań podjętych we właściwej kolejności) zgodnie z procedurą reklamacyjną sprzedawcy w przedstawionej sytuacji,
- zainscenizowanie rozmowy pomiędzy klientem składającym reklamację a sprzedawcą (pamiętaj o zastosowaniu techniki odpowiadania na zarzuty!),
- wypełnienie formularza reklamacyjnego.

Przedstawienie sytuacji

Klientka sklepu obuwniczego chce złożyć reklamację dotyczącą pary butów – eleganckich czółenek, które kupiła miesiąc wcześniej. Klientka jest bardzo zdenerwowana, ponieważ pomimo stosunkowo wysokiej ceny butów – 220 zł, mają wadliwe wykończenie wewnętrzne, wkładki są niewygodne, drażnią stopę i powodują rozrywanie rajstop na piętach. Klientka jest osobą po pięćdziesiątym roku życia, wzburzoną. Jak sama podkreśla, był to dla niej znaczący wydatek.

W momencie składania reklamacji klientka wyraża rozczarowanie jakością obuwia i złość spowodowaną faktem, że zakup czółenek został dokonany na specjalną okazję i konieczność zwrotu butów i oczekiwania na ekspertyzę rzeczoznawcy – nawet do dwóch tygodni – a następnie odpowiedź i ewentualne rozstrzygnięcie jest dla niej absolutnie nie do przyjęcia.

Aby wykonać ćwiczenie:

1. zaprosz kolegę lub koleżankę do wspólnej pracy przy wykonywaniu ćwiczenia,
2. zapoznajcie się z materiałem szkoleniowym,
3. zorganizujcie wspólne stanowisko pracy do wykonania ćwiczenia,
4. postępujcie zgodnie z wytycznymi zawartymi w ćwiczeniu,
5. przedstawcie procedurę sprzedawcy związaną z przyjęciem reklamacji,
6. rozpiszcie, z podziałem na rolę, rozmowę pomiędzy sprzedawcą a klientką w sprawie zgłoszenia reklamacji,
7. wypełnijcie formularz reklamacyjny,
8. przedstawcie ukończone ćwiczenie na forum grupy.



Ćwiczenie M5.3. Instytucje wspierające prawa konsumentów.

Zapytaj uczestników, czy wiedzą, gdzie mogą uzyskać bezpłatną poradę konsumencką i prawną w ich okolicy?

Poproś uczestników, aby dowiedzieli się, gdzie w ich mieście lub dzielnicy ma siedzibę Rzecznik Konsumentów.





12. Bibliografia, Dodatkowe materiały edukacyjne

Książki i publikacje:

Finansowy Ninja, Michał Szafrąński

Jak zadbać o własne finanse? Marcin Iwuć

Psychologia pieniędzy, ponadczasowe lekcje o bogactwie, chciwości i szczęściu. Morgan Housel

Grosz do grosza, Jak wydawać mądrze i unikać pułapek finansowych, Ariely Dan, Kreisler Jeff

Efekt latte, Dlaczego nie trzeba być bogatym, by mieć bogate życie, David Bach, David John Mann

Bogaty albo biedny. Po prostu różni mentalnie, T. Harv Eker

Zapał się, Jak rozniecić swoją własną ekonomię, Douglas Scott Nelson

Kobieta niezależna, Kamila Rowińska

Happy money, Japoński sekret prawdziwego bogactwa, Honda Ken

Świadome zakupy, Arkadiusz Podlaski

Myśl i bogać się, Napoleon Hill

Najbogatszy człowiek w Babilonie, George S. Clason

Zaplanuj swoją przyszłość, Poradnik Finansów Domowych, Fundacja Wspomagania Wsi
<https://fundacjawspomaganiawsi.pl/publication/zaplanuj-swoja-przyszlosc-poradnik-domowych-finansow/>

Projekt krajowej Strategii Edukacji Finansowej <https://www.oecd.org/daf/fin/financial-education/krajowa-strategia-edukacji-finansowej-polski.pdf>

Recommendation of the Council on Financial Literacy OECD Legal Instruments

Partnerstwo na Rzecz Edukacji Finansowej <https://edukacja-finansowa.org/biblioteka/>



Blogi finansowe:

www.zaradnyfinansowo.pl

<https://marciniwuc.com/>

Oszczednicka.pl | Alicja Zalewska-Choma

Kobietainwestuje.pl | Anna Smolińska

Bogatyzywyboru.pl | Rafał Walaszek

Pieniadzjestkobieta.pl | Diana Litwin-Dolezińska

Subiektywnieofinansach.pl | Maciej Samcik, Maciej Bednarek i Ireneusz Sudak

Strony www

<https://www.knf.gov.pl/> Komisja Nadzory finansowego, zakłada dla konsumenta

<https://rf.gov.pl/o-nas/edukacja/> Rzecznik Finansowy, zakładka edukacja

<https://www.uokik.gov.pl/edukacja.php> Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, zakładka edukacja

Kursy online:

[Kulturalnie o finansach www.kulturalnieofinansach.pl](http://www.kulturalnieofinansach.pl)

[Pokonaj swoje długi https://pokonajswojedlugi.pl/](https://pokonajswojedlugi.pl/)