

Ενότητα 1: Συμπεριφορά Δαπανών

Εκδήλωση και τοποθεσία

ηη/μμ/εεεε

Όνομα του παρουσιαστή
Όνομα του οργανισμού
E-mail του παρουσιαστή



Financial Literacy for Young Women

FLY - IN

Θυμηθείτε – Ομαδική Συμφωνία



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

-
- σεβαστείτε την εμπιστευτικότητα των ανθρώπων
 - μην είστε επικριτικοί
 - να είστε υπομονετικοί όταν μιλούν οι άλλοι
 - σεβαστείτε τις απόψεις των άλλων
 - εργαστείτε σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα
 - εργαστείτε για να κατανοήσετε τις πολιτισμικές και επαγγελματικές διαφορές
 - όλοι έχουν το δικαίωμα να ακούγονται
 - να διασκεδάσουν και να απολαύσουν την πορεία
 - να κάνουν λάθη
 - να λαμβάνουν σεβασμό
 - να μοιράζονται ιδέες
 - να είναι ενεργοί!
 - να είναι θετικοί και δημιουργικοί!
-

Ενότητα 1: Εισαγωγή

- Στόχοι
- Περιεχόμενο ενότητας
- Επιδιώξεις

ΣΤΟΧΟΙ & ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ

- Αποκτήστε αυτοπεποίθηση στη λήψη αποφάσεων.
- Αναλύστε απλές εναλλακτικές λύσεις και εντοπίστε κατηγορίες για σχέδια δαπανών
- Αναπτύξτε ορθολογικά πρότυπα συμπεριφοράς και αναγνωρίστε τη σημασία της εξοικονόμησης χρημάτων για μελλοντικές ανάγκες
- Εξασκηθείτε στη λήψη αποφάσεων σε δομημένες καταστάσεις και αξιολογήστε πότε να αποταμιεύσετε έναντι της επένδυσης

Ικανότητες που αναπτύχθηκαν

- Δώθηκε η δυνατότητα στους ανθρώπους να δουν τα πρότυπα δαπανών και τους λόγους για αυτά
- Μάθηση του πώς να αναγνωρίζουν ότι χρειάζονται πιο υγιεινές συμπεριφορές δαπανών
- Παρακολούθηση Δαπανών
- Καθορισμός Βραχυπρόθεσμων Οικονομικών Στόχων
- Μάθηση του πώς να κάνουν προϋπολογισμό χρημάτων

Συμπεριφορά δαπανών

Ένα είδος συμπεριφοράς κατά την οποία ένα άτομο χρησιμοποιεί τα χρήματά του για να ικανοποιήσει τις επιθυμίες και τις ανάγκες του χωρίς να ασκεί κανέναν έλεγχο πάνω τους.

ΑΝΑΓΚΕΣ / ΘΕΛΩ

Ο προϋπολογισμός είναι το πιο ισχυρό και γεμάτο αντίκτυπο εργαλείο που μπορείτε να υιοθετήσετε για να ελέγξετε τις δαπάνες για να επιτρέψετε την εξοικονόμηση και την επένδυση

Οι αγοραστικές συνήθειες επηρεάζουν

- Παρατηρώντας και ακολουθώντας τις πρακτικές δαπανών των γονιών μας ή άλλων επιφανών ανθρώπων
- Ο πολιτισμός και η κουλτούρα μας
- Οι πνευματικές πεποιθήσεις και η θρησκεία κάποιου
- Οι δικές μας ξεχωριστές προσωπικότητες και εμπειρίες παίζουν επίσης ρόλο
- Τα μέσα ενημέρωσης επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο ξοδεύουμε και εξοικονομούμε χρήματα

Η αλλαγή των συνηθειών δαπανών
σας είναι δύσκολη, καθώς απαιτεί να
δημιουργήσετε ένα «νέο φυσιολογικό»

Ενότητα 1: Σχέδιο μαθήματος

- Στόχοι
- Περιεχόμενο ενότητας
- Επιδιώξεις

Αυτή η ενότητα στοχεύει να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τα μοτίβα δαπανών σας

- Κατανόηση των συνηθειών δαπανών σας
- Δημιουργία προϋπολογισμού

Υλικά : 
Στυλό / μολύβι,
χαρτί

Χρόνος : 
20 λεπτά

F2: Έλεγχος συνηθειών μέσω αξιολόγησης

Περιγραφή: Αξιολόγηση των συνηθειών δαπανών μέσω ενός ερωτηματολογίου όπου οι ερωτηθέντες πρέπει να σημειώνουν υγιεινές ή ανθυγιεινές δηλώσεις.

Σκοπός:

- A. Να μάθουν για υγιεινές και ανθυγιεινές συνήθειες δαπανών.
- B. Να αξιολογήσουν τις προσωπικές συνήθειες δαπανών χρημάτων.
- Γ. Να ελέγξουν τις προσωπικές συνήθειες δαπανών χρημάτων.

F2: Έλεγχος Συνηθειών μέσω αξιολόγησης



Υλικά : 
Στυλό / μολύβι,
χαρτί

Χρόνος : 
20 λεπτά

Ερωτηματολόγιο:

	Υγιεινό (Υ)	Ανθυγιεινό (Α)
Νιώθω ότι δεν μπορώ να ζήσω χωρίς τις πιστωτικές μου κάρτες		
Ξοδεύω χρήματα μόνο σε πράγματα που πραγματικά χρειάζομαι		
Σκέφτομαι συνεχώς τα χρήματα		
Βάζω χρήματα σε αποταμιεύσεις		
Μετά τα ψώνια, νιώθω ενοχές και σύγχυση		
Διαχειρίζομαι τα χρήματά μου για να αποφύγω τις υπερβολικές δαπάνες		
Οι συνήθειές μου στα έξοδα με κάνουν να νιώθω άγχος		
Ψάχνω για συγκριτικές τιμές πριν αγοράσω		
Ξοδεύω χρήματα σε πράγματα που δεν χρειάζομαι πραγματικά		
Ξοδεύω χρήματα σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες		

Πόσες υγιεινές και ανθυγιεινές απαντήσεις επιλέξατε;

Γιατί πιστεύετε ότι είναι υγιεινές ή ανθυγιεινές;

Τι μπορείτε να κάνετε για να εξαλείψετε ή να μειώσετε τις ανθυγιεινές συνήθειες;

F3: Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Διαχείρισης Χρημάτων: Προσωπικός Μηνιαίος Προϋπολογισμός

Υλικά : 
Στυλό / μολύβι,
χαρτί

Χρόνος : 
30 λεπτά

Περιγραφή: Μερικές φορές οι άνθρωποι δυσκολεύονται να διαχειριστούν σωστά τα χρήματά τους. Ένας προσωπικός μηνιαίος προϋπολογισμός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να εξισορροπήσετε τα έσοδα και τα έξοδα σας. Βοηθά επίσης να αποφύγετε να μείνετε χωρίς χρήματα πριν από το τέλος του μήνα, μειώνει το άγχος και οργανώνει το πρόγραμμά σας. Ωστόσο, ποια θεωρούνται σημαντικά στοιχεία για έναν ρεαλιστικό προσωπικό μηνιαίο προϋπολογισμό;

F3:Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Διαχείρισης Χρημάτων: Προσωπικός Μηνιαίος Προϋπολογισμός

Υλικά : 
Στυλό / μολύβι,
χαρτί

Χρόνος : 
30 λεπτά

Βήμα 1:

<u>Πόσα χρήματα πληρώνετε μηνιαίως για:</u>	<u>Πόσα χρήματα λαμβάνετε μηνιαίως από:</u>
Φαγητό;	Επιταγή πληρωμής;
Φαρμακευτική αγωγή;	Συνταξιοδότηση;
Ασφάλιση;	Οικονομίες; Οικογένεια;
Ενοικίαση/υποθήκη;	Αναπηρία;
Διατήρηση του χώρου σας;	Άλλο;
Μεταφορές;	Σύνολο:
Λογαριασμοί;	
Τηλέφωνο;	
Προσωπική φροντίδα;	
Έκτακτες καταστάσεις;	
Χόμπι;	
Κοινωνικοποίηση;	
Ελεύθερος χρόνος;	
Σύνολο:	

F3: Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Διαχείρισης Χρημάτων: Προσωπικός Μηνιαίος Προϋπολογισμός

Υλικά : 
Στυλό / μολύβι,
χαρτί

Χρόνος : 
30 λεπτά

Βήμα 2:

Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε και να συγκρίνετε τα δύο παραπάνω σύνολα. Σε περίπτωση που τα έξοδα σας είναι μεγαλύτερα από το εισόδημά σας, χρειάζεστε βοήθεια.

Βήμα 3:

Παρακαλούμε επανεξετάστε τον προϋπολογισμό σας. Υπάρχει κάποιο μέρος του στο οποίο μπορείτε να εργαστείτε για να μειώσετε τα έξοδά σας; Πώς μπορείτε να το κάνετε αυτό?

Βήμα 4:

Υπάρχει κάποιος τρόπος για να αποκτήσεις περισσότερα χρήματα; Κάποιες δευτερεύουσες ασχολίες ή δουλειές που μπορείτε να ολοκληρώσετε;

Υλικά : 
Στυλό / μολύβι,
χαρτί

Χρόνος : 
30 λεπτά

F4: Ασκήσεις Ελέγχου Προϋπολογισμού

Περιγραφή: Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι ξοδεύουν 10% περισσότερα από όσα κερδίζουν. Το τέντωμα του προϋπολογισμού τυγχάνει να είναι πολύ δύσκολο, ωστόσο επιτρέπει σε κάποιον να μειώσει τα έξοδα και να αποκτήσει τον έλεγχο οποιωνδήποτε καταναγκαστικών προσωπικών συνηθειών.

Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

*Πώς μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα;

Προσδιορίστε τους παρακάτω τομείς στους οποίους μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα. Συζητήστε με την ομάδα σας πιθανές λύσεις που μπορεί να σας επιτρέψουν να εξοικονομήσετε χρήματα σε αυτούς τους τομείς. Γράψτε ο ένας τις προτάσεις του άλλου, συμπεριλαμβανομένης της δικής σας σχετικά με τις δυνατότητες μείωσης των εξόδων σας.

Φαγητό από:

Λογαριασμοί από:

Μεταφορές από

Ψυχαγωγία από:

Προσωπικά πράγματα από:

Άλλα:

F6: Ασκήσεις Δημιουργίας Σχεδίων Δαπανών

Υλικά : 
Στυλό / μολύβι,
χαρτί

Χρόνος : 
30 λεπτά

Περιγραφή: Η πρώτη διδαχή κατηγοριοποίησης χρημάτων δημιουργεί συνήθειες για μελλοντική διαχείριση των χρημάτων. Αυτή η άσκηση μάς επιτρέπει να εξασκηθούμε στο πώς να χωρίζουμε τα χρήματα σε τρεις κατηγορίες: «αποταμιεύω», «ξοδεύω» και «μοιράζομαι». Συγκεντρώσαμε ορισμένες δραστηριότητες για να μας βοηθήσουν να συνειδητοποιήσουμε ότι τα χρήματα είναι περιορισμένα σε ποσότητα και πρέπει να χωριστούν σε διάφορες κατηγορίες και να προσδιορίσουμε κατηγορίες για σχέδια δαπανών, ενώ αναγνωρίζουμε τη σημασία της αποταμίευσης χρημάτων για μελλοντικές ανάγκες

Υλικά : 
Στυλό / μολύβι,
χαρτί

Χρόνος : 
30 λεπτά

F6: Ασκήσεις Δημιουργίας Σχεδίων Δαπανών

Φύλλο Εργασίας Σχεδίου Δαπανών (1/3):

Οικονομίες:	Εκπαίδευση:	Στέγαση:	Φαγητό:	Προσωπική φροντίδα:
Πληρώστε πρώτα τον εαυτό σας! (10% του εισοδήματος).	Δίδακτρα:	Δωμάτιο και Διατροφή, Ενοικίαση, Υποθήκη:	Είδη παντοπωλείου:	Είδη περιποίησης:
	Δίδακτρα μαθήματος:	Τέλη σύνδεσης:	Γεύματα έξω:	Μαλλιά:
	Βιβλία και προμήθειες:	Ασφάλιση:	Πρόγραμμα Γεύματος στην Πανεπιστημιούπολη:	Πλύσιμο ρούχων και στεγνό καθάρισμα:
	Φοιτητικά δάνεια:	Τηλέφωνο/Διαδίκτυο/ Τηλεόραση:	Ποτά:	Ρούχα, παπούτσια, αξεσουάρ:
		Υπηρεσίες Θέρμανσης:		Άλλα:

Υλικά : 
Στυλό / μολύβι,
χαρτί

Χρόνος : 
30 λεπτά

F6: Ασκήσεις Δημιουργίας Σχεδίων Δαπανών

Φύλλο εργασίας σχεδίου δαπανών (2/3):

Μεταφορές:	Ψυχαγωγία:	Οικογένεια:	Φροντίδα υγείας:	Άλλα:
Πληρωμές Αυτοκινήτου:	Συναυλίες, Θεατρικές Παραστάσεις, Ταινίες και Αθλητικές Εκδηλώσεις:	Καθημερινή Φροντίδα:	Ασφάλεια Υγείας:	Συνταξιοδότηση:
Συντήρηση:	Συνδρομές:	Κτηνιατρική φροντίδα:	Συνταγές:	Ασφάλεια ζωής:
Τέλη Άδειας και Εγγραφής:	Άλλα:	Άλλα:	Οδοντιατρική Φροντίδα:	Πληρωμές με πιστωτική κάρτα:
Ασφάλεια Αυτοκινήτου:			Ασφάλιστρα:	
Καύσιμα:				
Στάθμευση:				
Άλλα:				

Υλικά : 
Στυλό / μολύβι,
χαρτί

Χρόνος : 
30 λεπτά

F6: Ασκήσεις Δημιουργίας Σχεδίων Δαπανών

Φύλλο Εργασίας Σχεδίου Δαπανών (3/3):

Συνολικό Μηνιαίο Εισόδημα (το μηνιαίο εισόδημά σας):	
Οικονομίες:	
Συνολικές Μηνιαίες Δαπάνες (άθροισμα των εξόδων σας παραπάνω, εξαιρουμένων των οικονομιών):	
Τελικό Υπόλοιπο (εάν είναι αρνητικό, θα χρειαστεί να προσαρμόσετε τις δαπάνες σας):	

Ευχαριστώ!

www.fly-in-eu.com



<https://www.facebook.com/Fly-In-103951485213724>

2020-3- SE02-KA205-003003

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.