

---

# Modul 1: Spenderingsbeteende

---

**Event och plats**

**dd/mm/åååå**

**Presentatörens namn**  
Organisationens namn  
Presentatörens e-mail

# Kom ihåg – Gruppkontrakt

- 
- respektera sekretessen
  - var icke-dömande
  - ha tålamod när andra pratar
  - Respektera andras åsikter
  - följ schemat
  - försök förstå kulturella och yrkesmässiga olikheter
  - alla har rätt att bli lyssnade på
  - att ha kul och njuta av kursen
  - att göra misstag
  - att bli respekterad
  - att dela idéer
  - Var aktiv!
  - Var positiv och kreativ!
-

# Modul 1: Introduktion

- Syfte
- Innehåll
- Mål

# SYFTE & MÅL

- Få självförtroende när du fattar beslut.
- Analysera enkla alternativ och identifiera kategorier för utgiftsplaner
- Utveckla rationella beteendemönster och inse vikten av att spara pengar för framtida behov
- Träna på att fatta beslut i strukturerade situationer och utvärdera när du ska spara kontra investera

# Utvecklade Kompetenser

- Gör det möjligt för människor att se utgiftsmönster och orsakerna till dem.
- Lär dig att identifiera att du behöver hälsosammare utgiftsbeteenden
- Spåra utgifter
- Att sätta upp kortsiktiga finansiella mål
- Att lära sig att budgetera pengar

# Spenderingsbeteende

En typ av beteende där en person använder sina pengar för att tillfredsställa sina önskemål och behov utan att utöva någon kontroll över det.

# BEHOV / ÖNSKEMÅL

Budgetering är det mest kraftfulla och effektfulla verktyget du kan använda för att kontrollera utgifterna för att möjliggöra sparande och investeringar

# Köpvanor påverkar

- Att observera och följa våra föräldrars eller andra framstående personers utgifter
- Vår civilisation och kultur
- Ens andliga övertygelse och religion
- Våra egna distinkta personligheter och erfarenheter spelar också en roll
- Media har en inverkan på hur vi spenderar och sparar pengar



Att ändra dina utgiftsvanor är svårt  
eftersom det kräver att du etablerar  
en "ny normal"

# Modul 1: Kursplan

- Syfte
- Innehåll
- Mål

# Denna modul syftar till att hjälpa dig att bättre förstå dina utgiftsmönster

- Förståelse för dina utgiftsvanor
- Skapar budget

## F2: Att kontrollera vanor genom utvärdering

### **Material:**

Penna/penna,  
papper

**Tid**   
20 minuter

**Beskrivning:** Utvärdering av utgiftsvanor genom ett frågeformulär där respondenterna måste markera hälsosamma eller ohälsosamma påståenden.

**Syfte:** A. Att lära sig om hälsosamma och ohälsosamma konsumtionsvanor.  
B. Att utvärdera personliga konsumtionsvanor.  
C. För att kontrollera personliga konsumtionsvanor.

# F2: Att kontrollera vanor genom utvärdering



## Material

Pennor och  
papper

## Tid



20 minuter


	Hälsosamt (H)	Ohälsosamt (O)
Jag känner att jag inte kan leva utan mina kreditkort		
Jag spenderar bara pengar på saker jag verkligen behöver		
Jag tänker hela tiden på pengar		
Jag lägger pengar på sparande		
Efter shopping känner jag mig skyldig och förvirrad		
Jag hanterar mina pengar för att undvika överutgifter		
Mina konsumtionsvanor får mig att känna mig stressad		
Jag söker efter jämförande priser innan jag köper		
Jag spenderar pengar på saker jag egentligen inte behöver		
Jag lägger pengar på fritids- och fritidsaktiviteter		

Hur många hälsosamma och ohälsosamma svar kontrollerade dig?

Varför tror du att de är friska eller ohälsosamma?

Vad kan du göra för att eliminera eller minska de ohälsosamma vanorna?


## F3: Utveckla färdigheter i pengahantering: Personlig månadsbudget

**Material**   
Pennor, papper

**Tid**   
30 minuter

**Beskrivning:** Ibland har människor svårt att hantera sina pengar på rätt sätt. En personlig månadsbudget är ett utmärkt sätt att hjälpa dig själv balansera turnéintäkter och utgifter. Det hjälper också att undvika att tappa pengar före slutet av en månad, minskar stress och organiserar ditt schema. Men vad anses vara viktiga delar för en realistisk personlig månadsbudget?


# F3: Utveckla färdigheter i pengahantering: Personlig månadsbudget

**Material**   
Pennor, papper

**Tid**   
30 minuter

Steg 1:

Hur mycket pengar betalar du månadsvis för:	Hur mycket pengar får du varje månad från:
Mat?	Lön?
Medicin?	Pension?
Försäkring	Besparingar? Familj?
Hyra/amortering?	Handikapp?
Få behålla ditt utrymme?	Annat?
Transport?	Total:
Verktyg?	
Telefon?	
Personlig omvårdnad?	
Nödsituationer?	
Hobbies?	
Socialisering?	
Fritid?	
Total:	

**Material**   
Pennor, papper

**Tid**   
30 minuter

## F3: Utveckla färdigheter i pengahantering: Personlig månadsbudget

### Steg 2:

Utveckla färdigheter i pengahantering: Personlig månadsbudget

### Steg 3:

Vänligen ompröva din budget. Finns det någon del av det som du kan arbeta med för att minska dina utgifter? Hur kan du göra det?


### Steg 4:

Finns det något sätt att få mer pengar? Finns det några sidospår eller sysslor du kan utföra?



# F4: Kontroll av budgetövningar



**Material**   
Pennor, papper

**Tid**   
30 minuter

**Beskrivning:** Forskning visar att människor spenderar 10 % mer än de tjänar. Att sträcka ut budgeten råkar vara väldigt svårt, men det tillåter en att minska utgifterna och få kontroll över eventuella tvångsmässiga personliga vanor.

## Svara på följande frågor:

\*Hur kan du spara pengar?

Identifiera de områden nedan där du kan spara pengar. Diskutera med din grupp möjliga lösningar som kan göra det möjligt för dig att spara pengar på dessa områden. Skriv ner varandras förslag, inklusive dina om möjligheterna att minska dina pengar.

Mat av:

Verktyg av:


Transport med

Underhållning av:

Personliga saker av:

Övrig:

# F6: Göra utgiftsplaner Övningar


**Material**   
Pennor, papper

**Tid**   
30 minuter

**Beskrivning:** Tidig instruktion för kategorisering av pengar bygger vanor för framtida penninghantering. Den här övningen låter oss öva på hur man delar in pengar i tre kategorier: "spara", "spendera" och "dela". Vi har satt ihop några aktiviteter för att hjälpa oss att inse att pengar är begränsade i kvantitet och måste delas upp i flera kategorier och för att identifiera kategorier för utgiftsplaner samtidigt som vi inser vikten av att spara lite pengar för framtida behov

# F6: Göra utgiftsplaner Övningar



**Material**   
Pennor, papper


**Tid**   
30 minuter

## Arbetsblad för utgiftsplan (1/3):

Besparingar:	Utbildning:	Hus:	Mat:	Personlig vård:
Betala själv först! (10 % av inkomsten);	Undervisning och avgifter:	Rum och kost, hyra, inteckning:	Specerier:	Toalettartiklar:
	Kursavgifter:	Föreningsavgifter:	Äta ute :	Hår:
	Böcker och tillbehör:	Försäkring:	Campus måltidsplan:	Tvätt och kemptvätt:
	Studielån:	Telefon/internet/kabel:	Drycker:	Kläder, skor, accessoarer:
		Värmeverktyg:		Övrig:

# F6: Göra utgiftsplaner Övningar

## Arbetsblad för utgiftsplan (2/3):


**Material**  :

Pennor, papper

**Tid**  :

30 minuter

Transport:	Underhållning:	Familj:	Hälsovård:	Övrigt:
Bilbetalningar:	Konserter, pjäser, filmer och sportevenemang:	Dagvård:	Hälsoförsäkring:	Pension:
Underhåll:	Prenumerationer och medlemsavgifter:	Veterinärvård:	Recept:	Livförsäkring:
Licens- och registreringsavgifter:	Övrigt:	Övrigt:	Tandvård:	Kreditkortsbetalningar:
Bilförsäkring:			Co-pays:	
Gas:				
Parkering:				
Övrigt:				

**Material**   
Pennor, papper

**Tid**   
30 minuter

# F6: Göra utgiftsplaner Övningar

Arbetsblad för utgiftsplan (3/3):

<b>Total månadsinkomst (din månadsinkomst):</b>	
<b>Besparingar:</b>	
<b>Totala månatliga utgifter</b> (summan av dina utgifter ovan, exklusive besparingar):	
<b>Slutsaldo</b> (om negativt måste du justera dina utgifter):	

Tack!

[www.fly-in-eu.com](http://www.fly-in-eu.com)

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

**2020-3- SE02-KA205-003003**

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.