

Бюджетное учреждение Омской области
"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"
(Семейный многофункциональный центр)

Программа
"Школа бюджетирования"

Составитель: Л.А. Вязигина,
психолог отделения помощи гражданам,
оказавшимся в кризисной ситуации

Омск 2023

Пояснительная записка

Как люди относятся к деньгам? Ответ на данный вопрос совсем не очевиден, поскольку на отношение к деньгам влияют психологические и социальные особенности, то реакции на них многообразны.

В экономических теориях подчеркивается «безликость», «одинаковость» денег.

Психологами, напротив, отмечается, что любые суммы денег, представленные в той или иной форме, становятся объектом психологической оценки и эта оценка оказывает значительное влияние на функционирование данной конкретной суммы. Стоит отметить, что восприятие денег очень субъективно, а реакция на деньги различна у разных слоев населения, и обусловлена социальными и психологическими отличиями. Так почему кто-то вполне способен себя обеспечивать, а кто-то вынужден постоянно обращаться к помощи общества? Этим вопросом ученые различных направлений задавались долгие годы.

Предпосылки развития психологических исследований феномена денег на уровне личности можно обнаружить в классических подходах психологической науки: в бихевиоризме, психоаналитическом подходе, в теории развития Жана Пиаже, в работах когнитивистского направления. В бихевиористских (поведенческих) теориях рассматривалось, как деньги становятся условным подкреплением. Исследования позволили Б. Скиннеру утверждать, что деньги являются лишь обобщенным условным подкреплением, связанным со множеством товаров и услуг, которые могут служить в качестве безусловного подкрепления.

В рамках теории развития Жана Пиаже и в работах когнитивистского направления делались попытки найти более частные закономерности и механизмы отражения денег. Так, когнитивисты старались выявить мыслительные механизмы монетарного поведения, а девелопменталисты (девелопментализм — теория развития) акцентировали внимание на стадиях развития восприятия и отношения к деньгам.

В современном обществе деньги символизируют ценность, которая создается воображением человека и не имеет реальной ценности. Монета и банкнота имеют свою ценность только потому, что люди принимают их в качестве платежного средства. Восприятие денег, являющихся символом ценности, всегда субъективно, оно создается воображением человека, и безусловно поддается коррекции.

Программа «Школа бюджетирования» разработана в первую очередь для семей с детьми с низким уровнем дохода. Отсутствие средств к существованию далеко не всегда означает, что у клиентов отсутствуют источники дохода. Не редко доход есть, но правильно распорядиться им мешают вредоносные психологические установки и отсутствие элементарных знаний о планировании доходов и трат. А также, данная программа обучения может помочь иначе взглянуть на свое отношение к

деньгам любым категориям граждан, которые жалуются на постоянную нехватку средств.

Программа занятий «Школа бюджетирования» содержит в себе четыре блока, касающихся понимания и принятия основных базовых функций денег, способности зарабатывать, сохранять, накапливать и инвестировать их. Занятия предназначены для людей, желающих улучшить свое материальное положение, с целью формирования рационального отношения к деньгам и повышения финансовой грамотности для улучшения их финансового положения.

Недостаточное количество денег для самостоятельного обеспечения собственной жизнедеятельности, без помощи социальных служб, у людей далеко не всегда означает, что они ленятся, не могут или не умеют их зарабатывать. Часто, проблема кроется в невозможности их сохранить, деньги «утекают сквозь пальцы», сколько бы человек не заработал, все тратит до последнего рубля. В подавляющем большинстве случаев это происходит из-за негативных установок, впитанных человеком в раннем детстве. С такими установками можно и нужно работать. В первом блоке данной программы обучения целью является выявление и проработка негативных установок первого уровня.

К сожалению, ранее в школе не обучали правильно пользоваться деньгами. Многие просто не умеют считать их, не представляют, сколько у них денег и никогда не планируют, не ведут учет своих доходов и расходов. В итоге деньги «утекают как вода» и люди вынуждены жить в условиях постоянного жесткого дефицита бюджета. В отсутствие финансовой дисциплины совершают спонтанные, не нужные покупки, теряют средства при не продуманных тратах. Как следствие они не в состоянии накапливать денежные средства и улучшать свою жизнь. В итоге из месяца в месяц с трудом «сводят концы с концами». Второй блок призван обучить участников основам финансового планирования и финансовой дисциплины.

Как мы тратим деньги? Чем отличаются богатые от бедных? Ответ прост: богатые умеют сохранять свои средства, а бедные их тратят. Практика показывает, что бедные все больше беднеют, а богатые богатеют благодаря своим привычкам. В третьем блоке подробно разбирается, какие привычки следует выработать чтобы не беднеть.

Чтобы эффективно управлять своими финансами, необходимо понимать: для чего нам это делать. Это умение напрямую связано с позитивным Я-образом и умением ставить и достигать цели. Четвертый блок предполагает формирование позитивного отношения к финансово успешному Я-образу (выявление и проработка негативных установок второго уровня), а также, обучает основам целеполагания.

Стабилизация финансового положения участников обучения может заметно способствовать росту их уверенности в себе. А также, положительно отразиться на их способности самостоятельно справляться с кризисными ситуациями и жизненными трудностями.

Цель программы – улучшение финансового положения участников посредством повышения их финансовой грамотности, а также формирования рационального отношения к тратам и накоплению.

Основные задачи:

- проработать негативные и вредоносные установки по отношению к деньгам, задействовать потенциальные ресурсы личности;
- повысить уровень финансовой грамотности участников;
- развить навык управления своими финансами;
- мотивировать участников на рациональный подход к тратам и формирование сбережений.

Целевая группа: граждане от 18 лет из семей с детьми с низким уровнем дохода.

Кадровое обеспечение: психолог, специалист по реабилитационной работе, специалист по финансовым продуктам кредитной организации (ПАО "Сбербанк").

Ожидаемый результат: в процессе прохождения обучения по программе «Школа бюджетирования» участники:

1. проработают негативные и вредоносные установки по отношению к деньгам;
2. узнают:
 - как планировать свой бюджет;
 - как рационально подходить к тратам;
 - как экономно расходовать и создавать накопления;
 - как ставить реальные цели;
 - что такое финансовые продукты;
3. разовьют навык управления финансами;
4. будут мотивированы на рациональный подход к тратам и формирование сбережений.

Организация занятий:

Курс состоит из восьми занятий в групповом формате и рассчитан на два месяца (по одному занятию в неделю). Продолжительность занятия – 1,5 - 2 часа. Состав группы от 5 до 10 человек. Состоит из 6 мини-лекций и 26 упражнений.

Критерии эффективности:

1. Уровень информированности.
2. Способность планировать траты и поступления.
3. Возможность самостоятельно решать финансовые проблемы.

Механизм диагностики: Анкетирование.

Формы и методы работы:

В основе работы с участниками – тренинг-форма активного обучения. При проведении занятий применяются такие техники групповой работы как: мини-лекции, техники проекции, метод незаконченных предложений, подвижные игры, групповые дискуссии.

Особенности формирования группы

При формировании группы необходимо руководствоваться двумя основными принципами:

1. Добровольности.
2. Информированности.

Принцип добровольности заключается в том, что клиент самостоятельно принимает решение о посещении групповых занятий, он должен быть лично заинтересован в собственных изменениях.

Принцип информированности предполагает, что клиент имеет право заранее знать, каким образом будут проходить занятия, каковы цели групповой работы и какие результаты могут быть получены.

Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов	Задачи	Форма проведения
Блок 1					
1	Негативные установки по отношению к деньгам 1.	1	1 ч.	- Определение семейных денежных сценариев; - Выявление негативных семейных и личностных установок; - Определение минимальной суммы заработка; - Определение максимальной суммы заработка	Практическое занятие
2	Негативные	1	1 ч.	- Проработка	Практическое

	установки по отношению к деньгам 2.			негативных установок и сценариев; - Замена негативных установок позитивными или нейтральными; - Уточнение желательной и необходимой суммы дохода в месяц	е занятие
Блок 2					
3	Основы финансового учета.	1	1,5 ч.	- Знакомство участников с основами бюджетирования; - Определение затруднений подсчета для каждого участника; - Выявление трудностей при планировании на разные временные периоды; - Составление индивидуального плана доходов и расходов каждым участником	Практическое занятие
4	Рациональный подход к расходам.	1	1,5 ч.	- Знакомство участников с основными принципами экономии; - Определение и устранение «денежных утечек»	Практическое занятие
Блок 3					
5	Сохранение и накопление финансовых средств.	1	1,5 ч.	- Выявление негативных установок по отношению к накоплению; - Нейтрализация вредоносных установок; - Определение понятий кредит и депозит; - Постановка целей накоплений	Практическое занятие
6	Способы накопления и сохранения финансовых средств.	1	1,5 ч.	- Знакомство участников с возможностями страхования; - Знакомство	Практическое занятие

				участников с понятием инвестирования	
Блок 4					
7	Негативные установки по отношению к образу богатого Я.	1	1.5 ч.	- Выявление негативных установок по отношению к образу богатого Я; - Нейтрализация вредоносных установок; - Формирование позитивного Я-образа	Практическое занятие
8	Основы целеполагания.	1	1.5 ч.	-Осмысление разницы между мечтой и целью; -Обучение грамотной постановке цели; -Определение и осмысление сути целеполагания	Практическое занятие
	ИТОГО	8	11 ч		

План проведения занятий

Блок 1. Негативные установки по отношению к деньгам

Занятие 1

Негативные установки по отношению к деньгам 1

Цель – определение личных базовых установок по отношению к деньгам.

1. Знакомство участников.
2. Принятие правил поведения на занятиях.
3. Мини-лекция: Деньги и их функции в современном обществе.
4. Тематическая групповая дискуссия.
5. Упражнение «Не законченные предложения»
6. Домашнее задание.

Занятие 2

Негативные установки по отношению к деньгам 2

Цель – формирование здорового отношения к деньгам.

1. Ритуал приветствия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Упражнение «Красная ручка».
4. Тематическая групповая дискуссия.
5. Домашнее задание.

Блок 2. Бюджет моей семьи

Занятие 3

Основы финансового учета

Цель – обучение основам финансового учета.

1. Ритуал приветствия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Мини-лекция: Основы бюджетирования.
4. Упражнение «Бюджет моей семьи».
5. Домашнее задание.

Занятие 4

Рациональный подход к расходам

Цель – формирование рационального подхода к расходам.

1. Ритуал приветствия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Мини-лекция: Простые правила экономии.
4. Тематическая групповая дискуссия.
5. Домашнее задание.

Блок 3. Основные финансовые продукты

Занятие 5

Сохранение и накопление финансовых средств

Цель – формирование способности сохранения и накопления финансовых средств.

1. Ритуал приветствия.
2. Мини-лекция: Основные финансовые продукты.
3. Тематическая групповая дискуссия.
4. Домашнее задание.

Занятие 6.

Способы накопления и сохранения финансовых средств

Цель – повышение финансовой грамотности участников.

1. Ритуал приветствия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Мини – лекция: Страхование и инвестирование
4. Тематическая групповая дискуссия.
5. Домашнее задание.

Блок 4. Зачем копить?

Занятие 7

Негативные установки по отношению к образу богатого Я

Цель – формирование и закрепление способности сохранения и накопления финансовых средств.

1. Ритуал приветствия.
2. Тематическая групповая дискуссия.
3. Упражнение «Помощь».
4. Упражнение «Карта желаний».
5. Домашнее задание.

Занятие 8

Основы целеполагания

Цель – научить участников ставить реальные, достижимые цели.

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение «Планка».
3. Упражнение «Движение-достижение».
4. Мини – лекция: Основные правила целеполагания и планирования.
5. Упражнение «Вам осталось жить: 20 лет, 10 лет,»
6. Упражнение «Этапы планирования».
7. Напутствие.

Библиографический список

1. Бенито, К. Финансовая осознанность / К. Бенито. – М.: Поппури, 2023 – 224 с.
2. Канеман, Д. Думай медленно... решай быстро / Д. Канеман. – М.: АСТ, 2023 – 656 с.
3. Кросби, Д. Поведенческое инвестирование / Д. Кросби. – Минск: Поппури, 2023 – 352 с.
4. Кузнецова, Ю. А. Деньги всегда! Из точки А к финансовой свободе / Ю. А. Кузнецова. – М.: АСТ, 2023 – 304 с.
5. Кумико, Л. Мыслить деньгами / Л. Кумико. – М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2023 – 240 с.
6. Оксанен, Е., Психология денег. Опубликовано: 14 ноября 2016, Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/66010/>
7. Степанов С.С., Человек при деньгах. Психология достатка. Режим доступа: https://mir-knig.com/read_240994-5.
8. Талер, Р. Новая поведенческая экономика. Почему люди нарушают правила традиционной экономики и как на этом заработать / Р. Талер. – М.: Эксмо, 2022 – 384 с.
9. Туралиева, И. И. Финансовый интеллект. Как управлять личными финансами, чтобы жить в достатке и благополучии / И. И. Туралиева. – М.: Бомбора, 2023 – 320 с.
10. Шефер, Б. Путь к финансовой свободе / Б. Шефер. – Минск: Поппури, 2019 – 336 с.
11. Хаузел, М. Психология денег / М. Хаузел. – Минск: Поппури, 2022 – 272 с.
12. Роббинс, Т. Деньги. Мастер игры / Т. Роббинс. – Минск: Поппури, 2018 – 560 с.
13. Цвейг, Дж. Мозг и деньги / Дж. Цвейг. – М.: Бомбора, 2022 – 432 с.
14. Харв Экер, Т. Думай как миллионер / Т. Харв Экер. – М.: Эксмо, 2021 – 320 с.

Конспекты занятий

Блок 1. Негативные установки по отношению к деньгам

Введение. Данный курс занятий содержит в себе несколько блоков, касающихся понимания и принятия основных базовых функций денег, способности зарабатывать, сохранять, накапливать и инвестировать их. Занятия предназначены для людей с любым уровнем экономической подготовки и призваны улучшить их финансовое положение.

Блок 1. Определение и работа с базовыми установками и семейными сценариями. Содержит в себе 2 занятия, длительностью от 1 до 1,5 часов.

Цель: определение и проработка негативных установок по отношению к деньгам; формирование здорового отношения к ним и желанию зарабатывать.

Задачи:

- познакомить с понятием и функциями денег;
- определить базовые установки по отношению к деньгам, способности зарабатывать, богатым людям, занятости;
- выявить и проработать негативные установки и сценарии.

Групповое занятие № 1

Негативные установки по отношению к деньгам 1

Введение. Что такое деньги? Когда и где они появились? Чем они являются для каждого из нас? Зачем нам деньги? Сколько денег нам нужно и где их взять? Эти простые и банальные вопросы порой приводят нас к совершенно неожиданным ответам. Деньги необходимы всем, в современном мире принято считать, что чем их больше, тем лучше. Так ли это на самом деле? На первом занятии мы будем искать ответы на все эти вопросы.

Цель – определение личных базовых установок по отношению к деньгам.

Задачи:

- Определить семейные денежные сценарии;
- Выявить негативные семейные и личностные установки;
- Определить минимальную сумму заработка;
- Определить максимальную сумму заработка.

Численность группы: 5-10 человек.

Длительность занятия: 1 час.

Инвентарь: видеоролики, готовые бланки с вопросами, чистые листы по количеству участников, ручки или карандаши по количеству участников, меловая доска для ведущего, мел.

Знакомство и принятие правил:

1. Единая форма обращения друг к другу (по имени).
2. Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то его внимательно слушать и не перебивать, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задавать вопросы и высказывать свою точку зрения.

3. Не опаздывать.

Теоретическая часть. "Функции денег и что они могут и не могут нам дать"

Теоретическая информация представлена видеороликами:

- "История появления денег";

- "Функции денег".

Длительность 20-30 минут.

Практическая часть. Для исследования личной установки используем метод незаконченных предложений.

Инструкция: Возьмите бумагу и ручку и завершите следующие фразы. Важно писать то, что *первое придет в голову*, не критикуя и не анализируя. Это поможет обнаружить те убеждения, которые есть, но не осознаются вами.

1. Деньги – это ...
2. Если бы я рассказывал свои детям о деньгах, я бы сказал, что деньги – это ...
3. Когда у меня есть деньги, я ...
4. Когда у меня нет денег, я ...
5. Когда я вижу богатого и успешного человека, в глубине души я ...
6. Когда я вижу бедного, я чувствую ... и думаю ...
7. Если бы меня спросили, что делает человека богатым, я бы сказал ...
8. Если бы меня спросили, что делает человека бедным, я бы сказал ...
9. Я уверен, что деньги даются в руки только тем, кто ...

Деньги нужны для того, чтобы ...

10. Моя мама думала про деньги, что ...

11. Мой папа думал про деньги, что...

12. У нас в семье относились к деньгам ...

13. В нашей семье деньги считали (*чем?*)...

14. Когда я был ребенком, наша семья была (*нужное подчеркнуть*) бедной, богатой, очень богатой, средней, очень бедной, (*свой вариант*)...

15. Моя семья и я сейчас (*нужное подчеркнуть*) бедной, богатой, очень богатой, средней, очень бедной, (*свой вариант*)...

Длительность 7-10 минут

Обсуждение ответов. Выявление негативных сценариев и определение личной базовой установки.

Длительность 15-20 минут.

Каждый из участников называет, какая сумма в месяц была бы для него идеальна на данный момент времени. Далее дается домашнее задание.

Домашнее задание: Участникам предлагается записать озвученную ими сумму и добавить к ней ноль. Дома участники описывают один день из своей жизни с таким доходом. Например: Татьяна озвучила как необходимую сумму 40000 рублей, она хотела бы получать ее ежемесячно. Значит, она описывает день из своей жизни с ежемесячным доходом 400000 рублей.

На чистом листе слева карандашом выписываются все личные негативные установки участника.

Длительность 5 минут.

Групповое занятие № 2

Негативные установки по отношению к деньгам 2

Введение. Итак, что же все-таки такое деньги для каждого участника лично? Как научиться не бояться безденежья и богатства? Что мешает зарабатывать и сохранять каждому из участников? На эти вопросы необходимо ответить на данном занятии.

Цель – формирование здорового отношения к деньгам.

Задачи:

- проработать негативные установки и сценарии;
- заменить негативные установки позитивными или нейтральными;
- уточнить желательную и необходимую суммы дохода в месяц.

Численность группы: 5-10 человек.

Длительность занятия: 1 час.

Инвентарь: чистые листы по количеству участников, красные ручки и простые карандаши по количеству участников, меловая доска для ведущего, мел.

Упражнение 1

Коллективное обсуждение домашнего задания. Каждый из участников читает то, что у него получилось, остальные участники и ведущий задают вопросы. В процессе обсуждения уточняются негативные установки и выписываются простым карандашом на лист бумаги слева, справа пишется позитивный перевертыш, красной ручкой, начиная со слов: МНЕ ПРАВИТСЯ, ЧТО..., негативная установка зачеркивается красной ручкой или дополняется, например, надписью "ошибка", возможны варианты, предложенные участниками.

Длительность 20-40 минут.

Упражнение № 2

Каждый участник уточняет необходимую и желательную сумму дохода. Затем, на чистом листе пишет все, чем ему нравится заниматься, что он хотел бы делать и что у него получается хорошо. Далее обсуждение: за что из этого каждый участник мог бы заплатить деньги и сколько. Цель: набрать необходимую и желательную сумму. Если у участника не получается набрать достаточную сумму, участники и ведущий помогают ему наводящими вопросами и предложениями.

Длительность 20-40 минут.

Домашнее задание: Посмотреть в интернете и выписать реальную стоимость данных услуг. Вспомнить или найти в интернете и выписать пять позитивных пословиц и поговорок про деньги.

Блок 2. Бюджет моей семьи

Введение. К сожалению, ранее в школе не обучали правильно пользоваться деньгами. Многие просто не умеют считать их, не представляют, сколько у них денег и никогда не планируют, не ведут учет своих доходов и расходов. В итоге деньги "утекают как вода" и люди вынуждены жить в условиях постоянного жесткого дефицита бюджета. В отсутствие финансовой дисциплины совершают спонтанные, ненужные покупки, теряют средства при непродуманных тратах. Как следствие, они не в состоянии накапливать денежные средства и улучшать свою жизнь. В итоге из месяца в месяц с трудом "сводят концы с концами". Данный блог призван обучить участников основам финансового планирования и финансовой дисциплины.

Блок 2. Определение понятия "бюджет". Составление финансового плана. Бюджет на неделю, на месяц, на полугодие, на год. Способы и приемы, помогающие сократить спонтанные покупки. Дополнительные средства: социальные выплаты. Содержит в себе 2 занятия, длительностью от 1 до 1,5 часов.

Цель – обучение составлению бюджета и рациональному подходу к финансам, формирование финансовой дисциплины.

Задачи:

- познакомить участников с основами финансового планирования;
- Обучить составлению плана расходов на разные временные периоды;
- Обучить составлению плана доходов на разные временные периоды;
- сформировать рациональное отношение к деньгам.

Групповое занятие № 3

Основы финансового учета

Введение. Что такое бюджет? Для чего нужен финансовый план? Сколько каждый из участников тратит и зарабатывает в неделю, месяц, год? Поиск ответов на эти насущные вопросы займутся участники на третьем занятии.

Цель – обучение основам финансового учета.

Задачи:

- познакомить участников с основами бюджетирования;
- определить затруднения подсчета для каждого участника;
- выявить трудности при планировании на разные временные периоды;
- составить индивидуальный план доходов и расходов каждым участником.

Численность группы: 5-10 человек.

Длительность занятия: 1-1,5 часа.

Инвентарь: видеоролики, чистые листы по количеству участников, ручки или карандаши по количеству участников, меловая доска для ведущего, мел.

Напоминание правил:

1. Единая форма обращения друг к другу (по имени).

2. Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то его внимательно слушать и не перебивать, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задавать вопросы и высказывать свою точку зрения.

3. Не опаздывать.

Упражнение 1

Проверка и обсуждение домашнего задания. Каждому участнику даем возможность высказаться. Зачитываем позитивные пословицы, поговорки и высказывания.

Длительность: 10-15 минут

Теоретическая часть. "Что такое бюджет, финансовый план, простые приемы финансовой дисциплины"

Теоретическая информация представлена видеороликами:

- "Что такое бюджет?";
- "Что такое доходы и расходы?";
- "Что такое финансовый план?";
- "Понятие и приемы финансовой дисциплины".

Длительность 20 – 30 минут.

Упражнение 2

Каждый из участников самостоятельно письменно составляет бюджет своей семьи на месяц. Обсуждение деталей, вариантов работы с дефицитом и профицитом.

Длительность 20 – 30 минут.

Домашнее задание: составить бюджет своей семьи на неделю, полгода, год.

Групповое занятие № 4

Рациональный подход к расходам

Введение. Как увеличить доходы за счет рациональных трат? Как экономично расходовать средства? От каких трат можно полностью отказаться? На что идут маркетологи, чтобы заставить нас тратить больше? Данные вопросы участники обсудят на занятии 4.

Цель – формирование рационального подхода к расходам.

Задачи:

- познакомить участников с основными принципами экономии;
- определить и устранить "денежные утечки".

Численность группы: 5-10 человек.

Длительность занятия: 1 – 1,5 часа.

Инвентарь: чистые листы по количеству участников, ручки или карандаши по количеству участников, меловая доска для ведущего, мел.

Напоминание правил:

1. Единая форма обращения друг к другу (по имени).
2. Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то его внимательно слушать и не перебивать, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задавать вопросы и высказывать свою точку зрения.

3. Не опаздывать.

Упражнение 1

Обсуждение домашнего задания. С какими трудностями и неожиданностями столкнулись участники при составлении бюджета.

Длительность 20-25 минут.

Теоретическая часть. "Простые правила экономии"

1. Всегда планируем покупки. Покупаем только то, что действительно нужно, в необходимом объеме. Идем в магазин, вооружившись списком. В продуктовый магазин, только будучи сытыми.

2. Тщательно записываем все свои расходы и доходы.

3. Составляем меню на неделю.

4. Переходим на здоровое питание. Стоит отказаться от покупки сосисок и колбасы в пользу мяса.

5. Не даем мерчендайзеру нас обманывать, заглядываем на нижние полки, там стоят товары по более низким ценам с лучшими сроками годности.

6. Приобретаем одежду и обувь только хорошего качества и со скидками через интернет.

7. Приобретаем полезные привычки: электроприборы, осветительные приборы, выключаем сразу по окончании использования. Быстрый душ дешевле ванны.

8. Хорошие вещи, которыми не пользуемся, продаем через интернет.

9. Две-три остановки ходим пешком, не используя транспорт. Данная привычка позволит не только экономить на билетах, но и принесет пользу для здоровья.

10. Все, что мы в состоянии делать самостоятельно – делаем, дешевле самим испечь булочки и вырастить на подоконнике зеленый лук, чем покупать это в магазине.

11.варианты участников.

12. И, последнее, НЕ ПОКУПАЕМ ТО, ЧТО НЕ БЫЛО ЗАПЛАНИРОВАНО.

Подробно обсуждаем каждый пункт с участниками. Выясняем на чем и почему каждый из них может или не может экономить.

Домашнее задание: Составить меню на неделю.

Длительность: 45 мин.- 1 час.

Блок 3. Основные финансовые продукты

Введение. Как мы тратим деньги? Так чем же отличаются богатые от бедных? Ответ прост: богатые умеют сохранять свои средства, а бедные их тратят. Практика показывает, что бедные все больше беднеют, а богатые богатеют благодаря своим привычкам.

Блок 3. Выявление и нейтрализация вредоносных установок. Определение понятий: кредит, депозит, срочный вклад, страхование, виды страхования, инвестирование, виды инвестирования.

Цель – повышение финансовой грамотности участников.

Задачи:

- проработать вредоносные установки, препятствующие накоплениям;
- разъяснить суть основных финансовых продуктов;
- обучить пользованию основными финансовыми продуктами.

Групповое занятие № 5

Сохранение и накопление финансовых средств

Введение. На данном занятии мы постараемся определить вредоносные установки по отношению к тратам и накоплению. Разберем понятия кредита и депозита. Ответим на вопрос: для чего нам нужны накопления?

Цель – формирование способности сохранения и накопления финансовых средств.

Задачи:

- выявить негативные установки по отношению к накоплению;
- нейтрализовать вредоносные установки;
- определить понятия кредита и депозита;
- поставить цели накоплений.

Численность группы: 5-10 человек.

Длительность занятия: 1 – 1,5 часа.

Инвентарь: чистые листы по количеству участников, ручки или карандаши по количеству участников, меловая доска для ведущего, мел.

Напоминание правил:

1. Единая форма обращения друг к другу (по имени).
2. Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то его внимательно слушать и не перебивать, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задавать вопросы и высказывать свою точку зрения.
3. Не опаздывать.

Упражнение 1

Беседа о накоплениях. Разведение понятий умение копить и жадность. Работа с негативом по отношению к накоплению денег. Формирование позитивного образа человека, который умеет копить деньги.

Длительность: 15 - 20 минут

Теоретическая часть. "Основные финансовые продукты и как их использовать"

1. Что такое кредит?

Кредит, или займ – это финансовая сделка, суть которой заключается в том, что кредитор (человек, который дает деньги) передает заемщику денежные средства за определенную плату (проценты). То есть мы за деньги получаем необходимую нам сумму денег.

Стоимость кредита легче оценить по годовым процентам. Так как банк заинтересован как можно больше заработать проценты, и могут указываться за разные промежутки времени: в день, в неделю, в месяц. Прежде чем сравнивать процентную ставку необходимо убедиться, что вы сверяете проценты за одинаковый промежуток времени.

Всегда считайте, во сколько вам обойдется покупка вместе с процентами. Так ли уж вам необходим данный товар? Помните, успеха достигают люди, умеющие контролировать свои желания.

2. Что такое депозит?

Депозит в банке – это размещение денежных средств на банковском счете за определенный установленный доход в виде процентной ставки. Обязательные условия существования депозита – возвратность денег клиенту, срочность (действия соглашения в течение конкретного срока), платность (выплата вознаграждения клиенту за предоставленные деньги).

Простыми словами депозит – это деньги, которые клиент отдал банку в пользование в обмен на регулярный доход. Это один из самых простых способов инвестирования, потому что для него не нужны специализированные знания. При этом прибыль гарантированная и стабильная. Риски минимальны, потому что депозиты физических лиц застрахованы.

По сути, вклад и депозит – это одно и то же. Депозит – это англицизм, который переводится как "банковский вклад, вложение, сдача на хранение". В русскоязычной среде эти два слова являются синонимами.

Однако есть небольшие смысловые отличия в значении двух понятий. Термин "вклад" предполагает только денежные вложения. Депозит охватывает более широкий круг инструментов инвестирования:

- ценные бумаги;
- ценные металлы;
- деньги на банковском счете и т.д.

Более того, депозит не всегда обеспечивает прибыль, потому что ценные вещи могут быть переданы только на хранение. А понятие вклада подразумевает обязательный доход от размещения денежных средств.

Какие бывают депозиты?

Выделить депозиты в отдельные группы можно по разным критериям. Самый популярный критерий – срок – делит все вклады на две большие группы:

- срочные;
- бессрочные.

Бессрочные депозиты – это вклады до востребования. Главная цель таких вкладов – не получать прибыль, а комфортное управление денежными средствами на счету. Разрешается снимать деньги в любой момент, переводить их, пополнять счет без ограничительных сумм.

При этом процентная ставка минимальна – 0,01% годовых. Низкая ставка обусловлена тем, что банкам не выгодны неопределенные сроки вклада: так трудно использовать средства вкладчиков.

Срочные вклады – ограничиваются конкретным периодом, прописанном в договоре. И делятся на три группы:

- накопительные – для сбора определенной суммы, разрешено пополнение;

- сберегательные – для сохранения и преумножения капитала, пополнение и частичное снятие запрещено;

- целевые (например, детские).

Если снять деньги раньше установленного срока, то процентная ставка сократится до уровня ставки вклада до востребования.

Другие виды банковских вкладов:

- рублевые и валютные (чаще всего в долларах и евро), мультивалютные(допускается одновременно три счета);

- краткосрочные и долгосрочные;

- для физических лиц и юридических лиц и т.д.

Все условия детально прописываются в договоре. Предварительно ознакомиться с ними можно на официальных порталах банков или специализированных сайтах, которые собирают информацию из всех российских кредитно-финансовых организаций.

Условия напрямую зависят от вида депозита и самого банка. Основные параметры:

- процентная ставка. Чем выше ставка, тем меньше "бонусов" для клиента: нет возможности пополнения и частичного снятия, длительный срок размещения;

- минимальная и максимальная сумма вклада. Чаще всего стартовая сумма для открытия – 10 000 рублей;

- возможность пополнения счета. В некоторых вкладах делать дополнительные взносы можно только в определенный период после открытия;

- возможность частичного снятия. Снимать можно только деньги сверх "несгораемого" остатка;

- капитализация – регулярное прибавление прибыли от процентов к телу вклада. Чем чаще происходит капитализация (еженедельно, ежемесячно), тем больше в итоге будет доход от вложений;

- пролонгация. Может быть автоматической или по заявлению клиента.

4. Как рассчитать доходность?

Рассчитать доходность можно самостоятельно или с помощью онлайн-калькулятора. Второй способ гораздо проще и быстрее. Нужно всего лишь указать базовые данные о депозите – срок действия и сумму вложений. Как правило, данные о процентной ставке уже содержатся в калькуляторе. Сервисы по расчету есть на официальных сайтах банков, а также на финансово-информационных порталах.

Для самостоятельного подсчета нужно использовать формулу (без капитализации процентов):

$A * B / C * D / 100$, где:

A – сумма вклада; B – срок; C – процентная ставка; D – количество дней в году.

Часто при самостоятельном подсчете совершаются ошибки. Для более точного расчета лучше использовать таблицы EXCEL. Также можно обратиться за консультацией к сотруднику банка.

Для расчета доходности вкладов с капитализацией нужно использовать более сложную формулу, в которой учитывается каждый месяц.

Физические лица могут не переживать за сохранность своих сбережений, если выбранный банк участвует в программе государственного страхования вкладов. Проверить этот факт можно на сайте Агентства по страхованию вкладов – организации, которые отвечают за программу страхования.

Чтобы обезопасить депозит, вкладчикам ничего делать не нужно. Страхованием занимается банковская организация. Денежная компенсация выплачивается в двух случаях:

- банкротства банка;
- отзыва лицензии у кредитно-финансового учреждения.

Агентство по страхованию вкладов возмещает 100% депозита, но не больше, чем 1 400 000 рублей в одном банке. Если сумма вложений вкладчика больше, советуют хранить ее в разных банках. Учитывайте, что разные филиалы – это все равно одна организация. Поэтому максимальная сумма выплат будет 1,4 млн. рублей.

Что нужно для возврата денег при наступлении страхового случая?

1. До завершения процедуры банкротства обратиться в Агентство по страхованию вкладов с заявлением. Можно обратиться и позже, но нужно будет документально объяснить причину позднего запроса.

2. Агентство рассмотрит заявление и в течение трех рабочих дней перечислит денежную компенсацию. Если в этом же банке был оформлен кредит, то возмещение будет меньше (сумма компенсации минус долг).

5. Как открыть депозит (инструкция)

Для создания депозита нужно пройти три простых шага. Для оффлайн оформления:

1. Изучить информацию о депозитных предложениях в разных банках города. Выбрать подходящий вид вклада и удобные условия.

2. Прийти в отделение банка и написать заявление об открытии депозитного счета. При себе нужно обязательно иметь паспорт. Могут понадобиться и другие документы, особенно если предусмотрены льготы определенным категориям граждан, – пенсионное удостоверение, военный билет и т.д. Вклады для юридических лиц предполагают другой список документов.

3. Последний шаг – ознакомление с договором и его подписание. Обратите внимание на пункт о досрочном изъятии средств, на процентную ставку (фиксированная или плавающая), на возможность пролонгации.

Онлайн процедура открытия гораздо проще. Но чтобы ее совершить, необходимо уже являться клиентом банка – нужен доступ в мобильный или интернет банк. Алгоритм действий:

1. Войти в личный кабинет онлайн банка.
2. Выбрать вкладку "Вклады" и нужный депозит.

3. Указать параметры – срок договора, валюту вклада, счет и сумму списания, вариант получения дохода от процентов (капитализация или перечисление на отдельный счет).

4. Прочитать договор.

5. Подтвердить онлайн оформление.

У онлайн оформления есть несколько преимуществ. Во-первых, банки часто предлагают повышенную ставку. Во-вторых, так удобней следить за счетом и полученной прибылью. Никаких походов в банк и очередей за выписками со счета.

Примечание: теоретическую часть транслирует специалист по финансовым продуктам кредитной организации (ПАО "Сбербанк").

Длительность 40 – 50 минут.

Упражнение 2

Беседа на тему: На что вы хотели бы накопить? Есть ли у вас мечта?

Домашнее задание: Выбрать цель накопления. Рассчитать, за какой срок можно накопить самостоятельно нужную сумму, откладывая ежемесячно 10 % от всех доходов. Та же сумма, но с помощью банка? Найти через интернет наиболее выгодный вариант.

Длительность 10 – 15 минут.

Групповое занятие № 6

Способы накопления и сохранения финансовых средств

Введение. На данном занятии участники знакомятся с понятием "страхование". Как его можно использовать? Виды страхования. Что такое инвестирование, основы.

Цель – повышение финансовой грамотности участников.

Задачи:

- познакомить участников с возможностями страхования;

- познакомить участников с понятием инвестирования.

Численность группы: 5-10 человек.

Длительность занятия: 1 – 2 часа.

Инвентарь: чистые листы по количеству участников, ручки или карандаши по количеству участников, доска для ведущего, мел.

Напоминание правил:

1. Единая форма обращения друг к другу (по имени).

2. Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то его внимательно слушать и не перебивать, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задавать вопросы и высказывать свою точку зрения.

3. Не опаздывать.

Упражнение 1

Обсуждение домашнего задания.

Длительность 20-25 минут.

Теоретическая часть. "Страхование и инвестирование"

1. Что такое страхование и каким оно бывает?

Страхование – это сфера финансовой деятельности, суть которой заключается в объединении средств множества людей для того, чтобы покрыть убытки любого из них при возникновении вероятностных событий. Посредником в данных отношениях, звеном, отвечающим за накопление денег и их выплату пострадавшим, является страховая компания.

Таким образом, страхование означает систему, позволяющую физическим лицам и организациям с помощью внесения платежей в страховые фонды, возместить понесенный ущерб в результате негативного воздействия внешних факторов, а страховые фирмы получают дополнительный доход от размещения собранных средств в различные инвестиционные проекты.

В жизни каждого человека существует огромное количество рисков, вызывающих финансовые потери: встречаются разнообразные опасности, влияющие на жизнь, самочувствие, собственность. Привести к ним могут различные явления и их последствия, связанные или нет с деятельностью людей.

Вероятностная опасность связана с понятием риска. Риск выражает собой будущие отрицательные последствия любого события, которые могут обернуться одним из трех направлений:

- последствия события окажутся благоприятными;
- последствия события будут нулевыми (не приведут ни к какому результату);
- последствия окажутся негативными и приведут к убыткам.

Риск связывают именно с третьим направлением возникающих последствий любого события. Он приводит к появлению ущерба, который возможно измерить в материальном выражении (в отличие от риска).

Страхование дает возможность нести общую ответственность множества членов общества за ущерб, который может понести любой из них. Делается это за счет специального денежного фонда, который имеется у страховой организации и формируется за счет платежей всех участников.

Добровольное и обязательное страхование

Первый вид основывается на добровольном согласии всех сторон договора на его оформление. При этом имеется возможность самостоятельно выбрать перечень необходимых услуг и оговорить индивидуальные условия.

Личное страхование

В таком виде организация принимает на себя ответственность осуществить выплаты при наступлении событий, приведших к смерти или вреду состояния застрахованного.

Таковыми программами являются:

- жизни;
- от несчастных происшествий;
- врачебной помощи;
- обеспечения по достижению определенного возраста;
- на случай утраты работоспособности.

Страхование имущества

В такой ситуации происходит защита материальных ценностей от рисков:

- возгорания, потопа и других стихийных происшествий;
- проблем с инженерными системами домов;
- порчи ценностей другими людьми;
- кражи и др.

При этом застраховать свое имущество может любой человек или предприятие. А если произойдет событие, предусмотренное соглашением, компания– страховщик обязуется выплатить понесенный ущерб.

Договора ответственности

В данном случае происходит защита финансовых интересов лиц, связанная с необходимостью возмещения нанесенного ими ущерба другим людям. Если случится так, что вы нанесете непреднамеренный вред состоянию другого человека или его вещам, выплаты производит страховая компания.

Защита предпринимательских рисков

Такой вид предусматривает защиту от понесенных убытков или неполучения доходов от ведения бизнеса при условии невыполнения другими сторонами своих обязательств или возникновения ситуаций, не зависящих от владельца.

2. Что такое инвестирование?

Финансовые инвестиции – это вложение средств с целью получения дохода. Другими словами, инвестирование – это процесс, когда деньги работают и приносят еще больше денег.

Для чего это нужно

- Создание финансовой подушки безопасности, т. е. какого-то денежного запаса на случай непредвиденных ситуаций (болезнь, ремонт и другие расходы, которые могут возникнуть внезапно и нанести существенный удар по финансовой стабильности). Для каждого размер этого запаса разный, ведь и расходы, и запросы различаются.

- Увеличение финансовой обеспеченности. Не секрет, что, сколько бы денег ни было в наличии, всё равно нужно немного больше. С увеличением дохода растут и потребности. Стремление к достойной и обеспеченной жизни – это нормально. Поэтому умение правильно распоряжаться любым доходом – очень ценный навык, которому нужно учиться.

Цель инвестиций

При вложении средств важно представлять преследуемые цели, которые должны быть реальными. Например, получая зарплату 30 тысяч рублей в месяц, ставить для себя конечную цель заработать за год 1 миллион долларов, инвестируя только с зарплаты, слишком оптимистично. Но, например, поставить цель ежемесячно откладывать 2–3 тысячи – это уже реалистично.

Способы и виды инвестиций

Инвестиции можно классифицировать по нескольким признакам.

В зависимости от объекта инвестирования они могут быть:

- спекулятивными (покупка валюты, ценных бумаг, акций и др., а после увеличения цены на них – продажа и получение дохода за счет разницы в стоимости);

- финансовыми (создание денежных счетов и получение прибыли за счет финансовых операций на биржах);

- венчурными (вложение средств в новые компании или проекты с потенциалом значительного роста);

- реальными (покупка недвижимости, бизнеса и т. д.).

По сроку инвестирования вложения бывают:

- краткосрочными (до 1 года);

- среднесрочными (от 1 года до 5 лет);

- долгосрочными (более 5 лет).

По уровню риска инвестиции делятся:

- на консервативные (низкие);

- умеренные (средние);

- агрессивные (высокие).

Осуществляться инвестиции могут различными способами:

1. Самофинансирование – полностью за счет собственных средств.

2. Кредитное финансирование – это получение средств для инвестиций путем займа или оформления кредита (на практике этот способ самый распространенный).

3. Акционерное финансирование – это привлечение средств для инвестиций путем продажи акций компании.

4. Лизинг – при этом способе деньги для инвестиций получают путем залога имущества.

Все эти способы привлечения средств для инвестиций применяются как по отдельности, так и в комбинации друг с другом.

Инвестиционная деятельность доступна абсолютно всем, независимо от дохода. Ведь самое главное – это не величина начального капитала, а желание добиться результата, настойчивость, внимательное и грамотное отношение к выбору объектов для инвестиций.

Примечание: теоретическую часть транслирует специалист по финансовым продуктам кредитной организации (ПАО "Сбербанк").

Длительность: 45 мин. – 1 час.

Упражнение 2

Беседа об инвестициях. Какие еще бывают инвестиции? Каждый ли человек делает их в течение жизни? Каждый участник рассказывает о главных инвестициях в своей жизни.

Примечание: упражнение проводит специалист по финансовым продуктам кредитной организации (ПАО "Сбербанк").

Домашнее задание: вспомнить и записать инвестиции, которые вы делали в течение жизни. К каким эффектам (результатам) они привели. Длительность 10-15 минут.

Блок 4. Зачем копить?

Введение. Чтобы эффективно управлять своими финансами, необходимо понимать: для чего нам это делать. Это умение напрямую связано с позитивным Я-образом и умением ставить и достигать цели.

Блок 4. Блок направлен на закрепление полученных в процессе обучения навыков, формирование позитивного отношения к новому Я-образу, знакомство с этапами постановки цели и основами целеполагания. Блок состоит из 2-х занятий по 1-1,5 часа, содержит в себе 9 упражнений и 1 мини-лекцию.

Цель – создание нового Я-образа, образа обеспеченного человека. Обучение постановке реальных, достижимых целей.

Задачи:

- провести работу над позитивным восприятием обеспеченного Я-образа;
- обучить основам целеполагания.

Групповое занятие № 7

Негативные установки по отношению к образу богатого Я

Введение. Какой я, если я стану обеспеченным человеком? Как изменится моя жизнь, мое окружение? Как изменюсь я сам, если стану богатым человеком? Какие привычки у меня появятся, а какие уйдут? Чем и кому я смогу помочь, если стану обеспеченным человеком? На эти, и другие, подобные вопросы предстоит ответить участникам на данном занятии.

Цель – формирование и закрепление способности сохранения и накопления финансовых средств.

Задачи:

- выявить негативные установки по отношению к образу богатого Я;
- нейтрализовать вредоносные установки;
- сформировать позитивный Я-образ.

Численность группы: 5-10 человек.

Длительность занятия: 1 – 1,5 часа.

Инвентарь: фотографии каждого из участников (предупреждаются заранее), листы формата А3 по числу участников, журналы, ножницы, клей, чистые листы А4 по количеству участников, ручки или карандаши по количеству участников, меловая доска для ведущего, мел.

Напоминание правил:

1. Единая форма обращения друг к другу (по имени).
2. Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то его внимательно слушать и не перебивать, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задавать вопросы и высказывать свою точку зрения.
3. Не опаздывать.

Упражнение 1

Беседа о том, как может измениться жизнь каждого из участников, если он станет обеспеченным человеком. Высказывание каждого из участников на тему: как изменится моя жизнь и как изменюсь я.

Длительность: 15-20 минут.

Упражнение 2

Задание для участников: кому и как я мог бы и хотел помочь, имея достаточно средств?

Длительность 5 – 10 минут.

Упражнение 3

Изготовление "Карты желаний", каждый из участников на листе А3 создает коллаж из фотографий, журнальных вырезок и пр.

Длительность 20-30 минут.

Домашнее задание: составить список личностных качеств, которые я хотела бы иметь, будучи богатым (ой). Каким богатым человеком я бы стал (а)? Какое поведение я бы демонстрировал (а)? Как бы я выглядел (а)? Что бы я ел (а)? Чем бы я занимался (ась)? Кто стал бы моим избранником (цей)?

Групповое занятие № 8

Основы целеполагания

Введение. На данном занятии участники знакомятся с основами целеполагания.

Цель – обучение участников постановке реальной, достижимой цели.

Задачи:

- осмыслить разницу между мечтой и целью;
- обучить грамотной постановке цели;
- определить и осмыслить суть целеполагания.

Численность группы: 5-10 человек.

Длительность занятия: 1 – 2 часа.

Инвентарь: чистые листы по количеству участников, стикеры или скотч, ручки или карандаши по количеству участников, меловая доска для ведущего, мел.

Напоминание правил:

1. Единая форма обращения друг к другу (по имени).
2. Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то его внимательно слушать и не перебивать, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задавать вопросы и высказывать свою точку зрения.
3. Не опаздывать.

Упражнение 1

Обсуждение домашнего задания.

Длительность 15-20 минут.

Упражнение 2

Вызываем добровольца из группы, просим подойти к стене, поднять руки и показать, как высоко он может дотянуться. Отмечаем место, до которого он смог дотянуться. А потом просим попробовать еще раз (как правило получается заметно выше). Можно пригласить нескольких добровольцев, так будет еще нагляднее.

Основной вывод по этому упражнению: когда есть очевидная планка – мы всегда способны на большее. Цели – это планки, они помогают добиться в жизни большего.

Длительность 5-7 минут.

Упражнение 3

Инструкция: У каждого из вас есть стикеры. Напишите на стикере свое имя и приклейте на пол в любое место.

Теперь встаньте и возьмитесь за руки. Вы свободно можете передвигаться по комнате, не расцепляя рук. Ваша задача в течение 2-х минут хотя бы раз наступить на свой листочек. Один раз – это минимум.

- Есть ли те, кто ни разу не смог наступить на свой стикер? Почему это произошло?

- Итак, есть ли люди, которым удалось наступить на свой листочек больше 2-х раз?

- Какими способами вы добились таких результатов?

- А кому было легче управлять людьми? Какими способами вы управляли людьми? Кому было легче следовать?

Это простое и незамысловатое упражнение имеет диагностический эффект, т.е. вы сейчас прекрасно продемонстрировали свое поведение при достижении каких-либо целей. Наступить на стикер – это была своего рода небольшая цель. Кто-то приклеил стикер около своего места, кто-то решил рискнуть и приклеил далеко. Тем самым мы можем видеть, что одни люди ставят перед собой маленькие цели, это происходит либо от неуверенности в себе, неготовности на продолжительную и интенсивную работу, либо таким людям проще ставить маленькие цели и потихоньку приходиться к нужному результату. А люди, которые приклеили стикеры далеко, не боятся ставить глобальных, долгосрочных целей. Я не думаю, что один из вариантов лучше, а другой хуже, лучше тогда, когда вы выбираете стратегию, которая вам подходит. Задумайтесь над тем, может зря вы ставите столь отдаленные цели или же наоборот, столь маленькие, вдруг вы можете гораздо больше?

Длительность 10 минут.

Теоретическая часть. "Основные правила целеполагания и планирования"

1. Позитивная формулировка. Например, вместо "не хочу быть бедной и нуждающейся" берем "хочу быть обеспеченной". Мозг не воспринимает негативно заявленные цели. Формулируем цель без частицы "не".

2. Цель должна быть конкретной, измеримой.

3. Цель должна иметь конкретный срок: "Когда?", не "через пять лет", это "плавающий" срок, он будет отодвигаться как линия горизонта, а "1 января 2025 года".

4. Необходимо задуматься об экологичности цели. Какие негативные последствия может нести за собой ее достижение? Может ли она помешать достижению других ваших целей? Необходимо расставить приоритеты.

5. Цель должна быть согласована с вашими ценностями и убеждениями. Такие цели достигаются быстрее и легче.

6. Цель должна быть достижимой. Убедитесь в ее достижимости хотя бы теоретически, если есть сомнения, то стоит подумать, возможно ее нужно разбить на более мелкие цели-шаги или увеличить срок достижения.

Длительность 10 минут.

Упражнение 4

Представьте, что вам осталось жить 20 лет, составьте список, что вы бы хотели успеть в жизни за этот срок?

А теперь время сократилось, вам осталось жить 10 лет. Как изменится ваш список?

А если время сократится до пяти лет?

Длительность 10 минут.

Упражнение 5.

Этапы планирования.

Первый этап: Составьте список того, о чем мечтаете, думая о будущем.

Второй этап: Определите, когда по времени вы хотели бы получить результат. Через месяц, год, пять лет.

Третий этап: Запишите 4 наиболее важные цели на ближайшие 2 года (те, которые доставят вам удовольствие).

Четвертый этап: Определите необходимые ресурсы: материальные и нематериальные.

Пятый этап: "Основа успеха". Что лежит в основе вашего успеха, каким человеком нужно быть, чтобы этого достичь?

Шестой этап: Препятствия. Что может помешать достижению цели?

Седьмой этап: Ответьте на вопрос: почему эти цели важны для вас?

Длительность 10-15 минут.

Анкета

ФИО _____

Возраст _____

1. Что такое бюджет? (объясните своими словами) _____

2. Что для Вас деньги? _____

3. Какие способы экономии Вы знаете? _____

4. Что такое бюджетирование? _____

5. Как Вы учите ребенка распоряжаться деньгами? _____

6. Знаете ли Вы точную сумму своих доходов? _____

7. Знаете ли Вы сколько денег Вам нужно в месяц для оплаты коммунальных платежей? _____

8. Знаете ли вы какая сумма Вам необходима в месяц для жизни? _____

9. Какую сумму в месяц/неделю Вы даете ребенку на карманные расходы? _____

10. Сколько денег Вам нужно для того, чтобы чувствовать себя счастливым? _____