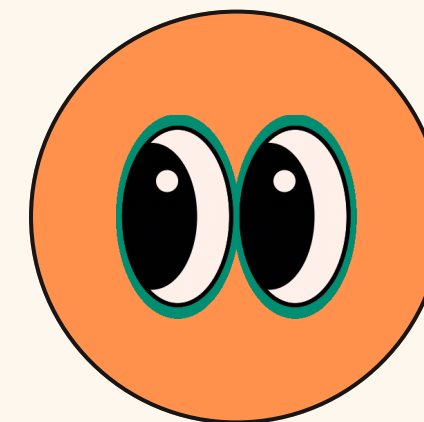


„Świadomość finansowa: jak budować stabilność i niezależność”



Trenerka: Tetiana Mindak
Specjalistka ds. rozwoju ekonomicznego (IRC)



Urząd Pracy
miasta stołecznego
Warszawy

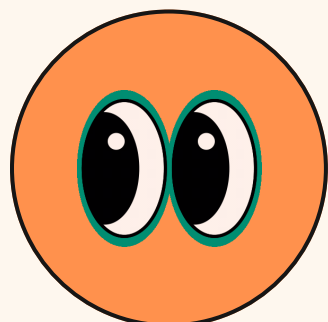


Авторка та тренерка:

Tetiana Mindak – trenerka rozwoju umiejętności miękkich, ekspertka ds. rozwoju zawodowego oraz pedagog społeczny.

Od ponad 3 lat w Polsce pracuję z osobami z doświadczeniem migracyjnym i uchodźczym, wspierając je w procesie integracji na rynku pracy, odkrywaniu własnych talentów oraz budowaniu pewności siebie.

Moim celem jest nie tylko pomoc w znalezieniu pracy i poprawie sytuacji ekonomicznej, ale także wzmocnienie wiary we własne możliwości, aby każdy mógł poczuć pewność siebie i odnaleźć swoje miejsce w nowym otoczeniu.



WITAMY NA PLATFORMIE EDUKACYJNEJ

Poznaj nasz kurs finansów osobistych!

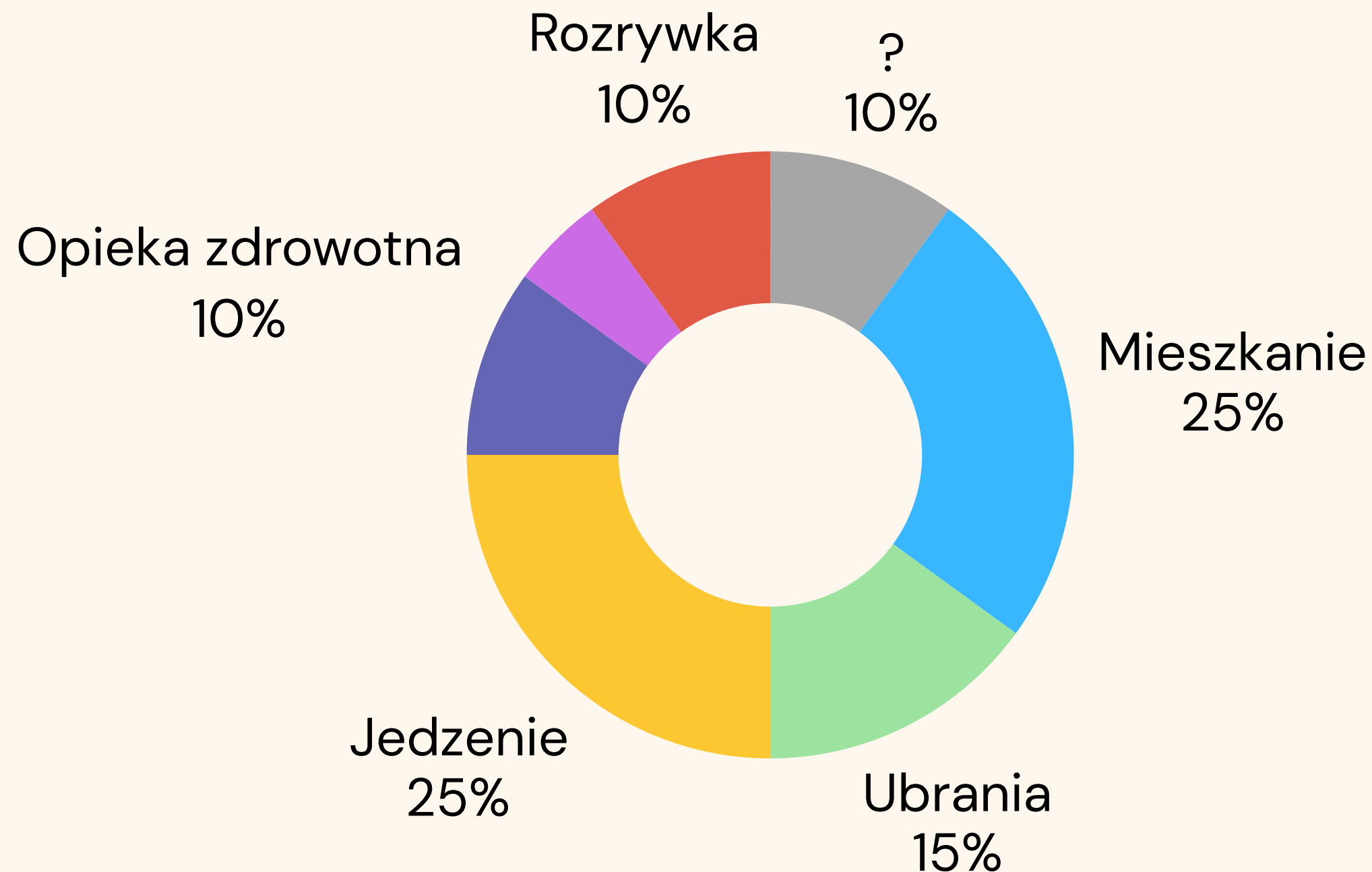


Zeskanuj kod QR, aby przejść do kursu online „Finanse pod nowym adresem”. Program jest realizowany przez Fundację Innowacja i Wiedza we współpracy z International Rescue Committee przy wsparciu UK Aid.

<https://fpna.pl>



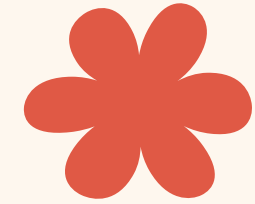
Ile tak naprawdę “kosztuje” nasze życie w Polsce?



Nie da się zarządzać tym, czego się nie mierzy.



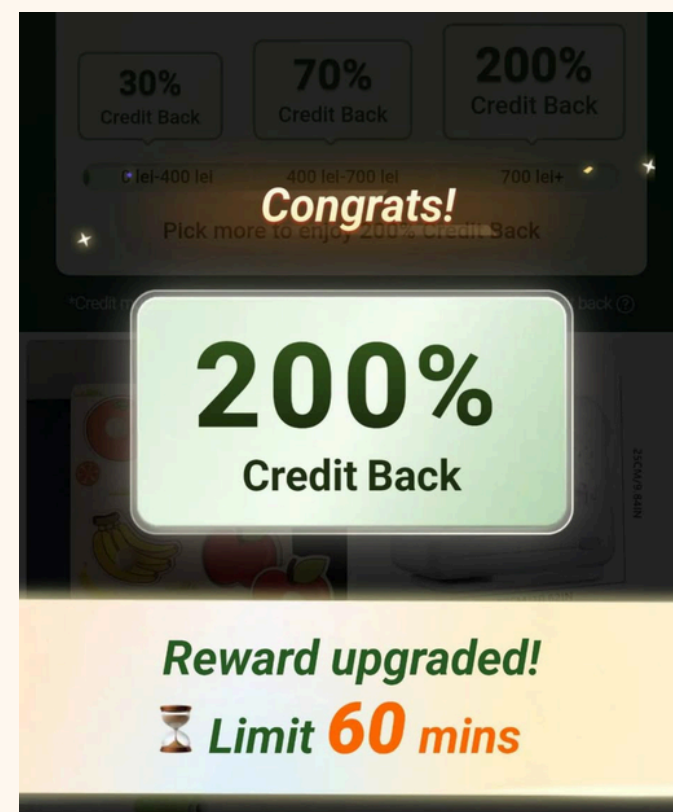
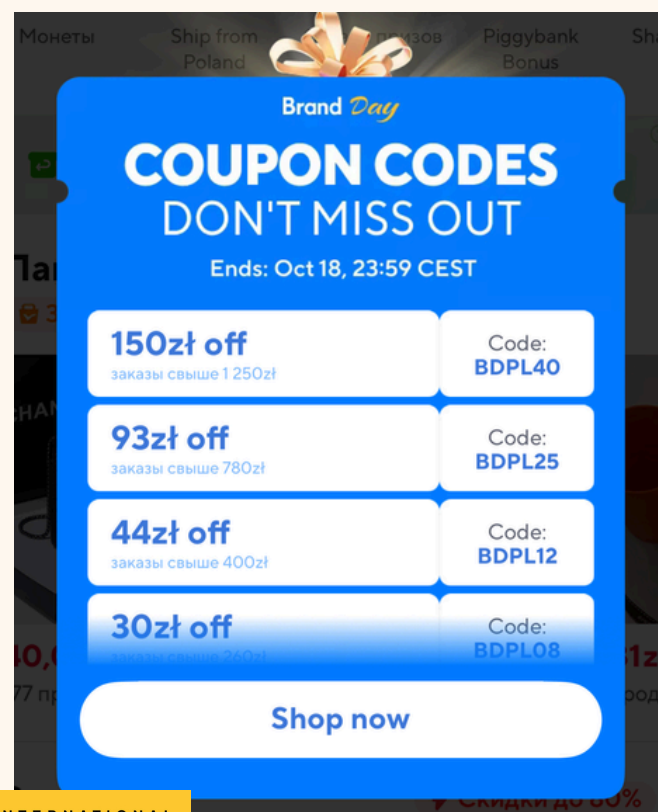
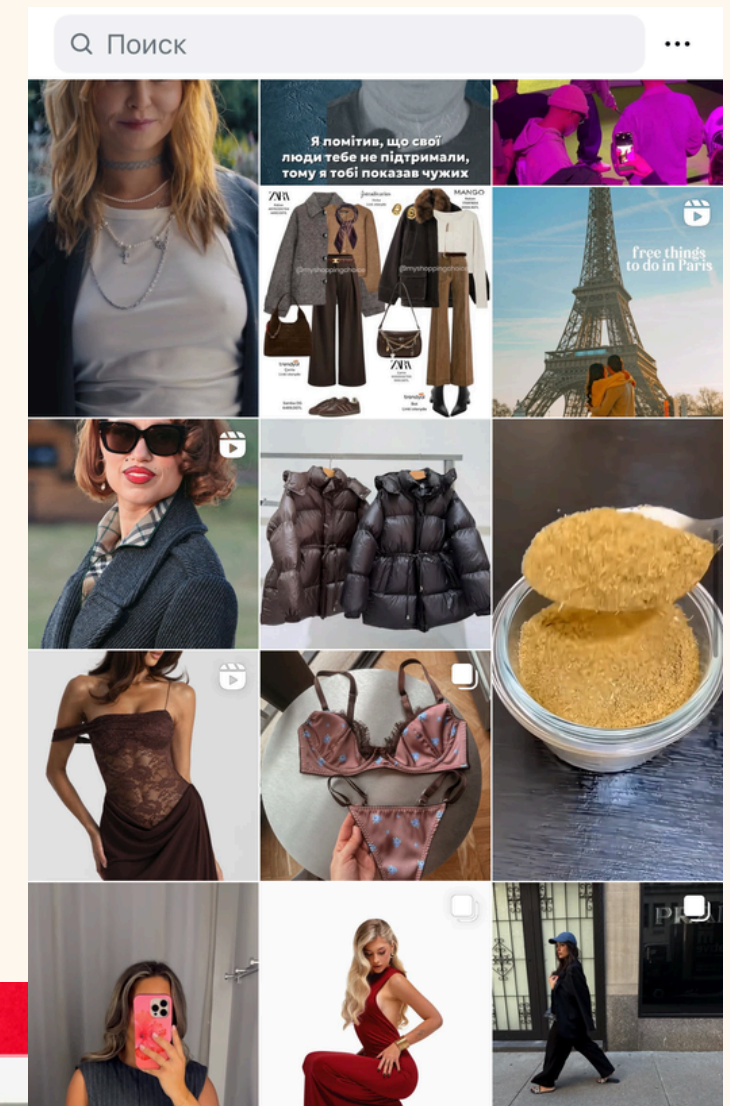
Jak emocje wpływają na decyzje finansowe?



Terranova sejчас
Zimowy SWETER tylko za 9,99 zł! Możesz go mieć, robiąc zakupy w Terranova za min. 250 zł. Dotyczy wybranych modeli, tylko stacjonarnie i do wyczerpania zapasów

Żabka Вчера, 12:30
Drugi jogurt pitny za 1 zł! 😊 Wpadnij do Żabki po jogurt pitny i złap drugi tylko za złotówkę! ❤️ Miksuj dowolnie wszystkie jogurty pitne. Smacznego łapania okazji! 😊

Żabka Вс 09:38
Drugie parówki za 1 zł 😊 Wpadnij do Żabki i kup jedno opakowanie, a drugie zgarniesz za złotówkę 💰 Miksuj dowolnie jak lubisz. To się nazywa okazja! 🏃





2. Psychologia pieniędzy – „Finanse to nie matematyka”

Przyzwyczajiliśmy się myśleć, że pieniądze to tylko liczby.

Ale w rzeczywistości pieniądze to emocje.

To to, co słyszeliśmy w dzieciństwie:

- „Pieniądze trudno zarobić”,
- „Pieniądze to zło”,
- „Lepiej wydać teraz, bo później może nie być”.

Te przekonania kształtują nasze nawyki.

Zadajcie sobie pytanie: jakie zdania o pieniądzach słyszeliście w swojej rodzinie?



Notatka „Jak kontrolować emocjonalne wydatki bez odmawiania sobie”



Sporządzaj listę przed zakupem — kupuj tylko to, co naprawdę ważne.



Zasada 24 godzin — odczekaj dzień, zanim dokonasz impulsywnego zakupu.



Wizualizuj cele — wyobrażaj sobie, jak wydatki wpłyną na twoje plany (wakacje, oszczędności).



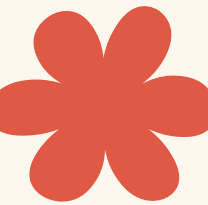
Budżet na przyjemności — wyznacz kwotę na małe przyjemności, aby nie czuć się ograniczonym.



Zastępniki emocjonalnych zakupów — spacer, medytacja, hobby.



Bariery techniczne — limity na kartach lub w aplikacjach pomagają unikać impulsywnych wydatków.



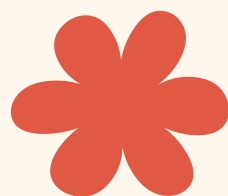
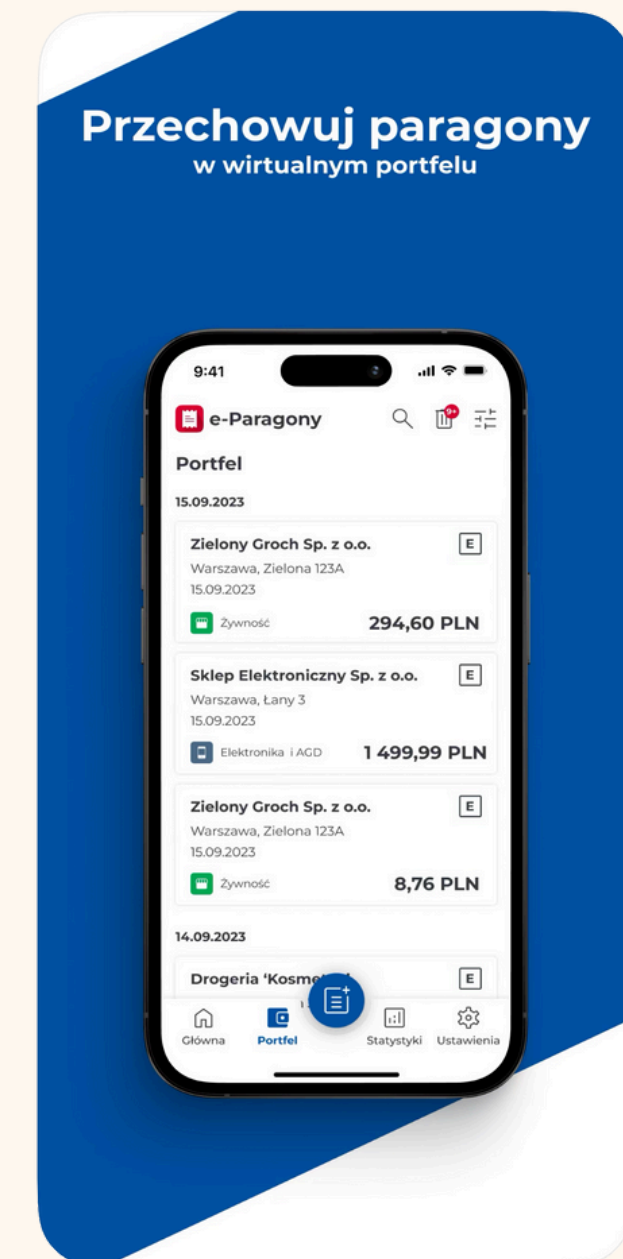
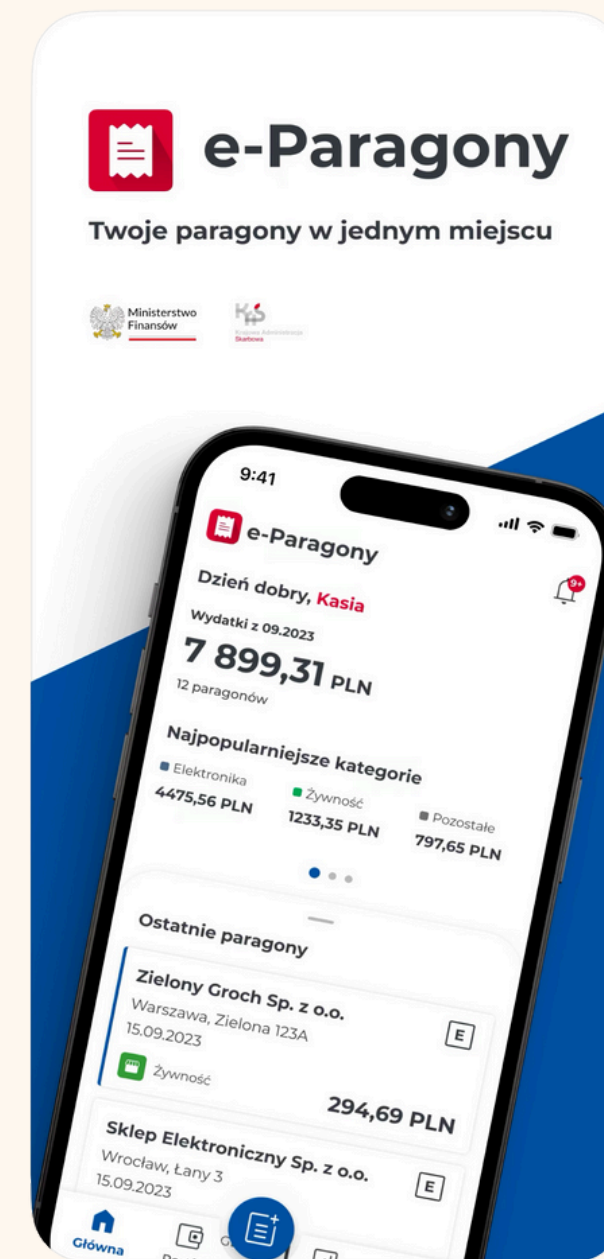
Podstawowe zasady świadomości finansowej

01

Budżetowanie (Budżet domowy)

Określenie miesięcznych dochodów: pensja, dodatkowa praca, świadczenia socjalne.

Podział wydatków na kategorie: mieszkanie, jedzenie, transport, rozrywka, oszczędności.



Podstawowe zasady świadomości finansowej

4grosze

Darmowa (na jednym urządzeniu) aplikacja do prowadzenia budżetu metodą kopertową. Pozwala na planowanie wydatków poprzez rozdzielanie dostępnych pieniędzy na wirtualne „koperty” przeznaczone na różne cele, np. jedzenie, opłaty, przyjemności. To narzędzie skupia się na świadomym rozdzielaniu pieniędzy, zanim zostaną wydane.

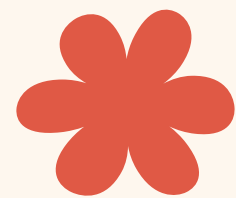


Podstawowe zasady świadomości finansowej

02

Zasada „50/30/20”

50% na potrzeby, 30% na zachcianki,
20% na oszczędności.

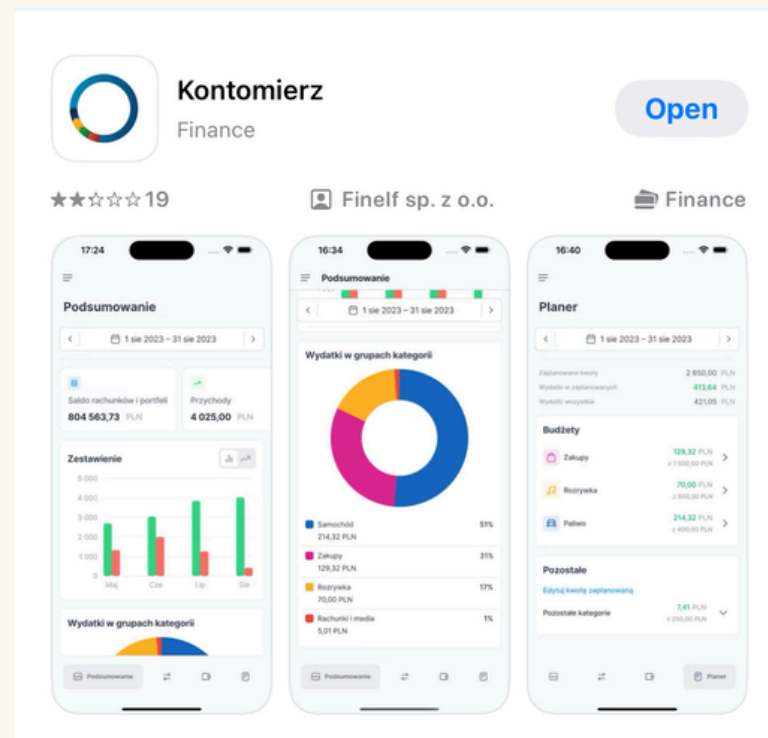
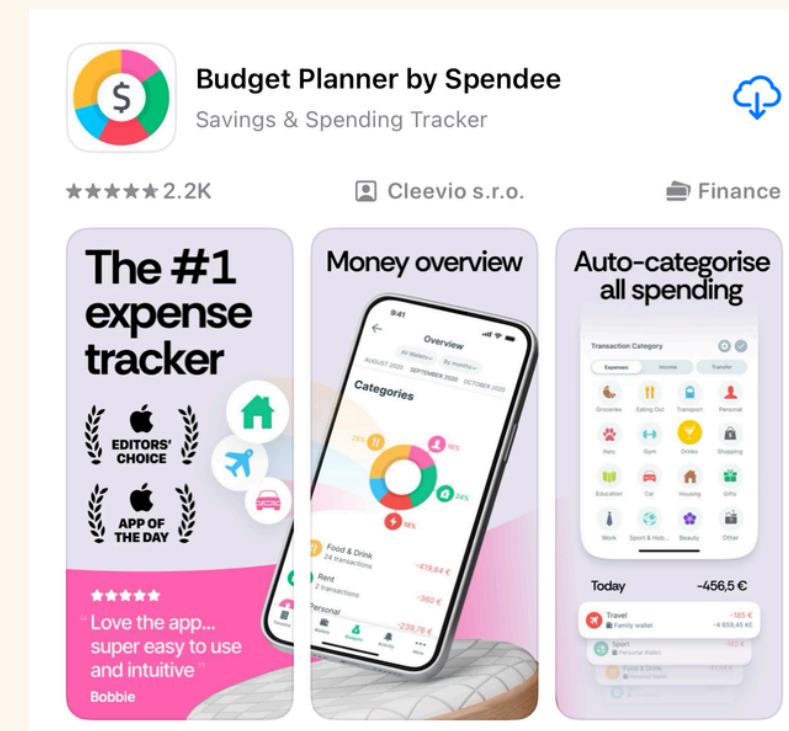


Podstawowe zasady świadomości finansowej

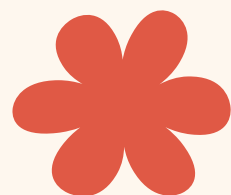
03

Śledzenie wydatków

Zapisuj wszystkie zakupy: aplikacje na telefonie (np. Mint, Spendee), arkusz Excel lub po prostu planer.



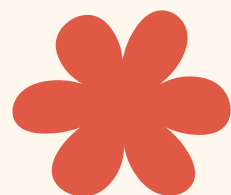
| A1 | A | B | C |
|----|----------------------------|----------------------|----------------------|
| 1 | Kategoria | Planowana suma (PLN) | Faktyczna suma (PLN) |
| 2 | Житло (оренда, комунальні) | 0 | 5300 |
| 3 | Їжа | 0 | 0 |
| 4 | Транспорт | 0 | 0 |



Podstawowe zasady świadomości finansowej

4grosze

Darmowa (na jednym urządzeniu) aplikacja do prowadzenia budżetu metodą kopertową. Pozwala na planowanie wydatków poprzez rozdzielanie dostępnych pieniędzy na wirtualne „koperty” przeznaczone na różne cele, np. jedzenie, opłaty, przyjemności. To narzędzie skupia się na świadomym rozdzielaniu pieniędzy, zanim zostaną wydane.



Podstawowe zasady świadomości finansowej

04

Finansowa „poduszka bezpieczeństwa”

Rezerwa na nieprzewidziane wydatki: minimum 3–6 miesięcznych pensji.



Jak oszczędzać nawet przy minimalnym budżecie?

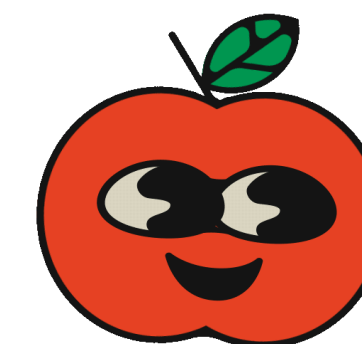
Nawet przy niewielkich dochodach można nauczyć się oszczędzać i budować finansowe bezpieczeństwo.
Klucz to świadomość, systematyczność i odrobina kreatywności.

Automatyczne oszczędności i subkonta

Załącz osobne subkonto oszczędnościowe (PKO, ING, mBank, Revolut itp.).

Ustaw automatyczny przelew po otrzymaniu pensji — nawet 50 zł ma znaczenie.

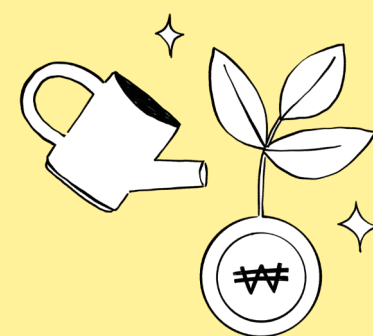
Przykład: jeśli odkładać 50 zł tygodniowo, w ciągu roku zbiera się 2600 zł (bez odsetek ani bonusów od banku).



Jak oszczędzać nawet przy minimalnym budżecie?

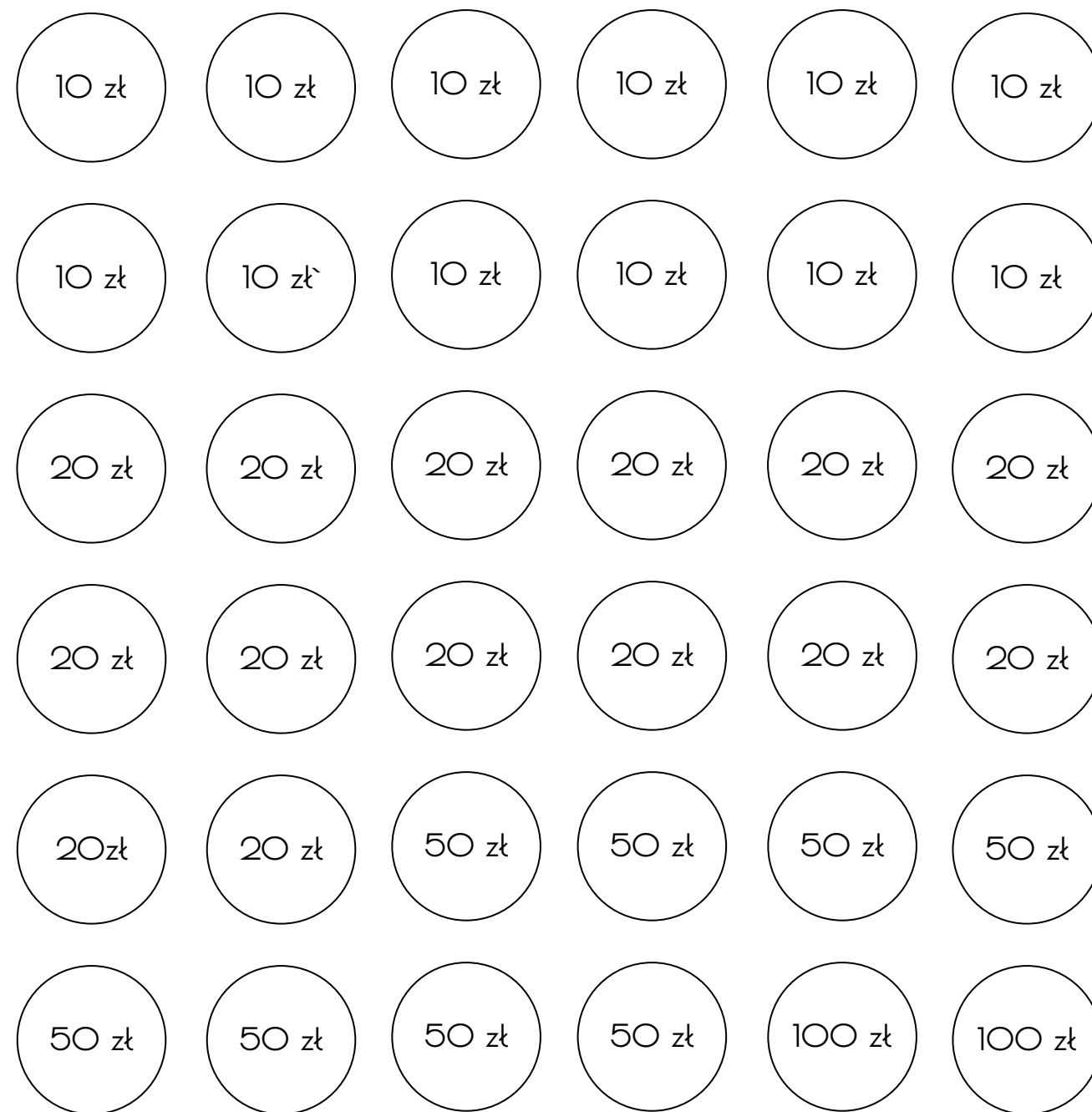
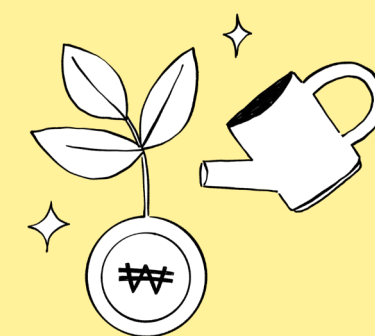
Finansowe wyzwania – gra w oszczędzanie

🎯 Kiedy widzisz postępy, masz ochotę kontynuować!



WYZWANIE
OSZCZĘDZANIE

CEL: 1000 ZŁ



Jak oszczędzać nawet przy minimalnym budżecie?

5,000 Savings Challenge

Start _____ Finished _____

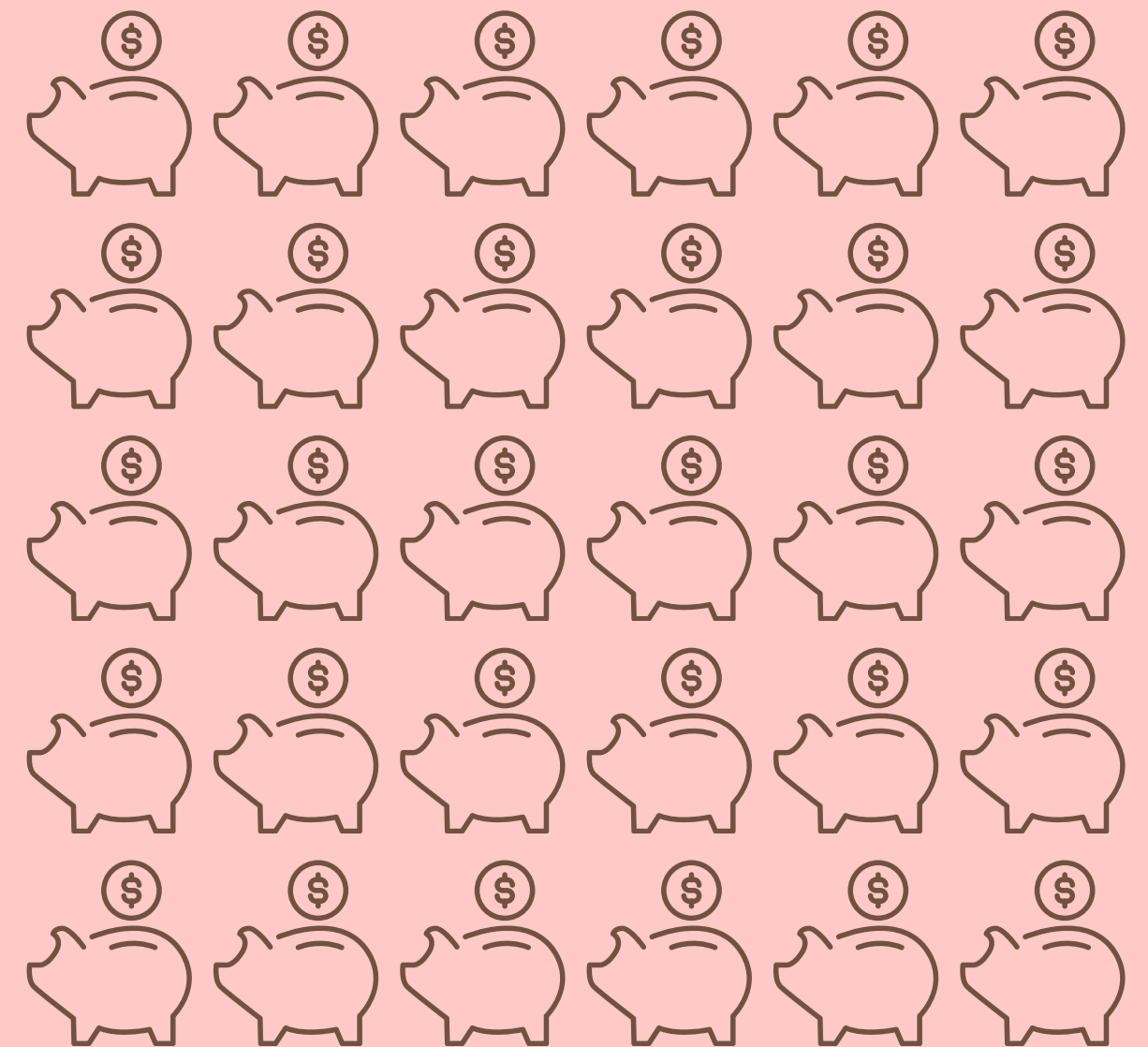
| | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 10 | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 | 10 |
| 10 | 10 | 20 | 30 | 30 | 30 | 10 |
| 10 | 10 | 20 | 50 | 50 | 50 | 10 |
| 10 | 10 | 20 | 50 | 50 | 50 | 10 |
| 10 | 10 | 30 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 10 | 10 | 30 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 10 | 10 | 35 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Month/year: _____

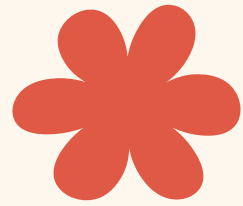
SAVING TRACKER



Goal Amount: _____



TOTAL SAVING BALANCE _____



System bankowy w Polsce

Dobre i złe kredyty

✓ Dobre kredyty

To takie, które pomagają tworzyć lub zachować wartość.

Klucz: zysk lub korzyść z kredytu jest większa niż jego koszt.

✗ Złe kredyty

To takie, które konsumują, zamiast tworzyć wartość.

Klucz: jeśli kredyt nie przynosi korzyści w przyszłości – to pułapka.

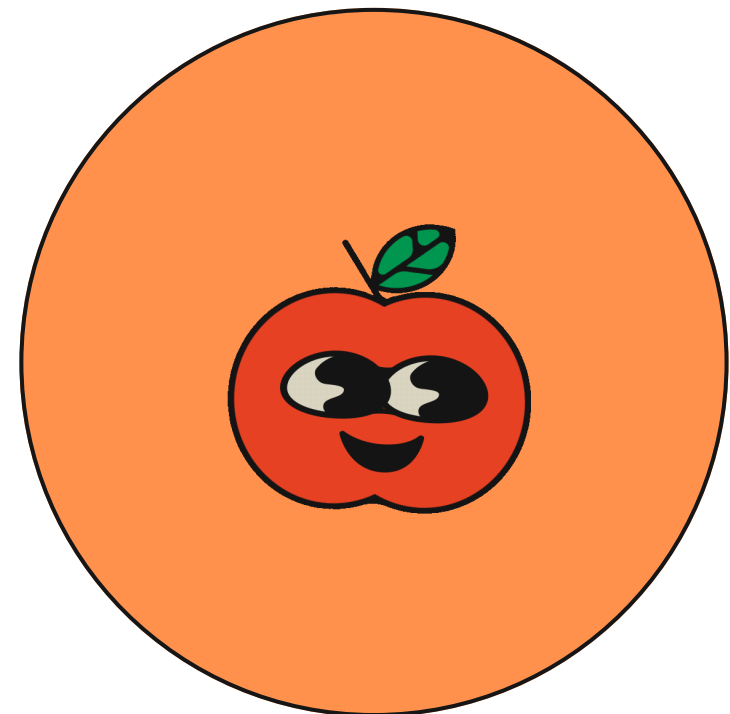
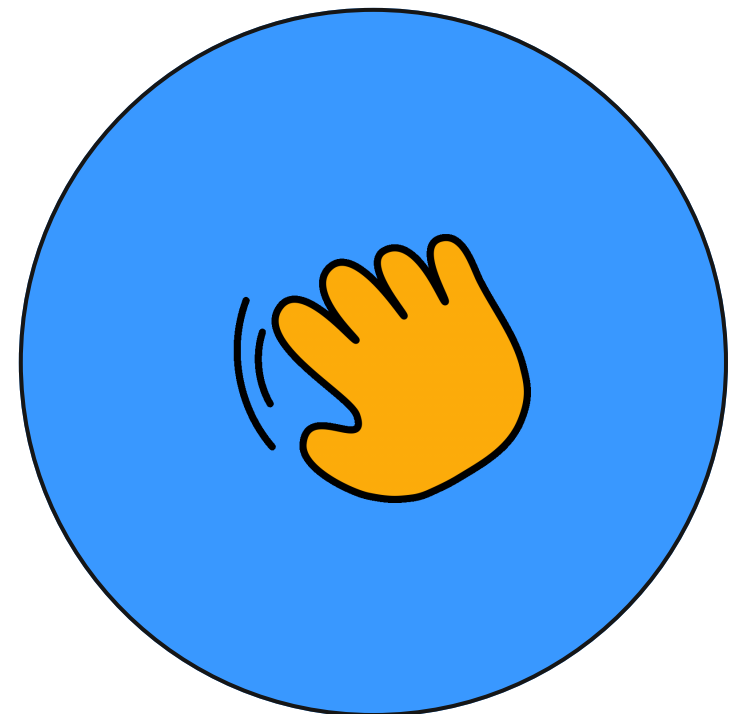
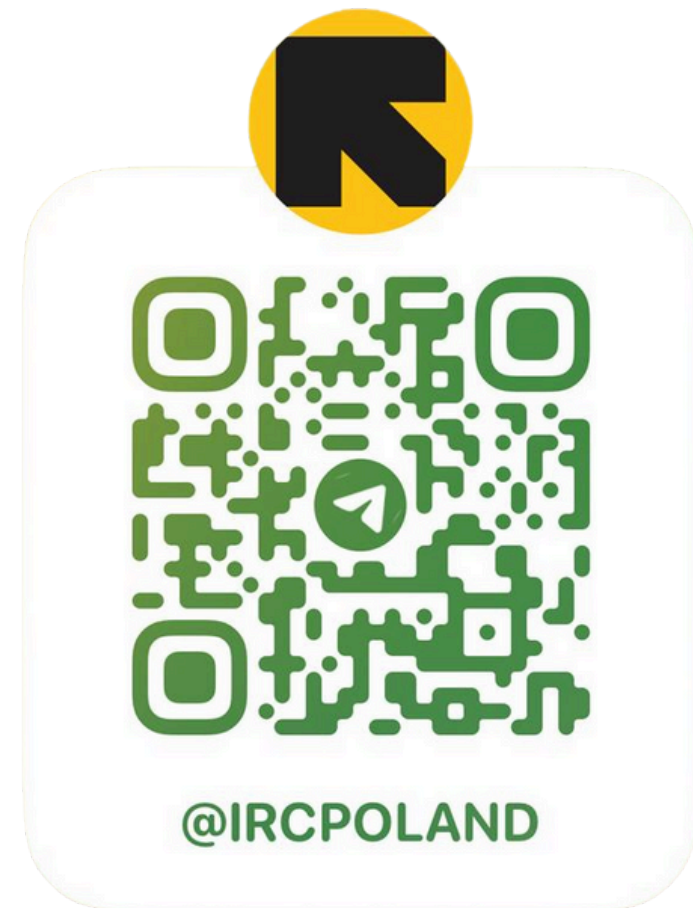


Wniosek: świadomość finansowa – klucz do wolności i pewności siebie

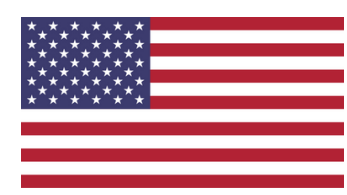
Żyjemy w świecie, w którym pieniądze nie są celem, lecz narzędziem możliwości.
Świadomość finansowa to nie matematyka, lecz świadome decyzje, które kształtują Twoje życie.

Formuła finansowej pewności siebie:

1. Planuj – nawet przy najmniejszych dochodach.
2. Wydawaj rozsądnie – na to, co ma wartość.
3. Oszczędzaj regularnie – nawet symbolicznie.
4. Inwestuj w siebie – w wiedzę, język, umiejętności, zdrowie.
5. Chronь siebie – znaj swoje prawa i nie bój się ich egzekwować.



Dziękuję za uwagę



Urząd Pracy
miasta stołecznego
Warszawy



Warszawa