



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

MODUŁ 4

Trening rozwojowy

MATERIAŁY SZKOLENIOWE

- **Trening kreatywności, twórczego rozwoju, przełamywania schematycznego myślenia**
- **Trening finansowy racjonalnego prowadzenia gospodarstwa domowego i organizacji życia codziennego**

SPIS TREŚCI

TEMAT 1 – Kreatywność – wprowadzenie	3
10 zasada jak być kreatywnym	3
Przekonanie	3
Praca	3
Rozwój.....	4
Wiara	4
Wpływ otoczenia.....	4
Odbiór świata.....	4
Perspektywa	4
Negatywne opinie	5
Intuicja.....	5
Odwaga	5
Cechy kreatywności i jej poziomy	6
Jak rozwijać kreatywność? Przykładowe techniki i strategie	6
1. Strategia Disneya	6
2. Myślenie lateralne.....	7
3. Technika sześciu kapeluszy Edwarda de Bono	7
4. Burza mózgów	8
5. Technika SCAMPER	8
6. Design Thinking.....	9
Bibliografia	9
TEMAT 2 – 1. Podstawy budżetu domowego	10
Kluczowe elementy budżetu domowego	10
Ćwiczenia	11
2. Kategorie dochodów i wydatków	11
Ćwiczenia	13
3. Tworzenie budżetu domowego – krok po kroku	14
Ćwiczenie	15
4. Monitorowanie i kontrolowanie budżetu	15
Ćwiczenia	17
5. Narzędzia wspierające zarządzanie budżetem	18
Ćwiczenia	19
6. Racjonalne wykorzystywanie zasobów	20
Ćwiczenia	21
7. Praktyczne przykłady i ćwiczenia	22
8. Podsumowanie	24
Bibliografia / źródła	24

TEMAT 1 – Kreatywność – wprowadzenie

Kreatywność (postawa twórcza: od łac. *creatus* „twórczy”) – proces umysłowy pociągający za sobą powstawanie nowych idei, koncepcji lub nowych skojarzeń, powiązań z istniejącymi już ideami i koncepcjami. Myślenie kreatywne to myślenie prowadzące do uzyskania oryginalnych i stosownych rozwiązań.

Zdaniem Michaela Michalko każdy człowiek jest w pewnym stopniu artystą. Istnieje jednak zasadnicza różnica pomiędzy ludźmi kreatywnymi, a całą resztą tych, którzy w swoim życiu nie przejawiają pierwiastka twórczego.

10 zasada jak być kreatywnym

Michael Michalko to doradca kreatywnego myślenia pracujący dla największych firm świata, jeden z najbardziej inspirujących autorów na świecie. Jego „Podręcznik Techniki Twórczego Myślenia” (ang. „Creative Thinking”) utrzymuje się już od kilku lat na listach bestsellerów na całym świecie. Zdaniem Michaela Michalko każdy z nas ma w sobie pierwiastek twórczy. Istnieje jednak subtelna różnica pomiędzy ludźmi kreatywnymi a tymi, którzy twórczy w swoim życiu nie są. Jaka? Ci pierwsi kierują się w życiu dziesięcioma – na pierwszy rzut oka całkiem prostymi – zasadami, o których ci drudzy nie mają zielonego pojęcia. Oto one:

Przekonanie

Każdy z nas jest kreatywny. Ty też. Jedyna różnica pomiędzy ludźmi kreatywnymi, a tymi, którzy kreatywni nie są, jest taka: ludzi kreatywni są przekonani o tym, że oni kreatywni po prostu są. Być może uznasz to za banalne ale prawda jest taka, że wiara we własną kreatywność to pierwszy krok na drodze do tego, aby stać się kreatywnym i twórczym.

Praca

Aby być kreatywnym musisz pracować. Co ma na myśli Michalko mówiąc „musisz pracować”? Chodzi o to, abyś był aktywny – próbował, poszukiwał, uczył się na błędach.

Każdego dnia bądź gotowy do wykonywania kolejnych zadań. Wiedziałeś, że Thomas Edison stworzył 3000 projektów rozmaitych systemów oświetleniowych, zanim wreszcie trafił na żarówkę? A Picasso wykonał prawie 20 tys. prac, z czego ponad połowa nie nadawała się do niczego? Dlaczego dzisiaj ich nazwiska zna cały świat? Bo praktyka naprawdę czyni mistrza.

Rozwój

Rozwijaj się nieustannie. Ucz się nowych rzeczy. I nie przystawaj na pierwszym, dobrym pomysłem. Zdaniem Michalko, miarą sukcesu jest ilość porażek, po których się podniosłeś i poszedłeś dalej. Powstawaj i idź do przodu. Każdego dnia.

Wiara

Kiedy już rozpoczniesz proces tworzenia, musisz cały czas mieć poczucie, że jesteś kreatywny i twórczy. Musisz wierzyć, że – jeśli jeszcze nie teraz – to już za chwilę jakaś ciekawa i twórcza myśl narodzi się w Twojej głowie. Zdaniem Michalko Twój mózg będzie pracował wydajniej, gdy będziesz wierzył w to, że jest w stanie tworzyć rzeczy wielkie.

Wpływ otoczenia

Jak być kreatywnym? Otaczaj się przedmiotami i ludźmi, którzy Cię inspirują i podnoszą Twój poziom kreatywności. Słuchaj, przyglądaj się, czuj. Wokół Ciebie jest wiele inspirujących bodźców – zauważ je.

Odbiór świata

Świat nie jest czarno-biały. Nie ma jednej prawdy, jednego absolutu. Nie istnieje jedna właściwa odpowiedź, a obraz zmienia się w zależności od perspektywy, którą sam obierzesz. Pamiętaj o tym. Twoje widzenie świata zależy tylko i wyłącznie od Ciebie. To Ty decydujesz w jakich kolorach jest Twój świat, Twoje otoczenie.

Perspektywa

Nie istnieje coś takiego jak „niepowodzenie”. Jeśli czegoś próbowałeś, a to coś się



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

nie udało to i tak nauczyłeś się czegoś nowego. Zauważ co to takiego i wykorzystaj tę wiedzę na przyszłość.

Negatywne opinie

Zawsze znajdują się ludzie, którzy skrytykują Twój pomysł. Ludzie są różni i różny też jest zasięg ich wiedzy i wyobraźni. Przygotuj się na to, że mogą odnieść się negatywnie do Twojego pomysłu. Dlaczego? Bo najczęściej ludzie boją się tego, co jest dla nich inne, nieznanne. Co wtedy? Nic. Rób dalej swoje. Nie zatrzymuj się.

Intuicja

Słuchaj jej i wierz, że prowadzi Cię tam, gdzie jest Twoje miejsce. Nikt Ci tego nie powie. Tylko Ty wiesz, gdzie to jest. W dzisiejszym szumie informacyjnym trudno jest usłyszeć siebie. Jeśli chcesz być kreatywny zatrzymaj się, odetchnij i posłuchaj. Słyszysz?

Odwaga

I na koniec coś, co będzie Ci niezbędne do tego, aby doprowadzić do końca cokolwiek zaczniesz – odwaga. Nie bój się myśleć nieszablonowo, szeroko, być może inaczej niż ludzie wokół Ciebie. Bądź sobą i nie zrażaj się niepowodzeniami. Aby dotrzeć do celu potkniesz się na pewno – nie raz i nie dwa. Nieważne jest jednak to, ile razy upadniesz, lecz to, ile razy podniesiesz się i pójdiesz dalej. Dlatego tak ważne jest to, abyś pielęgnował w sobie odwagę. Nie bój się podejmować ryzyko i realizować swoje najśmielsze pomysły. Dlaczego? Bo teraz jest Twój czas. Wykorzystaj go.

Cechy kreatywności i jej poziomy

Każda osoba posiada pewien potencjał twórczy – różni się on jednak intensywnością i formą. Kreatywność może przybierać różne oblicza, od codziennego kombinowania po spektakularne odkrycia naukowe. Psychopedagodzy wyróżniają pięć poziomów twórczości:

1. **Twórczość ekspresyjna** – pojawia się już u dzieci, np. w ich spontanicznych rysunkach. Nie wymaga ani oryginalności, ani wysokiej jakości.
2. **Twórczość zawodowa** – jest efektem profesjonalnej pracy, wymagającej wprawy i umiejętności.
3. **Twórczość wynalazcza** – polega na wykorzystaniu znanych materiałów i rozwiązań w nowy sposób.
4. **Twórczość innowacyjna** – koncentruje się na udoskonalaniu istniejących pomysłów.
5. **Twórczość wyjątkowa** – prowadzi do przełomów, które zmieniają daną dziedzinę.

Te poziomy pokazują, że kreatywność to nie tylko wielkie osiągnięcia, ale również drobne działania w codziennym życiu.

Jak rozwijać kreatywność? Przykładowe techniki i strategie

Rozwijanie kreatywności nie wymaga wyjątkowych zdolności – kluczowe jest otwarcie się na nowe doświadczenia i stosowanie odpowiednich metod. Oto kilka sprawdzonych sposobów:

1. Strategia Disneya

Metoda opracowana przez Walta Disneya polega na spojrzeniu na problem z trzech różnych perspektyw: marzyciela, realisty i krytyka.

- **Marzyciel** – Generuje śmiało, nieszablonowe pomysły, bez ograniczeń i oceniania ich wykonalności.
- **Realista** – Zastanawia się, jak wcielić te pomysły w życie, planując ich praktyczne zastosowanie.
- **Krytyk** – Analizuje słabe strony i wskazuje potencjalne ryzyka, które mogą wystąpić podczas realizacji.

Przykład

Podczas projektowania nowej gry komputerowej zespół podzielił pracę według strategii Disneya:

- W fazie marzyciela zaproponowano nietypową fabułę, w której bohater porusza się między wymiarami czasu.
- Realista opracował szczegóły techniczne, jak mechanika gry i grafika.
- Krytyk zidentyfikował trudności, takie jak możliwe problemy z budżetem i długim czasem produkcji, co pozwoliło uniknąć błędów na późniejszych etapach.

2. Myślenie lateralne

Myślenie lateralne polega na przełamaniu tradycyjnych schematów myślenia i spojrzeniu na problem z zupełnie nowej perspektywy. Zakłada kwestionowanie przyjętych założeń, szukanie alternatywnych rozwiązań i dostrzeganie szczegółów, które inni pomijają.

Przykład

Zamiast zastanawiać się, jak zwiększyć sprzedaż klasycznych książek, wydawnictwo zadało pytanie: „Jak zachęcić ludzi do czytania w nowoczesny sposób?”.

Odpowiedzią było wprowadzenie personalizowanych e-booków z interaktywnymi treściami, co przyciągnęło młodsze pokolenie.

3. Technika sześciu kapeluszy Edwarda de Bono

Metoda Edwarda de Bono umożliwia twórcze rozwiązywanie problemów poprzez przyjęcie różnych ról symbolizowanych przez kolorowe kapelusze:

- **Biały kapelusz** – analiza faktów i danych.
- **Czerwony kapelusz** – wyrażanie emocji i intuicji.
- **Czarny kapelusz** – krytyczna ocena ryzyk i słabych stron.
- **Żółty kapelusz** – poszukiwanie pozytywnych i korzyści.
- **Zielony kapelusz** – generowanie kreatywnych pomysłów.
- **Niebieski kapelusz** – zarządzanie całym procesem myślenia.



Przykład

Podczas planowania nowej kampanii reklamowej:

- Biały kapelusz przedstawił dane z badań rynkowych.
- Czerwony wskazał, jakie emocje powinien wywoływać produkt.
- Czarny zidentyfikował ryzyko złego odbioru reklamy.
- Żółty zaproponował wykorzystanie nowych kanałów promocyjnych.
- Zielony wymyślił chwytliwe hasła i nieszablonowe grafiki.
- Niebieski koordynował cały proces.

4. Burza mózgów

To popularna technika grupowego generowania pomysłów. W pierwszej fazie zgłasza się jak najwięcej propozycji bez ich oceniania. W drugiej fazie dokonuje się selekcji i rozwija najlepsze z nich.

Przykład

W agencji kreatywnej burza mózgów miała na celu stworzenie hasła reklamowego. W pierwszej fazie zgłoszono 100 pomysłów, w tym nawet bardzo absurdalne. Po selekcji wybrano 5 najlepszych, które poddano dalszej analizie, co zaowocowało chwytliwym sloganem.

5. Technika SCAMPER

SCAMPER to metoda kreatywnego myślenia polegająca na zadawaniu pytań:

- Zastąp – Co można zamienić?
- Połącz – Jakie elementy można połączyć?
- Zaadaptuj – Jak dostosować rozwiązanie do innych zastosowań?
- Zmień – Co można ulepszyć lub zmodyfikować?
- Zastosuj inaczej – Jak użyć elementu w nowy sposób?
- Usuń – Co można uprościć?
- Odwróć – Jak zmienić kolejność działań?

Przykład

Podczas projektowania nowego modelu torby podróżnej zastosowano SCAMPER:

- Zastąpiono ciężkie materiały lżejszymi.
- Połączono funkcję torby z wbudowaną ładowarką USB.



- Zaadaptowano system organizacji przestrzeni z walizek kabinowych.

6. Design Thinking

Design Thinking to metoda rozwiązywania problemów, która koncentruje się na potrzebach ludzi. Składa się z pięciu etapów: empatyzacji (zrozumienia potrzeb użytkowników), definiowania problemu, generowania pomysłów, tworzenia prototypów oraz testowania wybranych rozwiązań.

Przykład

Firma tworząca aplikację zdrowotną:

- Empatyzacja – wywiady wykazały, że użytkownicy potrzebują prostych planów ćwiczeń.
- Definiowanie – problem zdefiniowano: „Jak pomóc użytkownikom w codziennym planowaniu aktywności?”.
- Ideacja – zespół wymyślił funkcję przypomnień, motywujących komunikatów i integracji z kalendarzem.
- Prototypowanie – powstała wstępna wersja aplikacji z prostymi funkcjami.
- Testowanie – użytkownicy zasugerowali dodanie opcji personalizacji, co wprowadzono w finalnym produkcie.

Bibliografia

- Karwowski, M. (2009). *Identyfikacja potencjału twórczego. Teoria, metodologia, diagnostyka*, Wyd. APS, Warszawa, 2009
- Karwowski, M.. *Klimat dla kreatywności. Koncepcje, metody, badania*, Difin, Warszawa, 2009



TEMAT 2 – 1. Podstawy budżetu domowego

Budżet domowy to plan finansowy, który określa, ile pieniędzy wpływa do gospodarstwa domowego i na co są one wydawane. Jest to narzędzie umożliwiające racjonalne gospodarowanie środkami, kontrolę wydatków oraz realizację celów finansowych.

Pomaga on w:

- planowaniu finansowym,
- eliminowaniu zbędnych wydatków,
- zwiększaniu oszczędności,
- unikanie zadłużenia.

Kluczowe elementy budżetu domowego

1) **dochody** – to wszystkie środki finansowe, jakie wpływają do budżetu.

Przykłady:

- Wynagrodzenie z pracy etatowej (np. 4000 zł netto)
- Działalność gospodarcza (np. miesięczny dochód 2500 zł)
- Zasiłki, stypendia, alimenty (np. 500 zł miesięcznie)
- Dochody pasywne – odsetki, wynajem mieszkania

2) **wydatki stałe** – cykliczne, przewidywalne opłaty

Przykłady:

- Czynsz i opłaty administracyjne (np. 1200 zł)
- Raty kredytów (np. rata za samochód – 600 zł)
- Ubezpieczenia (np. OC/AC, zdrowotne)
- Media: prąd, gaz, internet

3) **wydatki zmienne** – nie zawsze o stałej wysokości, zależne od stylu życia.

Przykłady:

- Zakupy spożywcze
- Transport (paliwo, bilety)
- Rozrywka (kino, wyjścia, subskrypcje)
- Prezenty, ubrania, kosmetyki

4) **oszczędności** – środki odkładane na przyszłość lub na konkretne cele.



Przykłady:

- Fundusz awaryjny
- Oszczędzanie na wakacje
- Wpłaty na konto oszczędnościowe lub IKE/IKZE

5) **nadwyżka/deficyt** – różnica pomiędzy przychodami a wydatkami.

- Nadwyżka oznacza dodatni bilans (można przeznaczyć na oszczędności/inwestycje)
- Deficyt oznacza, że wydatki przewyższają dochody i wymagana jest korekta

Rola budżetu w życiu codziennym

- Pozwala uniknąć życia „od wypłaty do wypłaty”
- Pomaga w podejmowaniu świadomych decyzji finansowych
- Umożliwia osiągnięcie celów krótko- i długoterminowych (np. zakup mieszkania, wyjazd na wakacje)

Błędy najczęściej popełniane przy zarządzaniu budżetem

- Brak dokładnych danych o wydatkach
- Brak planu i celu oszczędzania
- Życie ponad stan – konsumpcja na kredyt
- Brak przygotowania na nieprzewidziane wydatki

Ćwiczenia

- 1) Zidentyfikuj swoje dochody. Wypisz wszystkie źródła dochodu. Ustal, które z nich są stałe, a które zmienne. Przykład: Praca etatowa: 4000 zł (stały), korepetycje: 300 zł (zmienny)
- 2) Sporządź listę wydatków za ostatni miesiąc. Podziel je na stałe i zmienne. Zastanów się, które są konieczne, a które można ograniczyć.
- 3) Wyznacz cel oszczędnościowy. Wybierz jeden cel (np. zakup laptopa za 3000 zł) i zaplanuj, jak długo i ile musisz miesięcznie odkładać, aby go osiągnąć.
- 4) Przeanalizuj różnicę między dochodami a wydatkami. Oblicz, czy twój budżet generuje nadwyżkę czy deficyt. Jeśli deficyt – jakie wydatki możesz zredukować?
- 5) Opisz swoje podejście do pieniędzy. Jakie masz nawyki finansowe? Czy planujesz wydatki? Czy łatwo ulegasz promocjom?

2. Kategorie dochodów i wydatków



Zrozumienie kategorii wydatków i dochodów jest kluczowe dla efektywnego zarządzania budżetem domowym. Ułatwia to identyfikowanie obszarów, w których można szukać oszczędności, oraz planowanie długoterminowych celów finansowych.

Dochody można podzielić na dwie główne grupy:

- 1) **dochody stałe** – regularne, powtarzalne wpływy finansowe.

Przykłady:

- wynagrodzenie z pracy etatowej (np. 4000 zł miesięcznie)
- emerytura, renta
- stałe alimenty

- 2) **dochody nieregularne (zmienne)** – wpływy niepewne, okazjonalne lub sezonowe.

Przykłady:

- Premie roczne
- Dochody z dorywczych zleceń (np. naprawy, korepetycje)
- Zwrot podatku
- Darowizny

Znajomość źródeł dochodów pozwala na realną ocenę możliwości finansowych.

Wydatki również dzielą się na kilka kluczowych grup:

- 1) **wydatki stałe**: są to koszty regularnie ponoszone w każdym miesiącu, zwykle o podobnej wysokości.

Przykłady:

- Czynnosc i opłaty mieszkaniowe
- Raty kredytowe
- Opłaty za media
- Ubezpieczenia

- 2) **wydatki zmienne**: koszty, które występują często, ale ich wysokość może się różnić.

Przykłady:

- Zakupy spożywcze
- Transport (paliwo, bilety miesięczne)
- Wydatki na zdrowie (leki, wizyty lekarskie)

- 3) **wydatki okazjonalne**: występują nieregularnie lub sezonowo, można je przewidzieć, ale nie występują co miesiąc.

Przykłady:

- Prezenty świąteczne
- Wakacje
- Naprawy samochodu



- Zakup sprzętu AGD

4) **wydatki nieprzewidziane:** to niespodziewane koszty, które warto przewidywać i zabezpieczać się na nie.

Przykłady:

- Awaria instalacji
- Leczenie nagłe
- Mandaty
-

5) **wydatki inwestycyjne:** nakłady na przyszłość, które mogą przynieść zysk lub poprawić jakość życia.

Przykłady:

- Kursy zawodowe
- Zakup akcji lub obligacji
- Modernizacja mieszkania

Ćwiczenia

- 1) Sporządź listę wszystkich źródeł dochodu Ustal, które są stałe, a które nieregularne. Oceń ich stabilność i przewidywalność.
- 2) Podziel swoje wydatki z ostatnich dwóch miesięcy na kategorie Skorzystaj z powyższego podziału. Ile procent twojego budżetu zajmują poszczególne kategorie?
- 3) Wskaż wydatki, które można ograniczyć. Zastanów się, które wydatki są zbędne lub można je zredukować np. zmiana operatora telefonu na tańszy.
- 4) Zaplanuj pulę na wydatki nieprzewidziane Wyznacz kwotę miesięczną, która będzie odkładana na tzw. „czarną godzinę”. Zastanów się, czy jesteś przygotowany na nieoczekiwane sytuacje?
- 5) Oceń proporcje między dochodami a wydatkami. Czy wydajesz więcej, niż zarabiasz? Jaką część stanowią wydatki stałe? Czy zostaje miejsce na oszczędności?

3. Tworzenie budżetu domowego – krok po kroku

- 1) Określenie celu budżetowania to pierwszy i najważniejszy krok – określenie, po co stworzymy budżet. Może to być np. chęć oszczędzania na konkretny cel (wakacje, nowy sprzęt), ograniczenie zadłużenia, uporządkowanie wydatków.

Przykłady:

- Chcę zaoszczędzić 5000 zł na wakacje w przyszłym roku.
- Muszę spłacić kartę kredytową – zadłużenie wynosi 2000 zł.
- Chcę mieć kontrolę nad tym, ile wydaję miesięcznie na jedzenie.

- 2) Zebranie danych o dochodach. W tej fazie należy dokładnie określić wszystkie źródła przychodów – zarówno stałe, jak i nieregularne. Ważne, by podać kwoty netto.

Przykłady:

- Wynagrodzenie z etatu: 3500 zł
- Umowy zlecenia: 800 zł
- Zasiłki rodzinne: 500 zł
- Wynajem mieszkania: 1200 zł

- 3) Spisanie wydatków (stałe, zmienne, niespodziewane). Podzielenie wydatków na grupy pozwala na ich łatwiejszą analizę. Warto korzystać z paragonów, wyciągów bankowych lub aplikacji finansowych.

Przykłady

Stale:

- Czynnosc: 1000 zł
- Internet i telefon: 150 zł

Zmienne:

- Zakupy spożywcze: 700 zł
- Transport: 300 zł

Niespodziewane:

- Naprawa pralki: 400 zł
- Wizyta u dentysty: 250 zł

Analiza bilansu

- 4) Po zestawieniu przychodów i wydatków należy obliczyć różnicę między nimi – to tzw. bilans. Jeśli bilans jest dodatni – mamy nadwyżkę, którą można oszczędzić. Jeśli ujemny – należy szukać oszczędności.

Przykład nr 1

Dochody: 5000 zł

Wydatki: 4700 zł

Bilans: +300 zł (możliwość oszczędzania)

Przykład nr 2:

Dochody: 4000 zł

Wydatki: 4200 zł

Bilans: -200 zł (konieczność ograniczenia wydatków lub zwiększenia dochodów)

5) Dostosowanie planu – szukanie oszczędności. W tej fazie należy przyrzeć się szczegółowo wydatkom i poszukać tych, które można ograniczyć lub całkowicie wyeliminować.

Przykłady:

- Zmniejszenie liczby wyjść do restauracji z 4 do 2 w miesiącu.
- Zrezygnowanie z subskrypcji streamingowej, z której rzadko się korzysta.
- Planowanie posiłków i robienie listy zakupów – mniej marnowania żywności.
- Ustalenie planu oszczędzania (np. 10% dochodów).

Na tym etapie określamy, ile chcemy systematycznie odkładać. Najlepiej ustawić stały przelew na osobne konto oszczędnościowe.

Przykłady:

- Odkładanie 500 zł miesięcznie przez 12 miesięcy = 6000 zł rocznie.
- Wprowadzanie zasady „płać sobie najpierw” – oszczędzanie odbywa się zaraz po otrzymaniu wynagrodzenia.

Proces tworzenia budżetu domowego powinien być powtarzany regularnie – najlepiej co miesiąc. W przypadku istotnych zmian w życiu (utrata pracy, podwyżka, zmiana miejsca zamieszkania), budżet należy zaktualizować.

Ćwiczenie

Stwórz szczegółowy plan budżetu na kolejny miesiąc, uwzględniając nowy cel finansowy (np. zakup roweru, spłata długu, oszczędzanie na fundusz awaryjny). Zapisz swoje planowane dochody, podziel wydatki na grupy, policz bilans i zaplanuj kwotę oszczędności.

4. Monitorowanie i kontrolowanie budżetu

Monitorowanie budżetu domowego to proces systematycznego sprawdzania, czy rzeczywiste wydatki i dochody są zgodne z wcześniej zaplanowanymi wartościami. Jest to

kluczowy element utrzymania zdrowych finansów domowych. Pozwala na szybkie wykrywanie nieprawidłowości, kontrolowanie nadmiernych wydatków oraz dostosowywanie budżetu do aktualnej sytuacji finansowej.

1) Regularne sprawdzanie wydatków i dochodów

Regularność jest podstawą skutecznego monitorowania. Najlepiej ustalić stały dzień tygodnia lub miesiąca, w którym dokonujemy przeglądu naszych finansów.

Przykłady:

- Sprawdzanie stanu konta bankowego co piątek.
- Porównanie wydatków z paragonów z zaplanowanymi kwotami na koniec każdego tygodnia.
- Comiesięczny przegląd aplikacji do zarządzania budżetem.

2) Porównywanie planu z rzeczywistością

Ten krok polega na zestawieniu budżetu zaplanowanego z faktycznymi wydatkami. Pozwala to określić, które kategorie wymagają korekty.

Przykłady:

- Zaplanowano 800 zł na jedzenie, wydano 950 zł – należy przeanalizować, dlaczego przekroczono limit.
- Zaplanowano 200 zł na rozrywkę, wydano tylko 120 zł – można przesunąć pozostałe środki do oszczędności.

3) Reagowanie na nieprzewidziane wydatki

Nieoczekiwane koszty są nieuniknione – ważne jest, by odpowiednio na nie reagować, nie naruszając budżetu.

Przykłady:

- Awaria samochodu – zamiast zadłużania się, wykorzystanie funduszu awaryjnego.
- Niespodziewane ubezpieczenie zdrowotne – tymczasowe ograniczenie wydatków na przyjemności.

4) Dostosowywanie budżetu do zmieniającej się sytuacji

Życie się zmienia – dochody mogą wzrosnąć lub zmaleć, pojawiają się nowe wydatki.

Budżet powinien być dokumentem dynamicznym.

Przykłady:



- Po otrzymaniu podwyżki zwiększenie kwoty oszczędzania z 300 zł do 500 zł miesięcznie.
- Utrata dodatkowego źródła dochodu – zmniejszenie wydatków na usługi zewnętrzne (np. sprzątanie, jedzenie na wynos).

5) Korzystanie z raportów i zestawień miesięcznych

Tworzenie miesięcznych zestawień umożliwia śledzenie trendów, ocenę postępów i planowanie długoterminowe.

Przykłady:

- Wykres pokazujący, jak zmieniały się wydatki na jedzenie w ciągu 6 miesięcy.
- Raport pokazujący, ile udało się zaoszczędzić przez ostatni kwartał.

Monitorowanie budżetu to nie jednorazowe działanie, lecz ciągły proces, który zapewnia kontrolę i bezpieczeństwo finansowe. Systematyczna kontrola pomaga unikać zadłużenia oraz umożliwia szybkie reagowanie na zmiany sytuacji życiowej. Pozwala też lepiej zrozumieć własne nawyki finansowe.

Ćwiczenia

- 1) Przez kolejnych 7 dni notuj codzienne wydatki w zeszycie lub aplikacji mobilnej. Podziel je na kategorie i sprawdź, które są najwyższe.
- 2) Porównaj planowane wydatki na bieżący miesiąc z rzeczywistymi po jego zakończeniu. Zapisz, w których kategoriach byłeś/aś najbliższej planu, a gdzie pojawiły się największe różnice.
- 3) Wymyśl 3 sytuacje losowe (np. zepsuta lodówka, wizyta u lekarza, niespodziewany prezent dla bliskiej osoby) i zapisz, w jaki sposób zareagowałeś/zareagowałaś w swoim budżecie.
- 4) Opracuj miesięczny raport wydatków za miniony miesiąc – podziel na kategorie, oblicz sumy, policz oszczędności. Oceń swoją efektywność finansową.

5. Narzędzia wspierające zarządzanie budżetem

Skuteczne zarządzanie budżetem domowym jest znacznie łatwiejsze, jeśli korzystamy z odpowiednich narzędzi. Umożliwiają one systematyczne monitorowanie finansów, automatyzację procesów, a także analizowanie danych w przystępnej formie.

1) Tradycyjne narzędzia (zeszyt, kartka, kalendarz) to najprostsza forma planowania budżetu, dostępna dla każdego. Pozwala na ręczne spisywanie wydatków, dochodów i planów oszczędzania.

Zalety:

- Brak konieczności korzystania z urządzeń elektronicznych.
- Pełna kontrola nad zapisem i jego formą.

Przykłady:

- Zeszyt z podziałem na miesiące i kategorie wydatków.
- Kalendarz ścienny, w którym zaznaczasz terminy opłat rachunków.

2) Arkusze kalkulacyjne (np. Excel, Google Sheets) – dają większą elastyczność i automatyzację niż zeszyt. Można tworzyć formuły, wykresy, zestawienia, które na bieżąco aktualizują dane.

Zalety:

- Automatyczne sumowanie wydatków.
- Możliwość kopiowania budżetów między miesiącami.

Przykłady:

- Arkusz z zakładkami na każdy miesiąc i podziałem na dochody, wydatki, oszczędności.
- Wykresy pokazujące, jak zmienia się struktura wydatków.

3) Aplikacje mobilne i komputerowe – na rynku dostępnych jest wiele narzędzi, które automatycznie synchronizują się z kontami bankowymi i umożliwiają kategoryzację transakcji.

Zalety:

- Automatyczna kategoryzacja wydatków.
- Powiadomienia o przekroczeniu budżetu.
- Dostępność danych z poziomu smartfona.

Przykłady:

- Aplikacja „Moje Finanse” – monitorowanie kont i planowanie budżetu.
- Aplikacja „Spendee” – tworzenie budżetów na różne cele.
- „Wallet” – śledzenie wydatków z różnych źródeł.

4) Narzędzia bankowe – wiele banków oferuje darmowe narzędzia do zarządzania budżetem w ramach bankowości internetowej. Pozwalają na analizę wpływów i wydatków bez konieczności ręcznego ich wprowadzania.

Zalety:

- Dane automatycznie aktualizowane.
- Wbudowane raporty i wykresy.

Przykłady:

- Santander Finanse – automatyczne raporty z konta.
- mBank – funkcja „Finanse osobiste” pozwalająca planować i analizować wydatki.

5) Narzędzia do planowania celów finansowych – służą do określania celów (np. oszczędzanie na wakacje, zakup sprzętu) i monitorowania postępów w ich realizacji.

Zalety:

- Pomagają utrzymać motywację.
- Pozwalają śledzić tempo oszczędzania.

Przykłady:

- Ustawienie celu oszczędnościowego na 10 000 zł w aplikacji bankowej.
- Tablica wizualna z wydzielonymi etapami osiągnięcia celu.

Dobór narzędzi zależy od preferencji użytkownika. Osoby, które lubią technologie, mogą preferować aplikacje mobilne. Dla innych, którzy wolą tradycyjne metody – arkusze kalkulacyjne lub notes będą lepszym wyborem. Kluczowe jest, by korzystać z narzędzia regularnie i konsekwentnie.

Ćwiczenia

- 1) Wybierz jedno narzędzie do zarządzania budżetem (np. aplikację, arkusz lub zeszyt). Ustal, jak chcesz prowadzić budżet przez najbliższy miesiąc.
- 2) Utwórz swój pierwszy arkusz budżetowy lub załóż konto w aplikacji do finansów osobistych. Ustal kategorie wydatków i zapisz planowane limity.
- 3) Przez tydzień notuj codzienne wydatki w wybranym narzędziu. Na koniec tygodnia oceń, czy przekroczyłeś/przekroczyłaś zaplanowane limity.
- 4) Skorzystaj z funkcji wyznaczania celów oszczędnościowych w narzędziu bankowym lub aplikacji mobilnej. Zaplanuj oszczędności na wybrany cel i zapisz, ile będziesz musiał/musiała odkładać miesięcznie.

6. Racjonalne wykorzystywanie zasobów

Racjonalne wykorzystywanie zasobów to podejście oparte na świadomym gospodarowaniu tym, co posiadamy – zarówno w sferze finansowej, jak i materialnej czy energetycznej. Polega na minimalizowaniu marnotrawstwa, optymalizacji wydatków i efektywnym wykorzystywaniu dostępnych środków w sposób przemyślany i zgodny z rzeczywistymi potrzebami.

1) Świadome zakupy

Podjmowanie przemyślanych decyzji zakupowych, a nie impulsywnych. Chodzi o ocenę, czy dana rzecz jest rzeczywiście potrzebna, porównanie cen i jakości oraz unikanie nadmiarowych zakupów.

Przykłady:

- Sporządzanie listy zakupów przed wizytą w sklepie i trzymanie się jej.
- Zakupy w sklepach z używaną odzieżą zamiast nowych ubrań w galeriach handlowych.
- Kupowanie produktów w większych opakowaniach, gdy są tańsze w przeliczeniu na jednostkę.

2) Ograniczenie marnowania żywności

Marnowanie jedzenia to nie tylko straty finansowe, ale także etyczne i środowiskowe. Planowanie posiłków i racjonalne zakupy pomagają ograniczyć wyrzucanie jedzenia.

Przykłady:

- Gotowanie na podstawie produktów już posiadanych w lodówce.
- Zamrażanie nadmiaru jedzenia.
- Korzystanie z aplikacji typu „Too Good To Go”, które pozwalają kupować niesprzedane posiłki w obniżonej cenie.

3) Oszczędność energii i wody

Świadome korzystanie z energii elektrycznej i wody nie tylko zmniejsza rachunki, ale również wpływa pozytywnie na środowisko.

Przykłady:

- Wyłączanie światła po opuszczeniu pomieszczenia.
- Korzystanie z energooszczędnych żarówek.
- Zakręcanie wody podczas mycia zębów.



4) Wykorzystywanie zasobów ponownie (recykling, upcykling)

Zamiast wyrzucać rzeczy, które wydają się niepotrzebne, można nadać im drugie życie lub przekształcić w coś nowego.

Przykłady:

- Słoiki po produktach spożywczych jako pojemniki do przechowywania.
- Stare koszulki jako szmatki do sprzątnia.
- Przerabianie mebli z drugiej ręki.

5) Wymiana, wypożyczenie, współdzielenie

Nie wszystko trzeba kupować – wiele rzeczy można pożyczyć, wypożyczyć lub wymienić, co pozwala uniknąć zbędnych wydatków.

Przykłady:

- Korzystanie z bibliotek zamiast kupowania książek.
- Wymiana ubrań z innymi osobami zamiast zakupów.
- Wspólne korzystanie z narzędzi między sąsiadami.

Racjonalne wykorzystywanie zasobów to styl życia, który uczy uważności, planowania i troski o wspólne dobro. Dzięki niemu możliwe jest nie tylko oszczędzanie pieniędzy, ale także budowanie bardziej zrównoważonego środowiska domowego i naturalnego.

Ćwiczenia

- 1) Sporządź listę rzeczy, które kupiłeś/aś w ostatnim tygodniu. Zastanów się, które z nich były rzeczywiście potrzebne, a które impulsywne.
- 2) Zaplanuj posiłki na najbliższe 3 dni, wykorzystując produkty, które masz już w domu.
- 3) Przeanalizuj ostatni rachunek za prąd lub wodę. Wypisz 5 sposobów, jak możesz obniżyć zużycie mediów w swoim gospodarstwie domowym.
- 4) Znajdź w domu co najmniej 3 przedmioty, które można ponownie wykorzystać w inny sposób – opisz ich nowe zastosowanie.
- 5) Zorganizuj z rodziną lub znajomymi „dzień bez zakupów” – wymieńcie się niezbędnymi przedmiotami lub wspólnie ugotujcie posiłek z tego, co macie w lodówkach.



7. Praktyczne przykłady i ćwiczenia

Poniższe przykłady i ćwiczenia mają na celu utrwalenie wiedzy zdobytej podczas treningu finansowego oraz rozwinięcie umiejętności w zakresie zarządzania budżetem i racjonalnego gospodarowania zasobami.

1) Przykład budżetu miesięcznego: Dochód: 5000 zł netto. Wydatki stałe:

- Czynnosc: 1200 zł
- Media (prąd, woda, gaz): 450 zł
- Internet/telefon: 150 zł
- Rata kredytu: 800 zł
- Wydatki zmienne:
- Jedzenie: 1000 zł
- Transport: 300 zł
- Rozrywka: 200 zł
- Ubrania i obuwie: 200 zł
- Inne: 200 zł
- Oszczędności: 500 zł

Wnioski:

- Budżet jest zrównoważony.
- Oszczędności stanowią 10% dochodu.

2) Analiza przykładu nieefektywnego zarządzania: Dochód: 5000 zł netto Wydatki:

- Zakupy spożywcze bez listy – 1400 zł (częste wyrzucanie jedzenia)
- Zakupy impulsywne (ubrania, elektronika) – 1000 zł
- Rachunki: 1600 zł
- Brak oszczędności

Wnioski:

- Marnotrawstwo żywności i brak planowania wydatków.
- Brak oszczędności grozi trudnościami w razie nieprzewidzianych zdarzeń.

3) Zadania indywidualne do wykonania:

Ćwiczenie 1: Stwórz swój własny budżet miesięczny

- Zapisz wszystkie źródła dochodu.
- Podziel wydatki na stałe i zmienne.

- Zaplanuj kwotę na oszczędności (minimum 10% dochodu).
- Oceń, czy budżet jest zbilansowany.

Ćwiczenie 2: Dziennik wydatków przez 7 dni

- Notuj codzienne wydatki w dowolnej formie (zeszyt, aplikacja, arkusz kalkulacyjny).
- Na koniec tygodnia przeanalizuj dane – które wydatki były konieczne, a które impulsywne?

Ćwiczenie 3: Plan oszczędnościowy

- Wybierz cel oszczędnościowy (np. wakacje, sprzęt AGD).
- Ustal miesięczną kwotę, którą chcesz odkładać.
- Oblicz, ile miesięcy zajmie Ci osiągnięcie celu.

Ćwiczenie 4: Optymalizacja rachunków

- Zbierz rachunki z ostatnich 2–3 miesięcy (media, telefon, internet).
- Porównaj oferty różnych dostawców.
- Zidentyfikuj możliwości obniżenia kosztów.

Ćwiczenie 5: Tygodniowy eksperyment „Zero Waste”

- Zobowiąż się do nierobienia zakupów przez tydzień poza artykułami pierwszej potrzeby.
- Wykorzystuj jedzenie, które już masz w domu.
- Spisz wnioski – ile zaoszczędziłeś/aś? Czego się nauczyłeś/aś?

4) Przykład z życia: Anna, pracowniczka administracji, po udziale w treningu finansowym zdecydowała się prowadzić budżet w aplikacji mobilnej. Już po pierwszym miesiącu zauważyła, że wydaje ponad 600 zł miesięcznie na jedzenie na mieście. Postanowiła gotować w domu i przygotowywać lunch do pracy. Po trzech miesiącach zaoszczędziła 1800 zł, które przeznaczyła na fundusz awaryjny.

Wnioski:

- Świadomość finansowa pozwala zauważyć ukryte koszty.
- Nawet niewielkie zmiany w codziennych nawykach mogą przynieść znaczące oszczędności.

8. Podsumowanie

- Budżet domowy to narzędzie planowania, które pozwala na kontrolę dochodów i wydatków. Dzięki niemu łatwiej jest zarządzać codziennymi finansami, unikać zadłużenia i planować przyszłość.
- Racjonalne podejście do zarządzania finansami opiera się na systematyczności, konsekwencji i świadomości potrzeb. Unikanie impulsywnych zakupów, kontrola wydatków i dążenie do oszczędzania to podstawowe zasady skutecznego zarządzania budżetem.
- Stworzenie budżetu krok po kroku wymaga rzetelnej analizy dochodów i wydatków, określenia celów finansowych, planowania wydatków i wdrożenia narzędzi do monitorowania realizacji planu.
- Skuteczna kontrola budżetu opiera się na jego regularnym przeglądzie i dostosowywaniu do zmieniających się okoliczności. Narzędzia takie jak arkusze kalkulacyjne czy aplikacje mobilne wspierają ten proces, czyniąc go bardziej przystępnym i zautomatyzowanym.
- Racjonalne gospodarowanie zasobami to nie tylko oszczędzanie pieniędzy, ale również zmniejszenie marnotrawstwa, dbanie o środowisko i budowanie trwałych nawyków konsumenckich.
- Praktyczne ćwiczenia, analizy przypadków i obserwacja własnych nawyków to skuteczna metoda nauki i utrwalenia dobrych praktyk finansowych.

Bibliografia / źródła

- Ministerstwo Finansów – <https://www.gov.pl/web/finanse>
- Narodowy Bank Polski, materiały edukacyjne – <https://www.nbp.pl/edukacja>
- Portal edukacji konsumenckiej UOKiK – https://www.uokik.gov.pl/edukacja_konsumencka.php
- M. Parys, "Finanse osobiste. Praktyczny przewodnik", Warszawa 2020
- K. Czerwińska, "Budżet domowy krok po kroku", Wyd. ABC, 2021
- Aplikacje do zarządzania budżetem domowym: Moje Finanse, Money Manager, Kontomierz
- Artykuły i poradniki tematyczne: www.bankier.pl, www.money.pl, www.oszczedzanie.info.pl