

MODULO 4

RISPARMIARE E INVESTIRE



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Introduzione
- Come iniziare a risparmiare e investire?
- Tipi di risparmio
- Tipi di investimento
- Fattori chiave da tenere in considerazione
- Consigli degli esperti
- Attività:
 - Attività 1: Ho bisogno di ciò che compro?
 - Attività 2: Risparmiare in modo intelligente: un viaggio verso la sicurezza finanziaria
 - Attività 3: Esplorare le opzioni di risparmio e investimento
 - Attività 4: Imparare a investire
 - Attività 5: Meditazione mindfulness sul denaro

Contenuti

"NON RISPARMIARE CIÒ CHE RESTA DOPO LA SPESA;
SPENDI CIÒ CHE RESTA DOPO AVER RISPARMIATO"

WARREN BUFFETT



Financial Literacy for Youth



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Introduzione

Risparmiare e investire sono 2 concetti che possono avere un grande impatto sul futuro finanziario di tutti, soprattutto dei giovani. Come ha dimostrato il rapporto Z Generation Financial Health Join Report, i giovani vogliono saperne di più su come iniziare a risparmiare denaro e su come investire.

Iniziamo!

Risparmiare significa mettere da parte il denaro per un utilizzo successivo, mentre investire significa investire denaro in qualcosa che possa generare più denaro in futuro. Risparmiare e investire sono strumenti potenti che possono aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi finanziari a lungo termine.

QUINDI...



Quindi...

...perché è importante risparmiare?

Risparmiare è importante perché permette di istituire un fondo di emergenza. Un fondo di emergenza comprende risparmi accantonati per situazioni impreviste, come malattie, riparazioni urgenti della casa o perdita del lavoro. Avendo un fondo di emergenza, puoi sentirti più sicuro e preparato a gestire circostanze impreviste.

Inoltre, il risparmio può aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi finanziari a lungo termine, come l'acquisto di una casa o di un'auto. Risparmiando costantemente e rimanendo concentrato sui tuoi obiettivi, puoi raggiungerli più rapidamente

...perché è importante investire?

Investire può aiutare i tuoi soldi a crescere a lungo termine. Esistono vari modi per investire, tra cui il mercato azionario, il settore immobiliare, i fondi comuni di investimento e altro ancora. Anche se investire comporta dei rischi, offre anche l'opportunità di ottenere rendimenti più elevati rispetto al semplice deposito dei propri soldi in un conto di risparmio. È importante condurre ricerche e acquisire conoscenze sulle diverse opzioni di investimento prima di prendere una decisione.

Come iniziare a risparmiare e investire?

Imposta un budget per determinare quanto puoi risparmiare ogni mese. Puoi iniziare risparmiando piccole somme, come una percentuale del tuo stipendio o un importo specifico ogni settimana.

1

Ricorda, risparmiare e investire sono strumenti potenti per garantire il tuo futuro finanziario. Inizia a prendere decisioni sagge oggi, così potrai godere di un prospero futuro finanziario.

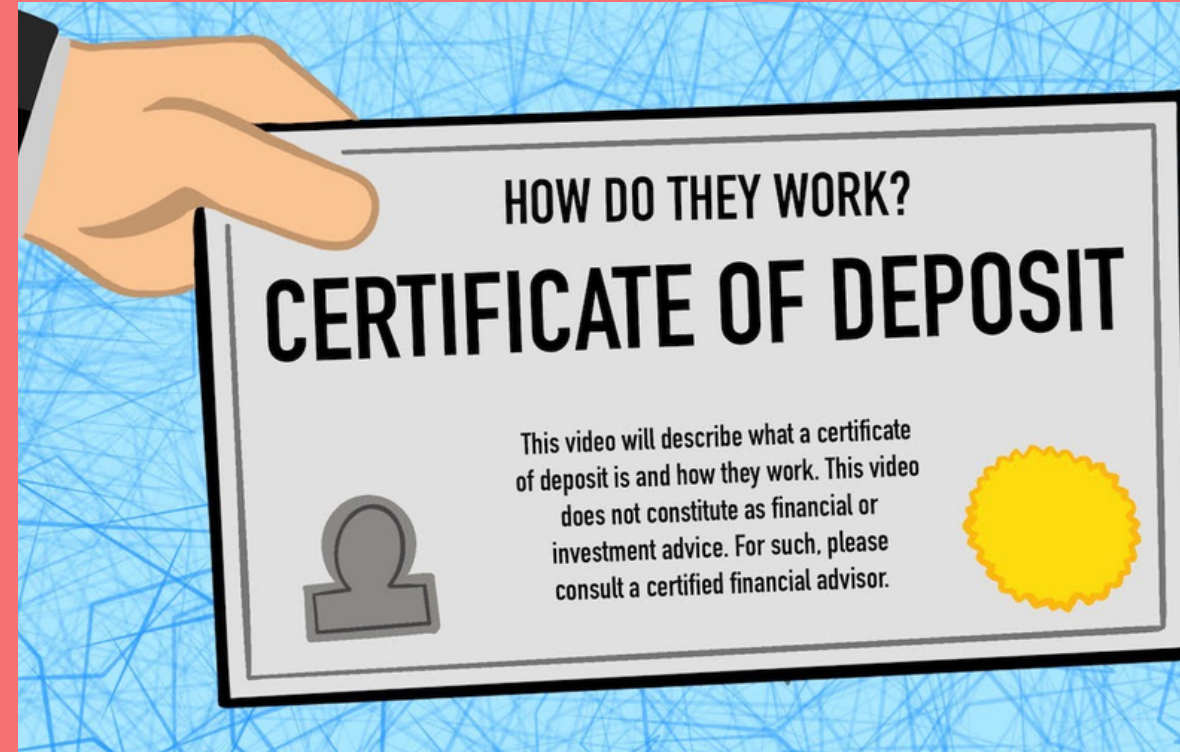
Dopo aver accumulato risparmi sufficienti, gli individui possono iniziare a esplorare le opportunità per investire i propri soldi. Un punto di partenza utile è consultare un consulente finanziario per ricevere indicazioni e raccomandazioni personalizzate.

2



CONTI DI RISPARMIO

Si tratta di conti bancari appositamente progettati per risparmiare denaro. In genere offrono tassi di interesse più elevati rispetto ai conti correnti e di solito non prevedono commissioni per la tenuta del conto.



CERTIFICATI DI DEPOSITO (CD)

Si tratta di prodotti di risparmio che prevedono tassi di interesse fissi per una durata specifica. Sebbene i tassi di interesse siano generalmente più alti di quelli dei conti di risparmio tradizionali, i fondi sono bloccati per il periodo concordato.



FONDI COMUNI DI INVESTIMENTO

Si tratta di veicoli di investimento che consentono agli individui di investire il proprio denaro in un portafoglio diversificato di azioni, obbligazioni e altri titoli. Offrono il potenziale per rendimenti più elevati rispetto ai conti di risparmio tradizionali, ma comportano anche maggiori rischi.

TIPI DI RISPARMIO



PIANI DI PENSIONAMENTO

Si tratta di piani di risparmio previdenziale progettati specificamente per il risparmio in vista della pensione. Gli esempi includono piani 401 (k) e piani pensionistici.



FONDI DI EMERGENZA

Si tratta di risparmi specificamente designati per situazioni di emergenza, come la perdita del lavoro o un'emergenza medica. Si consiglia di tenere da tre a sei mesi di spese in risparmi di emergenza.

Le forme più comuni di risparmio includono il risparmio regolare di denaro in un conto di risparmio, il risparmio automatico tramite detrazioni sulla busta paga, l'utilizzo di app e strumenti di risparmio e l'investimento in fondi comuni di investimento o piani pensionistici. È importante ricordare che ogni persona ha esigenze e obiettivi finanziari unici e dovrebbe scegliere i tipi di risparmio che meglio si adattano alla propria situazione finanziaria.

TIPI DI RISPARMIO

È importante tenere presente che ogni tipo di investimento comporta diversi livelli di rischio e potenziali di resa e dovresti scegliere investimenti in linea con i tuoi obiettivi e la tua tolleranza al rischio.

Prima di effettuare qualsiasi investimento, si consiglia di consultare un **consulente finanziario** per consigli personalizzati

TIPI DI INVESTIMENTI

1. **Azioni:** le azioni rappresentano le partecipazioni nelle società e offrono il potenziale di rendimento attraverso l'aumento del valore delle azioni e dei dividendi pagati dalla società.
2. **Obbligazioni:** le obbligazioni sono titoli di debito emessi da società o governi e offrono potenziali rendimenti attraverso il pagamento di interessi.
3. **Fondi comuni:** i fondi comuni sono veicoli di investimento che consentono agli investitori di investire i propri soldi in portafogli diversificati di azioni, obbligazioni e altri titoli. Gestiti professionalmente, forniscono un modo semplice e conveniente per investire nel mercato azionario.
4. **Immobili:** gli immobili si riferiscono a proprietà acquistate per ottenere redditi da locazione o profitti a lungo termine dalla vendita. Investire nel settore immobiliare può essere una strategia redditizia a lungo termine, ma comporta anche dei rischi.
5. **Materie prime:** le materie prime sono beni fisici come oro, argento, petrolio e gas naturale che vengono acquistati e venduti nei mercati delle materie prime. Investire in materie prime può offrire diversificazione e protezione contro l'inflazione.

FATTORI CHIAVE DA PRENDERE IN CONSIDERAZIONE

Prima di intraprendere la via del risparmio, è fondamentale prendere in considerazione i seguenti fattori:

- **Entrate e uscite:** valuta il tuo budget mensile per determinare l'importo che può essere risparmiato ogni mese. È fondamentale garantire che le spese rimangano all'interno del reddito e che i risparmi non interferiscano con il rimborso del debito o altre spese significative.
- **Obiettivi di risparmio:** stabilisci obiettivi di risparmio specifici, che si tratti di creare un fondo di emergenza, perseguire un investimento a lungo termine o raggiungere obiettivi a breve termine come una vacanza. Obiettivi chiaramente definiti aiutano a mantenere la motivazione e la concentrazione.
- **Tasso di interesse:** prendi in considerazione il tasso di interesse offerto dal conto di risparmio o dal prodotto scelto. Scegli un conto o un prodotto con un tasso di interesse competitivo per massimizzare i tuoi rendimenti.
- **Liquidità:** considera la liquidità del tuo conto di risparmio o prodotto selezionato. Se hai bisogno di un accesso rapido ai tuoi risparmi, scegli un conto o un prodotto con elevata liquidità

Prima di intraprendere la via del risparmio, è fondamentale prendere in considerazione i seguenti fattori:

- **Tolleranza al rischio:** determina la tua personale tolleranza al rischio come investitore. Se preferisci un approccio conservativo, opta per investimenti a basso rischio. D'altra parte, se sei propenso al rischio più elevato, potresti prendere in considerazione opzioni di investimento più aggressive.
- **Obiettivi di investimento:** stabilire obiettivi di investimento specifici, come l'aumento del patrimonio netto, la generazione di reddito o il risparmio per la pensione. Obiettivi chiaramente definiti forniscono direzione e scopo alla tua strategia di investimento.
- **Tempi di investimento:** considera il periodo di tempo dell'investimento o la durata per la quale prevedi di mantenere i tuoi investimenti. Se hai un orizzonte di investimento a lungo termine, puoi esplorare opzioni come azioni o immobili, che potrebbero essere adatte per una crescita sostenuta.
- **Diversificazione:** mitiga il rischio diversificando il tuo portafoglio di investimenti. Investendo in diverse classi di attività, puoi ridurre al minimo l'impatto degli eventi di mercato negativi e aumentare il potenziale di rendimenti stabili.
- **Guida professionale:** chiedere il parere di un professionista finanziario prima di prendere decisioni di investimento significative. Un consulente finanziario qualificato può assisterti nella selezione degli investimenti adeguati ai vostri obiettivi e alla vostra propensione al rischio.

FATTORI CHIAVE DA PRENDERE IN CONSIDERAZI ONE

CONSIGLI DA ESPERTI:

- **Risparmiare per la pensione:** si consiglia vivamente di iniziare a risparmiare per la pensione il prima possibile, riconoscendo che il tempo è un fattore cruciale nella creazione di ricchezza. I piani pensionistici, come i conti di risparmio pensionistico individuale (conti IRA) e i piani 401 (k), rappresentano opzioni eccellenti per i risparmi previdenziali a lungo termine.

Gli esperti offrono le seguenti raccomandazioni riguardo al risparmio e agli investimenti:

- **Costruire un fondo di emergenza adeguato:** è consigliabile risparmiare minimo dai tre ai sei mesi di spese in un conto di risparmio di emergenza per gestire in modo efficace circostanze impreviste.





- **Diversificare gli investimenti:** la diversificazione è un modo importante per ridurre il rischio in un portafoglio di investimenti. Gli esperti raccomandano di investire in diversi tipi di asset, come azioni, obbligazioni, immobili, materie prime e criptovalute, per ridurre al minimo l'impatto di eventuali eventi negativi di mercato.
- **Mantenere un orizzonte temporale a lungo termine:** gli esperti consigliano di investire a lungo termine e di non cercare di "cronometrare il mercato" cercando di prevedere i movimenti a breve termine. Un orizzonte temporale a lungo termine consente agli investimenti di crescere e superare la volatilità del mercato a breve termine.
- **Richiedere una consulenza finanziaria:** si consiglia di chiedere la consulenza di un professionista finanziario prima di effettuare qualsiasi investimento importante. Un consulente finanziario può aiutare a selezionare gli investimenti appropriati in base agli obiettivi dell'investitore e alla tolleranza al rischio. Possono anche fornire indicazioni sulla pianificazione finanziaria a lungo termine e aiutare a mantenere l'attenzione sugli obiettivi finanziari.

ATTIVITÀ MODULO 4

RISPARMIARE E INVESTIRE



Financial Literacy for Youth



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ATTIVITÀ 1: HO BISOGNO DI CIÒ CHE COMPRO?

Obiettivi Formativi

- 1 aumentare la consapevolezza delle abitudini di spese
- 2 Migliorare la valutazione critica dei bisogni rispetto ai desideri comprendendo l'influenza del marketing e dei social media
- 3 Riflessione sulle priorità e sugli obiettivi finanziari

Durata



1 ora

Livello

- Principiante
- Intermedio
- Avanzato

Materiali/Risorse

»»» Fogli di carta

»»» Matite



Descriptions

- **Introduzione:** Fornire una panoramica concisa dello scopo del workshop, che è quello di favorire la riflessione sulle abitudini di spesa e sull'importanza di prendere decisioni finanziarie informate. Sottolinea come le nostre abitudini di spesa possono influire sulle finanze personali a lungo andare.

- **Analisi della spesa:** dividere i partecipanti in piccoli gruppi di 3-5 persone.

Distribuire fogli di carta e chiedere a ciascun partecipante di documentare le proprie spese regolari del mese o dei mesi precedenti. Incoraggiateli a classificare le loro spese (ad esempio, cibo, trasporto, intrattenimento, acquisti d'impulso, ecc.).

CATEGORIA	PREZZO

Successivamente, chiedi ai gruppi di analizzare i loro modelli e tendenze di spesa. Invitali a discutere di eventuali spese non necessarie identificate e delle aree in cui avrebbero potuto risparmiare denaro. Incoraggiare a riflettere se gli acquisti effettuati fossero veramente necessari.

- **Marketing e acquisti:** chiedi ai partecipanti di accedere a una piattaforma di social network (Instagram, Facebook, TikTok, ecc.) e di annotare i primi tre annunci che incontrano. Incoraggiarli a discutere all'interno dei loro gruppi se questi annunci sono ricorrenti o se li hanno già visti. Guidali a valutare se hanno veramente bisogno dei prodotti o servizi pubblicizzati e se sono propensi a effettuare un acquisto.
- **Riflessione finale:** riunire tutti i partecipanti per una breve riflessione conclusiva. Fornire suggerimenti pratici per migliorare l'analisi e il controllo delle spese, come creare una lista della spesa, stabilire obiettivi di risparmio ed evitare acquisti impulsivi pianificando la spesa in anticipo.

Domande conclusive

01

Cosa hanno scoperto sulle loro abitudini di spese? Dalle loro analisi sono emerse sorprese?"

02

Quali aspetti considererebbero di cambiare nelle loro abitudini di spese? Hanno determinato la necessità dei loro acquisti? Hanno familiarità con eventuali strategie di risparmio?

03

Come possono implementare le intuizioni acquisite nella loro vita quotidiana? In che modo i social media influenzano le loro abitudini di spese? Sentono di avere un senso di controllo sulle proprie finanze?

ATTIVITÀ 2: RISPARMIARE IN MODO INTELLIGENTE: UN VIAGGIO VERSO LA SICUREZZA FINANZIARIA

Obiettivi Formativi

- 1 Riconoscere i vantaggi del risparmio e definire i propri obiettivi di risparmio individuali
- 2 Esaminare le varie strategie di risparmio
- 3 Migliorare le capacità di pensiero critico

Durata



90 min

Livello

- Principiante
- Intermedio
- Avanzato

Materiali/Risorse

- »»» Lavagna o lavagna a fogli mobili
- »»» Fogli di carta e post-it
- »»» Matite
- »»» Calcolatrici (facoltative)





Attività 2: Risparmiare in modo intelligente: un viaggio verso la sicurezza finanziaria

Descrizione

- **Introduzione:** iniziare fornendo una panoramica del concetto di risparmio e del suo significato nella finanza personale. Enfatizzare i vantaggi del risparmio, come la sicurezza finanziaria, il raggiungimento degli obiettivi e la preparazione per spese impreviste.
- **Sessione di brainstorming:** coinvolgere i partecipanti in una sessione di brainstorming collaborativa per generare ragioni per risparmiare denaro. Documenta visivamente le loro idee su una lavagna o su un foglio di lavagna a fogli mobili, creando una rappresentazione tangibile delle loro risposte.
- **Esercizio sugli obiettivi di risparmio:** distribuisce volantini con esempi di obiettivi di risparmio, tra cui l'acquisto di un'auto, l'andare in vacanza, l'avvio di una piccola impresa o l'acquisto di una casa. Chiedi ai partecipanti di selezionare un obiettivo dall'elenco o di crearne uno proprio. Dovrebbero registrare l'obiettivo prescelto, stimare il costo associato e fissare una data target per raggiungerlo. Incoraggiali a mettere in relazione lo scenario con la loro attuale situazione personale.
- **Discussione sulle strategie di risparmio:** facilitare una discussione sulle varie strategie per risparmiare denaro per raggiungere gli obiettivi. Esplora concetti come la creazione di budget, la distinzione tra bisogni e desideri, la riduzione delle spese e l'aumento del reddito. Condividi suggerimenti pratici sul risparmio, tra cui l'automazione del risparmio, la creazione di conti di risparmio dedicati e l'utilizzo di sconti o coupon.
- **Gioco interattivo di risparmio:** presenta un coinvolgente gioco interattivo di risparmio in cui i partecipanti prendono decisioni sul risparmio di denaro. Crea scenari che coinvolgono spese e scelte comuni (visualizzati in due colonne su una lavagna). Ad esempio, scegliendo tra comprare il caffè al bar o prepararlo a casa, oppure selezionando un articolo di marca rispetto a un'alternativa generica. Incoraggia i partecipanti a discutere le implicazioni finanziarie di ciascuna scelta e a determinare quale opzione si allinea meglio ai loro obiettivi di risparmio.



ATTIVITÀ 3: ESPLORARE LE OPZIONI DI RISPARMIO E INVESTIMENTO

Obiettivi Formativi

- 1 Promuovere la comprensione dell'importanza del risparmio e dell'investimento, aumentando allo stesso tempo la familiarità con le varie opzioni di risparmio e investimento.
- 2 Migliorare la conoscenza relativa all'applicazione pratica delle opzioni di risparmio e investimento agli scenari finanziari della vita reale.

Durata



90 min

Livello

- Principiante
- Intermedio
- Avanzato

Materiali/Risorse

- »»» Carta
- »»» Matite
- »»» Lavagna



Descrizioni

- **Introduzione:** iniziare l'attività riunendo i partecipanti e fornendo una panoramica concisa dell'obiettivo del workshop: far conoscere loro le varie opzioni di risparmio e investimento. Partecipa a una discussione sull'importanza del risparmio di denaro e sul suo ruolo nel raggiungimento di obiettivi finanziari a lungo termine, come l'acquisto di una casa, un viaggio o il raggiungimento di una pensione confortevole.
- **Tipi di investimenti e risparmi:** dividere i partecipanti in gruppi di 3-5 persone, ciascun gruppo dovrebbe cercare la definizione di uno dei tipi di risparmio: conti di risparmio, certificati di deposito, fondi comuni di investimento, piani pensionistici e fondi di emergenza, e i loro principali caratteristiche, quali tassi di interesse, termini, rischi e benefici.
- Conti di risparmio: questi conti bancari sono progettati specificamente allo scopo di risparmiare denaro. In genere offrono tassi di interesse più elevati rispetto ai conti correnti e in genere non prevedono commissioni di manutenzione.
- Certificati di deposito (CD): i CD sono prodotti di risparmio che forniscono tassi di interesse fissi per un periodo predeterminato. Anche se i loro tassi di interesse sono generalmente più alti di quelli dei conti di risparmio tradizionali, i fondi sono bloccati per la durata concordata.
- Fondi comuni: i fondi comuni sono veicoli di investimento che consentono agli individui di investire il proprio denaro in un portafoglio diversificato di azioni, obbligazioni e altri titoli. Offrono il potenziale per rendimenti più elevati rispetto ai conti di risparmio tradizionali, ma comportano anche rischi maggiori.
- Piani pensionistici: questi piani di risparmio sono progettati specificamente per accumulare fondi per la pensione. Gli esempi includono piani 401 (k) e piani pensionistici.
- Fondi di emergenza: i fondi di emergenza sono risparmi appositamente accantonati per situazioni impreviste come la perdita del lavoro o le emergenze mediche. Si consiglia di risparmiare da tre a sei mesi di spese in un fondo di emergenza.

- Ogni gruppo dovrebbe ricercare e trovare la definizione di uno dei tipi di investimento:
 - Azioni: le azioni rappresentano azioni di proprietà di una società e offrono il potenziale di rendimento attraverso l'apprezzamento del valore delle azioni e dei dividendi distribuiti dalla società.
 - Obbligazioni: le obbligazioni sono titoli di debito emessi da società o governi, che forniscono potenziali rendimenti attraverso il pagamento degli interessi effettuati agli obbligazionisti.
 - Fondi comuni: i fondi comuni sono veicoli di investimento che consentono agli investitori di mettere insieme i propri soldi in un portafoglio diversificato di azioni, obbligazioni e altri titoli. Gestiti professionalmente, i fondi comuni di investimento offrono un modo conveniente e accessibile per partecipare al mercato azionario.
 - Immobili: gli immobili si riferiscono a proprietà acquisite allo scopo di generare redditi da locazione o profitti a lungo termine derivanti dall'apprezzamento della proprietà. Investire nel settore immobiliare può essere una strategia redditizia a lungo termine, ma comporta anche alcuni rischi.
 - Materie prime: le materie prime sono beni fisici come oro, argento, petrolio e gas naturale negoziati sui mercati delle materie prime. Investire in materie prime può offrire vantaggi di diversificazione e fungere da copertura contro l'inflazione.
- **Presentazione e discussione:** ogni gruppo presenterà e spiegherà al resto dei partecipanti il tipo di risparmio e investimento che ha studiato.
- **Scenari e decisioni:** Assegnare a ciascun gruppo una situazione finanziaria fittizia o uno scenario comune, come ad esempio "Risparmiare per un viaggio da sogno", "Prepararsi per la pensione", "Gestire le finanze da giovane con un guadagno di 1.000 euro al mese", "Risparmiare per acquistare una casa" o "Risparmiare per avviare un'impresa". Chiedere ai gruppi di selezionare l'opzione di risparmio o investimento che ritengono più adatta allo scenario fornito e di fornire una spiegazione dettagliata della loro scelta.
- **Riflessione finale e conclusioni:** riunire tutti i partecipanti per una concisa sessione di riflessione finale. Incoraggiateli a riflettere su ciò che hanno imparato riguardo alle opzioni di risparmio e investimento ponendo domande come: "Quali informazioni hai acquisito sulle diverse opzioni di risparmio e investimento?" "In che modo questo workshop ha influenzato la tua comprensione dei risparmi e degli investimenti?" "hai informazioni su come prendere decisioni finanziarie informate?" "Questo workshop ha cambiato la tua prospettiva sull'importanza del risparmio e dell'investimento?"

Ponendo queste domande, puoi stimolare discussioni significative e incoraggiare i partecipanti a condividere le loro nuove conoscenze e prospettive.

ATTIVITÀ 4: IMPARARE A INVESTIRE

Obiettivi Formativi

- 1 Migliorare la comprensione dei principi fondamentali dell'investimento e riconoscere le diverse opzioni di investimento
- 2 Promuovere le capacità di pensiero critico e facilitare un processo decisionale efficace in materia di investimenti
- 3 Coltivare una mentalità finanziaria a lungo termine per supportare la pianificazione finanziaria e la crescita sostenibile

Durata



90 min

Livello

- Principiante
- Intermedio
- Avanzato

Materiali/Risorse

- »»» Laptop o dispositivo con connessione Internet
- »»» Fogli di carta
- »»» Matite





Descrizione

- **Introduzione:** inizia introducendo l'argomento degli investimenti e il suo ruolo nella crescita del denaro nel corso tempo per aiutare a raggiungere i propri obiettivi finanziari. Informa i partecipanti che guarderanno un video intitolato "Investire 101: come un principiante dovrebbe iniziare a investire - Come investire". Sottolinea che il video è fatto su misura per i principianti e fornirà preziose informazioni su come iniziare il loro percorso di investimento.
- **Guarda il video:** Guarda il video "Investire 101: Come un principiante dovrebbe iniziare a investire - Come investire". Incoraggia i partecipanti a prendere appunti su punti o concetti significativi che suscitano il loro interesse o generano domande.
- **Discussione:** dopo aver guardato il video, avvia una discussione con i partecipanti per approfondire i loro pensieri, le domande e i punti chiave del video. Poni domande aperte come:
 - Quali sono stati i punti principali trattati nel video? Qualcosa ti ha sorpreso o ti ha colpito?
 - Come spiegheresti l'investimento a qualcuno che non ha familiarità con il concetto?
 - Quali sono alcuni vantaggi dell'investimento?
 - Perché pensi che sia fondamentale iniziare a investire presto?
 - Ci sono termini o concetti nel video su cui vorresti maggiori chiarimenti?
 - Riesci a pensare a qualche esempio di investimento che potresti fare da giovane?
 - Come credi che potrebbero esserti utili in futuro?
 - Pensi che risparmiare denaro sia più facile ora rispetto a prima?
 - C'è stato un cambiamento di mentalità dalla generazione dei nostri nonni? Preferiresti risparmiare o aprire un conto di risparmio in banca? Perché?
- **Concludi** l'attività riassumendo i punti chiave discussi durante la conversazione. Ribadire l'importanza di iniziare presto e coltivare sane abitudini finanziarie, compresi gli investimenti.

Video

Investire 101: Come un principiante dovrebbe iniziare a investire - Come investire:

<https://www.youtube.com/watch?v=vLsYuFYwydo&t=342s>



ATTIVITÀ 5: MEDITAZIONE MINDFULNESS SUL DENARO

Obiettivi Formativi

- 1 Comprendere l'importanza della consapevolezza nella gestione finanziaria
- 2 Applicare di tecniche di consapevolezza per migliorare il processo decisionale finanziario
- 3 Identificare ed esplorare abitudini e atteggiamenti finanziari personali

Durata



Livello

- Principiante
- Intermedio
- Avanzato



Descrizione

- **Introduzione:** inizia presentandoti e spiegando lo scopo dell'attività. Descrivi la consapevolezza come la pratica di essere pienamente presente e coinvolto nel momento attuale. Nel contesto della gestione delle finanze, ciò può aiutare le persone a sviluppare una consapevolezza più profonda delle proprie abitudini e atteggiamenti finanziari, portando a un miglioramento del processo decisionale finanziario e al benessere finanziario generale.
- **Meditazione guidata:** chiedi ai partecipanti di trovare una posizione seduta comoda, su una sedia o sul pavimento. Inizia guidandoli attraverso alcuni respiri profondi, incoraggiandoli a rilasciare qualsiasi tensione o stress a cui potrebbero trattenere. Quindi, guidali attraverso i seguenti passaggi:
- **Visualizzazione:** introdurre un esercizio di visualizzazione che consiste nell'immaginare un luogo tranquillo, come una spiaggia o una foresta. Incoraggia i partecipanti a coinvolgere i loro sensi e ad immergersi completamente nell'esperienza, visualizzando le immagini, i suoni e gli odori dell'ambiente circostante. Questo aiuta a creare un senso di calma e relax.
- **Focus sul denaro:** indirizzare i partecipanti a spostare la loro attenzione sulla loro relazione con il denaro. Incoraggiali a osservare qualsiasi pensiero o emozione che sorgono mentre contemplan la loro situazione finanziaria, senza giudizio o bisogno di cambiarli. Ciò coltiva la consapevolezza del loro stato finanziario attuale e di tutte le emozioni sottostanti che possono influenzare le loro decisioni finanziarie. La tua famiglia ha dovuto affrontare difficoltà finanziarie? Come sono stati risolti? Come puoi gestire queste situazioni?
- **Riflessione:** dopo alcuni minuti di respirazione concentrata, invita i partecipanti a riflettere sulla loro esperienza. Incoraggiali a considerare i loro sentimenti riguardo al denaro, le loro convinzioni o atteggiamenti riguardo ad esso e il modo in cui questi atteggiamenti potrebbero influire sul loro benessere finanziario. Invitali a notare eventuali sensazioni di stress, ansia o paura che potrebbero essere emerse durante la meditazione e a riconoscere queste emozioni senza giudizio.
- **Condividere l'esperienza:** infine, creare uno spazio aperto per la discussione e la condivisione. Chiedi ai partecipanti di condividere eventuali intuizioni o realizzazioni avute durante la meditazione e come intendono utilizzare la consapevolezza per migliorare il loro benessere finanziario. Incoraggiateli a sostenersi e ad imparare dalle esperienze degli altri.

FLY: Financial Literacy for Youth
2021-1-IT03-KA220-YOU-000028694



SE VUOI SAPERE ALTRO SU FLY PROJECT:



Segui FLY project su Instagram all'indirizzo: www.instagram.com/fly_financial_literacy



Segui FLY project su Facebook all'indirizzo: www.facebook.com/fly.financial.literacy

www.financialliteracyfly.eu

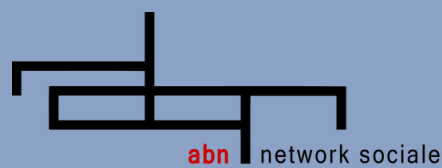


FLY: Financial Literacy for Youth
2021-1-IT03-KA220-YOU-000028694



FLY PLAYBOOK

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.



MONOMYTHS
– Joyful learning experiences –

