

MODUL 4

ECONOMII ȘI INVESTIȚII



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Introducere
- Cum să începi să economisești și să investești?
- Tipuri de economisire
- Tipuri de investiții
- Factori-cheie de luat în considerare
- Sfaturile experților
- Activități:
 - Activitatea 1: Am nevoie de ceea ce cumpăr?
 - Activitatea 2: Economisire inteligentă: O călătorie către securitatea financiară
 - Activitatea 3: Explorarea opțiunilor de economisire și investiție
 - Activitatea 4: Învățați să investiți
 - Activitatea 5: Meditația de conștientizare a banilor

Conținut

"NU ECONOMISI CE RĂMÂNE DUPĂ CHELTUIELI;
CHELTUIEȘTE CE RĂMÂNE DUPĂ CE AI ECONOMISIT."

WARREN BUFFETT



Financial Literacy for Youth



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Introducere

Economisirea și investiția sunt două concepte ce pot avea un mare impact asupra viitorului financiar al fiecăruia, în special al tinerilor. După cum a arătat Raportul privind sănătatea financiară a generației Z, tinerii doresc să afle mai multe despre cum să înceapă să economisească bani și cum să investească.

Să începem!

Economisirea înseamnă a pune bani deoparte pentru a-i folosi mai târziu, în timp ce investiția înseamnă a pune bani în ceva care poate genera mai mulți bani în viitor. Economisirea și investițiile sunt instrumente puternice care vă pot ajuta să vă atingeți obiectivele financiare pe termen lung.

Așadar...

Aşadar...



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

... de ce este importantă economisirea?

Economisirea este importantă pentru că vă permite să constituiți un fond de urgență. Un fond de urgență cuprinde economii care sunt puse deoparte pentru situații neprevăzute, cum ar fi boala, reparații de urgență la domiciliu sau pierderea locului de muncă. Având un fond de urgență, vă puteți simți mai sigur și mai pregătit pentru a face față unor situații neprevăzute.

În plus, economisirea vă poate ajuta să vă atingeți obiectivele financiare pe termen lung, cum ar fi achiziționarea unei case sau a unei mașini. Economisind în mod constant și rămânând concentrat asupra obiectivelor dumneavoastră, le puteți atinge mai repede.

... de ce este important să investești?

Investițiile vă pot ajuta banii să crească pe termen lung. Există diverse modalități de a investi, inclusiv pe piața bursieră, în domeniul imobiliar, în fonduri mutuale și multe altele. Deși investițiile implică riscuri, ele prezintă, de asemenea, o oportunitate de a obține randamente mai mari în comparație cu simpla plasare a banilor într-un cont de economii. Este important să efectuați cercetări și să dobândiți cunoștințe despre diferitele opțiuni de investiții înainte de a lua o decizie.

Cum să începi să economisești și să investești?

Stabiliți un buget pentru a determina cât de mult puteți economisi în fiecare lună. Puteți începe prin a economisi sume mici, cum ar fi un procent din salariu sau o anumită sumă în fiecare săptămână.

1

Nu uitați că economisirea și investițiile sunt instrumente puternice pentru a vă asigura viitorul financiar. Începeți de astăzi să luați decizii înțelepte, astfel încât să vă puteți bucura de un viitor financiar prosper.

După ce au acumulat suficiente economii, persoanele fizice pot începe să exploreze oportunitățile de a-și investi banii. Un punct de plecare util este consultarea unui consilier financiar pentru îndrumare și recomandări personalizate.

2



CONTURI DE ECONOMII

Acestea sunt conturi bancare special concepute pentru a economisi bani. În general, acestea oferă rate ale dobânzii mai mari decât conturile curente și, de obicei, nu au comisioane de întreținere a contului.



CERTIFICATE DE DEPOZIT (CD)

Acestea sunt produse de economisire care oferă rate fixe ale dobânzii pentru o anumită perioadă de timp. În timp ce ratele dobânzii sunt de obicei mai mari decât cele ale conturilor de economii tradiționale, fondurile sunt blocate pe durata convenită.



FONDURI MUTUALE

Acestea sunt instrumente de investiții care permit persoanelor fizice să își investească banii într-un portofoliu diversificat de acțiuni, obligațiuni și alte titluri de valoare. Acestea oferă un potențial de randamente mai mari în comparație cu conturile de economii tradiționale, dar implică și un risc mai mare.

TIPURI DE ECONOMII



PLANURI DE PENSIONARE

Acestea sunt planuri de economisire pentru pensie concepute special pentru a economisi în vederea pensionării. Printre exemple se numără planurile 401(k) și planurile de pensii.



FONDURI DE URGENȚĂ

Acestea sunt economii destinate în mod special pentru situații de urgență, cum ar fi pierderea locului de muncă sau o urgență medicală. Se recomandă să aveți economii de urgență pentru trei până la șase luni de cheltuieli.

Cele mai comune forme de economisire includ economisirea regulată a banilor într-un cont de economii, economisirea automată prin deduceri salariale, utilizarea aplicațiilor și instrumentelor de economisire și investițiile în fonduri mutuale sau planuri de pensii. Este important de reținut că fiecare persoană are nevoi și obiective financiare unice și ar trebui să aleagă tipurile de economisire care se potrivesc cel mai bine situației sale financiare.

TYPES OF SAVINGS

Este important să rețineți că fiecare tip de investiție implică niveluri diferite de risc și randamente potențiale și că ar trebui să alegeți investiții care să se alinieze cu obiectivele și toleranța la risc pe care o aveți.

Înainte de a face orice investiție, este recomandat să vă consultați cu un **consilier financiar** pentru recomandări personalizate

TIPURI DE INVESTIȚII

1. **Stocuri:** Acțiunile reprezintă cote de acțiuni în companii și oferă posibilitatea de a obține profit prin creșterea valorii acțiunilor și prin dividendele plătite de companie.
2. **Obligațiuni:** Obligațiunile sunt titluri de creanță emise de companii sau guverne și oferă posibilitatea de a obține randamente prin plata dobânzilor.
3. **Fonduri comune:** Fondurile comune de investiții sunt instrumente ce le permit investitorilor să își plaseze banii în portofolii diversificate de acțiuni, obligațiuni și alte titluri de valoare. Gestionate în mod profesionist, acestea oferă o modalitate ușoară și convenabilă de a investi pe piața bursieră.
4. **Imobiliare:** Imobiliarele se referă la proprietăți achiziționate pentru a obține venituri din închiriere sau profit pe termen lung din vânzare. Investiția în imobiliare poate fi o strategie profitabilă pe termen lung, dar implică și riscuri.
5. **Mărfuri:** Mărfurile sunt active fizice precum aurul, argintul, petrolul și gazele naturale care sunt cumpărate și vândute pe piețele de mărfuri. Investițiile în mărfuri pot oferi diversificare și protecție împotriva inflației.

FACTORI-CHEIE CE TREBUIE LUAȚI ÎN CONSIDERARE

Înainte de a vă lansa în călătoria de economisire, este esențial să luați în considerare următorii factori:

- **Venituri și cheltuieli:** Evaluați-vă bugetul lunar pentru a determina suma care poate fi economisită în fiecare lună. Este esențial să vă asigurați că cheltuielile rămân în limita veniturilor dvs. și că economiile nu interferează cu rambursarea datoriilor sau cu alte cheltuieli semnificative.
- **Obiectivele de economisire:** Stabiliți obiective specifice de economisire, fie că este vorba de constituirea unui fond de urgență, de urmărirea unei investiții pe termen lung sau de realizarea unor obiective pe termen scurt, cum ar fi o vacanță. Obiectivele clar definite ajută la menținerea motivației și a concentrării.
- **Rata dobânzii:** Luați în considerare rata dobânzii oferită de contul sau produsul de economii ales. Optați pentru un cont sau un produs cu o rată a dobânzii competitivă pentru a vă maximiza randamentul.
- **Lichiditate:** Luați în considerare lichiditatea contului sau produsului de economii ales. Dacă aveți nevoie de acces rapid la economiile dumneavoastră, alegeți un cont sau un produs cu lichiditate ridicată.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Înainte de a vă lansa în călătoria de economisire, este esențial să luați în considerare următorii factori:

- **Toleranța la risc:** Determinați-vă toleranța personală la risc ca investitor. Dacă preferați o abordare conservatoare, optați pentru investiții cu risc scăzut. Pe de altă parte, dacă aveți un apetit pentru un risc mai mare, puteți lua în considerare opțiuni de investiții mai agresive.
- **Obiective de investiții:** Stabiliți obiective de investiții specifice, cum ar fi creșterea valorii nete, generarea de venituri sau economisirea pentru pensie. Obiectivele clar definite oferă o direcție și un scop strategiei dumneavoastră de investiții.
- **Calendarul de investiții:** Luați în considerare calendarul de investiții, sau durata pentru care intenționați să vă păstrați investițiile. Dacă aveți un orizont de investiții pe termen lung, puteți explora opțiuni precum acțiunile sau bunurile imobiliare, care pot fi potrivite pentru o creștere susținută.
- **Diversificarea:** Atenuați riscurile prin diversificarea portofoliului dumneavoastră de investiții. Investind în diferite clase de active, puteți minimiza impactul evenimentelor negative de pe piață și creșteți potențialul de a obține randamente stabile.
- **Îndrumare profesională:** Cereți sfatul unui profesionist financiar înainte de a lua decizii de investiții semnificative. Un consilier financiar calificat vă poate ajuta în selectarea unor investiții adecvate, adaptate la obiectivele și toleranța dumneavoastră la risc.

FACTORI-CHEIE CE TREBUIE LUAȚI ÎN CONSIDERARE

SFATURILE EXPERTILOR:

- **Economiile pentru pensie:** Este recomandat să începeți să economisiți pentru pensie cât mai devreme posibil, recunoscând că timpul este un factor crucial în construirea unei averi. Planurile de pensionare, cum ar fi conturile individuale de economii pentru pensie (IRA) și planurile 401(k), reprezintă opțiuni excelente pentru economiile pe termen lung pentru pensie.

Experții oferă următoarele recomandări în ceea ce privește economisirea și investițiile:

- **Constituiți un fond de urgență adecvat:** Este recomandabil să economisiți într-un cont de economii de urgență o sumă echivalentă cu cel puțin trei până la șase luni de cheltuieli pentru a face față în mod eficient unor situații neprevăzute.





- **Diversificați investițiile:** Diversificarea este o modalitate importantă de a reduce riscul unui portofoliu de investiții. Experții recomandă să se investească în diferite tipuri de active, cum ar fi acțiuni, obligațiuni, proprietăți imobiliare, mărfuri și criptomonede, pentru a minimiza impactul oricăror evenimente negative de pe piață.
- **Mențineți un orizont de timp pe termen lung:** experții recomandă să investiți pe termen lung și să nu încercați să "cronometrați piața", încercând să preziceți mișcările pe termen scurt. Un orizont de timp pe termen lung permite investițiilor să crească și să depășească volatilitatea pieței pe termen scurt.
- **Solicitați consiliere financiară:** Se recomandă să solicitați sfatul unui profesionist financiar înainte de a face orice investiție majoră. Un consilier financiar poate ajuta la selectarea investițiilor adecvate pe baza obiectivelor și a toleranței la risc ale investitorului. Aceștia pot oferi, de asemenea, îndrumări privind planificarea financiară pe termen lung și pot ajuta la menținerea atenției asupra obiectivelor financiare.

ACTIVITĂȚI MODUL 4

ECONOMII ȘI INVESTIȚII



Financial Literacy for Youth



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ACTIVITATEA 1: AM NEVOIE DE CEEA CE CUMPĂR?

Obiective de învățare

- 1 Creșterea gradului de conștientizare a obiceiurilor de cheltuieli
- 2 Îmbunătățirea evaluării critice a nevoilor versus înțelegerea influenței marketingului și a social media
- 3 Reflectarea asupra priorităților și obiectivelor financiare

Durată



1 oră

Nivel

- Începător
- Intermediar
- Avansat

Materiale /Resurse

»»» Foi de hârtie

»»» Creioane



Descriere

- **Introducere:** Oferiți o prezentare concisă a scopului atelierului, care este de a încuraja reflecția asupra obiceiurilor de cheltuire a banilor și a importanței de a lua decizii financiare în cunoștință de cauză. Subliniați modul în care obiceiurile noastre de cheltuieli pot avea un impact asupra finanțelor personale pe termen lung.

- **Analiza cheltuielilor:** Împărțiți participanții în grupuri mici de 3-5 persoane.

Distribuiți foi de hârtie și instruiți fiecare participant să își documenteze cheltuielile obișnuite din luna sau lunile trecute. Încurajați-i să clasifice cheltuielile pe categorii (de exemplu, alimente, transport, divertisment, impulsuri achiziții impulsive etc.).

CATEGORIE	PREȚ

Ulterior, cereți grupurilor să analizeze modelele și tendințele de cheltuieli. Invitați-i să discute despre orice cheltuieli inutile pe care le-au identificat și despre domeniile în care ar fi putut economisi bani. Încurajați-i să reflecteze asupra faptului dacă achizițiile pe care le-au făcut au fost cu adevărat necesare.

- **Marketing și cumpărături:** Instruiți participanții să acceseze o platformă de rețele sociale (Instagram, Facebook, TikTok etc.) și să noteze primele trei reclame pe care le întâlnesc. Încurajați-i să discute în cadrul grupurilor lor dacă aceste reclame sunt recurente sau dacă le-au mai văzut înainte. Ghidați-i să se gândească dacă au cu adevărat nevoie de produsele sau serviciile la care se face reclamă și dacă sunt înclinați să facă o achiziție.
- **Reflecție finală:** Adunați toți participanții pentru o scurtă reflecție finală. Oferiți sfaturi practice pentru a îmbunătăți analiza și controlul cheltuielilor, cum ar fi crearea unei liste de cumpărături, stabilirea unor obiective de economisire și evitarea achizițiilor impulsive prin planificarea cheltuielilor în avans.

Întrebări pentru debriefing

01

Ce au descoperit despre obiceiurile lor de cheltuieli? A apărut vreo surpriză în urma analizei lor?

02

Ce aspecte ar lua în considerare să schimbe în ceea ce privește obiceiurile lor de cheltuieli? Sunt familiarizați cu vreo strategie de economisire?

03

Cum pot pune în aplicare cunoștințele dobândite în viața lor de zi cu zi? În ce fel le influențează social media obiceiurile lor de cheltuieli? Simt ei că au un sentiment de control asupra finanțelor lor?

ACTIVITATEA 2: ECONOMISIREA INTELIGENTĂ: O CĂLĂTORIE SPRE SIGURANȚA FINANCIARĂ

Obiective de învățare

- 1 Recognizing the advantages of saving and defining their individual savings goals
- 2 Examining various saving strategies
- 3 Enhancing critical thinking abilities

Durată



Nivel

- Începător
- Intermediar
- Avansat

Materiale

- »»» Tablă albă sau flipchart
- »»» Hârtie și postere
- »»» Creioane
- »»» Calculatoare (opțional)





ACTIVITATEA 2: Economisirea inteligentă: O călătorie spre siguranța financiară

Descriere

- **Introducere:** Începeți prin a oferi o prezentare generală a conceptului de economisire și a importanței acestuia în finanțele personale. Subliniați beneficiile economisirii, cum ar fi securitatea financiară, atingerea obiectivelor și pregătirea pentru cheltuieli neprevăzute.
- **Sesiune de brainstorming:** Implicați participanții într-o sesiune colaborativă de brainstorming pentru a genera motive pentru a economisi bani. Documentați ideile lor în mod vizual pe o tablă albă sau pe o hârtie de flipchart, creând o reprezentare tangibilă a răspunsurilor lor.
- **Exercițiu privind obiectivele de economisire:** Distribuiți fișe cu exemple de obiective de economisire, inclusiv cumpărarea unei mașini, plecarea în vacanță, începerea unei mici afaceri sau achiziționarea unei case. Cereți participanților să selecteze un obiectiv din listă sau să își creeze propriul obiectiv. Aceștia ar trebui să înregistreze obiectivul ales, să estimeze costul asociat și să stabilească o dată țintă pentru atingerea acestuia. Încurajați-i să relaționeze scenariul cu situația lor personală actuală.
- **Discuția despre strategiile de economisire:** Facilitați o discuție despre diverse strategii de economisire a banilor pentru atingerea obiectivelor. Explorați concepte precum bugetarea, distincția între nevoi și dorințe, reducerea cheltuielilor și creșterea veniturilor. Împărtășiți sfaturi practice de economisire, inclusiv automatizarea economiilor, crearea de conturi de economii dedicate și valorificarea reducerilor sau cupoanelor.
- **Joc interactiv de economisire:** Prezentați un joc interactiv de economisire captivant în care participanții iau decizii privind economisirea banilor. Creați scenarii care implică cheltuieli și alegeri comune (afișate pe două coloane pe o tablă albă). De exemplu, alegerea între a cumpăra cafeaua de la o cafenea sau a o face acasă, sau selectarea unui produs de marcă față de o alternativă generică. Încurajați participanții să discute implicațiile financiare ale fiecărei alegeri și să stabilească ce opțiune se aliază mai bine cu obiectivele lor de economisire.



ACTIVITATEA 3: EXPLORAREA OPȚIUNILOR DE ECONOMISIRE ȘI DE INVESTIȚII

Obiective de învățare

- 1 Promovarea înțelegerii semnificației economisirii și a investițiilor, sporind în același timp familiarizarea cu diferite opțiuni de economisire și investiții.
- 2 Îmbunătățirea cunoștințelor cu privire la aplicarea practică a opțiunilor de economisire și investiție în scenarii financiare din viața reală.

Durată



90 minute

Nivel

- Începător
- Intermediar
- Avansat

Materiale

»»» Hârtie

»»» Creioane

»»» Tablă albă





Activitatea 3: Explorarea opțiunilor de economisire și de investiții

Descriere

- **Introducere:** Începeți activitatea prin reunirea participanților și prezentarea succintă a obiectivului atelierului: familiarizarea acestora cu diferite opțiuni de economisire și investiții. Începeți o discuție despre semnificația economisirii banilor și despre rolul acesteia în realizarea obiectivelor financiare pe termen lung, cum ar fi achiziționarea unei case, călătoriile sau atingerea unei pensii confortabile.
- **Tipuri de investiții și economii:** Împărțiți participanții în grupuri de 3-5 persoane, fiecare grup trebuie să caute definiția unuia dintre tipurile de economii: conturi de economii, certificate de depozit, fonduri mutuale, planuri de pensionare și fonduri de urgență, precum și principalele caracteristici ale acestora, cum ar fi ratele dobânzilor, condițiile, riscurile și beneficiile.
- **Conturi de economii:** Aceste conturi bancare sunt special concepute pentru a economisi bani. În general, acestea oferă rate ale dobânzii mai mari în comparație cu conturile curente și, de obicei, nu au comisioane de întreținere.
- **Certificate de depozit (CD):** CD-urile sunt produse de economisire care oferă rate fixe ale dobânzii pentru o perioadă prestabilită. Deși ratele dobânzilor acestora sunt de obicei mai mari decât cele ale conturilor de economii tradiționale, fondurile sunt blocate pentru termenul convenit.
- **Fonduri mutuale:** Fondurile mutuale sunt vehicule de investiții care permit persoanelor fizice să își investească banii într-un portofoliu diversificat de acțiuni, obligațiuni și alte titluri de valoare. Acestea oferă un potențial de randamente mai mari în comparație cu conturile de economii tradiționale, dar implică și un risc mai mare.
- **Planuri de pensionare:** Aceste planuri de economisire sunt special concepute pentru a acumula fonduri pentru pensionare. Printre exemple se numără planurile 401(k) și planurile de pensii.
- **Fonduri de urgență:** Fondurile de urgență sunt economii puse deoparte în mod special pentru situații neprevăzute, cum ar fi pierderea locului de muncă sau urgențe medicale. Se recomandă să aveți economisite într-un fond de urgență sume echivalente cu trei până la șase luni de cheltuieli.





Activitatea 3: Explorarea opțiunilor de economisire și de investiții

- Fiecare grup trebuie să cerceteze și să găsească definiția unuia dintre tipurile de investiții:
 - **Acțiuni:** Acțiunile reprezintă acțiuni ale unei companii și oferă posibilitatea de a obține profit prin aprecierea valorii acțiunilor și prin dividendele distribuite de companie.
 - **Obligațiuni:** Obligațiunile sunt titluri de creanță emise de companii sau guverne, oferind un potențial de randament prin plata dobânzilor către deținătorii de obligațiuni.
 - **Fonduri mutuale:** Fondurile mutuale sunt vehicule de investiții care permit investitorilor să își pună în comun banii într-un portofoliu diversificat de acțiuni, obligațiuni și alte titluri de valoare. Gestionate în mod profesionist, fondurile mutuale oferă o modalitate convenabilă și accesibilă de a participa la piața bursieră.
 - **Imobiliare:** Bunurile imobiliare se referă la proprietăți achiziționate în scopul de a genera venituri din chirii sau profituri pe termen lung din aprecierea proprietății. Investiția în imobiliare poate fi o strategie profitabilă pe termen lung, dar implică și anumite riscuri.
 - **Mărfuri:** Mărfurile sunt active fizice, cum ar fi aurul, argintul, petrolul și gazele naturale, care sunt tranzacționate pe piețele de mărfuri. Investiția în mărfuri poate oferi beneficii de diversificare și poate acționa ca o acoperire împotriva inflației.
- **Prezentare și discuții:** Fiecare grup va prezenta și va explica celorlalți participanți tipul de economii și investiții pe care l-a studiat.
- **Scenarii și decizii:** Atribuiți fiecărui grup o situație financiară fictivă sau un scenariu comun, cum ar fi "Economisirea pentru o călătorie de vis", "Pregătirea pentru pensionare", "Gestionarea finanțelor ca tânăr care câștigă 1000 de euro pe lună", "Economisirea pentru a cumpăra o casă" sau "Economisirea pentru a începe o afacere". Instruiți grupurile să selecteze opțiunea de economisire sau de investiție pe care o consideră cea mai potrivită pentru scenariul dat și să ofere o explicație detaliată pentru alegerea lor.
- **Reflecție finală și concluzii:** Adunați toți participanții pentru o sesiune concisă de reflecție finală. Încurajați-i să reflecteze asupra învățaturii lor cu privire la opțiunile de economisire și de investiție, punându-le întrebări precum "Ce cunoștințe ați dobândit cu privire la diferitele opțiuni de economisire și de investiții?" "Cum v-a influențat acest atelier de lucru modul în care ați înțeles economiile și investițiile?" "Ce concluzii cheie ați reținut cu privire la luarea unor decizii financiare în cunoștință de cauză?" "Acest atelier v-a schimbat perspectiva asupra importanței economisirii și a investițiilor?"

Punând aceste întrebări, puteți stimula discuții semnificative și încurajați participanții să își împărtășească cunoștințele și perspectivele nou dobândite.



ACTIVITATEA 4: ÎNVĂȚAȚI SĂ INVESTIȚI

Obiective de învățare

- 1 Îmbunătățirea înțelegerii principiilor fundamentale de investiții și recunoașterea diverselor opțiuni de investiții
- 2 Promovarea gândirii critice și facilitarea luării eficiente a deciziilor în materie de investiții.
- 3 Cultivarea unei mentalități financiare pe termen lung pentru a sprijini planificarea și creșterea financiară durabilă

Durată



Nivel

- Începător
- Intermediar
- Avansat

Materiale

- »»» Laptop sau dispozitiv cu conexiune la internet
- »»» Hârtie
- »»» Creioane



Descriere

- **Introducere:** Începeți prin a prezenta subiectul investițiilor și rolul acestora în creșterea banilor în timp pentru a contribui la atingerea obiectivelor financiare. Informați participanții că vor viziona un videoclip intitulat "Investiții 101: Cum ar trebui să înceapă un începător să investească - Cum să investească". Subliniați faptul că videoclipul este adaptat pentru începători și va oferi informații valoroase pentru a începe călătoria lor în domeniul investițiilor.
- **Urmăriți videoclipul:** Proiectați videoclipul "Investiții 101: Cum ar trebui să înceapă un începător să investească - Cum să investească". Încurajați participanții să ia notițe cu privire la punctele sau conceptele semnificative care le trezesc interesul sau le generează întrebări.
- **Discuție:** După vizionarea videoclipului, inițiați o discuție cu participanții pentru a aprofunda gândurile, întrebările și principalele concluzii din videoclip. Puneți întrebări deschise, cum ar fi:
 - Care au fost principalele puncte abordate în videoclip? V-a surprins sau a ieșit ceva în evidență?
 - Cum ați explica investițiile unei persoane care nu este familiarizată cu acest concept?
 - Care sunt unele dintre beneficiile investițiilor? De ce credeți că este esențial să începeți să investiți devreme?
 - Au existat termeni sau concepte din videoclip pe care ați dori să le clarificați?
 - Vă puteți gândi la exemple de investiții pe care le-ați putea face ca tânăr?
 - Cum credeți că v-ar putea aduce beneficii în viitor? Credeți că economisirea banilor este mai ușoară acum decât înainte?
 - A existat o schimbare în mentalitate față de generația bunicilor noștri? Ați prefera să economisiți în numerar sau să deschideți un cont de economii la o bancă? De ce?
- **Încheiați activitatea** prin rezumarea punctelor cheie discutate în timpul conversației. Reiterați importanța de a începe devreme și de a cultiva obiceiuri financiare sănătoase, inclusiv investițiile.

Video Investing 101: How A Beginner Should Start Investing - How To Invest: <https://www.youtube.com/watch?v=vLsYuFYwydo&t=342s>

ACTIVITATEA 5: MEDITAȚIA DE CONȘTIENTIZARE A BANILOR

Obiective de învățare

- 1 Dezvoltarea unei înțelegeri a semnificației atenției în managementul financiar
- 2 Aplicarea tehnicilor de mindfulness pentru a îmbunătăți procesul decizional financiar
- 3 Identificarea și explorarea obiceiurilor și atitudinilor financiare personale

Durată



Nivel

- Începător
- Intermediar
- Avansat



Descriere

- **Introducere:** Începeți prin a vă prezenta și a explica scopul activității. Descrieți mindfulness ca fiind practica de a fi pe deplin prezent și angajat în momentul actual. În contextul gestionării finanțelor, mindfulness îi poate ajuta pe indivizi să dezvolte o conștientizare mai profundă a obiceiurilor și atitudinilor lor financiare, ceea ce duce la îmbunătățirea procesului de luare a deciziilor financiare și a bunăstării financiare generale.
- **Meditație ghidată:** Rugați participanții să găsească o poziție confortabilă de ședere, fie pe un scaun, fie pe podea. Începeți prin a-i ghida prin câteva respirații profunde, încurajându-i să elibereze orice tensiune sau stres pe care le-ar putea reține. Apoi, conduceți-i prin următorii pași:
- **Invitați-i să observe** orice senzații de stres, anxietate sau teamă care ar fi putut să apară în timpul meditației și să recunoască aceste emoții fără a le judeca.
- **Împărtășiți experiența:** În cele din urmă, creați un spațiu deschis pentru discuții și împărtășire. Rugați participanții să împărtășească orice intuiție sau realizare pe care au avut-o în timpul meditației și cum intenționează să utilizeze mindfulness pentru a-și spori bunăstarea financiară. Încurajați-i să se sprijine și să învețe din experiențele celorlalți.
- **Concentrați-vă pe bani:** Îndrumați-i pe participanți să își îndrepte atenția către relația lor cu banii. Încurajați-i să observe orice gânduri sau emoții care apar în timp ce își contemplează situația financiară, fără a judeca sau a avea dorința de a le schimba. Acest lucru cultivă conștientizarea stării lor financiare actuale și a oricăror emoții subiacente care le pot influența deciziile financiare. Familia dumneavoastră s-a confruntat cu provocări financiare? Cum au fost rezolvate acestea? Cum puteți gestiona aceste situații?
- **Reflecție:** După câteva minute de respirație concentrată, invitați participanții să reflecteze asupra experienței lor. Încurajați-i să se gândească la sentimentele lor față de bani, la credințele sau atitudinile lor în legătură cu aceștia și la modul în care aceste atitudini ar putea avea un impact asupra bunăstării lor financiare. Invitați-i să observe orice senzații de stres, anxietate sau teamă care ar fi putut apărea în timpul meditației și să recunoască aceste emoții fără a le judeca.
- **Împărtășiți experiența:** În cele din urmă, creați un spațiu deschis pentru discuții și împărtășire. Rugați participanții să împărtășească orice intuiție sau realizare pe care au avut-o în timpul meditației și cum intenționează să utilizeze mindfulness pentru a-și spori bunăstarea financiară. Încurajați-i să se sprijine și să învețe din experiențele celorlalți.

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



DACĂ DORIȚI SĂ AFLAȚI MAI MULTE DESPRE PROIECTUL FLY:



Follow the FLY project on Instagram at: www.instagram.com/fly_financial_literacy



Follow the FLY project on Facebook at: www.facebook.com/fly.financial.literacy

www.financialliteracyfly.eu

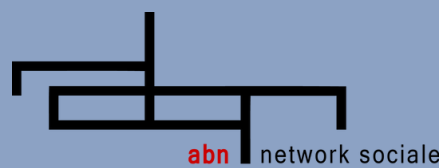


FLY: Financial Literacy for Youth
2021-1-IT03-KA220-YOU-000028694



FLY PLAYBOOK

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi făcută de informațiile conținute în ea.



MONOMYTHS
– Joyful learning experiences –



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union