

# MODUL 4

SPARANDE OCH INVESTERINGAR



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Financial Literacy for Youth

- Inledning
- Hur börjar man spara och investera?
- Olika typer av sparande
- Olika typer av investeringar
- Viktiga faktorer att ta hänsyn till
- Tips från experter

#### Aktiviteter:

- Aktivitet 1: Behöver jag det jag köper?
- Aktivitet 2: Spara smart: En resa mot ekonomisk trygghet
- Aktivitet 3: Utforska spar- och investeringsalternativ
- Aktivitet 3: Utforska spar- och investeringsalternativ
- Aktivitet 4: Att lära sig investera
- Aktivitet 5: Mindfulness-meditation om pengar

# Innehåll

"SPARA INTE DET SOM BLIR ÖVER NÄR DU HAR  
SPENDERAT;  
SPENDERA DET SOM ÄR KVAR EFTER ATT HA  
SPARAT."

WARREN BUFFETT





# Inledning

Att spara och investera är två begrepp som kan ha stor inverkan på allas ekonomiska framtid, särskilt för unga människor. Z-generationens Financial Health Join Report visade att unga människor vill veta mer om hur man börjar spara pengar och hur man investerar.

## Låt oss börja!

Att spara innebär att lägga undan pengar för senare användning, medan att investera innebär att lägga pengar på något som kan generera mer pengar i framtiden. Att spara och investera är kraftfulla verktyg som kan hjälpa dig att nå dina långsiktiga finansiella mål.

## Så...





# Så...



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## **... varför är sparande viktigt?**

Att spara är viktigt eftersom det ger dig möjlighet att skapa en nödfond. En krisfond består av besparingar som sätts undan för oförutsedda situationer, till exempel sjukdom, akuta reparationer av hemmet eller förlust av jobbet. Genom att ha en nödfond kan du känna dig säkrare och förberedd på att hantera oväntade omständigheter.

Dessutom kan sparande hjälpa dig att uppnå dina långsiktiga finansiella mål, som att köpa ett hus eller en bil. Genom att konsekvent spara och hålla fokus på dina mål kan du nå dem snabbare

## **... varför är det viktigt att investera?**

Investeringar kan hjälpa dina pengar att växa på lång sikt. Det finns olika sätt att investera, bland annat på aktiemarknaden, i fastigheter och fonder. Att investera innebär risker, men det ger också möjlighet att få högre avkastning jämfört med att bara placera pengarna på ett sparkonto. Det är viktigt att göra efterforskningar och skaffa sig kunskap om olika investeringsalternativ innan man fattar ett beslut.

# Hur man börjar spara och investera?

Sätt upp en budget för att bestämma hur mycket du kan spara varje månad. Du kan börja med att spara små belopp, t.ex. en procentandel av din lön eller ett visst belopp varje vecka.

1

**Kom ihåg att spara och investera är kraftfulla verktyg för att trygga din ekonomiska framtid. Börja fatta kloka beslut redan idag så att du kan njuta av en välmående ekonomisk framtid.**

Efter att ha samlat ihop tillräckligt med sparpengar kan man börja undersöka möjligheterna att investera sina pengar. En bra startpunkt är att kontakta en finansiell rådgivare för personlig vägledning och rekommendationer.

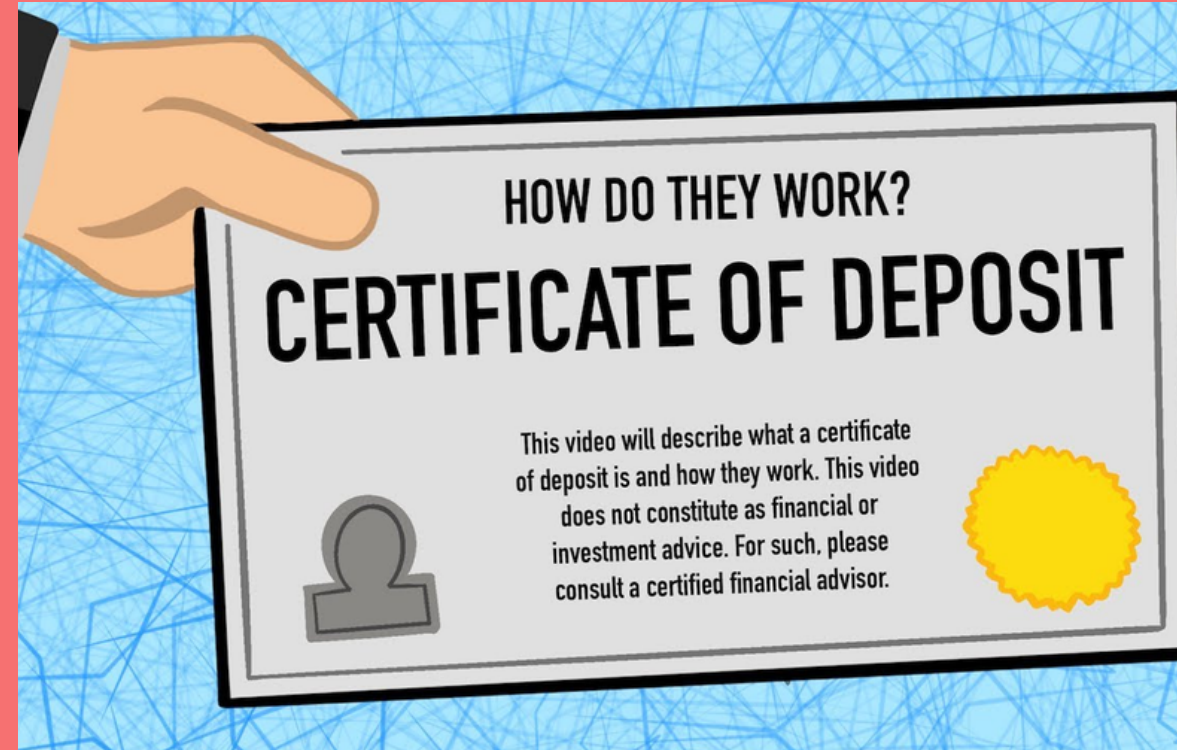
2





## SPARKONTON

Dessa bankkonton är särskilt utformade för att spara pengar. I allmänhet erbjuder de högre räntor än checkkonton och har vanligtvis inga kontohållningsavgifter.



## INLÅNINGSBEVIS (CD-SKIVOR)

Detta är sparprodukter som ger fasta räntor under en viss tid. Räntorna är vanligtvis högre än för traditionella sparkonton, men medlen är låsta under den överenskomna löptiden.



## ÖMSESIDIGA FONDER

Det är investeringsinstrument som gör det möjligt för privatpersoner att investera sina pengar i en diversifierad portfölj av aktier, obligationer och andra värdepapper. De ger möjlighet till högre avkastning jämfört med traditionella sparkonton, men de är också mer riskfyllda.

# TYPER AV SPARANDE



## PENSIONSAVSÄTTNINGAR

Detta är pensionssparplaner som är särskilt utformade för att spara till pensionen. Exempel är 401(k)-planer och pensionsplaner.



## KRISFONDER

Detta är sparande som är särskilt avsett för nödsituationer, till exempel förlust av arbete eller en medicinsk nödsituation. Det rekommenderas att ha tre till sex månaders utgifter i nödsparande.

De vanligaste sparformerna är att regelbundet sätta in pengar på ett sparkonto, spara automatiskt genom löneavdrag, använda sparappar och sparverktyg samt investera i fonder eller pensionsplaner. Det är viktigt att komma ihåg att varje person har unika finansiella behov och mål, och bör välja de sparformer som bäst passar den egna finansiella situationen.

## TYPER AV SPARANDE



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Det är viktigt att komma ihåg att varje typ av investering har olika risknivåer och avkastningspotential, och du bör välja investeringar som överensstämmer med dina mål och din risktolerans.

Innan du gör någon investering rekommenderar vi att du rådgör med en **finansiell rådgivare** för att få personliga rekommendationer.

# TYPER AV INVESTERINGAR

1. **Aktier:** Aktier representerar ägarandelar i företag och ger möjlighet till avkastning genom ökning i aktievärdet och utdelningar som betalas av företaget.
  2. **Obligationer:** Obligationer är skuldförbindelser som emitteras av företag eller stater och ger möjlighet till avkastning genom räntebetalningar.
  3. **Fonder:** Fonder är investeringsinstrument som gör det möjligt för investerare att placera sina pengar i diversifierade portföljer med aktier, obligationer och andra värdepapper. De förvaltas professionellt och är ett enkelt och bekvämt sätt att investera på aktiemarknaden.
  4. **Fastigheter:** Med fastigheter avses egendom som köpts för att ge hyresintäkter eller långsiktig vinst från försäljning. Att investera i fastigheter kan vara en lönsam långsiktig strategi, men den medför också risker.
- **Råvaror:** Råvaror är fysiska tillgångar som guld, silver, olja och naturgas som köps och säljs på råvarumarknaderna. Att investera i råvaror kan ge diversifiering och skydd mot inflation.

# VIKTIGA FAKTORER ATT TA HÄNSYN TILL

Innan du påbörjar din sparresa är det viktigt att ta hänsyn till följande faktorer:

- **Inkomster och utgifter:** Utvärdera din månadsbudget för att fastställa det belopp som kan sparas varje månad. Det är viktigt att se till att utgifterna ligger inom ramen för din inkomst och att sparandet inte påverkar återbetalningen av skulder eller andra betydande utgifter.
- **Mål för sparandet:** Sätt upp specifika sparmål, oavsett om det handlar om att bygga upp en nödfond, göra en långsiktig investering eller uppnå kortsiktiga mål som en semesterresa. Tydligt definierade mål hjälper till att bibehålla motivation och fokus.
- **Räntesats:** Ta hänsyn till den ränta som erbjuds på det valda sparkontot eller den valda sparprodukten. Välj ett konto eller en produkt med en konkurrenskraftig ränta för att maximera din avkastning.
- **Likviditet:** Tänk på likviditeten i det sparkonto eller den sparprodukt du valt. Om du vill ha snabb tillgång till ditt sparande ska du välja ett konto eller en produkt med hög likviditet.



Innan du påbörjar din sparresa är det viktigt att ta hänsyn till följande faktorer:

- **Risktolerans:** Bestäm din personliga risktolerans som investerare. Om du föredrar en konservativ strategi ska du välja lågriskinvesteringar. Om du å andra sidan har en aptit för högre risk kan du överväga mer aggressiva investeringsalternativ.
- **Mål för investeringen:** Sätt upp specifika investeringsmål, t.ex. att öka nettoförmögenheten, generera inkomster eller pensionsspara. Tydligt definierade mål ger riktning och syfte till din investeringsstrategi.
- **Tidsram för investeringen:** Fundera över tidsramen för investeringen, eller hur länge du planerar att behålla dina investeringar. Om du har en långsiktig investeringshorisont kan du utforska alternativ som aktier eller fastigheter, som kan vara lämpliga för hållbar tillväxt.
- **Diversifiering:** Minska risken genom att diversifiera din investeringsportfölj. Genom att investera i olika tillgångsklasser kan du minimera effekterna av negativa marknadshändelser och öka potentialen för stabil avkastning.
- **Professionell vägledning:** Ta hjälp av en finansiell rådgivare innan du fattar viktiga investeringsbeslut. En kvalificerad finansiell rådgivare kan hjälpa dig att välja lämpliga investeringar som är anpassade till dina mål och din risktolerans.

# VIKTIGA FAKTORER ATT TA HÄNSYN TILL

# EXPERT TIPS:

- **Spara till pensionen:** Det är starkt rekommenderat att börja pensionsspara så tidigt som möjligt, eftersom tid är en avgörande faktor för att bygga upp en förmögenhet. Pensionsplaner, som individuella pensionssparkonton (IRA) och 401(k)-planer, är utmärkta alternativ för långsiktigt pensionssparande.

## Experter ger följande rekommendationer om sparande och investeringar:

**Bygg upp en tillräcklig nödfond:** Det är tillrådligt att spara minst tre till sex månaders utgifter på ett nödsparkonto för att effektivt kunna hantera oförutsedda omständigheter.





- **Diversifiera investeringarna:** Diversifiering är ett viktigt sätt att minska risken i en investeringsportfölj. Experter rekommenderar att man investerar i olika typer av tillgångar, t.ex. aktier, obligationer, fastigheter, råvaror och kryptovalutor, för att minimera effekterna av eventuella negativa marknadshändelser.
- **Ha en långsiktig tidshorisont:** Experter rekommenderar att man investerar på lång sikt och inte försöker "tajma marknaden" genom att försöka förutse kortsiktiga rörelser. En långsiktig tidshorisont gör att investeringarna kan växa och övervinna kortsiktig marknadsvolatilitet.
- **Sök finansiell rådgivning:** Vi rekommenderar att du rådfrågar en finansiell rådgivare innan du gör någon större investering. En finansiell rådgivare kan hjälpa till att välja lämpliga investeringar baserat på investerarens mål och risktolerans. De kan också ge vägledning om långsiktig finansiell planering och hjälpa till att hålla fokus på de finansiella målen.



# AKTIVITET MODUL 4

SPARA OCH INVESTERA



Financial Literacy for Youth



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# AKTIVITET 1: BEHÖVER JAG DET JAG KÖPER?

## Lärande Mål

- 1 Öka medvetenheten om konsumtionsvanor
- 2 Förbättra den kritiska utvärderingen av behov kontra önskemål och förstå hur marknadsföring och sociala medier påverkar
- 3 Reflektion över finansiella prioriteringar och mål

## Tidsperiod



## Nivå

- Nybörjare
- Medelsvår
- Avancerad

## Material/Resurser

- »»» Pappersark
- »»» Blyertspennor



## Beskrivningar

- **Inledning:** Ge en kortfattad översikt över workshopens syfte, som är att främja reflektion över utgiftsvanor och vikten av att fatta välgrundade ekonomiska beslut. Betona hur våra utgiftsvanor kan påverka den personliga ekonomin på lång sikt.

- **Analys av utgifter:** Dela in deltagarna i små grupper om 3-5 personer. Dela ut pappersark och instruera varje deltagare att dokumentera sina regelbundna utgifter från den senaste månaden eller månaderna. Uppmuntra dem att kategorisera sina utgifter (t.ex. mat, transport, underhållning, impuls köp impuls köp etc.).

KATEGORI	PRIS

- Låt sedan grupperna analysera sina utgiftsmönster och trender. Uppmana dem att diskutera eventuella onödiga utgifter som de identifierat och områden där de kunde ha sparat pengar. Uppmuntra dem att fundera över om de inköp de gjorde verkligen var nödvändiga.
- **Marknadsföring och shopping:** Instruera deltagarna att gå in på en social nätverksplattform (Instagram, Facebook, TikTok, etc.) och anteckna de tre första annonserna de stöter på. Uppmana dem att diskutera i sina grupper om dessa annonser är återkommande eller om de har sett dem tidigare. Hjälプ dem att fundera över om de verkligen behöver de produkter eller tjänster som annonseras och om de är benägna att göra ett köp.
- **Avslutande reflektion:** Samla alla deltagare för en kort avslutande reflektion. Ge praktiska tips för att förbättra analys och kontroll av utgifter, t.ex. att skapa en inköpslista, sätta upp sparmål och undvika impuls köp genom att planera utgifterna i förväg.

## Frågor för genomgång

### 01

Vad upptäckte de om sina konsumtionsvanor? Kom det fram några överraskningar i deras analys?"

### 02

Vilka aspekter skulle de överväga att förändra i sina konsumtionsvanor? Har de bedömt nödvändigheten av sina inköp? Är de bekanta med några sparstrategier?

### 03

Hur kan de omsätta de insikter de fått i sitt dagliga liv? På vilket sätt påverkar sociala medier deras konsumtionsvanor? Känner de att de har kontroll över sin ekonomi?



## ACTIVITET 2: ATT SPARA SMART: EN RESA TILL FINANSIELL SÄKERHET

### Lärandemål

- 1 Inse fördelarna med att spara och definiera sina individuella sparmål
- 2 Undersöka olika sparstrategier
- 3 Förbättra förmågan till kritiskt tänkande

### Tidsperiod



### Nivå

- Nybörjare
- Medelsvår
- Avancerad

### Material/Resurser

- »» Whiteboard eller blädderblock
- »» Papper och positurer
- »» Blyertspennor
- »» Miniräknare (valfritt)





Financial Literacy for Youth

## AKTIVITET 2: Spara smart: En resa mot ekonomisk trygghet

### Description

- **Inledning:** Börja med att ge en översikt över begreppet sparande och dess betydelse för privatekonomin. Betona fördelarna med att spara, t.ex. ekonomisk trygghet, måluppfyllelse och beredskap för oväntade utgifter.
- **Brainstorming-session:** Låt deltagarna i en gemensam brainstorming-session komma på anledningar till att spara pengar. Dokumentera deras idéer visuellt på en whiteboard eller ett blädderblock för att skapa en konkret representation av deras svar.
- **Övning om sparmål:** Dela ut handouts med exempel på sparmål, inklusive att köpa en bil, åka på semester, starta ett litet företag eller köpa ett hus. Be deltagarna att välja ett mål från listan eller skapa ett eget. De bör registrera sitt valda mål, uppskatta den tillhörande kostnaden och sätta ett måldatum för att uppnå det. Uppmuntra dem att relatera scenariot till sin nuvarande personliga situation.
- **Diskussion om sparstrategier:** Underlätta en diskussion om olika strategier för att spara pengar för att uppnå mål. Utforska begrepp som budgetering, att skilja mellan behov och önskemål, att minska utgifter och att öka inkomster. Dela med er av praktiska spartips, t.ex. automatisera sparandet, upprätta särskilda sparkonton och utnyttja rabatter eller kuponger.
- **Interaktivt sparande-spel:** Introducera ett engagerande interaktivt sparspel där deltagarna fattar beslut om att spara pengar. Skapa scenarier med vanliga utgifter och val (visas i två kolumner på en whiteboard). Till exempel att välja mellan att köpa kaffe på ett kafé eller göra det hemma, eller att välja en märkesvara jämfört med ett generiskt alternativ. Uppmuntra deltagarna att diskutera de ekonomiska konsekvenserna av varje val och avgöra vilket alternativ som stämmer bäst överens med deras sparmål.



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## AKTIVITET 3: UTFORSKA SPAR- OCH INVESTERINGSALTERNATIV

### Lärande Mål

- 1 Främja förståelsen för betydelsen av att spara och investera och samtidigt öka kännedomen om olika spar- och investeringsalternativ.
- 2 Förbättra kunskapen om den praktiska tillämpningen av spar- och investeringsalternativ i verkliga ekonomiska scenarier.

### Tidsperiod



90 min

### Nivå

- Nybörjare
- Medelsvår
- Avancerad

### Materials /Resources

- »»» Papper
- »»» Blyertspennor
- »»» Vit tavla





## Beskrivningar

- **Inledning:** Inled aktiviteten med att samla deltagarna och ge en kortfattad översikt över workshoppens syfte: att bekanta dem med olika spar- och investeringsalternativ. Inled en diskussion om betydelsen av att spara pengar och dess roll för att uppnå långsiktiga finansiella mål, såsom att köpa ett hus, resa eller uppnå en bekväm pension.
- **Olika typer av investeringar och sparande:** Dela in deltagarna i grupper om 3-5 personer, varje grupp ska leta upp definitionen av en av typerna av sparande: sparkonton, insättningsbevis, fonder, pensionsplaner och nödfonder, och deras viktigaste egenskaper, såsom räntor, villkor, risker och fördelar.
  - **Sparkonton:** Dessa bankkonton är särskilt utformade för att spara pengar. I allmänhet erbjuder de högre räntor jämfört med checkkonton och har vanligtvis inga underhållsavgifter.
  - **Inlåningsbevis (CD-skivor):** CD-skivor är sparprodukter som ger fasta räntor under en förutbestämd period. Även om räntorna vanligtvis är högre än för traditionella sparkonton är pengarna låsta under den överenskomna löptiden.
  - **Gemensamma fonder:** Fonder är investeringsinstrument som gör det möjligt för privatpersoner att investera sina pengar i en diversifierad portfölj av aktier, obligationer och andra värdepapper. De erbjuder potential för högre avkastning jämfört med traditionella sparkonton, men medför också större risk.
  - **Pensionsplaner:** Dessa sparplaner är särskilt utformade för att ackumulera medel för pensionen. Exempel är 401(k)-planer och pensionsplaner.
  - **Akutfonder:** Akutfonder är sparande som specifikt avsatts för oväntade situationer som arbetslöshet eller medicinska nödsituationer. Det rekommenderas att ha tre till sex månaders utgifter sparade i en nödfond.

- Each group should research and find the definition of one of the investment types:
  - Stocks: Stocks represent ownership shares in a company and offer the potential for returns through appreciation in share value and dividends distributed by the company.
  - Bonds: Bonds are debt securities issued by companies or governments, providing potential returns through interest payments made to bondholders.
  - Mutual funds: Mutual funds are investment vehicles that enable investors to pool their money into a diversified portfolio of stocks, bonds, and other securities. Professionally managed, mutual funds offer a convenient and accessible way to participate in the stock market.
  - Real estate: Real estate refers to property acquired for the purpose of generating rental income or long-term profits from property appreciation. Investing in real estate can be a lucrative long-term strategy, but it also entails certain risks.
  - Commodities: Commodities are physical assets such as gold, silver, oil, and natural gas that are traded on commodities markets. Investing in commodities can provide diversification benefits and act as a hedge against inflation.
- **Presentation and discussion:** Each group will present and explain the type of savings and investment they have studied to the rest of the participants.
- **Scenarios and decisions:** Assign each group a fictitious financial situation or a common scenario, such as "Saving for a dream trip," "Preparing for retirement," "Managing finances as a young individual earning 1000 euros per month," "Saving to purchase a house," or "Saving to start a business." Instruct the groups to select the savings or investment option they deem most suitable for the given scenario and provide a detailed explanation for their choice.
- **Final reflection and conclusions:** Gather all participants together for a concise final reflection session. Encourage them to reflect on their learning regarding savings and investment options by asking questions such as: What insights did you gain about different savings and investment options?" "How has this workshop influenced your understanding of savings and investments?" "What key takeaways do you have about making informed financial decisions?" "Did this workshop change your perspective on the importance of saving and investing?"

By posing these questions, you can stimulate meaningful discussions and encourage participants to share their newfound knowledge and perspectives.

Varje grupp ska undersöka och hitta definitionen av en av investeringstyperna:

- **Aktier:** Aktier representerar ägarandelar i ett företag och ger möjlighet till avkastning genom ökning av aktievärdet och utdelningar från företaget.
- **Obligationer:** Obligationer är skuldförbindelser som emitteras av företag eller regeringar och ger potentiell avkastning genom räntebetalningar till obligationsinnehavare.
- **Gemensamma fonder:** Fonder är investeringsinstrument som gör det möjligt för investerare att samla sina pengar i en diversifierad portfölj av aktier, obligationer och andra värdepapper. Professionellt förvaltade fonder erbjuder ett bekvämt och lättillgängligt sätt att delta på aktiemarknaden.
- **Fastigheter:** Med fastigheter avses egendom som förvärvats i syfte att generera hyresintäkter eller långsiktiga vinster från fastighetsvärdering. Att investera i fastigheter kan vara en lukrativ långsiktig strategi, men den medför också vissa risker.
- **Råvaror:** Råvaror är fysiska tillgångar som guld, silver, olja och naturgas som handlas på råvarumarknader. Att investera i råvaror kan ge diversifieringsfördelar och fungera som ett skydd mot inflation.
- **Presentation och diskussion:** Varje grupp presenterar och förklarar den typ av sparande och investering som de har studerat för resten av deltagarna.
- **Scenarier och beslut:** Tilldela varje grupp en fiktiv ekonomisk situation eller ett vanligt scenario, till exempel "Spara till en drömräsa", "Förbereda för pension", "Hantera ekonomin som en ung person som tjänar 1000 euro per månad", "Spara till att köpa ett hus" eller "Spara till att starta ett företag". Instruera grupperna att välja det spar- eller investeringsalternativ som de anser vara mest lämpligt för det givna scenariot och ge en detaljerad förklaring till deras val.
- **Avslutande reflektion och slutsatser:** Samla alla deltagare för en kortfattad avslutande reflektion. Uppmuntra dem att reflektera över vad de lärt sig om sparande och investeringsalternativ genom att ställa frågor som "Vilka insikter fick du om olika spar- och investeringsalternativ?" "Hur har denna workshop påverkat din förståelse för sparande och investeringar?" "Vilka viktiga lärdomar har du om att fatta välgrundade ekonomiska beslut?" "Har den här workshopen förändrat ditt perspektiv på vikten av att spara och investera?"

Genom att ställa dessa frågor kan du stimulera meningsfulla diskussioner och uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina nyvunna kunskaper och perspektiv.



## AKTIVITET 4: ATT LÄRA SIG INVESTERERA

### Lärande Mål

- 1 Förbättra förståelsen för grundläggande investeringsprinciper och identifiera olika investeringsalternativ
- 2 Främja kritiskt tänkande och underlätta effektivt beslutsfattande i investeringsfrågor
- 3 Odla ett långsiktigt finansiellt tankesätt för att stödja hållbar finansiell planering och tillväxt

### Tidsperiod



90 min

### Nivå

- Nybörjare
- Medelsvår
- Avancerad

### Materials /Resources

- Bärbar dator eller enhet med internetanslutning
- Papper
- Blyertspennor



## Description

- **Introduktion:** Börja med att introducera ämnet investering och dess roll i att få pengar att växa över tid för att hjälpa till att uppnå finansiella mål. Informera deltagarna om att de kommer att titta på en video med titeln "Investing 101: How A Beginner Should Start Investing - How To Invest." Betona att videon är skraddarsydd för nybörjare och kommer att ge värdefull information om hur man startar sin investeringsresa.
- **Titta på videon:** Visa videon "Investera 101: Hur en nybörjare ska börja investera - Hur man investerar." Uppmuntra deltagarna att anteckna viktiga punkter eller begrepp som väcker deras intresse eller genererar frågor.
- **Diskussion:** Efter att ha tittat på videon kan du inleda en diskussion med deltagarna för att fördjupa deras tankar, frågor och viktigaste lärdomar från videon. Ställ öppna frågor som t.ex:
  - Vilka var de viktigaste punkterna i videon? Var det något som överraskade dig eller stack ut?
  - Hur skulle du förklara investeringar för någon som inte är bekant med konceptet?
  - Vilka är fördelarna med att investera? Varför tror du att det är viktigt att börja investera tidigt?
  - Var det några termer eller begrepp i videon som du skulle vilja ha mer förtydligande om?
  - Kan du komma på några exempel på investeringar som du skulle kunna göra som ung?  
Hur tror du att de skulle kunna gynna dig i framtiden?
  - Tror du att det är lättare att spara pengar nu jämfört med tidigare? Har det skett en förändring i mentalitet från våra far- och morföräldrars generation?  
Skulle du föredra att spara kontanter eller öppna ett sparkonto i en bank? Och varför?
- **Avsluta aktiviteten** genom att sammanfatta de viktigaste punkterna som diskuterades under samtalet. Upprepa vikten av att börja tidigt och odla sunda ekonomiska vanor, inklusive investeringar.

### Video

Investering 101: Hur en nybörjare ska börja investera - Hur man investerar:  
<https://www.youtube.com/watch?v=vLsYuFYwydo&t=342s>

# AKTIVITET 5: MINDFULNESS-MEDITATION OM PENGAR

## Lärande Mål

- 1 Utveckla en förståelse för betydelsen av mindfulness i den finansiella styrningen
- 2 Tillämpa mindfulness-tekniker för att förbättra det finansiella beslutsfattandet
- 3 Identifiera och utforska personliga finansiella vanor och attityder

## Tidsperiod



## Nivå

- Nybörjare
- Medelsvår
- Avancerad







## Beskrivningar

- **Introduktion:** Börja med att presentera dig själv och förklara syftet med aktiviteten. Beskriv mindfulness som övningen att vara fullt närvarande och engagerad i det aktuella ögonblicket. I samband med ekonomihantering kan mindfulness hjälpa individer att utveckla en djupare medvetenhet om sina ekonomiska vanor och attityder, vilket leder till förbättrat ekonomiskt beslutsfattande och övergripande ekonomiskt välbefinnande.
- **Guidad meditation:** Be deltagarna att hitta en bekväm sittställning, antingen på en stol eller på golvet. Börja med att vägleda dem genom några djupa andetag och uppmuntra dem att släppa eventuella spänningar eller stress som de kanske håller fast vid. Led dem sedan genom följande steg:
- **Visualisering:** Introducera en visualiseringsövning som innebär att du föreställer dig en lugn plats, till exempel en strand eller skog. Uppmuntra deltagarna att engagera sina sinnen och fördjupa sig helt i upplevelsen genom att visualisera sevärdheter, ljud och dofter i omgivningen. Detta bidrar till att skapa en känsla av lugn och avslappning.
- **Fokusera på pengar:** Be deltagarna att rikta uppmärksamheten mot sin relation till pengar. Uppmuntra dem att observera alla tankar och känslor som uppstår när de funderar över sin ekonomiska situation, utan att döma eller vilja förändra dem. Detta skapar medvetenhet om deras nuvarande ekonomiska situation och eventuella underliggande känslor som kan påverka deras ekonomiska beslut. Har din familj ställts inför några ekonomiska utmaningar? Hur har de lösts? Hur kan du hantera dessa situationer?
- **Reflektion:** Efter några minuters fokuserad andning, be deltagarna att reflektera över sin upplevelse. Uppmuntra dem att fundera över sina känslor för pengar, sina föreställningar eller attityder kring dem och hur dessa attityder kan påverka deras ekonomiska välbefinnande. Uppmana dem att lägga märke till eventuella känslor av stress, oro eller rädsla som kan ha dykt upp under meditationen, och att erkänna dessa känslor utan att döma.
- **Dela med dig av upplevelsen:** Slutligen, skapa en öppen plats för diskussion och delning. Be deltagarna att dela med sig av eventuella insikter eller insikter de fick under meditationen, och hur de tänker använda mindfulness för att förbättra sitt ekonomiska välbefinnande. Uppmuntra dem att stödja varandra och lära av varandras erfarenheter.



FLY: Finansiell kompetens för ungdomar  
2021-1-IT03-KA220-YOU-000028694



## OM DU VILL VETA MER OM FLY PROJECT:



Följ FLY-projektet på Instagram på: [www.instagram.com/fly\\_financial\\_literacy](https://www.instagram.com/fly_financial_literacy)



Följ FLY-projektet på Facebook på: [www.facebook.com/fly.financial.literacy](https://www.facebook.com/fly.financial.literacy)

[www.financialliteracyfly.eu](https://www.financialliteracyfly.eu)

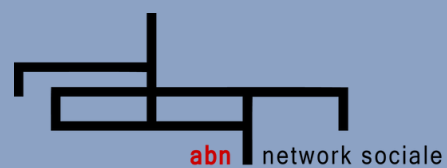


FLY: Finansiell kompetens för ungdomar  
2021-1-IT03-KA220-YOU-000028694



# PLAYBOOK OM FLY

Europeiska kommissionens stöd till produktionen av denna publikation innebär inte ett godkännande av innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för någon användning som kan komma att göras av informationen i den.



MONOMYTHS  
– Joyful learning experiences –

