

# Omat rahat, omat valinnat



# Lukijalle

Kädessäsi on Omat rahat, omat valinnat -valmennuksen ohjaajan opas. Oman talouden ja raha-asioiden hallinnan opetteleminen on erityisen tärkeää itsenäistymisen kynnyksellä. Tavanomaisesti taloustaitovalmennuksissa pohditaan tulojen eri mahdollisuuksia, tarkastellaan menoja ja niiden pitämistä aisoissa, tutustaan säästämisen ja sijoittamisen. Olemme havainneet nuorten kanssa taloustaitovalmennuksissa, että oman talouden hallinnan haaste on budjetointia ja säästämistä monisyisempi ilmiö. Rahan käytön taustalla vaikuttavat monet tunteisiin, identiteettiin ja itsesääteilyyn liittyvät ilmiöt. Ne tiedostamalla ja niistä oppimalla tavoitteen asettaminen rahankäyttöön ja budjetointi tulevat nuorelle mahdollisemmaksi.

## Omat rahat, omat valinnat -valmennus perustuu

- itseä motivoivan tavoitteen asettamiseen
- todenmukaiseen rahan kulutuksen seurantaan
- pienten tekojen merkityksen oivaltamiseen
- tunteiden ja ostoskäyttäytymisen kaksisuuntaisen vaikutuksen tunnistamiseen
- tunteiden vaihtoehtoisen käsittelyn harjoitteluun
- jos-sitten –tilanteiden treenaamiseen
- itsesääteilyn opetteluun
- oman identiteetin ja rahasuhteen pohtimiseen
- budjetin laatimiseen
- pitkän aikavälin tavoitteista keskusteluun

Omat rahat, omat valinnat -valmennus sisältää viisi kokoontumiskertaa. Yhden kokoontumisen ajallinen kesto voi vaihdella 1,5-2 tunnin välillä, ryhmäkoko huomioiden. Ensimmäinen kerta on pidempi ja siihen on hyvä varata 2 tuntia. Suositeltava ryhmäkoko on 4-8 nuorta. Jokaisen kerran keskivaiheella pidetään tauko.

Omat rahat, omat valinnat -valmennuksen on kehittänyt Keegan Knittle (Ph.D./Health Psychology), käyttäytymisen tutkija ja dosentti Helsingin yliopistossa. Hän on kehittänyt useita käyttäytymisen muutokseen tähtääviä interventioita. Knittlen interventiotutkimuksissa hyödynnetään teknologiaa ja mobiilisovelluksia käyttäytymisen muutosta tukevan motivaation lisäämisessä, sekä tarjotaan työkaluja käyttäytymisen muutoksen itsesääteilyyn. Omat rahat, omat valinnat –valmennuksessa hyödynnetään Wallet-sovellusta sekä samoja käyttäytymisen muutoksen periaatteita kuin Knittlen aikaisemmissa projekteissa, mutta sovellettuna talouskäyttäytymisen itsesääteilyyn. Aspa-säätiön valmennuksissa mukana olleet nuoret ovat osallistuneet valmennuksen kehittämiseen kohderyhmälle sopivaksi.

Oivalluttavia hetkiä valmennuksen parissa!

4You -hanketiimi ja nuoret kanssakehittäjät

# Omat rahat, omat valinnat

## Koulutuskerta 1

Dia #	Muistiinpanot
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toivota osallistujat tervetulleeksi kurssille.</li><li>• Kysy mitä otsikko osallistujille merkitsee.</li><li>• Reagoi mielipiteisiin ymmärtävästi ja kehu ja huomioi erityisesti ideat, jotka liittyvät kurssin teemoihin.</li></ul>
2	<p>Tässä koulutuksessa puhutaan paljon rahasta. Jokaisella ihmisellä on oma suhteensa rahaan, mutta mitä raha sinulle merkitsee?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Osoita ymmärrystä ja kehu ja kiinnitä erityistä huomiota ajatuksiin, joita käsitellään myöhemmin kurssilla.</li><li>• Yhteenveto: rahalla saa haluttuja asioita ja joskus (ehkei aina) niitä mukavia asioita, joita haluat saada. On harvinaista, että jollain olisi liikaa rahaa.</li></ul>
3	<p>Vaikka ei vielä tiedä mitä kaikkea tällä kurssilla käsitellään, mitä haluaisit saada siitä irti?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Osoita ymmärrystä ja kehu ja kiinnitä erityistä huomiota ajatuksiin, joita käsitellään myöhemmin kurssilla.</li><li>• Korjaa osallistujien mahdollisesti kertomat väärinymmärrykset.<ul style="list-style-type: none"><li>o Se ei tee rikkaaksi (ainakaan heti!)</li></ul></li></ul>
4	<p>Ohjelman läpikäynti: käy läpi kurssin pääideat.</p>
5	<p>Aloittaminen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kun puhutaan rahasta, jokainen on eri asemassa: joillain on sitä paljon, joillain ei niin paljon, ja moni on jotain siltä väliltä.</li><li>• Ei ole väliä mihin osaan kuulut, jokainen aloittaa jostakin ja kukaan kurssilla ei tuomitse toisiaan.</li><li>• Kurssin koko idea on auttaa sinua pääsemään haluamaasi tilanteeseen, ja jotkut vain aloittavat eri tilanteesta.</li><li>• On kuitenkin hyvin tärkeää tietää mistä aloittaa, ja se onkin tämän kerran pääaihe: löytää jokaisen lähtötaso.</li></ul>

<p><b>6</b></p>	<p>Lähtökohdat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuvaa jokaista eri hahmoa, keskittyen näihin neljään asiaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Välttämättömyydet</li> <li>o Kivat ylimääräiset asiat ja mieliteot</li> <li>o Säästäminen</li> <li>o Sijoittaminen</li> </ul> </li> <li>• Keskustele myös jokaisen näiden aiheuttamista huolista, stressistä ja epävarmuuksista.</li> <li>• Kysy sitten: missä näistä tilanteista olet? Haluaisitko sanoa jotain aiheesta? <ul style="list-style-type: none"> <li>o Muista että täällä ei tuomita. Jokainen aloittaa jostakin ja tälle kurssille osallistuminen on jo askel oikeaan suuntaan.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>7</b></p>	<p>Hyvin menee:</p> <p>Puhuimme stressistä ja epävarmuudesta. Niistäkin johtuen voisi ajatella, että me kaikki olisimme mieluiten joko Hyvin menee- tai Roope Anka -kohdassa. Oletetaan kuitenkin, että joku on aloittanut ponnisteluvaiheesta ja siirtynyt sitten pärjäämisvaiheeseen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikä olisi silloin erilaista?</li> <li>• Mikä pysyisi samana?</li> <li>• Onko ideoita, miten joku voisi siirtyä sinne?</li> </ul> <p>Ja entä, jos joku siirtyisi pärjäämisvaiheesta hyvin menee -vaiheeseen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikä olisi silloin erilaista?</li> <li>• Mikä pysyisi samana?</li> <li>• Onko ideoita, miten joku voisi siirtyä vaiheesta toiseen?</li> </ul> <p>Yhteenveto: OK, nämä ovat tosi hyviä ideoita. Vaikuttaa siltä, että olette kaikki motivoituneet siirtymään ylemmälle tasolle. Tällä kurssilla opit tekniikoita, joista on apua, mutta hidas ja tasainen eteneminen on avainasemassa.</p>
<p><b>8</b></p>	<p>Minne rahani kuluu?</p> <p>Nyt kun tiedämme lähtökohtamme, tämä seuraava tehtävä auttaa meitä ymmärtämään, mihin rahamme tällä hetkellä kuluu.</p> <p>[Jaa osallistujille tehtävämoniste]</p>

9	<p>Minne rahani kuluu? (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tyhjä ympyrä kuvaa koko kulutustasi.</li> <li>• Väritä se osa rahoistasi, jonka arvelet menevän eri kuluihin.</li> <li>• Aloita isommasta osasta ja etene pienempään.</li> <li>• [Klikkaa animaatiot näyttääksesi miten tämä toimii]</li> <li>• Mahdollisia kategorioita: Asumismenot, ostokset, puhelin/internet, sähkö/vesi, ravintolat/kahvilat/baarit, vaatteet/kengät, säästöt, lääkkeet, ... lisää tarvittaessa</li> </ul>
10	<p>Minne rahani kuluu? (3)</p> <p>Kun osallistujat ovat tehneet harjoituksen loppuun, voit pyytää heitä keskustelemaan keskenään ja vertaamaan arviota rahan kulusta. Voit myös kysyä lisäkysymyksiä kuten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haluaako joku kertoa ympyrästään?</li> <li>• Mitä ovat suurimmat osat?</li> <li>• Onko piiras aina näyttänyt samalta? <ul style="list-style-type: none"> <li>o Kuinka usein se muuttuu?</li> <li>o Korosta muutoksen mahdollisuutta: "OK, joten tämä on siis nyky-tilanne, mutta tämä voi kokemuksesi mukaan myös muuttua."</li> </ul> </li> <li>• Onko jotain mitä haluaisit muuttaa? <ul style="list-style-type: none"> <li>o Mieti ja korosta haluttuja muutoksia, etenkin niitä, jotka liittyvät taloudelliseen kontrolliin tai rajoitteisiin.</li> </ul> </li> </ul> <p>Yhteenveto: tämä oli vain arvio, ja kuten totesitte nämä voivat vaihdella ajan myötä. Löydettiin myös asioita, joihin haluttiin muutosta.</p>
11	<p>Mihin rahani OIKEASTI kuluu?</p> <p>Kuten aiemmin todettiin, tämän kerran päätavoite on löytää lähtökohdat. Tekemänne arvio on hyvä alku, mutta tässä seuraavassa aktiviteetissa tutustumme sovellukseen, jota voi käyttää arvioiden testaamiseen. Katsotaan, kuinka hyviä olette arvioimaan!</p>
12	Kotitehtävä
13	<p>Wallet</p> <p>Tämä sovellus on siis nimeltään 'Wallet' ja se on saatavilla Androidille, IPhonelle ja selaimessa. Menkää joihinkin näistä nyt, ladataan sovellus ja aloitetaan.</p> <p>[Tämä on todennäköisesti helppoa nuorille osallistujille, mutta neuvo tarvittaessa.]</p>

<p><b>14</b></p>	<p>Kulujen kirjaaminen:</p> <p>OK, nyt kaikilla on sovellus ladattuna. Katsotaan miten sitä voi käyttää kuluttamisen seuraamiseen. Joka kerta kun teet ostoksen, yritä ottaa tavaksi merkitä kulusi heti. Joka ilta sovellus lähettää ilmoituksen niiden kulujen merkitsemisestä, joita et ole vielä kirjannut.</p> <p>Näin lisää uuden kulut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paina sinistä plus-merkkiä oikeassa alakulmassa.</li> <li>2. Sitten paina "New Record" eli "Uusi kulu"</li> </ol>
<p><b>15</b></p>	<p>Kulujen kirjaaminen 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lisää summa</li> <li>2. Valitse kategoria</li> <li>3. Valitse alakategoria</li> </ol>
<p><b>16</b></p>	<p>Wallet etusivu</p> <p>Etusivu näyttää kulusi piirakkamallina niin kuin se minkä aiemmin teit. Se erittelee kulusi kategorioittain. Kun merkitset lisää kuluja sovellukseen, voit myös pitää kirjaa kulutuksesi muutoksista ajan kuluessa.</p> <p>Käytämme sovellusta monella tapaa, joten on hyvä totutella käyttämään sitä.</p>
<p><b>17</b></p>	<p>Muokkaa kategorioita</p> <p>Jos joku ostoksesi ei sisälly olemassa oleviin kategorioihin, voit lisätä uusia. Voit myös käyttää tätä ominaisuutta seurataksesi jonkun tietyn asian ostoja, jota yrität hallita (Lisää aiheesta seuraavalla kerralla!) Tässä tapauksessa, henkilö haluaa merkitä joka kerran, kun hän ostaa energijuoman koska hän mielestään käytti liikaa rahaa niihin.</p> <p>Näin lisää uuden kategorian:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Avaa sovelluksen sivupaneeli</li> <li>2. Paina settings eli asetukset</li> <li>3. Paina categories eli kategoriat</li> <li>4. Valitse uudelle kategorialle nimi, väri ja kuvake.</li> </ol>
<p><b>18</b></p>	<p>Ensimmäisen kerran päätös</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muista merkitä kulusi joka päivä! Tarkastelemme näitä ensi kerralla.</li> <li>• Tämä tapaamiskerta kertoo meille mistä aloitamme, sitten voimme suunnitella miten parannamme tilannetta seuraavilla kerroilla.</li> <li>• Onko kysymyksiä tai kommentteja?</li> </ul>

## Koulutuskerta 2

Dia #	Muistiinpanot
20	<p>Seurannan kokemukset</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Miltä oman kulutuksen seuranta tuntui?</li><li>• Ilmenikö ongelmia?<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Kysy miten osallistujat selättivät ongelmat</li></ul></li><li>• Mikä yllätti?</li></ul>
21	<p>Verrataan</p> <p>Mitkä ovat suurimmat huomaamasi erot?</p> <p>Huomaa että suurimmat kuluerät, kuten asumismenot tai puhelinlaskut tulevat kerran kuukaudessa. Näin ollen saatat haluta verrata vain muita kuluja. Tai voit lisätä suuremmat kulut nytkin halutessasi (esimerkiksi jos haluat kuukausittaisen vuokratulon tai puhelinlasku kulun)</p>
22	<p>Kiinteät vs. vaihtuvat kulut</p>
23	<p>Mitkä ovat seuraamasi kiinteät ja vaihtuvat kulut? Pyydä osallistujia tunnistamaan nämä. Avusta tarvittaessa.</p>
24	<p>Vaihtuvien kulujen ymmärtäminen on avainasemassa taloudellisten tavoitteiden saavuttamisessa.</p> <p>Katsotaan, miten tämä toimii...</p>
25	<p>Pienet teot = suuri vaikutus</p>
26	<p>Eetun kahvi 1</p> <p>Joka aamu työmatkalla Eetu ostaa kahden euron kahvin. Lounaalla hän ostaa toisen samanlaisen. Tämä vaikuttaa normaalilta. Tämä on neljä euroa päivässä. Jos menemme vuositasolle, se ei ole 100, 200 tai 400 euroa, vaan Eetu käyttää noin 1000 euroa vuodessa kahviin.</p>
27	<p>Eetun kahvi 2</p> <p>Entä jos Eetu vähentää kahvin juomista, ja ostaa kahvin vain aamulla tai iltapäivällä? No, silloin se olisi kaksi euroa päivässä, 10 euroa viikossa ja 500 euroa vuodessa.</p> <p>Ostamalla vain yhden kahvin vähemmän päivässä Eetulla olisi säästössä ylimääräiset 500 euroa vuoden lopussa! Tämä on itse asiassa paljon rahaa ottaen huomioon teon pienuuden. Pääpointti on, että pienet teot merkitsevät pidemmällä aikavälillä paljon rahaa.</p>

<p><b>28</b></p>	<p>Kumman valitsisit mieluummin?</p> <p>Kun Eetu menee ostamaan kahden euron kahvia hän oikeastaan miettii ainoastaan sitä kahta euroa. "2 € ei ole kovin paljon rahaa... Ei ongelmaa!" Mutta, ostaisiko hän silti kahvikupin, jos hän ajattelisi vuoden lopussa säästöön jäävää 500 € jos hän ei ostaisi kahvikuppia?</p>
<p><b>29</b></p>	<p>Pienistä puroista syntyy suuri joki</p> <p>Tällä hetkellä suurin osa ihmisistä ovat kuin Eetu. He eivät ajattele kokonaisuutta. He ajattelevat ainoastaan tekojensa lyhytaikaisia seurauksia. Psykologit ovat tunnistaneet ilmiön. Mitä pidemmällä teon seuraus on sitä vähemmän ihmiset ajattelevat sitä.</p> <p>Joten, jotta voimme ottaa haltuun oman kokonaiskuvamme, meidän tulee ajatella näitä OSTOHETKESSÄ. Palkinto voi olla varsin suuri!</p>
<p><b>30</b></p>	<p>Mitä ovat pienet ostoksesi?</p> <p>Jokainen tekee pieniä ostoksia, ja jotkut ovat hyvin säännöllisiä. Mitkä ovat sinun säännölliset "pienet ostoksesi"?</p> <p>Auta osallistujia tunnistamaan jotain, jos he eivät keksi...</p>
<p><b>31</b></p>	<p>Miltä näiden "pienen ostosten" tekeminen sinusta tuntuu?</p>
<p><b>32</b></p>	<p>Miten "pienet ostoksesi" kerääntyvät ajan mittaan?</p> <p>Auta osallistujia arvioimaan miten heidän pienet ostoksensa saattavat vaikuttaa isoon kuvaan.</p>
<p><b>33</b></p>	<p>Seuraa pieniä ostoksia.</p> <p>Tällä viikolla voit seurata pieniä ostoksiasi Wallet-sovelluksessa. Jos haluat voit asettaa tälle tavoitteen. Kuinka monta sallit itsellesi?</p> <p>On hyvä antaa osallistujien esittää kysymyksiä, mikäli heillä sellaisia on. Kysy avoin kysymys "Mitä haluaisitte kysyä?" (ei "Onko teillä jotain kysyttävää?")</p>



## Koulutuskerta 3

Dia #	
36	<p>Tarkista seuranta</p> <p>Auta osallistujia mahdollisesti ilmenneissä ongelmissa sovelluksen käyttöön liittyen.</p>
37	<p>Vertaa viikoittaisia muutoksia</p> <p>Pyydä osallistujia vertaamaan kaikkia muutoksia, joita havaitsevat piirakkamalleissa.</p> <p>He voivat käyttää "Go Deeper" näppäintä tarkastellessaan kulutusta eri alakategorioissa.</p>
38	<p>Tavoitteiden läpikäynti</p> <p>Käy osallistujien kanssa läpi heidän aiemmin asettamansa tavoitteet, ja katso onnistuivatko he niiden saavuttamisessa.</p>
39	<p>Saavutettu tai ei</p> <p>Käytä tätä diaa osoittamaan osallistujille, että tavoitteissa epäonnistuminen on tilapäistä ja siitä voi oppia seuraavaa kertaa varten. Osallistujia pitäisi rohkaista näkemään mikä meni hyvin, vaikka se olisikin jotain hyvin pientä. Lisäksi tavoitteiden saavuttamisen esteiden tunnistaminen on myös tärkeää.</p>
40	<p>Itsesäätely</p> <p>Käytöstapojen muuttuessa käytäntö nimeltä "itsesäätely" on avainasemassa muutosten tekemisessä. Siinä on 5 helppoa vaihetta, jotka voi toistaa uudelleen ja uudelleen, jotta saavuttaisit tavoitteesi.</p> <p>Vaihe 1: Aseta tavoite, teit tätä viime kerralla, valitsemalla joko "pienen ostoksen" jota haluat vähentää, tai kokonaiskulutustavoitteen, jossa haluat pitäytyä. Tavoitteet voivat olla tällaisia pieniä tai halutessasi isompia, jolloin ne olisivat pidempi kestoisia.</p> <p>Vaihe 2: Tee suunnitelma, emme ole vielä tehneet tätä, mutta teemme myöhemmin kurssin aikana. Jos sinulla on tavoite, mitä pieniä tavoitteita sinun tulee suorittaa saavuttaaksesi sen ja miten, missä ja milloin toteutat nämä pienemmät tavoitteet. Tämä on toimintasuunnitelmasi isoimman tavoitteen saavuttamiseksi.</p>

	<p>Vaihe 3: Seuraa edistymistäsi, olet jo tehnyt tätä Wallet sovelluksessa. Ja se näyttää menevän hyvin! Edistymisen seuranta on varmasti tämän vaiheen tärkein osa. Muista edellisestä kerrasta, että ostosten harkitseminen ostohetkellä on avainasemassa, kun mietitään miten ostokset vaikuttavat tulevaisuuteesi. Kun seuraat kulutustasi, silloin on helpompaa hidastaa ja harkita jokaista ostostasi. Etenkin jos kirjaat kulusi heti niitä tehdessäsi.</p> <p>Vaihe 4: Tarkista miten pärjäsit, teimme tämän hetki sitten. Pyrittyäsi tavoitteeseesi, pitää tarkistaa miten se sujui. Saavutitko sen vai et? Joka tapauksessa, pysy positiivisena ja käytä sitä ponnahduslautana tulevaisuuden käyttösmalleihin.</p> <p>Vaihe 5: Ongelman ratkaisu, teimme myös tämän juuri äsken. Joka tilanteessa tavoitteiden saavuttamisen eteen voi tulla esteitä. Ennakoimalla esteet, voimme miettiä tapoja selättää ne, ja saavuttaa tavoitteet. Tämä on tärkeä vaihe. Tämän jälkeen, prosessi alkaa alusta tavoitteen asettamisella vaiheessa 1. Se voi olla joko sama tavoite tai hiukan haastavampi. Älä kuitenkaan valitse liian vaikeaa tavoitetta. On parempi edetä hitaasti kohti pidempiaikaista tavoitetta kuin kiirehtiä suoraan asiaan.</p>
<p><b>41</b></p>	<p>Onko itsesäätely sinulle tuttua?</p> <p>Kysy osallistujilta ovatko he käyttäneet näitä tekniikoita aiemmin. Käytä vastauksia vahvistamaan heidän uskoaan siihen, että he pystyvät prosessiin.</p>
<p><b>42</b></p>	<p>Raha ja tunteet</p> <p>Nyt puhumme rahasta ja tunteista. Kertokaa mitä tulee mieleen, kun ajattelette tätä termiä "raha ja tunteet"?</p> <p>Käytä tätä harjoitetta, jotta näet missä vaiheessa osallistujat ovat. Osoita empatiaa ja ymmärrystä, jos osallistujat ilmaisevat surua rahaongelmistaan. Vahvista mahdollisia positiivisia tunteita, joita hyvä rahatilanne synnyttää.</p>
<p><b>43</b></p>	<p>Tunteet ja käyttäytyminen</p> <p>Joskus jos meillä on huono päivä, saatamme tehdä ostoksia, jotta voisimme paremmin. Esimerkiksi jollain ihmisellä on paha mieli, joten hän ostaa itselleen uuden paidan. Tämä saa heidän mielensä paremmaksi, kun he ajattelevat miten hyvältä hän näyttävää uudessa paidassa. Ensimmäinen tunne, paha mieli, sai henkilön tekemään uuden ostoksen. Sitten ostos sai hänet tuntemaan olonsa hyväksi. Tällä tavoin tunteet voivat aiheuttaa ja saada aikaan ostoksia. Millaisissa tilanteissa sinun tunteesi ja ostoksesi ovat kohdanneet?</p>

44	Tällaiset ostosten aiheuttamat hyvän olon tunteet eivät kuitenkaan yleensä kestä kauan. Jos olet surullinen, ostosten tekeminen vie tunteen pois vain tilapäisesti. Lopulta tunnet olosi taas surulliseksi. Toisin sanoen, ostos ei auta mielialan perimmäiseen syyhyn.
45	<p>Mitä siis voimme tehdä, jotta emme päätyisi huonolle tuulelle? Mitkä muut asiat saavat meidät hyvälle tuulelle? (pyydä osallistujilta ajatuksia)</p> <p>...Jos et saa vastauksia, esitä ehdotuksia. Soita ystävälle, mene ulos, treenaa, taide jne...</p> <p>Anna positiivista palautetta jokaisesta osallistujan antamasta ehdotuksesta. Tämä on tärkeää, jotta osallistujista tuntuu, että ne ovat hyvä vaihtoehto ostoksille silloin kun on huono päivä.</p>
46	<p>JOS-KUN suunnitelmat.</p> <p>Jos tunnistat hetken, kun tunteesi saavat sinut tekemään ei-haluttuja ostoksia voimme luoda sellaista tilannetta varten suunnitelman.</p> <p>JOS, tunnistamme huonon tuulen, joka voi ajaa meidät ostoksiin...</p> <p>SITTEN, voimme toimia toisin voidaksemme paremmin ja estää tunteen aikaansaaman ostoksen.</p>
47	<p>Tunteisiin perustuvien ostosten hallitseminen</p> <p>Miten tämä toimisi...?</p> <p>Ensimmäinen askel on tunnistaa JOS. Miten tunnistat, että tunteet käyvät kuumina? Onko esimerkkejä?</p> <p>Okei, hyvä. Näissä tilanteissa on tärkeää pysähtyä ja ajatella, niin kuin opimme Eetun kahvi-esimerkistä. Miten tämä ostos vaikuttaa pitkällä tähtäimellä? Jos et ole varma, kysy muiden mielipidettä.</p> <p>Jos ostoksesta voisi olla haittaa tai se on selvästi tunteidesi aiheuttavaa, silloin suunnittele mitä muuta voisit tehdä.</p> <p>Yhdistämällä nämä, JOS-KUN osat, voimme tehdä tarkan suunnitelman, miten selvitä näistä vaikeista tilanteista.</p>
48	<p>Pienet purot</p> <p>Muista, että ostohetkellä on tärkeintä ajatella tekojen mahdollisia sivuvaikutuksia. Joten pidä niitä silmällä. Ajattele kokonaiskuvaa, aina kun mahdollista.</p>

<b>49</b>	<p>Auta osallistujia muodostamaan, jos-kun suunnitelmia.</p> <p>Ne voi koskea tunteita tai tilanteita, joissa heitä houkuttaisi tehdä "pieni ostos". On todennäköisesti tilanteita, joissa he päätyvät tekemään niitä, ja näiden tilanteiden tunnistaminen voi olla JOS-KUN tilanteiden JOS.</p>
<b>50</b>	<p>Kotitehtävä</p> <p>On hyvä antaa osallistujien esittää kysymyksiä, mikäli heillä sellaisia on. Kysy avoin kysymys "Mitä haluaisitte kysyä?" (ei "Onko teillä jotain kysyttävää?")</p>

## Koulutuskerta 4

Dia #	Muistiinpanot
52	<p>Kokemuksesi seurannasta</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Seuraatko yhä kaikkea?</li><li>• Entä "pienet ostokset"?</li><li>• Oliko hankaluuksia?</li><li>• Kysy osallistujilta, miten he selvittivät ne?</li><li>• Mitä yllättävää selvisi?</li></ul> <p>Tästä syystä kulutuksen seuraaminen on tärkeää</p>
53	<p>Aika verrata</p> <p>Mitkä ovat suurimmat huomaamasi muutokset?</p> <p>Huomaa että suurimmat kuluerät, kuten asumismenot tai puhelinlaskut tulevat kerran kuukaudessa. Näin ollen saatat haluta verrata vain muita kuluja. Tai voit lisätä suuremmat kulut nytkin halutessasi (esimerkiksi jos haluat kuukausittaisen vuokratulon tai puhelinlasku kulun)</p>
54	<p>JOS-SITTEN</p> <p>Miten jos-sitten suunnitelmat onnistuivat? Oliko onnistumisia tai vaikeuksia?</p>
55	<p>Tavoitteen edistyminen?</p> <p>Pyydä osallistujia palaamaan viime viikolla asetettuihin tavoitteisiin ja tarkasta onnistuivatko he saavuttamaan ne.</p>
56	<p>Saavutettu tai ei</p> <p>Käytä tätä diaa osoittamaan osallistujille, että tavoitteissa epäonnistuminen on tilapäistä ja siitä voi oppia seuraavaa kertaa varten. Saavutettu tai ei, osallistujia tulee rohkaista huomaamaan hyvin menneet asiat, vaikka se olisi ihan pienikin asia. Lisäksi ongelmien ratkaisutapojen löytäminen tavoitteiden saavuttamiseksi on myös tärkeää.</p>
57	<p>Onnistunut itsesäätely</p> <p>Viime kerralla tutustuimme itsesäätelyn ideaan, avainasemassa olevana keinona hallita kulutustasi ja saavuttaa pitkän tähtäimen tavoitteesi. Nyt muutaman viikon jälkeen, olette onnistuneet tässä!</p> <p>(Jos joku ei ole ollut niin innostunut itsesäätelystä niin painota että nyt he ovat ainakin tietoisia prosessista ja voivat käyttää sitä myöhemmin halutessaan. Korosta, että sen voi aloittaa myöhemminkin.)</p>

<p><b>58</b></p>	<p>Onnistuminen osa 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lähtötaso löydetty</li> <li>• Lyhytaikaisia tavoitteita asetettu</li> <li>• Tehty suunnitelmia niiden saavuttamiseksi</li> <li>• Harjoiteltu ongelmanratkaisua JOS-SITTEN-suunnitelmien kanssa</li> <li>• Keskitytty tavoitteisiin</li> <li>• Seurattu edistystä</li> <li>• Seuraava askel: Keskitytään pitkän tähtäimen tavoitteisiin</li> </ul>
<p><b>59</b></p>	<p>Onnistuminen (uudestaan)</p> <p>Ensimmäisellä kerralla keskustelimme eri tilanteista joihin ihmiset voivat joutua. Muistatteko missä kohtaa kaaviota itse olitte?</p> <p>Näitä eri tilanteita voidaan ajatella PITKÄN TÄHTÄIMEN TAVOITTEINA. Tähän asti, oppimianne itsesäätelystrategioita on käytetty lyhyen aikavälin tavoitteisiin.</p>
<p><b>60</b></p>	<p>Mikä olisi sinulle riittävä rahatilanne?</p> <p>Kysy kysymys ääneen, ja katso millaisia vastauksia saat. Pyydä sitten osallistujia keskustelemaan keskenään aiheesta.</p> <p style="text-align: center;">Miten näkemyksenne "riittävästä" eroavat? Mikä näkemyksissä on samanlaista?</p>
<p><b>61</b></p>	<p>Askel kerrallaan</p> <p>Pitkäaikaisten tavoitteiden saavuttamiseksi, ajattele niitä joukkona lyhyen tähtäimen suunnitelmia. Tätä käsittelemme tällä ja seuraavalla kerralla</p>
<p><b>62</b></p>	<p>Ensimmäinen askel</p> <p>Otit jo ensimmäisen askeleen osallistumalla tälle kurssille. Toivottavasti kurssi on jo hyödyttänyt sinua. Mikä on ensimmäinen askel, jonka voisit ottaa oikeaan suuntaan?</p> <p>[Anna muutama minuutti keskustelulle, jotta osallistujat voivat pohtia omia askeleitaan. Pyydä sitten muutamaa kertomaan mitä keksittiin.]</p> <p>Yleisen keskustelun jälkeen, voit käyttää seuraavia jatkokysymyksiä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitkä strategiat toimivat parhaiten sinulle?</li> <li>• Mitä voisit tehdä ENSI VIIKOLLA?</li> </ul> <p>Anna positiivista palautetta aiotuista toimista. Jos heillä on vaikeuksia keksiä ideoita, voit ehdottaa joitakin. Kysy kuitenkin ensin haluavatko kuulla ehdotuksia.</p>

63	<p>Raha ja identiteetti</p> <p>Mitä tulee mieleen nähdessänne tämän kuvan? [suhtaudu myönteisesti osallistujien näkemyksiin]</p>
64	<p>Mitkä ostokset ilmentävät identiteettiäsi?</p> <p>Salli avoin keskustelu. Suhtaudu myönteisesti näkemyksiin.</p>
65	<p>Mitä tapahtuisi, jos et tekisi kyseisiä ostoksia?</p>
66	<p>Millaisia ostoksia teet, jotka EIVÄT LIITY identiteettiisi?</p> <p>Kysy kysymys ja johda keskustelua.</p> <p>...joskus me kaikki teemme ostoksia, jotka eivät vastaa sitä mitä haluaisimme. Esimerkiksi, se että vaikka välitämme maapallosta mutta syömme lihaa. Tämä on normaalia ja tapahtuu joskus kaikille. Kuitenkin tätä on hyvä pitää silmällä, ja katsoa miten ostoksemme vertautuvat arvoihimme pitkällä aikavälillä.</p>
67	<p>Miten identiteettivaikuttavat ostoksesi vaikuttavat tulevaisuuden näkymiisi?</p>
68	<p>Mieti OSTOHETKELLÄ</p>
69	<p>Kotitehtävä</p> <p>On hyvä antaa osallistujien esittää kysymyksiä, mikäli heillä sellaisia on. Kysy avoin kysymys "Mitä haluaisitte kysyä?" (ei "Onko teillä jotain kysyttävää?")</p>

## Koulutuskerta 5

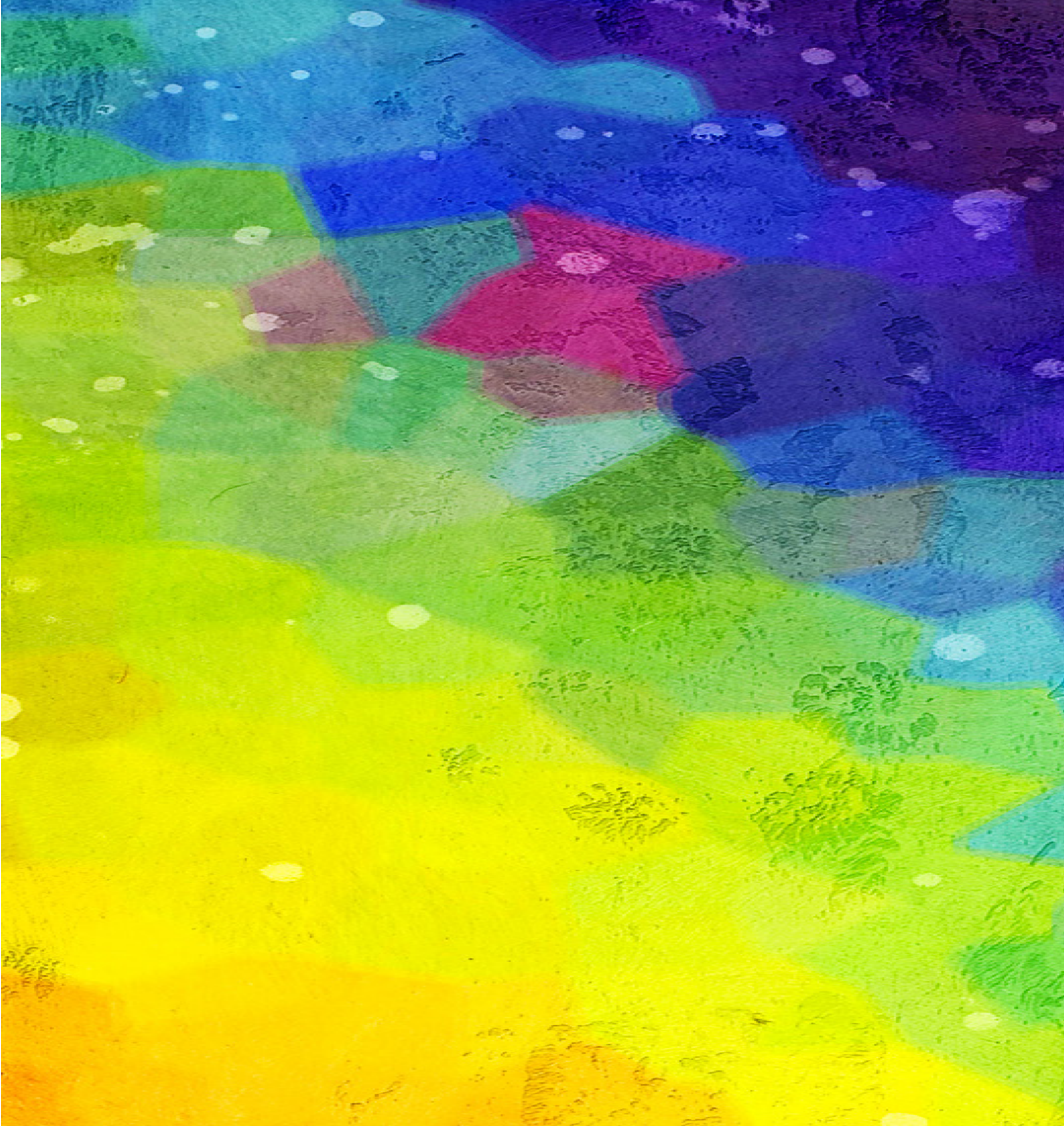
Dia #	Muistiinpanot
71	<p>Käy läpi seurantadata</p> <p>Pyydä osallistujia käymään läpi 4 viikon seurantadata ja tunnistamaan trendejä. Tämän voi tehdä helposti Wallet-sovelluksessa painamalla piirakkadiagrammia ja muuttamalla sen alapuolella olevaa näkymää.</p>
72	<p>JOS-SITTEN</p> <p>Miten jos-sitten suunnitelmat onnistuivat? Oliko onnistumisia tai vaikeuksia?</p>
73	<p>Tavoitteen edistyminen</p> <p>Käy osallistujien kanssa läpi heidän aiemmin asettamansa tavoitteet, ja katso onnistuivatko he niiden saavuttamisessa.</p>
74	<p>Ajatellaan tulevaisuutta</p> <p>“Puhuimme aiemmin pienistä ostoksista, puhutaanpa nyt isommista. Millaisia suurempia hankintoja haluaisit tehdä tulevaisuudessa?”</p> <p>Käytä jonkin aikaa miettimiseen ja keskusteluun.</p> <p>Kysy sitten “Miten nämä voisi maksaa?” Käytä lisää aikaa keskustelulle. Anna positiivista palautetta hyvistä säästösuunnitelmista, sijoituksista, jne. Jos lainat tulevat puheeksi, kysy millainen suunnitelma olisi käsirahalle.</p>
75	<p>Varaudu yllättäviin tilanteisiin</p> <p>Nämä ovat kaikki hyviä ajatuksia isoista asioista, jotka mahdollisesti haluaisit ostaa. Mutta entä asiat, jotka sinun pitää ostaa? Kenties asiat, joita et edes tiennyt tarvitsevasi?</p> <p>Miten kustantaisit nämä? Varaa aikaa keskustelulle. Anna positiivista palautetta harkituista säästö suunnitelmista, sijoituksista jne. Kysy kriittisiä kysymyksiä liittyen pikavippeihin jne.</p>
76	<p>Tasapainoinen budjetti ja säästäminen</p> <p>Molemmissa isojen ostosten tapauksissa, halutuissa ja tarvituissa, tarvitaan jonkinlaista säästämistä niiden maksamiseksi.</p> <p>Ja vaikka se kuulostaa tyhmältä, kaiken säästämisen tärkein asia on tasapainoinen budjetti. Budjettiin sisältyy tulot ja kulut. Kun nämä ovat jotakuinkin tasapainossa silloin budjetti on tasapainoinen. Katsotaan budjettisi lähtökohta...</p>



<b>77</b>	<p>Kulut</p> <p>Osallistujia kehoitetaan katsomaan viime kuukauden kulutuksensa keskiarvoa. Tämä toimii kulujen lähtökohtana.</p>
<b>78</b>	<p>Tulot</p> <p>Osallistujat eivät vielä ole seuranneet tulojaan, mutta tulojen nopea tarkastaminen on mahdollista esimerkiksi sähköisellä pankkisovelluksella.</p>
<b>79</b>	<p>Ideaalitilanne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuloa enemmän kuin kuluja</li> <li>• Rahaa jäljellä kuukauden lopussa</li> <li>• Mahdollistaa säästämisen</li> <li>• Stressitaso alhainen</li> </ul>
<b>80</b>	<p>Ei-toivottu tilanne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulut tuloja suuremmat</li> <li>• Ei rahaa jäljellä kuun lopussa</li> <li>• Pakko turvautua aiempiin säästöihin</li> <li>• Stressitaso korkealla</li> </ul>
<b>81</b>	<p>Budjetti tasapainossa 2</p>
<b>82</b>	<p>Kuinka voimme parantaa tilannetta?</p> <p>Ajasta animaatio: Yksi tapa on vähentää kuluja...</p> <p>Ajasta animaatio: Toinen tapa on lisätä tuloja...</p> <p>Mikä näistä olisi sinulle helpompaa, ja miksi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anna positiivista palautetta niille, jotka valitsevat kulujen vähentämisen, koska he ovat jo kurssin aikana tehneet sitä. (aihetta käsitellään myös seuraavassa diassa) Ajasta animaatio: OK, käsitellään ensin kulujen vähentämistä.</li> </ul>
<b>83</b>	<p>Kulujen vähentäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yksi hyvä tapa: käytä itsesäätelyä</li> <li>• Teit tätä jo jonkin verran, ja sait siitä palkinnon edellisellä kerralla!</li> <li>• Aseta tavoitteita, seuraa kulutusta, käytä ongelmanratkaisua</li> <li>• Harkitse ostoksia ostohetkellä</li> </ul> <p>Mitä muuta voisit tehdä?</p>

	<p>Tässä on muutama vaihtoehto mitä voisit kokeilla, joita emme ole vielä käsitelleet kurssilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tee aina ostoslista ja pitäydy siinä</li> <li>• Tämä auttaa sinua välttämään tarpeettomia ostoksia</li> <li>• Käytä "24 tunnin sääntöä"</li> <li>• Ennen kun teet ostoksen, joka ei ole elin tärkeä, odota 24 tuntia ja mieti tarvitsetko sitä todella.</li> </ul>
<b>84</b>	<p>Kulujen vähentäminen 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etsi halvempia asumis-, kulkemis-, puhelin tai internet-vaihtoehtoja</li> <li>• Etsi ilmaisia vaihtoehtoja (aktiviteetteja jne.)</li> <li>• Mitä hyviä ilmaisaktiviteetteja löytyy?</li> <li>• Haasta ystäväsi "kuka kuluttaa vähiten" haasteeseen</li> <li>• Katsokaa kumpi kuluttaa viikon aikana vähiten. Lopussa voittajalle tarjotaan kahvi.</li> <li>• Korjaa jo olemassa olevia tavaroita tai osta tavaroita käytettynä</li> <li>• Käytä "yksi pois, yksi tilalle" sääntöä</li> <li>• Jos ostat uuden paidan, sinun täytyy hankkiutua eroon yhdestä vanhasta.</li> </ul>
<b>85</b>	<p>Miten voimme parantaa tilannetta?</p> <p>OK, puhuimme kulujen vähentämisestä...</p> <p>Ajasta animaatio: Entäpä tulojen kasvattaminen...</p>
<b>86</b>	<p>Tulojen kasvattaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Myy tavarat, joita et enää tarvitse tai käytä</li> <li>• Etsi osa-aikatyötä</li> <li>• Kerää panttipulloja/tölkkejä</li> <li>• Opettele uusi taito tai koulutus</li> </ul>
<b>87</b>	<p>Onko säästämisen aloittamiseen joku muu keino?</p>
<b>88</b>	<p>Yksinkertaisesti aloita säästäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaa säästötili</li> <li>• Lisää sinne €1 joka ostoksesta</li> <li>• Tai talleta €20 joka palkasta</li> <li>• Säästöt ovat säästöön – ei tuhlettavaksi!</li> </ul>

<b>89</b>	52 viikon säästöhaaste Viikolla 1, talleta säästöttilille €1 Viikolla 2, talleta €2 Viikolla 3, talleta €3 ... Viikolla 52, talleta €52  Loppusumma= €1 378 säästössä!
<b>90</b>	Puolivälitavoitteet
<b>91</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raha-asiat voivat joskus stressata, mutta opit joitakin keinoja hallita lompakkoasi ja valintojasi.</li> <li>• Kulujen seuraaminen on avainasemassa.</li> <li>• Aseta pieniä tavoitteita ja pyri niitä kohti.</li> <li>• Ajattele kokonaiskuvaa tehdessäsi "pieniä ostoksia".</li> <li>• Rahalla ei voi ostaa onnea.</li> <li>• Säästä pahan päivän varalle!</li> </ul>
<b>Lopuksi</b>	Muutaman testikerran jälkeen, olisi hyvä kysyä palautetta siitä mitä asioita osallistujat haluisivat käsitellä mitä ei vielä käsitelty, tai asioista, joihin käytettiin liikaa tai liian vähän aikaa. On myös hyvä antaa osallistujien esittää kysymyksiä, mikäli heillä sellaisia on.



Aspa 

4YOU

