

HYYMIS



OMAT RAHAT, OMAT VALINNAT

OHJAAJAN OPAS

Aspa 

OMAT RAHAT, OMAT VALINNAT – OHJAAJAN OPAS



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 taloudenhallinnan haaste on budjetointia ja säästämistä monisyisempi ilmiö. Rahankäytön taustalla vaikuttavat monet tunteisiin, identiteettiin ja itsesäätelyyn 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 menojen seurantaan
- pienten tekojen merkityksen oivaltamiseen
- tunteiden ja ostoskäyttäytymisen kaksisuuntaisen vaikutuksen tunnistamiseen
- tunteiden vaihtoehtoisen käsittelyn harjoitteluun
- jos-sitten -tilanteiden treenaamiseen
- itsesäätelyn opetteluun
- oman identiteetin ja rahasuhteen pohtimiseen
- budjetin laatimiseen
- pitkän aikavälin tavoitteista keskusteluun.

Omat rahat, omat valinnat -valmennus sisältää neljä 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 -valmennus perustuu

Omat rahat, omat valinnat -valmennuksen on kehittänyt Keegan Knittle (Ph.D./Health Psychology), käyttäytymisen tutkija ja professorina Jyväskylän 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 itsesäätelyyn.

Omat rahat, omat valinnat -valmennuksessa suosittelemme hyödyntämään Wallet-sovellusta sekä samoja käyttäytymisen muutoksen periaatteita kuin Knittlen aikaisemmissa projekteissa, mutta sovellettuna talouskäyttäytymisen itsesäätelyyn. Aspa-säätiön valmennuksissa mukana olleet nuoret ovat osallistuneet valmennuksen kehittämiseen kohderyhmälle sopivaksi.

Ohjeita ohjaajalle ennen valmennuksen aloittamista:

Tutustu diasarjaan ja ohjaajan oppaaseen huolella ennen ensimmäistä kertaa, useat diat sisältävät animaatioita, jotka tehostavat havainnoimista. Animaatiot ovat joko porrastettuja tai automaattisia animaatioita.

- Sopikaa ryhmän kanssa yhteiset ryhmäsäännöt, jolloin kaikki kokevat ryhmän turvallisiksi.
- Anna osallistujille riittävästi aikaa miettiä ja kertoa ajatuksistaan.
- Muista kannustaa ja antaa positiivista palautetta.
- Varaa nuorille jotain pientä välipalaa ennen varsinaisen valmennuksen aloittamista.

Oivalluttavia hetkiä valmennuksen parissa!



KOULUTUSKERTA 1

Ohjaajalle

Valmennuksen ensimmäisellä kerralla puhutaan rahasta ja sen merkityksestä, selvitetään lähtötaso, millä tasolla kukin kokee nyt olevansa taloudellisesti. Tämän jälkeen tehdään kynä-papieriharjoitus, jossa jokainen pääsee tekemään arvion, mihin rahat kuluvat.

Samalla keskustellaan kiinteistä ja muuttuvista menoista. Muuttuvien menojen seuraaminen on tärkeää, mikäli haluaa muutosta taloudelliseen tilanteeseen. Katsotaan konkreettinen esimerkki pienistä ostoista ja sen vaikutuksista.

Jotta muutos olisi mahdollinen, neuvotaan ja kannustetaan osallistujia seuraamaan omia menoja jollain tavalla. Me suosittelemme Walletsovellutusta. Muitakin tapoja omien menojen seurantaan on. Esimerkiksi, oman verkkopankin sovellus.



DIA 1.

- Toivota osallistujat tervetulleeksi kurssille.
- Kysy, mitä otsikko osallistujille merkitsee.
- Reagoi mielipiteisiin ymmärtävästi ja kehu sekä huomioi erityisesti ideat, jotka liittyvät kurssin teemoihin.

DIA 2.

Tässä koulutuksessa puhutaan paljon rahasta. Jokaisella ihmisellä on oma suhteensa rahaan, mutta mitä raha sinulle merkitsee?

- Osoita ymmärrystä ja kehu sekä kiinnitä erityistä huomiota ajatuksiin, joita käsitellään myöhemmin tässä valmennuksessa.
- Yhteenveto: rahalla saa haluttuja asioitaja joskus (ehkei aina) niitä mukavia asioita, joita haluat saada. On harvinaista, että jollain olisi liikaa rahaa.

DIA 3.

Vaikkaet vielä tiedä, mitä kaikkea tällä valmennuksessa käsitellään, mitä haluaisit saada tästä irti?

- Osoita ymmärrystä ja kehu, sekä kiinnitä erityistä huomiota ajatuksiin, joita käsitellään myöhemmin valmennuksessa.
- Korjaa osallistujien mahdollisesti kertomat tai väärinymmärrykset.

DIA 4.

Ohjelman läpikäynti. Käy läpi valmennuksen pääideat:

Lähtötasoni?

- Mieti millainen rahatilanne sinulla on tällä hetkellä?
(ei tarvitse kertoa ellei halua)

Mitä voisit tehdä?

- Miten voisit parantaa nykyistä rahatilannetta?

Hallinnan ottaminen

- Miten voisit hallita päivittäistä rahankäyttöäsi?

Mihin haluan päästä?

- Haluatko kenties, että sinulla on tulevaisuudessa enempi rahaa käytössä ja tehdä sellaisia asioita, mihin et tällä hetkellä pysty?

Tulevaisuuden suunnittelua

- Jokaisella meillä on unelmia, miten niihin voitaisiin päästä?

DIA 5.

Aloittaminen

- Kun puhutaan rahasta, jokainen on eri asemassa: joillain on sitä paljon, joillain ei niin paljon sekä moni on jotain siltä väliltä.
- Ei ole väliä mihin osaan kuulut. Jokainen aloittaa jostakin ja kukaan valmennuksessa ei tuomitse toisiaan.
- Valmennuksen koko idea on auttaa sinua pääsemään haluamaasi tilanteeseen.
- On kuitenkin hyvin tärkeää tietää, mistä aloittaa ja se onkin tämän kerran pääaihe: löytää jokaisen oma lähtötaso.

DIA 6.

Lähtökohdat:

- Kuvaa jokaista eri hahmoa, keskittyen näihin neljään asiaan:
 - välttämättömyydet
 - kivat ylimääräiset asiat ja mieliteot
 - säästäminen
 - sijoittaminen
- Keskustele myös jokaisen näiden aiheuttamista huolista, stressistä ja epävarmuuksista.
- Kysy sitten:
 - missä näistä tilanteista olet. Haluaisitko sanoa jotain aiheesta
 - muista, että täällä ei tuomita. Jokainen aloittaa jostakin ja tälle valmennukselle osallistuminen on jo askel oikeaan suuntaan.

DIA 7.

Minne rahani kuluu?

Nyt kun tiedämme lähtökohtamme, tämä seuraava tehtävä auttaa sinua ymmärtämään, mihin rahasi tällä hetkellä kuluu. Jaa osallistujille tyhjä paperi tai paperi, johon piirretty valmiiksi tyhjä ympyrä halkaisijaltaan noin 15 cm.

DIA 8. (automaattinen animaatio)

Minne rahani kuluu?

- Tyhjä ympyrä kuvaa kaikkia menoja kuukauden ajalta.
- Väritä se osa rahoistasi, jonka arvelet menevän eri menoihin.
- Aloita isommasta osasta ja etene pienempään.
- Klikkaa animaatiot diasta näyttääksesi miten tämä toimii.
- Mahdollisia kategorioita: asumismenot, ostokset, puhelin/internet, sähkö/vesi, ravintolat/kahvilat/baarit, vaatteet/kengät, säästöt, lääkkeet, yms.



DIA 9.

Mihin rahasi kuluu?

Kun osallistujat ovat tehneet harjoituksen loppuun, voit pyytää heitä keskustelemaan keskenään ja vertaamaan arviota menoista. Voit myös kysyä lisäkysymyksiä kuten:

- haluaako joku kertoa ympyrästään
- mitä ovat suurimmat osat
- onko piiras näyttänyt aina samalta
 - kuinka usein se muuttuu
 - korosta muutoksen mahdollisuutta: "OK, joten tämä on siis nykytilanne, mutta tämä voi kokemuksesi mukaan myös muuttua."
- onko jotain mitä haluaisit muuttaa
 - mieti ja korosta haluttuja muutoksia, etenkin niitä, jotka liittyvät taloudelliseen kontrolliin tai rajoitteisiin.

Yhteenveto: tämä oli vain arvio, ja kuten totesitte, nämä voivat vaihdella ajan myötä.

Löydettiin myös asioita, joihin haluttiin muutosta.

DIA 10.

Kiinteät ja vaihtuvat menot



DIA 11.

Mitkä ovat kaaviossasi kiinteät ja muuttuvat menot? Pyydä osallistujia tunnistamaan nämä. Avusta tarvittaessa.

DIA 12.

Muuttuvien menojen ymmärtäminen on avainasemassa taloudellisten tavoitteiden saavuttamisessa. Katsotaan, miten tämä toimii...

DIA 13. (porrastettu animaatio)

Pienet teot = suuri vaikutus

Esimerkkinä: yksittäisen ostoksen hetkellä harvoin miettii, mikä on kokonaiskustannus vuositasolla, jos ostokset ovat päivittäisiä. Kun vähennät selvästi pieniä päivittäisostoksia, mitä säästetyllä rahalla voisi saada, ruokaa tai kenties pitkään haaveiltu lomamatka?

Otetaan esimerkki: Eetun kahvi (seuraava dia).

DIA 14. (porrastettu animaatio)

Eetun kahvi 1

Joka aamu työpaikalla 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.



DIA 15. (porrastettu animaatio)

Eetun kahvi 1

Entä jos Eetu vähentää kahvin juomista ja ostaa kahvin vain aamulla tai iltapäivällä? Silloin se olisi kaksi euroa päivässä, 10 euroa viikossa ja 500 euroa vuodessa. 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.

DIA 16.

Kumman valitsisit mieluummin?

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?



DIA 17. (automaattinen animaatio)

Pienistä puroista syntyy suuri joki

Tällä hetkellä suurin osa ihmisistä ovat samanlaisia kuin Eetu. He eivät ajattele kokonaisuutta. He ajattelevat ainoastaan tekojensa lyhytaikaisia seurauksia. Mitä pidemmällä teon seuraus on, sitä vähemmän ihmiset ajattelevat sitä. Joten, jotta voimme ottaa haltuun oman kokonaiskuvamme, meidän tulee ajatella näitä OSTOHETKESSÄ. Palkinto voi olla varsin suuri!

DIA 18.

Mitä ovat sinun pienet ostoksesi?

Jokainen tekee pieniä ostoksia ja jotkut niistä ovat hyvin säännöllisiä. Mitkä ovat sinun ”säännölliset” pienet ostoksesi? Auta osallistujia tunnistamaan pieniä ostoksia, mikäli he eivät niitä itse tunnista.

DIA 19.

Miltä sinusta tuntuu, kun teet pieniä ostoja?

Kysy osallistujilta heidän pieniin ostoksiin liittyen, millaisia tunteita se heissä herättää, onko hyvän olon tunnetta, kuinka pitkään se kestää, kenties katumusta jälkeenpäin? Älä arvostele tai tuomitse. Anna ymmärrystä.

DIA 20.

Miten ”pienet ostoksesi” kerääntyvät ajan mittaan?

Auta osallistujia arvioimaan miten heidän pienet ostoksensa saattavat vaikuttaa isoon kuvaan. Esimerkkinä: eräs nuori havaitsi ”Eetun kahvi” esimerkin jälkeen, että ostaa vuodessa 1500 eurolla energiajuomia, mutta ei ymmärtänyt sitä ostohetkellä. Ohjaaja voi kertoa omista pienistä ostoksista ja miten ne kertyvät ajan mittaan.

DIA 21.

Menojen seuranta

Jotta muutos olisi mahdollista rahankäytössäsi, seuranta on avainasemassa muutoksen toteutumisessa. Omien päivittäismenojen seurantaan suosittelemme Wallet -sovellusta! Tämä sovellus on siis nimeltään 'Wallet' ja se on saatavilla Androidille, IPhonelle ja selaimessa. Voimme yhdessä ladata sovelluksen. Sovelluksen lataaminen on toki vapaaehtoista. Kannusta osallistujia tässä kohtaa seuraamaan tai tarkkailemaan omaa rahankäyttöä, kiinnittämään huomiota ostohetkiin, onko jokin ostos varmasti tarpeellinen juuri siinä hetkessä.

DIA 22. (porrastettu animaatio)

Menojen kirjaaminen

Kun sovellus on ladattuna, voidaan katsoa, miten sitä voi käyttää menojen seuraamiseen. Joka kerta kun teet ostoksen, yritä ottaa tavaksi merkitä menosi heti. Joka ilta sovellus lähettää halutessasi sinulle ilmoituksen ja muistuttaa sinua kirjaaman päivän menot sovellukseen. Näin lisäät uuden menot:

1. Paina sinistä plus-merkkiä oikeassa alakulmassa.
2. Sitten paina "New Record" eli "Uusi meno"

DIA 23. (porrastettu animaatio)

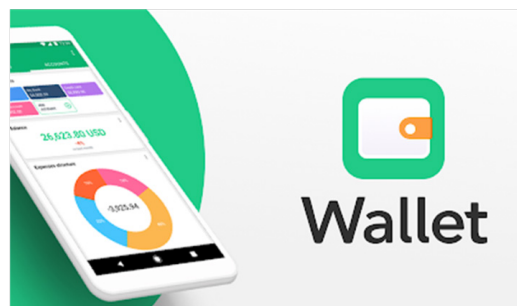
Menojen kirjaaminen:

1. Lisää summa
2. Valitse kategoria
3. Valitse alakategoria

DIA 24. (porrastettu animaatio)

Wallet etusivu

Etusivu näyttää menosi piirakkamallina niin kuin se minkä aiemmin teit. Se erittelee menosi kategorioittain. Kun merkitset lisää menoja sovellukseen, voit myös pitää kirjaa menojesi muutoksista ajan kuluessa. Käytä sovellusta monella tapaa, joten on hyvä totutella käyttämään sitä.



DIA 25. (porrastettu animaatio)

Muokkaa kategorioita

Jos joku ostoksesi ei sisälly olemassa oleviin kategorioihin, voit vaihtaa olemassa olevien kategorioiden nimiä mielekkääksi. Voit myös käyttää tätä ominaisuutta seurataksesi jonkun tietyn asian ostoja, jota yrität hallita. Tässä tapauksessa, henkilö haluaa merkitä joka kerran, kun hän ostaa energiajuoman, koska hän mielestään käytti liikaa rahaa niihin.

Näin vaihdat kategorian nimen:

1. Avaa sovelluksen sivupaneeli.
2. Paina settings eli asetukset.
3. Paina categories eli kategoriat.
4. Valitse uudelle kategorialle jokin kategoria, mitä et tarvitse ja vaihda sille nimi.

DIA 26.

Pienten ostosten seuraaminen

Vaihda jonkin turhan kategorian nimeksi "Pienet ostokset". Seuraa näitä tulevan viikon aikana. Halutessasi voit asettaa tavoitteen, sille KUINKA MONTA kertaa ostat.

DIA 27.

Ensimmäisen kerran päätös

- Muista merkitä menosi joka päivä! Tarkastelemme näitä ensi kerralla.
- Tämä tapaamiskerta kertoo, mistä aloitat, sitten voimme suunnitella miten parannat tilannetta seuraavilla kerroilla.

Onko kysymyksiä tai kommentteja?

KOULUTUSKERTA 2

Ohjaajalle

Valmennuskerran alussa keskustellaan, ovatko osallistujat havainneet muutosta, esimerkiksi pienissä ostoissa, ovatko he ottaneet käyttöön mitään sovellusta, millä he seuraavat omaa rahankäyttöä? Vaikkei mitään muutosta olisi tapahtunutkaan, ohjaaja kannustaa heitä kokeilemaan seuranta- ja olemaa armollisia itselleen.

Tämän valmennuskerran paapaino on rahat ja tunteet aihealueella. Mietitään, mietin tunteet vaikuttavat rahankäyttöön ja mitä voisi tehdä, ettei näin tapahtuisi. Laaditaan JOS - SITTEEN suunnitelma sekä kannustetaan osallistujia tunnistamaan tunne ostohetkellä ja miettimään jotain muuta ratkaisua tunteeseen kuin ostaminen.



DIA 28.

- Tuntemuksien kyselyä omien raha-asioiden seuraamisesta sovelluksella. Opittiinko mitään uutta?
- Miten mennyt viikko sujui valitsemasi tavoitteen suhteen?
- Palkitse itseäsi, jos onnistut, älä ole liian ankara itsellesi.
- Raha ja tunteet.
- Viimeisen viikon ostosten arviointi Wallet-sovelluksessa, huomioidaan mistä ostoksista tuli hyvä mieli ja mistä vastaavasti huono fiilis.
- Pienet teot = Suuri vaikutus osa 2.
- Valitse yksi pieni ostos, johon asetat hallittavan tavoitteen tulevalle viikolle.
- JOS-SITTEN suunnittelu tunnistamaan tilanteita, joissa itsehillintä on ostosten suhteen vaikeaa.
- Täsmällinen 1 viikon kestävä ostoskäyttäytymisen omavalvonta Wallet-sovellusta käyttäen.

DIA 29.

Seurannan kokemukset

- Miltä omien menojen seuranta tuntui?
- Ilmenikö ongelmia?
- Jos ongelmia ilmeni, kysy miten osallistujat selättivät ongelmat, mikä yllätti?

DIA 30.

Tavoitteiden läpikäynti

Käy osallistujien kanssa läpi heidän aiemmin asettamansa tavoitteet ja katso onnistuivatko he niiden saavuttamisessa.

DIA 31.

Saavutettu tai ei

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.

DIA 32.

Itsesäätely

Käytöstapojen muuttuessa, itsesäätely on avainasemassa muutosten tekemisessä. Siinä on 5 helppoa vaihetta, jotka voi toistaa uudelleen ja uudelleen, jotta saavuttaisit tavoitteesi.

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. Aseta tavoite kuitenkin siten, että se on suhteellisen helppo saavuttaa. Kun olet saavuttanut tavoitteesi, se luo onnistumisen kokemuksen. Tämän jälkeen voit asettaa uuden realistisen tavoitteen.

Vaihe 2:

Tee suunnitelma, et ole vielä tehnyt tätä, mutta teet sen myöhemmin valmennuksen aikana. Jos sinulla on jo tavoite, mitä pieniä tavoitteita sinun tulee suorittaa saavuttaaksesi asetettu tavoite. Miten, missä ja milloin toteutat nämä pienemmät tavoitteet. Tämä on toimintasuunnitelmasi mahdollisen isoimman tavoitteen saavuttamiseksi.

Vaihe 3:

Mikäli ongelmia ilmenee matkan varrella, kehitä suunnitelma niiden varalle (esim. säästöt, EI PIKAVIPPEJÄ).

Vaihe 4:

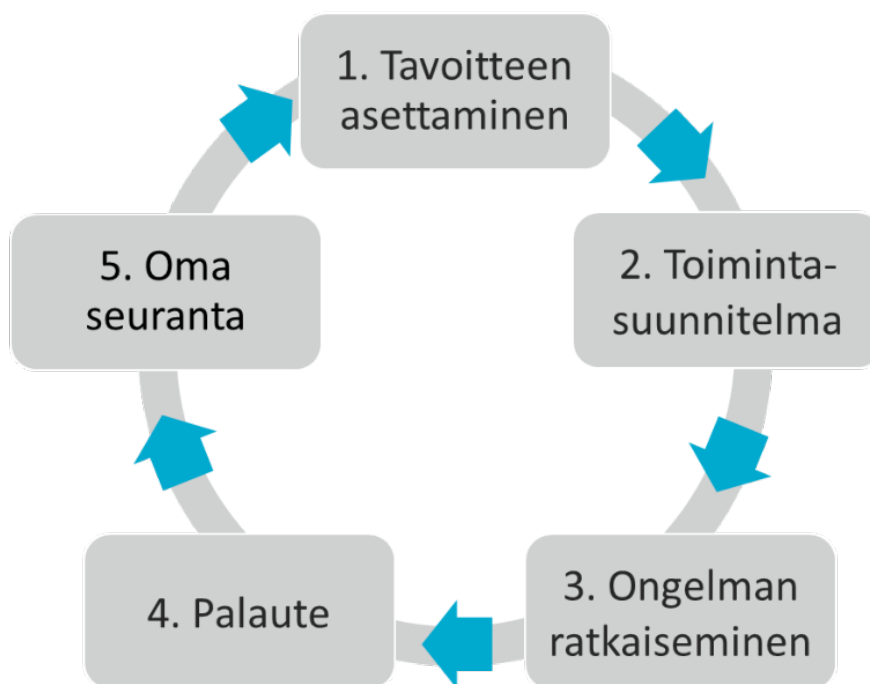
Tarkastele miten olet onnistunut itsesäätelystä ja anna itsellesi positiivista palautetta, vaikka et olisi onnistunutkaan kaikessa täydellisesti.

Vaihe 5:

Tarkastele missä olet onnistunut ja epäonnistunut. Ota näistä oppia tulevaisuutta ajatellen.

Vaihe 6:

Aseta uusi realistinen tavoite.



DIA 33.

Onko itsesäätely sinulle tuttua?

Kysy osallistujilta, ovatko he käyttäneet näitä aiemmin? Käytä vastauksia vahvistamaan heidän uskoaan siihen, että he pystyvät prosessiin.

Itsesäätelyä muissa elämän tilanteissa:

- sosiaaliset tilanteet, miten käyttäytyi sosiaalisissa tilanteissa, suuttuminen tai turhautuminen, miten reagoit siihen ja toimit tilanteessa
- oma jaksaminen, osaat levätä, mutta pystyt myös aktivoimaan itseäsi
- esim. puhelimen/somen käyttö
- osaat sanoa "ei kiitos houkutuksille"
- itsensä tietoista ohjaamista kohti pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteita
- häiriötekijöiden jättämistä taka-alalle
- tahdonvoima ja itsekuri.

DIA 34.

Raha ja tunteet

Nyt puhutaan rahasta ja tunteista. Kertokaa, mitä tulee mieleen, kun ajattelette sanaparia "raha ja tunteet"? 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.



DIA 35. (porrastettu animaatio)

Tunteet ja käyttäytyminen

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 hänen mielensä paremmaksi, kun hän ajattelee, miten hyvältä hän näyttää 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?

DIA 36. (porrastettu animaatio)

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 huonon mielialan perimmäiseen syyhyn.

DIA 37. (porrastettu animaatio)

Mitä voisimme tehdä, jos olemme huonolla tuulella? Mitkä asiat saavat meidät hyvälle tuulelle? Kysy osallistujilta ideoita?

... Jos et saa vastauksia, esitä ehdotuksia: soita ystävälle, mene ulos, treenaa, taide jne ...

Anna positiivista palautetta jokaisesta osallistujan antamasta ehdotuksesta. Tämä on tärkeää, jotta osallistujista tuntuu, että ne ovat hyvä vaihtoehto ostoksille silloin kun on huono päivä.

DIA 38. (porrastettu animaatio)

JOS-SITTEN suunnitelmat.

Jos tunnistat hetken, kun tunteesi saavat sinut tekemään ei-haluttuja ostoksia, voit luoda sellaista tilannetta varten suunnitelman. JOS, tunnistat huonon tuulen, joka voi ajaa sinut ostoksiin ... SITTEN, voit toimia toisin voidaksesi paremmin ja estää tunteen aikaansaaman ostoksen.

DIA 39.

Tunteisiin perustuvien ostosten hallitseminen. Miten tämä toimisi ... ?

Ensimmäinen askel on tunnistaa JOS. Miten tunnistat, että tunteet käyvät kuumina?

Onko esimerkkejä?

Näissä tilanteissa on tärkeää pysähtyä ja ajatella, niin kuin opit Eetun kahvi -esimerkistä.

Miten tämä ostos vaikuttaa pitkällä tähtäimellä? Jos et ole varma, kysy muiden mielipidettä.

Jos ostoksesta voisi olla haittaa tai se on selvästi tunteidesi aiheuttavaa, silloin suunnittele, mitä muuta voisit tehdä.

Yhdistämällä nämä, JOS-SITTEN osat, voit tehdä tarkan suunnitelman, miten selvitä näistä vaikeista tilanteista.

DIA 40. (automaattinen animaatio)

Pienet purot

Muista, että ostohetkellä on tärkeintä ajatella tekojen mahdollisia sivuvaikutuksia. Joten pidä niitä silmällä. Ajattele kokonais kuvaa, aina kun mahdollista.

DIA 41. (automaattinen animaatio)

Auta osallistujia muodostamaan, JOS - SITTEN suunnitelmia.

Ne voi koskea tunteita tai tilanteita, joissa heitä houkuttaisi tehdä "pieni ostos".

DIA 42.

Kotitehtävä

On hyvä antaa osallistujien esittää kysymyksiä, mikäli heillä sellaisia on.
Kysy avoin kysymys "Mitä haluaisitte kysyä?"

KOULUTUSKERTA 3

Ohjaajalle

Koulutuskerta aloitetaan keskustelemalla, ovatko osallistujat huomanneet muutosta, vertailaan ensimmäisen ja toisen viikon aikaisia menoja, ovatko osallistujat käyttäneet JOS - SITTEEN suunnitelmaa? Kannustetaan osallistujia jatkamaan seurantaan. Muista, ei TUOMITA, vaan etsitään myös mahdollisesta epäonnistumisesta jotain positiivista.

Lisäksi opetellaan itsesäätelyä rahankäytössä sekä keskustellaan siitä, miten identiteetti voi vaikuttaa rahankäyttöön. Koulutuskerran tärkein ajatus, mietitään OSTOHETKELLÄ, miten ostokset vaikuttavat pitkällä tähtäimellä!



DIA 43.

1. Tuntemuksien kyselyä omien raha-asioiden seuraamisesta sovelluksella. Opittiinko mitään uutta?
2. Vertaa edellisviikon taulukkoa viime viikkoiseen. Mikä muuttui?
3. Miten mennyt viikko sujui valitsemasi tavoitteen suhteen?
4. Juhli jos onnistuit, äläkä ole liian ankara itsellesi jos et onnistunut.
5. Raha ja identiteetti.
6. Puolivälitavoitteen asettaminen.
7. Tavoitteen porrastaminen.

DIA 44.

Kokemuksesi seurannasta

- Seuraatko yhä kaikkea?
- Entä "pienet ostokset"?
- Oliko hankaluuksia?
- Kysy osallistujilta, miten he selvittivät ne?
- Mitä yllättävää selvisi?

Tästä syystä menojen seuraaminen on tärkeää!

DIA 45.

Aika verrata

Mitkä ovat suurimmat huomaamasi muutokset?

Huomaa, että suurimmat menoerät, kuten asumismenot tai puhelinlaskut tulevat kerran kuukaudessa. Näin ollen saatat haluta verrata vain muita menoja.

DIA 46. (automaattinen animaatio)

JOS-SITTEN

Miten jos-sitten suunnitelmat onnistuivat? Oliko onnistumisia tai vaikeuksia?

DIA 47.

Tavoitteen edistyminen?

Pyydä osallistujia palaamaan viime viikolla asetettuihin tavoitteisiin ja tarkasta, onnistuivatko he saavuttamaan ne.

DIA 48.

Saavutettu tai ei

Käytä tätä diaa osoittamaan osallistujille, muista kertoa 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.

DIA 49.

Onnistunut itsesäätely

Viime kerralla tutustuimme itsesäätelyn ideaan, avainasemassa olevana keinona hallita rahan käyttöäsi ja saavuttaa pitkántähtäimen tavoitteesi. Kannusta nuoria, vaikka he eivät olisikaan onnistuneet itsesäätelystä. Jos joku ei ole vielä innostunut itsesäätelystä, niin painota, että nyt he ovat ainakin tietoisia prosessista ja voivat käyttää sitä myöhemmin halutessaan.

DIA 50.

Onnistuminen osa 2.

- Lähtötaso löydetty.
- Lyhytaikaisia tavoitteita asetettu.
- Tehty suunnitelmia niiden saavuttamiseksi.
- Harjoiteltu ongelmanratkaisua JOS-SITTEN-suunnitelmien kanssa.
- Keskitytty tavoitteisiin.
- Seurattu edistystä.
- Seuraava askel: keskitytään pitkän tähtäimen tavoitteisiin.
- Onnistuminen.

Ensimmäisellä kerralla keskustelimme eri tilanteista, joihin ihmiset voivat joutua. Muistatteko missä kohtaa kaaviota itse olitte?

Näitä eri tilanteita voidaan ajatella PITKÄN TÄHTÄIMEN TAVOITTEINA. Tähän mennessä opittu itsesäätelymenetelmää on vasta käytetty lyhyen aikavälin tavoitteisiin.

DIA 51.

Mikä olisi sinulle riittävä rahatilanne?

Kysy kysymys ääneen ja katso millaisia vastauksia saat. Pyydä sitten osallistujia keskustelemaan keskenään aiheesta.

Miten näkemyksenne riittävästä eroavat? Mikä näkemyksissä on samanlaista?

DIA 52.

Askel kerrallaan

Pitkäaikaisten tavoitteiden saavuttamiseksi, ajattele useita, pienempiä lyhyen tähtäimen tavoitteita. Tätä käsitellään tällä ja seuraavalla kerralla.

Ensimmäinen askel:

Otit jo ensimmäisen askeleen osallistumalla tähän valmennukseen. Toivottavasti valmennus on jo hyödyttänyt sinua. Mikä on sinun ensimmäinen askeleesi, jonka voisit ottaa oikeaan suuntaan?

Anna muutama minuutti keskustelulle, jotta osallistujat voivat pohtia omia askeleitaan. Pyydä sitten osallistujia kertomaan omat ehdotuksensa. Yleisen keskustelun jälkeen, voit käyttää seuraavia jatkokysymyksiä:

- mitkä menetelmät toimivat parhaiten sinulle
- mitä voisit tehdä ENSI VIKOLLA.

Anna positiivista palautetta ideoinnista. Jos heillä on vaikeuksia keksiä ideoita, voit ehdottaa joitakin. Kysy kuitenkin ensin haluavatko kuulla ehdotuksia.

DIA 53.

Raha ja identiteetti

Mitä tulee mieleen sanaparista raha ja identiteetti?

Suhtaudu myönteisesti osallistujien näkemyksiin.

DIA 54.

Mitkä ostokset ilmentävät identiteettiäsi?

- Ostatko merkkivaatteita, suositko kirpputoreja ja kierrätystä, suositko kotimaisia tuotteita, vai vaikuttaako tuotteen hinta sinun ostospäätökseesi?

Salli avoin keskustelu. Suhtaudu myönteisesti näkemyksiin.

DIA 55.

Mitä tapahtuisi, jos et tekisi identiteettiperäisiä ostoksia?

- Onko se ristiriidassa ideologiseen maailmaasi?
- Paraaneeko vai heikentyykö sinun rahatilanteesi.



DIA 56.

Miten identiteettivaikutteiset ostoksesi vaikuttavat tulevaisuuden näkymiisi?

- Esimerkiksi, jos ostat kirpputorilta tai muuten käytettyjä tuotteita, se voi parantaa sinun rahatilannettasi.
- Mikäli ostat vain uusia tuotteita, taloudellinen tilanteesi voi heikentyä.

DIA 57.

Mieti AINA ostopäätöksellä, millä tavalla tämä vaikuttaa taloudelliseen tilanteeseesi pidemmällä aikavälillä.

DIA 58.

Kotitehtävä:

- On hyvä antaa osallistujien esittää kysymyksiä, mikäli heillä sellaisia on. Kysy avoin kysymys, mitä haluaisitte kysyä?

KOULUTUSKERTA 4

Ohjaajalle

Aloitetaan keskustelemalla, ovatko osallistujat havainneet mitään muutosta viimeisten viikkojen aikana, ovatko osallistujat käyttäneet itsesääätelyä? Miten pienet ostokset, ovatko ne vähentyneet viimeisten viikkojen aikana?

Viimeisellä koulutuskerralla pohditaan hieman tulevaisuutta ja äkillisiä menoja sekä miten ne voitaisiin rahoittaa. Keskustellaan budjetista ja havainnollistetaan, millainen on tasapainoinen budjetti. Kannustetaan osallistujia säästämään ja annetaan heille muutamia säästövinkkejä. Muistetaan antaa osallistujille positiivista palautetta ja kiittää osallistumisesta valmennukseen!



DIA 59.

1. Käydään läpi Wallet-sovelluksen seurantadata.
2. Käydään läpi tavoitteen eteneminen.
3. Ongelman ratkaisua tarvittaessa.
4. Budjetoinnin perusteet.
5. Säästämisen ja sijoittamisen perusteet.
6. Pitkän aikavälin suunnitelma.
7. Mitä kurssilla oppimaasi jää arkeesi jatkossa?
8. Päätös.

DIA 60.

Käy läpi seurantadata

Pyydä osallistujia käymään läpi 4 viikon seurantadata ja tunnistamaan tapahtuneita ilmiötä. Tämän voi tehdä helposti Wallet-sovelluksessa painamalla piirakkadiagrammia ja muuttamalla sen alapuolella olevaa näkymää.

DIA 61. (automaattinen animaatio)

JOS-SITTEN

Miten jos-sitten suunnitelmat onnistuivat? Oliko onnistumisia tai vaikeuksia?

DIA 62.

Tavoitteen edistyminen

Käy osallistujien kanssa läpi heidän aiemmin asettamansa tavoitteet ja katso, onnistuivatko he niiden saavuttamisessa.

DIA 63.

Ajatellaan tulevaisuutta

Puhuimme aiemmin pienistä ostoksista, puhutaanpa nyt isommista. Millaisia suurempia hankintoja haluaisit tehdä tulevaisuudessa?

Käytä jonkin aikaa miettimiseen ja keskusteluun.

Nämä ovat kaikki hyviä ajatuksia isoista asioista, jotka mahdollisesti haluaisit ostaa.

Kysy osallistujilta: Miten nämä voisi maksaa? Käytä lisää aikaa keskustelulle. Anna positiivista palautetta hyvistä säästösuunnitelmista, sijoituksista, jne. Jos lainat tulevat puheeksi ja kysy, millainen suunnitelma olisi käsirahalle (auton ostaminen, asunnon ostaminen).

DIA 64.

Varaudu yllättäviin tilanteisiin

- Millaisia yllättäviä tilanteita elämässä saattaa tulla?
- Miten ne maksettaisiin?

Miten kustantaisit nämä? Varaa aikaa keskustelulle. Anna positiivista palautetta harkituista säästösuunnitelmista, sijoituksista jne. Kysy kriittisiä kysymyksiä liittyen pikavippeihin:

- onko pikavipit järkeviä
- tiedätkö pikavippien todelliset kustannukset
- tiedätkö aiheutuvat seuraamukset, mikäli et pysty hoitamaan pikavipin takaisinmaksua (luottotietomerkintä, mahdollinen ulosotto).

DIA 65.

Tasapainoinen budjetti ja säästäminen

Molemmissa isojen ostosten tapauksissa, tarvitaan jonkinlaista säästämistä niiden maksamiseksi.

Se saattaa kuulostaa tyhmältä, kaiken säästämisen tärkein asia on tasapainoinen budjetti. Budjettiin sisältyy tulot ja menot. Kun nämä ovat jotakuinkin tasapainossa, silloin budjetti on tasapainoinen. Katsotaan budjettisi lähtökohta...

DIA 66.

Menot

Osallistujia kehoitetaan katsomaan viime kuukauden menojen keskiarvoa. Tämä toimii menojen lähtökohtana.

DIA 67.

Tulot

Osallistujat eivät vielä ole seuranneet tulojaan, mutta tulojen nopea tarkastaminen on mahdollista esimerkiksi sähköisellä pankkisovelluksella.



DIA 68.

Ideaalitilanne

- Tuloa enemmän kuin menoja.
- Rahaa jäljellä kuukauden lopussa.
- Mahdollistaa säästämisen.
- Stressitaso alhainen.

DIA 69.

Ei-toivottu tilanne

- Menot tuloja suuremmat.
- Ei rahaa jäljellä kuun lopussa.
- Pakko turvautua aiempiin säästöihin.
- Stressitaso korkealla.

DIA 70.

Budjetti tasapainossa 2

DIA 71. (automaattinen animaatio)

Kuinka voimme parantaa tilannetta?

Yksi tapa on vähentää menoja ... Ajasta animaatio: Toinen tapa on lisätä tuloja ...

Mikä näistä olisi sinulle helpompaa, ja miksi?

Anna positiivista palautetta niille, jotka valitsevat menojen vähentämisen, koska he ovat jo kurssin aikana tehneet sitä. (aihetta käsitellään myös seuraavassa diassa) Ajasta animaatio: OK, käsitellään ensin menojen vähentämistä.

DIA 72.

Menojen vähentäminen

- Yksi hyvä tapa: käytä itsesääätelyä.
- Teit tätä jo toivottavasti jonkin verran, jatka itsesääätelyä ja ole positiivinen.
- Aseta tavoitteita, seuraa menoja, käytä ongelmanratkaisua.
- Harkitse ostoksia ostohetkellä.

Mitä muuta voisit tehdä?

Tässä on muutama vaihtoehto, mitä voisit kokeilla, joita et ole vielä käsitellyt tässä valmennuksessa:

- tee aina ostoslista ja pitäydy siinä. Tämä auttaa sinua välttämään tarpeettomia ostoksia
- käytä "24 tunnin sääntöä". Ennen kun teet ostoksen, joka ei ole välttämätön, odota 24 tuntia ja mieti tarvitsetko sitä todella.



DIA 73.

Menojen vähentäminen

- Etsi halvempia asumis-, kulkemis-, puhelin tai internet-vaihtoehtoja.
- Etsi ilmaisia vaihtoehtoja (aktiviteetteja jne).
- Mitä hyviä ilmaisaktiviteetteja löytyy.
- Haasta ystäväsi "kuka kuluttaa vähiten" haasteeseen.
- Katsokaa kumpi kuluttaa viikon aikana vähiten. Lopussa voittajalle tarjotaan kahvi.
- Korjaa jo olemassa olevia tavaroita tai osta tavaroita käytettynä.
- Käytä "yksi pois, yksi tilalle" sääntöä.
- Jos ostat uuden paidan, sinun täytyy hankkiutua eroon yhdestä vanhasta.

DIA 74.

Tulojen kasvattaminen

- Myy tavarat, joita et enää tarvitse tai käytä.
- Etsi osa-aikatyötä.
- Kerää panttipulloja/tölkkejä.
- Opettele uusi taito tai koulutus.

DIA 75.

Onko säästämisen aloittamiseen joku muu keino?

- Muista, että säästämistä on myös se, että teet halvempia valintoja tarvitsemastasi tuotteesta ostohetkellä. Esimerkiksi: elintarvikkeissa halvemmat tuotteet.

DIA 76.

Yksinkertaisesti aloita säästäminen

- Avaa säästötili.
- Lisää sinne 1€ joka ostoksesta.
- Tai talleta 20€ joka palkasta.
- Säästöt ovat säästöön - ei tuhlettavaksi!

DIA 77.

Säästötilin avaaminen

Säästötilin avaaminen käy helposti ja nopeasti verkkopankissasi. Kirjaudu sisään omaan verkkopankkiisi ja avaa tili omatoimisesti. Tilin avaaminen verkossa onnistuu myös, jos sinulla ei ole verkkopankkitunnuksia. Säästötilin avaaminen on maksutonta.

DIA 78.

Näin säästät 500€

- Valitse viereisestä kuvasta sinulle sopivilla väliajoilla (esim. viikon välein) jokin luku. Luvun mukaisen summan laitat säästöön.
- Ruksaa luku yli tai väritä se, merkiksi ettet käytä samaa lukua uudelleen.
- Jatka loppuun saakka äläkä ryöstä säästöjäsi ennen aikojaan!

Jos säästät viikoittain, sinulla on 8 kuukaudessa säästössä 500 euroa.

DIA 79.

52 viikon säästöhaaste:

Viikolla 1, talletasäästötilille 1€ Viikolla 2, talleta 2€ Viikolla 3, talleta 3€ ...

Viikolla 52, talleta 52€ **Loppusumma = 378€ säästössä!**



DIA 80.

Puolivälitavoitteet

DIA 81.

Näiden valmennuskertojen jälkeen olisi hyvä kysyä palautetta siitä, mitä asioita osallistujat haluisivat käsitellä, jos niitä ei vielä ole käsitelty, tai asioista, joihin käytettiin liikaa tai liian vähän aikaa. On myös hyvä antaa osallistujien esittää kysymyksiä, mikäli heillä sellaisia on.

DIA 82.

Lopuksi:

- Raha-asiat voivat joskus stressata, mutta opit joitakin keinoja hallita rahojasi ja valintojasi.
- Menojen seuraaminen on avainasemassa.
- Aseta pieniä tavoitteita ja pyri niitä kohti.
- Ajattele kokonaiskuvaa tehdessäsi "pieniä ostoksia".
- Rahalla ei voi ostaa onnea.
- Säästä pahan päivän varalle!

DIA 83.





OMAT RAHAT, OMAT VALINNAT

OHJAAJAN OPAS

