

MODULO 2

Costruire l'indipendenza economica

Note per chi conduce

Programma di formazione FIRE · 4 ore

Impara le basi per diventare indipendente: capire i tuoi soldi, fare un budget e risparmiare, guadagnare con le tue capacità e trasformare i desideri in un piano realistico.



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia nazionale Erasmus+ INDIRE. Né l'Unione europea né l'autorità che ha concesso il finanziamento possono esserne ritenute responsabili. Progetto 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

Prima di iniziare

- Leggete le linee guida per educatori e operatori, in particolare le Sezioni 3 e 4 su come rispondere alle rivelazioni.
- Stampate i contatti di aiuto del vostro Paese e teneteli visibili nella stanza.
- Concordate le regole del gruppo: nessuna è obbligata a raccontare storie personali; ciò che si dice nel gruppo resta nel gruppo.
- Prevedete uno spazio tranquillo e una breve pausa in ogni sessione.
- Usate esempi inventati. Non chiedete mai a una partecipante di usare i suoi conti o numeri reali.

Se una donna rivela una violenza

1. Ascoltate con calma e credetele. Ringraziatela per avervelo detto.
2. Non chiedete dettagli e non spingetela ad agire. Ditele che non è colpa sua.
3. Offritevi di parlare in privato dopo la sessione e condividete i contatti di aiuto.
4. Se è in pericolo immediato, chiamate il 112 con il suo consenso.
5. Seguite la procedura di tutela della vostra organizzazione e mantenete la riservatezza.

Obiettivi di apprendimento

Conoscere le basi

Capire entrate, spese, beni, debiti, patrimonio netto e interessi, e perché è importante avere soldi a tuo nome.

Fare un budget con sicurezza

Confrontare tre metodi di budget, costruire un budget passo dopo passo e iniziare un fondo per le emergenze.

Creare un reddito

Riconoscere le capacità che hai già, anche dal lavoro non pagato, e trovare vie per guadagnare e corsi gratuiti.

Fissare e raggiungere obiettivi

Trasformare desideri vaghi in obiettivi SMART, dividerli in piccoli passi e pianificare la sicurezza a lungo termine.



Le basi dell'educazione finanziaria

Nota sui contenuti

In questa lezione c'è una breve storia di violenza economica. Fai una pausa quando ne hai bisogno.

L'indipendenza comincia dal capire. In questa lezione impari le parole di base dei soldi e le prime abitudini per gestirli a modo tuo.

La lezione in breve

- Spiegare con parole tue che cos'è l'indipendenza economica
- Descrivere entrate, spese, beni, debiti, patrimonio netto e interessi
- Indicare quattro basi che tengono i soldi sotto il tuo controllo
- Spiegare perché le disparità di stipendi e pensioni rendono urgente l'indipendenza

Parole chiave

- **Indipendenza economica:** Poter avere e gestire abbastanza soldi per i tuoi bisogni e per fare le tue scelte.
- **Beni:** Le cose che possiedi e che hanno un valore, come risparmi, un'auto o una casa.
- **Debiti:** I soldi che devi restituire, per esempio per un prestito, una carta di credito o uno scoperto.
- **Patrimonio netto:** Quello che possiedi meno quello che devi. Mostra la tua situazione di oggi.
- **Interessi:** Il costo di un prestito, oppure il guadagno che ricevi quando risparmi.
- **Conto intestato solo a te:** Un conto corrente che è solo tuo. Nessun altro può vederlo o usarlo senza il tuo permesso.

Slide per slide

#	Titolo	Nota per chi conduce
1	Che cosa vuol dire davvero indipendenza economica	Leggete la definizione lentamente. Sottolineate che non serve un reddito alto e che non deve mai dipendere da chi potrebbe usare il denaro per controllarla.
2	Una direzione, non un traguardo	Chiedete al gruppo quale delle quattro abitudini sembra più facile da iniziare. Non esiste una risposta sbagliata.
3	I mattoni dei soldi	Queste sei idee stanno dietro a ogni decisione sul denaro. Conoscerle aiuta la partecipante in ogni conversazione: in banca, a casa o con un consulente.
4	Soldi che puoi davvero usare	Alcune donne non possono ancora aprire un conto o cambiare le password in sicurezza. Riconoscelo e indicate i servizi di supporto, senza fare pressione.



#	Titolo	Nota per chi conduce
5	Dove dovrebbero andare i tuoi soldi	Seguite l'ordine con un esempio semplice. Sottolineate che «pagare prima te stessa» può voler dire una cifra molto piccola.
6	Le disparità che le donne non possono ignorare	Dati tratti dalla presentazione dei partner; verificate l'ultima pubblicazione Eurostat prima della sessione. Mantenete l'attenzione sulle cause strutturali, non sulle colpe individuali.
7	Concetta impara a gestire i soldi da zero	Caso di studio tratto dalla presentazione dei partner. Mantenete la discussione su Concetta, non sulla vita delle partecipanti. La violenza non è mai colpa sua.

Verifica cosa hai capito

1. Con parole tue, che cosa vuol dire indipendenza economica?
2. Qual è la differenza tra beni e debiti?
3. Perché è così importante un conto a tuo nome?
4. Perché le disparità di stipendi e pensioni rendono urgente l'indipendenza per le donne?

Esercizio 2.1: Leggere i numeri

20 min · Individuale

Metti ordine in una situazione economica confusa. Poi decidi che cosa dice sull'indipendenza di questa persona.

La situazione

Sara guadagna 1.250 € al mese e riceve 180 € di assegno per i figli. L'affitto è 620 €, le bollette circa 210 €, il cibo circa 300 € e i trasporti 60 €. Paga 90 € al mese sulla carta di credito e spende circa 150 € in abbonamenti, piccoli piaceri e cene fuori. Non ha risparmi e spesso resta senza soldi prima della fine del mese.

1. Passo 1 — Entrate: Elenca le fonti di reddito di Sara; Somma le sue entrate totali del mese
2. Passo 2 — Spese: Elenca tutte le sue spese; Segna ognuna come bisogno o desiderio
3. Passo 3 — Che cosa resta: Togli le spese dalle entrate; Calcola più o meno che cosa resta a fine mese
4. Passo 4 — Valuta: Cerchia il numero che ti preoccupa di più; Indica un cambiamento che migliorerebbe di più la sua situazione

Per chi conduce

Usate solo i numeri di Sara; non chiedete mai i propri. Alcune non conoscono i soldi di casa perché sono controllati: dite che è comune e non è colpa loro. Se una partecipante rivela una violenza, ringraziatela, ascoltate, offrite un colloquio privato dopo la sessione e condividete i contatti di aiuto.



Riflessione 2.2: La tua storia con i soldi

15 min · In gruppo

Quello che proviamo per i soldi influenza come li gestiamo. Non ci sono risposte giuste, solo sincere. Condividi solo quello che vuoi.

1. Che cosa hai imparato sui soldi da piccola, e da chi?
2. Quando senti di avere più controllo sui soldi, e quando meno?
3. Quale idea sui soldi vorresti cambiare?

Per chi conduce

Fissate regole chiare: nessuna è obbligata a parlare e ciò che si dice resta nella stanza. Proponete di parlarne in coppia o di riflettere in silenzio. Le storie sui soldi possono far emergere controllo o perdite; se una partecipante si turba o rivela una violenza, rispondete con calma, offrite un colloquio privato e condividete i contatti di aiuto.

Attività interattiva: Le parole dei soldi

Collega ogni parola al suo significato.

Risposte del quiz

#	Domanda	Risposta	Perché
1	Da che cosa dipende soprattutto l'indipendenza economica?	Dall'accesso ai tuoi soldi e dal controllo su di essi	L'indipendenza è accesso, conoscenza e controllo, non quanto possiedi.
2	Il tuo patrimonio netto è...	Quello che possiedi meno quello che devi	Il patrimonio netto è beni meno debiti. Può essere sotto zero, ed è un'informazione utile.
3	Qual è la base più importante dell'indipendenza economica?	Un conto corrente solo a tuo nome	Un conto che solo tu vedi e gestisci tiene i soldi sotto il tuo controllo.
4	Nell'ordine giusto, che cosa viene subito dopo le spese essenziali?	Pagare prima te stessa, mettendo da parte	Metti un po' da parte prima di spendere, come una bolletta che paghi a te stessa.
5	Perché è importante non dare PIN o password sotto pressione?	Chi controlla i tuoi accessi controlla i tuoi soldi	Se un'altra persona controlla i tuoi accessi, controlla i tuoi soldi.



Fare il budget e gestire i soldi

Nota sui contenuti

Parlare di soldi può creare ansia. Non devi mai usare i tuoi numeri personali.

Un budget non è una punizione. È un piano che mette te, non le bollette, al comando dei tuoi soldi. Qui trovi i metodi e le abitudini per farlo.

La lezione in breve

- Confrontare i metodi 50/30/20, a base zero e delle buste
- Costruire un budget semplice in quattro passi
- Dividere le spese in bisogni, desideri e risparmi
- Pianificare piccoli risparmi regolari per un fondo per le emergenze

Parole chiave

- Budget: Un piano delle spese: quanti soldi entrano e dove va ogni euro.
- Stipendio netto: I soldi che ricevi davvero, dopo tasse e altre trattenute. Lo trovi in busta paga.
- Bisogni: Spese che non puoi evitare, come affitto, luce e gas, cibo, medicine e trasporto al lavoro.
- Desideri: Cose per cui scegli di spendere, come mangiare fuori o gli abbonamenti.
- Fondo per le emergenze: Soldi messi da parte solo per gli imprevisti, come una caldaia rotta o la perdita del lavoro.
- Bonifico periodico: Un ordine alla tua banca di spostare una cifra fissa in una data stabilita, ogni mese.

Slide per slide

#	Titolo	Nota per chi conduce
1	Tre modi per fare un budget	Chiedete quale metodo assomiglia di più al modo in cui ciascuna già pensa ai soldi. Vanno bene tutti e tre.
2	Il 50/30/20 con 1.500 € al mese	In molte città l'affitto supera la metà di un reddito basso. Mostrate che adattare le quote è normale e non è un fallimento.
3	Costruisci il tuo budget in quattro passi	Invitate il gruppo a provare lo strumento Crea il tuo budget con numeri inventati, non con i propri.
4	Distinguere bisogni e desideri	Evitate di giudicare i desideri di chiunque. I piccoli piaceri contano, soprattutto nei momenti difficili.
5	Il fondo per le emergenze è il tuo scudo	Alcune donne potrebbero dover tenere i risparmi lontano dalla vista di un partner che controlla. Non date consigli su come nascondere denaro; indirizzate a un servizio di supporto o a un centro antiviolenza.



#	Titolo	Nota per chi conduce
6	Abitudini di risparmio che durano	Le abitudini funzionano meglio della forza di volontà. Chiedete: quale potresti attivare questo mese?
7	Abitudini che costruiscono, abitudini che svuotano	Ogni abitudine a sinistra corrisponde a una a destra. Chiedete al gruppo di scegliere un'abitudine da spostare da destra a sinistra.

Verifica cosa hai capito

1. Come divide lo stipendio netto la regola 50/30/20?
2. Quali sono i quattro passi per costruire un budget?
3. Perché il risparmio va trattato come un bisogno?
4. A che cosa serve un fondo per le emergenze e come puoi iniziarlo?

Esercizio 2.3: Costruire un budget 50/30/20

22 min · In coppia

Applica il metodo 50/30/20 a numeri reali. Poi decidi se il piano è realistico e che cosa cambieresti.

La situazione

Nadia ha uno stipendio netto di 1.600 € al mese. Affitto e bollette fanno 880 €, cibo e trasporti altri 360 €. Spende circa 240 € tra cene fuori, vestiti e abbonamenti, e non risparmia niente. Vorrebbe iniziare un fondo per le emergenze, ma dice: «a fine mese non resta mai niente».

1. Passo 1 — Calcola: Calcola il 50%, il 30% e il 20% di 1.600 €
2. Passo 2 — Dividi: Metti ogni spesa di Nadia tra bisogni, desideri o risparmi; Somma ogni gruppo
3. Passo 3 — Confronta: Verifica se i suoi bisogni stanno nel 50%; Nota se ci sono soldi di cui non si sa niente
4. Passo 4 — Consiglia: Decidi che cosa potrebbe adattare se i bisogni non ci stanno; Consiglia un cambiamento per aiutarla a iniziare a risparmiare

Per chi conduce

Lavorate in coppia solo con i numeri di Nadia. Alcune donne non possono risparmiare perché un partner controlla il denaro: dite chiaramente che non è un errore di budget. Se una partecipante rivela una violenza, ringraziatela, ascoltate senza fare pressione, offrite un colloquio privato dopo la sessione e condividete i contatti di aiuto.

Riflessione 2.4: Che cosa ti ostacola

15 min · In gruppo



I budget falliscono per motivi umani, non di matematica. Dare un nome insieme agli ostacoli veri aiuta a superarli. Condividi solo quello che vuoi.

1. Che cosa ti ha impedito, in passato, di seguire un budget?
2. Quali spese sono più difficili da prevedere o controllare?
3. Quale piccolo cambiamento realistico potresti fare questa settimana?

Per chi conduce

Mantenete un tono leggero e pratico. Tra gli ostacoli può esserci un partner che controlla o prende il denaro: trattatelo come una questione di sicurezza, non di budget. Se una partecipante rivela una violenza, riconoscetelo con gentilezza, non date consigli su come nascondere denaro, offrite un colloquio privato e condividete i contatti di aiuto.

Attività interattiva: Bisogno, desiderio o risparmio?

Metti ogni spesa nel gruppo giusto. Alcune non sono così ovvie come sembrano.

Risposte del quiz

#	Domanda	Risposta	Perché
1	Nella regola 50/30/20, a che cosa serve il 20%?	A risparmiare o ripagare debiti	Il 20% va ai risparmi o ai debiti; il 50% ai bisogni e il 30% ai desideri.
2	Con uno stipendio netto di 1.500 €, quanto è il 50% per i bisogni?	750 €	La metà di 1.500 € è 750 €.
3	Che cos'è un budget a base zero?	Dare un compito a ogni euro finché tutto è pianificato	Nel budget a base zero, tutte le entrate vengono assegnate a una voce.
4	Qual è il primo traguardo migliore per un fondo per le emergenze?	Qualche centinaio di euro	Inizia con un piccolo cuscinetto di qualche centinaio di euro, poi arriva a 3-6 mesi di spese.
5	Quale abitudine fa crescere i tuoi soldi?	Controllare i conti una volta a settimana	Un controllo settimanale ti tiene informata e ti dà il controllo.



Creare reddito e sviluppare competenze

Nota sui contenuti

La storia di Sofia parla di una relazione di controllo. Fai una pausa quando ne hai bisogno.

L'indipendenza è più forte quando le entrate arrivano da più fonti. Qui scopri molte vie per guadagnare e il valore di capacità che forse non conti.

La lezione in breve

- Descrivere diverse vie per guadagnare, oltre a un lavoro a tempo pieno
- Riconoscere le capacità nate dal lavoro domestico e non pagato
- Collegare queste capacità ai lavori in cui sono apprezzate
- Seguire quattro passi per trovare un corso gratuito

Parole chiave

- Competenze trasversali: Capacità che puoi usare in molti contesti, come organizzare, prenderti cura o parlare lingue.
- Lavoro autonomo: Lavorare per conto tuo, non per un datore di lavoro. Ti occupi tu di tasse e pratiche.
- Microimpresa: Un'attività molto piccola, spesso gestita da casa da una sola persona.
- Microcredito: Un piccolo prestito per aiutare qualcuno ad avviare o far crescere una piccola attività.
- Corso gratuito (finanziato): Un corso che per te è gratis, perché lo pagano fondi pubblici o un contributo.
- CV (curriculum vitae): Un breve documento con le tue capacità, esperienze e studi, per i datori di lavoro.

Slide per slide

#	Titolo	Nota per chi conduce
1	Tanti modi per guadagnare	Combinare più fonti può portare più denaro e più sicurezza. Chiedete quali vie si adattano meglio alla cura della famiglia o allo studio.
2	Piccoli inizi che possono crescere	Mantenete aspettative realistiche: la maggior parte delle piccole attività parte in piccolissimo. Le regole sul lavoro autonomo cambiano da Paese a Paese.
3	Chiedere ciò che ti spetta	Molte donne non chiedono ciò a cui hanno diritto. Rendete normale chiedere. Le prestazioni cambiano da Paese a Paese e cambiano spesso.
4	Le capacità che hai già	Molte donne dicono di «non aver fatto niente». Mettetelo in discussione con delicatezza: mandare avanti una casa con pochi soldi è un vero lavoro.



#	Titolo	Nota per chi conduce
5	Dalla vita in casa alla vita lavorativa	Chiedete a ciascuna di aggiungere una riga propria, in privato o ad alta voce. Le lingue sono un vantaggio, non un ostacolo.
6	La tua strada verso la formazione	Portate esempi locali: in Italia i Centri per l'impiego, i CPIA (Centri provinciali per l'istruzione degli adulti) e i corsi online gratuiti.
7	Sofia ricostruisce il suo reddito con un corso	Caso di studio tratto dalla presentazione dei partner. L'esperienza non pagata è vera esperienza. Mantenete la discussione sulla storia di Sofia.

Verifica cosa hai capito

1. Indica tre vie diverse per avere un reddito.
2. Quali capacità può creare il lavoro non pagato in casa?
3. Quali sono i quattro passi per trovare un corso gratuito?
4. Che cosa ha aiutato Sofia a tornare al lavoro?

Esercizio 2.5: Dalle competenze al reddito

22 min · In coppia

Aiuta una persona immaginaria a vedere il valore della sua esperienza. Poi collegala a vie realistiche per guadagnare e formarsi.

La situazione

Carla, 44 anni, non ha un lavoro pagato da dodici anni. In questo tempo ha cresciuto tre figli, gestito lo stretto budget di famiglia, assistito un genitore anziano e organizzato eventi nella scuola dei figli. Parla portoghese, spagnolo e un po' di inglese. Dice di «non aver fatto niente» e non saprebbe da dove iniziare a cercare lavoro.

1. Passo 1 — Elenca: Elenca tutte le capacità di Carla, da lavoro pagato o non pagato
2. Passo 2 — Collega: Per ogni capacità, scrivi dove è utile a un datore di lavoro
3. Passo 3 — Scegli: Scegli una capacità per cui potrebbe essere pagata subito; Sceglene una da sviluppare con un corso breve
4. Passo 4 — Primo passo: Proponi il primo passo pratico che potrebbe fare

Per chi conduce

Lavorando su Carla, alcune partecipanti possono riconoscere le proprie capacità: accoglietelo. Ad alcune donne un partner ha impedito di lavorare; non dite mai che hanno «scelto» di restare a casa. Se una partecipante rivela una violenza, ringraziatela, ascoltate, offrite un colloquio privato dopo la sessione e condividete i contatti di aiuto.



Riflessione 2.6: Ostacoli e ponti

15 min · In gruppo

Gli ostacoli al guadagno sono spesso pratici e comuni a molte. Parlarne aiuta a vedere le soluzioni. Condividi solo quello che vuoi.

1. Che cosa c'è tra te e il reddito che vorresti?
2. Quali ostacoli sono pratici e quali riguardano la fiducia in te?
3. Chi o che cosa potrebbe aiutarti a fare il prossimo passo?

Per chi conduce

Raccogliete gli ostacoli su una lavagna a fogli, senza nomi, poi cercate insieme i ponti: cura dei figli, trasporti, lingua, fiducia. Tenete pronte informazioni sui servizi locali. Se una partecipante rivela una violenza o un sabotaggio del lavoro, riconoscetelo con gentilezza, offrite un colloquio privato dopo la sessione e condividete i contatti di aiuto.

Attività interattiva: Dai un nome alle tue capacità

Leggi che cosa ha fatto una persona a casa. Pensa alla capacità, poi gira la carta.

Risposte del quiz

#	Domanda	Risposta	Perché
1	Quale via di solito dà malattia pagata, ferie e preavviso?	Un lavoro dipendente con contratto	Un lavoro con contratto dà uno stipendio fisso e tutele per legge.
2	Perché le capacità del lavoro non pagato spesso non si vedono?	Nessuno le ha pagate	Sono capacità vere. Passano inosservate solo perché non erano pagate.
3	Chiedere i sussidi a cui hai diritto è...	Una parte giusta del tuo reddito	Gli assegni e i contributi a cui hai diritto sono una parte vera e giusta del tuo reddito.
4	Qual è il primo passo per trovare un corso?	Valutare quale capacità apre la porta che vuoi	Prima scegli la capacità o la qualifica che vuoi; poi cerca, trova i fondi e ottieni l'attestato.
5	Che cosa ha permesso a Sofia di frequentare il corso?	Un aiuto per la cura dei figli	Un corso gratuito con aiuto per i figli ha tolto i suoi ostacoli pratici.



Obiettivi e sicurezza a lungo termine

Un obiettivo senza piano è solo un desiderio. Qui trasformi i tuoi desideri in obiettivi chiari e piccoli passi, pensando anche alla sicurezza del tuo futuro.

La lezione in breve

- Trasformare un desiderio vago in un obiettivo SMART
- Dividere un obiettivo in piccoli passi con una data
- Bilanciare risultati rapidi e sicurezza a lungo termine
- Usare una lista di controllo per seguire la tua indipendenza

Parole chiave

- Obiettivo SMART: Un obiettivo Specifico, Misurabile, Raggiungibile (Achievable), Rilevante e con una scadenza (Time-bound).
- Obiettivo a breve termine: Un obiettivo che puoi raggiungere entro circa un anno.
- Obiettivo a lungo termine: Un obiettivo che richiede cinque anni o più, come una casa stabile o una pensione.
- Pensione: Soldi che ricevi quando smetti di lavorare da anziana, costruiti negli anni di lavoro.
- Servizio di consulenza sui debiti: Un servizio gratuito che ti aiuta a capire i tuoi debiti e a pianificare come pagarli.

Slide per slide

#	Titolo	Nota per chi conduce
1	Rendi SMART i tuoi obiettivi	Costruite l'esempio insieme: 25 € al mese per 12 mesi fanno 300 €. SMART viene dall'inglese: A = Achievable (raggiungibile), T = Time-bound (con scadenza).
2	Dall'obiettivo al piano	Saltare un mese non è un fallimento. La fase di verifica serve proprio ad adattare il piano e andare avanti.
3	Obiettivi per ogni orizzonte	Incoraggiate almeno un obiettivo a breve e uno a lungo termine. I risultati rapidi mostrano che il cambiamento è possibile.
4	Non è mai troppo tardi per iniziare	Molte donne sentono che è «troppo tardi». Rassicurate il gruppo: ogni passo conta, a qualsiasi età.
5	Aylin pianifica la sua indipendenza	Caso di studio tratto dalla presentazione dei partner. Sottolineate che chiedere consiglio è un punto di forza. Le regole sulle pensioni cambiano da Paese a Paese.
6	Consulenza gratuita vicino a te	Mostrate i servizi del vostro Paese. Ricordate al gruppo che i contatti si trovano anche sulla piattaforma.



#	Titolo	Nota per chi conduce
7	La tua lista per l'indipendenza economica	Invitate ciascuna a spuntare in privato ciò che ha già. Nessuna deve condividere.

Verifica cosa hai capito

1. Che cosa vuol dire ogni lettera di SMART?
2. Quali sono i quattro passi dall'obiettivo al piano?
3. Fai un esempio di obiettivo a breve termine e uno a lungo termine.
4. Che cosa ha aiutato Aylin a iniziare a pianificare la sua indipendenza?

Esercizio 2.7: Rendilo SMART

22 min · Individuale

Prendi un obiettivo vago e riscrivilo come obiettivo SMART. Poi pianifica il primo mese per raggiungerlo.

La situazione

Lúcia dice che il suo obiettivo è «avere finalmente dei risparmi per non dipendere così tanto». Guadagna circa 1.400 € netti al mese e le restano circa 120 € dopo bisogni e desideri. Non è mai riuscita a risparmiare perché, dice, l'obiettivo le sembrava sempre troppo grande e vago per iniziare.

1. Passo 1 — Rendilo chiaro: Riscrivi l'obiettivo di Lúcia perché sia Specifico e Misurabile
2. Passo 2 — Aggiungi una scadenza: Aggiungi una scadenza realistica; Dividi il traguardo in una cifra mensile
3. Passo 3 — Trova i soldi: Indica da dove arrivano i soldi ogni mese
4. Passo 4 — Inizia: Scrivi il primissimo passo che farà questa settimana

Per chi conduce

Lavorate sull'obiettivo di Lúcia; le partecipanti scrivono il proprio solo se lo desiderano, e lo tengono privato. Per chi ha il denaro controllato, un obiettivo SMART può riguardare conoscenze o accesso, non il risparmio. Se una partecipante rivela una violenza, ringraziatela, ascoltate, offrite un colloquio privato e condividete i contatti di aiuto.

Riflessione 2.8: Immagina la tua indipendenza

15 min · In gruppo

Gli obiettivi ci spingono avanti quando sono legati alla vita che vogliamo davvero. Immagina quella vita con chiarezza. Condividi solo quello che vuoi.

1. Come sarebbe per te una giornata da donna economicamente indipendente?



2. Che cosa cambierebbe se nessuno usasse più i soldi per controllarti?
3. Qual è il primissimo obiettivo che sei pronta a prenderti?

Per chi conduce

Offrite un tempo di scrittura in silenzio prima di condividere; nessuna è obbligata a parlare. Immaginare una vita diversa può suscitare emozioni forti. Se una partecipante si turba o rivela una violenza, rispondete con calma, offrite una pausa e un colloquio privato dopo la sessione, e condividete i contatti di aiuto. Chiudete con una nota positiva e concreta.

Attività interattiva: Costruisci un obiettivo SMART

Compila ogni campo per costruire il tuo obiettivo SMART. Puoi usare l'esempio o inventarne uno tuo.

Risposte del quiz

#	Domanda	Risposta	Perché
1	Che cosa vuol dire la T di SMART?	Con una scadenza (Time-bound)	Con una scadenza: una data limite aiuta a concentrarti e a pianificare a ritroso.
2	Quale obiettivo è SMART?	Risparmiare 25 € al mese per 12 mesi per una caparra di 300 €	È specifico, misurabile, realistico, rilevante e ha una scadenza.
3	Se salti un mese, che cosa dovresti cambiare?	Il piano, non l'obiettivo	Verifica ogni mese e adatta il piano. Tieni l'obiettivo.
4	Quale di questi è un obiettivo a lungo termine?	Una pensione a tuo nome	Gli obiettivi a lungo termine richiedono cinque anni o più, come una pensione o una casa stabile.
5	Che cosa ha fatto Aylin per prima cosa con il suo consulente?	Ha aperto un conto a suo nome	Un conto a suo nome le ha dato una base per risparmiare e pianificare.



Quiz finale del Modulo 2

#	Domanda	Risposta	Perché
1	L'indipendenza economica riguarda soprattutto...	Accesso, conoscenza e controllo dei tuoi soldi	Riguarda accesso, conoscenza e controllo, anche con un reddito modesto.
2	Che cos'è il patrimonio netto?	Quello che possiedi meno quello che devi	Il patrimonio netto è beni meno debiti: una foto della tua situazione di oggi.
3	Perché è importante un conto a tuo nome?	Tiene i soldi sotto il tuo controllo	Un conto che solo tu vedi e gestisci è la base dell'indipendenza economica.
4	Nella regola 50/30/20, il 30% va a...	Desideri	50% bisogni, 30% desideri, 20% risparmi o rimborso dei debiti.
5	Che cosa fa il metodo delle buste?	Fissa un limite di spesa per ogni voce	Ogni voce ha un limite: quando la busta o il salvadanaio è vuoto, smetti di spendere.
6	Quanto dovrebbe essere grande, alla fine, un fondo per le emergenze?	Da tre a sei mesi di spese essenziali	Inizia con qualche centinaio di euro, poi arriva a 3-6 mesi di spese essenziali.
7	Anni passati a curare la famiglia possono creare...	Pazienza, empatia e organizzazione	Il lavoro non pagato crea capacità vere, apprezzate in sanità, educazione, commercio e altro.
8	Che cosa può togliere gli ostacoli alla formazione?	Corsi gratuiti e aiuto per la cura dei figli	Molti corsi sono gratuiti o finanziati, e l'aiuto per i figli può rendere possibile frequentarli.
9	Quale obiettivo è SMART?	Risparmiare 25 € al mese per 12 mesi per una caparra di 300 €	È specifico, misurabile, raggiungibile, rilevante e ha una scadenza.
10	Aylin pensava che fosse troppo tardi per pianificare. Che cosa dice questo modulo?	Non è mai troppo tardi: piccoli passi regolari contano	Iniziare è ciò che conta di più. Piccoli passi regolari riducono la distanza nel tempo.

