

MODULO 2

Costruire l'indipendenza economica

Quaderno di lavoro

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

Il tuo nome (o un soprannome)	
Data di inizio	
Gruppo o tutor	

Come usare questo quaderno

- Fai ogni esercizio dopo la lezione a cui appartiene. Spunta ogni passaggio quando lo finisci.
- Le tue risposte sono tue. Non devi mostrarle a nessuno.
- Puoi usare nomi e numeri inventati. Non devi mai usare la tua situazione reale.
- Se qualcosa ti sembra troppo difficile, fai una pausa. Alla fine del quaderno trovi dove chiedere aiuto.

Cosa c'è in questo quaderno

Codice	Titolo	Lezione	Tempo	Modalità
EX 2.1	Leggere i numeri	L2.1	20 min	Individuale
EX 2.2	La tua storia con i soldi	L2.1	15 min	In gruppo
EX 2.3	Costruire un budget 50/30/20	L2.2	22 min	In coppia
EX 2.4	Che cosa ti ostacola	L2.2	15 min	In gruppo
EX 2.5	Dalle competenze al reddito	L2.3	22 min	In coppia
EX 2.6	Ostacoli e ponti	L2.3	15 min	In gruppo
EX 2.7	Rendilo SMART	L2.4	22 min	Individuale
EX 2.8	Immagina la tua indipendenza	L2.4	15 min	In gruppo



Leggere i numeri

Tempo	20 min
Modalità	Individuale
Cosa produci	Un breve quadro di entrate e spese di Sara, con un numero preoccupante e un cambiamento proposto.

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.

Obiettivi

- Sommare entrate e spese
- Separare bisogni e desideri
- Capire che cosa mostrano i numeri

Passo dopo passo

Passo 1 — Entrate (4 min)

- ☐ Elenca le fonti di reddito di Sara
- ☐ Somma le sue entrate totali del mese

Passo 2 — Spese (6 min)

- ☐ Elenca tutte le sue spese
- ☐ Segna ognuna come bisogno o desiderio

Passo 3 — Che cosa resta (4 min)

- ☐ Togli le spese dalle entrate
- ☐ Calcola più o meno che cosa resta a fine mese



Passo 4 — Valuta (6 min)

- ☐ Cerchia il numero che ti preoccupa di più
- ☐ Indica un cambiamento che migliorerebbe di più la tua situazione

I tuoi appunti

Utile da sapere

- Entrate e spese arrivano entrambe a 1.430 €: non resta niente per i risparmi.

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Ho sommato bene le sue entrate
- ☐ Ho separato bisogni e desideri
- ☐ Ho calcolato che cosa resta
- ☐ Ho proposto un cambiamento realistico



La tua storia con i soldi

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

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

Privata: solo tu vedi le tue risposte

Questa riflessione è privata. Scrivi solo ciò che vuoi. Nessuno la raccoglierà o la leggerà.

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?



Costruire un budget 50/30/20

Tempo	22 min
Modalità	In coppia
Cosa produci	Il piano 50/30/20 di Nadia con un cambiamento consigliato.

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».

Obiettivi

- Calcolare una divisione 50/30/20
- Dividere le spese in bisogni, desideri e risparmi
- Proporre un primo passo realistico per risparmiare

Passo dopo passo

Passo 1 — Calcola (5 min)

- ☐ Calcola il 50%, il 30% e il 20% di 1.600 €

Passo 2 — Dividi (6 min)

- ☐ Metti ogni spesa di Nadia tra bisogni, desideri o risparmi
- ☐ Somma ogni gruppo

Passo 3 — Confronta (5 min)

- ☐ Verifica se i suoi bisogni stanno nel 50%
- ☐ Nota se ci sono soldi di cui non si sa niente

Passo 4 — Consiglia (6 min)

- ☐ Decidi che cosa potrebbe adattare se i bisogni non ci stanno
- ☐ Consiglia un cambiamento per aiutarla a iniziare a risparmiare



I tuoi appunti

Utile da sapere

- I suoi bisogni sono 1.240 €, più del 50%. Va bene una divisione adattata.
- Le sue spese arrivano a 1.480 €: 120 € al mese vanno da qualche parte senza essere segnati.

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Ho calcolato 800 €, 480 € e 320 €
- ☐ Ho diviso tutte le spese
- ☐ Ho notato che mancano all'appello 120 € al mese
- ☐ Il mio consiglio è realistico



Che cosa ti ostacola

Tempo	15 min
Modalità	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.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

Questa riflessione è privata. Scrivi solo ciò che vuoi. Nessuno la raccoglierà o la leggerà.

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?**

Dalle competenze al reddito

Tempo	22 min
Modalità	In coppia
Cosa produci	Una lista delle capacità di Carla, con una via per guadagnare, un'idea di corso e un primo passo.

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.

Obiettivi

- Riconoscere le capacità nate dal lavoro non pagato
- Collegare le capacità a un lavoro pagato
- Proporre un primo passo pratico

Passo dopo passo

Passo 1 — Elenca (6 min)

- ☐ Elenca tutte le capacità di Carla, da lavoro pagato o non pagato

Passo 2 — Collega (6 min)

- ☐ Per ogni capacità, scrivi dove è utile a un datore di lavoro

Passo 3 — Scegli (5 min)

- ☐ Scegli una capacità per cui potrebbe essere pagata subito
- ☐ Scegliline una da sviluppare con un corso breve

Passo 4 — Primo passo (5 min)

- ☐ Proponi il primo passo pratico che potrebbe fare



I tuoi appunti

Utile da sapere

- Per avere idee, guarda la tabella «Dalla vita in casa alla vita lavorativa».

Controlla il tuo lavoro

- ☐ Ho elencato almeno cinque capacità
- ☐ Ho collegato ogni capacità a un lavoro
- ☐ Il mio primo passo è piccolo e pratico



Ostacoli e ponti

Tempo	15 min
Modalità	In gruppo

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

Privata: solo tu vedi le tue risposte

Questa riflessione è privata. Scrivi solo ciò che vuoi. Nessuno la raccoglierà o la leggerà.

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?



Rendilo SMART

Tempo	22 min
Modalità	Individuale
Cosa produci	L'obiettivo SMART di Lúcia con una cifra mensile e un primo passo.

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.

Obiettivi

- Riscrivere un obiettivo vago come obiettivo SMART
- Dividerlo in una cifra mensile
- Pianificare un primo passo

Passo dopo passo

Passo 1 — Rendilo chiaro (6 min)

- ☐ Riscrivi l'obiettivo di Lúcia perché sia Specifico e Misurabile

Passo 2 — Aggiungi una scadenza (5 min)

- ☐ Aggiungi una scadenza realistica
- ☐ Dividi il traguardo in una cifra mensile

Passo 3 — Trova i soldi (5 min)

- ☐ Indica da dove arrivano i soldi ogni mese

Passo 4 — Inizia (6 min)

- ☐ Scrivi il primissimo passo che farà questa settimana



I tuoi appunti

Utile da sapere

- Risparmiare meno di tutti i 120 € lascia spazio agli imprevisti e rende l'obiettivo più raggiungibile.

Controlla il tuo lavoro

- ☐ L'obiettivo ha un numero e una scadenza
- ☐ La cifra mensile sta nei suoi 120 €
- ☐ Il primo passo è piccolo e chiaro



Immagina la tua indipendenza

Tempo	15 min
Modalità	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.

Privata: solo tu vedi le tue risposte

Questa riflessione è privata. Scrivi solo ciò che vuoi. Nessuno la raccoglierà o la leggerà.

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?



Dove trovare aiuto

Questi servizi sono gratuiti e riservati. Puoi chiamarli per te o per una persona che sostieni.

Paese	Telefono / web	Servizio	Costo e orari
Italia	1522	1522 Numero antiviolenza e stalking	gratuito · 24 ore su 24
Italia	direcontrolaviolenza.it	D.i.Re – Donne in Rete contro la violenza	gratuito
Italia	inps.it	Reddito di Libertà	
Italia	normattiva.it	Patrocinio a spese dello Stato (gratuito patrocinio)	gratuito
Italia	02 2327 2327	Telefono Amico Italia	24 ore su 24
Germania	116 016	Linea di aiuto contro la violenza sulle donne (Hilfetelefon)	gratuito · 24 ore su 24
Germania	116 006	Opfer-Telefon (WEISSER RING) – numero per vittime di reato	gratuito
Germania	frauenhaus-suche.de	Ricerca case rifugio (Frauenhaus-Suche)	
Germania	frauen-gegen-gewalt.de	Centri di consulenza per donne (bff)	gratuito
Germania	0800 111 0 111	TelefonSeelsorge (linea di ascolto)	gratuito · 24 ore su 24
Germania	vz-schuldnerberatung.de	Consulenza sui debiti riconosciuta (Schuldnerberatung)	
Germania	service.justiz.de	Consulenza legale per redditi bassi (Beratungshilfe)	
Germania	migrationsberatung.org	Consulenza per persone migranti adulte (MBE)	gratuito
Portogallo	800 202 148	Servizio di informazione per le vittime di violenza domestica	gratuito · 24 ore su 24
Portogallo	116 006	Linea di supporto alle vittime APAV	gratuito
Portogallo	800 202 148	Rete nazionale di sostegno alle vittime di violenza domestica (RNAVVD)	gratuito · 24 ore su 24
Portogallo	gov.pt	Gratuito patrocinio in Portogallo (proteção jurídica)	gratuito

FIRE · Financial Resilience · Modulo 2: Indipendenza economica · Quaderno di lavoro · fire.elnlab.eu



Cofinanziato
dall'Unione europea

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

Paese	Telefono / web	Servizio	Costo e orari
Portogallo	gov.pt	Rete di supporto ai clienti bancari (RACE)	gratuito
Portogallo	213 544 545	SOS Voz Amiga (linea di ascolto)	
Portogallo	808 24 24 24	SNS 24 supporto psicologico (opzione 4)	24 ore su 24
Portogallo	808 257 257	Linea di supporto ai migranti (AIMA)	
In tutta l'UE	112	112 Numero unico di emergenza europeo	gratuito · 24 ore su 24
In tutta l'UE	116 006	Numero per le vittime di reato (dove disponibile)	

In caso di emergenza, chiama il 112.

fire.elnlab.eu

