



MODULO 2

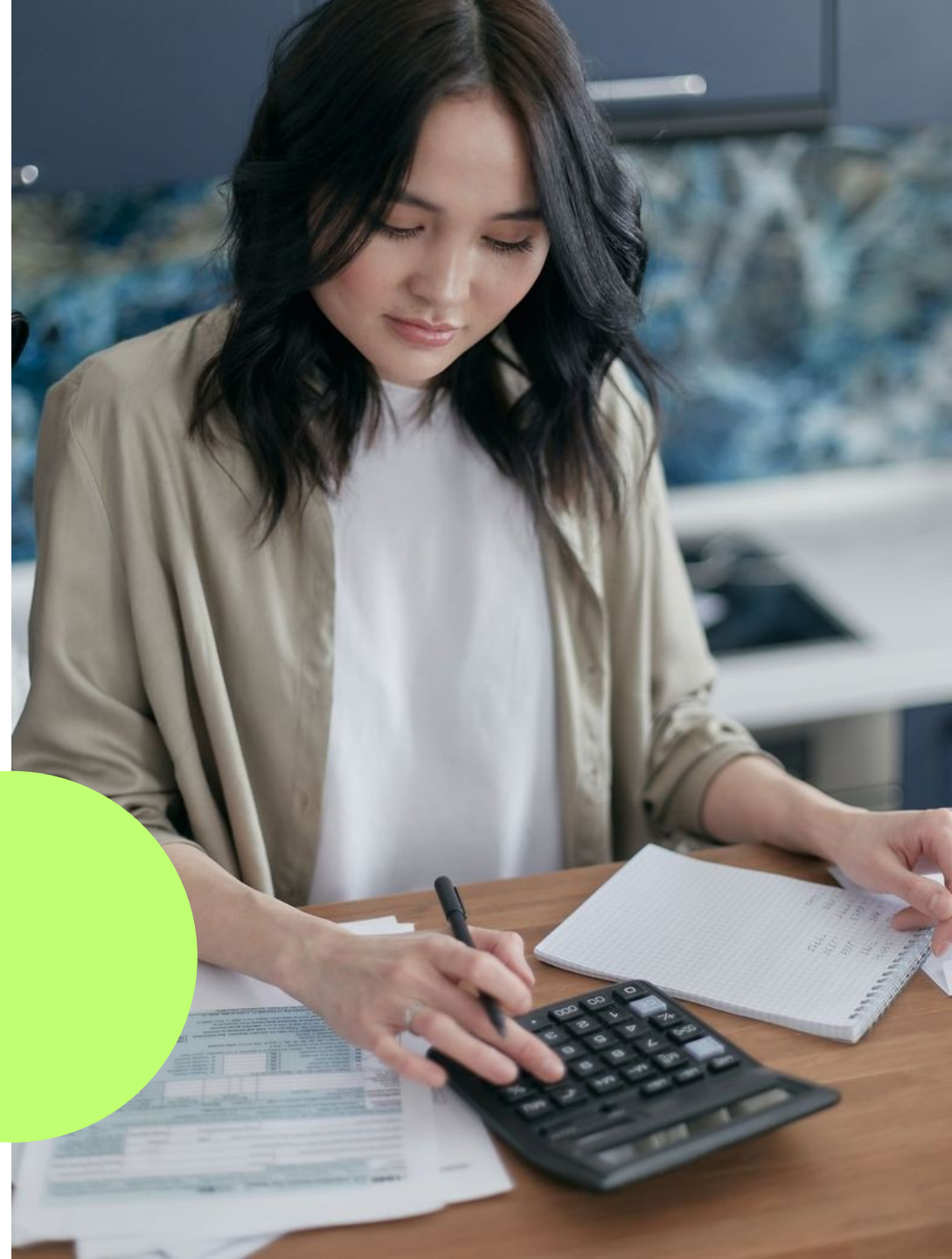
Costruire l'indipendenza economica

Formazione per l'emancipazione economica delle donne • 4 ore



**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.



Come funziona questo modulo

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.

4 h

Durata

4

Lezioni

4

Esercizi

4

Riflessioni

4

Lingue

2.1

55 min

Le basi dell'educazione finanziaria

Pratica: EX 2.1 • EX 2.2

2.2

60 min

Fare il budget e gestire i soldi

Pratica: EX 2.3 • EX 2.4

2.3

60 min

Creare reddito e sviluppare competenze

Pratica: EX 2.5 • EX 2.6

2.4

55 min

Obiettivi e sicurezza a lungo termine

Pratica: EX 2.7 • EX 2.8



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 2: Indipendenza economica

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.



Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questo modulo sarai in grado di:



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.

IN QUESTA LEZIONE

- Che cosa vuol dire indipendenza economica
- I sei mattoni dei soldi
- Perché conta avere soldi a tuo nome
- Perché le disparità contano per le donne

Modulo 2 • Indipendenza economica



L2.1 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questa lezione sarai in grado di:



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

QUESTA LEZIONE

L2.1

Durata: 55 min

Pratica: EX 2.1, EX 2.2

Quiz: 5 domande, 70% per superarlo

Parole chiave

Le parole che incontrerai nella lezione L2.1, spiegate in modo semplice.

Indipendenza economica

Poter avere e gestire abbastanza soldi per i tuoi bisogni e per fare le tue scelte.

Debiti

I soldi che devi restituire, per esempio per un prestito, una carta di credito o uno scoperto.

Interessi

Il costo di un prestito, oppure il guadagno che ricevi quando risparmi.

Beni

Le cose che possiedi e che hanno un valore, come risparmi, un'auto o una casa.

Patrimonio netto

Quello che possiedi meno quello che devi. Mostra la tua situazione di oggi.

Conto intestato solo a te

Un conto corrente che è solo tuo. Nessun altro può vederlo o usarlo senza il tuo permesso.

Che cosa vuol dire davvero indipendenza economica

UNA DEFINIZIONE PRATICA

Indipendenza economica vuol dire poter avere e gestire abbastanza soldi per i tuoi bisogni e per fare le tue scelte.

Non dipende dalla ricchezza. Conta avere accesso, conoscenze e controllo.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 2: Indipendenza economica

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.



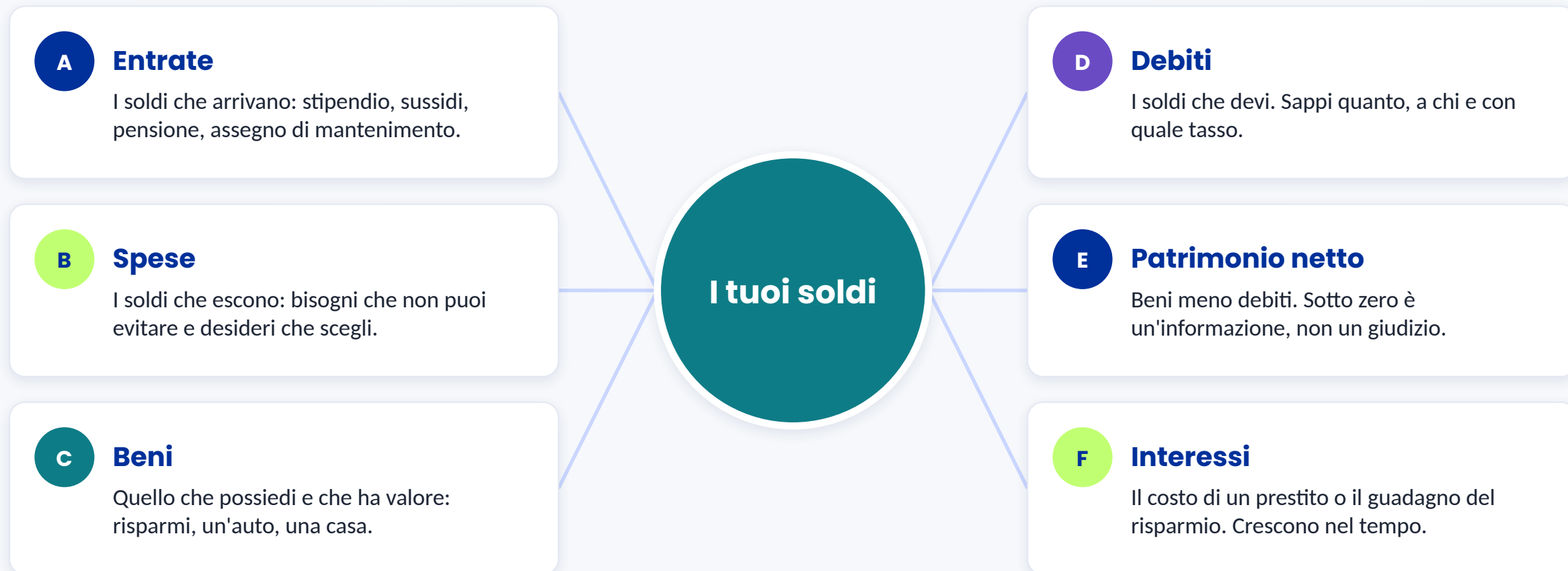
Una direzione, non un traguardo



L'indipendenza si costruisce con le abitudini di ogni giorno, anche con un reddito piccolo. Ogni piccolo passo ti dà più libertà e sicurezza.

- Conosci i tuoi numeri
- Tieni i soldi a tuo nome
- Spendì con un piano
- Pensa al futuro, anche solo un po'

I mattoni dei soldi



Soldi che puoi davvero usare

Un reddito sulla carta non basta, se non puoi usarlo. Queste quattro cose tengono i soldi sotto il tuo controllo.



Un conto corrente tuo

Un conto solo a tuo nome, che solo tu vedi e gestisci. È la base più importante.



I tuoi accessi online

Password e PIN solo tuoi, mai condivisi sotto pressione. Chi controlla i tuoi accessi controlla i tuoi soldi.



Conoscere i tuoi numeri

Il saldo, le date in cui arrivano le entrate e le spese fisse. Così nessuno può ingannarti.



Documenti al sicuro

Documento d'identità, dati bancari, carte di sussidi e tasse, in un posto dove solo tu puoi prenderli.

Dove dovrebbero andare i tuoi soldi

Una buona gestione segue un ordine semplice. I soldi che entrano si dividono tra oggi, domani e i tuoi obiettivi.

1



Soldi in entrata

Somma tutte le entrate del mese, così sai quanto hai.

2



Prima l'essenziale

Copri i bisogni che fanno andare avanti la vita: casa, cibo, bollette, trasporti, cura.

3



Paga prima te stessa

Metti un po' da parte prima di spendere. Trattalo come una bolletta da pagare.

4



Obiettivi e desideri

Quello che resta serve per i tuoi obiettivi e per le cose che scegli di goderti.

Le disparità che le donne non possono ignorare

Nell'UE le differenze di stipendi e pensioni lasciano alle donne meno soldi per tutta la vita.

11,1%

divario retributivo orario di genere
nell'UE: circa 89 centesimi per euro

~23%

divario nei guadagni annui, contando
part-time e pause nella carriera

24,9%

divario pensionistico di genere tra le
persone di 65 anni e più

Fonte: Eurostat, 2024 (divari di genere in retribuzioni, guadagni e pensioni); EIGE



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 2: Indipendenza economica

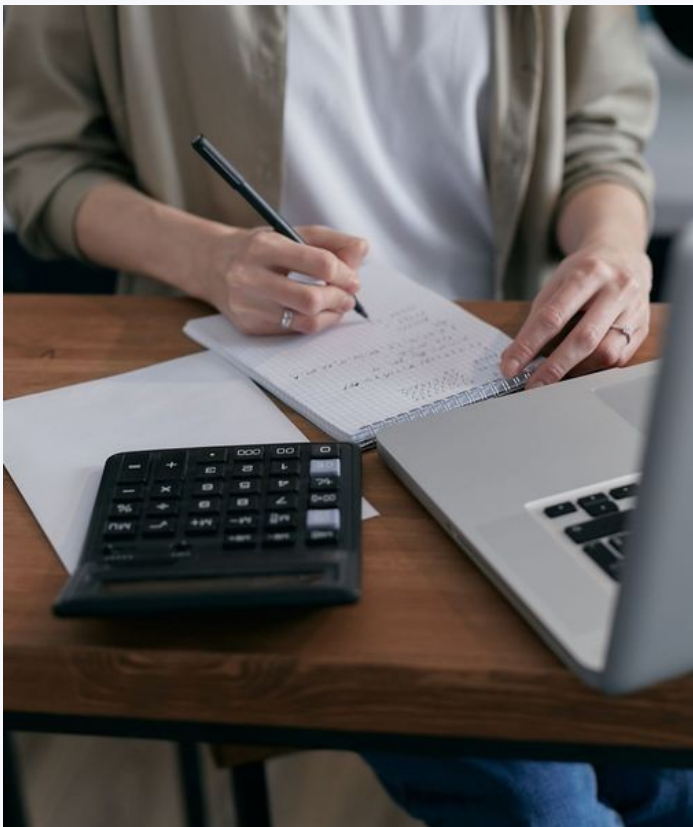
Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia nazionale Erasmus+ INDIRE. Né l'Unione europea né l'autorità che ha concesso il finanziamento possono esserne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



Concetta impara a gestire i soldi da zero

CASO DI STUDIO • ITALIA

Concetta, 42



Cosa è successo

Concetta sta lasciando un compagno che usava i soldi per controllarla. Lui ha svuotato i suoi risparmi e ha fatto debiti a suo nome. Lei ha due figlie piccole, poca esperienza di lavoro e un CV vecchio. Non ha soldi suoi e non sa quanto deve. Dopo anni di violenza verbale e fisica, ha perso fiducia in sé stessa.

Cosa è cambiato

È andata da un'associazione per i diritti dei lavoratori. Lì ha scoperto a quali sussidi aveva diritto e ha avuto consulenza gratuita. Passo dopo passo, ha iniziato a gestire un budget e i suoi debiti.

PENSACI

- Quali campanelli d'allarme vedi?
- Che cosa deve imparare prima?
- Chi potrebbe aiutarla adesso?

In Italia ci sono misure pubbliche per il lavoro delle donne svantaggiate, anche dopo la violenza.

Verifica cosa hai capito

Prova a rispondere con parole tue prima di andare avanti.



Con parole tue, che cosa vuol dire indipendenza economica?



Qual è la differenza tra beni e debiti?



Perché è così importante un conto a tuo nome?



Perché le disparità di stipendi e pensioni rendono urgente l'indipendenza per le donne?

Risorse per approfondire

Vuoi saperne di più? Queste risorse sono gratuite e affidabili.



Eurostat: statistiche sul divario retributivo di genere

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Gender_pay_gap_statistics



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

FIRE - Financial Resilience - Modulo 2: Indipendenza economica

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.



L2.1 Punti chiave

Prima della prossima lezione, ricorda questi cinque punti.



L'indipendenza economica è accesso, conoscenza e controllo, non ricchezza.



Entrate, spese, beni, debiti, patrimonio netto e interessi sono dietro ogni scelta.



Soldi a tuo nome, con accessi solo tuoi, sono la base del vero controllo.



Le disparità di stipendi e pensioni nell'UE si sommano: la tua forza economica conta.



La consulenza gratuita può aiutarti a ripartire, passo dopo passo, come Concetta.

Ora mettilo in pratica

Completa la lezione sulla piattaforma FIRE o con il tuo gruppo.



ATTIVITÀ INTERATTIVA

Le parole dei soldi

Sulla piattaforma • circa 10
minuti



ESERCIZIO 2.1

Leggere i numeri

20 min • Individuale



RIFLESSIONE 2.2

La tua storia con i soldi

15 min • In gruppo • Privata:
solo tu vedi le tue risposte



QUIZ DELLA LEZIONE

5 domande a scelta multipla

70% per superarlo • tentativi
illimitati

Fare il budget e gestire i soldi

Nota sui contenuti: Parlare di soldi può creare ansia. Non devi mai usare i tuoi numeri personali.

IN QUESTA LEZIONE

- Tre modi per fare un budget
- Costruire un budget in quattro passi
- Bisogni, desideri e risparmi
- Abitudini per creare un fondo per le emergenze

Modulo 2 • Indipendenza economica



L2.2 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questa lezione sarai in grado di:



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

QUESTA LEZIONE

L2.2

Durata: 60 min

Pratica: EX 2.3, EX 2.4

Quiz: 5 domande, 70% per superarlo



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 2: Indipendenza economica

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.



Parole chiave

Le parole che incontrerai nella lezione L2.2, spiegate in modo semplice.

Budget

Un piano delle spese: quanti soldi entrano e dove va ogni euro.

Bisogni

Spese che non puoi evitare, come affitto, luce e gas, cibo, medicine e trasporto al lavoro.

Fondo per le emergenze

Soldi messi da parte solo per gli imprevisti, come una caldaia rotta o la perdita del lavoro.

Stipendio netto

I soldi che ricevi davvero, dopo tasse e altre trattenute. Lo trovi in busta paga.

Desideri

Cose per cui scegli di spendere, come mangiare fuori o gli abbonamenti.

Bonifico periodico

Un ordine alla tua banca di spostare una cifra fissa in una data stabilita, ogni mese.

Tre modi per fare un budget

Non esiste un solo metodo giusto. Il budget migliore è quello che riesci a rispettare.



La regola 50/30/20

Dividi lo stipendio netto: 50% bisogni, 30% desideri, 20% risparmi o debiti. Semplice e facile da adattare.



Budget a base zero

Dai un compito a ogni euro (bisogni, desideri, risparmi, debiti) finché tutto è pianificato. Utile se i soldi sono pochi.



Metodo delle buste

Fissa un limite per ogni voce, in buste di contanti o «salvadanai» nell'app della banca. Se una è vuota, ti fermi.

Consiglio: molte persone partono dal 50/30/20 e poi cambiano le quote secondo la loro vita.

Il 50/30/20 con 1.500 € al mese

Un esempio con uno stipendio netto di 1.500 € al mese.

Quota	Che cosa copre	Su 1.500 €
Bisogni: 50%	Affitto, bollette, cibo, trasporti	750 €
Desideri: 30%	Mangiare fuori, vestiti, piccoli piaceri	450 €
Risparmi: 20%	Risparmiare o ripagare debiti	300 €
Affitto alto? Adatta	Una divisione 65 / 25 / 10	975 € / 375 € / 150 €

Le tue quote possono essere diverse. Conta che ogni euro abbia un piano.

Costruisci il tuo budget in quattro passi

Per preparare un budget serve meno di un'ora. Per seguirlo bastano pochi minuti a settimana.

1



Somma le entrate

Calcola tutti i soldi su cui puoi contare questo mese.

2



Elenca le spese

Scrivi tutto quello che spendi: bisogni, desideri e risparmi.

3



Fissa i limiti

Dai a ogni gruppo una cifra realistica, con uno dei tre metodi.

4



Controlla e adatta

Controlla una volta a settimana. Sposta soldi tra i gruppi quando la vita cambia.

Farlo con regolarità conta più del metodo che scegli.

Distinguere bisogni e desideri

Il confine tra bisogni e desideri è personale. Essere sincera con te stessa fa funzionare il budget.



Prima i bisogni

Affitto, luce e gas, cibo, medicine, trasporto al lavoro, cura dei figli. Il budget li copre sempre per primi.



Poi i desideri

Mangiare fuori, abbonamenti, piccoli piaceri. Non sono «sbagliati», ma si tagliano per primi se i soldi sono pochi.



Risparmiare è un bisogno

Tratta il risparmio come una bolletta che paghi a te stessa. Anche pochi euro al mese creano l'abitudine.



Attenta alla zona grigia

Alcune spese sembrano essenziali ma si possono tagliare: un piano telefonico caro, abbonamenti mai usati.

Il fondo per le emergenze è il tuo scudo

CREA UN CUSCINETTO

Con un fondo per le emergenze non devi dipendere da nessuno quando qualcosa va storto.

Inizia con qualche centinaio di euro. Poi arriva piano piano a 3-6 mesi di spese essenziali.



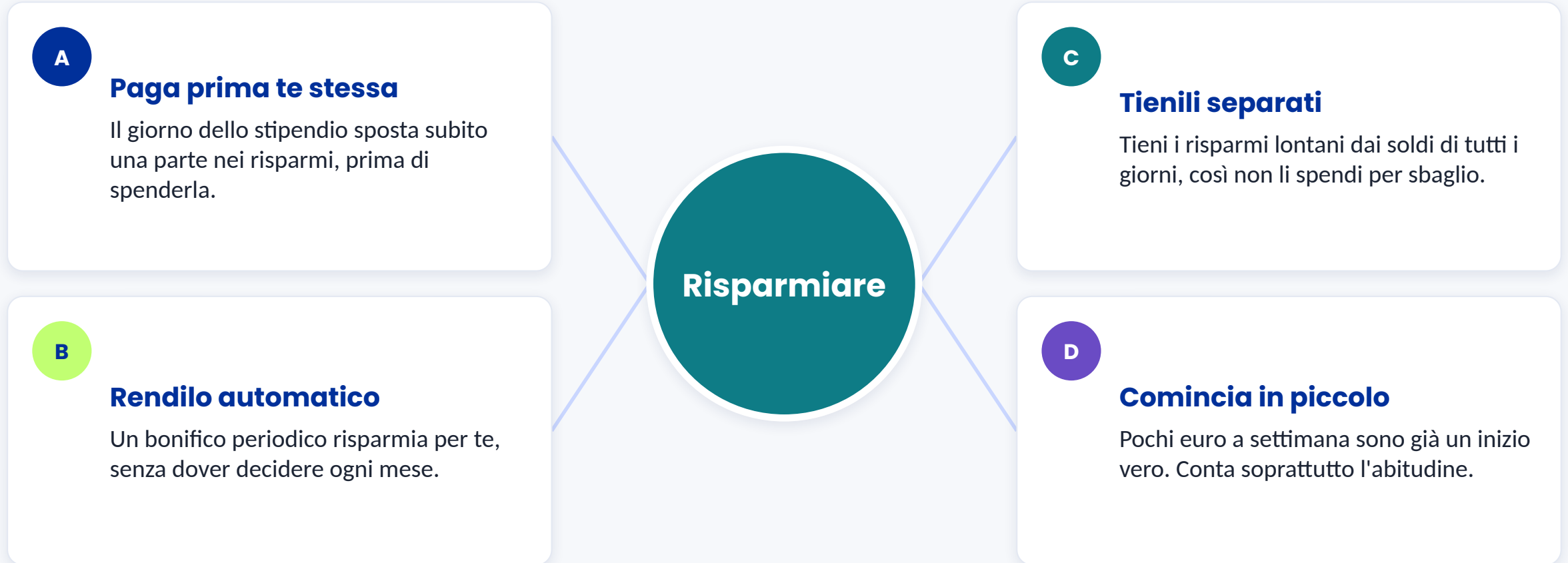
Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 2: Indipendenza economica

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.



Abitudini di risparmio che durano



Abitudini che costruiscono, abitudini che svuotano

Piccole scelte ripetute per mesi e anni contano per il tuo futuro più di una grande decisione.



Fanno crescere i soldi

- Mettere da parte una cifra fissa prima di spendere
- Controllare i conti una volta a settimana
- Tenere un cuscinetto per gli imprevisti
- Pagare un po' di più per chiudere prima i debiti
- Mettere da parte soldi per le spese annuali



Svuotano i soldi

- Spendere tutto quello che resta dopo le bollette
- Ignorare estratti conto e saldo
- Chiedere prestiti per le spese fisse del mese
- Pagare solo la rata minima dei debiti
- Nessun piano per le spese annuali irregolari



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 2: Indipendenza economica

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.



Verifica cosa hai capito

Prova a rispondere con parole tue prima di andare avanti.



Come divide lo stipendio netto la regola 50/30/20?



Quali sono i quattro passi per costruire un budget?



Perché il risparmio va trattato come un bisogno?



A che cosa serve un fondo per le emergenze e come puoi iniziarlo?

L2.2 Punti chiave

Prima della prossima lezione, ricorda questi cinque punti.



Un budget è un piano che ti dà il controllo. Non è una punizione.



Scegli il metodo adatto a te: 50/30/20, a base zero o delle buste.



Tratta il risparmio come un bisogno, rendilo automatico e tienilo separato.



Il fondo per le emergenze è il tuo scudo: inizia in piccolo e fallo crescere.



Piccole abitudini, ripetute ogni settimana, creano una forza che dura.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 2: Indipendenza economica

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.



Ora mettilo in pratica

Completa la lezione sulla piattaforma FIRE o con il tuo gruppo.



ATTIVITÀ INTERATTIVA

Bisogno, desiderio o risparmio?

Sulla piattaforma • circa 10
minuti



ESERCIZIO 2.3

Costruire un budget 50/30/20

22 min • In coppia



RIFLESSIONE 2.4

Che cosa ti ostacola

15 min • In gruppo • Privata:
solo tu vedi le tue risposte



QUIZ DELLA LEZIONE

5 domande a scelta multipla

70% per superarlo • tentativi
illimitati

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.

IN QUESTA LEZIONE

- Tante vie per avere un reddito
- Le capacità che hai già
- Come accedere a corsi gratuiti
- Come Sofia ha ricostruito il suo reddito in Portogallo

Modulo 2 • Indipendenza economica



L2.3 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questa lezione sarai in grado di:



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

QUESTA LEZIONE

L2.3

Durata: 60 min

Pratica: EX 2.5, EX 2.6

Quiz: 5 domande, 70% per superarlo

Parole chiave

Le parole che incontrerai nella lezione L2.3, spiegate in modo semplice.

Competenze trasversali

Capacità che puoi usare in molti contesti, come organizzare, prenderti cura o parlare lingue.

Microimpresa

Un'attività molto piccola, spesso gestita da casa da una sola persona.

Corso gratuito (finanziato)

Un corso che per te è gratis, perché lo pagano fondi pubblici o un contributo.

Lavoro autonomo

Lavorare per conto tuo, non per un datore di lavoro. Ti occupi tu di tasse e pratiche.

Microcredito

Un piccolo prestito per aiutare qualcuno ad avviare o far crescere una piccola attività.

CV (curriculum vitae)

Un breve documento con le tue capacità, esperienze e studi, per i datori di lavoro.

Tanti modi per guadagnare



Piccoli inizi che possono crescere

Avere un reddito non vuol dire per forza un lavoro a tempo pieno. Molte donne uniscono più fonti.



Vendi ciò che crei

Cucina, dolci o artigianato possono diventare una piccola attività, a volte con microcredito o contributi.



Offri un servizio

Apri la partita IVA e offri una tua capacità. Hai più libertà e gestisci tu le tasse.



Impara qualcosa di nuovo

I corsi gratuiti, online o in un centro vicino a te, possono aprire nuove porte.

Chiedere ciò che ti spetta



Conoscere e chiedere assegni, contributi e aiuti a cui hai diritto è una parte vera e giusta del tuo reddito. Non è carità.

- Chiedi a un patronato o a un CAF di verificare a cosa hai diritto
- Tieni in un posto sicuro lettere e decisioni sui sussidi

Le capacità che hai già

IL TUO VALORE

Anni di lavoro non pagato in casa creano capacità vere. Passano inosservate solo perché nessuno le ha pagate.

Dare un nome alle tue capacità è il primo passo per farti pagare.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

FIRE - Financial Resilience - Modulo 2: Indipendenza economica

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.



Dalla vita in casa alla vita lavorativa

Le capacità nate dal lavoro non pagato hanno nomi che i datori di lavoro conoscono.

Che cosa hai fatto	La capacità	Dove è apprezzata
Mandato avanti la casa con pochi soldi	Budget, pianificazione, soluzione dei problemi	Lavoro d'ufficio, commercio, progetti
Curato la famiglia	Pazienza, empatia, saper trattare con le persone	Sanità, assistenza, educazione
Organizzato eventi di famiglia e di scuola	Organizzazione, gestione dei tempi	Eventi, uffici, servizio clienti
Parli più lingue	Lingue, ponte tra culture	Lavori a contatto con il pubblico, turismo e ristorazione

La tua strada verso la formazione

In tutta l'UE molti corsi sono gratuiti o finanziati. Spesso c'è aiuto per i costi e per i figli.

1



Valuta

Scegli la capacità o la qualifica che apre la porta che vuoi.

2



Cerca

Guarda i servizi locali, i centri per l'istruzione degli adulti e i programmi finanziati dall'UE.

3



Trova i fondi

Verifica contributi, corsi gratuiti e aiuti per la cura dei figli.

4



Ottieni l'attestato

Finisci il corso e ottieni un attestato riconosciuto.

Sofia ricostruisce il suo reddito con un corso

CASO DI STUDIO • PORTOGALLO

Sofia, 38



Cosa è successo

Sofia ha lasciato una relazione di controllo. Per anni il compagno le ha impedito di lavorare. Non aveva un CV recente, né referenze, e poca fiducia in sé. Le avevano detto che «non ce l'avrebbe fatta» e pensava che un corso costasse troppo. Era convinta di non poter mai trovare lavoro.

Cosa è cambiato

È andata al servizio pubblico per l'impiego e a un centro per donne. L'hanno aiutata a dare un nome alla sua esperienza e a seguire un corso gratuito di amministrazione alberghiera, con un aiuto per i figli.

PENSACI

- Che cosa separava Sofia dal lavoro?
- Quali ostacoli riguardavano la fiducia?
- Che cosa l'ha aiutata a iniziare?

In Portogallo il servizio pubblico per l'impiego (IEFP) offre corsi gratuiti e aiuto per il CV.

Verifica cosa hai capito

Prova a rispondere con parole tue prima di andare avanti.



Indica tre vie diverse per avere un reddito.



Quali capacità può creare il lavoro non pagato in casa?



Quali sono i quattro passi per trovare un corso gratuito?



Che cosa ha aiutato Sofia a tornare al lavoro?

Risorse per approfondire

Vuoi saperne di più? Queste risorse sono gratuite e affidabili.



Europass: crea un CV gratis

<https://europass.europa.eu/>



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

FIRE - Financial Resilience - Modulo 2: Indipendenza economica

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.



L2.3 Punti chiave

Prima della prossima lezione, ricorda questi cinque punti.



Il reddito può arrivare da più fonti, non solo da un lavoro a tempo pieno.



Il lavoro domestico e non pagato crea capacità vere: impara a dare loro un nome.



Chiedere ciò a cui hai diritto è una parte giusta del tuo reddito.



I corsi gratuiti possono togliere ostacoli come i costi e la cura dei figli.



I servizi pubblici per l'impiego e di supporto esistono per aiutarti a iniziare.

Ora mettilo in pratica

Completa la lezione sulla piattaforma FIRE o con il tuo gruppo.



ATTIVITÀ INTERATTIVA

**Dai un nome alle
tue capacità**

Sulla piattaforma • circa 10
minuti



ESERCIZIO 2.5

**Dalle competenze
al reddito**

22 min • In coppia



RIFLESSIONE 2.6

Ostacoli e ponti

15 min • In gruppo • Privata:
solo tu vedi le tue risposte



QUIZ DELLA LEZIONE

**5 domande a
scelta multipla**

70% per superarlo • tentativi
illimitati

LEZIONE 2.4 • 55 MIN

Obiettivi e sicurezza a lungo termine

IN QUESTA LEZIONE

- Rendere gli obiettivi SMART
- Dall'obiettivo al piano
- Obiettivi a breve, medio e lungo termine
- Proteggere il tuo futuro

Modulo 2 • Indipendenza economica



L2.4 Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questa lezione sarai in grado di:



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

QUESTA LEZIONE

L2.4

Durata: 55 min

Pratica: EX 2.7, EX 2.8

Quiz: 5 domande, 70% per superarlo

Parole chiave

Le parole che incontrerai nella lezione L2.4, spiegate in modo semplice.

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.

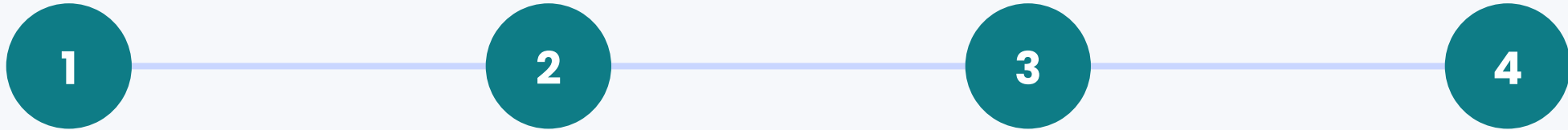
Rendi SMART i tuoi obiettivi

Un obiettivo vago è difficile da raggiungere. SMART trasforma «risparmiare di più» in qualcosa di concreto.

Lettera	Significato	Esempio
S: Specifico	Di' esattamente che cosa vuoi	Risparmiare 300 € per la caparra dell'affitto, non solo «risparmiare»
M: Misurabile	Aggiungi un numero da controllare	25 € al mese, controllati il primo di ogni mese
A: Raggiungibile	Un piccolo sforzo, ma realistico per te	25 € stanno nei soldi che restano dopo l'essenziale
R: Rilevante	È importante per la tua indipendenza	Una caparra mi aiuta ad affittare una casa tutta mia
T: Con una scadenza	Dagli una data limite	In 12 mesi, entro dicembre

Dall'obiettivo al piano

I grandi obiettivi diventano possibili se li dividi in piccoli passi, ognuno con una data.



Definisci

Scrivi un obiettivo SMART
chiaro e importante per te.



Dividi

Dividilo in piccole cifre o
azioni, ogni settimana o ogni
mese.



Programma

Dai una data a ogni passo. Se
puoi, rendi automatici i passi
con i soldi.



Verifica

Controlla i progressi ogni
mese. Cambia il piano, non
l'obiettivo.

Obiettivi per ogni orizzonte

Un buon piano unisce risultati rapidi, che danno fiducia, e obiettivi lunghi, che danno sicurezza.



Breve termine

Entro un anno: iniziare un piccolo fondo per le emergenze, chiudere un debito o aprire un risparmio a tuo nome.



Medio termine

Tra 1 e 5 anni: finire una qualifica, risparmiare la caparra o avere un secondo reddito stabile.



Lungo termine

In 5 anni o più: una casa stabile, una pensione a tuo nome e un'indipendenza che dura.



Proteggi il piano

Tieni al sicuro i documenti, controlla le assicurazioni e conosci i tuoi diritti ai sussidi.

Non è mai troppo tardi per iniziare



Piccoli passi regolari riducono la distanza nel tempo. Iniziare conta più della cifra con cui inizi.

- Pochi euro risparmiati ogni mese sono un vero inizio
- Anche piccoli versamenti per la pensione oggi contano domani
- Una consulenza gratuita può aiutarti a fare un piano

Aylin pianifica la sua indipendenza

CASO DI STUDIO · GERMANIA

Aylin, 45



Cosa è successo

Aylin e il marito hanno sempre messo insieme i soldi. Lei non aveva risparmi né una pensione a suo nome. Dopo la separazione, non sapeva quali debiti e bollette fossero suoi. Si sentiva sopraffatta, non sapeva da dove cominciare e pensava che fosse «troppo tardi» per pianificare.

Cosa è cambiato

Con un consulente gratuito per debiti e budget, ha aperto un conto a suo nome. Si è data un obiettivo SMART: un cuscinetto di tre mesi. Ha iniziato piccoli versamenti volontari per la pensione.

PENSACI

- Perché Aylin pensava fosse tardi?
- Quali obiettivi sono a lungo termine?
- Perché contava avere un conto suo?

In Germania la consulenza gratuita su debiti e budget (Schuldnerberatung) è diffusa ovunque.

Consulenza gratuita vicino a te

Ci sono servizi gratuiti per debiti, budget e diritti. Non devi affrontare tutto da sola.

ITALIA

inps.it

Reddito di Libertà

Contributo INPS per donne che escono dalla violenza: fino a 530 € al mese per 12 mesi. Domanda tramite il Comune.

GERMANIA

VZ- schuldnerberatung.de

Consulenza sui debiti riconosciuta (Schuldnerberatung)

Trova un centro riconosciuto per i debiti. I costi cambiano da regione a regione: chiedili prima della consulenza. Attenta alle offerte online.

PORTOGALLO

gov.pt

Rete di supporto ai clienti bancari (RACE)

Consulenza gratuita se non riesci a pagare un prestito o sei in ritardo. Ti consigliano ma non trattano al posto tuo.

gratuito

IN TUTTA L'UE

116 006

Numero per le vittime di reato (dove disponibile)

Numero europeo per le vittime di reato. Attivo in Germania e Portogallo. In Italia non risulta attivo: chiama il 1522, o il 112 se sei in pericolo.



In caso di emergenza, chiama il 112.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 2: Indipendenza economica

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.



La tua lista per l'indipendenza economica

Una lista che cresce con te. Non avrai tutto subito: ogni spunta è un passo avanti.

A Soldi e conti

- Un conto corrente solo a mio nome
- Un budget mensile semplice che uso
- Un fondo per le emergenze che sto costruendo
- Risparmi separati dai soldi per le spese
- Almeno un reddito che controllo io

B Piani e protezione

- Un obiettivo SMART con una scadenza
- Conosco i miei sussidi e i miei diritti
- Documenti importanti conservati al sicuro
- Una pensione o un piano di risparmio a lungo termine
- Un consulente o un servizio che posso contattare

Verifica cosa hai capito

Prova a rispondere con parole tue prima di andare avanti.



Che cosa vuol dire ogni lettera di SMART?



Quali sono i quattro passi dall'obiettivo al piano?



Fai un esempio di obiettivo a breve termine e uno a lungo termine.



Che cosa ha aiutato Aylin a iniziare a pianificare la sua indipendenza?

L2.4 Punti chiave

Prima della prossima lezione, ricorda questi cinque punti.



Gli obiettivi SMART trasformano desideri vaghi in traguardi precisi, con una scadenza.



Dividi i grandi obiettivi in piccoli passi con una data e verificali ogni mese.



Bilancia risultati rapidi e sicurezza a lungo termine, come risparmi e pensione.



Non è mai troppo tardi: piccoli passi regolari riducono la distanza.



Una consulenza gratuita su debiti e budget ti aiuta a fare e seguire un piano.

Ora mettilo in pratica

Completa la lezione sulla piattaforma FIRE o con il tuo gruppo.



ATTIVITÀ INTERATTIVA

Costruisci un obiettivo SMART

Sulla piattaforma • circa 10
minuti



ESERCIZIO 2.7

Rendilo SMART

22 min • Individuale



RIFLESSIONE 2.8

Immagina la tua indipendenza

15 min • In gruppo • Privata:
solo tu vedi le tue risposte



QUIZ DELLA LEZIONE

5 domande a scelta multipla

70% per superarlo • tentativi
illimitati

Dove trovare aiuto

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

ITALIA

1522

**1522 Numero
antiviolenza e stalking**

Gratuito, 24 ore su 24, anche da cellulare. In italiano, inglese, francese, spagnolo, arabo, tedesco. Anche chat e app.

gratuito • 24 ore su 24

GERMANIA

116 016

**Linea di aiuto contro la
violenza sulle donne
(Hilfetelefon)**

Gratuito, anonimo, 24 ore su 24. Interpreti in molte lingue e lingua dei segni. Chat (ogni giorno 12-20) ed e-mail in tedesco.

gratuito • 24 ore su 24

PORTOGALLO

800 202 148

**Servizio di informazione
per le vittime di violenza
domestica**

Gratuito, 24 ore su 24: informazioni e orientamento riservati. Anche via SMS al 3060 o e-mail violencia@cig.gov.pt.

gratuito • 24 ore su 24

IN TUTTA L'UE

116 006

**Numero per le vittime di
reato (dove disponibile)**

Numero europeo per le vittime di reato. Attivo in Germania e Portogallo. In Italia non risulta attivo: chiama il 1522, o il 112 se sei in pericolo.



In caso di emergenza, chiama il 112.



Cofinanziato
dall'Unione europea

FIRE - Financial Resilience - Modulo 2: Indipendenza economica

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.



Riepilogo del modulo

Cosa sai fare ora, dopo il Modulo 2

- ✓ Conosci le parole dei soldi e sai perché l'indipendenza è importante per le donne.
- ✓ Sai costruire e usare un budget, risparmiare con regolarità e iniziare un fondo per le emergenze.
- ✓ Sai collegare le tue capacità a un reddito e trovare corsi gratuiti per farle crescere.
- ✓ Sai fissare obiettivi SMART e fare un piano per la sicurezza a lungo termine.
- ✓ Sai che i servizi di consulenza gratuiti possono aiutarti a fare il prossimo passo.

NEL PROSSIMO MODULO

Il Modulo 3 parla dei tuoi diritti e delle tue risorse: le leggi che ti proteggono, i servizi che ti sostengono e come chiedere aiuto.

Completa il quiz finale del modulo (70% per superarlo) per ottenere il certificato e il badge del Modulo 2.



FINE DEL MODULO 2

Grazie per aver studiato con FIRE

[Continua sulla piattaforma di apprendimento FIRE: fire.elnlab.eu](https://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