



NARODOWY
BANK POLSKI

Projekt realizowany
z Narodowym Bankiem Polskim
w ramach programu edukacji ekonomicznej



POLSKI KOMITET POMOCY SPOŁECZNEJ
UL. WIEJSKA 18/20, 00-490 WARSZAWA

PROGRAM SZKOLENIA

PT. „BEZPIECZEŃSTWO FINANSOWE GOSPODARSTWA DOMOWEGO”

W RAMACH

**„PROJEKTU EDUKACJI EKONOMICZNEJ SKIEROWANEGO DO OSÓB WYKLUCZONYCH I
ZAGROŻONYCH WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM”**

Anna Wiśniewska – Mucha

Marta Krzysztoń

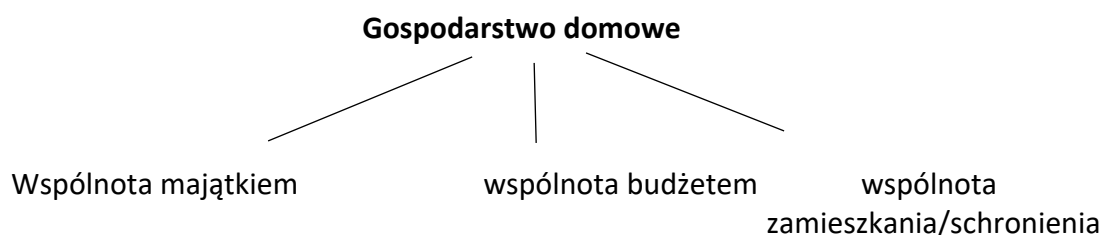
Warszawa, grudzień 2021

I BLOK: JAK ZARZĄDZAĆ BUDŻETEM DOMOWYM.

PLANOWANIE I KONTROLOWANIE WYDATKÓW

Celem edukacji ekonomicznej jest nauka racjonalnego dysponowania pieniędzmi. Dzięki niej zmienia się postawa osób o niskich dochodach na taką, która pozwala przywrócić wiarę w możliwość wpływu na swój własny budżet.

Poziom konsumpcji i wyposażenia gospodarstw domowych zależy od relacji między wszystkimi dochodami i ponoszonymi kosztami utrzymania oraz od umiejętności racjonalnego gospodarowania pieniędzmi.



Źródła dochodów gospodarstwa domowego:

1. Dochody z pracy (stałej, dorywczej, dodatkowej)
2. Dochody z systemu zabezpieczenia społecznego (emerytury, renty)
3. Świadczenia z pomocy społecznej (zasiłki)
4. Alimenty
5. Dochody z najmu, dzierżawy
6. Dywidendy, odsetki bankowe
7. Darowizny
8. Inne, np. dochody z żebractwa

Wydatki w gospodarstwie domowym to:

- opłaty stałe miesięczne (czynsz, telefon, internet, energia, ogrzewanie, woda, przedszkole czy szkoła dzieci, bilety miesięczne komunikacji miejskiej i innej, raty kredytów i pożyczek.),
- opłaty, które zdarzają się od czasu do czasu (płatność OC za samochód, podatek gruntowy, ubezpieczenia mieszkania ubezpieczenie na życie i OC),
- żywność,
- towary nieżywnościowe,
- rozrywka,
- zdrowie,
- uroda,
- sport,
- szkolenia,
- darowizny dla innych,

- prezenty,
- wydatki inwestycyjne,
- nieprzewidziane wydatki

Budżet domowy

Budżet domowy to nic innego, jak zestawienie przyszłych dochodów i wydatków gospodarstwa domowego, a także zasoby pieniężne, którymi dysponuje gospodarstwo. Nieprzejmowanie się budżetem domowym niesie za sobą pewne skutki. Najczęściej zadajemy sobie pytanie „na co wydaliśmy tyle pieniędzy?”. Planując budżet domowy uwolnimy się od tego typu pytań. Planowanie budżetu jest bardzo proste i wymaga jedynie konsekwencji w jego tworzeniu. Kiedy nasz budżet zacznie działać, a my przyzwyczaimy się do systematyczności będziemy widzieli jego efekty.

	A	B	C	D	E	F
1						
2	Dni miesiąca:		SUMA:	1	2	3
3	Prognoza przychodów:	5 000,00 zł	2 500,00 zł			
4						
5	Prognoza wydatków:					
6						
7	Jedzenie dom	500,00 zł	0,00 zł			
8	Jedzenie na mieście	100,00 zł	0,00 zł			
9	Słodyczne		0,00 zł			
10	Alkohol		0,00 zł			
11	Czynsz		0,00 zł			
12	Prąd		0,00 zł			
13	Woda		0,00 zł			
14	Gaz		0,00 zł			
15	Kredyt mieszkaniowy		0,00 zł			
16	Inny kredyt		0,00 zł			
17	Leki		0,00 zł			
18	Ubrania		0,00 zł			
19	Rozrywka (Netflix, Kino, Teatr)		0,00 zł			

Zanim przystąpimy do planowania budżetu, warto sobie uświadomić, jaka jest największa zaleta uporządkowania domowych finansów. Wbrew pozorom nie jest to wiedza, ile na co wydajemy, ale ile mamy pieniędzy na wydatki nieplanowane, takie jak doraźne naprawy, remonty, czy leczenie. Oczywiście znajomość struktury naszych wydatków również jest bardzo ważna, pozwala wyeliminować wydatki nieprzemysłane i niepotrzebne. Powinniśmy starać się odkładać część dochodów z myślą o większych zakupach. Regularne oszczędzanie uchroni nas przed brakiem środków, kiedy nadejdzie „czarna godzina”, np. w momencie utraty pracy, czy choroby. Ustrzeże nas także przed zaciąganiem kredytów, które spowodowałyby dodatkowe koszty. Warto również podkreślić, że w planowanym budżecie musi znaleźć się miejsce na miesięczne odsetki, prowizje, opłaty dodatkowe, itp.

Jeśli chcemy zapobiec narażeniu się na długi należy pamiętać o kilku ważnych praktycznych zasadach.

I. Planuj z wyprzedzeniem wszystkie większe zakupy.

Odpowiednio wcześniej zacznij odkładać pieniądze, aby w przyszłości poważniejsze zakupy nie spowodowały, że będziesz zalegał z bieżącymi opłatami. Wyznacz sobie pewien minimalny poziom oszczędności, który będziesz zawsze utrzymywał na wypadek, gdyby wystąpiły jakieś nieprzewidziane wydatki. Najlepiej jeśli kwota tych oszczędności osiągnęłaby poziom co najmniej wysokości twoich miesięcznych wydatków.

II. Na koniec każdego miesiąca przeanalizuj, na co dokładnie wydajesz swoje pieniądze.

Na podstawie takiego bilansu ogranicz wszystkie niepotrzebne wydatki w przyszłym miesiącu, a uzyskaną w ten sposób nadwyżkę przeznacz na oszczędności. Zwróć uwagę na to, ile wydajesz miesięcznie na różnego typu prowizje, opłaty dodatkowe lub odsetki od zadłużenia na karcie kredytowej. Ograniczenie tych wydatków to często najprostszy sposób na istotną poprawę stanu twojego budżetu domowego.

III. Wydawaj mniej niż zarabiasz

Podstawą umiejętnie skonstruowanego budżetu domowego jest zasada „wydawaj mniej, niż zarabiasz”. W przypadku budżetu domowego (tak jak w każdym budżecie, czy to państwowym, czy firmowym), ważne jest zbilansowanie przychodów i kosztów. Dlatego warto dokładnie policzyć swoje miesięczne wpływy, zestawiając z nimi spodziewane wydatki. Kluczem do zbudowania racjonalnego budżetu jest wiedza o tym, jak wydajemy nasze pieniądze. Dlatego każde planowanie finansów trzeba poprzedzić sporządzeniem dokładnej ewidencji wydatków.

Nauka tworzenia, realizacji i kontroli wykonania budżetu domowego.

Przystępując do konstruowania własnego budżetu należy uwzględnić nie tylko dochody stałe, ale także ewentualne wpływy dodatkowe.

Planowanie budżetu domowego nie jest trudne, choć wymaga wkładu pracy. Trzeba przede wszystkim być uczciwym wobec samego siebie, nie omijać żadnych pozycji, nie zaniżać wydatków. Trzeba być dokładnym i systematycznym, bo tworzenie budżetu wymaga regularnego odnotowywania, zwłaszcza tych drobnych sum, które szybko tworzą wysokie kwoty.

Codziennie trzeba spisywać każdą wydaną kwotę, nawet tę najmniejszą. Jeśli prowadzimy gospodarstwo domowe z innymi osobami, warto by włączyły się one do konstruowania budżetu.

Po miesiącu będziemy mogli przeanalizować nasze wydatki. Może się okazać, że niektóre z nich nie były konieczne. Dziennik wydatków warto prowadzić stale. Pomocne może być stworzenie prostej tabeli, w którą będziemy regularnie wpisywać nasze dochody i wydatki.

Taka tabela pozwoli nam nie tylko przeanalizować sytuację finansową, ale ułatwi nam pracę nad jej poprawą.

Podziel wydatki na kilka kategorii

Ponoszone co miesiąc wydatki można pogrupować, wyodrębniając, np. wydatki stałe (opłaty za mieszkanie, raty, bilety), wydatki na jedzenie, ubrania, kosmetyki, benzynę, życie kulturalne oraz wydatki specjalne. Konstrukcja domowego budżetu jest sprawą indywidualną, należy jednak pamiętać o zachowaniu pewnych proporcji. Dbajmy, aby na bieżącą konsumpcję (rachunki, jedzenie, drobne przyjemności) nie wydawać więcej niż 50-60% miesięcznych dochodów. Drugą równie ważną grupą wydatków są raty zaciągniętych kredytów. Nasz domowy budżet będzie stabilny i nie zabraknie nam „do pierwszego”, jeśli łącznie zobowiązania z tytułu kredytów nie przekroczą 1/3 naszych zarobków. Pozostałe 10-20% dochodów przeznaczamy na oszczędności

Określenie preferencji w myśl zasady racjonalności

Wyliminuj niepotrzebne wydatki

Zdarza się, że pod wpływem impulsu dokonujemy nieprzemyślanych zakupów, których uniknięcie pozwoliłoby zatrzymać pieniądze w domowym budżecie. Warto więc wiedzieć, które wydatki są niezbędne- do takich zaliczamy opłaty za mieszkanie (czynsz +media), składki na ubezpieczenia oraz raty kredytów. Takich wydatków nie da się uniknąć, co więcej należy je regulować w pierwszej kolejności, ponieważ nieterminowa spłata może grozić dodatkowymi konsekwencjami w postaci naliczenia wysokich odsetek, odcięciem od usługi, a nawet wypowiedzeniem umowy. Niezbędne są również wydatki na jedzenie, kosmetyki i chemię oraz ubrania – tu jednak można zaoszczędzić poprzez porównywanie cen produktów w różnych sklepach. W razie potrzeby należy natomiast zrezygnować z wydatków na rozrywkę. Oszczędzanie nie zawsze musi oznaczać konieczność rezygnowania z zakupów.

Sposoby zwiększania dochodów i zmniejszenia wydatków

Jak oszczędzać, czyli co to jest „poduszka bezpieczeństwa?”

Jeżeli po podsumowaniu dochodów i wydatków okaże się, że wydajemy więcej niż wpływa do naszego budżetu to konieczne jest zastanowienie się, jak zmienić tę sytuację. Mamy dwa wyjścia albo zwiększyć dochody albo zmniejszyć wydatki. Dlatego warto się zastanowić, czy istnieje możliwość zwiększenia dochodów, np. poprzez podjęcie dodatkowej pracy, a może warto ograniczyć wydatki, bo nie wszystkie są konieczne. Oszczędności to różnica pomiędzy dochodami, a wydatkami.

Poniżej kilka sugestii, co można zrobić, żeby oszczędzić

Co oszczędzamy i w jaki sposób:

1. woda

- naprawiamy kapiące krany i nieszczelne splotczki
- nie wylewamy niepotrzebnie wody, która została np. po umyciu warzyw, można ją zużyć do podlewania kwiatów lub do sprzątnia
- nie traktujemy toalety jak śmietnika na odpady
- biorąc szybki prysznic zamiast kąpieli w wannie zaoszczędzimy ok. 30% wody
- zakręcamy kran myjąc zęby, czy twarz

- warto zainstalować sfluczkę z przyciskiem regulującym ilość sflukiwanej wody
- montujemy baterie jednouchwytowe, które regulują temperaturę natychmiast
- właściciele domków jednorodzinnych mogą założyć zbiorniki na wodę deszczową, którą potem można wykorzystać do podlewania ogródka

2. energia elektryczna i gaz

a) lodówko-zamrażarka i pralka

- najlepiej, gdy nie stoi w ciepłych pomieszczeniach, zwłaszcza przy kaloryferach i w miejscach silnie nasłonecznionych
- temperatura w lodówce od 6 do 8 stopni C
- temperatura w zamrażarce -18 stopni C
- otwieramy lodówkę lub zamrażarkę tylko na tak długo, jak to jest potrzebne. Jeśli drzwi chłodziarki są otwarte dłużej, to dostaje się do niej wilgotne powietrze z zewnątrz, wilgoć zamarza, a rosnąca warstwa lodu pogarsza sprawność chłodzenia
- jedzenie, które ma być ponownie umieszczone w lodówce (np. na odkrojeniu potrzebnej porcji), chowamy tam jak najszybciej, żeby nie zdążyło się ogrzać
- produkty z zamrażarki rozmrażamy w lodówce, ponieważ pochłaniają one ciepło jej wnętrza i w efekcie lodówka zużywa mniej energii
- regularnie myjemy urządzenia chłodzące, te które nie mają funkcji odmrażania, co jakiś czas odmrażamy- warstwa lodu nie może przekraczać 10mm
- Pralka – uruchamiamy tylko wtedy, kiedy mamy pełny wsad. Dwa prania z pełnym wsadem, to mniejsze o 35% zużycie energii elektrycznej

b) kupując nowe urządzenia gospodarstwa domowego upewnijmy się, czy są energooszczędne

c) gotujemy w małej ilości wody

d) przy pieczeniu otwieramy drzwiczki piekarnika jak najrzadziej

e) używajmy pokrywek do garnków

f) w czasie gotowania starajmy się dopasować wielkość naczynia do wielkości elementu grzejnego (średnica garnka powinna być o 2 cm większa od średnicy płyty grzejnej)

g) wymieniamy żarówki na energooszczędne

h) wyłączajmy przycisk stand-by, który jest najbardziej podstępny pożeraczem prądu

i) zawsze wyjmujemy wtyczki z kontaktów, np. ładowarki

j) gasimy światło w pomieszczeniach, w których nikt nie przebywa

3. ogrzewanie

- w nocy przykręcamy ogrzewanie, wyjdzie nam to na zdrowie i pozwoli zaoszczędzić w czasie nocy temperatura na zewnątrz jest niższa i wtedy straty ciepła są większe
- nie zasłaniajmy kaloryferów firankami i meblami, bo to ogranicza efekty ich pracy
- zasłaniamy wszystkie nieszczelności w drzwiach, oknach, itp. (aby je znaleźć wystarczy użyć płomienia świeczki, zapałkę, czy zapalniczkę, za ich pomocą sprawdzimy jak odchyła się płomień), ale należy pamiętać, aby nie zasłaniać otworów wentylacyjnych

- zakrećamy ogrzewanie w tych pomieszczeniach, z których nie korzystamy lub korzystamy rzadko

4. zakupy

- na zakupy chodzimy z listą i pełnym żółdkiem, unikniemy wtedy niepotrzebnych zakupów
- sprawdzamy paragony
- porównujemy ceny w różnych sklepach
- kierujemy się potrzebami
- nie kupujemy tzw. gotowych dań, obiad ugotowany w domu zawsze będzie tańszy, zdrowszy
- śniadania do pracy, szkoły, na wycieczki i przygotowujemy w domu

5. wydatki bankowe

- najczęściej płacimy za przelewy składane w oddziale; można zaoszczędzić przekonując się do operacji internetowych - w wielu instytucjach bankowych takie usługi są całkowicie bezpłatne
- wypłacaj pieniądze zawsze w bezprowizyjnym bankomacie swojego banku.

Kontrolowanie wydatków oraz podejmowanie działań oszczędnościowych spowoduje, że pozostanie nam pewna kwota pieniędzy, którą będziemy mogli przeznaczyć na własne cele finansowe oraz na tzw. „czarną godzinę”, czyli wydatki nagłe.

II BLOK: ABC POSZUKIWANIA PRACY. FORMY ZATRUDNIENIA

Poszukiwanie zatrudnienia i formy zatrudnienia

Sukces, jakim będzie znalezienie satysfakcjonującej pracy, zależy przede wszystkim od naszej aktywności. Im więcej różnych sposobów poszukiwania pracy zostanie wykorzystanych, tym większe prawdopodobieństwo jej znalezienia. Na początku należy ustalić plan działania:

- określić pracę, jaką jest się zainteresowany – odpowiedzieć sobie na pytanie, co lubisz robić?, w czym jesteś dobry?, jakie wartości cenisz? Jaka praca Cię nie męczy?;
- zastanowić się jaką wiedzę i umiejętności posiadasz;
- nauczyć się, jak szukać pracy – sprawdź, jakie sposoby szukania pracy mógłbyś wykorzystać, pisanie listu motywacyjnego CV;
- jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej;

Pamiętaj o ABC poszukiwania pracy!

Aktywność – bądź aktywny, wykorzystuj wszelkie dostępne możliwości, a przede wszystkim nie czekaj, aż praca sama znajdzie słuchacza.

Bezpośredniość – najefektywniejsze są bezpośrednie kontakty ze znajomymi, pracodawcami czy urzędami pracy.

Cierpliwość – nawet po wykonaniu kroku A i B może okazać się, że trzeba będzie poczekać na znalezienie pracy. Miej na uwadze, że to proces długotrwały i konieczne jest wykazanie się cierpliwością.

Przed rozpoczęciem szukania pracy sporządź swoje CV oraz list motywacyjny, który będzie można dopasowywać do konkretnych ofert. Nie należy wysyłać tego samego CV do wszystkich firm, CV powinno być dopasowane do oferty pracy i opisu stanowiska pracy, które Cię interesuje.

Wśród samodzielnych sposobów poszukiwania pracy można wymienić:

- Odpowiadanie na ogłoszenia o wolnych stanowiskach pracy zamieszczone w mediach.

W większości dzienników ogólnokrajowych zamieszczone są ogłoszenia dotyczące wolnych miejsc pracy. Wiele z nich zawiera dokładne informacje na temat wymaganych kwalifikacji zawodowych i umiejętności. Rzecz w tym, że firmy na ogół podają w ogłoszeniach cechy kandydata idealnego. A o takiego na rynku pracy trudno. Zdarza się, że ci, którzy spełniają nawet wszystkie wymienione kryteria, z jakichś powodów, np. cech osobowości, wygórowanych wymagań, czy innej niż firmowa wizji pracy, są odrzucani. Wtedy sięga się po kandydatów, którzy co prawda nie do końca spełniają zapisane w ogłoszeniu oczekiwania, ale rekompensują to innymi, cennymi dla pracodawcy umiejętnościami lub doświadczeniami. Korzystaj również z pism specjalistycznych i branżowych. Możesz znaleźć tam ogłoszenia tylko z określonego sektora, który Cię interesuje. Niejednokrotnie audycje na temat rynku pracy nadają stacje radiowe i telewizyjne. Emitowane programy dotyczą tematyki związanej z sytuacją na rynku pracy, tzw. „zawodów przyszłości”, rozwijających się branż i tych sektorów gospodarki, które oferują zatrudnienie. Programy, mają też zachęcać ludzi do działania,

wskazywać im drogę do znalezienia pracy, pokazać sposoby, za pomocą których można osiągnąć sukces zawodowy. Zdarza się, że w audycjach prezentowane są niejednokrotnie aktualne ogłoszenia o wolnych stanowiskach pracy.

- Kontakty prywatne

Jest to jeden z bardziej skutecznych sposobów szukania pracy. Wynika to z faktu, że część pracodawców nie zgłasza wolnych etatów do prasy i urzędów pracy. Uzyskując od znajomych informację o wolnym miejscu pracy możesz dowiedzieć się najwięcej na temat charakteru danej pracy. Znając specyfikę pracy łatwiej przygotujesz się do rozmowy z pracodawcą. Jeśli jest to możliwe nazwisko, a może i osoba znajomego, może stać się hasłem do wprowadzenia do firmy, ułatwiając bezpośredni kontakt z pracodawcą. Ważne jest, abyś dokładnie określił jakiej pracy poszukujesz..

- Składanie aplikacji w firmach i instytucjach: listownie lub osobiście.

To nie tylko źródło informacji, ale przede wszystkim metoda. Składając dokumenty aplikacyjne w wybranych przez siebie firmach lub instytucjach wyprzedzasz przyszłe oferty pracy. Próbuj dostać się do pracodawców i porozmawiać z nimi. Zostaw swoje dokumenty, przypominaj o sobie telefonicznie. Nie zrażaj się, jeśli nie odpowiadają. To sposób dla wytrwałych i odpornych na różne przeciwności.

- Poszukiwanie pracy za pośrednictwem Internetu – 95% ofert pracy jest umieszczanych w Internecie.

Internet staje się obecnie ważnym narzędziem poszukiwania pracy, także miejscem na zatrudnienie (tzw. telepraca). Pracy możemy poszukiwać za pośrednictwem wielu portali internetowych.

Poniżej przedstawiamy listę przydatnych portali z ofertami pracy:

Profesja - oferty pracy oraz poradniki

Powiatowe, Wojewódzkie Urzędy Pracy - oferty pracy i inne informacje dot. rynku pracy

Monster Polska - oferty pracy, poradnik kariery

Mam Pracę - oferty pracy

Biuro Karier UwB - oferty pracy - głównie Białystok

Pracuj.pl - oferty pracy, poradnik poszukującego pracy

Jobs - oferty pracy

www.gazetapraca.pl

www.praca.money.pl

www.praca.pl

www.gazeta.pl

www.hrk.pl

www.wakaty.com.pl

Pamiętaj aby zachować kopię, bowiem będziesz musiał wiedzieć, co napisałeś, jeśli zostaniesz zaproszony na rozmowę. Poszukując pracy możemy przygotować nawet kilka własnych ofert, w zależności od rodzaju zajęcia, jakie chcemy znaleźć.

Agencje pracy tymczasowej

Poszukując pracy warto również skorzystać z pomocy, jaką oferują różnego typu instytucje i firmy, do których zadań należy pośrednictwo pracy. Podobne funkcje pełnią imprezy polegające na kontakcie pracodawca – pracownik (targi pracy, czy giełdy pracy) oraz kontakty prywatne.

Agencje pracy tymczasowej szukają na zlecenie firm pracowników na określony czas. Może to być praca sezonowa, zastępstwo za chorego lub przebywającego na urlopie pracownika. Propozycje mogą dotyczyć pracy fizycznej lub wymagającej określonych kwalifikacji zawodowych np. z zakresu prowadzenia biura lub księgowości. Z ofert takich agencji warto korzystać tylko wtedy, jeśli nie masz innych możliwości pracy. Dzięki pracy czasowej zdobędziesz doświadczenie, a z czasem może ona zamienić się w stałe zatrudnienie.

Agencje doradztwa personalnego lub agencje pośrednictwa pracy posiadają oferty, jakich aktualnie poszukują pracodawcy. Na ogół pośredniczą między pracodawcą a pracobiorcą, zamieszczając ogłoszenia i prowadząc wstępną albo kompletną selekcję i rekrutację. Każda agencja posiada komputerowe bazy danych, w których możesz się zarejestrować. Umieszczenie własnych danych w bazie nie gwarantuje natychmiastowego zatrudnienia, jednak zwiększa prawdopodobieństwo znalezienia pracy. Wysyłając swoją ofertę zrób wstępne rozeznanie, co do zakresu i jakości usług świadczonych przez daną agencję.

Lokalne organizacje społeczne: np. kluby, stowarzyszenia, organizacje młodzieżowe;

Giełdy pracy organizowane są w sytuacji, gdy istnieje potrzeba spotkania pracodawcy z większą grupą poszukujących pracy, najczęściej w tym samym zawodzie.

Targi pracy to spotkania większej ilości pracodawców i osób zainteresowanych podjęciem pracy, trwają 1 – 2 dni, oferują na specjalnych stoiskach zorganizowanych przez pracodawców różne miejsca pracy. Na targach i giełdach pracy zorientujesz się jakiego rodzaju stanowiska firmy oferują, jakie mają wymagania oraz jak przebiega proces rekrutacji. Większość takich spotkań organizuje się dla studentów i młodych absolwentów, ale na targi może przyjść każdy.

Urzędy Pracy (Powiatowe, Miejskie i Wojewódzkie) są miejscami, w których można zapoznać się z ofertami z najbliższej okolicy zamieszczanymi przez pośredników lub bezpośrednio przez pracodawców. Przy Wojewódzkich Urzędach Pracy działają ponadto Centra Informacji i Planowania Kariery Zawodowej umożliwiające, obok zapoznania się z aktualnymi ofertami pracy, także skorzystanie z pomocy doradcy zawodowego.

Różnego typu instytucje i organizacje aktywnego wspierania poszukiwania zatrudnienia (tzw. sklepy z pracą, biura i kluby pracy itp.), często wyspecjalizowane w pomocy określonym grupom społecznym, np. młodzieży, posiadają z reguły oferty zatrudnienia, prowadzą poradnictwo zawodowe (instruktaż na temat sposobów poszukiwania pracy, przygotowania

dokumentów aplikacyjnych, zachowania podczas rozmowy kwalifikacyjnej, samozatrudnienia) oraz kursy i szkolenia umożliwiające dostosowanie swoich kwalifikacji do potrzeb rynku pracy.

Formy zatrudnienia:

1. Umowa o pracę,
2. Umowa zlecenie,
3. Umowa o dzieło,
4. Samozatrudnienie na podstawie kontraktu B2B – jednoosobowa działalność gospodarcza.

III BLOK: ROZSĄDNE POŻYCZANIE. ZAJĘCIA KOMORNICZE PRZY ZADŁUŻENIACH

Jak pożyczać z głową i nie wpaść w kłopoty z zadłużeniem?

Decydując się na pożyczanie pieniędzy musimy pamiętać, że kredyt/pożyczka w banku czy pożyczka w parabanku zawsze kosztuje.

Dlatego przed podjęciem decyzji o pożyczaniu pieniędzy dobrze odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

- czy naprawdę potrzebujemy tej rzeczy, która ma być kupiona za pożyczone pieniądze - czy jest to tylko nasza „zachcianka”, czy rzeczywiście „potrzeba” bez której nie możemy żyć?
- czy możemy poczekać z zakupem i zaoszczędzić z naszych dochodów?
- Czy nie możemy kupić danej rzeczy na kredyt w ramach promocji sklepu raty za 0%?
- czy ta zakupiona rzecz posłuży nam dłużej niż czas jaki jest potrzebny na jej spłatę?
- jak kredyt, który zaciągniemy wpłynie na nasz budżet domowy i wywiązywanie się z bieżących zobowiązań?

Jaka jest różnica między bankiem a parabankiem?

Wyróżniamy 6 różnic:

1. Parabanki to prywatne firmy, które udzielają pożyczek, nie mają depozytów Klientów - działalność depozytowa jest zarezerwowana jedynie dla Banków i SKOKów,
2. Parabanki nie podlegają nadzorowi Komisji Nadzoru Finansowego, nad standardami współczesnego rynku parabanków czuwa Polski Związek Instytucji Pożyczkowych, jednak działalność tego podmiotu ogranicza się jedynie do promowania i marketingu jak najlepszych standardów biznesowych,
3. Parabanki działają w oparciu o przepisy prawa cywilnego, zaś banki prawa bankowego,
4. Parabanki działają na zasadzie piramidy finansowej czyli pożyczane od nich środki pochodzą od innych pożyczkobiorców parabanku. W banku/SKOKu środki pochodzą z depozytu, który jest przekazywany przez Klientów w ramach ich oszczędności,
5. Parabanki udzielają tylko pożyczek, zaś banki prócz pożyczek mogą udzielać długoterminowych kredytów konsumenckich, oferują otwarcie lokaty, rachunków oszczędnościowo-rozliczeniowych czy inwestowanie w funduszach inwestycyjnych,
6. Banki komercyjne przeprowadzają dogłębną analizę zdolności oraz wiarygodności kredytowej każdej osoby, natomiast parabanki ograniczają weryfikację zdolności kredytowej oraz wiarygodności konsumenckiej wnioskodawcy do minimum czasami jej w ogóle nie sprawdzając.

OSTROŻNIE!

Parabanki reklamują często szybkie pożyczki, których zaciągnięcie w prosty sposób może spowodować zadłużenie i wpadnięcie w spiralę pogłębiającego się ubóstwa.

Należy pamiętać, że pożyczki w parabankach nie są tanie. Chodzi tylko o „zdobycie” klienta.

Przed zaciągnięciem pożyczki/kredytu należy:

1. Jeżeli pożyczamy od parabanku sprawdzić jego wiarygodność - możemy to zrobić pod adresem https://www.knf.gov.pl/dla_konsumenta/ostrzezenia_publiczne lub telefonicznie 22 262 58 00
2. Wiarygodność podmiotu, od którego bierzemy pożyczkę możemy sprawdzić również pod numerem **Infolinii Konsumentckiej 801 440 220 i 22 290 89 16**, prowadzonej przez Fundację Konsumentów. Pod tymi numerami możecie Państwo liczyć na bezpłatną pomoc prawną w zakresie umów pożyczek i kredytów.
3. Policzyc całkowity koszt pożyczki – instytucja udzielająca pożyczki zobowiązana jest do poinformowania o wysokości rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania pożyczki (RRSO) oraz o całkowitej kwocie do zapłaty. Jeśli mamy kłopoty z uzyskaniem takiej informacji, możemy spróbować samodzielnie policzyć koszt pożyczki za pomocą kalkulatora dostępnego na stronie internetowej https://www.uokik.gov.pl/policz_i_nie_przelicz_sie.php
4. Przed podpisaniem każdej umowy należy dokładnie ją przeczytać, a wszystkie niejasne sformułowania wyjaśnić i żądać odpowiedzi na nie. Nigdy nie podpisywać umowy bez jej przeczytania i zrozumienia, co poszczególne zapisy oznaczają.

Uproszczony wzór na Twoją zdolność kredytową



Podsumowując, wybierając pożyczkę dobrze wziąć pod uwagę następujące kwestie:

- czy jest możliwy indywidualny tryb spłaty?
- Jaki jest całkowity koszt pożyczki?
- Jaka jest prowizja banku/parabanku i oprocentowanie zmienne/stałe?
- czy jest możliwość zawieszenia pewnej liczby rat, bez konsekwencji w postaci dodatkowych opłat, tzw. wakacje kredytowe?
- jaka jest wielkość rat i przez jaki okres będziemy je spłacać, czy jest możliwy indywidualny plan spłat?
- cel na jaki uzyskujemy pożyczkę czy jest zasadny i niezbędny?
- Czy jest wymagany wkład własny?

- czy wysokość pożyczki umożliwi nam zrealizowanie naszej potrzeby?
- jakie są wymagane formalności (czy umowa jest jasno sformułowana, czy jasne są procedury banku) i zabezpieczenia (żyranci, hipoteka, ubezpieczenie)
- koszty pożyczki tzn. przy ewentualnej wcześniejszej spłacie, prowizja, opłaty karne, oprocentowanie, ubezpieczenie

Zagrożenia wynikające z nadmiernego zadłużenia i niespłacania pożyczki

Niebezpieczny dług

Dług staje się niebezpieczny wówczas, gdy po uregulowaniu raty pożyczki nie wystarcza na bieżące, podstawowe wydatki i nasze zobowiązania, szczególnie na opłatę mieszkania, zakup leków. Trzeba wziąć pod uwagę grożące konsekwencje, które wiążą się z brakiem ich uregulowania, np. zadłużenie mieszkaniowe może doprowadzić do utraty mieszkania, zadłużenia za media – odłączenie ich, zadłużenie alimentacyjne – nawet pozbawienie wolności (w przypadku uporczywego uchylania się od obowiązku alimentacyjnego).

Utrzymanie kontroli nad własnym zadłużeniem

Jeśli znajdziemy się w sytuacji, że mamy większe zobowiązania finansowe niż dochody, trzeba podjąć jak najszybciej następujące kroki:

- przeanalizować swój budżet domowy pod kątem oszczędzania, czy fatycznie wszystkie ponoszone wydatki są konieczne?
- przeanalizować swoją sytuację pod kątem zwiększenia dochodów poprzez podjęcie dodatkowej pracy, skorzystanie z pomocy finansowej, np. uzyskanie dodatku mieszkaniowego, zasiłku z pomocy społecznej?
- ustalić długi priorytetowe tzn. takie które powinny być spłacane w pierwszej kolejności

Należy unikać decyzji o pożyczeniu pieniędzy na spłatę długów.

O zmianie swojej decyzji względem finansowania spłaty kredytu należy poinformować wierzycieli. Trzeba to zrobić jak najszybciej, najlepiej jeszcze wtedy, gdy nie zalegamy z płatnościami. Przedstawiając wierzycielom swoją aktualną sytuację (warto dołączyć opracowane przez siebie zestawienie dochodów i wydatków), należy jednocześnie przedstawić realną propozycję spłaty zadłużenia. Starać się wpłacać na poczet długu jakąkolwiek należność. W większości przypadków mała, ale regularna spłata jest lepsza, niż jej brak. Jeśli wierzycieli jest kilku, to trzeba podjąć rozmowy nt. długów, jeśli nikt nie chce nam pomóc, trzeba skontaktować się z kimś na wyższym stanowisku. Nawet jeśli okaże się to bardzo trudne, nie należy zaprzestawać prób uzyskania porozumienia z wierzycielem. Prowadząc rozmowy z wierzycielem, nawet gdy nie mamy jeszcze decyzji o zmianie wysokości rat wpłacamy na poczet długu proponowaną kwotę. Konieczne jest reagowanie na wszelkie otrzymywane pisma (od wierzycieli, z sądu), dostarczanie wszystkich wymaganych informacji, uczestniczenie w rozprawach.

Co może zająć komornik?

Kiedy nie płacimy w terminie kredytu lub pożyczki może dojść do egzekucji komorniczej. Przeważnie wierzyciel kieruje sprawę do sądu o wydanie nakazu zapłaty. Po nadaniu klauzuli wykonalności nakazu, wyrok (nakaz zapłaty) staje się podstawą do wszczęcia egzekucji komorniczej. Inaczej może ta procedura wyglądać w przypadku kredytów bankowych – często już w umowie kredytowej zgadzamy się na dobrowolną egzekucję, więc bank występuje do sądu jedynie o nadanie klauzuli wykonalności bankowemu tytułowi egzekucyjnemu.

Warto pamiętać o tym, że komornik prowadzi egzekucję na zlecenie wierzyciela. Dlatego wszelkie negocjacje należy prowadzić nie z komornikiem, tylko z wierzycielem, ponieważ tylko on może spowodować, że komornik odstąpi od egzekucji.

Komornik za swoją pracę pobiera wynagrodzenie (podstawowa opłata dla komornika to 15% egzekwowanej kwoty, choć istnieją w tym zakresie liczne wyjątki). Koszty te ponosimy my, czyli dłużnicy.

Komornik może zająć otrzymywane przez nas dochody, oszczędności, posiadane przez nas wartościowe przedmioty, a także mieszkanie, czy dom.

W zależności od rodzaju dochodu lub zgromadzonych oszczędności, przepisy prawa określają wysokość kwoty podlegającej egzekucji komorniczej lub zwolnionej spod tej egzekucji.

Podsumowując, jeśli mamy kłopoty z wywiązaniem się ze swoich zobowiązań należy pamiętać, aby:

- Nie ignorować problemu i nie uciekać od niego,
- Nie zaciągać pochopnie nowych długów, aby spłacić stare
- W przypadku konsolidacji kredytu uważnie przeanalizować jego warunki
- Sprawdzić czy, aby na pewno nie przysługują nam jakieś dodatkowe świadczenia np.: z pomocy społecznej
- Kontaktować się ze wszystkimi wierzycielami
- Najpierw zająć się długami priorytetowymi
- Pamiętać, że lepiej spłacać mniejsze kwoty, niż nic
- Nie poddawać się – jeżeli wierzyciel nie chce przyjąć przedstawionych propozycji, ponawiać je
- Reagować na wszelkie otrzymywane pisma, uczestniczyć w rozprawach
- Zachowywać kopie wszystkich otrzymywanych i wysyłanych pism

IV BLOK: RODZAJE ŚWIADCZEŃ Z POMOCY SPOŁECZNEJ ORAZ KRYTERIA ICH PRYZNAWANIA

RODZAJE ŚWIADCZEŃ Z POMOCY SPOŁECZNEJ na podstawie Ustawy z dn. 12 marca 2004r. o pomocy społecznej (Dz.U. 2009 nr 175 poz. 1362 z późniejszymi zmianami)

1. Zasiłek stały (2022 r.) – kwota

- Minimalna wysokość zasiłku stałego to 30 zł miesięcznie. Kwota jest obliczana indywidualnie. Brane są tu pod uwagę dochody oraz kryterium rodzinne. Aktualnie obowiązujące **kryteria dochodowe** dla zasiłku stałego wynoszą:
- **719 zł** - dla osoby samotnie gospodarującej,
- **600 zł** - dla osoby w rodzinie.

Komu przysługuje zasiłek stały:

- osoby pełnoletnie, całkowicie niezdolne do pracy lub niezdolne do pracy z powodu wieku, które prowadzą jednoosobowe gospodarstwo domowe lub pozostają w rodzinie.
- Osoby niezdolne do pracy z powodu wieku:
 - Kobiety, które ukończyły 60 r.ż.
 - Mężczyźni, którzy ukończyli 65 r.ż.
- Osoby całkowicie niezdolne do pracy, które posiadają i legitymują się grupą inwalidzką I lub II oraz posiadające umiarkowany stopień niepełnosprawności

Jak obliczyć zasiłek stały?

- W przypadku **osoby samotnie gospodarującej** zasiłek stały ustala się w wysokości różnicy między kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej a dochodem tej osoby.

Należy pamiętać, iż **kwota zasiłku nie może być wyższa niż 719 zł.**

- Wysokość zasiłku stałego w przypadku **osoby w rodzinie** stanowi różnicę między kryterium dochodowym na osobę w rodzinie a dochodem na osobę w rodzinie.
- Do dochodu osoby ubiegającej się i pobierającej zasiłek stały nie wlicza się kwoty zasiłku okresowego.

Przykład:

Pan Tomasz prowadzi jednoosobowe gospodarstwo domowe i legitymuje się I grupą inwalidzką na skutek całkowitej niezdolności do pracy. Jego miesięczny dochód wynosi 520,28 zł. Zasiłek stały zostanie przyznany w kwocie będącej różnicą między kryterium dochodowym osoby samotnej, a dochodem pana Tomasza: $719 \text{ zł} - 520,28 \text{ zł} = 198,72 \text{ zł}$. Oznacza to, że pan Jan będzie pobierał zasiłek stały z pomocy społecznej w wysokości 198,72 zł miesięcznie.

KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z ZASIŁKU STAŁEGO?

Z zasiłku stałego nie mogą skorzystać osoby, które nabyły prawo do:

- renty socjalnej,
- świadczenia pielęgnacyjnego,
- specjalnego zasiłku opiekuńczego,
- dodatku przysługującego osobie samotnie wychowującej dziecko.

Dodatkowo zasiłek stały nie jest przyznawany w przypadku utraty prawa do pobierania zasiłku dla bezrobotnych w wyniku upływu ustawowego okresu jego pobierania lub zasiłku dla opiekuna.

2. Zasiłek okresowy

- Minimalna kwota zasiłku okresowego to 20 zł.
- Zasiłek okresowy nie jest świadczeniem przyznawanym na stałe (jak w przypadku zasiłku stałego). Może być przyznany osobom i rodzinom ze względu na np. długotrwałą chorobę, niepełnosprawność, bezrobocie. Zasiłek okresowy jest przyznawany jeśli osoba lub rodzina nie przekracza kryterium dochodowego.

Wysokość zasiłku ustala się:

- w przypadku osoby samotnie gospodarującej do wysokości różnicy między kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej a dochodem tej osoby, z tym że kwota zasiłku nie może być wyższa niż 418 zł miesięcznie,
- w przypadku rodziny – do wysokości różnicy między kryterium rodziny a dochodem tej rodziny.

Na jaki okres przyznawany jest zasiłek okresowy?

- okres ten uzależniony jest od indywidualnej sytuacji osoby czy rodziny,
- określa go ośrodek pomocy społecznej na podstawie posiadanego rozeznania okoliczności sprawy oraz wywiadu środowiskowego.

3. Zasiłek celowy

- Wypłacany jest w celu zaspokojenia niezbędnej potrzeby bytowej.

Zasiłek celowy może być przyznany w szczególności na:

- pokrycie części lub całości kosztów zakupu żywności, leków i leczenia;
- ogrzewania w tym kupno opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego;
- pokrycie kosztów drobnych remontów i napraw w mieszkaniu;
- pokrycie kosztów pogrzebu;
- pokrycie części lub całości wydatków na świadczenia zdrowotne osobom bezdomnym i innym osobom nie mającym dochodu oraz możliwości uzyskania świadczeń na podstawie przepisów o powszechnym ubezpieczeniu w Narodowym Funduszu Zdrowia;
- bilet kredytowany.

4. Specjalny zasiłek celowy

- W szczególnie uzasadnionych przypadkach osobie albo rodzinie o dochodach przekraczających kryterium dochodowe może być przyznany specjalny zasiłek celowy w wysokości nieprzekraczającej odpowiednio kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej lub rodziny, który nie podlega zwrotowi.

NIEPIENIĘŻNE FORMY POMOCY SPOŁECZNEJ

- PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE
- INTERWENCJA KRYZYSOWA
- SCHRONIENIE, POSIŁEK I NIEZBĘDNE UBRANIE
- INDYWIDUALNY PROGRAM WYCHODZENIA Z BEZDOMNOŚCI
- MIESZKANIA CHRONIONE

GDZIE MOŻEMY OTRZYMAĆ POMOC – JEDNOSTKI ORGANIZACYJNE POMOCY SPOŁECZNEJ

- regionalne ośrodki polityki społecznej
- powiatowe centra pomocy rodzinie
- ośrodki pomocy społecznej
- domy pomocy społecznej
- placówki specjalistycznego poradnictwa, w tym rodzinnego
- ośrodki wsparcia
- ośrodki interwencji kryzysowej
- organizacje pozarządowe

BIBLIOGRAFIA:

P. Broda-Wysocki (Warszawa 2012) | *Wykluczenie i inkluzja społeczna, Paradygmaty i próby definicji*, Wyd. IPISS

J. Spętana, D. Krzysztofiak, E. Włodarczyk (Kraków 2017), *Od wykluczenia do wsparcia. W przestrzeni współczesnych problemów społecznych*, Wyd. Oficyna wydawnicza „Impuls”

C. Bywalec (Warszawa 2012) *Ekonomia i finanse gospodarstw domowych*, Wyd. PWN

E. Mazurek, (Gdańsk 2010), *Trening budżetowy. Edukacja finansowa*

Ustawy z dn. 12 marca 2004r. o pomocy społecznej (Dz.U. 2009 nr 175 poz. 1362 z późniejszymi zmianami)