



**Women's Initiative
for New Growth and Skills**
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



**Co-funded by
the European Union**

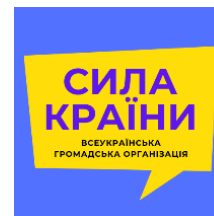
Kompleksowy Program Integracyjny „Skok naprzód: Zwrot w karierze kobiet” przeznaczony dla Kobiet – Przymusowych Migrantek

Lekcja 8:

Wiedza finansowa w czasach niestabilności

WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills - Empowering Migrant Careers

01/09/2024 - 31/08/2026





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Przegląd sesji

Cel. Pomoc uczestnikom w bezpiecznym i pewnym zarządzaniu pieniędzmi w czasach niestabilności, poprzez wyrobienie prostych nawyków budżetowania, oszczędzania, unikania pułapek zadłużenia i ochrony finansów rodzinnych.

Cele edukacyjne. Po zakończeniu sesji będziesz w stanie:

- ☐ Zrozumieć definicję, rolę i przekonania dotyczące finansów. Poznać podstawy planowania finansowego i budżetowania w czasach niestabilności.
- ☐ Zapoznać się z oszczędzaniem we współczesnym świecie, funduszami awaryjnymi i inwestowaniem wprowadzającym.
- ☐ Zrozumieć ryzyko związane z długiem i poznać podstawy ochrony konsumenta.
- ☐ Zrozumieć podstawy niezależności finansowej kobiet we współczesnym świecie.
- ☐ Poznać podstawy bezpieczeństwa finansowego i zapobiegania oszustwom.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

1. Wiedza finansowa: definicje, rola i przekonania na temat pieniędzy



Wiedza finansowa – ramy kompetencji finansowych UE/OECD-INFE dla osób dorosłych



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Wiedza finansowa to połączenie świadomości finansowej, wiedzy, umiejętności, postaw i zachowań niezbędnych do podejmowania trafnych decyzji finansowych i ostatecznie osiągnięcia indywidualnego dobrobytu finansowego.

[European Commission and OECD](#) (2022) Ramy kompetencji finansowych UE/OECD dla osób dorosłych w Unii Europejskiej.

Odporność finansowa: zdolność jednostek lub gospodarstw domowych do przeciwstawiania się, radzenia sobie i odzyskiwania równowagi po negatywnych wstrząsach ze skutkami finansowymi (G20/OECD-INFE) [Report on Supporting Financial Resilience an Transformation through Digital Financial Literacy](#)

A - PIENIĄDZE I TRANSAKCJE

- Pieniądze i waluty
- Dochody
- Płatności, ceny i zakupy
- Dokumentacja finansowa i umowy

B - PLANOWANIE I ZARZĄDZANIE

- Budżetowanie • Zarządzanie dochodami i wydatkami • Oszczędzanie • Inwestowanie • Planowanie długoterminowe, budowanie aktywów • Emerytura • Kredyt • Zadłużenie i zarządzanie długiem

C - RYZYKO I NAGRODA

- Identyfikacja ryzyka
- Sieci bezpieczeństwa finansowego i ubezpieczenia
- Równoważenie ryzyka i nagrody

B – SYTUACJA FINANSOWA

- Regulacje i ochrona konsumentów
- Prawa i obowiązki • Edukacja, informacje i porady • Produkty i usługi finansowe • Oszustwa i nadużycia finansowe • Podatki i wydatki publiczne • Wpływy zewnętrzne



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Trzy wymiary kompetencji

Przykład w temacie „Budżetowanie”

Wymiar	Co obejmują ramy kompetencyjne	Zwykłe znaczenie	Example in the topic “Budgeting”
Świadomość, wiedza i zrozumienie	Znajomość kluczowych pojęć i ich zastosowania w życiu codziennym	Znasz te pojęcia i wiesz, dlaczego są ważne	Rozumiesz różnicę między dochodami a wydatkami, stałymi a zmiennymi, niezbędnymi a uznaniowymi; wiesz, do czego służy miesięczny budżet
Umiejętności i zachowanie	Stosowanie wiedzy poprzez konsekwentne działania	Możesz to zrobić i faktycznie to robisz	Ustalasz prosty miesięczny budżet, rejestrujesz wydatki, dostosowujesz go w przypadku zmian dochodów i w pierwszej kolejności płacisz za priorytety
Pewność siebie, motywacja i postawy	Przekonania i motywacje wspierające podejmowanie trafnych decyzji	Czujesz się na siłach, dostrzegasz wartość i trzymasz się tego	Postrzegasz budżetowanie jako narzędzie do kontroli i zachowania spokoju, nie poddaje się po niepowodzeniach i wyznaczasz realistyczne kolejne kroki

Wiedza finansowa w UE



Co-funded by
the European Union

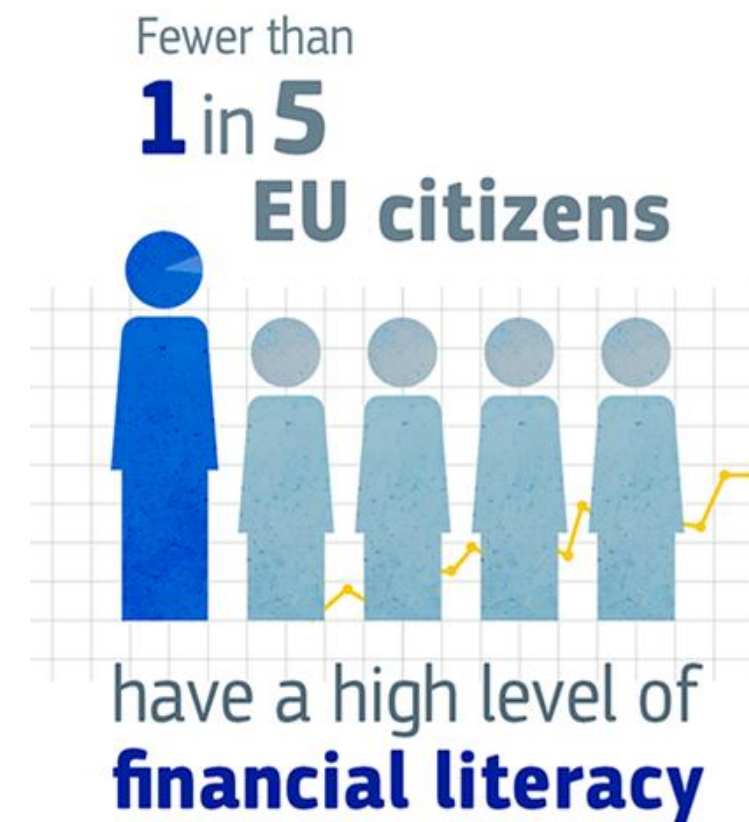


Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Najważniejsze fakty (2023)

- ❑ **Tylko 1 na 5 obywateli UE** ma wysoką **wiedzę finansową** (18%); 64% ma wiedzę średnią, a 18% niską.
- ❑ **Tylko w 4 państwach członkowskich** ponad 25% ma wysoką ocenę (Holandia, Szwecja, Dania, Słowenia).
- ❑ **Co drugi Europejczyk** nie rozumie pojęcia procentu składanego.
- ❑ **Odporność finansowa jest słaba**: tylko 1 na 3 Europejczyków mógłby pokryć co najmniej 6 miesięcy niezbędnych wydatków na życie bez zaciągania pożyczek lub przeprowadzki; 16% nie posiada oszczędności awaryjnych.
- ❑ **Niska jest pewność co do emerytury**: 54% nie jest przekonanych, że będzie miało wystarczająco dużo pieniędzy, aby wygodnie żyć na emeryturze.
- ❑ **Luki w grupach**: kobiety, osoby młode oraz osoby o niższych dochodach lub wykształceniu mają niższą wiedzę finansową i potrzebują ukierunkowanego wsparcia.



Case.Jane Park (Wielka Brytania): Wczesna wygrana na loterii i debata polityczna



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Przegląd sprawy. W 2013 roku Jane Park z Edynburga wygrała **milion funtów** w EuroMillions w wieku 17 lat. W 2017 roku stwierdziła, że wygrana „zrujnowała” jej życie i rozważyła podjęcie kroków prawnych przeciwko operatorowi Camelot, argumentując, że minimalny wiek powinien być wyższy. Później wycofała się z planów pozwu, ale jej historia była szeroko cytowana w debacie publicznej.

Kontekst polityczny. Po konsultacjach w 2019 roku Wielka Brytania **podniosła minimalny wiek uprawniający** do udziału w loteriach National Lottery do 18 lat (wdrożenie nastąpiło w 2021 roku). Wcześniej minimalny wiek wynosił 16 lat.

Dyskusja:

- ☐ Otrzymujesz niespodziewany, duży dochód (wygrana na loterii, spadek, duża premia). Jak go wydasz i dlaczego? Wyjaśnij swoje wybory.
- ☐ Jako doradca finansowy, jakie trzy ogólne zasady dotyczące postępowania w takiej sytuacji (procedura, zabezpieczenia, podejmowanie decyzji) podałybyś osobie, która właśnie otrzymała niespodziewany, duży dochód?

The Scottish Sun (2017) 'Lottery winner Jane Park considering suing Camelot.... Available at:

<https://www.thescottishsun.co.uk/news/574056/lottery-winner-jane-park-considering-suing-camelot-claiming-jackpot-at-17-ruined-her-life>

Holley, P. (2017) 'She won the lottery at 17. Now she blames Euromillions officials for "ruining her life."' The Washington Post, 15 February.

Available at: <https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/02/15/she-won-the-lottery-at-17-now-she-blames-euromillions-officials-for-ruining-her-life/>



Ograniczające przekonania dotyczące pieniędzy



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Wiara	Istota	Prawdopodobne przyczyny	Co robić
1 Pieniądze są złem	Unikanie pieniędzy ma znaczenie; odrzucanie możliwości zarobku, praca zaniżona cenowo, oszczędzanie minimalnych kwot.	Early family messages; moral discomfort about wealth; limited positive role models.	☐ Określ cele finansowe oparte na wartościach. Powiąż pieniądze z tym, co jest dla Ciebie naprawdę ważne (np. oszczędzanie na bezpieczeństwo, naukę, dobre samopoczucie). ☐ Zbuduj pewność siebie w zarabianiu. Wypisz 15-20 osiągnięć i mocnych stron i okresowo je przeglądaj. ☐ Ustaw zlecenie stałe, które będzie przelewać stały procent z każdego zarobku na oddzielne konto bezpieczeństwa i prowadź prosty miesięczny plan wydatków. ☐ Zmień swoje przekonanie. Zapisz i utrzymuj w widocznym miejscu: „Pieniądze to narzędzie wspierające moje wartości i bezpieczeństwo”. Przeczytaj to przed podjęciem jakichkolwiek działań związanych z pieniędzmi.
2 Pieniądze są najważniejszą rzeczą na świecie	Stawia dochód i bogactwo ponad zdrowie, naukę i relacje; pieniądze dominują w wyborach; wypalenie zawodowe; ciągły niepokój.	Niepewność i lęk przed niedoborem; presja porównywania się z innymi ludźmi i statusu; przekazy rodzinne lub kulturowe wiążące wartość z zarobkami.	☐ Wyznaczaj zrównoważone, oparte na wartościach cele, które oprócz dochodów obejmują zdrowie, naukę i relacje; niech będą widoczne w budżecie. ☐ Ustal sztywne granice: maksymalna liczba godzin pracy, chroniony odpoczynek i czas dla rodziny, limit wydatków na „status”. ☐ Ustal 2–3 niefinansowe wskaźniki sukcesu (np. liczba godzin snu, czas spędzony z rodziną, liczba godzin nauki miesięcznie) i monitoruj je wraz z celami finansowymi.

Ograniczające przekonania dotyczące pieniędzy



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Przekonanie	Istota	Prawdopodobne przyczyny	Co robić
3 Pieniądze to domena mężczyzn	Przypisuje mężczyznom podejmowanie decyzji dotyczących zarobków i finansów; zakłada, że kobiety nie mogą lub nie powinny podejmować dobrze płatnej pracy.	Model finansowy narzucony przez ojca w domu lub dawne konflikty rodzinne, gdy matka zarabiała więcej niż ojciec; normy społeczne dotyczące ról „męskich” i „kobiecych”; niewielka liczba kobiecych wzorców do naśladowania w dobrze płatnych zawodach.	☐ Znajdź 2–3 kobiety o wysokich zarobkach w swojej sieci; poproś jedną z nich o mentoring. ☐ Napisz scenariusz kariery bez ograniczeń i przekształć go w trzy konkretne cele dochodowe. ☐ Dołącz i wspólnie decyduj o domowych sprawach finansowych (budżet, oszczędzanie, inwestowanie). ☐ Stwórz swój osobisty fundusz awaryjny. ☐ Przeprowadź audyt umiejętności i luk; wybierz ścieżkę rozwoju zawodowego. ☐ Odśwież CV/LinkedIn i aplikuj na stanowiska lub do klientów, którzy oferują wyższe wynagrodzenie.
4 Zaniedbanie długoterminowego planowania i oszczędzania	Priorytetem są bieżące wydatki; odkłada budowanie rezerw i realizację celów długoterminowych.	Niestabilność dochodów, radzenie sobie ze stresem za pomocą natychmiastowych nagród, brak pozytywnych wzorców planowania, nieudane próby w przeszłości, które obniżały pewność siebie.	☐ Rozpocznij prosty, ale ciągły rejestr dochodów i wydatków. ☐ Upewnij się, że planowane wydatki nie przekraczają dochodów; jeśli występuje presja zadłużenia, sporządź plan spłaty. ☐ Wyznacz cele finansowe i opracuj podstawowe planowanie finansowe. ☐ Ustaw zlecenie stałe, które będzie przelewać ustaloną część każdego dochodu na fundusz awaryjny przed poniesieniem jakichkolwiek wydatków.

Osoby publiczne: szkodliwe zachowania finansowe



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



Toni Braxton (Singer)

Dwa razy zbankrutowała z powodu braku zrozumienia podstawowych przepisów podatkowych i umownych zobowiązań finansowych.



Michael Jackson (Singer)

Akumulacja długu i brak płynności finansowej. Ponad 400 milionów dolarów długu z powodu życia ponad stan i nieumiejętnego zarządzania pożyczkami.



Mike Tyson (Boxer)

Nieuzasadnione zaufanie i ekstrawagancja. Roztrwonił ponad 300 milionów dolarów, ślepo polegając na niekompetentnych radach i prowadząc rozrzutny, niekontrolowany styl życia.



Nicolas Cage (Actor)

Słabe zarządzanie aktywami. Strata ponad 150 milionów dolarów w wyniku inwestycji w liczne, drogie, niepłynne i szybko tracące na wartości aktywa luksusowe (zamki, rezydencje).



Kim Basinger (Actress)

Impulsywne inwestowanie. Złożył wniosek o upadłość po impulsywnej, ryzykownej inwestycji o wartości 20 milionów dolarów w całe miasto bez należytej staranności.



Sarah Ferguson (Duchess of York)

Chroniczne problemy z budżetem. Nagromadzone znaczne zadłużenie osobiste (do 5 mln funtów) z powodu uporczywych, niezrównoważonych nawyków zakupowych i złego zarządzania budżetem osobistym.

Wniosek: Wolność finansowa nie zależy od wysokości dochodów, ale od świadomej i strategicznej inteligencji, z jaką zarządzasz kapitałem, który zatrzymujesz.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



2. Planowanie finansowe i budżetowanie w warunkach niestabilności

Cykl życia finansowego



Co-funded by
the European Union

Cykl życia finansowego = spojrzenie na decyzje finansowe z perspektywy różnych etapów życia, pokazujące, w jaki sposób potrzeby i priorytety zmieniają się od początku do końca życia.

Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

1 - WCZESNA DOROSŁOŚĆ :
rozpoczęcie pracy/nauki; niskie dochody.

Wskazówki: priorytetyzacja niezbędnych wydatków; monitorowanie wydatków; utworzenie rezerwy awaryjnej; unikanie zaciągania wysokich pożyczek.

3 - AWANS KARIERY: rosnący potencjał zarobkowy i możliwości wyboru.

Wskazówki: bezpośrednie łączenie podwyżek wynagrodzeń z oszczędnościami i redukcją zadłużenia; inwestowanie w umiejętności; dostosowanie poziomu ryzyka do celów; rozważenie alternatywnych źródeł dochodu..

5 - ZBLIŻANIE SIĘ DO EMERYTURY:
przygotowanie do przejścia na bardziej stabilny dochód.

Wskazówki: ponowna ocena oszczędności w porównaniu z przewidywanymi wydatkami; stopniowe ograniczanie ryzyka inwestycyjnego; zaplanowanie wiarygodnych źródeł dochodu i terminów; zamknięcie luk emerytalnych lub świadczeń.

7 - STARZENIE SIĘ I OPIEKA DŁUGOTERMINOWA: rosną potrzeby w zakresie zdrowia, opieki i spadków.

Wskazówki: planowanie kosztów opieki; aktualizowanie dokumentacji; określanie zasad podejmowania decyzji; przegląd planów dotyczących majątku/spadku.



2 - MAŁŻEŃSTWO I ZAŁOŻENIE RODZINY:
wspólne finanse; rosnące koszty stałe.

Wskazówki: ustalenie prostych zasad dotyczących wspólnych pieniędzy; prowadzenie miesięcznego planu; rozdzielanie wydatków niezbędnych od dodatkowych; ograniczenie nowego zadłużenia; wyznaczenie celów krótkoterminowych/średnioterminowych.

4 - ŚREDNI OKRES ŻYCIA: wiele priorytetów (dom, dzieci, starzejący się rodzice).

Wskazówki: utrzymanie bufora gotówkowego; planowanie nieregularnych wydatków; przegląd ubezpieczeń i kluczowych ryzyk; redukcja kosztownego zadłużenia; budowanie aktywów generujących dochód (odsetki/dywidendy/czynsz, jeśli realne).

6 – EMERYTURA: emerytury/oszczędności jako główne źródło dochodu.

Wskazówki: dopasuj wydatki do stabilnego dochodu; korzystaj z opcji niskiego ryzyka na podstawowe potrzeby; ustal prosty plan wypłat; planuj regularne przeglądy; wzmocnij zabezpieczenia przed oszustwami.

Który etap jest dla Ciebie dzisiaj najlepszy i jakie jedno działanie podejmiesz w tym miesiącu?

Dochód: Zbuduj odporną mieszankę



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Category	Co obejmuje	Działanie w okresie niestabilności
Podstawowe zarobki (główna praca)	Wynagrodzenie, zmiany godzinowe, umowy na czas określony	Staraj się o bardziej stabilne godziny pracy/stawki; rozwijaj umiejętności, które podniosą Twoje wynagrodzenie; staraj się o awans wewnętrzny lub stopniowy wzrost wynagrodzenia.
Dodatkowe źródło dochodu (praca dodatkowa)	Praca na własny rachunek/dorywczo, korepetycje, opieka, sprząatanie, dostawa	Zmień jednorazowe zlecenia w regularną pracę; określ jasny zakres i cenę; utrzymuj wiele źródeł klientów; śledź dochód netto.
Micro-business (JDG)	Rzemiosło/naprawy, usługi domowe/odsprzedaż	Przeprowadź testy na małą skalę przed skalowaniem; poznaj koszty jednostkowe i marżę; skup się na rentownych liniach; rozwijaj tylko sprawdzone rozwiązania.
Transfery i świadczenia publiczne	Świadczenia rodzinne/na dziecko, wsparcie mieszkaniowe, zasiłek dla bezrobotnych, stypendia	Regularnie sprawdzaj kwalifikowalność, aplikuj wcześniej, zapoznaj się z warunkami/czasem trwania, traktuj jako plan uzupełniający, a nie jedyny.
Transfery wspierające	Stała lub okazjonalna pomoc ze strony rodziny/przyjaciół	Traktuj transfery wsparcia jako coś tymczasowego i skup się na rozwijaniu własnych źródeł dochodu.
Pasywne: odsetki/dywidendy	Odsetki bankowe, obligacje rządowe/jakościowe, zdywersyfikowane dywidendy funduszy	Zacznij od bezpiecznych, płynnych opcji; dopasuj ryzyko do horyzontu czasowego; unikaj produktów, których nie rozumiesz; chroń gotówkę na wypadek awarii.
Pasywne: wynajem / współdzielenie przestrzeni	Pokój/tóżko, parking, schowek	Preferuj aktywa płynne lub aktywa o realistycznym wzroście; wynajem/współdzielenie przestrzeni zwykle przynosi niski zysk i powinno być stosowane tylko wtedy, gdy jest zgodne z prawem i odpowiednio udokumentowane.
Sporadyczne / nieoczekiwane zyski	Zwroty podatku, premie, prezenty, sprzedaż przedmiotów	Traktuj nieoczekiwane zyski jako jednorazowy dochód; odkładaj je na oszczędności lub pokryj pilne wydatki/luki.

Przegląd wydatków: wpływ i kontrola



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Kategoria	Co obejmuje	Działanie w okresie niestabilności
Niezbędne – Stałe	czynsz, media, pozwolenia/ubezpieczenie, minimalne spłaty zadłużenia	bądź na bieżąco, negocjuj taryfy/opłaty, unikaj kar za spóźnienia
Niezbędne – Regulowane	artykuły spożywcze, transport, dane/telefon, potrzeby dzieci	ustalaj limity, zmieniaj dostawców, rób zakupy hurtowe/sezonowe, ograniczaj marnotrawstwo
Dyskrecjonalne – Wysoka wartość	narzędzia pracy, kursy podnoszące dochody	zachować, jeśli dodatkowy dochód lub oszczędności pokryją jego cenę w ciągu 6–12 miesięcy.
Dyskrecjonalne – niska wartość	subskrypcje, jedzenie na mieście, zakupy pod wpływem impulsu	najpierw wstrzymaj się/anuluj; zastąp darmowymi/tańszymi opcjami

Pięć ścisłych zasad wydawania pieniędzy

- ☐ **Zasada „Płać najpierw”:** Najpierw zapłać za niezbędne rzeczy, a na drobne wydatki skup się dopiero po odłożeniu niewielkiej rezerwy bezpieczeństwa.
- ☐ **Metoda dwóch portfeli:** Trzymaj rachunki/oszczędności na głównym koncie i używaj karty z limitem tygodniowym do codziennych wydatków.
- ☐ **Fundusz ratalny:** Zamień przewidywalne „niespodzianki” na małe, miesięczne odkłady do osobnego puli.
- ☐ **Bramka 72-godzinna:** Od każdego zakupu przekraczającego próg odczekaj 72 godziny – jeśli nadal ma to znaczenie i mieści się w planie, kup; jeśli nie, zrezygnuj.



Przykład: Audyt wydatków na subskrypcję i odpady



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Dlaczego to ważne?

- ☐ Wielka Brytania (Citizens Advice, 2024): 688 mln funtów wydano w zeszłym roku na niewykorzystane lub przypadkowe subskrypcje; 26% dorosłych (ok. 13 mln osób) przypadkowo wykupiło subskrypcję (np. po „bezpłatnym okresie próbnym”).
- ☐ UE, Komisja Europejska (sieć CPC): 10% konsumentów w UE zostało zwabionych do niechcianych subskrypcji za pomocą manipulacyjnych technik online (bezpłatny okres próbny → automatyczne odnawianie).
- ☐ UE (pan-EU survey BEUC, 2023): tylko 10% respondentów uznało, że anulowanie subskrypcji online jest bardzo łatwe; 27% zgłosiło trudności z anulowaniem.

Zadania

- ☐ Wypisz wszystkie subskrypcje i opłaty cykliczne.
- ☐ Dla każdej z nich wybierz: zachowaj / wstrzymaj / anuluj.
- ☐ Na koniec oblicz miesięczne oszczędności z tytułu wstrzymań i anulowań.

Pięć sprawdzonych metod budżetowania



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

1 Budżetowanie zerowe (ZBB).

Na początku każdego okresu przypisz każdą jednostkę dostępnego dochodu do konkretnego celu: wydatków, oszczędności lub spłaty zadłużenia, tak aby planowane saldo wynosiło zero, a priorytety były jasno określone.

2 Budżetowanie kopertowe/kategoriowe.

Ustal sztywne limity dla każdej kategorii i wydawaj pieniądze tylko z tej kategorii; po wyczerpaniu budżetu, wydatki czekają do następnego cyklu.

3 Płać sobie w pierwszej kolejności (budżetowanie odwrotne).

Po pojawieniu się dochodu natychmiast przenieś określoną kwotę na oszczędzanie i redukcję zadłużenia; pozostałe środki pokryje wydatki w kolejności priorytetowej.

4 Struktura procentowa (np. 50/30/20).

Alokuj dochody według prostych proporcji na potrzeby, pragnienia oraz oszczędności/zadłużenie, dostosowując procenty do kontekstu, jednocześnie utrzymując minimalną stopę oszczędności.

5 Kalendarz przepływów pieniężnych.

Zaznacz daty płatności i terminy płatności w kalendarzu oraz precyzyjnie planuj płatności i przelewy, aby zapobiec niedoborom i opłatom za opóźnienia.



Cele finansowe dopasowane do Twojego etapu życia i dochodów



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Zacznij od trzech punktów odniesienia:

- 1 **Etap życia:** nowa praca, młoda rodzina, kredyt hipoteczny/duże wydatki, średni wiek kariery, okres przed emeryturą.
- 2 **Struktura dochodów:** stała czy nieregularna. Jeśli dochody są zmienne, planuj procentowo każdą płatność.
- 3 **Horyzont czasowy:**
 - ☐ Krótki termin (do 12 miesięcy)
 - ☐ Średni termin (1–3 lata)
 - ! Im mniej przewidywalne dochody, tym większy powinien być fundusz awaryjny i tym częściej należy weryfikować składki.
 - ✦ Cele finansowe muszą być realistyczne i proporcjonalne do aktualnych możliwości.
 - ☐ Podejście „najpierw cel”, w którym sprawdzasz, czy obecne dochody są w stanie utrzymać cel.
 - ☐ Podejście „najpierw budżet”, w którym ustalasz przystępną alokację i kształtujesz cele w ramach tych ograniczeń.

Pięć kroków do wyznaczania celów finansowych

1 Określ zakres i horyzont

Wybierz łącznie 2–3 cele: 1–2 krótkoterminowe i 1–2 średnioterminowe.

2 Nazwij potrzebę i cel

Określ, co jest finansowane z danego celu i dlaczego jest to ważne (np. leczenie stomatologiczne; wakacje z rodziną; spłata niewielkiego długu). Jeden cel = jedno jasne zdanie.

3 Określ kwotę

Podaj jedną dokładną kwotę docelową w walucie. Zapisz tę kwotę w opisie celu i zaktualizuj ją w przypadku zmiany cen.

4 Formułuj z SMART

Uczyn każdy cel konkretnym, mierzalnym, osiągalnym, istotnym i określonym w czasie (kwota + cel + data).

Przykład: „Do 1 grudnia zaoszczędź 600 euro na leczenie stomatologiczne”.

5 Plan finansowania

Zdecyduj, skąd pochodzą pieniądze, ile wpłacasz za każdym razem, jak często i jak będą automatycznie przekazywane. Dodaj miesięczny przegląd, aby w razie potrzeby dokonać korekt.

Ćwiczenie: Napisz swoje cele SMART



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Przykłady celów SMART

- ☐ Do 1 grudnia zaoszczędź 800 euro na leczenie stomatologiczne
- ☐ Do 30 czerwca spłacić 900 euro z karty kredytowej.
- ☐ W ciągu 12 miesięcy zaoszczędź 2500 euro na rodzinny wyjazd.
- ☐ W ciągu 9 miesięcy zaoszczędź 1000 euro na wymianę laptopa.

Ćwiczenie dla uczestników:

1 Napisz 3 osobiste cele SMART na przyszły rok, każdy po jednym zdaniu:

„Do [data] zaoszczędź/zapłać [kwota w €] na [cel]”.

2 Samoocena (lista kontrolna SMART):

- ☐ **Konkretny:** Czy cel jest jasno określony?
- ☐ **Mierzalny:** Czy jest określona konkretna kwota w €?
- ☐ **Osiągalny:** Czy jest dla Ciebie realistyczny?
- ☐ **Trafny:** Czy jest ważny teraz?
- ☐ **Określony w czasie:** Czy istnieje jasny termin?





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

3. Oszczędności we współczesnym świecie: fundusze awaryjne i inwestowanie





Projektowanie oszczędności: rezerwy awaryjne i kapitał inwestycyjny



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



Co oznacza „oszczędzanie”?

Odkładanie części dochodów na przyszłe potrzeby.



Opiera się na dwóch filarach:

- ☐ Płynność awaryjna (gotówka na wypadek szoków).
- ☐ Kapitał długoterminowy (inwestowanie w rozwój).



Jak podzielić (kolejność):

Ochrona → Oszczędzanie → Inwestowanie.

Najpierw opłacaj rachunki, potem twórz Fundusz Awaryjny (EF),
a dopiero potem kieruj nowe pieniądze na inwestycje.

Fundusz awaryjny: wielkość i zasady



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

📌 **Co pokrywa Fundusz Awaryjny:** tylko niezbędne wydatki (mieszkanie, media, podstawowe wyżywienie, transport, leki/opieka nad dziećmi, minimalne spłaty zadłużenia).

💰 **Odpowiednia wielkość** (dobierz na podstawie stabilności dochodów):

- Stabilne wynagrodzenie / dwie osoby zarabiające: 1,5–2 miesiące niezbędnych wydatków.
- Jedna osoba zarabiająca / okres próbny / ograniczone wsparcie: 2–3 miesiące.
- Zmienny dochód / samozatrudnienie / opiekunowie: 3–6 miesięcy.

💰 **Cel Funduszu Awaryjnego** = niezbędne miesięczne wydatki × wybrane miesiące.

Gdzie przechowywać: konto oszczędnościowe z natychmiastowym dostępem / konto gotówkowe (bardzo niskie ryzyko, niskie opłaty).

! **Idealny punkt odniesienia:** postaraj się o utworzenie Funduszu Awaryjnego pokrywającego około sześć miesięcy niezbędnych wydatków, co wystarczy na przeżycie w przypadku utraty dochodów.

Przegląd inwestycji: definicja i rodzaje



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

 Czym jest inwestowanie? Wykorzystywanie pieniędzy do kupowania aktywów, których wartość może rosnąć lub generować dochód w czasie. Wartość może rosnąć lub spadać, a straty są możliwe.

GŁÓWNE RODZAJE INWESTYCJI

Lokaty bankowe (depozyty terminowe / bony oszczędnościowe).

Stałe oprocentowanie, prosty dostęp. Sprawdź system gwarantowania depozytów i limity obowiązujące w Twoim kraju.

Fundusze inwestycyjne

Produkty zbiorcze zarządzane przez profesjonalistów (na przykład fundusze obligacji, fundusze akcji, fundusze mieszane lub zrównoważone, fundusze indeksowe). Posiadasz jednostki uczestnictwa w funduszu.

Obligacje rządowe

Pożyczki dla państwa. Zwykle niższe ryzyko niż w przypadku papierów wartościowych spółek, z ryzykiem stopy procentowej i inflacji.

Prywatne papiery wartościowe. Obligacje spółki przynoszą odsetki i muszą zostać spłacone przez emitenta; akcje spółki dają prawo własności i potencjalne dywidendy. Ceny mogą być zmienne; istnieje ryzyko indywidualne emitenta.

Produkty emerytalne i ubezpieczenia na życie.

Długoterminowe instrumenty finansowe z elementem oszczędnościowo-inwestycyjnym. Funkcje podatkowe lub ochronne; opłaty za czeki i kary za wcześniejsze wyjście z inwestycji.

Instrumenty wysokiego ryzyka.

Instrumenty pochodne, kryptowaluty, bardzo spekulacyjne akcje lub tokeny. Ceny mogą się szybko zmieniać; możesz stracić większość lub całość pieniędzy.

Inwestowanie we własny biznes.

Możliwość uzyskania wyższego zwrotu i kontroli, ale ryzyko biznesowe i ryzyko związane z przepływami pieniężnymi są znaczne.

Praktyczne wskazówki dla rozpoczynających inwestowanie



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

- ❑ **Kolejność:** najpierw stwórz Fundusz Awaryjny; inwestuj tylko pieniądze, których nie potrzebujesz w nagłych wypadkach.
- ❑ **Ile inwestować w sumie:** typowy przedział początkowy to 10–20% dochodu, dostosowany do Twojej sytuacji i zobowiązań.
- ❑ **Ogranicz ekspozycję na wysokie ryzyko:** nie przechowuj więcej niż 5–10% zainwestowanej kwoty w instrumentach wysokiego ryzyka.
- ❑ **Stosuj zabezpieczenia:** preferuj produkty regulowane; w przypadku depozytów, potwierdź ochronę w ramach krajowej gwarancji depozytów.
- ❑ **Dywersyfikuj:** rozłóż pieniądze na kilka rodzajów (na przykład fundusz szeroki plus obligacje); unikaj lokowania całości u jednego emitenta lub jednego produktu.
- ❑ **Unikaj inwestowania opartego na długu:** zaciąganie pożyczek na inwestycje może znacznie zwiększyć ryzyko.
- ❑ **Wiedz, co kupujesz:** jeśli nie rozumiesz w pełni papieru wartościowego lub produktu, nie inwestuj; rozważ skorzystanie z niezależnej porady.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



4. Ryzyko zadłużenia i odpowiedzialne praktyki pożyczkowe



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Kredyt: Zagrożenia i szanse

ZAGROŻENIA

- ☐ **Nieoczekiwane wydatki:** ~30% mieszkańców UE nie jest w stanie pokryć nieoczekiwanych wydatków z własnych środków. (Eurostat, 2025)
- ☐ **Nadmierne zadłużenie:** 16,6% gospodarstw domowych w UE zgłasza trudności z obsługą długów (Eurofound, 2020). 6,4% mieszkańców UE zalega z rachunkami za media (≈ 30 milionów osób) (Eurostat, 2025).
- ☐ **Stres finansowy** związany z finansami i zadłużeniem: 70% respondentów w krajach OECD obawia się o możliwość pokrycia wszystkich wydatków. (OECD, 2023)
- ☐ **Wysokie koszty kredytów** krótkoterminowych: produkty typu „chwilówki” mogą sięgać setek, a nawet tysięcy procent rocznie; koszty rosną po nieopłaceniu. (ESMA, 2024)
- ☐ **Obciążenie kredytem studenckim:** średnie zadłużenie po ukończeniu studiów wynosi ~53 000 funtów w Anglii (ostatnie dane kohortowe). (Biblioteka Izby Gmin, 2025)

SZANSE

- ☐ **Droga do mieszkania:** 69,2% mieszkańców UE mieszka w domach własnościowych; 24,9% to właściciele posiadający kredyt hipoteczny/pożyczkę. Kredyty hipoteczne są powszechnym sposobem uzyskania kredytu. (Eurostat, 2025)
- ☐ **Historia kredytowa i integracja:** odpowiedzialne korzystanie z formalnej historii kredytowej pomaga w budowaniu weryfikowalnej historii kredytowej, niezbędnej do zakupu mieszkania, mediów i wyceny ubezpieczeń.
- ☐ **Wykształcenie i umiejętności:** ustrukturyzowane kredyty studenckie/zawodowe mogą sfinansować wyższe kwalifikacje po potwierdzeniu zdolności kredytowej.
- ☐ **Finansowanie małych firm:** Europejskie mikrofinanse obsługują około 1,48 miliona aktywnych kredytobiorców, wspierając start-upy i mikroprzedsiębiorstwa (EMN-MFC, 2025).

Lista kontrolna ryzyka zadłużenia



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Zaznacz „Tak” lub „Nie”

1. Moje miesięczne raty wszystkich długów przekraczają 40% mojego dochodu netto (po opodatkowaniu).
2. Mam oszczędności na nie więcej niż 1 miesiąc niezbędnych wydatków (mieszkanie, media, podstawowe jedzenie, transport, leki/potrzeby dziecka, minimalne spłaty zadłużenia).
3. Nie zapłaciłem/am żadnego rachunku lub kredytu z opóźnieniem, ponieważ nie miałem/am wystarczającej ilości pieniędzy.
4. Płacę tylko minimalną kwotę na mojej/moich karcie/kartach kredytowych zamiast szybciej spłacać dług.
5. Korzystam z kredytu, aby płacić za czynsz, energię lub jedzenie.
6. Na co najmniej jednej karcie kredytowej moje saldo przekracza 80% limitu; lub na wszystkich kartach wykorzystuję ponad 50% całkowitego limitu.
7. Znaczna część mojego zadłużenia ma bardzo wysokie oprocentowanie lub zmienną stopę procentową, która może wzrosnąć.
8. Mam 3 lub więcej aktywnych planów ratałnych lub umów „kup teraz, zapłać później”.
9. Moje dochody są niestabilne lub spadły.
10. Otrzymuję wezwania do zapłaty lub negatywną ocenę kredytową.
11. Odczuwam ciągły stres związany z długami (problemy ze snem, lęk, kłótnie o pieniądze).
12. Regularnie zaciągam pożyczki, aby pokryć niezbędne wydatki lub spłacić długi.
13. Obecnie mam przeterminowane salda lub zaległości w spłacie długów lub niezbędnych rachunków (np. pożyczki, czynsz, media).
14. Pomimo istniejących długów planuję zaciągnąć dodatkowy kredyt lub dokonać nowych zakupów na kredyt.
15. Wykorzystuję nowy kredyt do spłaty istniejących długów (np. zaliczki gotówkowe, przelewy salda, nowe pożyczki na spłatę zobowiązań).

Lista kontrolna ryzyka zadłużenia: wyniki



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

OCENA I INTERPRETACJA

0–4 „Tak” → **Możliwe do opanowania:**

kontynuuj; gromadź oszczędności wystarczające na 1–2 miesiące niezbędnych wydatków.

5–9 „Tak” → Podwyższone ryzyko: działaj teraz – obniż koszty, obniż odsetki, wybierz metodę spłaty (kula śnieżna/lawina), unikaj nowych, drogich kredytów.

10–15 „Tak” → Krytyczne: zasięgnij porady w sprawie zadłużenia, negocjuj plany spłat, rozważ formalne ustalenia, jeśli są dostępne.



Ważna informacja. Ta lista kontrolna to szybka samoocena. Nie pozwala ona na pełną ocenę Twojej sytuacji. Użyj jej, aby oznaczyć potencjalne zagrożenia, a następnie przeprowadź szczegółową analizę swoich finansów przed podjęciem poważnych decyzji.

Ulga w spłacie długu: 5 niezbędnych kroków



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

- 1 Ustabilizuj swój budżet i niezbędne wydatki.** Określ niezbędne wydatki. Umieść je na szczycie budżetu i płać w pierwszej kolejności. Wstrzymaj się z wydatkami opcjonalnymi, dopóki Twój plan nie zacznie działać.
- 2 Zmapuj swoje długi i ustal priorytety.** Priorytetowo potraktuj długi, które mogą zagrozić mieszkaniu/niezbędnym usługom.
- 3 Wybierz jedną metodę spłaty i postępuj zgodnie z nią:**
 - ☐ **Spłata lawinowa:** spłacaj minimalne kwoty wszystkich długów i każdą dodatkową kwotę spłacaj najpierw na dług z najwyższym oprocentowaniem, aby obniżyć całkowity koszt.
 - ☐ **Spłata śnieżna:** spłacaj minimalne kwoty wszystkich długów i spłacaj najpierw najmniejsze saldo, aby uzyskać szybki postęp, a następnie przejdź do kolejnego.
 - ☐ **Spłata hybrydowa:** najpierw spłacaj bardzo drogie lub karne długi, a następnie kontynuuj spłatę lawinową lub śnieżną. Zautomatyzuj nadpłatę na wybrany dług docelowy.
- 4 Zmniejsz koszt długu tam, gdzie to naprawdę pomaga.** Poproś pożyczkodawców o niższe oprocentowanie, tymczasowe niższe raty, zwolnienie z opłat lub nowy termin płatności. Sprawdź opłaty i datę końcową przed przeniesieniem salda. Rozważ refinansowanie lub konsolidację tylko wtedy, gdy całkowity koszt efektywny spadnie, a okres spłaty pozostanie rozsądny.
- 5 Utrzymuj i dostosowuj plan.** Co miesiąc aktualizuj swój budżet i tabelę zadłużenia. Jeśli nie możesz spłacić raty, niezwłocznie powiadom wierzyciela, aby uzgodnić realistyczną datę lub plan spłaty i odpowiednio zaktualizuj tabelę. Unikaj zaciągania nowych, drogich kredytów.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

5. Niezależność finansowa kobiet we współczesnym świecie



Niezależność finansowa kobiet



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

👉 **Niezależność finansowa** to zdolność kobiety do osiągania stabilnych dochodów, podejmowania i wdrażania decyzji finansowych oraz zaspokajania potrzeb i ryzyka bez polegania na zewnętrznym wsparciu.

💡 **Umożliwia ona swobodę wyboru** (praca, edukacja, przeprowadzka), odporność na kryzysy i ochronę przed nadużyciami ekonomicznymi.

Wolność wyboru:

możliwość wyboru lub zmiany pracy, nauki, miejsca i stylu życia bez presji finansowej ze strony innych.

Możliwości bezpieczeństwa i wyjścia:

zdolność do opuszczenia szkodliwych lub przymusowych sytuacji i negocjowania sprawiedliwego traktowania w domu i w pracy.

Odporność na kryzysy:

oszczędności i własne dochody zmniejszają wpływ utraty pracy, choroby, niepełnosprawności, wstrząsów migracyjnych lub przerw w sprawowaniu opieki.

Zdrowie i dobre samopoczucie:

zasoby umożliwiające dostęp do terminowego leczenia, poradnictwa, odpoczynku i rekonwalescencji bez opóźnień z powodu braku pieniędzy.

Długoterminowa stabilność:

możliwość budowania emerytur, ubezpieczeń i funduszy awaryjnych; unikanie wysokiego kosztu zadłużenia i drapieżnej zależności.

Większa siła przetargowa:

pewność w wyznaczaniu granic, negocjowaniu wynagrodzeń i warunków pracy oraz podejmowaniu wspólnych decyzji na równych warunkach.

Dostęp do możliwości:

możliwość inwestowania w podnoszenie kwalifikacji, uznawanie kwalifikacji, postępy językowe, narzędzia do pracy i zakładanie małych firm.

Wpływ na kolejne pokolenia:

modelowanie odpowiedzialnego zarządzania pieniędzmi i budowania majątku, które przynosi korzyści dzieciom i zmniejsza przyszłe ryzyko.

Niezależność finansowa kobiet: czynniki ograniczające



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

1 Dochody i zatrudnienie

- ☐ Niższe wynagrodzenie kobiet niż mężczyzn.
- ☐ Kobiety migrujące podejmują się pracy gorzej płatnej lub wymagającej niższych kwalifikacji, niż pozwalają na to ich kwalifikacje.
- ☐ Ograniczona dostępność i przystępność cenowa szkoleń językowych i programów przekwalifikowania.
- ☐ Przerwy w karierze z powodu obowiązków opiekuńczych i przymusowej migracji.
- ☐ Nieuznawanie wcześniejszych kwalifikacji i doświadczenia zawodowego w kraju przyjmującym.

 **Pracujcie w małych grupach.** Wybierzcie jedną grupę czynników z poziomu A1–4, omówcie, jak działa ona w Waszym kraju/regionie i zaproponujcie konkretne, specyficzne dla danego kontekstu sposoby, dzięki którym kobiety mogą przezwyciężyć lub ograniczyć jej wpływ; przygotujcie krótkie podsumowanie swoich propozycji.

2 Wiedza finansowa i podejmowanie decyzji

- ☐ Brak podstawowych umiejętności finansowych.
- ☐ Negatywne przekonania na temat pieniędzy.
- ☐ Niska pewność siebie w negocjacjach.

3 Dostęp do usług finansowych

- ☐ Przeszkody w zakresie identyfikacji i miejsca zamieszkania przy zakładaniu kont i korzystaniu z usług.
- ☐ Bariery językowe i skomplikowane umowy/taryfy.
- ☐ Brak lokalnej historii kredytowej i nieregularne dochody, co podnosi koszty lub ogranicza dostępność produktów.
- ☐ Wyższe ceny i brak produktów dla migrantów.

4 Aspekty prawne, bezpieczeństwa i cyfrowe

- ☐ Oszustwa finansowe wymierzone w migrantów.
- ☐ Trudności z dokumentami i procedurami ze względu na status migracyjny i bariery językowe.
- ☐ Ograniczony dostęp do bezpiecznych narzędzi cyfrowych



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

6. Bezpieczeństwo finansowe i zapobieganie oszustwom



Bezpieczeństwo finansowe: tam, gdzie ma to znaczenie



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

- 1 Dane osobowe i urządzenia.** Używaj silnych, unikalnych haseł, włącz uwierzytelnianie dwuskładnikowe, unikaj publicznych sieci Wi-Fi do bankowości.
- 2 Płatności i zakupy online.** Płać tylko na zweryfikowanych stronach, sprawdzaj adresy URL, korzystaj z kart lub zaufanych portfeli z ochroną kupującego.
- 3 Świadomość oszustw.** Uważaj na presję, pilność, opłaty z góry, „gwarantowane zwroty”, prośby o kody lub zdalny dostęp. Zweryfikuj nadawcę przed podjęciem działania.
- 4 Bezpieczne inwestowanie.** Nie inwestuj w produkty, których nie rozumiesz. Sprawdź, czy dostawcy posiadają licencję krajowego regulatora. Zachowaj ostrożność w przypadku kryptowalut i obietnic o wysokiej stopie zwrotu.
- 5 Pożyczki i kredyty.** Porównaj roczną stopę procentową i całkowity koszt. Unikaj drogich kredytów krótkoterminowych, ogranicz „kup teraz, zapłać później”, utrzymuj niskie wykorzystanie kart.

- 6 Przelewy pieniężne.** Korzystaj z regulowanych dostawców, potwierdź odbiorcę, porównuj opłaty i kursy walut, zachowuj paragony.
- 7 Praca, granty i pomoc społeczna.** Nigdy nie płać za aplikowanie lub „odblokowanie” oferty. Korzystaj z oficjalnych portali, chroń dane identyfikacyjne i bankowe, udostępniaj tylko wymagane informacje.
- 8 Problemy z kontem lub płatnościami.** Rejestruj zdarzenia, skontaktuj się najpierw ze swoim bankiem, a następnie ze sprzedawcą lub platformą, zmień hasła i w razie potrzeby zgłoś formalny spór.
- 9 Umowy i subskrypcje.** Przeczytaj warunki, zasady odnawiania i procedury anulowania. Ustaw przypomnienia, aby na czas przeglądać lub anulować okresy próbne.
- 10 Finanse rodzinne i wspólne.** Prowadź konto osobiste, ustal jasne zasady domowe, naucz dzieci bezpiecznych nawyków.

7 największych oszustw finansowych



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

1 WIADOMOŚCI PHISHINGOWE (e-mail/SMS/komunikatory): linki do fałszywych stron bankowych lub wysyłkowych, które kradną dane logowania lub karty.

▶ **Sygnaly ostrzegawcze:** dziwny nadawca, pilny ton, linki z prośbą o dane uwierzytelniające.

✓ **Co robić:** nie klikać; otworzyć stronę/aplikację bezpośrednio; zgłosić i usunąć.

2 POŁĄCZENIA „BANKOWE” (vishing): oszuści twierdzą, że Twoje konto jest zagrożone i proszą o jednorazowe kody lub o przelanie pieniędzy na „bezpieczne” konto.

▶ **Sygnaly ostrzegawcze:** naciski, poufność, prośby o kody.

✓ **Co robić:** rozłączyć się; zadzwonić do banku na oficjalny numer podany w aplikacji lub karcie.

3 GWARANTOWANE ZWROTY Z INWESTYCJI LUB KRYPTOWALUT: sprytne reklamy, fałszywe platformy, influencerzy lub „doradcy” obiecują wysokie zyski bez ryzyka. ▶ **Sygnaly ostrzegawcze:** gwarancje, presja na inwestycję już dziś, firma bez licencji.

✓ **Co robić:** sprawdź firmę w rejestrze krajowego regulatora; jeśli nie ma jej na liście, zrezygnuj.

4 PIRAMIDY FINANSOWE: wypłaty pochodzą od nowych uczestników, a nie z realnych zysków; pieniądze przestają działać, gdy rekrutacja spada.

▶ **Sygnaly ostrzegawcze:** nagrody za rekrutację, niejasny model biznesowy, „zbyt piękne, żeby było prawdziwe”.

✓ **Co robić:** unikaj; zgłoś do urzędu ochrony konsumentów lub na policję.

7 największych oszustw finansowych



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

5 FAŁSZYWE OFERTY PRACY I NADWPŁATY: „Pracodawca” wysyła czek/przelew, prosi o przekazanie części należności; wpłacona kwota zostaje później zwrócona, a Ty jesteś winien bankowi.

▶ **Sygnaly ostrzegawcze:** płatność przed rozpoczęciem pracy, prośby o ponowną wysyłkę towaru lub przestanie pieniędzy.

✓ **Co robić:** nigdy nie przekazuj środków z płatności przychodzących; korzystaj tylko z oficjalnych portali pracy.

6 OSZUSTWO ZWIĄZANE Z POMOCĄ TECHNICZNĄ / ZDALNYM DOSTĘPEM: wyskakujące okienka lub połączenia telefoniczne informują o zainfekowaniu urządzenia i proszą o instalację zdalnego oprogramowania.

▶ **Sygnaly ostrzegawcze:** niechciane wsparcie, prośby o zdalne sterowanie lub dane karty.

✓ **Co robić:** zamknij stronę, zaktualizuj program antywirusowy, skontaktuj się z producentem urządzenia lub bankiem.

7 PODSZYWANIE SIĘ POD ORGANIZACJE CHARYTATYWNE/DAROWIZNY/DZIEDZICTWO/POMOC/GRANTY: fałszywe organizacje pozarządowe, „fundusze UE” lub awiza celne/paczkowe proszą o opłaty lub dane.

▶ **Sygnaly ostrzegawcze:** płatność za pomoc, prośby o podanie pełnego dowodu tożsamości/danych bankowych, nieoficjalne linki.

✓ **Co robić:** przekazywać darowizny lub składać wnioski tylko za pośrednictwem oficjalnych stron; weryfikować numery IBAN i organizacje.

Ćwiczenie grupowe: Prawdziwe doświadczenia z oszustwami



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Dyskusja grupowa

- ❑ Czy osobiście spotkałeś się z oszustwem finansowym?
- ❑ Czy rozpoznałeś je w porę, czy też sam zostałeś nim dotknięty? Wymień sygnały ostrzegawcze, które zauważyłeś lub przeoczyłeś.
- ❑ Na podstawie dyskusji sformułuj zasady, które Twoja grupa zaleci, aby uniknąć podobnych oszustw w przyszłości.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

REFERENCES

OECD. (2020). Recommendation of the Council on Financial Literacy (OECD/LEGAL/0461). Paris: OECD. Available at: <https://legalinstruments.oecd.org/en/instruments/OECD-LEGAL-0461>

European Commission and OECD (2022) EU/OECD financial competence framework for adults in the European Union. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Available at: https://finance.ec.europa.eu/system/files/2022-01/220111-financial-competence-framework-adults_en.pdf

European Commission (2023) Monitoring the level of financial literacy in the EU. Flash Eurobarometer 525. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Available at: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2953>

The Scottish Sun (2017) Lottery winner Jane Park considering suing Camelot.... Available at: <https://www.thescottishsun.co.uk/news/574056/lottery-winner-jane-park-considering-suing-camelot-claiming-jackpot-at-17-ruined-her-life>

Holley, P. (2017) She won the lottery at 17. Now she blames Euromillions officials for “ruining her life.” The Washington Post, 15 February. Available at: <https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/02/15/she-won-the-lottery-at-17-now-she-blames-euromillions-officials-for-ruining-her-life/>

R.W. Rogé & Company (2023). How Life Changes Affect Your Financial Planning Needs. Available at: <https://www.rwroge.com/2023/11/how-life-changes-affect-your-financial-planning-needs/>

DISCLAIMER



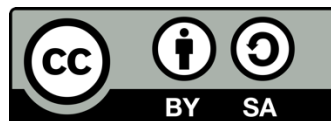
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Authors

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Czech-Ukrainian Scientific Society, Akademi Kultur ve Egitim Dernegi

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project “WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers”, Project Number 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718.

Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA) : You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike- If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.