

2023

# KRYSTAŁY MOICH FINANSÓW. PORADNIK





Poradnik powstał w ramach projektu „Kryształy moich finansów” realizowanego przez Polski Związek Niewidomych w okresie od 03.10.2022 do 31.03.2023, dofinansowanego przez Fundację Empiria i Wiedza w programie „Kierunek Sukces – I Edycja”.

Treści poradnika zawierają materiały zrealizowane i wypracowane podczas sześciu sześciogodzinnych warsztatów szkoleniowych prowadzonych z niewidomymi/słabowidzącymi uczestnikami projektu.

W pierwszej części omówione zostały praktyczne zagadnienia związane z przygotowaniem budżetu domowego, zarządzaniem nim oraz nowe trendy zachowań konsumenckich. Część druga poradnika to szczegółowe instrukcje dotyczące prowadzenia budżetu domowego w arkuszu kalkulacyjnym Excel. Część trzecia zawiera liczne porady związane z poszukiwaniem wymarzonej pracy i budowania satysfakcji oraz niezależności finansowej.

## **POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH**

ul. Konwiktorska 9  
00-216 Warszawa  
[www.pzn.org.pl](http://www.pzn.org.pl)  
pzn@pzn.org.pl



## Spis treści

CZEŚĆ I .....	3
Budżet domowy (Marta Godzimirska-Dybek).....	3
Od czego zacząć prowadzenie budżetu domowego? .....	3
Podstawowe kategorie w budżecie domowym .....	4
Fundusz awaryjny i poduszka finansowa na nieprzewidziane sytuacje.....	6
Zarządzanie budżetem domowym .....	6
Nowe trendy w zachowaniach konsumentów sprzyjające oszczędzaniu .....	7
Dobre praktyki przy robieniu budżetu domowego: .....	9
CZEŚĆ II .....	11
Budżet domowy w arkuszu kalkulacyjnym Excel.....	11
(Iwona Mojzych).....	11
Narzędzia wspomagające prowadzenie własnego budżetu domowego.....	11
Przykład tworzenia prostego, jednoosobowego budżetu domowego w arkuszu kalkulacyjnym .....	12
Arkusz 1. Spis wszystkich dochodów (stałych i nieregularnych) w danym miesiącu.....	12
Arkusz 2. Kategoryzacja wydatków .....	13
Arkusz 3. Planowanie i rozliczanie wydatków nieregularnych, na które oszczędzamy przez cały rok .....	14
Arkusz 4. Analiza budżetu, plan oszczędzania i podsumowanie stanu oszczędności ....	15
Arkusz 5. Podsumowanie roczne.....	17
Część III .....	19
Jak zdobyć wymarzoną pracę, by zbudować budżet domowy? Samorozwój jako ważna i pierwsza dojrzała inwestycja.....	19
(Joanna Marszalska).....	19
Krok pierwszy: Rozpoznanie swoich umiejętności, talentów i zainteresowań, potrzeb, możliwości i słabości .....	19
Narzędzie nr 1: Osobista analiza SWOT .....	20
Narzędzie nr 2: Test Gallupa.....	21
Narzędzie nr 3: Mentor .....	22
Krok drugi: Rozpoznanie rynku i możliwości zewnętrznych .....	22
Krok trzeci: Przygotowanie swojej wizytówki – CV.....	22
Krok czwarty: Pierwsze wrażenie – spotkanie rekrutacyjne .....	22
Na zakończenie .....	26
Słownik ekonomiczny.....	27



## CZEŚĆ I

### Budżet domowy<sup>1</sup> (Marta Godzimirska-Dybek)

Budżet domowy to zestawienie planowanych dochodów i wydatków w danym okresie. Plan na co przeznaczyć nasze pieniądze w następnym tygodniu, miesiącu lub roku. Prowadzenie budżetu domowego nie polega, jak niektórzy myślą, tylko na spisywaniu poniesionych wydatków, ale przede wszystkim na świadomym planowaniu na co wydamy pieniądze. Bardzo trafną i obrazową definicję budżetu zaproponował John C. Maxwell: „Zrobić budżet to wskazać swoim pieniądзом, dokąd mają iść, zamiast się zastanawiać, gdzie się rozeszły”.

Budżet domowy najczęściej przygotowuje się dla gospodarstwa domowego, czyli osób wspólnie gospodarujących swoimi pieniędzmi, a jeśli ktoś tworzy jednoosobowe gospodarstwo domowe przygotowuje budżet tylko dla siebie. Nie ma jednego najlepszego sposobu na jego prowadzenie. Każdy powinien dopasować swój budżet do własnych potrzeb i preferencji, czyli na ile ma być szczegółowy i w jakiej formie będzie prowadzony (kartka, aplikacje, programy).

#### Od czego zacząć prowadzenie budżetu domowego?

Na samym początku trzeba wyznaczyć cel (jeden lub kilka) związany z finansami osobistymi. Może to być odłożenie pieniędzy na wakacyjny wyjazd, zbieranie wkładu własnego na mieszkanie, zwiększenie oszczędności, uporanie się z kredytem konsumpcyjnym lub spłata karty kredytowej. Kiedy mamy wyznaczony cel, możemy przystąpić do planowania. Najprostszą metodą jest policzenie, ile ma się pieniędzy do dyspozycji (zarówno w gotówce, na rachunkach bankowych oraz kontach oszczędnościowych) i zaplanowanie na najbliższy czas (np. miesiąc) na co zostaną one przeznaczone. Zanim zaczniesz wydawać pieniądze w rzeczywistości, najpierw zaplanuj na kartce lub w aplikacji na co je wydasz. W ten sposób utrzymasz maksymalną kontrolę nad swoimi finansami.

Jeśli masz długi np. na karcie kredytowej, kredyty (poza hipotecznym) lub pożyczki, w pierwszej kolejności zaplanuj jak najszybszą ich spłatę. To powinien być priorytetowy cel do zrealizowania w Twoim budżecie.

Policzenie dochodu, jaki ma się do dyspozycji, jest zwykle proste. Więcej trudności przysparza określenie wszystkich planowanych wydatków. Należy zacząć od tych najważniejszych, które trzeba ponieść, np. czynsz, opłaty za energię elektryczną,

---

<sup>1</sup> Na podstawie: Iwuć M., *Budżet domowy*, [www.marciniwuc.com/budzet-domowy-01/](http://www.marciniwuc.com/budzet-domowy-01/) [dostęp: 12.02.2023 r.].



ogrzewanie mieszkania, raty kredytów, abonamenty, żywność, transport itp. Po ich zsumowaniu i odjęciu od dochodu zorientujemy się, czy zostaną nam jeszcze pieniądze na inne wydatki. Jeśli mamy nadwyżkę budżetową, to należy ją podzielić na konkretne cele. Jeżeli nic nie zostanie, a dochody równają się wydatkom, to jest to budżet zrównoważony. Może zdarzyć się też tak, że zabraknie nam pieniędzy na podstawowe wydatki (deficyt budżetowy) i wtedy należy poszukać dodatkowych źródeł dochodu i/lub zmniejszyć wysokość wydatków. Mówimy tu o wydatkach stałych, takich jak czynsz oraz niezbędnych, takich jak żywność. Często sądzi się, że nie da się ich już ograniczyć. Zwykle jednak okazuje się, że można poszukać tańszych odpowiedników danych produktów, zmniejszyć wydawane kwoty na jedzenie (przygotowywać więcej posiłków w domu, mniej jeść na mieście), renegocjować wysokość abonamentów lub np. zmniejszyć zużycie wody.

Ograniczanie wydatków i oszczędzanie nie polega na rezygnowaniu z przyjemności, ale przede wszystkim na szukaniu oszczędności tam, gdzie wydajemy najwięcej. Jednym ze sposobów dysponowania finansami osobistymi jest metoda 6 słoików T. Harva Eker, której autor proponuje przeznaczać każdorazowo 10% dochodów na przyjemności i rozdzielać otrzymany dochód w następujący sposób:

- 55% na podstawowe wydatki (np. czynsz, rachunki, jedzenie),
- 10% na duże wydatki (np. remont, wakacje),
- 10% na przyjemności (np. kino, koncert, zabawa),
- 10% na edukację (np. kursy, szkolenia, książki),
- 10% na wolność finansową (np. inwestycje w akcje, obligacje, nieruchomości),
- 5% na dobroczynność (np. pomoc potrzebującym, prezenty).

O metodzie 6 słoików możesz przeczytać na blogu Bogaty z wyboru: [www.bogatyzywyboru.pl/metoda-6-sloikow/](http://www.bogatyzywyboru.pl/metoda-6-sloikow/) [dostęp: 18.02.2023 r.]. Ta bardzo uproszczona metoda wielu osobom może nie odpowiadać, ale pozwala ogólnie spojrzeć na kategorie wydatków gospodarstw domowych.

Aby zlikwidować deficyt budżetowy, warto pomyśleć także o tym, jak zwiększyć swoje dochody (np. poszukać dodatkowej pracy, negocjować wysokość wynagrodzenia z pracodawcą lub zmienić miejsce zatrudnienia). Wiele rozwiązań na oszczędzanie przynosi efekty w dłuższej perspektywie (np. ograniczenie zużycia wody, gotowanie w domu, świadome planowanie zakupów). Dobrym sposobem na szybkie uzyskanie gotówki jest też sprzedaż wszystkich niepotrzebnych rzeczy (ubrań, sprzętów, mebli), które się posiada.

## Podstawowe kategorie w budżecie domowym

Każdy budżet domowy niezależnie od tego, na jaki okres jest przygotowywany, powinien składać się z dwóch podstawowych kategorii: dochodów i wydatków.



Do dochodów zaliczamy:

- wynagrodzenia,
- darowizny,
- stypendia,
- alimenty,
- renty,
- emerytury,
- świadczenia socjalne,
- wygrane w grach losowych,
- inne.

Do wydatków zaliczamy:

- oszczędności i inwestycje,
- długi,
- mieszkanie,
- żywność,
- transport,
- leczenie,
- ubrania,
- telefon i Internet,
- higienę i dbanie o siebie,
- rozwój osobisty/naukę,
- rozrywkę i przyjemności,
- prezenty,
- pomoc innym,
- inne.

Można pozostać przy powyższym ogólnym podziale, ale dobrze jest rozpisać, co powinno znaleźć się w każdej z kategorii, aby żadna pozycja wydatków nie została pominięta. I tak np. w kategorii „rozwój osobisty/nauka” mogą się znaleźć: opłaty za kursy (także językowe), szkolenia i studia, zakup książek, audiobooków i pomocy naukowych. W kategorii „mieszkanie” można wyróżnić np.: czynsz, opłaty za energię elektryczną, ogrzewanie i wodę, podatek od nieruchomości, ubezpieczenie mieszkania i raty kredytu mieszkaniowego. To, jakie będą składowe budżetu i jak szczegółowo będą rozpisane poszczególne kategorie zależy od tego, na co wydajemy nasze pieniądze i na co planujemy je przeznaczyć. Dzielać wydatki na kategorie, zawsze warto na pierwszych miejscach danej kategorii umieszczać najważniejsze wydatki takie jak np. jedzenie i picie oraz mieszkanie.

Wydatki możemy podzielić na takie, które musimy ponosić co miesiąc, czyli wydatki stałe (np. czynsz za mieszkanie) i wydatki zmienne, których wysokość jest uzależniona od aktualnych potrzeb i indywidualnych decyzji konsumenckich (np. wydatki na rozrywkę lub rozwój osobisty). Większość wydatków stałych i zmiennych ponoszona jest najczęściej cyklicznie, co miesiąc, czyli można nazwać je regularnymi. Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy musimy za coś zapłacić raz lub dwa razy w roku, może to być ubezpieczenie mieszkania lub samochodu albo wyjazd





wakacyjny całej rodziny. Takie wydatki nazywamy nieregularnymi przewidywalnymi, ponieważ wiemy, że trzeba będzie je ponieść. W życiu zdarzają się sytuacje, których nie zaplanowaliśmy, a wiążą się one z koniecznością wydania jednorazowo pewnej kwoty pieniędzy. Będą to wydatki nieregularne nieprzewidywalne.

## Fundusz awaryjny i poduszka finansowa na nieprzewidziane sytuacje

Aby zabezpieczyć się na wypadek konieczności poniesienia wydatków nieprzewidywalnych, należy w swoim budżecie domowym wygospodarować środki na fundusz awaryjny oraz stworzenie tzw. poduszki finansowej. Jest to zabezpieczenie finansowe na wypadek sytuacji, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć. Fundusz awaryjny w wysokości 2–3 tys. zł wystarczy np. na zakup nowej pralki, gdy stara przestanie działać, a poduszka finansowa powinna pozwolić na spokojne przeżycie kilku miesięcy bez dodatkowych źródeł dochodów. Za jej bezpieczny poziom uznaje się sześciokrotność miesięcznych wydatków (niektórzy odkładają mniej, inni więcej). Aby obliczyć, jaką kwotę należy zbierać na poduszkę finansową, należy średnie miesięczne wydatki pomnożyć przez 6. Przy wydatkach miesięcznych w wysokości 3000 zł zabezpieczenie finansowe powinno wynieść 18000 zł (6 x 3000 zł). Jeśli ktoś nie ma funduszu awaryjnego ani poduszki finansowej, powinien w swoim budżecie uwzględnić je jako priorytetowy cel finansowy i co miesiąc odkładać pieniądze na ich utworzenie. Po zgromadzeniu odpowiedniej kwoty, pieniądze przeznaczone na fundusz bezpieczeństwa należy ulokować w taki sposób, aby w razie potrzeby można było szybko z nich skorzystać. Środki finansowe nie powinny się jednak znajdować na rachunku bankowym, z którego korzystamy na co dzień, bo wtedy jest bardzo prawdopodobne, że szybko je wydamy.

## Zarządzanie budżetem domowym

Policz, jaką kwotą pieniędzy dysponujesz. Zaplanuj, na co je przeznaczysz (np. w przyszłym miesiącu). Spisz rzeczywiście poniesione wydatki. Sprawdź, czy plan został zrealizowany, jeśli nie, to przeanalizuj, dlaczego tak się stało. Przygotuj plan na następny miesiąc, itd.

Nie zawsze udaje się zrealizować to, co zostało zaplanowane. Budżet domowy to plan na co mają być przeznaczone pieniądze, które ma się do dyspozycji, ale nie wszystko można zaplanować i przewidzieć. Prowadzenie finansów osobistych to proces, a budżetem domowym należy zarządzać:

- wyznaczyć cele,
- przygotować plan budżetu,
- realizować założony plan,
- przeprowadzić kontrolę i wprowadzić korekty.



Warto prowadzić budżet domowy, choć początkowo może on wydawać się niedoskonały. O pewnych wydatkach możemy zapomnieć, a innych nie umiemy oszacować. Czasami nieprzewidziane sytuacje spowodują, że konieczna będzie zmiana celów i korekty w planach, ale prowadząc budżet domowy, można świadomie podejmować decyzje związane z wydawaniem pieniędzy. Suze Orman trafnie zauważyła, że „skoro pracujesz na swoje pieniądze co najmniej 40 godzin tygodniowo, to skrajną nieodpowiedzialnością jest niepoświęcanie im uwagi”.

W codziennym życiu każde gospodarstwo domowe podejmuje bardzo wiele decyzji finansowych, dążąc do realizacji wszystkich celów i zaspokajania swoich potrzeb. Należy zwrócić uwagę, że potrzeba to nie to samo co zachcianka. Kupienie kolejnej torebki lub pary butów, gdy ma się ich wiele nie jest potrzebą tylko zachcianką. Także użyteczność dóbr i usług dla różnych osób jest inna. To, co dla jednej osoby będzie niezbędne i zaspokoi jej potrzeby, dla innej może być bezużyteczne. Jesteśmy różni, mamy inne potrzeby, inne cele, zatem nasze budżety domowe powinny być dostosowane indywidualnie do naszych potrzeb.

W Internecie można znaleźć wiele przykładów i porad, jak prowadzić budżet domowy, jak nim zarządzać, w jaki sposób oszczędzać i inwestować swoje pieniądze. Oto dwa blogi, które warto poznać:

- Jak oszczędzać pieniądze, czyli jak ograniczyć wydatki i jak rozsądnie wydawać pieniądze, [www.jakoszczedzacpieniadze.pl/](http://www.jakoszczedzacpieniadze.pl/) [dostęp: 30.11.2022 r.],
- Finanse bardzo osobiste, [www.marciniwuc.com/](http://www.marciniwuc.com/) [dostęp: 30.11.2022 r.].

Zarządzanie budżetem domowym pozwala na świadome wydawanie pieniędzy i identyfikowanie wydatków zbędnych oraz ich wyeliminowanie. Dopiero prowadząc budżet domowy, wiele osób zauważa, jak dużo pieniędzy wydaje zupełnie niepotrzebnie. Może to mieć wpływ na zmianę ich nawyków konsumenckich sprzyjających oszczędzaniu pieniędzy, a nawet zmianę stylu życia. Jeśli nie wiesz, jak zmienić swoje finansowe nawyki, skup się na jednej rzeczy i staraj się ją zmienić, nie wszystko na raz.

## Nowe trendy w zachowaniach konsumentów sprzyjające oszczędzaniu<sup>2</sup>

Oto kilka nowych trendów konsumenckich, które są związane nie tylko ze stylem życia, ale także z oszczędzaniem.

**DEKONSUMPCJA** to nowy trend w konsumpcji, który rozwinął się na przełomie XX i XXI w., określany jako świadome i celowe ograniczenie konsumowania produktów i usług do racjonalnych poziomów z punktu widzenia konsumenta. Konsumenty są odpowiedzialni za swoje decyzje i wybory, ograniczają konsumpcję z powodu przezorności i niepewności co do swojej sytuacji gospodarczej w przyszłości oraz ze względów racjonalnych. Zamieniają ilość konsumowanych dóbr na rzecz mniejszych

---

<sup>2</sup> Przygotowane na podstawie: Zalega, T. (2013), *Nowe trendy i makrotrendy w zachowaniach konsumenckich gospodarstw domowych w XXI w.*, „Konsumpcja i rozwój”, nr 2, str. 3–21.





ich ilości, ale wyższej jakości. Zmniejszają zakupy dóbr materialnych na rzecz kupowania usług (serwicyzacja konsumpcji). Dekonsumpcja to mniejsze zainteresowanie kupowaniem np. nowych modeli produktów.

**ŚWIADOMA KONSUMPCJA** charakteryzuje się podejmowaniem decyzji o zakupach na podstawie wiedzy. Oznacza zdobywanie informacji na temat produktów i usług, a także praktyk stosowanych przez firmy oraz całego procesu produkcji, możliwości utylizacji ich produktów i na tej podstawie dokonywanie odpowiedzialnych wyborów. O świadomej konsumpcji mówimy wtedy, kiedy kupujemy produkty i usługi przyjazne dla ludzi i środowiska. Produktami związanymi z tym trendem są wyroby rękodzielnicze. Świadomą konsumpcję charakteryzuje zmniejszenie zużycia wody i energii, ograniczenie wykorzystania chemii i recykling produktów. Trend związany jest z zasadą 3R, czyli skrótem pochodzącym od trzech angielskich słów: *reduce*, *reuse* i *recycle*. „Ogranicz” zachęca do zmniejszenia konsumpcji i rezygnacji z kupowania nowych, często niepotrzebnych rzeczy. „Użyj ponownie” skłania do wielokrotnego używania produktów, co wpływa na ograniczenie ilości śmieci. „Przetwórz”, czyli sortuj odpady, aby można je było ponownie wykorzystać.

**KONSUMPCJA KOLABORATYWNA (konsumpcja współpracująca, ekonomia dzielona)** polega m.in. na pożyczaniu, wymianie, umowach barterowych lub czasowym płatnym dostępie do dóbr. Nie potrzebujemy produktu na własność, wystarczy, że będziemy mieli możliwość skorzystania z niego, gdy zajdzie taka potrzeba. Kiedy przeczytamy książkę, możemy wymienić ją na inną w ramach sąsiedzkiej wymiany lub przez różnego typu biblioteki. Z rowerów miejskich możemy korzystać krótkoterminowo, wsiadając na te stojące w wyznaczonych miejscach na specjalnych stanowiskach w wybranych punktach miasta. Możemy współdzielić samochody i inne sprzęty, których nie musimy mieć na własność. Jeżeli z czegoś już nie korzystamy przekazujemy dalej innym osobom. W ten sposób ograniczamy niepotrzebne zakupy, wzmacniamy więzi, np. sąsiedzkie i integrację społeczną.

**FREEGANIZM** opiera się na oszczędzaniu i dokonywaniu minimalnych racjonalnych zakupów oraz na ograniczeniu konsumpcji. Osoby żyjące zgodnie z freeganizmem kierują się następującymi zasadami: odzyskiwaniem odpadów (w tym żywności), redukowaniem do minimum ilości wytwarzanych odpadów, ekologicznym transportem (jeżdżeniem komunikacją publiczną, jazdą na rowerze, autostopem), squattingiem (zamieszkiwaniem niewykorzystanych, opuszczonych mieszkań), samowystarczalnością (wyszukiwaniem jedzenia w śmietnikach, uprawą warzyw i owoców na własny użytek, wytwarzaniem przedmiotów codziennego użytku), a także ograniczeniem czasu pracy na rzecz poświęcenia większej ilości czasu bliskim osobom. Osoby żyjące zgodnie z tym trendem nierzadko stać na wysoki standard życia, ale świadomie rezygnują z konsumpcjonizmu.

**SMART SHOPING** charakteryzuje się poszukiwaniem informacji o promocjach, porównywaniu cen różnych produktów, „łapaniu” okazji, płaceniu racjonalnych cen. Ogranicza kierowanie się emocjami podczas dokonywania zakupów (ignorowanie wpływu reklam), a tym samym sprzyja oszczędzaniu pieniędzy. Główną ideą tego trendu jest racjonalne planowanie budżetu domowego poprzez kupowanie rzeczy



niezbędnych w niskiej cenie oraz tych, które rzeczywiście zamierzaliśmy kupić. Zaczątkiem tego trendu był światowy kryzys gospodarczy z 2008 r. i zła koniunktura. Sprzyja mu rozwijająca się sprzedaż internetowa. Trend ten jest najbardziej popularny wśród osób dobrze wykształconych, które świadomie podejmują decyzje zakupowe.

**PROSUMPCJA (inteligentna, innowacyjna konsumpcja)** jest to łączenie procesów konsumpcji i produkcji na własny użytek. Konsument dobra jest jednocześnie jego producentem zgodnie z koncepcją „zrób to sam”. Przykładem tego trendu np. samoobsługa: klient sam wykonuje czynność, którą wcześniej wykonywał sprzedawca. Innym przykładem jest personalizacja, czyli klient sam projektuje dopasowany dla siebie produkt. Po raz pierwszy nazwy tego trendu użył A. Toffler w latach 80-tych XX w.

**DOMOCENTRYZM** polega na przenoszeniu konsumpcji z instytucji zewnętrznych do domu. Jest związany z coraz lepszym wyposażeniem gospodarstw domowych w liczne sprzęty i nowoczesne technologie. Jest ściśle powiązany z Internetem i możliwością wykonywania pracy zdalnej. Pozwala na obcowanie ze sztuką i kulturą bez wychodzenia z domu dzięki nowym nośnikom informacji i przekazu. Konsument koncentruje się na własnym domu i rodzinie, ale nie traci kontaktu ze światem zewnętrznym dzięki telefonom, połączeniom internetowym itp.

Niezależnie od stylu życia, jaki prowadzimy, warto prowadzić budżet domowy, a to, w jakiej będzie formie i przy użyciu jakich narzędzi prowadzony, każdy wybiera indywidualnie.

### Dobre praktyki przy robieniu budżetu domowego:

- Odłóż 2–3 tysiące na fundusz awaryjny.
- Spłać wszystkie długi i kredyty, pozbądź się zadłużenia na karcie kredytowej. Pozostaw jedynie kredyt hipoteczny, nie da się go szybko spłacić.
- Stwórz poduszkę finansową. Jeśli stworzysz jednoosobowe gospodarstwo domowe, być może wystarczy ci trzykrotność Twoich miesięcznych wydatków. Jak masz rodzinę, może będziesz czuć się bezpiecznie z poduszką finansową w wysokości Twoich rocznych wydatków.
- Analizuj wydatki i szukaj oszczędności. Nie rezygnuj z przyjemności i rozrywki, najwięcej oszczędności można znaleźć tam, gdzie wydaje się największe kwoty. Oto kilka przykładów dobrych praktyk wypracowanych na warsztatach:
  - planuj zakupy i kupuj z listą,
  - nie rób zakupów spożywczych, kiedy jesteś głodny,
  - gotuj w domu z produktów, które masz dostępne,
  - ogranicz jedzenie na mieście, zabieraj posiłki do pracy,
  - oszczędzaj energię i wodę,
  - zbieraj punkty lojalnościowe i wymieniaj na produkty,
  - korzystaj z promocji, szukaj okazjonalnych cen, sprawdzaj i porównuj ceny,



- nie kupuj, jeśli możesz coś pożyczyć lub z kimś się wymienić,
  - negocjuj wysokość abonamentów,
  - rób zakupy online wspólnie z innymi i dziel się kosztami dostawy,
  - płać rachunki na czas, aby uniknąć płacenia odsetek,
  - nie kupuj drogich prezentów,
  - ogranicz kupowanie kosmetyków, środków czystości i ubrań,
  - uruchamiaj zmywarkę i pralkę dopiero wtedy, gdy są zapełnione,
  - kupuj energooszczędne sprzęty.
- 
- Prowadź budżet systematycznie.
  - Korzystaj z narzędzi i aplikacji wspomagających prowadzenie budżetu domowego.



## CZĘŚĆ II

### Budżet domowy w arkuszu kalkulacyjnym Excel (Iwona Mojzych)

#### Narzędzia wspomagające prowadzenie własnego budżetu domowego

Narzędzia do prowadzenia własnego budżetu domowego pomagają:

- sprawniej zarządzać i kontrolować swoje finanse
- planować wydatki
- oszczędzać i inwestować.

- **Kartka i długopis** – najprostsze narzędzie do prowadzenia budżetu domowego.
- **Arkusze kalkulacyjne** – dostępne dla osób z dysfunkcją narządu wzroku. Umożliwiają spisywanie, planowanie i kontrolowanie dochodów i wydatków, tworzenie zestawień i obrazowanie ich za pomocą wykresów.
- **Moje finanse** – aplikacja charakteryzuje się możliwością obsługi wielu kont, importu i eksportu plików oraz tworzenia własnych kategorii.
- **Microsoft Money** – umożliwia spisywanie wydatków i tworzenie raportów.
- **Money Lover** – charakteryzuje się możliwością stworzenia własnego portfela, kontrolowania długów i przełączania się na tzw. tryb dla turystów.
- **Kontomierz** – zaawansowana aplikacja pozwalająca na synchronizację z kontami bankowymi. Umożliwia analizy inwestycji np. akcji.
- **Spendee** – umożliwia tworzenie wielu portfeli oraz analizowanie dochodów i wydatków na wykresach.
- **Guilt** – aplikacja ułatwiająca walkę z nieprzemyślanymi decyzjami zakupowymi poprzez motywowanie do zmiany nawyków finansowych i wzbudzanie poczucia winy.
- **Pan Paragon** – umożliwia przechowywanie i opisywanie paragonów.
- **General Investments** – charakteryzuje się możliwością zarządzania swoim portfelem inwestycyjnym oraz możliwością dostępu do wycen, różnych promocji i transakcji.
- **Usługi oferowane przez banki:**
  - zakładki umożliwiające planowanie wydatków,
  - kategoryzacja wydatków,
  - limity na zakupy w poszczególnych kategoriach,
  - stałe zlecenia,
  - raporty wydatków,
  - bilans miesięczny.



## Przykład tworzenia prostego, jednoosobowego budżetu domowego w arkuszu kalkulacyjnym

Wszystkie tabele w arkuszu Excel zostały umieszczone do pobrania pod linkiem: [www.pzn.org.pl/kryształy](http://www.pzn.org.pl/kryształy). W poradniku wydany w brajlu zostały one umieszczone w formie uproszczonej ze względu na dostępność.

### Arkusz 1. Spis wszystkich dochodów (stałych i nieregularnych) w danym miesiącu

Styczeń

		Dochód		8 318 zł
Przychody				
Regularne	Kwota w PLN	Nieregularne	Kwota w PLN	
Praca etatowa	3000	Nagrody	0	
Renta/Emerytura	1600	Premie uznaniowe	200	
Zasiłek	200	Zwroty podatku	0	
Własna działalność	1000	Oprocentowanie z lokaty	18	
Wynajem nieruchomości	2000	Darowizna	0	
Stypendia	300	Dochód ze sprzedaży	0	
Suma	8100	suma	218	
Dochód w styczniu stały	8 100 zł			
Dochód w styczniu zmienny	218 zł			
<b>Dochód w styczniu razem</b>	<b>8 318 zł</b>			

W tym arkuszu należy dokonać spisu wszystkich dochodów, dzieląc je na stałe i nieregularne w danym miesiącu, a następnie je zsumować.

Powyżej podaję przykładowe źródła dochodów.



## Arkusz 2. Kategoryzacja wydatków

Tabela 1. Spis wydatków stałych i jednorazowych tylko w danym miesiącu

**Styczeń**

Dochód w styczniu

**8 318,00**  
zł

Wydatki			
Stale	Kwota w PLN	jednorazowe w danym miesiącu	Kwota w PLN
Dom (czynsz)	600	Jedzenie	2000
Energia	200	Edukacja	500
Media (gaz, woda, ogrzewanie)	168	Prezenty	1000
Telekomunikacja	30	Rozrywka	200
Nieruchomości	100	Zdrowie	400
Kredyt	300		
Transport (bilety, paliwo)	120		
Fundusz na WN	2100		

Tabela 2. Kategorie wydatków

	Kwota w PLN
Jedzenie	2000
Pieczyno	120
Nabiał	300
Napoje	130
Wędliny	350
Mięso	600
Warzywa	300
słodycze	200

**2000**

	Kwota w PLN
Edukacja	500
Książki	300
Przybory	200

**500**

	Kwota w PLN
Prezenty	1000
Chrzcziny	1000

**1000**

	Kwota w PLN
Rozrywka	200
Koncert	200





Tabela 3. Podsumowanie

Podsumowanie	Kwota w PLN	
Wydatki stałe	3618	
Wydatki jednorazowe	4100	
Wydatki w styczniu razem	7718	
Saldo końcowe	600	nadwyżka
Wydatki stałe procentowo	43%	
Wydatki zmienne procentowo	49%	
nadwyżka procentowo	7%	

W tym arkuszu tworzymy 3 tabele.

Pierwszą stanowi spis kategorii wydatków w danym miesiącu podzielony na wydatki stałe oraz wydatki zmienne (jednorazowe). Kwoty przy każdej kategorii stanowią sumę wydatków wyszczególnionych w tabeli 2.

Druga tabela stanowi spis szczegółowy wydatków z podziałem na kategorie (jedzenie, media, rozrywka, dom, transport, prezenty, hobby itp.). Wprowadzamy tu do odpowiedniej kategorii kwoty wydane np. na czynsz, energię elektryczną, słodycze, bilety warzywa czy prezent.

W 3 tabeli obliczamy saldo końcowe, czyli od sumy dochodów odejmujemy sumę wszystkich wydatków stałych i jednorazowych w danym miesiącu. Dodatkowo wyliczamy, jaki procent stanowią poszczególne grupy wydatków oraz jaki procent stanowi nadwyżka lub deficyt w stosunku do dochodów.

Po wprowadzeniu odpowiednich formuł wszystkie kwoty wyliczają się automatycznie. Wystarczy tylko wpisać kwoty poniesionych wydatków.

Arkusz 3. Planowanie i rozliczanie wydatków nieregularnych, na które oszczędzamy przez cały rok

Styczeń

Dochód 8318

Wydatki nieregularne	Koszt roczny w PLN
Planowany wydatek	



Remont mieszkania	12000
Wakacje	5000
Komputer	4000

Suma na wydatki nieregularne	21000
------------------------------	-------

Kwota, którą trzeba miesięcznie odkładać na pokrycie wydatków nieregularnych	2100
--	------

Jaki % dochodu stanowi miesięczne odkładanie na pokrycie wydatków nieregularnych	25%
--	-----

W tym arkuszu uwzględniamy cele, na które oszczędzamy przez cały rok np. wakacje, wycieczki, zakup sprzętu, remont domu itp. Podajemy prognozowany koszt roczny, który następnie sumujemy i dzielimy na 10 miesięcy, by uzyskać kwotę, którą musimy co miesiąc odłożyć na wydatki nieregularne.

W ten sposób stworzymy Fundusz na wydatki nieregularne i taką pozycję wprowadzamy do Arkusza 2 do kategorii „Wydatki stałe”. Dlaczego na 10 miesięcy, a nie na 12? Jest to tzw. margines bezpieczeństwa. Zabezpieczamy się w ten sposób przed ewentualnymi zmianami cen, mając rezerwę finansową.

W tym arkuszu obliczamy również, jaki procent dochodu stanowi miesięczne odkładanie na pokrycie wydatków nieregularnych.

#### Arkusz 4. Analiza budżetu, plan oszczędzania i podsumowanie stanu oszczędności

##### Styczeń oszczędzanie

##### Plan oszczędzania

##### Stan budżetu w tym miesiącu

Dochód	8318
Wydatki	7718

Saldo końcowe w styczniu	600	Nadwyżka, czyli twoja oszczędność
--------------------------	-----	-----------------------------------



Plan przeznaczenia nadwyżki finansowej	Kwota w PLN	Procent
Poduszka finansowa	500	83%
Hobby	100	17%

#### Podsumowanie stanu oszczędności

	Stan początkowy w styczniu	Stan końcowy w styczniu
Fundusz na wydatki nieregularne	0	2100
Poduszka finansowa	0	500
Hobby	0	100
<hr/>		
Oszczędności z nadwyżki finansowej		600
Oszczędności na Fundusz WN		2100

Ten arkusz poświęcamy na ogólną analizę salda końcowego naszego budżetu. Od sumy dochodów odejmujemy wszystkie wydatki (stałe, jednorazowe w danym miesiącu oraz miesięczną kwotę odkładaną na wydatki nieregularne).

Jeśli wynik jest równy 0 mamy do czynienia z tzw. bilansem zrównoważonym. Oznacza to, że mamy zagospodarowaną każdą złotówkę i nie ma możliwości oszczędzania.

Jeśli wynik jest ujemny, to znaczy, że wydatki przewyższają dochody i mamy do czynienia z deficytem. Możemy go pokryć, korzystając z poduszki finansowej lub uszczuplając inne oszczędności, ewentualnie fundusz na wydatki nieregularne, ale przede wszystkim musimy przeanalizować i skorygować swoje codzienne wydatki, niektóre z nich odłożyć na później, a z niektórych zrezygnować, zastanowić się nad pozyskaniem nowych źródeł dochodu, tj. dodatkową pracą, własną działalnością, sprzedażą zbędnych przedmiotów itp. Można wziąć kredyt z banku lub tzw. chwilówkę. Musimy jednak dobrze przemyśleć i przeanalizować swoje możliwości spłaty.

Jeśli wynik jest dodatni, to mamy do czynienia z nadwyżką, którą możemy rozdysponować pomiędzy poszczególne grupy wydatków, najlepiej tych związanych z oszczędnościami.

Część kwoty pochodzącej z nadwyżki możemy przeznaczyć na tzw. poduszkę finansową. Będzie to pula pieniędzy, którą w każdej chwili będzie można wykorzystać



np. w przypadku kryzysu finansowego, nagłej potrzeby pozyskania większej gotówki czy utraty płynności finansowej. Jest naszym zabezpieczeniem i daje niesamowite poczucie bezpieczeństwa.

Część nadwyżki możemy także przeznaczyć na oszczędzanie np. na rozwój, emeryturę lub na hobby.

Cel, na jaki przeznaczymy nadwyżkę finansową, powinniśmy wyznaczyć na początku każdego miesiąca, by nie ulegać pokusie innych, nieplanowanych wydatków.

## Arkusz 5. Podsumowanie roczne

Rok

.....

	16	
Dochód roczny	418,00 zł	
	16	
Dochód stały	200,00 zł	98,7%
Dochód zmienny	218,00 zł	1,3%
Wydatki rocznie	14 606 zł	89,0%
Wydatki stałe	7 406 zł	45,1%
Wydatki zmienne	7 200 zł	43,9%
Oszczędności	7 730 zł	47,1%
Poduszka		
finansowa	2 500 zł	15,2%
Hobby	730 zł	4,4%
Fundusz na WN	4 200 zł	25,6%
		0,0%

Zwieńczeniem dwunastomiesięcznego prowadzenia budżetu domowego jest podsumowanie roczne wszystkich dochodów, wydatków i oszczędności. Możemy podsumować wydatki poniesione w poszczególnych kategoriach, wyliczyć udział procentowy wydatków w odniesieniu do dochodów w celu przeprowadzenia analizy finansowej.

Podany przeze mnie przykład prowadzenia prostego budżetu domowego z wykorzystaniem arkusza kalkulacyjnego można dowolnie modyfikować i dostosowywać do własnych potrzeb, wprowadzać własne źródła dochodów, kategorie wydatków, planować oszczędzanie i tworzyć raporty końcowe wg własnego pomysłu.



Arkusze kalkulacyjne są narzędziem w pełni dostępnym dla osób z dysfunkcją narządu wzroku.



## Część III

### Jak zdobyć wymarzoną pracę, by zbudować budżet domowy? Samorozwój jako ważna i pierwsza dojrzała inwestycja (Joanna Marszalska)

Rozwój jest warunkiem koniecznym i niezbędnym do pozyskania satysfakcji zawodowej i budżetu domowego. Inwestycja zasobów czasu, uwagi, wysiłku, finansów w siebie – zwraca się najszybciej, w postaci lepszego samopoczucia oraz zarobków tworzących kapitał w budżecie. W szerszym ujęciu, ludzkim kapitałem są nie tylko pieniądze, ale przede wszystkim umiejętności oraz poczucie bezpieczeństwa, które umożliwia nam zarabianie pieniędzy. Dbłość o kwalifikacje i dobrostan emocjonalny łatwo zwrócą się kapitałem finansowym do budżetu domowego. Gdy opanujemy zarządzanie sobą, z łatwością przyjdzie nam kontrola nad pozyskiwaniem i zarządzaniem finansami.

Dlaczego inwestować w rozwój? Poniżej tylko kilka powodów:

- stały emocjonalny i finansowy zwrot w długofalowej perspektywie,
- dodatkowa radość z życia i dobre samopoczucie,
- budowanie pewności siebie, własnej wartości i poczucia sprawczości,
- pogłębienie/budowanie poczucia bezpieczeństwa,
- niezależność od innych/większa kontrola nad swoim życiem,
- motywacja do działania i pokonywania trudności płynąca ze spełnienia,
- poczucie zadowolenia z życia – większa łatwość i lekkość w podejmowaniu działań,
- elastyczność – przygotowanie na zmienny rynek pracy oraz zmiany w życiu,
- większe szanse na sukces finansowy i spełnienie marzeń: wzrost kwalifikacji i kompetencji miękkich.

#### Krok pierwszy: Rozpoznanie swoich umiejętności, talentów i zainteresowań, potrzeb, możliwości i słabości

Samoobserwacja, kontakt ze sobą i dialog wewnętrzny prowadzi nas do pogłębiania i budowania relacji wewnętrznej. Zgodnie z naszymi upodobaniami i cechami osobniczymi możemy stworzyć własną ścieżkę rozwoju. Znalezienie indywidualnej drogi opartej na wnętrzu to gwarancja satysfakcji i spełnienia. Przekonanie, że to co robimy jest naszym wyborem, a nie jest zewnętrznemu narzucone daje nam poczucie sprawczości, pomaga w motywacji i przezwyciężaniu trudności długofalowo.

Od czego zacząć, jak poznać samego/-ą siebie?

Warto na co dzień uważnie zatrzymywać się w różnych sytuacjach i zadawać sobie różne pytania. Poniżej przykłady.





- Co mnie zaciekawia i zastanawia?
- Czy lubię to, co dziś robię/-am?
- Czy wolę rozmyślać, czy raczej działać?
- Opisuję świat liczbowo czy słownie?
- Jestem konkretny/a, czy raczej wolę opowiadać historie, używać symboliki?
- Czy jestem wrażliwy/-a na sztukę?
- Czy jestem wrażliwy/-a na innych ludzi?
- Jak czuję się w relacjach z ludźmi, których dziś spotkałem/-am?
- Jak w porównaniu z innymi tematami czuję to, co teraz robię/czego się uczę?
- Kiedy/przy jakiej czynności dziś czułem/-am pozytywne emocje?
- Co sprawia, że czuję się potrzebny/-a?
- Czy jest jakiś talent, który często ludzie we mnie dostrzegają?
- Czy to, czego się uczę/co robię sprawia mi przyjemność?
- Którego przedmiotu/pracy przychodzi mi naturalnie bez większych trudności?
- Co sprawia, że czuję się smutny/-a?
- Co mnie dziś zezłościło i wkurzyło?
- Gdzie są moje granice?
- Jak reaguję i co czuję, kiedy próbuję stawiać granice?
- Jak się czuję, gdy nie stawiam granic?
- Czy jeśli nie ma niczego co robię i sprawia mi to przyjemność, to co chciałabym/chciałbym spróbować, bo uważam, że mogłoby to być dla mnie ok? Czego potrzebuję, żeby to zrobić? Jaki jest pierwszy krok, który mnie do tego przybliży?

Warto korzystać z narzędzi, które pomogą nam rozpoznać nasze możliwości.  
Wybieraj te, które pochodzą ze sprawdzonych źródeł, są polecane przez specjalistów.

## Narzędzie nr 1: Osobista analiza SWOT

To analityczne narzędzie wykorzystywane często w biznesie, pomoże Ci przyjrzeć się sobie.

Skrót SWOT pochodzi od pierwszych angielskich liter podstawowych kategorii analizy:

- S – *Strengths*, czyli mocne strony: wszelkie twoje zasoby, cechy, które pomagają Ci w drodze do własnych celów, sprawiają, że twoje życie, jest łatwiejsze i cieszysz się nim.
- W – *Weaknesses*, czyli słabe strony; czynniki hamujące, ograniczające cię.
- O – *Opportunities*, czyli potencjalne szanse i możliwości, to co możesz wykorzystać do pozytywnych zmian.



- T – *Threats*, czyli potencjalne zagrożenia; trudności, podnoszące niebezpieczeństwo nastąpienia negatywnych zmian, oddalenia Cię od Twoich celów.

W każdej kategorii podziel czynniki na wewnętrzne i zewnętrzne – np. jeśli marzysz o karierze w IT, to wewnętrzną słabą stroną może być Twoja niechęć do liczb i matematyki, a zewnętrzną słabą stroną może być np. fakt, że najlepsze oferty pracy są w innym mieście niż mieszkasz.

W trakcie analizy swoich słabych i mocnych stron, szans i możliwości oraz rozpoznaniu potencjalnych zagrożeń i trudności możesz głębiej przyjrzeć się sobie, zobaczyć z lotu ptaka siebie i swoją sytuację, wydobyć, co najważniejsze i podejmować decyzje w zgodzie ze sobą.

Kierunkiem rozwoju może być redukcja zagrożeń, które widzisz, praca nad wewnętrznymi zagrożeniami i maksymalne wykorzystanie szans, trening wdzięczności za nie oraz praca nad słabymi stronami, przy jednoczesnym wzmacnianiu i docenianiu w sobie tych mocnych.

## Narzędzie nr 2: Test Gallupa

Każdy z nas ma wrodzoną predyspozycję i większe zdolności w określonym kierunku. Właśnie dlatego najpierw głęboko rozpoznajemy kim jesteśmy, zanim zaczniemy planować kim chcielibyśmy być w przyszłości.

Badanie CliftonStrengths składa się z 177 par stwierdzeń opisowych. Nie są to pytania o wiedzę. Przykład? „Zawsze skrupulatnie planuję swój dzień” vs. „W wolnym czasie uwielbiam czytać”. Na skali zaznaczasz, które stwierdzenie jest Ci bliższe.

Wyniki wskażą, jakie są twoje naturalne predyspozycje, pomogą Ci też zobaczyć własną osobowość, odnaleźć słabsze i mocniejsze strony. W ten sposób możesz znaleźć odpowiedzi, w jakim zawodzie mógłbyś się spełniać w zgodzie z twoim niezmiennym temperamentem.

Talenty, które na różnym poziomie są w tobie, to: *Achiever* (osiąganie), *Activator* (aktywator), *Adaptability* (elastyczność), *Analytical* (analityk), *Arranger* (organizator), *Belief* (pryncypialność), *Command* (dowodzenie), *Communication* (komunikatywność), *Competition* (rywalizacja), *Connectedness* (współzależność), *Consistency* (bezstronność), *Context* (kontekst w przeszłości), *Deliberative* (rozwaga), *Developer* (rozwijanie innych), *Discipline* (dyscyplina), *Empathy* (empatia), *Focus* (ukierunkowanie), *Futuristic* (wizjoner), *Harmony* (zgodność), *Ideation* (odkrywczość), *Includer* (integrator), *Individualization* (indywidualizacja), *Input* (zbieranie), *Intellection* (intelekt), *Learner* (uczenie się), *Maximizer* (maksymalista), *Positivity* (optymista), *Relator* (bliskość), *Responsibility* (odpowiedzialność), *Restorative* (naprawianie), *Self-Assurance* (wiara w siebie), *Significance* (poważanie), *Strategic* (strateg), *Woo* (czar).



### Narzędzie nr 3: Mentor

Poszukuj inspiracji w otaczających cię ludziach. Otaczaj się osobami, które działają i mają cele w życiu albo aktywnie poszukują drogi tak jak ty. Znajdź osoby z podobnymi predyspozycjami, które już osiągnęły sukces w zawodzie, w którym chcesz pracować. Możesz też skorzystać z pomocy specjalistów: doradcy zawodowego, psychologa, coacha. W takiej współpracy warto rozmawiać, dopytywać, prosić o sugestie i rady, poszukiwać i rozwiewać swoje wątpliwości. Proś o pomoc i szukaj wsparcia.

### Krok drugi: Rozpoznanie rynku i możliwości zewnętrznych

Równoległe do poznawania siebie i własnych potrzeb warto monitorować rynek pracy, by szukać swojego miejsca zawodowego. Należy śledzić portale z ofertami pracy i przeglądać szczególnie te ogłoszenia, które nas interesują, by wiedzieć, jakie są wymagania i wynagrodzenia. Możesz też dołączyć do grup zainteresowań na portalach społecznościowych. Zadawaj pytania i bądź zainteresowany.

### Krok trzeci: Przygotowanie swojej wizytówki – CV

Daj się poznać. Bardzo ważne jest czytelne, estetyczne, poprawne i jasne przedstawienie informacji w CV. Wprowadzenie bloków pozwala rekruterom znaleźć to, co chcesz przekazać o sobie: doświadczenie, edukację, umiejętności, języki, kursy/certyfikaty. Estetyczne przygotowanie i poprawność językowa świadczą o twojej dbałości i uważności. Kiedy rozpoczynasz poszukiwania pierwszej pracy, to naturalne, że nie masz jeszcze doświadczenia i wysokich kompetencji. W takiej sytuacji dla rekrutera ważne jest, jakim jesteś człowiekiem i jakie wartości tobą kierują. Pamiętaj, że rekruter też szukał kiedyś pierwszej pracy i wie, jakie to trudne. Warto opisać projekty szkolne, w których brałeś/aś udział, koła zainteresowań i podkreślić swoje mocne strony (np. determinację, punktualność, chęć rozwoju i uczenia się).

### Krok czwarty: Pierwsze wrażenie – spotkanie rekrutacyjne

Najważniejsze w procesie rekrutacji jest pierwsze spotkanie. Nie będziemy mieć drugiej szansy, żeby zrobić dobre wrażenie. To czas, aby przedstawić się z jak najlepszej strony.

Przed spotkaniem przygotuj się i przemyśl sytuację. Pozwoli to uniknąć zaskoczeń i niechcianych zachowań oraz pomoże w opanowaniu stresu.

Przed spotkaniem:

- Przygotuj prezentację (naucz się opowiadać) dotyczącą swojej osoby, która obejmuje Twoją edukację, doświadczenie, znajomość języków,



nawiąż też do obowiązków w ogłoszeniu.

- Przygotuj argumenty, dlaczego uważasz, że spełnisz się w tej pracy.
- Zapoznaj się z profilem firmy i stanowiska, przygotuj też pytania, które pozwolą ci poznać firmę i sprawdzić, czy to stanowisko rzeczywiście jest tym, na które chcesz aplikować.
- Sprawdź z kim będziesz rozmawiać; możesz dopytać przy ustalaniu terminu, z kim będzie rozmowa i jakie tematy będą poruszane. Znajomość rozmówcy pomoże ci przewidzieć tematykę rozmowy i zaadresować odpowiednie pytania.
- Przygotuj neutralne tematy na początek spotkania: o pogodzie, o wnętrzu, w którym jesteście.
- Jeśli zdecydowałeś się zrezygnować ze spotkania, odpowiednio wcześniej poinformuj o tym rozmówcę.
- Bądź punktualny i wycisz telefon.
- Jeśli rozmowa jest online, przygotuj i sprawdź sprzęt/łącze/program.
- Zapewnij sobie ciszę i spokój na czas spotkania.

Zadbaj o wygląd:

- stosowny i zrównoważony ubiór, adekwatny do stanowiska, na które aplikujesz,
- zadbane włosy/broda,
- delikatny makijaż,
- nie używaj mocnych perfum.

Bądź życzliwy i zaangażowany:

- uśmiech, pozytywne nastawienie, otwarta postawa ciała zachęca do kontaktu z tobą;
- jeśli aktywnie słuchasz, to rozmówca widzi twoje zaangażowanie: potakiwanie głową, kontakt wzrokowy, nieprzerywanie wypowiedzi;
- umiarkowane wypowiedzi – unikaj rozwleczonych, wielowątkowych odpowiedzi, ale też nie odpowiadaj jednym słowem/zdaniem;
- kontroluj swoją mowę ciała – nie gestykuluj nadmiernie, nie kręć się na krześle;
- siedź na całym krześle, wyprostowana/y;
- nie mów zbyt szybko i dużo;
- uważaj na słowa i dobieraj je uważnie, nie używaj slangu;
- nie opowiadaj niestosownych szczegółów ze swojego życia;
- nie narzekaj ani na szkołę, wcześniejszego pracodawcę, ani na siebie;
- bądź sobą – asertywność jest ok.;
- nie obiecuj i nie zgadzaj się na sprawy, których nie jesteś w stanie dotrzymać/zrobić.



Opanuj stres:

- skoncentruj się na swoim oddechu, poobserwuj go, wydłuż, robiąc wdech na 8 i wydech na 7;
- znajdź 5 czerwonych przedmiotów w pomieszczeniu;
- skoncentruj się na tym, jak mocno twoje stopy stoją na ziemi, przyciśnij je do ziemi, żeby poczuć się stabilnie.

Przykłady pytań rekrutacyjnych i propozycje odpowiedzi.

1. Dlaczego chce Pani/Pan akurat u nas pracować na tym stanowisku?

Tutaj warto opowiedzieć o swojej motywacji, chęci bycia częścią zespołu, współtworzenia firmy, zainteresowania obowiązkami na stanowisku, na które aplikujesz. Przydatne będą informacje o tym, czego dowiedziałeś/aś się o firmie.

2. Proszę powiedzieć coś o sobie.

Przygotuj autoprezentację/przedstawienie siebie, czyli opowiedz to, co zawarłeś/aś w CV. Pamiętaj, że rekruter mógł się z nim nie zapoznać. Zacznij od imienia, nazwiska, wieku, powiedz najważniejsze fakty o twojej edukacji, zainteresowaniach, dotychczasowym doświadczeniu, znajomości języków obcych. Warto podkreślić swoje mocne strony, które są potrzebne do tego, żeby wypełniać obowiązki na danym stanowisku.

3. Jakie są Pani/Pana mocne strony?

To czas, żebyś przekonał/a do siebie rekrutera. Śmiało mów o tym, co dobrego widzisz w sobie, co inni w tobie doceniają, podawaj przykłady z konkretnych sytuacji.

4. Jakie ma Pani/Pan wady?

Warto opowiedzieć o swojej wadzie i pokazać, kiedy ona jest użyteczna, albo jak nad nią pracujesz. Na przykład: *Jestem dość dokładny/-a i zorganizowana. Przy zadaniach kreatywnych potrzebuję przestawić się na mniej sztywne myślenie, co zajmuje mi trochę czasu. Albo: bywam roztrzepany/-a i zdarza mi się zapomnieć o czymś. Natomiast zawsze przyznaję się do błędów i szybko wykonuję zapomniane zadanie. Pracuję nad tym – staram się spisywać plan w notesie i realizować go każdego dnia. To mi pomaga.*

5. Dlaczego powinniśmy zatrudnić właśnie Panią/Pana? Proszę mnie przekonać.

Odpowiedz o tym, co cię zainteresowało w ogłoszeniu. Na przykład: *Po zapoznaniu się z opisem stanowiska poczułem/-a, że bardzo wpisuje się w moje naturalne predyspozycje. W wymaganiach wymieniona jest dobra organizacja pracy, a ja jestem sumienny/-a i lubię porządek. W domu segreguję książki i mam porządek na biurku i w szafie. Zdaję sobie sprawę, że mam konkurencję na to stanowisko, natomiast ze swojej strony mogę zagwarantować lojalność i pracowitość, chęć rozwoju.*

6. Ile by chciał/-a Pan/Pani zarabiać?

Mówienie o pieniądzu jest naturalnym tematem i masz prawo do wynagrodzenia za wykonywaną pracę. Pracujemy z wielu powodów, ale ten finansowy często jest jednym z ważniejszych. Dlatego wcześniej zrób w Internecie research, jakie są widełki wynagrodzeń na podobnych stanowiskach. Przeanalizuj swoje potrzeby i miej w głowie





kwoty, na jakie Ty możesz się zgodzić. Możesz dopytać: *Ile na tym stanowisku zarabiał mój poprzednik? Czy macie Państwo jakiś określony budżet?* Jeśli podana kwota nie jest dla Ciebie satysfakcjonująca, ale zależy Ci na pracy (np. żeby zdobyć doświadczenie), dopytaj o możliwości większych zarobków później. Na przykład: *Co mógłbym/mogłabym zrobić, żeby zarabiać więcej? Po jakim czasie pracy? Jakie inne benefity (np. ubezpieczenie, premie itd.) oferujecie Państwo?*

### **Przykład z rynku. Możliwości zawodowe dla osób słabowidzących/niewidomych w branży IT**

Rynek pracy dla osób słabowidzących/niewidzących jest pełen możliwości. Dla osób zainteresowanych nowymi technologiami, pragnących uzyskać dobrze płatną pracę, warto rozpatrzyć możliwości w branży IT. Szacuje się, że na rynku brakuje obecnie ok. 200 tys. specjalistów, a organizacje cały czas rekrutują i są otwarte na osoby bez doświadczenia, które po wyszkoleniu będą specjalistami. Poniżej przedstawiamy zakres obowiązków, na stanowiskach z wynagrodzeniem 10 000–15 000 zł brutto, dla osób słabowidzących/niewidomych.

#### *Back-end developer:*

- tworzenie programistycznej wersji aplikacji (nie opracowują grafik) interfejsów oraz wizualnego wyglądu poszczególnych elementów,
- tworzenie kodu stron internetowych i aplikacji internetowych,
- tworzenie API i komunikacja z bazami danych,
- ścisła współpraca z innymi programistami biorącymi udział w projekcie – *front-end developerzy*, *full stack developerzy* oraz inni *back-end developerzy*,
- optymalizowanie programów w celu zapobiegania błędom,
- nadzorowanie stron i aplikacji internetowych w *back-endzie*,
- wykrywanie i niwelowanie ewentualnych błędów,
- opieka nad bazami danych,
- dbanie o bezpieczeństwo kodów *back-endu*,
- przygotowywanie raportów i analiz dotyczących projektu.

#### *Operator wprowadzania danych/analityk internetowy:*

- uzupełnianie danych w istniejącym systemie bazodanowym na podstawie udostępnionych dokumentów,
- tworzenie nowych rejestrów, baz danych na potrzeby firmy,
- wyszukiwanie i analizowanie informacji w Internecie,
- tworzenie raportów, zestawień.

#### *Analityk biznesowy:*

- przygotowanie raportów dla działu sprzedaży,
- wykonywanie benchmarków oraz analiz rynkowych,
- tworzenie i udoskonalanie narzędzi monitorowania oraz prognozowania sprzedaży,
- udział w ustalaniu grup docelowych konkretnych produktów lub usług,





- udział w procesie budżetowania,
- przygotowywanie prezentacji,
- planowanie (zakupów, sprzedaży i zadań jakościowych),
- wprowadzanie danych, praca z bazami danych i w systemie CRM,
- wskazywanie obszarów rozwojowych na podstawie analiz.

#### *IT Security Specialist:*

- analiza bieżących zagrożeń pod kątem zabezpieczeń i podatności,
- stała współpraca z klientem,
- wizualizacja danych, w tym odpowiednich *dashboardów* i raportów,
- optymalizacja rozwiązań dotyczących obszaru *security*,
- współpraca z różnymi zespołami i klientami, w celu naprawy incydentów związanych z bezpieczeństwem,
- niwelowanie luk w zabezpieczeniach,
- bieżącą ocenę ryzyka cyberbezpieczeństwa i podejmowanie działań zapobiegawczych.

## Na zakończenie

Warto poświęcić trochę czasu, aby zainwestować w swój rozwój, zdobyć wymarzoną pracę, a następnie zbudować budżet domowy. Przygotuj plan dla swoich pieniędzy. Budżet domowy pozwala realizować cele finansowe, kontrolować i planować wydatki oraz rozpoznać źródła problemów finansowych. Jest niezbędny przy spłacaniu długów i wychodzeniu z pętli zadłużenia. Sprzyja oszczędzaniu pieniędzy oraz pomaga spełniać marzenia. Przygotuj swój budżet domowy, gromadź krysztalki finansowe w swojej skarbonce, a osiągniesz niezależność i bezpieczeństwo finansowe.



## Słownik ekonomiczny<sup>3</sup>

**dochód** – strumień wpływających z różnych źródeł dóbr i usług (tzw. dochód w naturze) oraz kwot pieniężnych (tzw. dochód pieniężny) [Encyklopedia Zarządzania [www.mfiles.pl/pl/index.php/Doch%C3%B3d](http://www.mfiles.pl/pl/index.php/Doch%C3%B3d), dostęp: 18.02.2023 r.]

**budżet** – zestawienie planowanych dochodów i wydatków w danym okresie

**budżet domowy** – zestawienie planowanych dochodów i wydatków gospodarstwa domowego w danym okresie

**inwestycja** – ulokowanie środków w celu uzyskania w przyszłości określonego zysku

**konsumpcja** – kupowanie wyrobów i usług

**kredyt** – udostępnienie przez bank określonej wartości w pieniądzu pod warunkiem zwrotu równowartości w określonym terminie wraz z należnymi odsetkami

**oszczędności** – część dochodu, którą gospodarstwa domowe odkładają na konsumpcję w przyszłości

**pętla zadłużenia** – zaciąganie kolejnych kredytów i pożyczek na spłacanie poprzednich

**pożyczka** – użyczenie innej osobie pieniędzy lub rzeczy

**substytuty** – dwa różne wyroby zaspokajające tę samą potrzebę

**użyteczność** – przyjemność, zadowolenie, które osiągają ludzie podczas konsumpcji dóbr i usług

**zarządzanie finansami** – dziedzina zarządzania związana z zasobami finansowymi

---

<sup>3</sup> Definicje na podstawie: Belka M. (red.), *Ekonomia stosowana*, Fundacja Młodzieżowej Przedsiębiorczości, Warszawa 2009