

תוכנית לימודים מפורטת - הקורס הדיגיטלי: המסע לחופש כלכלי משפחתי

המסע לחופש כלכלי משפחתי לחיות בלי חרדות מהבנק.
מתוך ביטחון, שותפות – ודרך כלכלית ברורה.

מבנה הקורס:

- מספר שיעורים כולל: 15
- אורך כל שיעור: כ-10-25 דקות
- פורמט: וידאו קצר לפתיחת השיעור + מצגת של השיעור + חוברת תרגילים + וידאו קצר לסיכום השיעור
- גישה: מיידית, בקצב אישי
- כולל ליווי קבוצתי: מפגש חודשי + קבוצת תמיכה שקטה

שיעור
01

מערכת היחסים שלי עם כסף

- מטרה: לזהות אמונות, הרגלים ורגשות שמנהלים אותנו
- תוכן: דפוסי ילדות, תת מודע פיננסי, השפעת העבר
- תרגיל: מיפוי אמונות ותחושות כלפי כסף
- משימה: לשתף תובנה אחת עם בן/בת זוג או חבר קרוב

שיעור
02

מיינדסט של שפע

- מטרה: לעבור מחשיבה של הישרדות לתודעה של שפע
- תוכן: תפיסות מגבילות, שינוי שיח פנימי, גישת "יש מספיק"
- תרגיל: ניסוח משפטי שפע חדשים
- משימה: לבצע פעולה אחת שמבטאת חשיבה בשפע

שיעור
03

כסף וערך עצמי

- מטרה: לנתק את הקשר ההרסני בין כסף לדימוי עצמי
- תוכן: ערך נטו לעומת ערך עצמי, ביטחון שאינו תלוי כספים
- תרגיל: יומן רגשי – איך אני מרגיש/ה כשיש / אין כסף
- משימה: חיזוק תחושת ערך שאינה קשורה לחשבון הבנק

שיעור
04

מיפוי כלכלי ראשוני

- מטרה: לקבל תמונת מצב ברורה
- תוכן: מיפוי הכנסות, הוצאות, התחייבויות, חסכונות
- תרגיל: טבלת מצב כלכלי אמיתי
- משימה: לבחור הרגל פיננסי קטן להתחיל בו השבוע

שיעור
05

תקציב בהתאמה אישית

- מטרה: לבנות תקציב אמיתי שמתאים למשפחה
- תוכן: מודל 50/30/20, עקרונות גמישות, תיעדוף
- תרגיל: יצירת תקציב מותאם (תבנית בקובץ מצורף)
- משימה: לקיים שיחת תקציב זוגית ראשונה

שיעור
06

חיסכון ורזרבות

- מטרה: להבין את חשיבות החיסכון וליצור שיטה נוחה
- תוכן: חיסכון לפי מטרות, רזרבות, "מעטפות דיגיטליות"
- תרגיל: תכנון 3 מטרות חיסכון לשנה הקרובה
- משימה: פתיחת קופת יעד או תיוג חיסכון בבנק

שיעור
07

לדבר על כסף בזוגיות

- מטרה: להפוך כסף משדה מוקשים למרחב משותף
- תוכן: עקרונות תקשורת, שיח מקרב, הקשבה
- תרגיל: מפת שיח זוגית – איך מדברים על כסף
- משימה: לבחור נושא כלכלי ולדבר עליו יחד

ניהול מחלוקות כלכליות בזוגיות

שיעור
09

- **מטרה:** להתמודד עם פערים מבלי לפרק את השותפות
- **תוכן:** 7 עקרונות לניהול קונפליקט, הקשבה, גישור
- **תרגיל:** סימולציית ויכוח – תרגול תגובה אחרת
- **משימה:** לזהות מחלוקת כלכלית פעילה ולהציף אותה ברכות

אמנה זוגית כלכלית

שיעור
08

- **מטרה:** ליצור הסכם פנימי שמנחה את ההתנהלות המשותפת
- **תוכן:** חלוקת תפקידים, קבלת החלטות, עקרונות מובילים
- **תרגיל:** כתיבת טיוטת אמנה זוגית
- **משימה:** לקבוע "פגישה כלכלית" זוגית קבועה בחודש

עצמאות כלכלית לנוער

שיעור
11

- **מטרה:** להכין את הדור הבא לניהול אחראי
- **תוכן:** פתיחת חשבון, שימוש באשראי, הבנת הלוואות
- **תרגיל:** תכנון תקציב אישי לנוער/ה
- **משימה:** לקיים שיחה אישית עם כל ילד מתבגר

חינוך פיננסי לילדים

שיעור
10

- **מטרה:** להעביר לילדים ערכים והרגלים בריאים סביב כסף
- **תוכן:** שיח לפי גיל, דמי כיס, שיתוף בתקציב המשפחתי
- **תרגיל:** ניסוח המסר המשפחתי שנעביר לילדים
- **משימה:** לבחור דרך אחת לשתף את הילדים החודש

כלכלה עם ערכים

שיעור
13

- **מטרה:** להכניס משמעות, תרומה ובחירה לתוך התקציב
- **תוכן:** קנייה מקומית, תרומות, השקעות עם אימפקט
- **תרגיל:** חלוקת התקציב לפי ערכים
- **משימה:** להוציא כסף אחד לחודש לפחות ממקום ערכי מובהק

יציאה מהבור - חובות וחריגות

שיעור
12

- **מטרה:** לקבל כלים מעשיים ורגשיים להתמודדות עם חובות
- **תוכן:** ניהול חוב, סדרי עדיפויות, בניית תוכנית יציאה
- **תרגיל:** טבלת חובות + תוכנית הפחתה הדרגתית
- **משימה:** פנייה לגורם רלוונטי (בנק / יועץ / בן זוג)

חזון משפחתי כלכלי

שיעור
15

- **מטרה:** לסכם את המסע ולהציב כיוון עתידי
- **תוכן:** בניית אמנה משפחתית, מטרות, דמיון עתידי
- **תרגיל:** ניסוח חזון כלכלי אישי ומשפחתי
- **משימה:** לשתף את החזון עם אדם קרוב ולהתחייב לפעולה אחת

צרכנות חכמה

שיעור
14

- **מטרה:** לרכוש כלים לצרכנות נבונה וחיסכון מודע
- **תוכן:** הבדלים בין צרכנות רגילה לחכמה ודפוסי קנייה
- **תרגיל:** לנתח שלוש רכישות אחרונות ולזהות דפוס חוזר
- **משימה:** ליישם עיקרון צרכני אחד ולשתף בקבוצת הוואטסאפ

תוצרי הקורס:

- תקציב משפחתי מותאם אישית
- קרן חירום פעילה + חישוב ייעודי
- שיחה זוגית/משפחתית בריאה על כסף
- מסמך חזון משפחתי כלכלי
- התחלה של תהליך יציאה ממינוס / יצירת רווחה

מפגשי ליווי קבוצתיים (זום):

- אחת לחודש – שאלות, דיוק, חיזוק והשראה
- מענה פרטני בקבוצת וואטסאפ שקטה

המשתתפים יוכלו לשוב לשיעורים, להתנסות ולבנות לעצמם כלים לאורך זמן.
בהצלחה – החופש הכלכלי מתחיל בדיוק כאן