



רכיב החוסן: התנהלות כלכלית שם המתודה: שיקוף כלכלי

רציונל:

התנהלות כלכלית נבונה מהווה פתח ללקיחת אחריות על המצב ולקידום מטרות כלכליות ותעסוקתיות. תהליך של שיקוף המצב הכלכלי מאפשר תנועה לעבר מציאות כלכלית יציבה ומנוהלת, ההכרחיים לשמירה על החוסן. התהליך כולל מיפוי הוצאות והכנסות ביחס לצרכים (בעזרת טבלה עם רכיבים של הוצאות חיים), רכישת ידע פיננסי ומיצוי זכויות.

הנחיות למשתתף:

היכנס לחוברת השיקוף הכלכלי באתר עמותת 'פעמונים' ומלא את טופס השיקוף. חשוב לעשות זאת עם בן/בת הזוג ובסופו של דבר למפות את הפערים שנוצרו. בהמשך תוכל למצוא באתר כלים מגוונים לניהול של התקציב המשפחתי.

הערות למנחה:

סייע למשתתף להתגבר על חסמים ולהתמודד עם הצורך בשינויים הנדרשים כדי להגיע לאיזון כלכלי בתקופה זו.

רפלקציה:

- ✓ איך הרגשתי במהלך התרגיל?
- ✓ מה הבנתי על עצמי בעקבות התרגיל?
- ✓ איזו תובנה יישומית אני לוקח/ת על עצמי בעקבות התרגיל?

קישורים רלבנטיים:

אתר 'פעמונים': www.paamonim.org

חוברת לשיקוף כלכלי:

[מצגת של PowerPoint \(paamonim.org\)](http://www.paamonim.org)