MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK



MÓJ ROK Z PIENIĘDZMI

2027



"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

JAK KORZYSTAĆ Z KALENDARZA

Każdy miesiąc to Twój plan działań.
Po lewej Twój kalendarz i terminy płatności,
a po prawej temat, wyzwanie i ćwiczenie.
Nie musisz robić wszystkiego, odhacz to,
co zrobiłaś i wybierz jedną decyzję na miesiąc.
Bo małe kroki co miesiąc, to duży efekt w skali roku.

MOJE 3 FINANSOWE CELE NA 2027

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Moja poduszka finansowa na start:

.....zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

STYCZEŃ 2027

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
				1 Nowy Rok + —— – ——	2 + —— – ——	3 + —— – ——
4 + —— – ——	5 + —— – ——	6 Trzech Króli + —— – ——	7 + —— – ——	8 + —— – ——	9 + —— – ——	10 + —— – ——
11 + —— – ——	12 + —— – ——	13 + —— – ——	14 + —— – ——	15 + —— – ——	16 + —— – ——	17 + —— – ——
18 + —— – ——	19 + —— – ——	20 + —— – ——	21 + —— – ——	22 + —— – ——	23 + —— – ——	24 + —— – ——
25 + —— – ——	26 + —— – ——	27 + —— – ——	28 + —— – ——	29 + —— – ——	30 + —— – ——	31 + —— – ——

Zielona linia (+) = wpływy, np. +4200 - wypłata | Czerwona linia (–) = wydatki , np. -1800 - czynsz

Podsumowanie

+ wpływy ..... zł **– wydatki** ..... zł **= zostaje** ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ · Ministerstwo Finansów · INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MOJE PRZEKONANIA O PIENIĄDZACH

Nowy rok to dobry moment, żeby sprawdzić, co tak naprawdę myślisz o pieniądzach.

Wyzwanie miesiąca

Zapisz 3 zdania o pieniądzach, które słyszałaś w domu, i oceń, czy Ci pomagają, czy blokują.

Ćwiczenie

Przekonanie	Pomaga / Blokuje	Nowe zdanie, które wybieram

Checklista

- [ ] Sprawdziłam wszystkie moje subskrypcje
- [ ] Policzyłam, ile wydaję miesięcznie na zachcianki
- [ ] Zapisałam 3 przekonania o pieniądzach
- [ ] Wybrałam jedno przekonanie do zmiany

Moja jedna decyzja w tym miesiącu:

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

LUTY 2027

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Zielona linia (+) = wpływy, np. +4200 - wypłata | Czerwona linia (–) = wydatki , np. -1800 - czynsz

Podsumowanie

+ wpływy ..... zł – wydatki ..... zł = zostaje ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ

Ministerstwo Finansów

INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MÓJ BUDŻET

Budżet pokazuje, dokąd płyną Twoje pieniądze i na co masz wpływ.

Wyzwanie miesiąca

Przez 28 dni zapisuj każdy wydatek.

Ćwiczenie

Zrób próbę swojego budżetu

(+) Wpływy	(-) Koszty stałe	(-) Koszty zmienne	(=) Zostaje
..... zł	..... zł	..... zł	..... zł

Wypadł Ci niespodziewany wydatek 1 000 zł. Skąd weźmiesz pieniądze?

Checklista

- ☐ **Spisałam miesięczne wpływy**
- ☐ **Spisałam koszty stałe**
- ☐ **Zapisywałam wydatki przez 28 dni**
- ☐ **Znalazłam jeden wydatek do obcięcia**

Moja jedna decyzja w tym miesiącu:

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ · Ministerstwo Finansów · INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MARZEC 2027

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8 Dzień Kobiet	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 Wielkanoc
29 Poniedziałek Wielkanocny	30	31				

Zielona linia (+) = wpływy, np. +4200 - wypłata | Czerwona linia (–) = wydatki , np. -1800 - czynsz

Podsumowanie

+ wpływy ..... zł – wydatki ..... zł = zostaje ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ
Ministerstwo Finansów
INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MOJA ODPORNOŚĆ FINANSOWA

**W samolocie najpierw zakładasz maskę sobie, potem dziecku.
W finansach też zacznij od siebie.**

Wyzwanie miesiąca

Odłóż pierwszą kwotę na swoją własną poduszkę finansową

Ćwiczenie

Zbuduj swoją poduszkę

Moje miesięczne koszty stałe: ..... zł

× 3 miesiące = ... zł

Odkładam miesięcznie: ..... zł

Osiągnę cel za: ..... miesięcy

Checklista

- [ ] **Mam własną poduszkę, nie tylko oszczędności dzieci**
- [ ] **Mam osobne konto na poduszkę**
- [ ] **Ustawiłam stałe zlecenie**
- [ ] **Nie kupuję pod wpływem Instagrama zamiast odkładać**

Moja jedna decyzja w tym miesiącu:

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

KWIECIEŃ 2027

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Zielona linia (+) = wpływy, np. +4200 - wypłata | Czerwona linia (–) = wydatki , np. -1800 - czynsz

Podsumowanie

+ wpływy ..... zł – wydatki ..... zł = zostaje ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ

Ministerstwo Finansów

INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MOJE PRZEKONANIA O ZARABIANIU

Zarabianie to Twój fundament. Płacą Ci za kompetencje, które przynoszą firmie wartość.

Wyzwanie miesiąca

Sprawdź rynkowe widełki na swoim stanowisku i przygotuj 3 argumenty do rozmowy o podwyżce.

ĆWICZENIE. ILE CI NAPRAWDĘ ZOSTAJE?

Dochód na rękę	Dojazdy, opieka i inne koszty pracy	Zostaje mi
..... zł	..... zł	..... zł

Moje 3 argumenty to:

>> ..... <<

>> ..... <<

>> ..... <<

Checklista

- [ ] Sprawdziłam widełki płac
- [ ] Spisałam 3 moje osiągnięcia
- [ ] Umówiłam rozmowę o wynagrodzeniu
- [ ] Rozliczyłam PIT do 30 kwietnia

Moja jedna decyzja w tym miesiącu:

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ

Ministerstwo Finansów

INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MAJ 2027

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Zielona linia (+) = wpływy, np. +4200 - wypłata | Czerwona linia (–) = wydatki , np. -1800 - czynsz

Podsumowanie

+ wpływy ..... zł – wydatki ..... zł = zostaje ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MOJE ROZMOWY O PIENIĄDZACH

Rozmowa o pieniądzach to nie wstyd ani kłótnia. To rozmowa o potrzebach, granicach i obowiązkach, także o bezpłatnej pracy w domu.

Wyzwanie miesiąca

W Dniu Matki porozmawiaj z mamą lub babcią o tym, czego nauczyła się o pieniądzach.

Ćwiczenie

Przygotuj rozmowę, ale taką bez oskarżeń

Z kim chcę porozmawiać?

Temat:

Jak zacznę rozmowę?

Czuję się niepewnie, że nie mamy wspólnego planu. Zróbmy dziś krótki przegląd finansowy, tego co mamy

---

Checklista

- [ ] Przeprowadziłam rozmowę o wspólnym planie
- [ ] Porozmawialiśmy o podziale obowiązków domowych
- [ ] Zapisałam przekonanie od mamy lub babci

Moja jedna decyzja w tym miesiącu:

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

CZERWIEC 2027

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Zielona linia (+) = wpływy, np. +4200 - wypłata | Czerwona linia (–) = wydatki , np. -1800 - czynsz

Podsumowanie

+ wpływy ..... zł – wydatki ..... zł = zostaje ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ

Ministerstwo Finansów

INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MOJE PRZEKONANIA O OSZCZĘDZANIU

Oszczędzanie to nie skąpienie, tylko mądre wydawanie i odkładanie nadwyżki na później. Pieniądze lubią konkretny cel.

Wyzwanie miesiąca

Nazwij jeden cel, określ kwotę i termin, i odłóż na niego pierwszą ratę.

Ćwiczenie

Daj pieniądzom cel

Cel	Kwota	Termin	Miesięcznie odkładam

Checklista

- [ ] Zapisałam cel i termin
- [ ] Założyłam osobne subkonto na cel
- [ ] Odłożyłam pierwszą ratę
- [ ] Zaplanowałam wakacje bez zadłużania się

Moja jedna decyzja w tym miesiącu:

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

LIPIEC 2027

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1 + —	2 + —	3 + —	4 + —
5 + —	6 + —	7 + —	8 + —	9 + —	10 + —	11 + —
12 + —	13 + —	14 + —	15 + —	16 + —	17 + —	18 + —
19 + —	20 + —	21 + —	22 + —	23 + —	24 + —	25 + —
26 + —	27 + —	28 + —	29 + —	30 + —		

Zielona linia (+) = wpływy, np. +4200 - wypłata | Czerwona linia (–) = wydatki , np. -1800 - czynsz

Podsumowanie

+ wpływy ..... zł – wydatki ..... zł = zostaje ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ | Ministerstwo Finansów | INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

WYDAJĘ ŚWIADOMIE

Raty 0% i BNPL czyli Kup teraz, zapłać później to też dług, który obciąża przyszły budżet. Wyprzedaże i social media kuszą najbardziej latem.

Wyzwanie miesiąca

Przed każdym zakupem powyżej 100 zł odczekaj 48 godzin

Ćwiczenie

Lista 48 godzin

Co chciałam kupić	Cena	Po 48 h: kupiłam / odpuściłam

Zaoszczędziłam dzięki temu: ..... zł

Checklista

- [ ] Sprawdziłam, czy mam aktywne raty lub BNPL
- [ ] Zadałam sobie pytanie: czy kupiłabym to za gotówkę?
- [ ] Odpuściłam co najmniej jeden zakup impulsowy
- [ ] Wypisałam się z jednego newslettera sklepu

Moja jedna decyzja w tym miesiącu:

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

SIERPIEŃ 2027

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 Wniebowzięcie NMP
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Zielona linia (+) = wpływy, np. +4200 - wypłata | Czerwona linia (–) = wydatki , np. -1800 - czynsz

Podsumowanie

+ wpływy ..... zł – wydatki ..... zł = zostaje ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ

Ministerstwo Finansów

INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MOJE FINANSE SĄ JAK KREM DO TWARZY

Na różnych etapach życia potrzebujesz innych składników aktywnych i w kremie i w finansach. Wiek to wskazówka, dobierz plan do swojej sytuacji.

Wybierz swój etap i jeden priorytet na najbliższe pół roku.

Ćwiczenie

- ☐ **18-29 · KREM NAWILŻAJĄCY**
  Buduję podstawy i poduszkę, unikam BNPL
- ☐ **30-49 · KREM PRZECIWZMARSZCZKOWY**
  Buduję poduszkę, zanim zainwestuję, określam cel, termin i ryzyko
- ☐ **50+ · LIFTING I OCHRONA**
  Porównuję przyszłe dochody z wydatkami, porządkuję dokumenty

Mój priorytet na pół roku:

_____

Checklista

- ☐ **Zaznaczyłam swój etap**
- ☐ **Zapisałam mój priorytet**
- ☐ **Sprawdziłam prognozę emerytury na PUE ZUS**
- ☐ **Zrobiłam listę stałych opłat i terminów**

Moja jedna decyzja w tym miesiącu:

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ · Ministerstwo Finansów · INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

WRZESIEŃ 2027

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Zielona linia (+) = wpływy, np. +4200 - wypłata | Czerwona linia (–) = wydatki , np. -1800 - czynsz

Podsumowanie

+ wpływy ..... zł – wydatki ..... zł = zostaje ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ

Ministerstwo Finansów

INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MOJE PRZEKONANIA O INWESTOWANIU

Inwestowanie w długim terminie może chronić przed inflacją, ale wiąże się z ryzykiem straty. Zanim zainwestujesz, odpowiedz sobie na kilka pytań.

Wyzwanie miesiąca

Poznaj jeden instrument (np. obligacje skarbowe, ETF, IKE) na tyle, by umieć go wyjaśnić koleżance.

Ćwiczenie. Test świadomej inwestorki

Nie	Pytanie	Tak
☐	Inwestuję w to, co rozumiem?	☐
☐	Te pieniądze nie będą mi potrzebne przez kilka lat?	☐
☐	Rozumiem, że mogę stracić część lub całość?	☐
☐	Rozkładam pieniądze na kilka różnych aktywów?	☐

Jeśli wybrałaś 3 lub 4 razy Tak, to znaczy, że inwestujesz świadomie

Checklista

- ☐ Wybrałam jeden instrument do poznania
- ☐ Przeczytałam o nim z dwóch niezależnych źródeł
- ☐ Wyjaśniłam go komuś własnymi słowami
- ☐ Określiłam cel, termin i ryzyko

Moja jedna decyzja w tym miesiącu:

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

PAŹDZIERNIK 2027

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Światowy Dzień Oszczędzania

Zielona linia (+) = wpływy, np. +4200 - wypłata | Czerwona linia (–) = wydatki , np. -1800 - czynsz

Podsumowanie

+ wpływy ..... zł – wydatki ..... zł = zostaje ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MOJE CYBERBEZPIECZEŃSTWO

Październik to Europejski Miesiąc Cyberbezpieczeństwa.
Oszuści rzadko hakują banki.
Najczęściej hakują emocje jak strach czy chciwość.

Wyzwanie miesiąca

Ustal z bliskimi hasło bezpieczeństwa na wypadek telefonu „na wnuczka" lub „na pracownika banku".

Ćwiczenie

Przykładowy scenariusz

Tu bank. Pani oszczędności są zagrożone.
Proszę szybko przelać je na bezpieczne konto.
Proszę się nie rozłączać.

Które fragmenty zapalają Ci czerwoną lampkę?

.....

Jak sama sprawdzisz, kto dzwoni?

.....

Checklista

- [ ] Mam różne hasła i menedżer haseł
- [ ] Mam włączone 2FA na głównej poczcie
- [ ] Czytam powiadomienie przed wpisaniem kodu BLIK
- [ ] Nigdy nie instaluję aplikacji na prośbę „pracownika banku"

Moja jedna decyzja w tym miesiącu:

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

LISTOPAD 2027

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
1 Wszystkich Świętych	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 Święto Niepodległości	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Zielona linia (+) = wpływy, np. +4200 - wypłata | Czerwona linia (–) = wydatki , np. -1800 - czynsz

Podsumowanie

+ wpływy ..... zł – wydatki ..... zł = zostaje ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ

Ministerstwo Finansów

INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MOJA CZERWONA TECZKA

Gdybyś przez tydzień nie mogła zajmować się sprawami, czy zaufana osoba wiedziałaby, gdzie szukać informacji? Teczka może być papierowa lub zaszyfrowanym folderem.

Wyzwanie miesiąca

Zbuduj swoją Czerwoną Teczkę i powiedz zaufanej osobie, gdzie ją znajdzie.

Ćwiczenie
Zaznacz, co już masz

- ☐ Spis kont bankowych i lokat
- ☐ Lista rachunków i stałych opłat
- ☐ Pełnomocnictwa
- ☐ Polisy ubezpieczeniowe
- ☐ Testament
- ☐ Lista kredytów

Z kim ustalę, gdzie jest moja teczka?

.....

Ważne! Nie zapisuj w teczce haseł, PIN-ów ani pełnych numerów kont.

Checklista

- ☐ Zebrałam dokumenty w jednym miejscu
- ☐ Uzupełniłam brakujący dokument
- ☐ Zaufana osoba wie, gdzie jest teczka
- ☐ Ustawiłam przypomnienie o aktualizacji za rok

Moja jedna decyzja w tym miesiącu:

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

GRUDZIEŃ 2027

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 Wigilia	25 Boże Narodzenie	26 Boże Narodzenie
27	28	29	30	31		

Zielona linia (+) = wpływy, np. +4200 - wypłata | Czerwona linia (–) = wydatki , np. -1800 - czynsz

Podsumowanie

+ wpływy ..... zł – wydatki ..... zł = zostaje ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

GRUDZIEŃ

ŚWIĘTA BEZ DŁUGU

Grudzień kusi wydatkami. Ustal budżet na święta, zanim zaczniesz kupować.

Wyzwanie miesiąca

Ustal limit na prezenty i trzymaj się go do końca miesiąca.

Mój budżet świąteczny

Dla kogo	Pomysł	Limit	Wydałam

Razem limit: ..... zł / Razem wydałam: ..... zł

Checklista

- [ ] Ustaliłam budżet świąteczny
- [ ] Zrobiłam listę prezentów z kwotami
- [ ] Nie wzięłam rat ani BNPL na prezenty
- [ ] Policzyłam, ile odłożyłam w tym roku

Moja jedna decyzja w tym miesiącu:

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.



MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

MÓJ ROK W PIGUŁCE

Miesiąc	Wyzwanie zrobione?	Co udało mi się osiągnąć?
Styczeń	☐	
Luty	☐	
Marzec	☐	
Kwiecień	☐	
Maj	☐	
Czerwiec	☐	
Lipiec	☐	
Sierpień	☐	
Wrzesień	☐	
Październik	☐	
Listopad	☐	
Grudzień	☐	

Moja poduszka na początku roku: ..... zł

Moja poduszka na koniec roku: ..... zł

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.

FUNDUSZ EDUKACJI FINANSOWEJ

Ministerstwo Finansów

INVEST CUFFS

MULTI
POKOLENIOWY
GIRLTALK

15, 30, 50+.
BEZPIECZNA FINANSOWO W KAŻDYM WIEKU.

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM EDUKACJI FINANSOWEJ

DOŁĄCZ DO SPOŁECZNOŚCI KOBIET DBAJĄCYCH O FINANSE

TWÓJ BEZPŁATNY BILET

KLAUZULA INFORMACYJNA

Ta publikacja jest informacyjna i edukacyjna. Nie jest rekomendacją inwestycyjną ani informacją rekomendującą lub sugerującą strategię inwestycyjną. W materiale nie sugerujemy ani nie doradzamy żadnej decyzji lub strategii inwestycyjnej. Materiał nie uwzględnia indywidualnej sytuacji finansowej, potrzeb i celów inwestycyjnych odbiorcy. Nie jest też ofertą sprzedaży ani subskrypcji. Nie jest zaproszeniem do nabycia, reklamą ani promocją jakichkolwiek instrumentów finansowych.

Niniejszą publikację przygotowaliśmy starannie i obiektywnie. Przedstawiamy stan faktyczny znany autorom w chwili jej tworzenia. Nie umieszczamy w nim żadnych elementów oceniających. Informacje i badania oparte na historycznych danych lub wynikach oraz prognozy nie stanowią pewnego wskaźnika na przyszłość.

Nie odpowiadamy za Twoje działania lub zaniechania, zwłaszcza za to, że zdecydujesz się nabyć lub zbyć instrumenty finansowe na podstawie informacji z tej publikacji. Nie odpowiadamy też za szkody, które mogą wynikać z bezpośredniego czy też pośredniego wykorzystania tych informacji. Inwestowanie na rynkach finansowych może wiązać się z istotnym poziomem ryzyka i wystąpienia znacznych strat zainwestowanych środków finansowych. Inwestując możesz stracić całość zainwestowanych środków, a w niektórych przypadkach Twoje straty mogą przekroczyć wartość zainwestowanego kapitału.

"MULTIPOKOLENIOWY GIRLTALK 2026 - bezpieczny start finansowy kobiet i młodych dorosłych" realizowany jest przez Fundację Invest Cuffs - Edukacja i Rozwój Rynków Finansowych z siedzibą w Krakowie. Dofinansowano ze środków Funduszu Edukacji Finansowej, którego dysponentem jest Minister Finansów i Gospodarki.