



# DONNE IN ATTIVO

LA TUA GUIDA  
ALL'EDUCAZIONE FINANZIARIA

V EDIZIONE



## DONNE IN ATTIVO

La tua guida all'educazione finanziaria

Martedì 15 luglio ore 14.30-16.30

**WEBINAR 2: "Organizzare le risorse: il budgeting"**



Ministero delle Imprese  
e del Made in Italy



UNIONCAMERE



Si ricorda che tutte le slide e le videoregistrazioni dei webinar di *Donne in attivo* sono disponibili sul sito alla sezione VIDEO

<https://www.donneinattivo.it/video/>

# Webinar n2.

## DOCENTI:

**Emanuela E. Rinaldi**, Prof.ssa Associata di Sociologia dei processi culturali e comunicativi, Università degli Studi di Milano-Bicocca

**Monica Rossolini** Prof.ssa Ordinaria di Economia degli intermediari finanziari, Università degli Studi di Milano-Bicocca



Comitato per la programmazione  
e il coordinamento delle attività  
di educazione finanziaria



Ministero delle Imprese  
e del Made in Italy



UNIONCAMERE

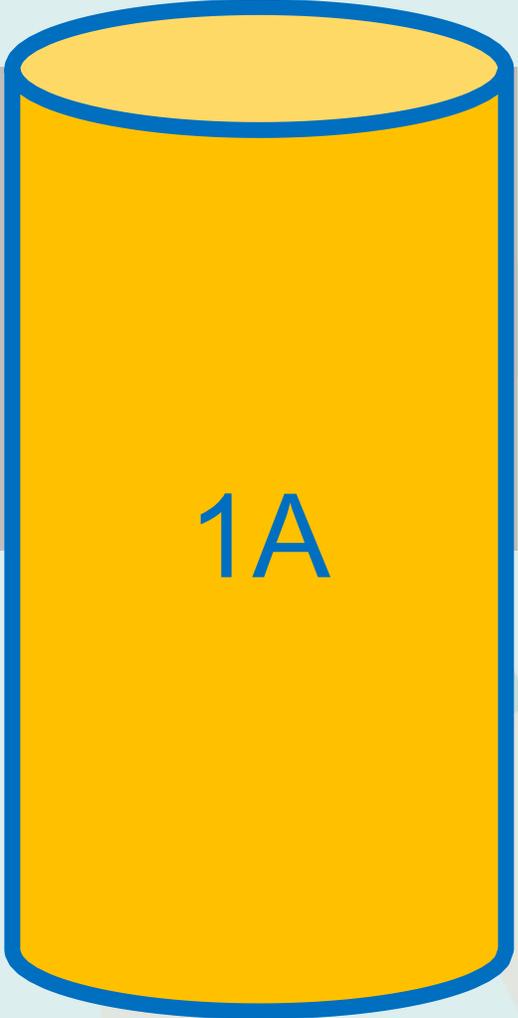
# BENESSERE FINANZIARIO: 4 pilastri

	Presente	Futuro
Sicurezza	<p>1. il <u>controllo</u> delle proprie finanze, giorno per giorno, mese per mese</p> 	<p><u>2. la capacità di assorbire uno shock finanziario;</u></p> 
Libertà di scelta	<p>4. l'aver la libertà finanziaria di fare le scelte che consentono di godere della propria vita</p> 	<p>3. il sentirsi "sulla buona strada" per raggiungere i propri obiettivi</p> 

# Pilastro n.1 CONTROLLO

## Dimensione A: «delega»

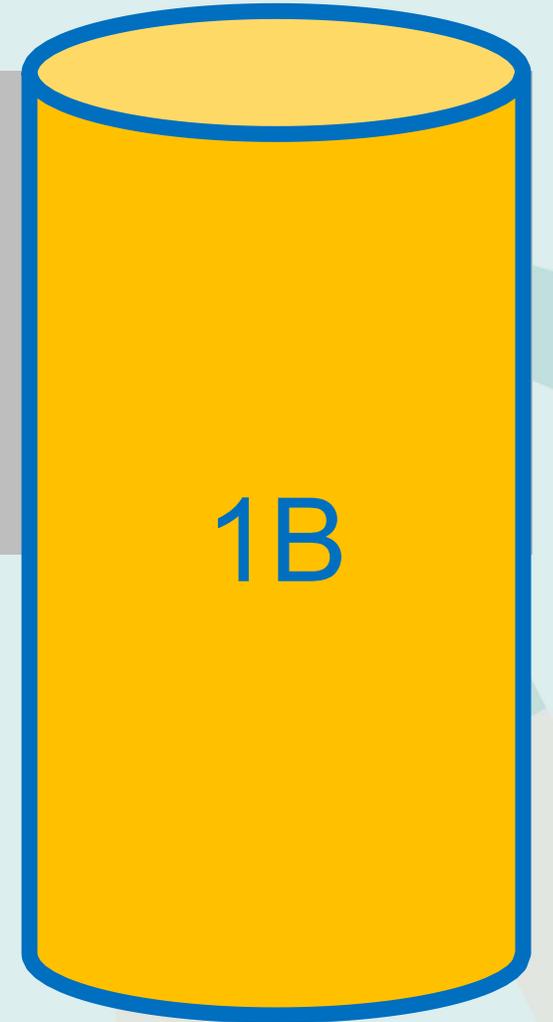
...ne abbiamo parlato nel webinar n .1



1A

Pilastro n.1 CONTROLLO.  
Dimensione B: budget

...ne parliamo oggi





# DONNE IN ATTIVO

LA TUA GUIDA  
ALL'EDUCAZIONE FINANZIARIA

V EDIZIONE



## Parliamo ora di BUDGET con un'economista



Ministero delle Imprese  
e del Made in Italy



UNIONCAMERE



# DONNE IN ATTIVO

LA TUA GUIDA  
ALL'EDUCAZIONE FINANZIARIA

V EDIZIONE



# Il budgeting

Monica Rossolini



Ministero delle Imprese  
e del Made in Italy



UNIONCAMERE

# Cos'è il budgeting?



- Il **budgeting** è il processo di pianificazione e gestione delle risorse finanziarie di un individuo, attraverso la **previsione dei ricavi e delle spese** su un determinato periodo di tempo.
- Il Budget è lo **strumento di programmazione e controllo** che per un tempo predefinito (un mese, un anno...), definisce gli obiettivi, espressi in termini di risultati da conseguire e di risorse correlate.
- Il Budget orienta i **comportamenti economici!**



# Il Budget come strumento di consapevolezza finanziaria



- Conoscere come si spendono i soldi è utile perché aiuta a capire se si stanno spendendo nel modo giusto e quali sono le spese superflue che si potrebbero evitare.

## Vi pongo un paio di quesiti:

- Sapete quanto avete speso in abbonamenti per app il mese scorso?
- Avete idea di quanto vi costa la spesa al supermercato in una settimana?
- Quanto spendete all'anno in caffè e cornetto al bar?



*Se la risposta è sì allora **COMPLIMENTI!** perché significa che avete qualcosa che non tutti hanno: **la consapevolezza finanziaria.***

# Cos'è il budget?



- *Il bilancio familiare/individuale è l'insieme:*
  - *del documento che riporta le entrate e le uscite mensili del nucleo familiare opportunamente classificate in categorie*
  - *dello stato patrimoniale della nostra famiglia, ossia quanti beni e quanti debiti abbiamo.*

*Quando si parla di BUDGET si fa riferimento non solo al conteggio di entrate e uscite, ma anche alla programmazione/previsione iniziale delle entrate e delle uscite di un determinato periodo*

# Cos'è il budget: Le entrate



1. *La prima cosa da fare è individuare tutte le voci di reddito, che sono le entrate.*

*Quindi:*

- **le entrate derivanti da redditi** (*lavoro, pensione, ecc., propri e degli altri membri che contribuiscono al sostentamento del nucleo familiare*);

- **le rendite immobiliari** (*affitti di appartamenti, fondi commerciali, terreni*);

- **le rendite finanziarie** (*titoli di stato, azioni, fondi comuni, ecc.*);

- **le entrate derivanti da altre fonti** (*rimborsi, donazioni, eredità, borse di studio, ecc.*)

**!!! Le entrate che non sono fisse andrebbero considerate come valore mensile medio** (*ad esempio la borsa di studio*).

# Cos'è il budget: Le uscite



Tutte le spese mensili dovrebbero essere suddivise in: **spese necessarie e non necessarie**

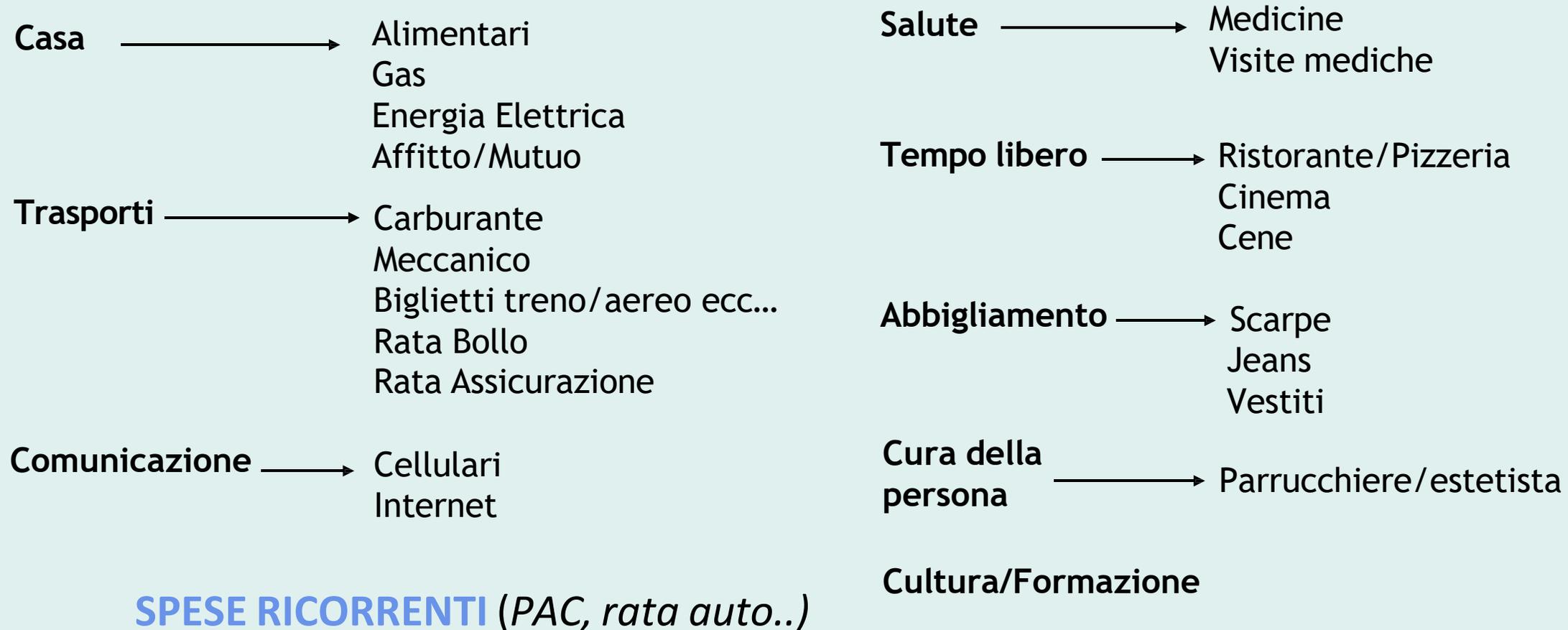
- Anche per le uscite, se sono spese fisse come l'assicurazione dell'auto o la rata del bollo è consigliabile riportare mese per mese l'importo medio.

- **Spese necessarie**, ossia quelle di cui non potete fare a meno per vivere: *affitto di casa, mutuo, spese condominiali, cibo, trasporti, utenze domestiche, spese mediche, ecc.,...*
- **Spese non necessarie**: colazioni al bar, cene al ristorante, cinema, abbonamento alla palestra, pay-tv ecc.,...

# Cos'è il budget: Le uscite



*Una volta individuate le spese, queste andrebbero riportate in macro-categorie.  
Per iniziare si potrebbero usare le categorie sottostanti:*



**SPESE RICORRENTI** (PAC, rata auto..)

# Come utilizzare il budget?



*Adesso che è possibile sapere con esattezza quanto si sta spendendo e come lo si sta facendo, è possibile fare delle riflessioni sul proprio budget.*

- **Ad esempio, ci possiamo porre le seguenti domande:**

- Spendo più di quanto guadagno?
- In quali voci si concentrano le mie spese?
- Sono sorpreso del valore di certe categorie di spesa?
- Riesco ad avere un risparmio a fine mese?
- Ero consapevole delle mie spese?
- Ci sono delle voci di spesa che potrei ridurre per risparmiare qualcosa da utilizzare per una spesa futura che voglio pianificare, *ad esempio per pagare un corso di formazione oppure per acquistare un nuovo pc per lo studio/lavoro*





# Come utilizzare il budget?

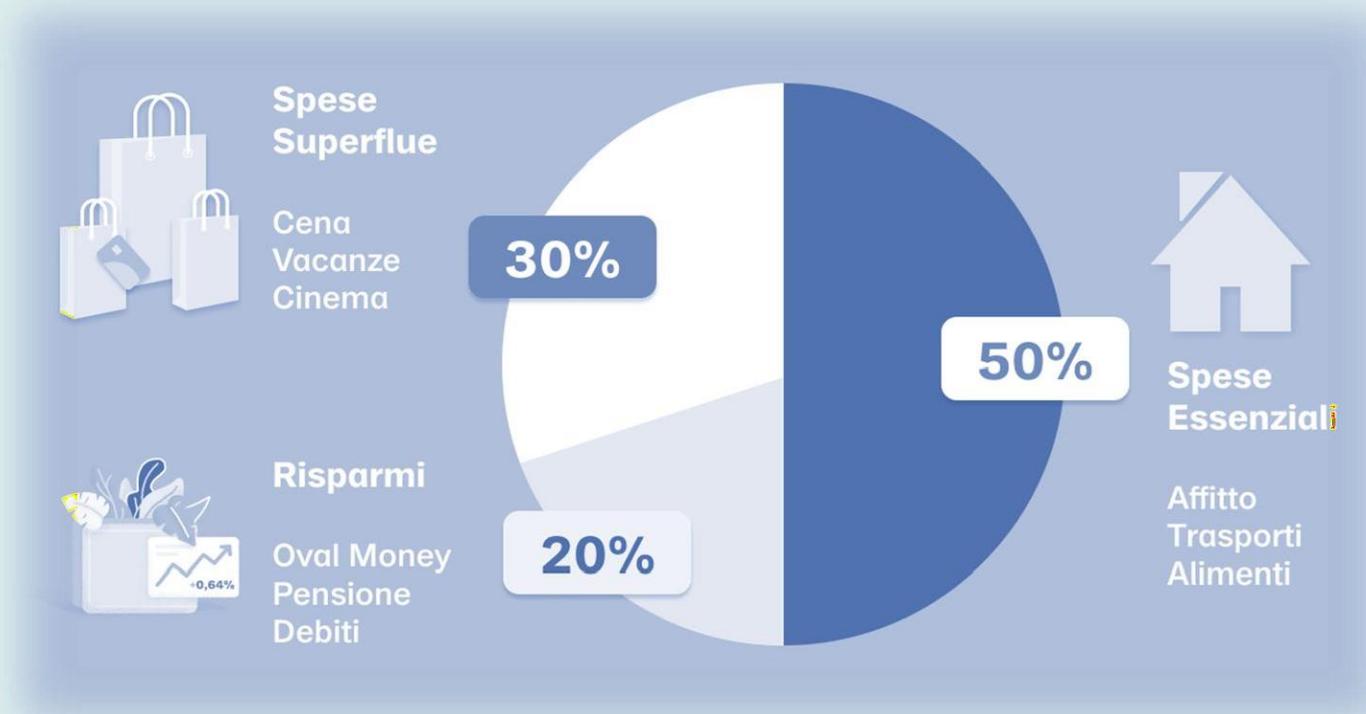
- Una cosa molto importante da non sottovalutare: **gestire un bilancio familiare/individuale** non significa necessariamente risparmiare a tutti i costi rinunciando ai nostri bisogni e desideri o passioni.
- Azzerare completamente le spese «**non necessarie**» legate alle passioni non è necessariamente la strada giusta, a meno che non sia realmente necessario.
- La parola d'ordine è: CONSAPEVOLEZZA



# Come utilizzare il budget?



- *Come si dovrebbe ripartire il reddito netto?  
Esiste una regola?*



# Come utilizzare il budget?



*Alla fine del budget, occorre sempre ricordare che:*

- Ogni persona è **diversa**. Pertanto la pianificazione familiare/individuale delle spese **non può essere uguale per tutti**.
- Le persone con redditi più elevati hanno più flessibilità nella pianificazione delle spese rispetto alle persone con entrate più basse.
- Nella vita accadono **eventi inaspettati** e per questo motivo è necessario **risparmiare** per essere in grado di gestire eventuali emergenze.
- Occorre sviluppare una **cultura della prevenzione e protezione** perché **non sempre i risparmi sono sufficienti**. In questi casi solo una mentalità e un'abitudine al rischio possono aiutarci a superare i momenti di incertezza e difficoltà.





# DONNE IN ATTIVO

LA TUA GUIDA  
ALL'EDUCAZIONE FINANZIARIA

V EDIZIONE



## Perché è difficile fare un budget?



Ministero delle Imprese  
e del Made in Italy



UNIONCAMERE

# 1. Fattori psicologici



- **Spese impulsive:** molti acquisti sono guidati da emozioni o impulsi piuttosto che da logica, il che va contro le regole di un budget rigoroso.



- **Rinviare la gratificazione:** il budgeting richiede di **dare priorità agli obiettivi a lungo termine rispetto ai piaceri immediati**, cosa che molti trovano difficile (auto-controllo)
- **Ansia o evitamento del denaro:** alcune persone si sentono sopraffatte o ansiose riguardo le proprie finanze e quindi evitano di affrontarle

## 2. Mancanza di conoscenze o competenze



- **Scarsa familiarità con gli strumenti:** molti non sanno come usare efficacemente app di budgeting o fogli di calcolo.



Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

- **Sottovalutare le spese:** è facile dimenticare spese irregolari (es: *riparazioni auto, regali – matrimoni in arrivo? - abbonamenti*).
- **Assenza di obiettivi chiari:** fare un budget senza obiettivi precisi può sembrare inutile o troppo restrittivo, riducendo la motivazione.

# 3. Problemi legati al reddito



- **Reddito irregolare:** *freelance*, lavoratori a contratto o a ore faticano a pianificare con entrate variabili.



- **Reddito basso:** chi vive già con uno stipendio molto basso ha poca flessibilità per gestire un budget efficace.
- **Costi imprevisti:** emergenze (come spese mediche o perdita del lavoro, danni all'auto...) possono far deragliare anche il budget più dettagliato.



# DONNE IN ATTIVO

LA TUA GUIDA  
ALL'EDUCAZIONE FINANZIARIA

V EDIZIONE



**Il punto di vista sociologico: le vacanze.  
Un bisogno o un desiderio?**



Ministero delle Imprese  
e del Made in Italy



UNIONCAMERE

Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza  
da [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

...dipende. Riflessioni a partire da

- 1 **CAPITALE SOCIALE** (fiducia, affetti, relazioni, “conoscenze” ...)
- 2 **CAPITALE CULTURALE** (titoli di studio, patrimonio culturale, know-how, gusti, libri...)
- 3 **CAPITALE ECONOMICO** (beni, denaro, possedimenti)





# Riprendiamo gli obiettivi S.M.A.R.T. del webinar n.1 ...la VACANZA A BALI





Il mio obiettivo è **Specifico**? Un obiettivo deve essere definito e tangibile, ed esprimere chiaramente cosa, come e perché lo si vuole ottenere

Il mio obiettivo è **Misurabile**? Deve poter essere espresso numericamente: “acquistare una casa da 150.000 euro” o “isciversi a un corso di formazione che costa 2.000 euro” possono rappresentare degli esempi

È un obiettivo **Attuabile**? Restare coi piedi per terra, il progetto deve essere realistico e commisurato alle risorse e alle capacità di cui si dispone;

Sei sicuro che sia **Realistico**? Prima di impiegare tempo, risorse e denaro, valuta se ne valga davvero la pena, analizzando attentamente i rapporto costi/benefici dell’obiettivo che vuoi raggiungere

Può essere **Temporalmente definito**? Ogni obiettivo è legato ad una scadenza, e prevede tutta una serie di step di verifica, che implicano precise relazioni tra le varie attività necessarie al suo compimento..



S



specifico

M



misurabile

A



attuabile

R



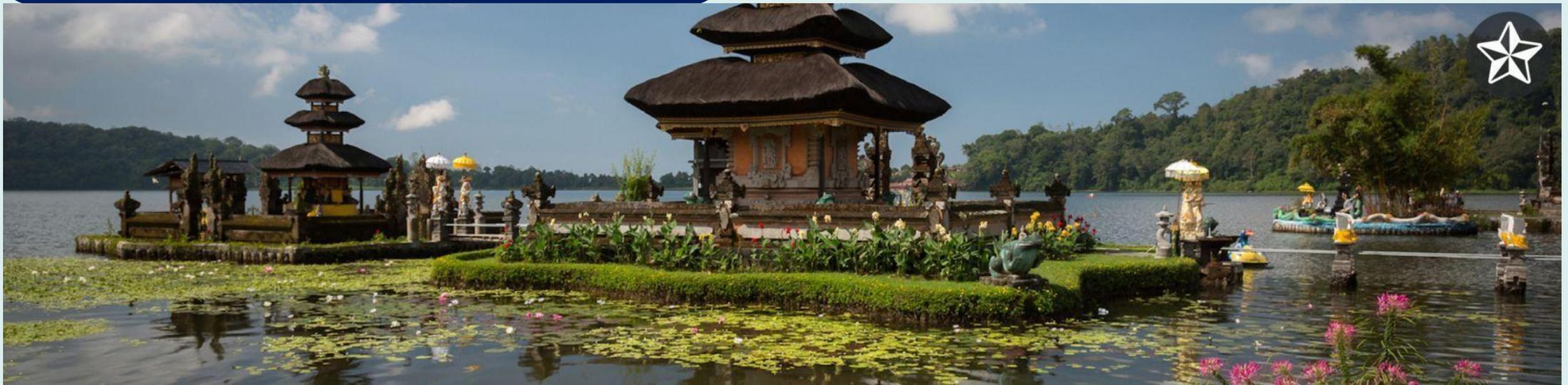
realistico

T



temporalmente  
definito

Desidero andare in vacanza a Bali.. È un obiettivo S.M.A.R.T?



# Il viaggio a Bali: esempio (simulazione)



- Ho questo obiettivo S.M.A.R.T: «fare un viaggio di 15 giorni a Bali nell'estate del 2026, soggiornando in un hotel a 4 stelle. Saremo io e il mio partner».
- → Devo fare un budget dettagliato!

- 1 ✈️ **Voli (Andata e ritorno, Classe economica)**
  - Da Europa/Stati Uniti a Bali (DPS): €900–€1.200 a persona (tariffe di alta stagione estiva)
  - Totale per 2 persone: €1.800–€2.400
  - 💡 **Suggerimento:** Prenotare con 5–6 mesi di anticipo aiuta a ridurre i costi dei voli.
- 2 🏨 **Hotel (4 stelle, 15 notti)**
  - Hotel 4 stelle medio: €80–€130 a notte (colazione inclusa)
  - 15 notti: €1.200–€1.950 totali
  - 💡 Considera di dividere il soggiorno: 1 settimana a Ubud + 1 settimana a Seminyak o Nusa Dua.
- 3 🚗 **Trasporti (Locali)**
  - Noleggio scooter: ~€6/giorno (se guidi)
  - Chauffeur privati / taxi / transfer dall'aeroporto: ~€10–€20/giorno
  - Stima totale: €200–€300
- 4 🎫 **Attività e Tour**
  - Visite ai templi, terrazze di riso, beach club, escursione al sorgere del sole al Monte Batur, snorkeling a Nusa Penida, ecc.
  - Stima totale: €400–€600 (per entrambi)



..necessito di questo budget!



Categoria	Stima Bassa	Stima Alta
Voli	€1.800	€2.400
Hotel	€1.200	€1.950
Cibo & Bevande	€750	€1.200
Trasporti	€200	€300
Attività	€400	€600
Extra	€200	€400
<b>Totale</b>	<b>€4.550</b>	<b>€6.850</b>

+ Imprevisti?



...> un piano per arrivare a risparmiare 5.000 euro in 12 mesi



### 1. Obiettivo mensile:

- Per raggiungere il totale di 5.000 euro in 12 mesi, devi risparmiare **416,67 euro al mese.**

### 2. Obiettivo settimanale:

- Per avere una visione più dettagliata, ogni settimana dovrai mettere da parte **circa 96 euro** ( $416,67 \div 4$ ).

### 3. Obiettivo giornaliero:

- Se suddividi ancora di più l'importo, dovrai risparmiare circa **13,30 euro al giorno** ( $416,67 \div 30$ ).



# 4. Strategia di risparmio:



## • 4.1. Valutazione delle entrate e delle spese

- **Analizza le tue entrate:** Quanto guadagni ogni mese? Puoi aumentare le tue entrate con lavori extra, vendendo oggetti che non ti servono o cercando opportunità di guadagno extra online?
- **Fai un bilancio delle tue spese mensili:** Verifica quali spese fisse hai (bollette, affitto, prestiti, ecc.) e cosa puoi ridurre (caffè fuori casa, abbonamenti inutili, ecc.).
- **Obiettivo:** Identificare almeno **una o due voci di spesa che puoi ridurre** ogni mese.

## • 4.2. Riduzione delle spese quotidiane

- Per risparmiare 13 euro al giorno, puoi:
- **Caffè e bevande:** Riduci o elimina il caffè fuori casa (risparmio di circa 2-3 euro al giorno).
- **Pasti:** Prepara i pasti a casa invece di mangiare fuori. Una spesa media per un pranzo fuori potrebbe essere 10-15 euro. Prepara pranzi da asporto per il lavoro e risparmierai facilmente 5-10 euro al giorno.
- **Abbonamenti:** Cancella abbonamenti inutilizzati come palestre, piattaforme di streaming, ecc. Risparmia fino a 30-50 euro al mese.
- **Acquisti superflui:** Fai una lista della spesa per evitare acquisti impulsivi. Ogni settimana, cerca di limitare i piccoli acquisti non necessari (magliette, snack, ecc.).



....



### • 4.3. Aumentare le entrate

- Considera l'idea di guadagnare qualcosa in più:
- **Lavori extra:** Potresti fare lavori freelance (scrittura, traduzioni, design, consulenze) o trovare piccoli lavori locali.
- **Vendi oggetti non utilizzati:** Vendi vestiti, elettronica vecchia o mobili che non usi più. Potresti guadagnare facilmente 100-200 euro nei primi mesi.
- **Altri metodi:** Ad esempio, offrire lezioni private o pet.

### • 4.4. Automatizza i risparmi

- **Imposta un trasferimento automatico:** Ogni mese, imposta un trasferimento automatico dal tuo conto corrente al tuo conto di risparmio appena ricevi il tuo stipendio. Questo ti aiuterà a non dimenticare di mettere da parte il denaro.
- **App per il risparmio:** Usa app che arrotondano i tuoi acquisti e mettono da parte piccole somme



# 5. Esempio di calendario per il risparmio



- Ecco un piano settimanale che puoi seguire per aiutarti a rimanere motivato:
- **Settimana 1:** Metti da parte 100 euro
  - Riduci il costo delle cene fuori e delle bevande.
  - Vendi 1-2 oggetti che non usi più.
- **Settimana 2:** Metti da parte 100 euro
  - Fai una lista **della spesa per evitare acquisti impulsivi**.
  - Usa il trasporto pubblico o cammina invece di usare l'auto.
- **Settimana 3:** Metti da parte 100 euro
  - Riduci l'uso del cellulare (annulla abbonamenti inutili).
  - Fai un pranzo a casa invece di mangiare fuori.
- **Settimana 4:** Metti da parte 100 euro
  - Organizza un'attività a basso costo con amici (es. passeggiata al parco, cena in casa).
  - Automatizza i trasferimenti sul tuo conto di risparmio.



[Questa foto](#) di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-NC-ND](#)





# DONNE IN ATTIVO

LA TUA GUIDA  
ALL'EDUCAZIONE FINANZIARIA

V EDIZIONE



**È difficile tenere un budget?**

**La parola a una professionista che ha cambiato le sue abitudini finanziarie in relazione al budget...**

**Ilaria Rossi**



Ministero delle Imprese  
e del Made in Italy



UNIONCAMERE

# Gli strumenti a disposizione per iniziare a fare budgeting:



- Per essere consapevoli delle proprie entrate e proprie uscite, esistono numerosi strumenti che possono darci una mano!
- Dal semplice foglio Excel in cui riportare su colonne diverse ENTRATE e USCITE o un quaderno su cui scrivere e rendicontare entrate e uscite periodiche (KAKEBO).
- *L'home banking/online banking* permette di controllare *uscite ed entrate*
- Ci sono anche numerose **app** più sofisticate ma anche più immediate da utilizzare.

# Gli strumenti a disposizione per iniziare a fare budgeting:



**IL CALCOLATORE DI BANCA D'ITALIA (Excel) è SCARICABILE AL SEGUENTE LINK:**

***Vediamo come utilizzarlo...***

- <https://economieapertutti.bancaitalia.it/calcolatori/calcolatore-del-budget/>





Saldo conti  
1.455 €

LUGLIO 2025  
1 lug 2025 - 31 lug 2025

Spese	Saldo	Entrate
45 €	1.455 €	1.500 €

Stipendio 100,00%

Stipendio 1.500 €

Nuova categoria  
Modifica categoria

Categorie

Saldo conti  
1.235 €

LUGLIO 2025  
1 lug 2025 - 31 lug 2025

Spese	Saldo	Entrate
265 €	1.235 €	1.500 €

Shopping	47,17%
Alimentari	33,96%
Salute	18,87%
Ristorante	0,00%
Tempo libero	0,00%
Trasporto	0,00%

Alimentari	Ristorante	Tempo libero	Trasporto
90 €	0 €	0 €	0 €
Salute	Famiglia	Regali	Shopping
50 €	0 €	0 €	125 €

Movimenti

1.235 €

LUGLIO 2025  
1 lug 2025 - 31 lug 2025

Saldo iniziale	Saldo finale
0 €	1.235 €

13 DOMENICA - OGGI LUGLIO 2025

Alimentari	-45 €
Shopping	-125 €
Salute	-50 €
Stipendio	1.500 €
Alimentari	-45 €

Movimenti

Saldo conti  
1.235 €

LUGLIO 2025  
1 lug 2025 - 31 lug 2025

Spese	Saldo	Entrate
265 €	1.235 €	1.500 €

Giorno (media)	Settimana (media)	Mese
8,55 €	59,84 €	265 €

Shopping (1)	47%	125 €
Alimentari (2)	33%	90 €
Salute (1)	18%	50 €
Ristorante (0)	0%	0 €
Tempo libero (0)	0%	0 €
Trasporto (0)	0%	0 €

Panoramica

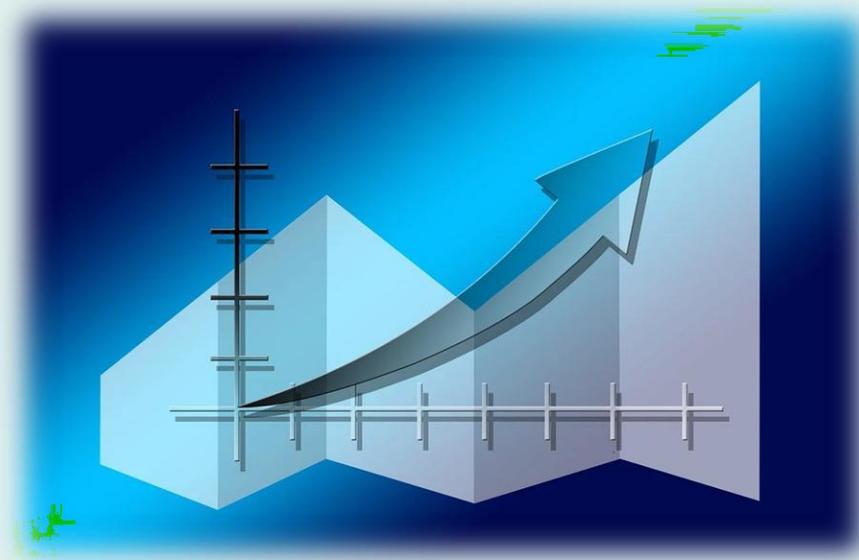
# Controllare il breve termine per pianificare il medio lungo termine...



- Controllare ***Entrate e uscite***
- Gestire eventuali ***spazi di miglioramento***
- Adottare ***opportune strategie*** di investimento dei propri risparmi
- Adottare e valutare **strategie di protezione**



- ***Raggiungere i propri obiettivi*** di medio e lungo termine e il proprio benessere finanziario





# DONNE IN ATTIVO

LA TUA GUIDA  
ALL'EDUCAZIONE FINANZIARIA

V EDIZIONE



INIZIATIVA DONNA  
RICONOSCIUTA  
COMITATO EDUFIN



Quali *bias* possono intervenire?



Ministero delle Imprese  
e del Made in Italy



UNIONCAMERE



# Attenzione ai bias!

## Esempio: il Mental Accounting!

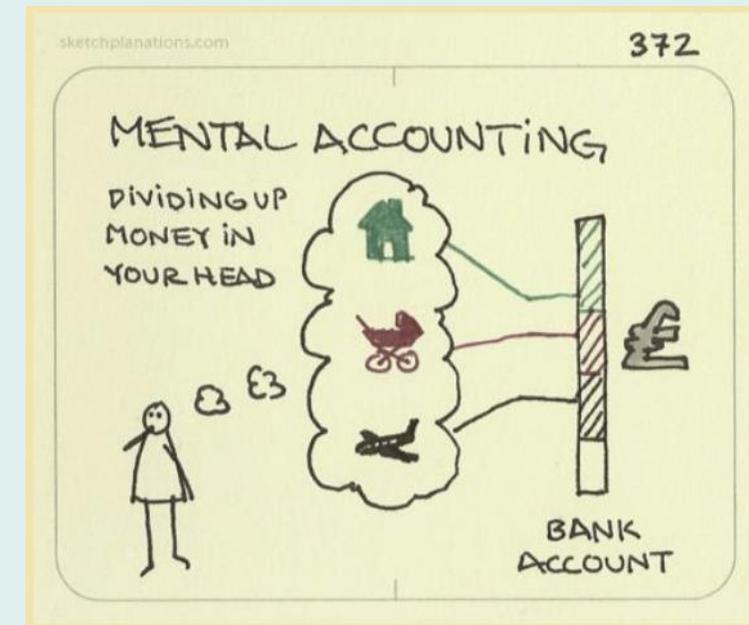


A volte nelle decisioni di tutti i giorni, anche per quelle finanziarie, usiamo **scorciatoie mentali** che possono indurci in errore. Si chiamano anche **trappole comportamentali**, in inglese ***bias***.

Per maggiori informazioni sulle più comuni trappole comportamentali vedi: <https://economiepertutti.bancaditalia.it/aree-tematiche/trappole-comportamentali/index.html>

Ne abbiamo già parlato nelle scorse edizioni di DonneinAttivo

(es: 3 luglio 2024 video <https://www.donneinattivo.it/category/tutti/>)



Fonte immagine : <https://insidebe.com/articles/mental-accounting/>



# Mental account



Il **mental accounting**, o “contabilità mentale”, è un concetto elaborato dall’economista comportamentale **Richard Thaler**, secondo cui le persone non trattano il denaro in modo totalmente razionale e uniforme, ma tendono a **organizzarlo mentalmente in “conti separati”** a seconda della sua origine, destinazione o scopo.

In pratica, anche se **un euro vale sempre un euro**, che sia un regalo, un bonus o parte dello stipendio, noi lo percepiamo e lo spendiamo **in modo diverso a seconda del contesto mentale** in cui lo inseriamo.

## Esempio 1 – Il bonus inaspettato

Una donna riceve un bonus aziendale di 500 €. Invece di usarlo per pagare una bolletta in sospeso o metterlo da parte, lo spende in una borsa firmata, pensando: “È un regalo extra, posso togliermi uno sfizio.”

Qui, il denaro è stato mentalmente etichettato come “extra”, anche se avrebbe potuto essere usato per qualcosa di più urgente o utile.

Fai leva sul tuo «auto-controllo»!\*

Vi è mai capitato?

\*Boto-García, D., Bucciol, A., & Manfrè, M. (2022). The role of financial socialization and self-control on saving habits. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 100, 101903.



# Mental account



## Perché è utile conoscere il mental accounting?

Per un pubblico femminile – spesso multitasking tra famiglia, lavoro e finanze personali – il mental accounting può diventare **uno strumento o un rischio**: se usato consapevolmente, aiuta a pianificare spese e risparmi in modo più intuitivo; ma se ignorato, può favorire scelte emotive o impulsive.

Essere consapevoli della **contabilità mentale** significa imparare a **vedere il denaro come un insieme unico**, da gestire in base a priorità oggettive, non solo sensazioni momentanee.

## Esempio 2 – Il conto vacanze

Molte persone creano un “**conto mentale per le vacanze**” (utilizzando però lo stesso conto corrente che usano abitualmente)

Una donna mette da parte ogni mese 100 € per il suo viaggio estivo. Quando finalmente parte, **può capitare che spenda più del previsto perché quel denaro è “quello per le vacanze”**, e attinge anche ad altri conti mentali anche se sta superando il budget.

Questo mostra come i **conti mentali portino a ignorare il budget prefissato**.





# DONNE IN ATTIVO

LA TUA GUIDA  
ALL'EDUCAZIONE FINANZIARIA

V EDIZIONE



## Considerazioni finali



Ministero delle Imprese  
e del Made in Italy



UNIONCAMERE



# Risorse per approfondire

BANCA DI ITALIA: BUDGET PLANNER

<https://economiepertutti.bancaditalia.it/strumenti/calcolatori/calcolatore-del-budget/>

BANCA DI ITALIA: BIAS

<https://economiepertutti.bancaditalia.it/aree-tematiche/trappole-comportamentali/index.html>

CONSOB: BUDGET PLANNER

<https://www.consob.it/web/investor-education/budget-finanziario>

I PORTALI EDUFIN <https://www.comitatoeducazionefinanziaria.gov.it/i-portali-edufin>