

# Comment gérer son budget au quotidien

## Fiche technique

### Secteurs

Tous secteurs

### Public

Ouvrier d'ESAT

### Durée

1 JOUR

### Organisme de formation

☞ URASS-IFMES

### Date limite d'inscription

21/03/2019

## Lieux & dates

### ☞ Groupe 1

**GPE 1-IFMES-ESAT RIVE L'OR**

Le 7 février 2019

### ☞ Groupe 2

**GPE 2-IFMES-ESAT RIVE L'OR**

Le 21 février 2019

### ☞ Groupe 3

**GPE 3-IFMES-ESAT RIVE L'OR**

Le 14 mars 2019

### ☞ Groupe 4

**GPE 4-IFMES-ESAT RIVE L'OR**

Le 28 mars 2019

## Interlocuteurs Opc

### Santé

Isabelle VALONY

[isabelle.valony@unifaf.fr](mailto:isabelle.valony@unifaf.fr)

0696.89.14.02

## Interlocuteur OF

Peggy ALLAGUY-SALACHY

[p.allaguyalachy@urass-](mailto:p.allaguyalachy@urass-ifmes.com)

[ifmes.com](mailto:p.allaguyalachy@urass-ifmes.com)

0596.42.77.82

## Intervenant

☞ Patricia MARIE-SAINTE

## Contexte

Une problématique des Ouvriers d'ESAT est la gestion de leur budget. L'accompagnement à l'autonomie et à la citoyenneté est un facteur important pour garantir l'épanouissement et l'évolution de l'Ouvrier d'ESAT.

Bien gérer son budget est une nécessité. Un budget déséquilibré conduit toujours à un appauvrissement et à de fausses solutions, comme le recours excessif au crédit. Au contraire, un budget équilibré permet de construire des projets et de s'organiser pour faire face aux imprévus de la vie courante lorsqu'ils se présentent. L'évolution de l'Ouvrier d'ESAT. Unifaf par cette session de formation tente de donner aux participants, les moyens d'être autonome dans la gestion de leur budget

## Objectifs

- ☞ Comprendre son budget personnel
- ☞ Pouvoir gérer son argent en fonction des priorités (recettes et dépenses)
- ☞ Connaître ses droits et ses devoirs
- ☞ Comprendre les éléments de son compte en banque ☞ Lire son relevé de compte bancaire

## Prérequis

Aucun prérequis

## Contenu

### Bien établir son budget

Pourquoi établir un budget ?

Comprendre les notions de charges et de revenus

Définir ses revenus (mensuels, annuels...)

Définir et hiérarchiser ses dépenses fixes et variables

### Mieux gérer son budget

Calculer l'évolution de son pouvoir d'achat

Réduire ses postes de consommation courante

Etablir un prévisionnel de ses dépenses

Trucs et astuces pour équilibrer son budget

### L'évaluation des besoins personnels : alimentaire, produits de soin, vêtements, loisirs, etc.

- ☞ Vos besoins personnels
- ☞ Les dépenses compressibles
- ☞ La composition de votre famille
- ☞ Vos revenus mensuels – Le budget que vous aurez déterminé pour chaque poste

## Les notions de tutelle ou curatelle

- ➔ Définition des notions « tutelle » et « curatelle »
- ➔ Définition des droits et des limites de la personne