



KOMPAS MARCA POLA

**KARIÉROVÉ PORADENSTVO
PRI ZAHRANIČNÝCH POBYTOCH**



Slovenská akademická asociácia pre medzinárodnú spoluprácu je dobrovoľným združením fyzických a právnických osôb, ktorého cieľom je podporovať a koordinovať programy medzinárodnej spolupráce slovenských vysokých škôl a iných inštitúcií, najmä s krajinami Európskeho spoločenstva v rámci vzdelávacích a iných programov.

Slovenské centrum Euroguidance pôsobí pod Slovenskou akademickou asociáciou pre medzinárodnú spoluprácu (SAAIC) a je súčasťou celoeurópskej siete centier, ktoré majú za úlohu podporovať mobilitu a rozvíjať európsku dimenziu v celoživotnom kariérovom poradenstve.

Kompas Marca Pola

Kariérové poradenstvo pri zahraničných pobytoch

2. aktualizované a doplnené vydanie

© Slovenská akademická asociácia pre medzinárodnú spoluprácu (SAAIC), Euroguidance, Bratislava 2015

Text neprešiel odbornou jazykovou korektúrou.

Publikácia je v elektronickej forme dostupná na stránke:

<http://www.saaic.sk/euroguidance>



europa euro | guidance
European Network to Support
Guidance and Counselling



Erasmus+

Publikácia bola vydaná s finančnou podporou Európskej komisie a Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky. Vyjadruje výlučne názory autorov a Európska komisia alebo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR nemôžu byť zodpovední za použité publikovaných informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

ISBN 978-80-89517-19-0

ISBN 978-80-89517-19-0



9 788089 517190

Úvod	4
Európske siete podporujúce mobilitu	5
Možnosti financovania mobilit	7
Príprava na pobyt v zahraničí	10
Uznávanie dokladov	11
Charta mobility	13
Legislatíva a dokumenty EÚ	14
Významné faktory pre úspešnosť pobytu	17
Kontrolný zoznam pre študijný, pracovný alebo dobrovoľnícky pobyt v zahraničí	20
Poradenstvo pri zahraničných pobytoch	23
Rozhovory	32

Prílohy:

- 1.1 Životný priestor
- 1.2 Zmena v mojom živote

- 2.1 Očakávania
- 2.2 Krajiny mojich snov
- 2.3 Hodnoty

- 3.1 Slovák vo svete
- 3.2 Veľvyslanci

- 4.1 Verbálna komunikácia

- 5.1 Návrat domov

Kontrolný zoznam pre študijný, pracovný alebo dobrovoľnícky pobyt v zahraničí



Slová ako zahraničné pobyty, pracovná a študijná mobilita, či interkultúrne stretnutia tvoria čoraz samozrejmšiu súčasť nášho slovníka. Čoraz viac (nielen) mladých ľudí premýšľa nad vycestovaním a získavaním skúseností v zahraničí. Pobyt v zahraničí predstavuje možnosť, ako preskúšať vlastné schopnosti, nadobudnúť cenné poznatky, spoznať nové krajiny a priateľov. Je tiež výzvou testujúcou stereotypy, zabehané spôsoby myslenia a životný štýl. V neposlednom rade dodá absolvovaný zahraničný pobyt podstatný údaj do životopisu, ktorý zaujme potenciálneho zamestnávateľa i vzdelávaciú či vedecko-výskumnú inštitúciu.

Odvahu a odhodlanie žiakov a študentov rozhodnutých vycestovať treba oceniť a napomôcť im. Je výborné, ak sa s podporou stretnú priamo na svojej škole. Zorganizovanie pobytu v zahraničí si totiž vyžaduje množstvo informácií, znalostí a taktiež porozumenie nárokom, ktoré sa na účastníkov mobility kladú. Učители, výchovní poradcovia a ďalší poradcovia pôsobiaci v sektore školstva môžu významnou mierou prispieť k úspechu a hladkému priebehu pobytu v zahraničí.

Túto publikáciu sme po prvýkrát vydali v roku 2010 a v roku 2015 ju prinášame opäť, ale v aktualizovanej podobe. Mala by prispieť k ľahšej orientácii v spleti informácií týkajúcich sa pobytov v zahraničí, ich organizovania a pod. Člení sa na štyri tematické časti. Prvá časť je informačná - nájdete tu potrebné informácie o sieťach podporujúcich

zahraničné pobyty, o možnostiach financovania pobytov a o nástrojoch Európskej únie určených k zvýšeniu transparentnosti diplomov, kvalifikácií a kompetencií. Taktiež Vám poradí pri príprave na pobyt. Dozviete sa 10 usmernení pre kvalitu v mobilite, ktoré prijali Európsky parlament a Rada. V závere hľadajte zaujímavé linky, ktoré Vám poskytnú ďalšie hodnotné informácie. Druhá časť slúži ako inšpirácia a podpora pre poradenstvo pri zahraničných pobytoch. Text sa obracia predovšetkým na žiakov a študentov, ktorých sprevádza jednotlivými cvičeniami; tie ich majú lepšie pripraviť na pobyt v zahraničí. Hoci text komunikuje hlavne so študentom, je určený aj poradcom. Všetky myšlienky i cvičenia v druhej časti nadobudnú zmysel predovšetkým v interakcii s učiteľom, výchovným poradcom či iným odborníkom. Treťou časťou sú rozhovory s mladými ľuďmi, ktorí majú za sebou skúsenosť so zahraničným pobytom. Môžu poslúžiť ako zdroj nápadov a tiež ako ilustrácia niektorých výziev, pred ktoré je človek v cudzine postavený. Poslednou, štvrtou časťou sú cvičenia z druhej, poradenskej časti, spracované ako pracovné listy. Tie môžu poslúžiť ako pomôcka - dajú sa skopírovať (prípadne zväčšiť), študenti a žiaci si tam môžu priamo vpisovať svoje nápady. Veríme, že publikácia bude pre vás užitočným a praktickým spojencom pri podpore študentov a žiakov chystajúcich sa do zahraničia. Budeme radi, ak v nej nájdete potrebné informácie a podnety k práci s triedou.

1. Euroguidance

Európska sieť centier, ktoré majú za úlohu podporovať mobilitu a rozvíjať európsku dimenziu v poradenstve. Kariérovým poradcom a jednotlivcom centrá pomáhajú lepšie sa orientovať v možnostiach, ktoré môžu využiť (ako európski občania), a poskytujú informácie ohľadom celoživotného vzdelávania a mobility. Tieto centrá pôsobia s finančnou podporou Európskej komisie (EK). Viac sa o sieti dozviete na stránke: www.euroguidance.eu.

Na Slovensku pôsobí centrum Euroguidance pod Slovenskou akademickou asociáciou pre medzinárodnú spoluprácu (SAAIC) a je finančne podporované aj Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR (MŠVVaŠ SR). Centrum poskytuje informačný servis poradcom, organizuje národné i medzinárodné semináre a konferencie, vydáva publikácie s témou celoživotného poradenstva a pod. Keďže je súčasťou celoeurópskej siete, má prístup k rôznym informáciám, ktoré sa týkajú poradenstva a vzdelávania v členských krajinách EÚ. Viac informácií o centre a jeho aktivitách nájdete na stránke: www.saaic.sk/euroguidance.

Euroguidance centrá spravujú **Portál vzdelávacích príležitostí a kvalifikácií v Európe**. Na stránke portálu <http://ec.europa.eu/ploteus/> získate informácie o vzdelávacích možnostiach v rámci Európy. Nájdete tu tiež databázu vzdelávacích inštitúcií a informácie k pobytu v európskych krajinách, či užitočné odkazy a kontakty.

2. Eurydice (European Education Information Network)

Európska informačná sieť, poskytujúca informácie o vzdelávacích systémoch a štúdiu v európskych krajinách. Cieľom je rozvoj a podpora kooperácie v rámci vzdelávania. Na Slovensku pôsobí národné stredisko Eurydice pri SAAIC a okrem Európskej komisie ho podporuje aj Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR. Na stránke <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurypedia> môžete nájsť Európsku encyklopédiu národných vzdelávacích systémov Eurypedia, ktorá obsahuje informácie o národných vzdelávacích systémoch (štruktúre a rôznych aspektoch) a legislatíve.

3. EURES (European Employment Services)

Sieť európskych služieb zamestnanosti EURES je založená na kooperácii medzi Európskou komisiou a verejnými službami zamestnanosti v jednotlivých krajinách

EÚ/EHP. Úlohou siete je poskytovať občanom informácie, poradenstvo a služby, súvisiace s náborom a umiestňovaním, s cieľom uľahčiť voľný pohyb pracovných síl a podporiť pracovnú mobilitu.

V rámci Slovenska sú tieto služby dostupné prostredníctvom EURES poradcov a asistentov na všetkých úradoch práce. EURES tiež disponuje databázou voľných pracovných miest v rámci celej EÚ. Túto databázu a podrobné informácie o životných a pracovných podmienkach v jednotlivých krajinách EÚ/EHP nájdete na stránke www.eures.sk, prípadne na stránke Európskej komisie <http://ec.europa.eu/eures/>.

4. Enic (European Network of Information Centres) a Naric (National Academic Recognition Information Centres)

ENIC je európska sieť informačných centier Európskej komisie, Rady Európy a UNESCO, ktorej hlavným cieľom je rozvoj politik a praxe pre uznávanie kvalifikácií. Národné informačné centrá poskytujú informácie o uznávaní zahraničných diplomov, titulov a iných kvalifikácií, o vzdelávacích systémoch a možnostiach štúdia v zahraničí, vrátane informácií o pôžičkách a štipendiách a i.

NARIC je sieť národných akademických a informačných centier pre uznávanie dokladov o vzdelaní, ktorá sa zameriava na zlepšenie akademického uznávania diplomov a častí štúdia. Národné centrá poskytujú rady a informácie týkajúce sa tohto uznávania.

Tieto siete spolu úzko spolupracujú. Kontakty na zahraničné centrá nájdete na stránke: www.enic-naric.net.

Na Slovensku činnosť oboch týchto sietí vykonáva Stredisko na uznávanie dokladov o vzdelaní MŠVVaŠ SR (<http://www.minedu.sk/uznavanie-dokladov-o-vzdelani-vo-zahranicia>). Hlavné činnosti strediska: posudzovanie štúdia v zahraničí, ekvivalencia a uznávanie dokladov o vzdelaní a pod.

5. Eurodesk (www.eurodesk.eu)

Európska informačná sieť pre mládež, ktorej úlohou je poskytovanie informácií týkajúcich sa mladých ľudí a všetkých tých, ktorí s nimi pracujú. Na Slovensku je národným partnerom Slovenský inštitút mládeže Iuventa, priamoriadená organizácia MŠVVaŠ SR. Na stránke www.eurodesk.sk získate rôzne zaujímavé informácie určené pre mládež a všetkých, ktorí s ňou pracujú.

6. Euraxess

Sieť servisných centier pre výskumných pracovníkov, ktorá poskytuje informácie a služby týkajúce sa mobility, a tiež praktické informácie spojené s pobytom v inej krajine. Bližšie informácie hľadajte na: <http://ec.europa.eu/euraxess>.

Na Slovensku sa môžete osobne informovať v Slovenskej akademickej informačnej agentúre – SAIA. Na národnom mobilitnom portáli pre výskumných pracovníkov nájdete ponuku voľných pracovných miest: www.euraxess.sk.

7. Europe Direct

CeloEurópska sieť informačných centier EUROPE DIRECT bola vytvorená pre občanov členských krajín EÚ za účelom rozširovania možností získavania informácií o všetkom, čo súvisí s členstvom v EÚ. Centrá zabezpečujú služby, ktoré umožnia občanom získať informácie, pomoc a odpovede na všeobecné otázky o Európskej únii týkajúce sa napr. práv a príležitostí občanov EÚ. V dvanástich informačných centrách sú pre občanov k dispozícii bezplatné tlačené materiály a brožúry vydávané európskymi inštitúciami. Informácie a služby cez internet: www.europe-direct.sk.

Možnosti financovania mobilit

1. Program Erasmus+

Erasmus+ je nový program Európskej únie, ktorý podporuje aktivity v oblasti vzdelávania, odbornej prípravy, mládeže a športu počas programového obdobia v rokoch 2014-2020. Program Erasmus+ nahradil pôvodné programy EÚ: Program celoživotného vzdelávania (Erasmus, Leonardo da Vinci, Comenius a Grundtvig); Mládež v akcii; programy medzinárodnej spolupráce: Erasmus Mundus, Tempus, Alfa, Edulink a bilaterálne programy a k nim pribudol Šport ako nová aktivita v rámci programu.

Erasmus+ poskytuje granty pre široké spektrum akcií a aktivít v oblasti vzdelávania, odbornej prípravy, mládeže a športu. Program dáva príležitosť študentom, žiakom odbornej prípravy, pedagogickým zamestnancom, pracovníkom s mládežou a dobrovoľníkom stráviť obdobie v zahraničí a zlepšiť tak svoje poznatky, zručnosti a zamestnateľnosť. Podporuje organizácie, ktoré sa môžu zapájať do projektovej spolupráce a v rámci partnerstiev zdieľať inovácie vo vzdelávaní, odbornej príprave a práci s mládežou. Nová akcia Šport podporuje aktivity v rámci masového športu.

Program Erasmus+ ponúka rôzne možnosti pre mladých ľudí, napríklad: Mobility žiakov, ktoré môžu byť realizované napr. v rámci partnerských projektov škôl.

Študenti vysokých škôl môžu absolvovať prax v podniku v dĺžke 2-12 mesiacov, študijný pobyt v dĺžke 3-12 mesiacov alebo aj celé magisterské štúdium v zahraničí.

Mladí ľudia vo veku 13-30 rokov sa môžu zúčastniť rôznych mládežníckych výmen, vo veku 17-30 rokov využijú Európsku dobrovoľnícku službu (EDS) a pod.

Bližšie informácie o programe a o možnostiach môžete nájsť na stránke:

www.erasmusplus.sk.

Program majú na Slovensku na starosti dve Národné agentúry:

Slovenská akademická asociácia pre medzinárodnú spoluprácu (SAAIC – Slovak Academic Association for International Cooperation)

Mimovládna nezisková organizácia fungujúca od roku 1992. Podporuje a koordinuje programy medzinárodnej spolupráce slovenských vysokých škôl a iných inštitúcií v rámci vzdelávacích a iných programov. V spolupráci so Slovenskou akademickou informačnou agentúrou (SAIA) riadi hlavné zdroje financovania mobilit. SAAIC je *Národnou agentúrou Programu Erasmus+ pre vzdelávanie a odbornú prípravu*.

Informačné zdroje: www.saaic.sk

IUVENTA

Iuventa je štátna inštitúcia riadená a financovaná MŠVVaŠ SR. Hlavnou oblasťou jej pôsobenia je práca s mládežou mimo školy a rodiny a mládežnícka politika. Poskytuje vzdelávanie, metodické a informačné aktivity pre rôzne cieľové skupiny, koordinuje a realizuje aktivity na podporu a rozvoj výskumu v oblasti mládeže. Iuventa je Národnou agentúrou Programu Erasmus+ pre mládež a šport a taktiež administruje grantové programy PRE MLÁDEŽ 2014 - 2020 (MŠVVaŠ SR).

Informačné zdroje: www.iuventa.sk, www.minedu.sk.

2. Rôzne možnosti programov cez Slovenskú akademickú informačnú agentúru (SAIA)

Mimovládna nezisková organizácia jestvujúca od roku 1990, ktorá poskytuje informácie a poradenstvo o možnostiach štúdia v zahraničí. Prostredníctvom SAIA je možné uchádzať sa o rôzne štipendiá v zahraničí. Mobility cez SAIA sú určené prevažne študentom VŠ, doktorandom, výskumným a vedeckým pracovníkom a vysokoškolským učiteľom, napríklad: Program Akademické mobility, Národný štipendijný program na podporu mobilit, Program Akcia Rakúsko – Slovensko, spolupráca vo vede a vzdelávaní, CEEPUS - Stredoeurópsky výmenný program

pre univerzitné štúdiá, 5. Švajčiarsko-slovenský štipendijný fond Sciex. Jestvujú však aj možnosti pre stredoškolských učiteľov či študentov. Odporúčame sledovať stránky SAIA a trvanie jednotlivých programov. Dôležité informácie o možnostiach financovania mobilityných pobytov v zahraničí nájdete v publikácii „Štipendiá a granty“, ktorú SAIA každoročne vydáva.

Informačné zdroje: www.saia.sk, www.scholarships.at, www.aktion.saia.sk, www.ceepus.info, www.euraxess.sk, <http://ec.europa.eu/euraxess>, www.sciex.sk.

3. Ďalšie možnosti

Na stránke MŠVVaŠ SR, v časti „Medzinárodná spolupráca“ nájdete ďalšie možnosti financovania študijných mobility (<https://www.minedu.sk/182-sk/medzinarodna-spolupraca>). Pre študentov gymnázií (2. ročníka, príp. 3. ročníka) môžu využiť možnosť dvojročného štipendia na medzinárodných školách siete United World College (www.uwc.org), aby tam ukončili svoje stredoškolské štúdium. Bližšie informácie sú dostupné na stránkach Slovenskej národnej kancelárie UWC: www.uwc.sk.

Štipendiá poskytujú aj niektoré zahraničné vlády, bližšie informácie môžete získať na jednotlivých ambasádach.

Prostredníctvom projektu ACES (Akadémia stredoeurópskych škôl) je možné zúčastniť sa súťaže medzinárodných projektov. Najlepšie návrhy projektov sú ocenené a finančne podporené. Cieľom siete vyše 500 základných a stredných škôl je podporovanie výmeny a interkultúrneho dialógu všetkých mladých ľudí a učiteľov v Strednej Európe. Bližšie informácie: www.aces.or.at.

V súčasnosti jestvuje viac možností štipendií pre vysokoškolských študentov a doktorandov. O štipendiá a granty (pre rôzne cieľové skupiny) je možné uchádzať sa aj v rámci rôznych organizácií a inštitúcií, napríklad: Nadácia otvorenej spoločnosti - Open Society Foundation (www.osf.sk); Komisia J. W. Fulbrighta (www.fulbright.sk) pre vzdelávacie výmeny medzi SR a USA; Medzinárodný Višegrádsky fond (www.visegradfund.org) a ďalšie. Štipendiá poskytujú aj niektoré súkromné firmy, či nadácie (napr.: www.nadaciaspp.sk/hlavicka, www.nadaciatatrabanky.sk, www.nds.sk, www.karpatskanadacia.sk, www.usske.sk/students/stip-s.htm). V prípade záujmu o vysokoškolské štúdium môžete štipendium získať aj priamo z univerzity/vysokej školy, na ktorej máte záujem študovať (pokiaľ takúto možnosť poskytuje).

Možnosťou mobility do zahraničia sú aj stáže pre študentov a absolventov, ktoré poskytuje napríklad medzinárodná študentská organizácia AIESEC. Bližšie informácie: www.aiesec.org/cms/aiesec/AI/students/International_Internship.html. Niektoré agentúry poskytujú aj spolplatnené služby zabezpečenia stredoškolského

štúdiá v zahraničí (spravidla v trvaní do 1 roka). Je však potrebné získať vopred informácie a odporúčania, aby bol výber správny.

Príprava na pobyt v zahraničí

Vzdelávanie

Informácie o študijnom či výskumnom pobyte v zahraničí môžete nájsť na viacerých portáloch. Spomenieme aspoň niektoré informačné portály Európskej únie: portál vzdelávacích príležitostí a kvalifikácií v Európe (<http://ec.europa.eu/ploteus>), portál o štúdiu v Európe (www.study-in-europe.org), Európsky portál pre mládež (<http://europa.eu/youth>), či Eurodesk – informačný portál pre mládež a všetkých, ktorí s ňou pracujú (www.eurodesk.org). Prípadne je možné obrátiť sa na MŠVVaŠ SR a bližšie informácie Vám môžu poskytnúť aj na veľvyslanectvách jednotlivých krajín na Slovensku.

Stránky o štúdiu v jednotlivých štátoch sa dajú spravidla nájsť takým spôsobom, že cez internetový vyhľadávač zadáte výraz „study in“ a anglický názov krajiny, o ktorú máte záujem (napr. study in Sweden).

Ak chce študent popri štúdiu pracovať, treba si uvedomiť, že niektoré krajiny majú na prácu študentov obmedzenia. Dôvodom je najmä to, že práca by mohla brániť študentom v získaní vzdelania. Bližšie informácie získate na veľvyslanectve príslušnej krajiny, prípadne v Slovenskej akademickej informačnej agentúre (SAIA).

Práca, stáž

V prípade záujmu o prácu či stáž v zahraničí je nesmierne dôležité si zvážiť či záujemca dostatočne ovláda cudzí jazyk, či má potrebné nadobudnuté vzdelanie, či sa mu takáto práca vyplatí po finančnej stránke a pod. Množstvo dôležitých informácií môžete nájsť na internete. Spomenieme aspoň niektoré informačné portály Európskej komisie: Európsky portál pre mládež (<http://europa.eu/youth/>), Eurodesk – informačný portál pre mládež a všetkých, ktorí s ňou pracujú (www.eurodesk.org), EURES (www.eures.sk), či Europe Direct (www.europe-direct.sk).

Voľné pracovné miesta hľadajte na stránkach EURES: www.eures.sk.

Voľné pracovné miesta a prebiehajúce výbery v rámci inštitúcií EÚ môžete nájsť na stránke Európskeho úradu pre výber pracovníkov: <http://europa.eu/epso>.

Služby sprostredkovateľa môžu tiež pomôcť pri hľadaní práce v zahraničí, netreba však zabúdať, že musí mať povolenie Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny. Zoznam sprostredkovateľov nájdete na stránke www.upsvar.sk v časti „Sprostred-

kovanie zamestnania za úhradu“. Agentúry sprostredkovávajú buď priamo pracovnú pozíciu alebo vybavenie pracovného povolenia.

Možnosťou získať pracovné skúsenosti v zahraničí sú aj stáže. Organizujú sa obvykle pre ľudí s nedostatkom pracovných skúseností, organizujú sa v podnikoch, štátnej správe a napr. i v Európskej komisii (administratívne a prekladateľské stáže: <http://ec.europa.eu/stages>; výskumné stáže a pozície: <http://recruitment.jrc.ec.europa.eu/>) či v Európskom parlamente.

Rôzne stáže pre študentov a absolventov vysokých škôl, v trvaní od 8 týždňov až do 1,5 roka, poskytuje napríklad medzinárodná študentská organizácia AIESEC. Bližšie informácie hľadajte na: <http://aiesec.org/students/intern-abroad>.

Bližšie informácie o životných a pracovných podmienkach v jednotlivých krajinách EÚ a EHP, o potrebných dokumentoch a dokladoch, odvodoch, daniach, životných nákladoch, zdravotnom a sociálnom poistení, či užitočné adresy nájdete na web stránke: http://www.eures.sk/zivotne_podmienky.php.

Na stránkach Sociálnej poisťovne sa môžete informovať o poistení počas zárobkovej činnosti v zahraničí: www.socpoist.sk/612/1562s.

Dobrovoľníctvo

Dôležité informácie nájdete napríklad na týchto portáloch Európskej komisie: Eurodesk – informačný portál pre mládež (www.eurodesk.org), Európsky portál pre mládež ([http://europa.eu/youth/EU/voluntary-activities/volunteering-opportunities sk](http://europa.eu/youth/EU/voluntary-activities/volunteering-opportunities_sk)).

Iuventa je národnou agentúrou programu Erasmus+ pre mládež a šport, prostredníctvom ktorého je možné zúčastniť sa Európskej dobrovoľníckej služby (EDS). Bližšie informácie hľadajte na stránke: <https://www.iuventa.sk/sk/Mladez-v-akcii/O-nas/Akcie-programu/Akcia-2-Europaska-dobrovolnicka-sluzba.alej>

Informácie o dobrovoľníctve a ponuky pre dobrovoľníkov nielen do zahraničia si môžete prezrieť na stránke: www.dobrovolnictvo.sk.

Uznávanie dokladov

Pri vycestovaní do zahraničia

V prípade záujmu o vycestovanie do zahraničia (či už za prácou alebo za štúdiom) bude pravdepodobne potrebné uznať niektoré doklady. Pri uznávaní dokladov zohráva dôležitú rolu i to, pre aké účely má byť uskutočnené (štúdium alebo práca). Pre potreby štúdia je toto uznanie potrebné takmer vždy.

Niektoré povolania sú v jednotlivých krajinách regulované (kvalifikačné podmienky na výkon povolania sú stanovené štátom) alebo neregulované. Pri regulovaných povolaniach je potrebné, aby doklady o vzdelaní (ale aj o rôznych štátnych či odborných skúškach a pod.) boli uznané, pri neregulovaných povolaniach to závisí od konkrétneho zamestnávateľa, či takéto uznanie požaduje. Informácie o tom, ktoré povolania sú regulované, nájdete na stránke: http://europa.eu/youreurope/citizens/work/professional-qualifications/recognition-of-professional-qualifications/index_sk.htm. Pred vycestovaním do zahraničia je potrebné na všetky doklady o štúdiu, ktoré sa budú v zahraničí uznávať, zabezpečiť apostilu (potvrdenie pravosti dokladu o vzdelaní), ktorú poskytuje Stredisko na uznávanie dokladov o vzdelaní MŠVVaŠ SR. Informácie o stredisku nájdete na stránke: www.minedu.sk/index.php?lang=sk&rootId=415

Uznávanie dokladov o vzdelaní (ak nie je automatické) vykonáva príslušné národné informačné centrum v krajine, v ktorej sa pobyt uskutoční. Základné informácie a kontakty na jednotlivé zahraničné centrá na uznávanie dokladov nájdete na stránke sietí ENIC a NARIC: www.enic-naric.net. Prípadne sa obráťte na Stredisko na uznávanie dokladov o vzdelaní MŠVVaŠ SR, ktoré je členom týchto sietí. Stredisko poskytuje informácie o vzdelávacom systéme, uznávaní diplomov, kvalifikácií, akademických hodností atď.

Pri príchode zo zahraničia

Po štúdiu v zahraničí pred príchodom na Slovensko je potrebné, aby bola na všetky doklady o štúdiu zabezpečená apostila, ktorú poskytuje príslušné národné informačné centrum v krajine štúdia. Základné informácie a kontakty na jednotlivé zahraničné centrá na uznávanie dokladov nájdete na stránke sietí ENIC a NARIC: www.enic-naric.net.

O postupe možného uznania sa môžete informovať na MŠVVaŠ SR na Stredisku na uznávanie dokladov o vzdelaní.

Transparentnosť diplomov, kvalifikácií a kompetencií Prenos diplomov, kvalifikácie a dokladu kompetencií do iného prostredia, resp. inej členskej krajiny EÚ

Europass, Youthpass

Europass a Youthpass sú nástroje, ktoré vyvinula Európska komisia najmä na uľahčenie mobility a uznávanie vzdelávania.

Medzinárodne uznávané portfólio Europass pozostáva z týchto dokumentov: Europass - životopis (CV); Europass - jazykový pas; Europass - mobilita; Europass - dodatok k vysvedčeniu/ osvedčeniu; Europass - dodatok k diplomu

a Europas – profesijný pas. Na stránke CEDEFOP (Európske centrum pre rozvoj odborného vzdelávania a prípravy) si môžete niektoré z týchto dokumentov vytvoriť (a upravovať) či stiahnuť ich formuláre v slovenskom jazyku (<https://europass.cedefop.europa.eu/sk/documents>). Taktiež tu nájdete kontakty na všetky národné referenčné centrá Europassu. U nás je týmto centrom Stredisko na uznávanie dokladov o vzdelaní MŠVVaŠ SR (<https://www.minedu.sk/uznavanie-dokladov-o-vzdelani-zo-zahranicia>).

Youthpass je mládežnícky pas, osvedčenie o získaných zručnostiach a kompetenciách v rámci neformálneho a informálneho učenia pre účastníkov projektov programu Erasmus+ pre mládež (v rámci Európskej dobrovoľníckej služby, mládežníckych výmen a pod.). Youthpass si môžete vytvoriť online. Bližšie informácie nájdete na stránke: www.youthpass.eu.

Charta mobility

Obdobie mobility by malo v čo najväčšej miere zohľadňovať a byť v súlade s individuálnym smerovaním vzdelávania, zručnosťami a motiváciou každého účastníka. Výhovný poradca môže využiť chartu mobility, aby spolu s klientom zhodnotili kvalitu pripravovaného pobytu.

V decembri roku 2006 prijali Európsky parlament a Rada Európsku chartu kvality mobility. Táto charta by mala byť aplikovaná na základe strategického rámca pre európsku spoluprácu vo vzdelávaní a odbornej príprave 2020, ktorý prijala Rada Európskej Únie. V charte bolo stanovených 10 kritérií kvality mobility, ktoré by mali slúžiť ako usmernenia:

- Informácie a poradenstvo: Každý uchádzač by mal mať prístup k jasným a spoľahlivým zdrojom informácií a poradenstva o mobilite a o podmienkach, za ktorých sa jej môže zúčastniť.
- Študijný plán: Plán by mal byť vypracovaný a podpísaný vysielaťúcimi, a hosťiteľskými organizáciami a účastníkmi pred každým pobytom. Mal by obsahovať ciele a očakávané výsledky.
- Personalizácia: Mobilita by mala zohľadňovať individuálne spôsoby vzdelávania sa, zručnosti a motiváciu účastníkov a mala by ich rozvíjať či dopĺňať.
- Všeobecná príprava: Pred odchodom by mali účastníci dostať univerzálnu prípravu, šitú na mieru ich špecifických potrieb, zahŕňajúc jazykové, pedagogické, právne, kultúrne či finančné aspekty.
- Lingvistické aspekty: Jazykové znalosti umožňujú efektívnejšie učenie, medzikultúrnu komunikáciu a lepšie porozumenie kultúre hosťiteľskej krajiny. Je potrebné zhodnotenie jazykových zručností ešte pred odchodom, prípadne zváženie absolvovania kurzov v hosťovskej krajine.
- Logistická podpora: Poskytovanie informácií a pomoci týkajúcej sa cestovných

formalít, poistenia, prenosnosti vládnych grantov a pôžičiek, pobytu či pracovných povolení, sociálneho zabezpečenia a i.

- Mentoring: Hostujúce organizácie by mali poskytovať poradenstvo po celú dobu pobytu.
- Uznávanie: Ak je mobilita súčasťou štúdia alebo odbornej prípravy, participantom by mala byť poskytnutá pomoc, pokiaľ ide o uznávanie a certifikáciu. Pre ostatné druhy mobility, a najmä v súvislosti s neformálnym vzdelávaním a odbornou prípravou, je vhodné využiť portfólio Europass.
- Začlenenie a zhodnotenie: Pri návrate do krajiny pôvodu by mali účastníci dostať pokyny ako využiť získané kompetencie. Vyhodnotenie získaných skúseností by malo umožniť posúdiť, či boli stanovené ciele dosiahnuté.
- Záväzky a zodpovednosti: Zodpovednosti vyplývajúce z týchto kritérií kvality by mali byť odsúhlasené a najmä písomne potvrdené všetkými stranami.

Legislatíva a dokumenty EÚ

Zhrnutia rôznej legislatívy EÚ v oblasti vzdelávania, odbornej prípravy, mládeže a športu (v anglickom jazyku):

http://eur-lex.europa.eu/summary/chapter/education_training_youth.html

Zhrnutia rôznej legislatívy EÚ v oblasti zamestnanosti a sociálnej politiky (v anglickom jazyku):

http://eur-lex.europa.eu/summary/chapter/employment_and_social_policy.html

Strategický rámec pre európsku spoluprácu vo vzdelávaní a odbornej príprave - ET 2020 (v slovenskom jazyku):

eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2009:119:0002:0010:SK:PDF

Zelená kniha. Podpora vzdelávacej mobility mladých ľudí 2020 (v slovenskom jazyku):

eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2009:0329:FIN:SK:PDF

Európska charta kvality mobility:

<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P6-TA-2006-0364+0+DOC+XML+V0//SK>

Zaujímavé linky

www.saaic.sk - Slovenská akademická asociácia pre medzinárodnú spoluprácu: Program Erasmus+ pre vzdelávanie a odbornú prípravu

www.saaic.sk/euroguidance - slovenské Euroguidance centrum, podporujúce mobilitu a rozvíjanie európskej dimenzie v poradenstve

www.saia.sk - Slovenská akademická informačná agentúra: štipendiá, spolupráca vo vede a vzdelávaní

www.eurodesk.sk - portál európskej informačnej siete pre mládež

www.eures.sk - informačný portál o životných a pracovných podmienkach v krajinách EÚ/ EHP s databázou voľných pracovných miest

www.eurydice.org - informácie o vzdelávacích systémoch v európskych krajinách

<http://europa.eu/youth> - Európsky portál pre mládež; informácie o štúdiu, práci a dobrovoľníctve

<http://ec.europa.eu/education/study-in-europe> - informácie o štúdiu v Európe; študijné programy, kurzy, štipendiá

<http://ec.europa.eu/ploteus> - informácie o vzdelávacích možnostiach v Európe

www.euraxess.sk - národný portál pre výskumných pracovníkov; voľné pracovné miesta

<http://europa.eu/europedirect> - európska informačná sieť a bezplatná informačná služba o EÚ

www.europe-direct.sk – národné informačné centrá siete Europe Direct

www.iedu.sk - Centrálny informačný portál rezortu školstva SR

www.fulbright.sk - vzdelávacie výmeny medzi SR a USA, štipendiá, poradenstvo ohľadom štúdia v USA

www.osf.sk - Nadácia otvorenej spoločnosti (Open Society Foundation) : štipendiá

www.visegradfund.org - Medzinárodný vyšehradský fond (IVF): štipendiá

www.4icu.org - vyhľadávač univerzít a vysokých škôl po celom svete

www.studyportals.eu - vyhľadávanie študijných programov na európskych vysokých školách

www.studyusa.com, <http://educationusa.state.gov> - informácie o štúdiu v USA

www.study-in-australia.org - informácie pre záujemcov o štúdium v Austrálii

www.studyincanada.com - informácie o štúdiu v Kanade

www.britishcouncil.sk - informácie o vzdelávaní, finančnej pomoci a štipendiách vo Veľkej Británii

www.msmt.cz - Ministerstvo školstva, mládeže a telovýchovy Českej republiky; adresáre verejných a súkromných vysokých škôl v ČR

www.internationalscholarships.com - stránka s vyhľadávačom štipendií v zahraničí

www.internships-4u.com - stáže a jazykové kurzy po celom svete

<http://coursefinders.com/en> - vyhľadávač jazykových kurzov vo vyše 100 krajinách

www.workpermit.com - sprievodca imigráciou, informácie o vybavovaní pracovných povolení, poradenstvo pre ľudí žijúcich a pracujúcich v zahraničí a iné relevantné informácie

Referencie:

Zelená kniha. Podpora vzdelávacej mobility (2009):

eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2009:0329:FIN:SK:PDF

Európska charta kvality mobility (2006):

europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11085_en.htm

DETKO, Jozef, GRESSNEROVÁ, Laura. (2006). *Štúdium v Európskej Únii krok za krokom*: <http://www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=730>

Euroguidance Belgicko, Euroguidance Francúzsko, Euroguidance Luxembursko, Euroguidance Rumunsko (2010). *Mobility advice interview*

Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny (2009/2010). *Na čo nezabudnúť pri návrate na Slovensko*:

[www.eures.sk/download2/EURES%20Sklada%C4%8Dka%20str%201-6.pdf](http://www.eures.sk/download2/EURES%20Skлада%C4%8Dka%20str%201-6.pdf)

<http://ec.europa.eu>

Významné faktory pre úspešnosť pobytu

Pre ilustráciu významných faktorov, ktoré sú pre rozhodovanie sa o výbere žiakov a študentov na mobilitu, ale tiež pre úspešnosť pobytu dôležité, sme si prepožičali zoznam všeobecných kritérií, ktoré popisuje ešte Príručka k akcii Individuálna mobilita žiakov Comenius (aj napriek tomu, že táto akcia už v rámci programu Erasmus+ nie je) vydaná Európskou komisiou (aktualizovaná verzia z r. 2013, s. 17-18):

Motivácia

Motivácia by mala byť kľúčovým faktorom výberu. V prvom rade je potrebné zabezpečiť, aby si žiaci vedeli vytvoriť dobrý obraz o tom, čo všetko pobyt v zahraničí zahrňa. Musia si uvedomovať, že budú v cudzine sami pomerne dlhý čas a že to nie je vždy ľahké. Je pravdepodobné, že zažijú aj ťažké obdobia a budú čeliť problémom, s ktorými sa budú musieť vyrovnávať sami.

Jeden z možných spôsobov ako overiť motiváciu a odhodlanie je vyzvať žiakov, aby dokázali, že sú ochotní do projektu investovať svoje zdroje, a to čas a úsilie. Stačí napríklad žiakov požiadať, aby napísali motivačný list, v ktorom opíšu svoje očakávania a odôvodnia svoju prihlášku.

Rodičovská podpora

Rodičia musia plne súhlasiť s účasťou ich detí na mobilitu a musia byť ochotní poskytnúť im neobmedzenú podporu počas ich pobytu v zahraničí. Rodičia, ktorí majú neustále obavy a tieto obavy prenášajú na svoje deti, majú rušivý vplyv na pobyt a môže sa stať, že svoje deti v poslednej chvíli donúti, aby od projektu odstúpili.

Z tohto dôvodu by prihláška žiaka mala obsahovať jasné vyhlásenie rodičov o tom, že to chápu a že sú ochotní svoje dieťa počas celého pobytu podporovať a povzbudzovať.

Otvorená osobnosť

Žiak sa ocitne sám v novom svete a bude si musieť nájsť priateľov a začleniť sa do nového kolektívu. Žiaci, ktorí sa zvyknú vyhýbať výzvam, nebudú schopní vyťažiť z tejto skúsenosti čo najviac a počas pobytu by sa mohli dostať do vážnych ťažkostí. Byť otvorený voči svojmu okoliu nie je nevyhnutne to isté ako byť obľúbený; obľúbenosť niekedy vzniká vďaka faktorom prostredia a nie na základe samotnej osobnosti.

Dobрым ukazovateľom otvorenosti je zapájanie sa do rôznych aktivít vo voľnom čase, pri ktorých sa vytvára priateľstvo s ľuďmi s rovnakými záujmami. Môže to byť hudba, šport, šach či politika — čokoľvek, čo sa realizuje spoločne s ďalšími ľuďmi.

Samostatnosť

Byť odlúčený od rodiny a priateľov dlhší čas nie je jednoduché a ľahko sa môže

stať, že takáto situácia žiakov zlomí a domov sa vrátia hneď po niekoľkých dňoch alebo týždňoch. Toto riziko sa môže vo veľkej miere znížiť pomocou dobrej prípravy a podpory, no aj samotní žiaci musia byť dostatočne psychicky pripravení, aby sa dokázali sami vyrovnávať s ťažkými obdobiami.

Treba si uvedomovať, že otvorené správanie nemusí vždy znamenať aj samostatnosť a tiché a navonok plaché povahy môžu v skutočnosti disponovať obrovskou schopnosťou adaptácie a vytrvalosti. Vybraný žiak by mal byť sebavedomý a schopný čeliť prekážkam a prekonávať ich.

Študijné predpoklady

Študijné predpoklady sú výhodou pre niekoho, kto sa zúčastní na projekte dlhodobej mobility v oblasti vzdelávania. Žiak bude musieť nielen navštevovať vyučovacie hodiny v systéme, ktorý bude pravdepodobne veľmi odlišný od systému, na ktorý je zvyknutý (navyše v cudzom jazyku, ktorý žiak niekedy ani nemusí vopred ovládať), ale aj po návrate domov ho môže čakať kus práce, keď bude musieť dobehnúť ostatných. Existuje riziko, že ak má niekto problémy už vo vlastnej krajine, dlhšou absenciou sa tieto problémy môžu ešte viac zhoršiť.

Nemali by ste urobiť tú chybu, že učať podmienite vynikajúcimi známkami: rátajú sa celkové schopnosti a nie aktuálna úroveň prospechu. Takzvaní „priemerní žiaci“ môžu byť v skutočnosti skvelými účastníkmi a táto skúsenosť im môže pomôcť ukázať svoje skutočné schopnosti. Učítelia často vedia, či niektorý z ich žiakov dosahuje výsledky, ktoré zodpovedajú jeho skutočnému potenciálu, alebo jednoducho podáva priemerný výkon v dôsledku dočasne nedostatočnej motivácie. Je to dobrý dôvod na to, aby sa práve takíto žiaci zapojili do výberového procesu, namiesto toho, aby sa pri výbere spoliehali iba na výsledky skúšok a testov.

Tipy pre žiakov

Spomínaná príručka vymedzuje napr. aj úlohy a zodpovednosti žiaka a rodičov, ale poskytuje aj tipy a usmernenia, mnohé z nich môžu pomôcť aj pri inom type mobilít (uvádzame len vybrané):

Pred odchodom

- Uistite sa, že rozumiete praktickým záležitostiam a pravidlám správania.
- Udržiavajte pravidelnú komunikáciu s kontaktným učiteľom vo svojej škole.
- Vybavte si všetko potrebné, pokiaľ ide o cestovný pas, zdravotné zabezpečenie, poistenie (musíte si vybaviť Európsky preukaz zdravotného poistenia) atď.
- Skôr ako vycestujete, usilujte sa získať čo najviac informácií o svojej hostiteľskej krajine (o zvykoch, štátnej správe, právnych veciach, histórii, jazyku atď.).
- Naštudujte si dejiny a kultúrne dedičstvo svojej vlastnej krajiny. Keď budete poznať tradície a hodnoty svojej vlastnej krajiny, ľahšie pochopíte aj tradície a hodnoty svojej hostiteľskej krajiny.
- Zozbierajte si informačné materiály o svojej krajine (letáky, CD atď.), ktoré budete môcť ukázať alebo darovať učiteľom a spolužiakom na hostiteľskej škole.

- Porozmýšľajte o veciach, ktoré by ste chceli dosiahnuť počas pobytu, a o tom, ako ich dosiahnete.
- Porozmýšľajte, ako by ste mohli prekonať chvíle, keď sa vám bude cnieť za domovom (napríklad sústrediť sa na výhody výmenného pobytu; začať sa učiť niečo nové; zlepšiť si zručnosť v činnosti, ktorú máte radi; spoznávať nových ľudí; využívať príležitosti, ktoré by ste doma nemali atď.)
- Ak je to možné, stretnite sa s bývalými výmennými študentmi a poproste ich, aby vám porozprávali o svojich skúsenostiach, ktoré môžu byť pre vás užitočné.
- Presne si zistite, čo sa očakáva, aby ste sa naučili počas pobytu v zahraničí, čo vám vaša domáca škola uzná a čo nebude brať do úvahy.

Počas pobytu

- Nezabudnite, že sa od vás očakáva, že sa budete správať zodpovedne a nebudete sa vystavovať zbytočným rizikám.
- Pamätajte, že počas vášho pobytu v hostiteľskej krajine musíte dodržiavať aj zákony tejto krajiny.
- Naučte sa jazyk hostiteľskej krajiny. Budte však trpezlivý, keď sa budete usilovať prispôsobiť sa používaniu jazyka v každodennom živote.
- Pripravte sa na určité nedorozumenia a možno aj frustráciu.
- Po určitom čase v hostiteľskej krajine sa vám môže začať cnieť za domovom. Uvedomte si, že je to prirodzená súčasť procesu prispôsobovania sa novej kultúre.
- Zapájajte sa aj do aktivít nad rámec učebných osnov.
- Pokúste sa obmedziť čas, ktorý budete tráviť online alebo na telefóne s rodičmi a priateľmi, ktorí sú doma. Odpútava vás to od iných činností a zároveň by vám to mohlo sťažiť začleňovanie sa do novej kultúry.
- Usilujte sa myslieť pozitívne, buďte otvorený a prispôsobivý.
- Ak vám niečo nie je jasné, neváhajte požiadať o vysvetlenie.

Po skončení pobytu

- Skúsenosť života v zahraničí sa nekončí ihneď po odchode z hostiteľskej krajiny. Návrat domov môže so sebou priniesť zmiešané pocity, kým sa budete snažiť znovu sa prispôsobiť životu doma. Aj toto je bežnou skúsenosťou.
- Po tom, čo v zahraničí prežijete určitý čas, sa možno budete cítiť dospelejšie a nezávislejšie a svoju rodinu, priateľov alebo školu budete vnímať inak. Pokúste sa nebyť príliš kritický, keď budete porovnávať život v zahraničí so životom doma. Zapamätajte si, že žiadny z nich nie je lepší ako ten druhý, ale sú jednoducho odlišné.
- Podelte sa o svoje skúsenosti so svojou rodinou, školou a priateľmi.
- Budte pripravený na opätovné začlenenie do vyučovania vo svojej vlastnej škole.
- Ak je možné, pomôžte ďalším žiakom pri príprave na ich pobyt v zahraničí.
- Udržujte si kontakt s priateľmi, s ktorými ste sa zoznámili počas pobytu.

Prevenia krízových situácií

Príručka ponúka aj informácie o prevencii krízových situácií, keďže nie každý je pripravený na náročnú skúsenosť života v zahraničí. Zároveň niektorí môžu mať nesprávne očakávania, ktoré sa musia vyjasniť v najskoršej fáze.

Počas pohovoru by sa výberová komisia mala pokúsiť zistiť, či žiak nemá ťažkosti, ktoré by mohli byť významné z hľadiska jeho účasti na programe (napríklad psychické, zdravotné, rodinné problémy, či problémy súvisiace so školou). S takýmito informáciami sa zaobchádza ako s prísne dôvernými a poskytnú sa výlučne osobám priamo zapojeným do výberu. Pri výbere by sa malo zohľadniť stanovisko lekára.

Tento zoznam krízových situácií, ktoré by mohli nastať počas pobytu mobility, nie je vyčerpávajúci, môže však pomôcť priblížiť rôzne scenáre problémov a riešení. Môžu sem patriť: zdravotné problémy (vážna choroba alebo alergia; vážne úrazy; nehody (napríklad dopravná nehoda); neželané tehotenstvo; psychické problémy (depresia; psychické následky násilia / znásilnenia; problémy súvisiace s užívaním alkoholu alebo drog; poruchy výživy), psychické a/alebo fyzické zneužitie žiaka (pohlavné / fyzické zneužitie; šikanovanie; rasizmus / xenofóbia), žiak sa stane obeťou zločinu, porušovanie pravidiel správania a problémy so zákonom, ktoré má na svedomí žiak (rizikové správanie; žiak je nezvestný; zatknutie alebo zadržanie políciou; násilné správanie; krádež; užívanie alkoholu alebo drog) a iné (tlak rodiny na žiaka, aby sa vrátil domov; smrť / vážna choroba rodinného príslušníka; konflikty s hosťiteľskou rodinou alebo s mentorom).

Zdroj: Európska Komisia: Príručka k akcii Individuálna mobilita žiakov Comenius (2013)

http://web.saaic.sk/llp/sk/_main.cfm?obsah=m_prirucka.cfm&sw_prog=2

Kontrolný zoznam pre študijný, pracovný alebo dobrovoľnícky pobyt v zahraničí

Nezabudnite na:

- Životopis v cudzom jazyku.* Stručná, štruktúrovaná a prehľadná sebarezentácia obsahujúca informácie o vzdelaní, pracovných skúsenostiach, publikačnej činnosti, dosiahnutých úspechoch, mimoškolských aktivitách, dobrovoľníckej činnosti a pod. Odporúčame využiť všeobecne uznávaný elektronický formulár európskeho životopisu Europass:

<https://europass.cedefop.europa.eu/sk/documents/curriculum-vitae>

- Motivačný list.* Stručne vyjadrené motívy k štúdiu alebo práci na danej škole, univerzite, vedeckom ústave, či u konkrétneho zamestnávateľa a prínos, aký vidíte pre Vás a danú inštitúciu.

- Odporúčanie.* Hodnotenie od kolegu, učiteľa a pod., v ktorom opíše Vaše predpoklady pre pobyt, schopnosti a študijné či pracovné výsledky atď.
- Úradný preklad diplomu/ vysvedčenia.* Preklad vyhotovený súdnym prekladateľom (menovaným Ministerstvom spravodlivosti SR). Zoznam prekladateľov nájdete na <http://jaspi.justice.gov.sk>
- Jazykový certifikát / diplom.* Často je potrebné dokladovať jazykové znalosti rôznymi certifikátmi z jazykových skúšok alebo testov. Zistíte si, či daná inštitúcia vyžaduje doklad o znalosti jazyka, a aký (keďže existujú rôzne certifikáty a diplomy). Niektoré certifikáty je možné získať na základe skúšok, ktoré sa konajú len niekoľkokrát ročne. Spomenieme len niektoré z tých známejších:
 - Anglický jazyk: TOEFL, ECL, TELC, Cambridgeské certifikáty, TSE,
 - Nemecký jazyk: certifikáty z testov TestDaF, certifikáty z Rakúskeho a Goetheho inštitútu,
 - Francúzsky jazyk: certifikáty DELF, DALF, TCF,
 - Španielsky jazyk: DELE,
 - Ruský jazyk: TRKI,
 - Taliansky jazyk: C.I.L.S.
- Európsky preukaz zdravotného poistenia (EHIC - European Health Insurance Card).* Pred odchodom do zahraničia je dobré si v poisťovni tento preukaz vybaviť (každá poisťovňa ho vydáva bezplatne). Po jeho predložení v krajinách EÚ a EHP Vám niektoré úkony Vaša poisťovňa následne preplatí. Zistíte si však vopred, o ktoré úkony ide.
- Povolenie na pobyt. Štúdium:* Toto povolenie si potrebujete vybaviť, ak v zahraničí študujete dlhšie ako 3 mesiace. Vydáva ho polícia v danej krajine. Musíte však spĺňať nasledovné 3 podmienky: a) byť zapísaný na štúdium, b) preukázať prostriedky na zabezpečenie živobytia, c) mať potvrdenie o zdravotnom poistení. *Práca:* Po príchode do krajiny je spravidla potrebné sa zaregistrovať na niektorých úradoch. Ak pracujete v rámci EÚ dlhšie ako 3 mesiace, potrebujete si vybaviť *povolenie na pobyt*, ktoré vydáva polícia v danej krajine. Musíte však spĺňať určité podmienky.
- Dane.* Pokiaľ legálne pracujete, spravidla odvádzate v danom štáte daň z príjmu. Myslite však aj na to, že po návrate budete pravdepodobne musieť dodaniť príjmy aj v mieste trvalého pobytu (teda na Slovensku, ak nemáte rezidenciu v inom štáte). Bližšie informácie získate na daňových úradoch a na stránke Finančnej správy SR (www.financnasprava.sk). Niektoré krajiny umožňujú vrátenie časti zaplatených daní. Odkladajte si preto výplatné pásky, či potvrdenia. Bližšie informácie môžete získať priamo v agentúrach,

ktoré sprostredkovávajú prácu, alebo v spoločnostiach, ktoré sa špecializujú na vrátenie daní (za určitý poplatok z refundovaných daní). Ak sa na to cítite, požiadať o vrátenie daní môžete aj sami na daňovom úrade danej krajiny. Refundácia je možná niekoľko rokov spätne (min. 3).

- Financovanie štúdia.* Na štúdium v zahraničí môžete získať štipendium či grant (možnosti financovania spomíname v samostatnej časti). Štipendia často ponúkajú aj samotné vysoké školy. Ďalšou formou financovania je študentská pôžička.
- Poistenie.* Pokiaľ pracujete v rámci EÚ, musíte sa v danej krajine poistiť a poistení môžete byť len v jednom štáte (čiže u nás je potrebné sa odhlásiť). Bližšie informácie získate od EURES poradcov na úradoch práce, či prostredníctvom stránky www.eures.sk.
- „Vybavovačky“ pred odchodom zo zahraničia.* Občan EU opúšťajúci krajinu, v ktorej mal vybavené povolenie na pobyt, by mal požiadať o *zrušenie pobytu*. Taktiež si nezabudnite vyžiadať osvedčenia a certifikáty o absolvovaných kurzoch a tréningoch, či potvrdenia o návšteve školy (o diplome ani nehovoriac) a pod. Pre niektoré úkony po návrate zo zahraničia možno budete potrebovať aj *doklad/potvrdenie o skončení pracovného pomeru*. V prípade, že chcete poberať dávky v nezamestnanosti, tieto dávky sa dajú exportovať a môžu byť vyplácané aj v SR, avšak potrebujete si priniesť prenosný *dokument U2*. Dávky tiež môžete dostávať zo Slovenska (ak by napr. tie zo zahraničia boli nižšie), avšak zo zahraničia si treba priniesť prenosný *dokument U1*. Bližšie informácie o tom, na čo nezabudnúť pri návrate na Slovensko, nájdete na stránke siete EURES: http://www.eures.sk/clanok_detail.php?id=308. A v prípade, že sa už do danej krajiny neplánujete vrátiť a založili ste si tam bankový účet, odporúčame ho zrušiť (aby ste zbytočne neplatili bankové poplatky).

1. Zmena je život

S pobytom v zahraničí sa spája veľa rôzneho vybavovania, praktických problémov, administratívy... Popri tom všetkom sa ľahko zabúda na to, že na dlhšiu návštevu v zahraničí sa treba pripraviť i po inej stránke. Hoci sa to na prvý pohľad nezdá, také štúdium či akýkoľvek iný pobyt v zahraničí môže predstavovať veľký zásah do života človeka. Veď si to len predstavte – ak ste doteraz neboli dlhšie sami na cudzom mieste, ak nebývate osamostatnene od rodičov, ak ste nemuseli denno-denne používať cudzí jazyk, ak ste si mnohé veci doteraz nemuseli sami vybavovať, to všetko sa teraz zmení. I keď už máte skúsenosť s podobným osamostatnením či pobytom v zahraničí, nová škola a s ňou noví učitelia, štýl vyučovania, spolužiaci, jazyk a podobne, môžu byť veľkou zmenou vo vašom živote.

Cvičenie 1.1: Životný priestor (podľa Åsa Sundelin, 2008)

Skúste si sami pre seba napísať zoznam rôznych oblastí vášho života (napr. rodina, škola, kamaráti, budúca práca, koníčky, zdravie a telo a pod.). Pre tieto oblasti potom na čistom papieri vyhradte tolko miesta - územia, koľko podľa vás zaberajú vo vašom živote. Týmto „územia“ môžete dať takú podobu, akú chcete (geometrické tvary, ostrovy, kruhové výseky..). Teraz si predstavte zmenu v jednej z oblastí, ktorú by ste chceli, aby u vás nastala. Porozmýšľajte a diskutujte o tom, ako by to ovplyvnilo ostatné časti vášho životného priestoru.

Možno ste sa na predchádzajúcom cvičení presvedčili, že aj malé zmeny v akejkoľvek časti vášho života, či už sa týkajú školy, priateľov, rodiny, zdravia a podobne, zasiahnu do všetkých ostatných oblastí. Jasné – keď napr. prestanete chodiť na výberový predmet, ktorý vás nebavil, a začnete navštevovať iný, ktorý vás zaujíma, budete mať viac chuti sa naňho pripravovať a možno tým zaberiete menej času, budete ten čas môcť rozdeliť medzi kamarátov, budete spokojnejší a možno ubudne aj tých hádok s rodičmi kvôli známke či vašej vnútornej nepohode. Nejako podobne to bude aj so zahraničným pobytom. Získate nových známych, spoznáte nový spôsob učenia sa, uvidíte nové miesta – to všetko môže byť aj dôvodom na radosť. Aj zmena k lepšiemu je však zmena a je dobré sa na ňu pripraviť! Nasledujúce cvičenie vám môže pomôcť utriediť si svoje myšlienky, pocity a predstavy o zmenách vo vašom živote. Taktiež vám pomôže nájsť vaše vlastné zdroje – to, odkiaľ môžete čerpať silu a podporu, ak ju budete potrebovať.

Cvičenie 1.2: Zmena v mojom živote

Spomeňte si na situáciu, kedy vo vašom živote nastala nejaká zmena. Môže to byť sťahovanie, zmena školy, odlúčenie od kamaráta alebo kamarátky, akákoľvek situácia, kedy ste sa vyrovnávali s niečím novým. Skúste si o nej vo dvojiciach alebo

skupinkách pohovoriť. Zamerajte sa pri tom na nasledujúce otázky:

1. Aké pocity vo vás zmena prebudila?
2. Čo vám pomohlo situáciu zvládnuť? Boli Vám nablízku nejakí ľudia? Udržali ste si nejaké hobby, ktoré Vám dodávalo silu? Počúvali ste nejakú hudbu, pozerali filmy, ktoré vám pomohli?
3. Je z toho niečo, čo môžete použiť aj pri ďalšej zmene, ktorá by mohla nastať?
4. Dodáva vám niečo/niekoľko istotu pri zmenách?

2. Na ceste za sebou

Je ťažké pripraviť sa na všetko, čo vás pri pobyte v zahraničí čaká. Veľa vecí si môžete naštudovať, spýtať sa skúsenejších a prečítať na internete, niečo však vždy ostane prekvapením. Ale hoci to znie paradoxne, aj na neočakávané sa môžete svojím spôsobom pripravovať. Vaším spojencom pri nepredvídateľnom bude vaše sebazpoznanie. Čím viac o sebe viete, tým jednoduchšia môže byť vaša adaptácia (prispôsobenie sa) na zmeny.

Cvičenie 2.1: Očakávania (podľa metódy V. Peavyho *Mapovanie životného priestoru*)
Môže vám pomôcť, keď si dobre premyslíte, čo pre vás pobyt v zahraničí znamená. Skúste porozmýšľať a zodpovedať nasledujúce otázky:

1. Čo sú hlavné dôvody, pre ktoré chcete vycestovať?
2. Čo od pobytu očakávate?
3. Čo chcete na sebe počas pobytu zmeniť a čo naopak chcete, aby ostalo ako predtým?
4. Čo bude podľa vás v cudzine najťažšie? Čo by vám naopak nemalo robiť problém?

Môžete si tiež nakresliť dva kruhy vedľa seba spojené čiarami ako mostom. Do prvého kruhu napíšete to, čo je aktuálne, čo je v prítomnosti a týka sa vášho plánovaného pobytu – aktuálne prežívanie, obavy, praktické otázky a pod. Do druhého kruhu napíšete všetko, čo sa týka budúcnosti v súvislosti so zahraničným pobytom – napr. čo očakávate, čo chcete dosiahnuť, čo predpokladáte, že bude súčasťou pobytu. Do obrázku mosta, ktorý spája oba kruhy, vpíšte všetky kroky, ktoré vám pomôžu uskutočniť prechod od prítomnosti k plánom v budúcnosti, a to v čo najlepšej pohode. Napr. Prvý kruh – nervozita, mama sa bojí, vymyslieť darčeky pre hostiteľskú rodinu, čo ak nezapadnem na škole, učiť sa jazyk!, vybavovačky na škole...

Druhý kruh – noví kamaráti, nové znalosti, zlepšenie ovládania jazyka, odlúčenie od rodiny, certifikát o pobyte, vyššie sebavedomie, väčšia odvaha, aktívne využívaný voľný čas, šport, neriešiť konečne problémy s frajerkou...

Most od prvého k druhému kruhu – zohnať čo najviac kontaktov, zistiť dopredu, čo sa

dá v meste robiť zaujímavé, prihlásiť sa tam na kurz jazyka, vybaviť si pripojenie na internet, aby som mohol byť v kontakte s rodinou, čo najviac sa zapájať do miestnych aktivít...

Aj naše fantázie a sny nás môžu o niečom poučiť.

Cvičenie 2.2: Krajiny mojich snov (podľa „Destination World“ Centre for International Mobility, CIMO, Fínsko)

Napište si zoznam troch krajín, do ktorých by ste vycestovali najradšej. Dopíšte k nim čo najviac dôvodov, ktoré vás tam lákajú. Možno sú medzi nimi aj zvláštne, komické alebo nepodstatné dôvody – neváhajte ich tam napísať, možno skrývajú dôležitejšiu správu, ako ste si mysleli.

Teraz napíšte zoznam troch krajín, kam by ste určite ísť nechceli. Taktiež k nim doplňte dôvody, pre ktoré sú tieto krajiny pre vás také nepríťažlivé.

Majú vaše dôvody pre a proti niečo spoločné? Čo vypovedajú vami uvedené dôvody o vašich očakávaniach a postojoch?

Skúste si zistiť viac informácií o krajinách, ktoré ste uviedli v zozname neprijateľných na cestovanie. Zmenilo sa niečo na vašom postoji?

Uvedomenie si svojich očakávaní od pobytu a následné plánovanie vám uľahčí usmerňovať dianie na mieste tak, aby vám vyhovovalo a bolo pre vás čo najužitočnejšie. Ak aj niektoré veci nebudete vedieť ovplyvniť, budete poznať zdroj svojej nespokojnosti a môžete sa pokúsiť hľadať nové riešenia.

Sebapoznanie má i ďalšie výhody. Menej vás prekvapia vlastné reakcie na rôzne situácie a zároveň vám uľahčí rozhodovanie v niektorých otázkach. Budete tiež lepšie pripravení na konfrontáciu s inými názormi a postojmi druhých. Je pravdepodobné, že v zahraničí sa stretnete s novými, možno prekvapujúcimi pohľadmi na svet a na to, čo je dôležité. Možno vás budú miest, šokovať, možno dokonca hnevať. Ak však viete, kým ste a čomu veríte, pokojnejšie prijmete druhých s ich odlišnosťami.

To, čím sa tak môžete odlišovať v pohľade na svet, sa nazýva svetonázor. Môžeme ho chápať, ako okuliare, cez ktoré sa pozeráme na svet. Vďaka týmto okuliarom vnímame niektoré veci ako dôležité a niektoré si nevšímame vôbec. Niektoré veci nás zas rozčuľujú, iné tešia a k niektorým nevieme zaujať žiaden postoj. Náš svetonázor sa vyvíja celý život a formuje ho kultúra, v ktorej vyrastáme, naši blízki, naše zážitky a tak ďalej. So svetonázorom úzko súvisia hodnoty, ktoré uznávame.

Cvičenie 2.3: Hodnoty

Aké sú vaše hodnoty? Skúste z nasledujúcich hodnôt vybrať 5, ktoré sú pre vás najdôležitejšie, a zoradte ich podľa významnosti.

Láska	Krása	Moc	Odvaha
Rodina	Vzdelanie	Hrdosť	Priateľstvo
Zdravie	Spravodlivosť	Rovnosť	Súcit
Zodpovednosť	Humor	Viera	Bohatstvo
Zábava	Pravda	Nápomocnosť	Prestíž
Cieľavedomosť	Bojovnosť	Rozhodnosť	Úspech
Striedmosť	Súdržnosť	Samostatnosť	Tvorivosť
Tolerancia	Zmysluplnosť	Česťnosť	Nezávislosť
Uznanie	Originalita	Optimizmus	Jednoduchosť

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Skúste teraz s ostatnými porovnať svoje odpovede. V čom sa odlišujú a v čom sú podobné?

Myslíte, že v inej krajine by ste sa stretli s inými hodnotami? Máte nápad, ako by sa mohli líšiť?

Niektoré spoločnosti kladú veľký dôraz na samostatnosť a nezávislosť, iné podporujú veľké rodinné zväzky a úzke spojenie medzi ich jednotlivými členmi. V niektorých krajinách ocenia vašu presnosť a precíznosť. Niekde sa vyžaduje poslušnosť voči autoritám a inde naopak prevláda partnerský prístup aj medzi

rôzne postavenými osobami. Nie je potrebné, aby ste menili vy svoje hodnoty podľa toho, kde sa práve nachádzate. To by vám pravdepodobne ani nešlo. Užitočné však je, ak poznáte svoje priority a sami sa vedome rozhodujete, čomu sa prispôbiť chcete. Taktiež viete odhadnúť, čo sa od vás očakáva. Zároveň rozširujete svoju toleranciu na rôzne názory a prejavy správania, ak rozumiете, z čoho vychádzajú.

3. Čierna ovca, biela vrana

Pravdepodobne ste už v zahraničí nejaký čas pobudli, možno na dovolenke, na výlete, možno ste šli na nákupy, či za kultúrou. Väčšina z vás zažila zvláštny pocit, aký sa človeka zmocňuje za hranicami – niekedy nerozumieme jazyku, prekvapí nás atmosféra v meste, alebo máme jednoducho pocit, že ľudia na uliciach sú celkovo úplne iní ... a možno aj na nás sa tak dívajú domáci. Väčšinou však nevystupujeme z role turistov, a to ani z nášho pohľadu, ani z pohľadu miestnych.

Dlhší pobyt v zahraničí však bude pre vás možno prvou príležitosťou zažiť, čo to znamená „byť cudzincom“. Keď už nie ste turisti na výlete, ale ani udomácnení a zžití s novým prostredím. A keď sa asi aj domáci začnú o vás zaujímať – kto ste, odkiaľ ste prišli, ako ste tam žili atď. To sa vám môže niekedy páčiť, inokedy vás to možno pekne otrávi. Na všeobecné otázky druhých sa treba pripraviť. Na druhej strane, aj vy môžete prejať svoj záujem o novú krajinu, zapájať sa do debát a prejať ochotu učiť sa od druhých. Určite to ocenia!

Cvičenie 3.1: Slováč vo svete

Predstavte si, že sa v zahraničí predstavíte a povieťe, že ste zo Slovenska. Čo myslíte, čo ľuďom pri tom napadne? Spravte si krátky brainstorming a spíšte na tabuľu všetky slová alebo výroky, ktoré si myslíte, že ľuďom v zahraničí prídu na myseľ. O napísanom diskutujte.

- 1. Ktoré nápady, predstavy o Slováčoch v triede dominovali?*
- 2. Máte už podobnú skúsenosť za sebou? Ako ľudia reagovali na to, že ste zo Slovenska?*
- 3. Čo myslíte, ktoré z týchto výrokov alebo slov ľudí zo Slovenska naozaj vystihujú?*
- 4. Čo z napísaného hodnotíte pozitívne?*
- 5. Ako by ste reagovali na takéto výroky v zahraničí?*

Pri vašom pobyte môže dôjsť aj ku kurióznym a smiešnym situáciám. Vy si nebudete vedomí toho, že robíte niečo zvláštne, ale reakcie ostatných vám napovedia, že niečo nie je v poriadku. Napríklad že neporozumeli vášmu vtipu, alebo gestu. Treba si zachovať chladnú hlavu a snažiť sa prísť na koreň veci. Ak niečomu nerozumiете, pýtajte sa a hľadajte vysvetlenie. A hlavne nezabúdať na zmysel pre humor!

Cvičenie 3.2: Velvyslanci (podľa Swedish Center for International Youth Exchange)
Učiteľ pripraví 3-5 opisov imaginárnych národností (podľa počtu žiakov tak, aby každú národnosť tvorili aspoň 4 žiaci) zúčastňujúcich sa na recepcii na slovenskej ambasáde. Každá národnosť má súbor inštrukcií, podľa ktorých sa správa – čím bláznivejšie, tým lepšie (napr. usmievať sa, klopať druhým zozadu na plece a keď sa otočia, vypúliť oči; alebo uhýbať pohľadom pred ostatnými, kývať hlavou zo strany na stranu a pri stretnutí zdvihnúť obe ruky do výšky). Každému žiakovi sa náhodne prideli imaginárna národnosť a následne sa vyhlási recepcia. Všetci sa (bez slov!) prechádzajú po triede a dodržiajú inštrukcie správania. Druhá fáza cvičenia prebehne s inštrukciou, že každý sa má snažiť nájsť svojich „krajanov“ bez použitia verbálneho prejavu. Následne prebieha diskusia:

1. Ako som sa cítil/a vo svojej roli?
2. Aké bolo stretávať sa s ľuďmi, ktorých správaniu som nerozumel/a?
3. Aké pocity som mal/a z toho, keď som sa stretal/a s ľuďmi, ktorí sa správali ako ja?
4. Čo bolo najťažšie?
5. Čo ma prekvapilo?
6. Čo z toho, čo ste zažili, vám môže pomôcť porozumieť prežívaniu cudzinca na Slovensku?

4. Babylon

Babylon nie je len zaniknuté mesto v starovekej Mezopotámii, ale i symbolické vyjadrenie zmätku a neporozumenia. Ako sme písali vyššie, bohužiaľ k nim pri zahraničnom pobyte môže dôjsť, a to dokonca i keď jazyku dobre rozumiete. Dôvodom môžu byť miestne zvyky, iné chápanie niektorých vzťahov, postoje a hodnoty, ktoré sa líšia od našich.

Niekedy aj veľmi jednoduché gestá, pre nás úplne bežné, môžu vyvolať otázky. Je bežné v krajine podávať si na pozdrav ruku? Alebo bozky na líce – komu ich smieme dať a koľko? Možno to je smiešne, ale: v Poľsku dostanete na víťanie na líca bozky 3, v krajinách severnej Európy to však vôbec nie je bežný pozdrav a môžete ním svojich známych priviesť do pomykova.

Rôzne kultúry majú tiež odlišné postoje k času. Pravdepodobne ste aj vy počuli o južanskom uvoľnenom postoji k časovej presnosti. Dokonca ani autobusy tam niekedy príliš nedodržiajú grafiky. No čím západnejšie a severnejšie sa v rámci Európy posunieme, s tým väčšou presnosťou sa stretneme.

Podobných rozdielov by sme mohli vymenovať ešte veľa. Možno vám samým napadajú zážitky z vašich ciest do zahraničia. Veľkou pomocou pre vás pri ich prekonávaní môžu byť čo najpodrobnejšie informácie o krajine, do ktorej sa chystáte. Zistite si o nej čo najviac ešte pred odchodom. Čo takto sa skontaktovať s niekým,

kto krajinu už navštívil?

Ak sa aj nedorozumeniu z neznalosti miestnych pomerov nevyhnete, určite sa dajú s domácimi prebrať a vysvetliť. Nebojte sa čo najviac sa pýtať a zaujímať sa o všetky detaily. Vy sa veľa dozviete a vaši noví známi sa budú tešiť z toho, akí ste všímaví a vnímaví.

Cvičenie 4.1: Verbálna komunikácia

„Ako sa máte?“

„Musíme skočiť niekedy na pivo.“

„Párty začína o piatej.“

„Dohodnem sa o tom doma s rodičmi.“

Prečítajte si vyššie uvedené vety a premýšľajte:

1. Čo vám napadne, keď si prečítate uvedené vety?
2. Aké by boli vaše reakcie, ak by vám ich niekto povedal?
3. Čo môžu mať rôzni ľudia na mysli, keď tieto vety hovoria?

Ak máte nápad, ako rôzne by sa dali tieto výroky interpretovať, podelte sa oň s ostatnými.

5. Cesta tam a zase späť

Možno nad cestou do zahraničia len uvažujete a možno sa na ňu už chystáte. Rozmýšľali ste už nad zmenami, aké vás čakajú, hovorili ste o svojich očakávaniach a túžbach, pripravili ste sa na zvedavosť ostatných a tiež na možné komplikácie v komunikácii.

Užitočné je tiež vedieť, čo sa možno bude diať vo vašom vnútri, keď odídete. Našťastie nie ste prví (a určite nie poslední), kto sa na túto dobrodružnú cestu vydáva. Niektorí vedci (Sue a Sue), sa zaujímali o tých, ktorí takýto zážitok majú za sebou, a vypracovali model, ako sa človek prispôsobuje novej kultúre.

Tu je stručne popísaný:

Prehľad modelu adaptácie na novú kultúru podľa autorov Sue a Sue

1. fáza: *Konformita* – novoprichádzajúci prežíva *eufóriu a vzrušenie*; všetko je pre neho čerstvé a zaujímavé; rýchlo a povrchno prijíma hodnoty novej kultúry

2. fáza: *Disonancia* – nadšenie zo začiatku upadá; prehlbuje sa stres z jazykovej bariéry a z nedorozumení; prichádza *únava*

3. fáza: *Rezistencia a zahľbenie* - v tomto období prichádza *návrat k hodnotám a svetonázorom vlastnej kultúry*, tie sú vnímané ako protikladné voči novej kultúre

4. fáza: *Introspekcia alebo re-orientácia* - dá sa nazvať aj obdobím *rastúceho realizmu*; človek začína vnímať dobré a zlé v oboch kultúrach

5. fáza: *Integračné uvedomenie* – človek už je zorientovanejší a skúsenejší, nadviazal kontakty s ľuďmi z novej kultúry; obyčajne tu dochádza aj k *integrácii* vlastnej a novej kultúry

6. fáza: *Re-integrácia a návrat* – nastáva u všetkých, ktorých pobyt v zahraničí bol dočasný (napr. aj u študentov po skončení študijného pobytu či stáže); táto fáza prináša *špecifické problémy* ako *ľútosť* za nadobudnutými priateľmi a prostredím, *opätovné prispôbovanie* sa pôvodnej kultúre a svetonázorom

Nemusíte prejsť všetkými fázami, ako ich popísali autori. Závisí to aj od času, ktorý v cudzine strávite, aj od krajiny, v ktorej budete, a jej odlišnosti od našej kultúry. Všetci tiež nie sme rovnakí a preto každý prežíva veci vlastným spôsobom. Možno však budete prekvapení, nakoľko tento model vystihol to, čo sa s vami dialo. Jeho úlohou je predovšetkým pomôcť vám zorientovať sa a pripraviť na niektoré možné pocity a postoje.

Možno vás tiež prekvapilo, že samostatnú časť v modeli tvorí aj návrat domov. Znie to paradoxne, keďže návrat k rodine a starým kamarátom býva obvykle radosť. Ale aj toto štádium má svoje úskalia. Človek, ktorý sa po dlhšej dobre vracia domov, sa môže zdať iný, zmenený, možno nespokojný. Musí sa totiž opäť vyrovnávať s adaptáciou, tentoraz na pôvodné, domovské prostredie. Jednak opustil nových priateľov, musel sa vzdať sa života, ktorý tam viedol a ktorý mohol byť zaujímavejší než ten, čo zanechal doma. Zároveň vidí svoje staré prostredie novými očami a porovnáva, čo nemusí vraviť v prospech domova. Ľudia so skúsenosťami zo zahraničia môžu mať tiež potrebu podeliť sa so svojimi znalosťami a tým, čo sa naučili. Často však na to nemajú príležitosť.

Cvičenie 5.1: Návrat domov

Porozmýšľajte nad nasledujúcimi otázkami:

1. *Poznáte niekoho, kto strávil dlhší čas v zahraničí a vrátil sa späť na Slovensko? V zahraničí mohol študovať, pracovať, alebo cestovať.*
2. *Poznali ste ho aj pred pobytom v zahraničí?*
3. *Zmenil sa oproti tomu, ako ste ho poznali?*

Ak máte chuť, skúste s ním spraviť rozhovor, prípadne ho pozvite do triedy na diskusiu.

6. Zdroje:

BUCKLER, Carolee, MOORE, Kelly. Cross-Cultural Communication,
<http://pdfcast.org/pdf/module-3-cross-cultural-communication>

Centre for International Mobility. Destination World.
https://www.cimo.fi/dman/Document.phx/~public/EG/destination_world

LAUNIKARI, Mika; PUUKARI, Sauli. Seminár Multicultural Guidance Training for the Euroguidance Network, Further Training Working Group a Euroguidance centrum Poľskej republiky, Varšava, 26.-28. máj 2008.

PEDERSEN, Paula J. Teaching Toward an Ethnorelative Worldview Through Psychology Study Abroad,
http://www.idrinstitute.org/allegati/IDRI_t_Pubblicazioni/20/FILE_Documento.pdf

SUNDELIN, Åsa. Seminár Kariérové poradenství, Euroguidance centrum Českej republiky, Praha, 1.-3. október 2008.

Swedish Center for International Youth Exchange, <http://www.ciu.org/in-english>



O zážitky a skúsenosti sa s nami v rozhovore podelili:

Martina (26 r.) bola na vysokoškolskom študijnom pobyte vo Francúzsku (ešte v rámci Programu celoživotného vzdelávania, podprogramu Erasmus, ale teraz existujú možnosti štúdia alebo stáží pre študentov vysokých škôl v rámci programu Erasmus+):

Prečo si sa rozhodla ísť do zahraničia?

Pretože to bola výnimočná príležitosť ako vycestovať na dlhšie obdobie a spoznať iný systém školstva, naučiť sa popri tom cudzí jazyk, spoznať nových a zaujímavých ľudí z celého sveta, a to všetko o polovicu lacnejšie. Môžete cestovať, bývať a osamostatniť sa, a ešte Vám to bude hračené z grantu.

Ako si sa pripravovala na pobyt v zahraničí?

Pred pobytom som sa rozprávala s niektorými spolužiakmi a kamarátmi, ktorí už na tomto študijnom pobyte boli. Radila som sa dokonca s jedným spolužiakom, ktorý bol na tom istom mieste predchádzajúci semester. Ten mi veľmi pomohol. Tiež som sa skontaktovala s ľuďmi (aj zo zahraničia), ktorí sa chystali do tej istej školy a na ten istý semester, a aj s tými, ktorí tam ešte boli. So študijnými poradcami a ostatnými, ktorí mali na starosti Erasmus študentov na danej škole. Musela som si vybaviť veľa administratívnych záležitostí.

Ako si na tom bola s jazykom? Ovládala si jazyk krajiny, do ktorej si išla? Ako si zvládla pobyt po jazykovej stránke?

Francúzsky jazyk som sa učila dopredu, keďže na škole, ktorú som si vybrala, sa nedalo navoliť si predmety v angličtine, ktorú ovládam na komunikatívnej úrovni. Keď som tam prišla, ovládala som ho len na základnej úrovni, ale našťastie som bola celkom učiteľná a na konci pobytu som zvládala aj náročnejšiu komunikáciu. Bolo to stresujúce, hlavne zo začiatku, ale nevzdala som to a oplatilo sa.

Áké informácie si si dopredu zisťovala? Ktoré boli pre teba užitočné a ktoré ti chýbali?

Bolo to veľa informácií, takýto pobyt je vždy spojený s veľkým množstvom byrokracie. Okrem toho si musíte zabezpečiť účet v banke, ubytovanie, telefón, musíte sa zaregistrovať na rôznych miestach a poslať množstvo potvrdení. Vzala som si cca 12 fotografií a neostala mi ani jedna. Musíte si pozisťovať, čo sa Vám najviac oplatí – s tým vám najviac pomôžu skúsení študenti, ktorí sa už z takého pobytu vrátili a vedia Vám konkrétne poradiť.

Ako dlho si bola v zahraničí? Vyhovovala ti dĺžka pobytu?

Bolo to pol roka, čo mi vyhovovalo. A šla by som znovu, ale niekde inde a možno aj na dlhšie.

Čo bol pre teba najväčší zážitok, čo na teba najviac zapôsobilo?

Mentalita francúzskeho národa. Zapôsobili na mňa výborne graficky spracované letáčky a brožúrky asi ku všetkému 😊.

Bolo pri pobyte niečo, čo ťa prekvapilo – príjemne i nepríjemne, na čo si nebola pripravená?
Nepríjemne: vybavovačky, najmä problém so zabezpečením si internetu – bolo to skutočne náročné a trvalo mi to 2 mesiace, pričom mnohým ľuďom to trvalo cca 2 až 5 mesiacov.

Príjemne: úžasná knižnica s množstvom hudby, filmov a multimediálnych miestností s modernou počítačovou vybavenosťou.

Musela si pri pobyte riešiť nejaké problémy?

No bolo ich viac... Ale všetko sa vyriešilo 😊.

Myslíš, že ťa pobyt v zahraničí ovplyvnil alebo zmenil? Ak áno, ako?

Spoznala som veľa nových vecí, ľudí a získala som veľa skúseností, vďaka ktorým mám určite iné názory a pohľady. S odstupom času musím povedať, že som sa viac osamostatnila.

Áký vplyv mal pobyt na tvoje štúdium, prípadne prácu?

Veľmi pozitívny – najlepší polrok na celom mojom štúdiu, ľudí to v CV zaujme a radi sa na to pýtajú. Pre mňa osobne aj to, že som si mohla začať písať znalosť francúzskeho jazyka, čo je určite upgrade.

Čo ti pobyt v zahraničí dal? Čo by si bez neho nezískala?

Samotnú skúsenosť, je to celý komplex skúseností, ktorý sa nedá k ničomu prirovnávať, iba k štúdiu v zahraničí. S tým, že byť študentom na študijnom pobyte je vždy iné ako byť regulárnym študentom na hocijakej škole. Našla som si tam aj niekoľko dobrých kamarátov, s ktorými si z času na čas napíšem, a viem, že sa môžeme kedykoľvek stretnúť či navštíviť.

Áký bol pre teba návrat domov? Zmenilo sa niečo?

Po návrate som chcela bývať sama, čo som síce chcela aj pred tým, ale tento pobyt ma v tom utvrdil. Tiež som videla rozdiely medzi ľuďmi, celkovo medzi fungovaním spoločnosti u nás a tam. Ocenila som napríklad aj neupravenú a bohatú zeleň Bratislavy 😊. Aj keď by sa to mnohým ľuďom nezdalo, tak na Slovensku máme viac zelene a je super vidieť normálne stromy, ktoré nie sú vystrihané do kvádrov. Tiež som mala trochu iný pocit zo štúdia na našej fakulte a keď som stretla zahraničného študenta, tak som ho vedela pochopiť viac ako predtým.

Plánuješ ešte pobyt v zahraničí? Ak áno, aké máš o ňom predstavy?

Aj áno, ale zrejme ho nezrealizujem. Momentálne by mi stačilo byť znovu študentom 😊.

Čo by si poradila ľuďom, ktorí chcú vycestovať do zahraničia?

Nebojte sa a určite to skúste! Skontaktujte sa s čo najviac ľuďmi, chodievajte čo najčastejšie von a veľa komunikujte v miestnom jazyku.

Ďakujeme za rozhovor.

Eva (28 r.) bola na pracovnej stáži v Belgicku:

Prečo si sa rozhodla ísť do zahraničia?

Do zahraničia som odcestovala kvôli príležitosti získať nové skúsenosti, zdokonaľiť sa v cudzom jazyku a spoznať iné kultúry.

Ako si sa pripravovala na pobyt v zahraničí?

Na pobyt som sa nijak špeciálne nepripravovala (len jazykovo). Čo sa týka jazykovej prípravy, absolvovala som pred odchodom intenzívny mesačný kurz s pobytom v rodine, len na precvičenie jazyka. Pred príchodom do Belgicka som sa skontaktovala aj s niekoľkými bývalými spolužiakmi, ktorí tam žijú. Okrem nich som v danej krajine nikoho iného nepoznala, ale po nástupe do práce som nové kontakty rýchlo nadobudla. Jazyk krajiny ovládam plynulo, ale tento pobyt mi určite pomohol, najmä zdokonaľiť sa v odbornejšej terminológii v pracovnej oblasti.

Aké informácie si si dopredu zisťovala? Ktoré boli pre teba užitočné a ktoré ti chýbali?

Najdôležitejšie informácie pre mňa boli ohľadom ubytovania. Dopredu som si preto zistila informácie o rôznych lokalitách a štvrtiach mesta, aby som si našla takú, ktorá by mi najviac vyhovovala.

Ako dlho si bola v zahraničí? Vyhovovala ti dĺžka pobytu?

V zahraničí už pracujem niekoľko rokov a zatiaľ mi to vyhovuje. Absolvovala som niekoľko stáží, napríklad v jednej európskej asociácii združujúcej priemyselné spoločnosti, v rámci inej európskej siete priemyselných spoločností, v Európskej komisii (ponuky nájdete na: <http://ec.europa.eu/stages>), ale aj v jednej neziskovej organizácii. Momentálne už pracujem na trvalý pracovný pomer v pozícii projektovej manažérky.

Čo bol pre teba najväčší zážitok, čo na teba najviac zapôsobil?

Medzinárodná atmosféra mesta, ľudia a tiež možnosť pracovného uplatnenia.

Bolo pri pobyte niečo, čo ťa prekvapilo – príjemne i nepríjemne, na čo si nebola pripravená?

V každej cudzej krajine si človek musí zvyknúť na určité veci, veľmi odrádzajúci môže byť napríklad kontakt s administratívou a verejnými službami.

Musela si pri pobyte riešiť nejaké problémy?

Počas pobytu som napríklad musela zháňať rôznych opravárov, čo býva v cudzine

náročnejšie, ale buď pomocou známych alebo informácií z internetu sme problém vždy vyriešili.

Myslíš, že tá pobyt v zahraničí ovplyvnil alebo zmenil? Ak áno, ako?

Po pobyte v zahraničí som určite samostatnejšia a sebaistejšia. Ľahšie sa orientujem v novom prostredí a nachádzam nové kontakty.

Aký vplyv mal pobyt na tvoje štúdium, prípadne prácu?

Pobyt mi poskytol cenné pracovné skúsenosti v mojom odbore a tiež zdokonalenie sa v jazyku. Počas pobytu v zahraničí som získala množstvo dobrých kontaktov do budúcnosti a tiež odborné skúsenosti, ktoré sú na Slovensku výhodou pri uchádzaní sa o zamestnanie. A určite aj priateľov...

Aký bol pre teba návrat domov? Zmenilo sa niečo?

Po návrate domov sa môže človek opäť stretnúť s rôznymi kultúrnymi šokmi, rovnako ako keď vycestuje do zahraničia.

Plánuješ ešte pobyt v zahraničí? Ak áno, aké máš o ňom predstavy?

Určite áno. Mám záujem najmä získať ďalšie odborné skúsenosti.

Čo by si poradila ľuďom, ktorí chcú vycestovať do zahraničia?

Zistite si potrebné informácie ohľadom ubytovania, zdravotného poistenia a potreby pracovného povolenia alebo povolenia k pobytu. Pokiaľ v danej krajine nikoho nepoznáte, existuje množstvo skupín na internetových sociálnych sieťach, kde môžete získať informácie a zoznámiť sa. Často sú podobne organizované aj slovenské komunity.

Ďakujeme za rozhovor.

Milan (24 r.) bol na dobrovoľníckom pobyte v Holandsku:

Prečo si sa rozhodol ísť do zahraničia?

Chcel som ísť do zahraničia, pretože som chcel ísť do jednej konkrétnej organizácie a naučiť sa tam používať metódu, ktorú využívajú. Moje očakávania boli, že sa naučím viac o tejto organizácii a o tom, ako pracuje. Holandsko ako krajina ma samo o sebe až tak nezaujímalo. Pred vycestovaním som sa s nikým neradil, len som to oznamoval.

Ako si sa pripravoval na pobyt v zahraničí? Ako si na tom bol s jazykom?

Tri mesiace dopredu som sa začal učiť jazyk. Kontakty s ľuďmi z Holandska som mal už predtým. Po trojmesačnom relatívne intenzívnom kurze som vedel už celkom dosť – základy gramatiky, slovíčka. Super bolo, keď som potom bol na holandských programoch pre stredné školy, ktoré sme organizovali. Všetci tam

hovorili holandsky a po 3-dňovom tréningu som omnoho lepšie rozumel aj rozprával. Inak v Holandsku hovoria skoro všetci po anglicky, takže to vôbec nebol problém. Okrem toho programy, ktoré organizácia (Olde Vechte) robila, sú zväčša medzinárodné, takže som používal najmä anglický jazyk.

Aké informácie si si dopredu zisťoval? Ktoré boli pre teba užitočné a ktoré ti chýbali?
Nič som si dopredu nezisťoval, keďže s touto organizáciou som už mal 4-ročné skúsenosti. Žiadna informácia mi nechýbala.

Ako dlho si bol v zahraničí? Vyhovovala ti dĺžka pobytu?
12 mesiacov a bolo to super. Bolo to akurát, aby som získal pocit, že som ozaj žil v tej krajine a po takom čase som sa už tešil domov ☺.

Čo bol pre teba najväčší zážitok, čo na teba najviac zapôsobilo?
Mám strašne rád obdobie koncom apríla, keď sa všetky krásne atrakcie Holandska dajú dokopy – Keukenhof (kráľovská tulipánová záhrada), Deň kráľovnej, Deň oslobodenia a Spomienka na padlých v 2. Svetovej vojne. To je taký týždeň zážitkov. A čo sa týka pracovnej oblasti, tak asi to, že na začiatku mi nadriadený len povedal, čo mám na starosti, a zvyšok už nechal úplne na mňa. Takže za ten rok som videl reálne výsledky môjho vlastného konania.

Bolo pri pobyte niečo, čo ťa prekvapilo – príjemne i nepríjemne, na čo si nebol pripravený?
Nie.

Musel si pri pobyte riešiť nejaké problémy?
Prvý polrok som bral to svoje dobrovoľníčenie strašne vážne a sedel som v práci dlho do večera... Málo som sa zabával a potom som bol taký vyflusnutý, nič ma nebavilo. Vtedy ma na to môj nadriadený upozornil, či sa radšej nechcem viac tešiť zo života. Tak som si našiel taký spôsob, aby som stíhal robiť aj veci pre seba, nielen pre organizáciu.

Myslíš, že ťa pobyt v zahraničí ovplyvnil alebo zmenil? Ak áno, ako?
Áno, naučil ma, že najdôležitejšie v živote sú reálne výsledky, nie krásne plány.

Aký vplyv mal pobyt na tvoje štúdium, prípadne prácu?
Po návrate na Slovensko ma zamestnala moja vysielajúca organizácia.

Čo ti pobyt v zahraničí dal? Čo by si bez neho nezískal?
Hlavne som asi pochopil, čo to znamená reálne žiť v inej kultúre a aké je to strašne ťažké. Zistil som, že to nechcem a obdivujem ľudí, čo sa rozhodnú žiť v nejakej inej krajine, než v akej vyrastali. Kultúra má naozaj vplyv na také veci, ktoré by ma vôbec nenapadli. A okrem toho som sa naučil strašne veľa praktických vecí a veriť viac v seba a v to, že dokážem zorganizovať to, čo si zaumienim.

Aký bol pre teba návrat domov? Zmenilo sa niečo?

Zmenilo sa to, že si omnoho viac vážim aké máme krásne hory a celkovo prostredie. Omnoho viac chcem chodiť na výlety, aby som spoznal svoju vlastnú domovinu.

Plánuješ ešte pobyt v zahraničí? Ak áno, aké máš o ňom predstavy?

Asi hej. Chcel by som si ísť dorobiť magistra do USA. Ale nie dlhšie ako na rok - dva. Chcem žiť na Slovensku.

Čo by si poradil ľuďom, ktorí chcú vycestovať do zahraničia?

Aby sa netrápili tým, že kopec veciam nerozumejú. To chce čas, pochopiť akí sú ľudia v inej krajine, zvyky a subkultúry... A všetko ☺.

Ďakujeme za rozhovor.

Paťo (29), ktorý v r. 2015 ukončí spoločné magisterské štúdium programu MaRIHE v rámci Erasmus Mundus (názov Erasmus Mundus bol používaný v programovacom období 2007-2013, aktuálne sa nazýva Spoločné magisterské štúdium/ Joint Master Degrees)

Prečo si sa rozhodol ísť do zahraničia? Aké očakávania si mal od cesty? Rozprával a radil si sa o tom s niekým?

Vždy som rád cestoval a spoznával iné kultúry. Preto, keď sa naskytna príležitosť, neváhal som. Zaujímalo ma najmä, ako v cudzine ľudia žijú, či majú podobné problémy ako my a či sa ich zmyšľanie líši od nášeho. Taktiež prestíž daného štúdia, keď vás vyberú z 500 uchádzačov, je výborná motivácia. Očakával som hlavne väčšiu špecializovanosť v danom odbore a príležitosti networkingu, stretnúť zaujímavých ľudí. Pred cestou, najmä ak človek nemá žiadnu skúsenosť s vycestovaním, je dobré poradiť sa s ľuďmi, ktorí už majú za sebou daný Erasmus Mundus program.

Ako si sa pripravoval na pobyt v zahraničí? Robil si niečo špeciálne, napr. čo sa týka jazyka, kontaktov s ľuďmi v danej krajine a pod.?

Keďže žijeme v globalizovanom svete, je nevyhnutné mať plynulú znalosť angličtiny, to sa už poväčšinou považuje za samozrejmosť. Krajiny, kde som počas MaRIHE štúdia vycestoval, som si nevyberal, to nebolo možné. V Erasmus Mundus je konzorcium dopredu stanovené, a preto som presne vedel, kam pôjdem. Niektoré univerzity nám sprostredkovali študentov, ktorí nám radili, čo a ako (po anglicky tzv. 'buddies').

Všeobecne, taktiež odporúčam v predprípravnom štádiu, najmä, keď človek vie, že ostane študovať alebo pracovať v cudzine dlhšie, pozisťovať si, ako to je so zdravotným a sociálnym poistením a kompatibilitu so slovenským systémom. Mať jasno v tejto oblasti je nevyhnutné.

Ako si na tom bol s jazykom? Ovládal si jazyk krajiny, do ktorej si išiel? Ak áno, na akej úrovni? Ak nie, ako si zvládala pobyt po jazykovej stránke?

Angličtinu som už mal vďaka predchádzajúcim skúsenostiam v zahraničí plynulú. Zároveň to bol aj vyučovací jazyk. Keď cestujem kvôli svojim štúdiám (Rakúsko, Fínsko, semester v Číne alebo Nemecko), zakaždým absolvujem jazykový kurz prežitia, čo je vcelku zábava. Ako sa hovorí, 'Koľko jazykov aktívne ovládaš, toľkokrát si človekom'.

Áké informácie si si dopredu zisťoval? Ktoré boli pre teba užitočné? Chýbali ti nejaké informácie?

Je dobré mať čo najviac informácií typu vízová povinnosť; náklady na život; dopravné spojenia v rámci daného mesta; webstránky, kde sa dá nájsť prenájom a pod. Ak som nejaké informácie v zahraničí nemal, celkom jednoducho a priamo som sa spýtal koordinátorov programu alebo ľudí okolo seba.

Ako dlho si bol v zahraničí? Vyhovovala ti dĺžka pobytu?

V zahraničí sa pohybujem vcelku dlho, možno už nejakých 8 rokov, a to od USA až po Indiu a Čínu. Erasmus Mundus štúdium trvá 2 roky. Dĺžky pobytov som mal naplánované dopredu, a preto mi vyhovovali.

Čo bol pre teba najväčší zážitok, čo na teba najviac zapôsobil?

Celkovo, všade majú ľudia podobné problémy a aspirácie, avšak možnosti a teda aj spôsoby riešenia problémov, ale aj denných potrieb, ako je voda, jedlo a vzduch, sú preto iné. V Pekingu je napríklad pekelný smog a znečistenie všeobecne a to ma naučilo si viac vážiť čistý vzduch a kvalitnú pitnú vodu z kohútika na Slovensku. U nás samozrejmosť, u nich rarita.

Bolo pri pobyte niečo, čo ťa prekvapilo – príjemne i nepríjemne, na čo si nebol pripravený? Ako si sa s tým vysporiadal?

V Indii, v štáte Kerala je úplne bežné, že sa dvaja kamaráti (rozumej chalani) držia za ruku a tak kráčajú ulicami. Taktiež, v určitých častiach Indie sú rodičmi dohodnuté manželstvá stále bežné. Nevieť si predstaviť, že by takéto praktiky existovali na Slovensku. Na druhú stranu, už ma asi nikdy neprekvapí, že východní Aziati, a to najmä Číňania, neodlučne cestujú s prenosným varičom ryže.

Počas Erasmus Mundus programu som bol najviac nepríjemne prekvapený aký znečistený je Peking. Naopak, príjemne prekvapený som bol, že som bol schopný prežiť mínus 22 stupňov vo Fínsku (nemám rád zimu).

Musel si pri pobyte riešiť nejaké problémy? Čo ti pomohlo? Kto ti pomohol?

Najviac pomôže dobrá rada od človeka, na ktorého sa dá spoľahnúť, ako napríklad koordinátori programu v danej krajine. Ak bolo treba riešiť urgentné veci, ako úraz, je dobré vedieť, v ktorej nemocnici je o vás najlepšie postarané. Osobne som veľa problémov nemal (okrem pár úrazov), ale ak sa stanú, je určite dobré mať

v mobile uložené lokálne čísla na políciu, záchranku a požiarnikov. Záležitosti ako bývanie, strava, doprava, škola a práca sú samozrejme veci, takže ich nerátam ako problémy.

Myslíš, že tá pobyt v zahraničí ovplyvnil alebo zmenil? Ak áno, ako?

Čím ďalej od rodnej hrude a čím dlhšie v cudzine, tým mi Slovensko viac chýbalo, najmä naše hory, rodina a priatelia. Vďaka modernej technológii sa to dá celkom ľahko zvládať. Taktiež, čím viac iných kultúr som stretol, tým viac som bol schopný sa pozrieť na veci z iného uhla pohľadu a možno aj s väčším nadhľadom.

Áký vplyv mal pobyt na tvoje štúdium, prípadne prácu?

Pobyt v zahraničí má nepopierateľne veľký vplyv na interkulturálnu kompetenciu, čo priamo súvisí s mnohými dnešnými požiadavkami na trhu práce. CV s príchutou cudziny (vyštudovaná škola v zahraničí alebo pracovná skúsenosť zo zahraničia) je veľké plus a zaujme. Taktiež sa dá očakávať, že človek, ktorý žil v zahraničí, bude ovládať min. jeden svetový jazyk plynulo.

Čo ti pobyt v zahraničí dal? Čo by si bez neho nezískal?

Nikdy by som nevidel zakázané mesto v Pekingu. Nikdy by som nehádzal spolu s desiatkami iných ľudí banány do voza zasväteného Hanumanovi, aby som si mohol niečo priat. Nikdy by som nevidel, že Alcatraz bol v skutku dôsledne opevnený. Ale hlavne by som nikdy nestrétoľ ľudí, ktorí mali na mňa vplyv a vďaka ktorým som dnes kým som.

Ohľadom Erasmus Mundus, je to výborná mobilita. Mal som možnosť stretnúť veľa profesionálov v danej oblasti a nazrieť do princípov best practices.

Áký bol pre teba návrat domov? Zmenilo sa niečo?

Slovensko som mal radšej ako predtým. Uvedomil som si, aká je naša krajina miniatúrna (mesto Peking má približne štyri krát viac obyvateľov ako celé Slovensko!). Máme svoje problémy, ale tie nie sú neriešiteľné.

Plánuješ ešte pobyt v zahraničí? Ak áno, aké máš o ňom predstavy?

Mám naplánované navštíviť Etiópiu, Brazíliu a Bangladéš, kde som bol pozvaný. Predstavy o týchto troch štátoch sa značne líšia a zisťujem si informácie o vízach a pod. Od Brazílie očakávam karnevalovú slávnosť, od Etiópie dobrú šálku kávy a v Bangadéši to bude asi dosť podobné ako v Indii.

Čo by si poradil ľuďom, ktorí chcú vycestovať do zahraničia?

Chodte. Cestujte a stretávajú sa s lokálnymi ľuďmi. A doneste príbeh vašej cesty svojim známym naspäť na Slovensko. Ak chcete v zahraničí študovať, vyberte si dôkladne, dnes sú možnosti štipendií pre mladých Slovákov veľmi široké. Veľa šťastia!

1.1 Životný priestor (podľa Åsa Sundelin, 2008)



Skúste si sami pre seba napísať zoznam rôznych oblastí vášho života (napr. rodina, škola, kamaráti, budúca práca, koníčky, zdravie a telo a pod.). Pre tieto oblasti potom na čistom papieri vyhradte toľko miesta - územia, koľko podľa vás zaberajú vo vašom živote. Týmto „územia“ môžete dať takú podobu, akú chcete (geometrické tvary, ostrovy, kruhové výseky a pod.). Teraz si predstavte zmenu v jednej z oblastí, ktorú by ste chceli, aby u vás nastala. Porozmýšľajte a diskutujte o tom, ako by to ovplyvnilo ostatné časti vášho životného priestoru.

2.1 Očakávania (podľa metódy V. Peavyho Mapovanie životného priestoru)



Môže vám pomôcť, keď si dobre premyslíte, čo pre vás pobyt v zahraničí znamená. Skúste porozmýšľať a zodpovedať nasledujúce otázky:

1. Čo sú hlavné dôvody, pre ktoré chcete vycestovať?
2. Čo od pobytu očakávate?
3. Čo chcete na sebe počas pobytu zmeniť a čo naopak chcete, aby ostalo ako predtým?
4. Čo bude podľa vás v cudzine najťažšie? Čo by vám naopak nemalo robiť problém?

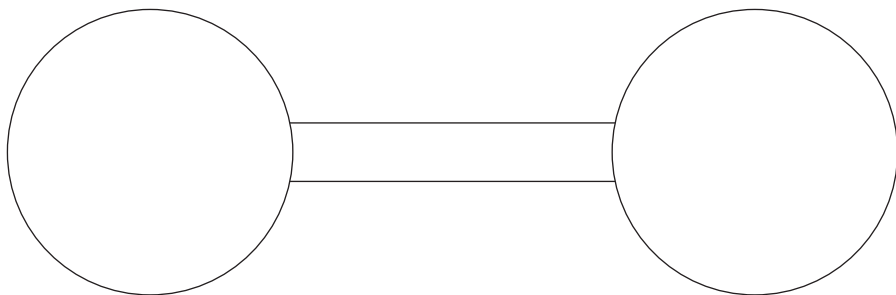
Môžete si tiež nakresliť dva kruhy vedľa seba spojené čiarami ako mostom. Do prvého kruhu napíšete to, čo je aktuálne, čo je v prítomnosti a týka sa vášho plánovaného pobytu – aktuálne prežívanie, obavy, praktické otázky a pod. Do druhého kruhu napíšete všetko, čo sa týka budúcnosti v súvislosti so zahraničným pobytom – napr. čo očakávate, čo chcete dosiahnuť, čo predpokladáte, že bude súčasťou pobytu. Do obrázku mosta, ktorý spája oba kruhy, vpíšete všetky kroky, ktoré vám pomôžu uskutočniť prechod od prítomnosti k plánom v budúcnosti, a to v čo najlepšej pohode.

Napr. Prvý kruh – nervozita, mama sa bojí, vymyslieť darčeky pre hostiteľskú rodinu, čo ak nezapadnem na škole, učiť sa jazyk!, vybavovačky na škole...

Druhý kruh – noví kamaráti, nové znalosti, zlepšenie ovládania jazyka, odlúčenie od rodiny, certifikát o pobyte, vyššie sebavedomie, väčšia odvaha, aktívne využívaný voľný čas, šport, neriešiť konečne problémy s frajerkou...

Most od prvého k druhému kruhu – zohnať čo najviac kontaktov, zistiť dopredu, čo sa dá v meste robiť zaujímavé, prihlásiť sa na kurz jazyka, vybaviť si tam pripojenie na internet, aby som mohol byť v kontakte s rodinou, čo najviac sa zapájať do miestnych aktivít...

Porozprávajte sa o tom, čo ste sa o sebe dozvedeli.



2.2 Krajiny mojich snov (podľa „Destination World“ Centre for International Mobility, CIMO, Fínsko)



Napište si zoznam troch krajín, do ktorých by ste vycestovali najradšej. Dopíšte k nim čo najviac dôvodov, ktoré vás tam lákajú. Možno sú medzi nimi aj zvláštne, komické alebo nepodstatné dôvody – neváhajte ich tam napísať, možno skrývajú dôležitejšiu správu, ako ste si mysleli.

1. _____
2. _____
3. _____

Teraz napíšte zoznam troch krajín, kam by ste určite ísť nechceli. Taktiež k nim doplňte dôvody, pre ktoré sú tieto krajiny pre vás také nepríťažlivé.

1. _____

2. _____

3. _____

Majú vaše dôvody pre a proti niečo spoločné? Čo vypovedajú vami uvedené dôvody o vašich očakávaniach a postojoch?

Skúste si zistiť viac informácií o krajinách, ktoré ste uviedli v zozname neprijateľných na cestovanie. Zmenilo sa niečo na vašom postoji?

2.3: Hodnoty



Aké sú vaše hodnoty? Skúste z nasledujúcich hodnôt vybrať 5, ktoré sú pre vás najdôležitejšie, a zoradte ich podľa významnosti.

Láska	Krása	Moc	Odvaha
Rodina	Vzdelanie	Hrdosť	Priateľstvo
Zdravie	Spravodlivosť	Rovnosť	Súcit
Zodpovednosť	Humor	Viera	Bohatstvo
Zábava	Pravda	Nápomocnosť	Prestíž
Cieľavedomosť	Bojovnosť	Rozhodnosť	Úspech
Striedmosť	Súdržnosť	Samostatnosť	Tvorivosť
Tolerancia	Zmysluplnosť	Čestnosť	Nezávislosť
Uznanie	Originalita	Optimizmus	Jednoduchosť

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Skúste teraz s ostatnými porovnať svoje odpovede. V čom sa odlišujú a v čom sú podobné?

Myslíte, že v inej krajine by ste sa stretli s inými hodnotami? Máte nápad, ako by sa mohli líšiť?

Kontrolný zoznam pre študijný, pracovný alebo dobrovoľnícky pobyt v zahraničí



Nezabudnite na:

- Životopis v cudzom jazyku.** Stručná, štruktúrovaná a prehľadná sebaaprezentácia obsahujúca informácie o vzdelaní, pracovných skúsenostiach, publikačnej činnosti, dosiahnutých úspechoch, mimoškolských aktivitách, dobrovoľníckej činnosti a pod. Odporúčame využiť všeobecne uznávaný elektronický formulár európskeho životopisu Europass:
<https://europass.cedefop.europa.eu/sk/documents/curriculum-vitae>
- Motivačný list.** Stručne vyjadrené motívy k štúdiu alebo práci na danej škole, univerzite, vedeckom ústave, či u konkrétneho zamestnávateľa a prínos, aký vidíte pre Vás a danú inštitúciu.
- Odporúčanie.** Hodnotenie od kolegu, učiteľa a pod., v ktorom opíše Vaše predpoklady pre pobyt, schopnosti a študijné či pracovné výsledky atď.
- Úradný preklad diplomu/ vysvedčenia.** Preklad vyhotovený súdnym prekladateľom (menovaným Ministerstvom spravodlivosti SR). Zoznam prekladateľov nájdete na <http://jaspi.justice.gov.sk>.
- Jazykový certifikát / diplom.** Často je potrebné dokladovať jazykové znalosti rôznymi certifikátmi z jazykových skúšok alebo testov. Zistite si, či daná inštitúcia vyžaduje doklad o znalosti jazyka, a aký (keďže jestvujú rôzne certifikáty a diplomy). Niektoré certifikáty je možné získať na základe skúšok, ktoré sa konajú len niekoľkokrát ročne. Spomenieme len niektoré z tých známejších:
 - Anglický jazyk: TOEFL, ECL, TELC, Cambridgeské certifikáty, TSE,
 - Nemecký jazyk: certifikáty z testov TestDaF, certifikáty z Rakúskeho a Goetheho inštitútu,
 - Francúzsky jazyk: certifikáty DELF, DALF, TCF,
 - Španielsky jazyk: DELE,
 - Ruský jazyk: TRKI,
 - Taliansky jazyk: C.I.L.S.
- Európsky preukaz zdravotného poistenia** (EHIC - European Health Insurance Card). Pred odchodom do zahraničia je dobré si v poisťovni tento preukaz vybaviť (každá poisťovňa ho vydáva bezplatne). Po jeho predložení v krajinách EÚ a EHP Vám niektoré úkony Vaša poisťovňa následne preplatí. Zistite si však vopred, o ktoré úkony ide.

- Povolenie na pobyt.** Štúdium: Toto povolenie si potrebujete vybaviť, ak v zahraničí študujete dlhšie ako 3 mesiace. Vydáva ho polícia v danej krajine. Musíte však spĺňať nasledovné 3 podmienky: a) byť zapísaný na štúdium, b) preukázať prostriedky na zabezpečenie živobytia, c) mať potvrdenie o zdravotnom poistení. Práca: Po príchode do krajiny je spravidla potrebné sa zaregistrovať na niektorých úradoch. Ak pracujete v rámci EÚ dlhšie ako 3 mesiace, potrebujete si vybaviť povolenie na pobyt, ktoré vydáva polícia v danej krajine. Musíte však spĺňať určité podmienky. Do niektorých európskych krajín (Lichtenštajnsko, Švajčiarsko, Rakúsko, Nemecko a Malta) je potrebné vybaviť si aj pracovné povolenie (nebude potrebné od 30. apríla 2011, pri Švajčiarsku možno až od roku 2014)
- Dane.** Pokiaľ legálne pracujete, spravidla odvádzate v danom štáte daň z príjmu. Myslite však aj na to, že po návrate budete pravdepodobne musieť dodatiť príjmy aj v mieste trvalého pobytu (teda na Slovensku, ak nemáte rezidenciu v inom štáte). Bližšie informácie získate na daňových úradoch a na stránke Finančnej správy SR (www.financnasprava.sk). Niektoré krajiny umožňujú vrátenie časti zaplatených daní. Odkladajte si preto výplatné pásky, či potvrdenia. Bližšie informácie môžete získať priamo v agentúrach, ktoré sprostredkovávajú prácu, alebo v spoločnostiach, ktoré sa špecializujú na vrátenie daní (za určitý poplatok z refundovaných daní). Ak sa na to cítite, požiadať o vrátenie daní môžete aj sami na daňovom úrade danej krajiny. Refundácia je možná niekoľko rokov späť (min. 3).
- Financovanie štúdia.** Na štúdium v zahraničí môžete získať štipendium či grant (možnosti financovania spomíname v samostatnej časti). Štipendia často ponúkajú aj samotné vysoké školy. Ďalšou formou financovania je študentská pôžička.
- Poistenie.** Pokiaľ pracujete v rámci EÚ, musíte sa v danej krajine poistiť a poistenie môžete byť len v jednom štáte (čiže u nás je potrebné sa odhlásiť). Bližšie informácie získate od EURES poradcov na úradoch práce, či prostredníctvom stránky www.eures.sk.
- „Vybavovačky“** pred odchodom zo zahraničia. Občan EÚ opúšťajúci krajinu, v ktorej mal vybavené povolenie na pobyt, by mal požiadať o zrušenie pobytu. Taktiež si nezapodíajte vyžiadať osvedčenia a certifikáty o absolvovaných kurzoch a tréningoch, či potvrdenia o návšteve školy (o diplome ani nehovoriac) a pod. Pre niektoré úkony po návrate zo zahraničia možno budete potrebovať aj doklad/ potvrdenie o skončení pracovného pomeru. V prípade, že chcete poberať dávky v nezamestnanosti, tieto dávky sa dajú exportovať a môžu byť vyplácané aj v SR, avšak potrebujete si priniesť prenosný dokument U2. Dávky tiež môžete dostávať zo Slovenska (ak

by napr. tie zo zahraničia boli nižšie), avšak zo zahraničia si treba priniesť prenosný dokument U1. Bližšie informácie nájdete na stránke siete EURES: http://www.eures.sk/clanok_detail.php?id=308 a v letáku siete EURES „Na čo nezabudnúť pri návrate na Slovensko“ (2011/2012): http://www.upsvar.sk/buxus/docs/SSZ/OISS/VO/skladacka_63_x_14_8_cm_EURES_.pdf. A v prípade, že sa už do danej krajiny neplánujete vrátiť a založili ste si tam bankový účet, odporúčame ho zrušiť (aby ste zbytočne neplatili bankové poplatky).





 **euro | guidance**
European Network to Support
Guidance and Counselling

