



**KOMPAS MARCA POLA**



**KARIÉROVÉ PORADENSTVO PRI  
ZAHRANIČNÝCH POBYTOCH**





• Úvod	02
• Siete podporujúce mobilitu	03
• Možnosti financovania mobilit	05
• Nová iniciatíva Európskej komisie Mládež v pohybe (Youth on the move)	10
• Príprava na pobyt v zahraničí	11
• Transparentnosť diplomov, kvalifikácií a kompetencií	14
• Uznávanie dokladov	14
• Charta mobility	15
• Legislatíva a dokumenty EÚ	16
• Významné faktory pre úspešnosť pobytu	19
• Kontrolný zoznam pre študijný, pracovný alebo dobrovoľnícky pobyt v zahraničí	22
• Poradenstvo pri zahraničných pobytoch	25
• Rozhovory	34
• Zoznam príloh:	
• 1.1 Životný priestor	
• 1.2 Zmena v mojom živote	
• 2.1 Očakávaná	
• 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 samozrejmejšiu 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 študijnú či výskumnú inštitúciu.

Odvahu a odhodlanie 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. Učiteľia, výchovní poradcovia a ďalší poradcovia pôsobiaci v sektore školstva môžu významnou mierou prispieť k úspechu a hladkému priebehu pobytu v zahraničí.

Práve z toho dôvodu vydávame túto publikáciu, ktorá by mala 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 poradíme 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 správa jednodlivo 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. Tretou časťou sú rozhovory s mladými ľuďmi, ktorí majú za sebou skúsenosť so zahraničným pobytom. Môžu poslúžiť ako zdroj nápadov a tiež ilustrácia niektorých výziev, pred ktoré je človek v cudzine postavený. Poslednou, štvrtou časťou sú cvičenia z druhej, poradenskej časti, spracované ako pracovné listy. Tie vám poslúžia ako pomôcka – môžete ich kopírovať (prípadne zväčšiť na A4), rozdať študentom a žiakom a nechať ich 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.

*Euroguidance tím*



### **1. Euroguidance**

Sieť centier z celej Európy, 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. Euroguidance centrá môžete nájsť vo všetkých krajinách EÚ/EHP, v kandidátskych krajinách a vo Švajčiarsku. Tieto centrá pôsobia s finančnou podporou Európskej komisie (EK). Viac sa o sieti dozviete na stránke: [www.euroguidance.net](http://www.euroguidance.net)

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 týkajúcich sa poradenstva a vzdelávania v členských krajinách EÚ. Viac informácií nájdete na stránke: [www.saaic.sk/euroguidance](http://www.saaic.sk/euroguidance)

Euroguidance centrá v spolupráci s Generálnym riaditeľstvom pre vzdelávanie a kultúru EK spravujú portál Ploteus. 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. Na tejto stránke si môžete vyhľadať programy v rámci všetkých úrovní vzdelávania, od primárneho vzdelávania až po PhD. programy: <http://ec.europa.eu/ploteus/searchcustom.jsp?language=en&type=LO>.

### **2. Eurydice (European Education Information Network)**

Informačná sieť štátov EÚ a EHP, 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 [www.eurydice.org](http://www.eurydice.org) môžete nájsť databázu Eurybase, ktorá obsahuje informácie o národných vzdelávacích systémoch (štruktúre a rôznych aspektoch) a legislatíve.

### **3. Eures** (European Employment Services)

Sieť EURES je sieťou európskych služieb zamestnanosti, je založená na kooperácii medzi Európskou komisiou a verejnými službami zamestnanosti v jednotlivých krajinách EÚ/ EHP. Úlohou siete je poskytovať informácie, poradenstvo a služby, súvisiace s náborom a umiestňovaním pre všetkých občanov, 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](http://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 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; 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, ktorá sa zameriava na zlepšenie akademického uznávania diplomov a častí štúdia absolvovaných v členských štátoch EÚ, EHP a v Turecku. 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](http://www.enic-naric.net). Na Slovensku činnosť oboch týchto sietí vykonáva Stredisko na uznávanie dokladov o vzdelaní MŠVVaŠ SR ([www.minedu.sk/index.php?lang=sk&rootid=415](http://www.minedu.sk/index.php?lang=sk&rootid=415)). Hlavné činnosti strediska: posudzovanie štúdia v zahraničí, ekvivalencia a uznávanie dokladov o vzdelaní, potvrdzovanie pedagogickej spôsobilosti, a pod.

### **5. Eurodesk**

Európska informačná sieť pre mládež ([www.eurodesk.eu](http://www.eurodesk.eu)), ktorá má v súčasnosti vyše 1000 regionálnych pobočiek. Národní partneri sú zodpovední za šírenie a získavanie informácií o grantových zdrojoch na národnej úrovni. Na Slovensku je národným partnerom Slovenský inštitút mládeže luventa, zriadený MŠVVaŠ SR, a plánuje sa aj vytvorenie regionálnych pobočiek. Na stránke [www.eurodesk.sk](http://www.eurodesk.sk) získate rôzne zaujímavé informácie určené pre mládež a všetkých, ktorí s ňou pracujú, ako aj databázu európskych a národných grantových programov.

## **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 alebo prostredníctvom emailu: [euraxess@saia.sk](mailto:euraxess@saia.sk). Na národnom mobilnom portáli pre výskumných pracovníkov nájdete ponuku voľných pracovných miest: [www.euraxess.sk](http://www.euraxess.sk).

## **7. Euroinfo centrum / Europe Direct**

Celoeurópska sieť informačných centier EUROPE DIRECT bola vytvorená v roku 2005 pre občanov členských krajín EÚ za účelom rozširovania možnosti získavania informácií o všetkom, čo súvisí s členstvom v EÚ. Zabezpečujú služby, ktoré umožnia občanom získať informácie, pomoc a odpovede na otázky týkajúce sa legislatívy, politiky, programov, systémov a možností financovania Únie. V informačných centrách sú pre občanov k dispozícii bezplatné tlačené materiály a brožúry vydávané európskymi inštitúciami a Úradom vlády SR. Informácie a služby cez internet [www.euroinfo.gov.sk](http://www.euroinfo.gov.sk).

## **Možnosti financovania mobilít**

### **1. Slovenská akadémická 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 akademicou informačnou agentúrou (SAIA) riadi hlavné zdroje financovania mobilít. SAAIC je Národnou agentúrou Programu celoživotného vzdelávania (Program ČŽV).

#### **Program celoživotného vzdelávania (Lifelong learning programme - LLP)**

Štruktúru programu celoživotného vzdelávania tvoria štyri sektorové podprogramy (Comenius, Erasmus, Leonardo da Vinci a Grundtvig), prierezový program a program Jean Monnet. Bližšie informácie o Programe ČŽV sa dozviete na stránke programu: [www.saaic.sk/llp](http://www.saaic.sk/llp) a v Príručke pre užívateľov, ktorú nájdete v časti „Prihlášky“. V prípade potreby si v SAAIC môžete dohodnú osobnú konzultáciu s príslušnými pracovníkmi jednotlivých programov.

## **Comenius** – zameraný na školské a predškolské vzdelávanie

*Cielové skupiny:* V podstate sa môžu zapojiť všetci aktéri školského vzdelávania.

- Žiaci (do skončenia stredoškolského vzdelania). Od školského roka 2011/2012 môžu žiaci od 16 rokov prostredníctvom Akcie Individuálna mobilita žiakov študovať v zahraničí v trvaní 3 – 10 mesiacov. Prihlášku podáva za žiaka škola (ktorá je/ bola zapojená do projektu Comenius – školské partnerstvá);
- Školy (do ukončenia stredoškolského vzdelávania),
- Učitelia a iné kategórie zamestnancov, budúci učitelia,
- Združenia, neziskové organizácie a subjekty zainteresované na školskom vzdelávaní, atď.

*Aktivity:*

- Mobilita jednotlivcov do iného európskeho štátu - výmenné pobyty žiakov a pracovníkov, ďalšie vzdelávanie učiteľov a iných pedagogických pracovníkov, asistentúry pre budúcich učiteľov;
- Školské partnerstvá - medzi školami z rôznych európskych štátov;
- Regio partnerstvá - medzi miestnymi a regionálnymi organizáciami zodpovednými za rôzne aspekty školského vzdelávania. Cieľom je obohatiť ponuku vzdelávania pre mladých ľudí;
- eTwinning - iniciatíva využívajúca možnosti internetu a digitálnych médií na podporu európskej spolupráce škôl a komunikáciu ich žiakov a študentov ([www.etwinning.net](http://www.etwinning.net)); viac o eTwinningu na Slovensku sa dozviete na stránke [www.etwinning.sk](http://www.etwinning.sk)
- Multilaterálne projekty, multilaterálne siete a sprievodné aktivity.

## **Leonardo da Vinci** – zameraný na odborné vzdelávanie a prípravu (OVP)

*Cielové skupiny:*

- Žiaci a študenti v rámci všetkých foriem OVP (okrem terciárneho vzdelávania)
- Osoby na trhu práce (zamestnaní aj nezamestnaní)
- Inštitúcie a organizácie poskytujúce OVP, asociácie a zástupcovia účastníkov OVP,
- Učitelia, školitelia a ostatné kategórie zamestnancov týchto inštitúcií a organizácií,
- Podniky, sociálni partneri a iní zástupcovia praxe, inštitúcie poskytujúce profesijnú orientáciu, poradenstvo a informačné služby v rámci ČŽV, neziskové organizácie, atď.

*Aktivity:*

- Mobilita jednotlivcov - medzinárodné stáže študentov a žiakov v podnikoch či inštitúciách odbornej prípravy (OP), stáže a výmenné pobyty s cieľom ďalšieho odborného rastu školiteľov, poradcov a osôb zodpovedných za strediská OP, plánovanie OP a kariérne poradenstvo, atď.;

- Partnerstvá - zameriavajúce sa na oblasti spoločného záujmu zúčastnených organizácií;
- Multilaterálne projekty, tematické siete odborníkov a organizácií, a sprievodné aktivity.

**Erasmus** – zameraný na vysokoškolské a odborné vzdelávanie a prípravu na terciárnej úrovni

*Cieľové skupiny:*

- Študenti vo všetkých formách terciárneho vzdelávania a odbornej prípravy,
- Inštitúcie vysokoškolského vzdelávania, učitelia, školitelia a ďalšie a organizácie.

*Aktivity:*

- Mobilita jednotlivcov do zahraničia – štúdium alebo stáž pre študentov, prednášanie alebo školenie pedagogických pracovníkov alebo prizvaných pracovníkov z podnikov;
- Multilaterálne projekty, siete, sprievodné aktivity a prípravné návštevy.

**Grundtvig** – zameraný na vzdelávanie dospelých (formálne, neformálne, a informálne učenie)

*Cieľové skupiny:*

- Dospelí učiaci sa, inštitúcie a organizácie poskytujúce vzdelávanie dospelých, učitelia a ostatné kategórie zamestnancov týchto inštitúcií alebo organizácií,
- Organizácie podieľajúce sa na odbornej príprave pedagogických pracovníkov zabezpečujúcich vzdelávanie dospelých, združenia a subjekty podieľajúce sa na vzdelávaní dospelých, podniky, neziskové organizácie, dobrovoľnícke organizácie, atď.

*Aktivity:*

- Mobilita jednotlivcov - ďalšie vzdelávanie, návštevy, asistentúry a výmenné pobyty, atď.;
- Učiace sa partnerstvá, dobrovoľnícke projekty pre seniorov, tvorivé dielne (workshopy);
- Multilaterálne projekty, tematické siete, sprievodné aktivity a prípravné návštevy.

**Prierezový program:**

Hlavným kritériom pri žiadaní o príspevok z tohto programu je, aby návrh projektu pokrýval dve alebo viaceré oblasti vzdelávania (na základe predchádzajúcich podprogramov). Cieľové skupiny sú vymedzené v popise pri jednotlivých podprogramoch Programu ČŽV.

*Aktivity:*

*Kľúčová aktivita 1: Spolupráca a inovácie v oblasti politiky ČŽV*



*Kľúčová aktivita 2: Jazyky*

*Kľúčová aktivita 3: Tvorba inovatívneho obsahu výučby založeného na využití IKT a služieb, pedagogických postupov a praktík v oblasti ČŽV*

*Kľúčová aktivita 4: Šírenie a využívanie výsledkov a výmena osvedčených postupov*

## **2. Slovenská akademická informačná agentúra (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 štipendia v zahraničí. Mobility cez SAIA sú určené prevažne študentom VŠ, doktorandom, výskumným a vedeckým pracovníkom, a vysokoškolským učiteľom: *1. Program Akademické mobility, 2. Národný štipendijný program na podporu mobility, 3. Program Akcia Rakúsko – Slovensko, spolupráca vo vede a vzdelávaní, 4. CEEPUS - Stredoeurópsky výmenný program pre univerzitné štúdia, 5. Švajčiarsko-slovenský štipendijný fond Sciex-NMSch.* Jestvujú však aj možnosti pre stredoškolských učiteľov či študentov. Napríklad prostredníctvom Fondu NIL na podporu spolupráce v oblasti vzdelávania (medzi Slovenskom a inštitúciami v Nórsku, na Islande a v Lichtenštajnsku) je možné uskutočniť aj mobilitu študentov a učiteľov stredných a vysokých škôl, či výskumných pracovníkov. Fond NIL trvá do apríla 2011. Odporúčame preto sledovať stránky SAIA a trvanie jednotlivých programov. Dôležité informácie o možnostiach financovania mobilitných pobytov v zahraničí nájdete v publikácii „Štipendia a granty“, ktorú SAIA každoročne vydáva.

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

## **3. 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 Mládež v akcii (EÚ) a taktiež administruje grantový program ADAM (MŠVVaŠ SR).

### **• Mládež v akcii**

Program Európskej komisie určený pre mládež spravidla od 13 do 30 rokov, ale i pre tých, ktorí s mládežou pracujú. Cieľmi programu sú: podpora aktívneho európskeho občianstva a vzájomného porozumenia, solidarity a tolerancie, rozvoja kvality podporných systémov a európskej spolupráce v oblasti mládeže. Projekty môžu byť zamerané na čokoľvek, čo môže mať význam a prínos pre mladých či ich okolie. Tvorba projektu je nenáročná, keďže jestvujú online formuláre a tiež sa dá obrátiť na

pracovníkov luventy či regionálnych konzultantov programu, ktorí ochotne pomôžu a poradia (viď „Kontakty“ na stránke programu [www.mladezvakcii.sk](http://www.mladezvakcii.sk)).

#### *Akcie:*

*Akcia 1 - Mládež pre Európu:* Hlavným cieľom akcie je propagácia európskeho občianstva. Pod túto akciu spadajú mládežnícke výmeny (1-3 týždne), iniciatívy a projekty mládežníckej demokracie.

*Akcia 2 - Európska dobrovoľnícka služba (EDS):* Cieľom je upevňovanie sociálnej súdržnosti a vzájomného porozumenia. Určená je pre mladých, ktorí sa túžia vzdelávať prostredníctvom práce.

*Akcia 3 - Mládež vo svete:* Uskutočniť môžete výmeny či spoluprácu v oblasti mládeže a neformálneho vzdelávania, taktiež školenia, či výmenu skúseností a osvedčených postupov.

*Akcia 4 - Systémy podpory mládeže:* Vytváranie sietí a organizácia vzdelávacích aktivít osôb a organizácií aktívnych v oblasti práce s mládežou, atď.

*Akcia 5 - Podpora európskej spolupráce v oblasti mládeže:* Spolupráca, komunikácia a výmena dobrých skúseností medzi administrátormi, tvorcami politik, mládežou, a i.

- **ADAM** (Aktivity detí a mládeže)

Programy finančnej podpory MŠVVaŠ SR zamerané na podporu aktivít pre deti a mládež, v súčasnosti platné do roka 2013. ADAM podporuje projektovú činnosť v prospech detí a mládeže a spoluprácu a sieťovanie subjektov pracujúcich s mládežou na národnej a krajských úrovniach.

#### *Akcie:*

*ADAM 1 - Podpora systematickej práce s mládežou* (aktivity v oblasti podpory výchovy k demokracii, neformálneho vzdelávania, rozvoja poznatkov v oblasti ľudských a občianskych práv, dobrovoľníctva).

*ADAM 2 - Podpora projektovej činnosti* zameranej na rozvoj práce s mládežou.

*ADAM 3 - Podpora sieťovania subjektov* zastupiteľských štruktúr na národnej a krajskej úrovni.

Informačné zdroje: [www.iuventa.sk](http://www.iuventa.sk), [www.minedu.sk](http://www.minedu.sk), [www.mladezvakcii.sk](http://www.mladezvakcii.sk).

## **4. Ďalšie možnosti**

Na stránke Ministerstva školstva vedy, výskumu a športu SR, v časti „Medzinárodná spolupráca“ nájdete ďalšie možnosti financovania študijných mobilít ([www.minedu.sk/index.php?lang=sk&rootId=72](http://www.minedu.sk/index.php?lang=sk&rootId=72)). Pre študentov gymnázií (2. ročníka, príp. 3. ročníka) MŠVVaŠ SR ponúka dvojročné štipendiá na medzinárodných školách siete United WorldCollege ([www.uwc.org](http://www.uwc.org)), aby tam ukončili svoje stredoškolské štúdium.

Vláda SR ponúka pre žiakov stredných škôl aj možnosť získania sociálneho štipendia na jednoročné štúdium na vybraných stredných školách v zahraničí. Ďalšie informácie hľadajte na: [www.socialnestipendia.sk](http://www.socialnestipendia.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](http://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](http://www.osf.sk)); Komisia J. W. Fulbrighta ([www.fulbright.sk](http://www.fulbright.sk)) pre vzdelávacie výmeny medzi SR a USA; Medzinárodný Višegrádsky fond ([www.visegradfund.org](http://www.visegradfund.org)) a ďalšie. Štipendiá poskytujú aj niektoré súkromné firmy, či nadácie (napr.: [www.nadaciaorange.sk](http://www.nadaciaorange.sk), [www.nadaciaspp.sk/hlavicka](http://www.nadaciaspp.sk/hlavicka), [www.nadaciatarabanky.sk](http://www.nadaciatarabanky.sk), [www.karpatskanadacia.sk](http://www.karpatskanadacia.sk), [www.usske.sk/students/stip-s.htm](http://www.usske.sk/students/stip-s.htm), [www.nds.sk](http://www.nds.sk)). V prípade záujmu o vysokoškolské štúdium, môžete štipendium získať aj priamo z univerzity/ vysokej školy, na ktorej máte záujem študovať (pokiaľ takúto možnosť poskytujú).

Možnosťou mobility do zahraničia sú aj stáže pre študentov a absolventov (technické, manažérske, rozvojové a vzdelávacie stáže), ktoré poskytuje napríklad medzinárodná študentská organizácia AISEC. Bližšie informácie: [www.aiesec.org/cms/aiesec/AI/students/International\\_Internship.html](http://www.aiesec.org/cms/aiesec/AI/students/International_Internship.html)

Niektoré agentúry poskytujú aj spoplatnené služby zabezpečenia stredoškolského štúdia v zahraničí (spravidla v trvaní do 1 roka). Je však potrebné získať vopred informácie a odporúčania, aby bol výber správny.

## **Nová iniciatíva Európskej komisie Mládež v pohybe** (Youth on the Move)

Iniciatíva je súčasťou Strategického rámca pre európsku spoluprácu vo vzdelávaní a odbornej príprave (ET 2020). Bude podporovať a zviditeľňovať vzdelávanie, mobilitu a pracovné príležitosti pre mládež. Európska komisia túto iniciatívu prijala v septembri 2010. Zameriava sa na štyri hlavné činnosti a ciele:

- Rozšíriť možnosti vzdelávania pre mladých, vrátane podpory získavania zručností prostredníctvom neformálneho vzdelávania. Podporovať stáže v rámci odborného vzdelávania a stáže na pracoviskách.

- Podporovať zvýšenie počtu mladých ľudí, ktorí sa zúčastňujú na vyššom vzdelávaní. Dôraz na reformu a modernizáciu vyššieho vzdelávania, podporu príťažlivosti európskeho vysokoškolského vzdelávania, akademickej spolupráce a výmen s partnermi vo svete.
- Dosiahnuť, aby do roku 2020 mali všetci mladí ľudia v Európe možnosť stráviť časť vzdelávania v zahraničí, vrátane školení na pracovisku. Programy a iniciatívy podporujúce mobilitu vo vzdelávaní budú prehodnotené, rozšírené a prepojené na národné a regionálne zdroje.
- Zlepšiť situáciu v oblasti zamestnanosti mladých ľudí. EK predstavuje rámec priorít, ktoré by mali byť uskutočnené na národnej a európskej úrovni k zníženiu nezamestnanosti mladých ľudí a to najmä tým, že sa uľahčí prechod zo školy do práce a zníži sa segmentácia trhu práce.

## 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 Ploteus ([www.ploteus.eu](http://www.ploteus.eu)), portál o štúdiu v Európe ([www.study-in-europe.org](http://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](http://www.eurodesk.org)). Prípadne je možné obrátiť sa na MŠVVaŠ SR a bližšie informácie Vám môžu poskytnúť aj na veľvyslanectvách jednotlivých krajín na Slovensku.

Inšpiráciu pri tvorbe vzdelávacích projektov môžete hľadať aj na stránke európskej platformy Eve, slúžiacej na výmenu informácií o projektoch. Dozviete sa tu niečo o projektoch, ktoré sa uskutočňujú v zahraničí v rámci európskych vzdelávacích a kultúrnych programov v 5 oblastiach: vzdelávanie, odborná príprava, kultúra, mládež a občianstvo. Bližšie informácie hľadajte na stránke: [http://ec.europa.eu/dgs/education\\_culture/eve/](http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/eve/).

Rôzne projekty a príklady dobrej praxe v rámci poradenstva nájdete na stránke siete Euroguidance v časti „Projekty“: [www.euroguidance.net/Slovak/Welcome.htm](http://www.euroguidance.net/Slovak/Welcome.htm)

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/>), či Eurodesk – informačný portál pre mládež a všetkých, ktorí s ňou pracujú ([www.eurodesk.org](http://www.eurodesk.org)), EURES ([www.eures.sk](http://www.eures.sk)). Informačná stránka Úradu vlády môže tiež pomôcť ([www.euroinfo.gov.sk](http://www.euroinfo.gov.sk)). Potrebné informácie získate aj na úradoch práce (u Eures poradcov), či na zastupiteľstvách jednotlivých štátov.

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

Volné pracovné miesta hľadajte aj na stránkach EURES:

[www.eures.sk/search\\_engine.php](http://www.eures.sk/search_engine.php)

<http://ec.europa.eu/eures/main.jsp?lang=sk&acro=job&catId=482&parentCategory=482>

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](http://www.upsvar.sk) v časti „Naše registre“. 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://ec.europa.eu/dgs/jrc/index.cfm?id=3720>); či v Európskom parlamente.

Rôzne stáže (technické, manažérske, rozvojové a vzdelávacie) pre študentov a absolventov vysokých škôl, v trvaní od 8 týždňov až do 1,5 roka, poskytuje napríklad medzinárodná študentská organizácia AISEC. Bližšie informácie hľadajte na: [www.aiesec.org/cms/aiesec/AI/students/International\\_Internship.html](http://www.aiesec.org/cms/aiesec/AI/students/International_Internship.html)

V rámci Európy v súčasnosti ešte niektoré krajiny (Lichtenštajnsko, Švajčiarsko, Rakúsko, Nemecko a Malta) uplatňujú určité obmedzenia a vyžadujú pracovné povolenia. Od 30. apríla 2011 však nebude potrebné, keďže už nebude možné obmedzovať voľný pohyb pracovníkov (pri Švajčiarsku možno až od roku 2014).

Bližšie informácie o potrebných dokumentoch a dokladoch, pracovnom čase, odvodoch, daniach, životných nákladoch, zdravotnom a sociálnom poistení, či užitočné adresy a rady k jednotlivým štátom nájdete na web stránke: [www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=1354](http://www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=1354). Bližšie informácie o tom, ako získať prácu v konkrétnej krajine, hľadajte na stránke: [www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=978](http://www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=978)

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

Výšku a podmienky odvodov zamestnanca, ako aj dávok (zdravotné a nemocenské poistenie, dôchodkové zabezpečenie a príspevok na poistenie v nezamestnanosti) si určuje v rámci EÚ každý štát, pričom však podliehajú určitým nariadeniam. Nárok na rôzne dávky Vám v rámci EÚ vzniká za určitých podmienok (bližšie informácie: [www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=974](http://www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=974)).

Napríklad:

- Nárok na dávky máte ak pracujete, v niektorých štátoch však až po uplynutí určitého času. Nárok na nemocenské dávky má človek podľa zákonov tej krajiny, v ktorej si platí poistné.
- Nárok na podporu v nezamestnanosti získate až po odpracovaní určitého času. Tieto dávky sa dajú exportovať a môžu byť vyplácané aj v SR, avšak potrebujete prenosný dokument U2. Dávky tiež môžete dostávať zo Slovenska, avšak zo zahraničia si treba priniesť prenosný dokument U1.
- Nárok na dôchodok Vám vzniká, ak ste v danej krajine pracovali aspoň rok a platili si odvody. Práca vo všetkých krajinách EÚ a v krajinách, s ktorými má Slovensko podpísanú zmluvu o sociálnom zabezpečení, sa zaráta pre zápočet do dôchodku. Je dobré vedieť číslo poistenia v krajine. Všetko sa dokladuje až pri spisovaní žiadosti o dôchodok v Sociálnej poisťovni.
- Ak by ste v zahraničí mali dostávať nižšie dávky, môžete ich namiesto toho dostávať zo Slovenska.

## **Dobrovoľníctvo**

Dôležité informácie nájdete napríklad na týchto portáloch Európskej komisie: Eurodesk – informačný portál pre mládež ([www.eurodesk.org](http://www.eurodesk.org)), Európsky portál pre mládež ([http://europa.eu/youth/volunteering - exchanges/index\\_eu\\_sk.html](http://europa.eu/youth/volunteering_-_exchanges/index_eu_sk.html)).

Iuventa je národnou agentúrou programu EÚ Mládež v akcii, prostredníctvom ktorého je možné zúčastniť sa Európskej dobrovoľníckej služby (EDS). Bližšie informácie hľadajte na stránke: [www.mladezvakcii.sk](http://www.mladezvakcii.sk)

Informácie o dobrovoľníctve a ponuky pre dobrovoľníkov nielen do zahraničia si môžete prezrieť na stránke: [www.dobrovolnictvo.sk](http://www.dobrovolnictvo.sk)

### Prenos diplomov, kvalifikácie a dokladu kompetencií do iného prostredia resp. 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 piatich dokumentov (1. Europass - životopis (CV); 2. Europass - jazykové portfólio; 3. Europass - mobilita; 4. Europass - dodatok k vysvedčeniu/ osvedčeniu; 5. Europass - dodatok k diplomu). 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 ([http://europass.cedefop.europa.eu/europass/home/hornav/Introduction.csp?loc=sk\\_SK](http://europass.cedefop.europa.eu/europass/home/hornav/Introduction.csp?loc=sk_SK)). Taktiež tu nájdete kontakty na všetky národné referenčné centrá Europassu. U nás je týmto centrom Stredisko na uznávanie dokladov o vzdelaní MŠVVaŠ SR ([www.minedu.sk/index.php?lang=sk&rootId=415](http://www.minedu.sk/index.php?lang=sk&rootId=415)).

Youthpass je mládežnícky pas, osvedčenie o získaných kompetenciách v rámci neformálneho vzdelávania pre participantov projektov programu Mládež v Akcii (v rámci Európskej dobrovoľníckej služby, mládežníckych výmen, iniciatív a rôznych kurzov). Youthpass si môžete vytvoriť online. Bližšie informácie nájdete na stránke: [www.youthpass.eu](http://www.youthpass.eu).

## 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 rôznych štátnych či odborných skúšok a pod.) boli uznané, pri neregulovaných povolaniach to závisí od konkrétneho zamestnávateľa, či takéto uznanie požaduje. Informácie o tom, ktoré povolania sú uznávanie automaticky a ktoré nie, nájdete na stránke: [www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=1000](http://www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=1000)

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. Informá-

cie o stredisku nájdete na stránke: [www.minedu.sk/index.php?lang=sk&rootId=415](http://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. V niektorých krajinách môže byť uznávanie spoplatnené. Základné informácie a kontakty na jednotlivé zahraničné centrá na uznávanie dokladov nájdete na stránke sietí ENIC a NARIC: [www.enic-naric.net](http://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](http://www.enic-naric.net)

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

## **Charta mobility**

Obdobie mobility by malo v čo najväčšej miere zohľadňovať a byť v súlade s individuálnymi smerovaním vzdelávania, zručnosťami a motiváciou každého účastníka. Výchovný 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 vysielajúcimi, a hostiteľskými 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 participantov, 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 kultúry hostiteľskej krajiny. Je potrebné zhodnotenie jazykových zručností ešte pred odchodom, prípadne zväženie absolvovania kurzov v hostovskej 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 dosiahnuté ciele.
- Záväzky a zodpovednosti: Zodpovednosti vyplývajúce z týchto kritérií kvality by mali byť odsúhlasené a najmä, písomne potvrdené všetkými stranami.

## Legislatíva a dokumenty EÚ

Zhrnutia rôznych legislatív EÚ v oblasti celoživotného vzdelávania:

[http://europa.eu/legislation\\_summaries/education\\_training\\_youth/lifelong\\_learning/index\\_en.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/index_en.htm)

Zhrnutia rôznych legislatív EÚ v oblasti voľného pohybu pracovníkov:

[http://europa.eu/legislation\\_summaries/internal\\_market/living\\_and\\_working\\_in\\_the\\_internal\\_market/index\\_en.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/internal_market/living_and_working_in_the_internal_market/index_en.htm)

Strategický rámec pre európsku spoluprácu vo vzdelávaní a odbornej príprave (ET 2020):

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

Zelená kniha. Podpora vzdelávacej mobility mladých ľudí:

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

Európska charta kvality mobility:

[http://europa.eu/legislation\\_summaries/education\\_training\\_youth/lifelong\\_learning/c11085\\_en.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11085_en.htm)

## Zaujímavé linky:

[www.saaic.sk](http://www.saaic.sk) - Slovenská akademická asociácia pre medzinárodnú spoluprácu: Program CŽV (Comenius, Erasmus, Leonardo da Vinci, Grundtvig, Jean Monet a prierezový program)

[www.saaic.sk/euroguidance](http://www.saaic.sk/euroguidance) - slovenské Euroguidance centrum, podporujúce mobilitu a rozvíjanie európskej dimenzie v poradenstve

[www.saia.sk](http://www.saia.sk) - Slovenská akademická informačná agentúra: štipendiá, spolupráca vo vede a vzdelávaní

[www.eurodesk.sk](http://www.eurodesk.sk) - portál európskej informačnej siete pre mládež

[www.eures.sk](http://www.eures.sk) - informačný portál o životných a pracovných podmienkach v krajinách EÚ/ EHP

[www.eurydice.org](http://www.eurydice.org) - informácie o štúdiu 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

[www.ploteus.eu](http://www.ploteus.eu) - informácie o vzdelávacích možnostiach v Európe

<http://ec.europa.eu/ploteus/searchcustom.jsp?language=en&type=LO> - vyhľadávanie programov v rámci všetkých úrovní vzdelávania (od primárneho až po PhD. programy) v celej Európe

[http://ec.europa.eu/dgs/education\\_culture/eve/](http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/eve/) - platforma na výmenu informácií o vzdelávacích projektoch

[www.euraxess.sk](http://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.iedu.sk](http://www.iedu.sk) - Centrálny informačný portál rezortu školstva SR

[www.fulbright.sk](http://www.fulbright.sk) - vzdelávacie výmeny medzi SR a USA, štipendiá, poradenstvo ohľadom štúdia v USA

[www.osf.sk](http://www.osf.sk) - Nadácia otvorenej spoločnosti (Open Society Foundation) : štipendiá

[www.visegradfund.org](http://www.visegradfund.org) - Medzinárodný vyšehradský fond (IVF): štipendiá

[www.4icu.org](http://www.4icu.org) - vyhľadávač univerzít a vysokých škôl po celom svete

[www.studyportals.eu](http://www.studyportals.eu) - vyhľadávanie študijných programov na európskych vysokých školách

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

[www.study-in-australia.org](http://www.study-in-australia.org), [www.idp.com](http://www.idp.com) - informácie pre záujemcov o štúdium v Austrálii

[www.studyincanada.com](http://www.studyincanada.com) - informácie o štúdiu v Kanade

[www.britishcouncil.sk](http://www.britishcouncil.sk) - informácie o vzdelávaní, finančnej pomoci a štipendiá vo Veľkej Británii

[www.msmt.cz](http://www.msmt.cz) - ministerstvo školstva; adresáre verejných a súkromných vysokých škôl v ČR

[www.internationalscholarships.com](http://www.internationalscholarships.com) - stránka s vyhľadávačom štipendií v zahraničí

[www.internships-4u.com](http://www.internships-4u.com) - stáže a jazykové kurzy po celom svete

[www.language-learning.net](http://www.language-learning.net) - vyhľadávač jazykových kurzov vo vyše ako 100 krajinách

[www.workpermit.com](http://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](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2009:0329:FIN:SK:PDF)

Európska charta kvality mobility (2006):

[http://europa.eu/legislation\\_summaries/education\\_training\\_youth/lifelong\\_learning/c11085\\_en.htm](http://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%20Sklada%C4%8Dka%20str%201-6.pdf).

<http://ec.europa.eu>

### 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 zahŕňa. 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 mobilite a musia byť ochotní žiakom poskytnúť 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.

Dobrym 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 dlhodo-  
bej 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 ostat-  
ných. Existuje riziko, že ak má niekto problémy už vo vlastnej krajine, dlhšou absenci-  
ou sa tieto problémy môžu ešte viac zhoršiť.

Nemali by ste urobiť tú chybu, že účasť podmienite vynikajúcimi známkami: rátajú  
sa celkové schopnosti a nie aktuálna úroveň prospechu v konkrétnej chvíli. Takzvaní  
„priemerní žiaci“ môžu byť v skutočnosti skvelými účastníkmi a táto skúsenosť im  
môže pomôcť ukázať svoje skutočné schopnosti. Učitelia často vedia, či niektorý  
z ich žiakov dosahuje výsledky, ktoré zodpovedajú jeho skutočnému potenciálu, ale-  
bo jednoducho podáva priemerný výkon v dôsledku dočasne nedostatočnej motivá-  
cie. 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.

### Žiak:

- vo fáze rozhodovania zvážiť svoje osobné plány a svoje schopnosti a posúdiť prínos zahraničného pobytu. Môže konzultovať so svojim študijným poradcom, triednym učiteľom a svojimi blízkymi.
- pripraviť sa na pobyt v zahraničí (v prípade potreby absolvovať jazykovú prípra-  
vu, absolvovať poskytnuté prípravné kurzy, využiť poradenské možnosti predov-  
šetkým na rozvoj kľúčových oblastí pre úspech pobytu).
- participovať na príprave programu pobytu so svojou a primajúcou organizáciou.  
Dopredu plánovať ako dokladovať získané znalosti.
- oboznámiť sa s možnými rizikami a núdzovými postupmi a vedieť na koho sa  
v núdzovej situácii obrátiť.
- oboznámiť sa so zákonmi hostiteľskej krajiny, ktoré sa týkajú mladistvých a dodr-  
žovať ich (Sprievodca hostiteľskou krajinou).
- požiadať o určenie pravidiel správania a dodržiavať dohodnuté pravidlá správania.
- oboznámiť sa s miestnymi podmienkami a rešpektovať miestne zvyky a obyčaje
- poskytnúť vysielajúcej a hostiteľskej škole a mentorovi všetky potrebné infor-  
mácie o svojom zdravotnom stave (t. j. o akomkoľvek probléme, ktorý by počas  
pobytu v zahraničí mohol spôsobiť núdzovú situáciu).

### Rodič/iný zákonný zástupca alebo rodičia/iní zákonní zástupcovia:

- vo fáze prípravy poskytnúť všetky potrebné informácie, ktoré môžu byť význam-  
né pre dlhodobý pobyt v zahraničí (Prihláška žiaka, Zdravotný stav)
- oboznámiť sa s možnými rizikami a núdzovými postupmi
- oboznámiť sa so zákonmi hostiteľskej krajiny, ktoré sa týkajú mladistvých (Sprie-  
vodca hostiteľskou krajinou)

- dať informovaný súhlas rodiča/iného zákonného zástupcu so zahraničným pobytom žiaka
- podporovať žiaka počas celej mobility
- oznámiť akýkoľvek významný problém kontaktnému učiteľovi z hostiteľskej školy

## **Prevenia krízových situácií** ✓

Je dôležité dôkladne premyslieť účasť akéhokoľvek žiaka na akcii. Žiak nemusí byť pripravený na náročnú skúsenosť života v zahraničí. Zároveň môže 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.

### Zdravotné problémy

- vážna choroba alebo alergia
- vážne úrazy
- nehody (napríklad dopravná nehoda)
- neželané tehotenstvo

### Smrť žiaka

### 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
- pobyt v hostiteľskej rodine a/alebo oblasti, v ktorej životné podmienky nie sú zdravé alebo nie sú bezpečné

### 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

#### Iné

- Tlak rodiny na žiaka, aby sa vrátil domov
- Smrť / vážna choroba rodinného príslušníka
- Konflikty s hostiteľskou rodinou
- Konflikty s mentorom

Zdroj: Európska Komisia: Príručka k akcii Individuálna mobilita žiakov Comenius,  
[http://web.saaic.sk/llp/sk/\\_main.cfm?obsah=m\\_prirucka.cfm&sw\\_prog=2](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:

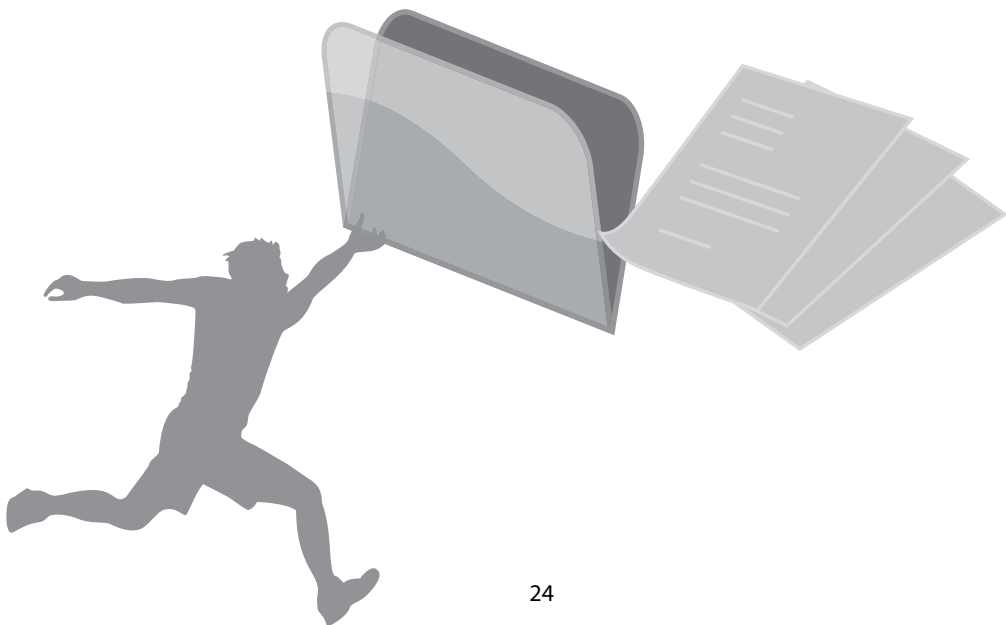
- Životopis v cudzom jazyku.* Stručná, štruktúrovaná a prehľadná sebareprezentácia obsahujúca informácie o vzdelaní, pracovných skúsenostiach, publikačnej činnosti, dosiahnutých úspechoch, mimoškolských aktivitách, dobrovoľníckej činnosti a pod. Odporúčame využiť všeobecne uznávaný elektronický formulár európskeho životopisu Europass. Tu si ho môžete vytvoriť, či stiahnuť formulár: <http://europass.cedefop.europa.eu/europass/home/vernav/Europass+Documents/Europass+CV.csp>
- 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 sa jedná.
  
- *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 dodaním príjmy aj v mieste trvalého pobytu (teda na Slovensku, ak nemáte rezidenciu v inom štáte). Bližšie informácie získate na daňových úradoch a na stránke Daňového riaditeľstva SR ([www.drsrc.sk](http://www.drsrc.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 sú spomíname v samostatnej časti). Štipendiá 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](http://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 nezapodniete 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 z 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 v letáku siete Eures „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%20Sklada%C4%8Dka%20str%201-6.pdf) Prípadne na stránke Euro Info ([www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=996](http://www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=996)). 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 osamostatnené 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 Asa 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..). 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 s kamarátom alebo kamarátkou, 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 sebaopoznanie. 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 bol 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 miast' 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 vnímate 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

Áké 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
CIELAVEDOMOSŤ	BOJOVNOSŤ	ROZHODNOSŤ	ÚSPECH
TOLERANCIA	SÚDRŽNOSŤ	SAMOSTATNOSŤ	TVORIVOSŤ
STRIEDMOSŤ	ZMYSĽUPLNOSŤ	ČESŤNOSŤ	NEZÁVISLOSŤ
UZNANIE	ORIGINALITA	OPTIMIZMUS	JEDNODUCHOSŤ

1. Skúste teraz s ostatnými porovnať svoje odpovede. V čom sa odlišujú a v čom sú podobné?
2. Myslite, 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 rozumiete, 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 otráviť. Na všeobecné otázky druhých sa treba pripraviť. Na druhej strane, aj vy môžete prejsť svoj záujem o novú krajinu, zapájať sa do debát a prejsť ochotu učiť sa od druhých. Určite to ocenia!

#### **Cvičenie 3.1: Slováč vo svete**

*Predstavte si, že sa v zahraničí predstavíte a poviete, 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 nerozumieme, pýtajte sa a hľadajte vysvetlenie. A hlavne nezabúdať na zmysel pre humor!

#### **Cvičenie 3.2: Veľvyslanci**

*(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 dodržia 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 ste sa cítili vo svojej roli?*
- 2. Aké bolo stretávať sa s ľuďmi, ktorých správaniu ste nerozumeli?*
- 3. Aké pocity ste mali z toho, keď ste sa stretali s ľuďmi, ktorí sa správali ako Vy?*
- 4. Čo bolo najťažšie?*
- 5. Čo Vás 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 neporozumenie. 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 zvitanie 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 piliš nedodržia 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.“

„Party 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 prispôbuje 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: Integrované 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 prispôsobovanie 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 radostný. Ale aj toto štádium má svoje úskalia. Človek, ktorý sa po dlhšej dobe 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](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](http://www.idrinstitute.org/allegati/IDRI_t_Pubblicazioni/20/FILE_Documento.pdf)

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

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





## **Martina (25 r.) bola na Erasmus študijnom pobyte vo Francúzsku:**

*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 hradiť aj škola.*

*Ako si sa pripravovala na pobyt v zahraničí?*

*Pred pobytom som sa rozprávala s niektorými spolužiakmi a kamarátmi, ktorí už na Erasme boli. Radila som sa dokonca s jedným spolužiakom, ktorý bol na tom istom mieste predchádzajúci semester. Ten mi veľmi pomohol. Tiež som sa skontovala s ľuďmi (aj zo zahraničia), ktorí sa tiež 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 naťastie som bola celkom učenlivá a na konci pobytu som zvládala aj náročnejšiu komunikáciu. Bolo to stresujúce, hlavne zo začiatku, ale nevzdala som to a oplátilo sa.*

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

*Bolo to veľa informácií, Erasmus 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 opláti – s tým vám najviac pomôžu skúsení erasmáci, 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 multimedialných miestností s modernou počítačovou vybavenosťou.*

*Musela si pri pobyte riešiť nejaké problémy? No bolo ich viac... Ale všetko sa vyriešilo.*

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

*Neviem, či ma zmenil... Ale spoznala som veľa nových vecí, ľudí a získala som veľa skúseností, vďaka ktorým mám určite iné názory a pohľady.*

*Aký vplyv mal pobyt na tvoje štúdium, prípadne prácu?*

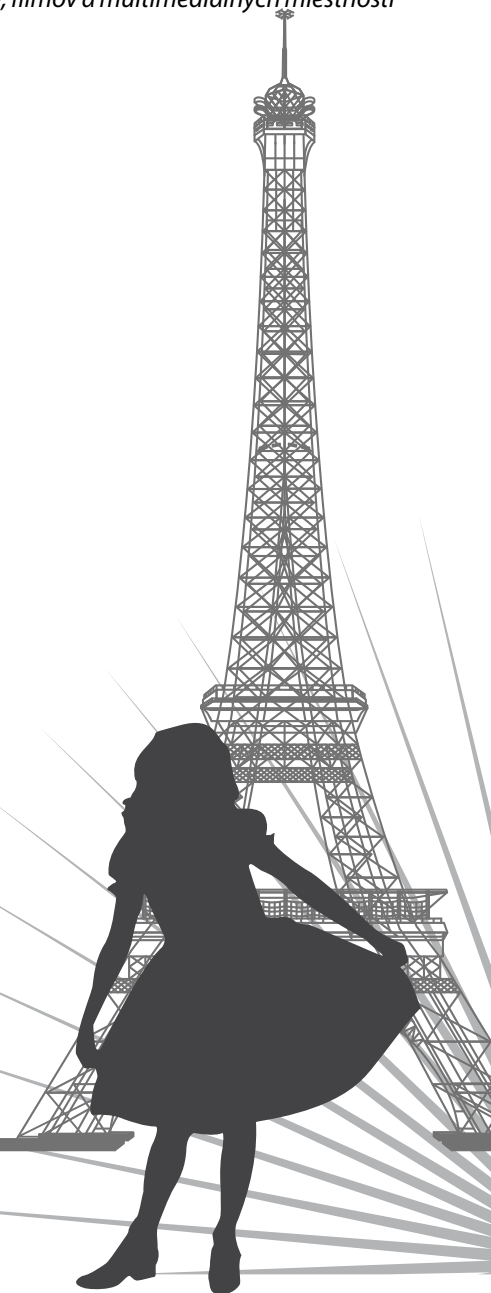
*Veľmi pozitívny – najlepší polrok na celom mojom štúdiu, ľudí to v CV zaujme a radi sa na to pýtajú. Pre mňa osobne aj to, že som si mohla začať písať znalosť francúzskeho jazyka, čo je určite upgrade.*

*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 Erasmus študentom je vždy iné ako byť regulárnym študentom na hocijakjej 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.*

*Aký 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 Erasmus študen-*



*ta, 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 (24 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 zisťovala 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 rok a dĺžka pobytu mi zatiaľ vyhovuje. Momentálne som na štvrtej stáži v jednej európskej asociácii združujúcej priemyselne spoločnosti. Už som absolvovala stáže v Európskej komisii (ponuky nájdete na: <http://ec.europa.eu/stages/>), v jednej neziskovej organizácii a taktiež v rámci inej európskej siete priemyselných spoločností.*

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

*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 ťa 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.*

*Áký 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...*

*Áký 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 – základly 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.*

*Áké 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 ozajžil 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 a 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.*

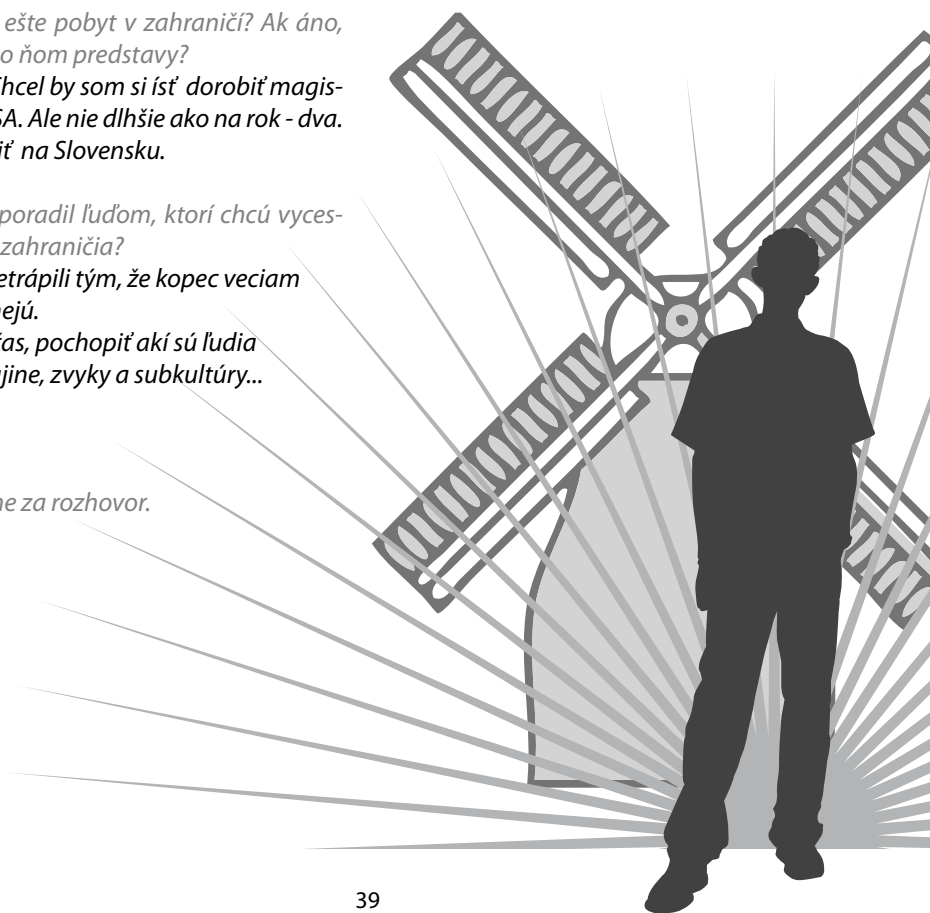
*Čo by si poradil ľuďom, ktorí chcú vycestovať do zahraničia?*

*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.*







## **1.1 Životný priestor** (podľa Asa Sundelin, 2008)



**Skúste si sami pre seba napísať zoznam rônych 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..). 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.**

## 1.2: Zmena v mojom živote



*Spomeňte si na situáciu, kedy vo Vašom živote nastala nejaká zmena. Môže to byť sťahovanie, zmena školy, odlúčenie s kamarátom alebo kamarátkou, 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 a najdôležitejšie zistenia si zapíšte:*

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/nieкто istotu pri zmenách?*

Zmena: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 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 seba 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?**

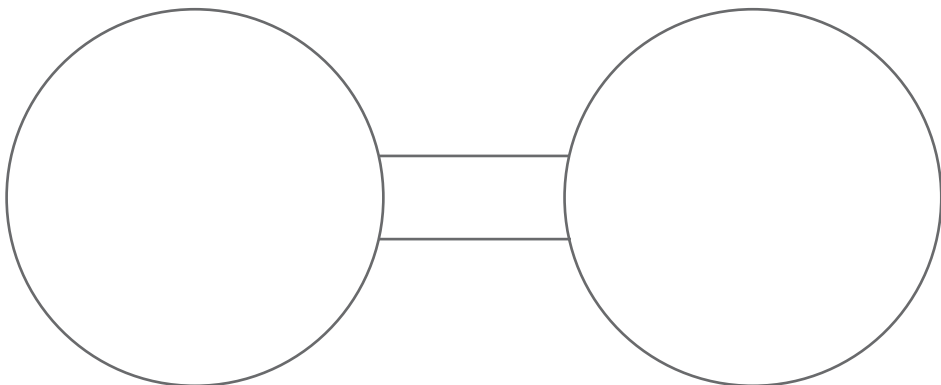
---

---

---

---

***Môžete si tiež nakresliť dva kruhy vedľa seba spojené čiarami ako mostom. Doprvého 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, vpište všetky kroky, ktoré vám pomôžu uskutočniť prechod od prítomnosti k plánom v budúcnosti a to v čo najlepšej pohode. 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 nepríateľných 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

TOLERANCIA

SÚDRŽNOSŤ

SAMOSTATNOSŤ

TVORIVOSŤ

STRIEDNOSŤ

ZMYSLUPLNOSŤ

ČESTNOSŤ

NEZÁVISLOSŤ

UZNANIE

ORIGINALITA

OPTIMIZMUS

JEDNODUCHOSŤ

Five empty ovals for writing the selected values in order of importance.

**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?**

Four horizontal lines for writing answers to the reflection questions.











# Kontrolný zoznam pre študijný, pracovný alebo dobrovoľnícky pobyt v zahraničí

Nezabudnite!

- Životopis v cudzom jazyku.** Stručná, štruktúrovaná a prehľadná sebareprezentácia 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. Tu si ho môžete vytvoriť, či stiahnuť formulár: <http://europass.cedefop.europa.eu/europass/home/vernav/Europass+Documents/Europass+CV.csp>
- 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 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,
  - Taliany 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 sa jedná.

- 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 dodanú príjmy aj v mieste trvalého pobytu (teda na Slovensku, ak nemáte rezidenciu v inom štáte). Bližšie informácie získate na daňových úradoch a na stránke Daňového riaditeľstva SR ([www.drsr.sk](http://www.drsr.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 sú spomíname v samostatnej časti). Štipendiá 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](http://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 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 z 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 v letáku siete Eures „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%20Sklada%C4%8Dka%20str%201-6.pdf) Prípadne na stránke Euro Info ([www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=996](http://www.euroinfo.gov.sk/index/go.php?id=996)). 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).



© Slovenská akademická asociácia pre medzinárodnú spoluprácu  
Euroguidance centrum, Bratislava 2010

Text neprešiel jazykovou korektúrou.

Publikácia v elektronickej forme je dostupná na adrese:

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



GR pre vzdelávanie a kultúru

Program celoživotného vzdelávania



euro | guidance  
European Network to Support  
Guidance and Counselling

*Táto publikácia bola financovaná s podporou Európskej Komisie. Reprezentuje výlučne názor autora a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.*

