



# PORADNIK MOBILNOŚCIOWY



Erasmus Student Network  
**UAM Poznań**

# OSOBY AUTORSKIE:

---

Aleksandra Maciejewska

Agnieszka Szyszka

Patrycja Kocioł

Oliwia Borkowska

Andrew Nakonieczny

# KOREKTA:

---

Aleksandra Maciejewska

Żaneta Dutkiewicz

Karolina Jankowska

# OPRAWA GRAFICZNA:

---

Marta Winkler



# SPIS TREŚCI

1

Praktyki Erasmus+

2

Program Most

3

Europejski Korpus  
Solidarności

---

4

Erasmus

Mundus

5

Wymiany - treningi







# 1

---

## PRAKTYKI ERASMUS+





## Czym są?

Jest to praktyka zawodowa, związana z kierunkiem studiów, która odbywa się w placówce zagranicznej. Student\_ka sam\_a znajduje firmę, w której chce odbyć staż.

## Uwaga

Praktyk **nie można** odbyć w instytucji unijnej ani w polskiej placówce dyplomatycznej za granicą.

## Kto może pojechać?

Na praktyki w ramach programu Erasmus+ może pojechać każda osoba podczas studiów (, I, II i III stopnia) lub absolwent\_ka w ciągu jednego roku po ich ukończeniu.

Praktyka zawodowa odbywająca się w placówce zagranicznej trwa między 2 a 12 miesięcy. Student\_ka na każdym etapie studiów dysponuje kapitałem 12 miesięcy do wykorzystania na studia Erasmus+ i/lub praktyki Erasmus+. W przypadku studiów jednolitych magisterskich są to 24 miesiące.

Przykładowo, jeżeli student\_ka wyjedzie na studiach I stopnia na 10 miesięcy to może jeszcze wyjechać na 2-miesięczną praktykę. Na studiach II stopnia znowu otrzyma kapitał 12 miesięcy do wykorzystania.



# Dofinansowanie wyjazdu

Osoba zakwalifikowana do programu praktyk Erasmus+ otrzymuje stypendium.

Praktyka może być zarówno bezpłatna jak i z wynagrodzeniem - zależy to od podpisanej umowy z jednostką przyjmującą. Nie ma to wpływu na otrzymywane stypendium.

Stawki na rok akademicki 2023/2024:

Grupa I	Grupa II
Dania, Finlandia, Irlandia, Islandia, Lichtenstein, Luksemburg, Norwegia, Szwecja, Austria, Belgia, Cypr, Francja, Grecja, Hiszpania, Malta, Niderlandy, Niemcy, Portugalia, Włochy	Bułgaria, Chorwacja, Czechy, Estonia, Republika Macedonii północnej, Litwa, Łotwa, Rumunia, Serbia, Słowacja, Słowenia, Turcja, Węgry
820€/mies	750€/mies





# Jak wygląda rekrutacja?

O wyjazd można ubiegać się na swoim wydziale. Daty składania dokumentów są różne, dlatego warto sprawdzać je na stronie wydziału i/lub instytutu w zakładce „Erasmus+”. Rekrutacja odbywa się najczęściej w kwietniu.

Warunkiem wzięcia udziału w rekrutacji jest przyniesienie formularza kwalifikacyjnego oraz podpisanego przez jednostkę przyjmującą. Learning Agreement for Traineeships do osoby koordynującej wyjazd Erasmus+ w instytucie w wyznaczonym terminie.

## Jakich dokumentów potrzebujesz?

Każdy\_a student\_ka wyjeżdżający na praktyki Erasmus+ musi posiadać wypełniony dokument „Porozumienie o programie praktyk” (Learning Agreement for Traineeships). Dokument musi być podpisany przez uczelnię macierzystą oraz przez firmę, w której osoba studiująca odbędzie praktykę.

Okolo 2 tygodnie przed wyjazdem student\_ka musi podpisać na uczelni umowę dotyczącą wyjazdu na praktyki oraz wypłaty stypendium.

Przed wyjazdem trzeba wykupić ubezpieczenie od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków (NNW) oraz ubezpieczenie Odpowiedzialności Cywilnej (OC)





## Gdzie szukać ofert?

- strona Erasmus Intern
- na stronach z ofertami pracy, np.: <https://www.linkedin.com/>
- na stronie uczelni
- w bazie praktyk stworzonej przez Erasmus Student Network Polska
- jeśli znamy konkretną firmę, warto napisać bezpośrednio maila







# 2

---

## PROGRAM MOST



# Czym jest?

Najtrafniejszym wyjaśnieniem będzie “taki Erasmus, ale w Polsce”. Jest to jedna z wielu mobilności oferowanych studentom\_kom. Dzięki wymianie Most:

- można poznać dużo osób z całej Polski
- można od środka zobaczyć życie w innym mieście w Polsce
- jest to również świetna okazja na nawiązanie kontaktów związanych z Twoim kierunkiem studiów

## Kto może pojechać?

Na wymianę Most może pojechać każda osoba, która studiuje i jest:

- po ukończeniu 2 semestru studiów I stopnia lub jednolitych magisterskich,
- po ukończeniu 1 semestru studiów II stopnia,
- po ukończeniu 1 roku szkoły doktorskiej.

Nie oznacza to jednak, że trzeba oczekiwać na faktyczne ukończenie konkretnego semestru. Można złożyć aplikację np. na pierwszym roku studiów licencjackich, aby wyjechać na drugim roku.

Warunkiem koniecznym wyjazdu jest zaliczenie semestru poprzedzającego wyjazd na uczelni macierzystej.





# Na jak długo można pojechać i ile razy?

Na wymianę Most można pojechać na maksymalnie rok w trakcie jednego etapu studiów. Możliwe jest pojechanie na cały rok na jedną uczelnię lub pojechanie na dwie inne uczelnie w różnych terminach. Np. Możesz pojechać na 3 semestr studiów na uczelnię. A i w trakcie zdecydować się na zostanie tam również na 4 semestr lub złożyć aplikację o wyjazd na uczelnię B albo wrócić do macierzystej uczelni i aplikować o wyjazd na 5. semestr. Oczywiście możesz też pojechać na tylko jeden semestr.

## Jak wygląda rekrutacja?

Rekrutacja odbywa się dwa razy do roku:

- od 15 kwietnia do 15 maja na semestr zimowy i cały rok akademicki,
- od 31 października do 30 listopada na semestr letni.

Po zapoznaniu się z ofertą wymiany Most w danym roku (listą uczelni, które biorą udział, sprawdzeniem kierunków) należy założyć konto IRK MOST.

Szczegółowo wyjaśniony proces rekrutacji





## Gdzie szukać ofert?

Lista uczelni jest uaktualniana w każdym roku. Na [tej stronie](#) możecie znaleźć informacje o uczelniach, które biorą udział w tym roku oraz o osobach koordynatorskich wymiany Most na każdej z uczelni.







# 3

---

## EUROPEJSKI KORPUS SOLIDARNOŚCI





# Czym jest?

Jest to program skierowany do młodych ludzi w wieku 18-30 lat. Umożliwia on udział w wolontariacie, jak i samodzielną realizację projektów solidarnościowych na rzecz społeczności lokalnych w Europie. Program ten zarządzany jest przez Komisję Europejską i finansowany ze środków Unii Europejskiej.

## Kto może pojechać?

Osoby kandydujące:

- w chwili rozpoczęcia projektu muszą mieć ukończone 18 lat, mogą mieć najwyżej 30 lat (w programie wolontariackim najwyżej 35 lat)
- muszą legalnie przebywać w Państwie Członkowskim Unii Europejskiej lub państwie trzecim stowarzyszonym z programem
- muszą ukończyć obowiązkowe szkolenie (online i stacjonarnie)
- nie uczestniczyły wcześniej w długoterminowym indywidualnym działaniu wolontariackim w ramach Europejskiego Ochotniczego Korpusu Pomocy Humanitarnej



# Jak wziąć udział?

Pierwszym krokiem do wzięcia udziału jest rejestracja. Po rejestracji dane osób kandydujących trafiają do bazy danych Europejskiego Korpusu Solidarności. Organizacje, które uzyskają dofinansowanie, proponują wybranym kandydatom\_kom udział w realizowanych przez siebie projektach.

## Jakie możliwości?

EKS składa się z dwóch części: projektów realizowanych z zakresu wolontariatu oraz projektów z zakresu rozwoju zawodowego.

Projekty wolontariackie umożliwiają udział w wolontariacie w innym kraju, w pełnym wymiarze czasu i przez okres od dwóch do dwunastu miesięcy. Osoby biorące udział nie otrzymują zapłaty za swoją pracę, lecz inne formy wsparcia, takie jak: pokrycie kosztów podróży i zakwaterowania, posiłków, ubezpieczenia zdrowotnego oraz otrzymują kieszonkowe na pokrycie kosztów utrzymania.

W ramach realizacji projektów z zakresu rozwoju zawodowego, osoby kandydujące otrzymują oferty pracy lub praktyki w sektorach o wymiarze solidarnościowym. Zawierają umowę o pracę i otrzymują wynagrodzenie. Zasadniczo powinni oni być w stanie pokryć koszty utrzymania.

Europejski Korpus Solidarności wydał przewodnik, w którym można znaleźć wszystkie szczegółowe informacje.





4

---

ERASMUS MUNDUS





# Czym jest?

Wspólne studia magisterskie Erasmus Mundus (Erasmus Mundus Joint Masters – EMJM) to wysokiej jakości i zintegrowane programy studiów na poziomie magisterskim. Są one opracowywane i realizowane w ramach międzynarodowego partnerstwa instytucji szkolnictwa wyższego. Angażują one co najmniej trzy instytucje szkolnictwa wyższego z trzech różnych państw, z których co najmniej dwa muszą być państwami członkowskimi UE lub państwami trzecimi stowarzyszonymi z Programem (wcześniej zwanymi krajami uczestniczącymi w programie).

## Kto może pojechać?

Zgłaszać się mogą studenci\_tki studiów magisterskich z całego świata. Musisz posiadać dyplom licencjata (studiów pierwszego stopnia) lub być na ostatnim roku studiów licencjackich. Można również złożyć wniosek, jeżeli wykaże się, że posiada się poziom wykształcenia równoważny licencjatowi. Wykształcenie musi zostać oficjalnie uznane, zgodnie z ustawodawstwem krajowym i praktyką krajową, w kraju przyznającym dyplom.



# Dofinansowanie wyjazdu

Dla studentów\_ek biorących udział w programie dostępne są stypendia. Programy magisterskie oferują je najlepiej ocenionym kandydatom\_ką na całym świecie. Stypendia pokrywają koszty uczestnictwa w programie, koszty podróży i część kosztów utrzymania.

## Co obejmuje program?

Program obejmuje okres studiów, badań naukowych, stażu, przygotowanie pracy dyplomowej i jej obronę, zgodnie z wymaganiami dotyczącymi wspólnych programów magisterskich. Studia te muszą obejmować co najmniej dwa semestry w dwóch różnych krajach (które nie są krajem zamieszkania studenta\_tki). Erasmus Mundus oferuje różne ścieżki studiów, aby spełnić ten warunek.

Czas trwania studiów magisterskich: 1 rok do 2 lat akademickich (60, 90 lub 120 punktów ECTS)

Rodzaj przyznawanego dyplomu: dyplom studiów wspólnych (tj. jeden dyplom wydany w imieniu co najmniej dwóch instytucji szkolnictwa wyższego) albo wiele dyplomów (tj. co najmniej dwa dyplomy wydane przez dwie instytucje szkolnictwa wyższego wchodzące w skład konsorcjum).



# Jak wygląda rekrutacja?

Należy sprawdzić tę stronę, aby zapoznać się z katalogiem programów studiów magisterskich. Są tam wszystkie informacje potrzebne do podjęcia decyzji, czy jest to właściwy dla osoby zainteresowanej program: opis kierunku studiów, wykaz uczestniczących uniwersytetów oraz wymogi dotyczące uczestnictwa w programie. Opisane są również wszystkie etapy procesu składania wniosków. W razie dalszych pytań, trzeba skontaktować się bezpośrednio z odpowiednim uniwersytetem.

Każdego roku do listy dodawana jest nowa oferta wybranych studiów magisterskich Erasmus Mundus. Większość konsorcjów wymaga, aby kandydatury zostały złożone między październikiem a styczniem (w odniesieniu do programów studiów rozpoczynających się w następnym roku akademickim).

## Gdzie szukać dodatkowych informacji?

- Prawa podczas studiów za granicą:
- porady i wskazówki
- możliwość nawiązania i podtrzymania kontaktów w celu rozwoju zawodowego i doświadczania wymiany kulturowej
- program w ramach, którego osoby na studiach doktorskich mogą ubiegać się o dofinansowanie badań za granicą w ramach programu z środków unijnych







# 5

---

## WYMIANY - TRENINGI



# Czym są?

Erasmus+ jest otwarty dla wszystkich młodych ludzi, nie tylko tych, którzy kontynuują naukę. W ramach programu można wyjechać jako wolontariusz\_ka do innego kraju w Europie lub na świecie oraz uczestniczyć w zagranicznych wymianach młodzieżowych.

Wymiany młodzieży polegają na tym, że młodzi ludzie z różnych krajów przez krótki okres pracują wspólnie nad różnymi projektami i spędzają razem czas. Tego rodzaju wymiany odbywają się poza szkołą. Zajęcia podczas wymian obejmują warsztaty, ćwiczenia, debaty, gry fabularne, zajęcia sportowe i wiele, wiele innych. Świadectwem udziału uczestników w wymianie jest Youthpass.

Wymiany młodzieży Erasmus+ zapewniają grupom młodych ludzi, którym towarzyszą osoby lideryskie grup, możliwość udziału w krótkoterminowych międzynarodowych projektach mobilności. Projekty te zazwyczaj obejmują młodych ludzi z różnych krajów, którzy spotykają się, aby pracować nad wspólnym tematem lub problemem, angażują się w działania związane z uczeniem się pozaformalnym i empirycznym oraz rozwijają umiejętności, takie jak praca zespołowa, przywództwo, komunikacja i kompetencje międzykulturowe.

Działania podczas wymian mogą obejmować między innymi warsztaty, dyskusje, symulacje, zajęcia na świeżym powietrzu, wizyty kulturalne i międzykulturowe oraz ćwiczenia edukacyjne.



# Kto może pojechać?

W wymianach młodzieżowych mogą uczestniczyć osoby w wieku od 13 do 30 lat. Aby zostać liderem\_ką grupy na wymianie młodzieżowej, trzeba mieć co najmniej 18 lat. Mobilności te są tworzone przez organizacje młodzieżowe, nieformalne grupy młodych ludzi lub inne organizacje. Projekt może zgromadzić od 16 do 60 osób!

Czas trwania wymian młodzieżowych Erasmus+ może być różny, ale zazwyczaj wynosi od 5 do 21 dni, nie licząc czasu podróży. Mogą się one odbywać w krajach europejskich lub z krajami partnerskimi.

## Dofinansowanie wyjazdu

W ramach projektu jest możliwe wsparcie finansowe, pokrywające koszty podróży, zakwaterowania, wyżywienia i zajęć. Wysokość dofinansowania zależy od różnych czynników, takich jak miejsce docelowe, czas trwania projektu i liczba uczestniczących osób. Zazwyczaj osoby organizujące wymianę pokrywają 100% kosztów związanych z udziałem w projekcie.







## Gdzie szukać ofert?

- europajska platforma informacyjna dla młodzieży i osób pracujących z młodzieżą,
- platforma informacyjna skierowana na treningi,
- platforma oferująca młodym ludziom informacje o możliwościach w Europie i poza nią.

Warto zapoznać się z inicjatywami dotyczącymi nauki, pracy oraz wolontariatu:

- strona organizacji YoWo Poland,
- grupie Youth Opportunities PL na Facebooku,
- grupie Erasmus + Youth Exchanges na Facebooku.



# Źródła

- <https://most.amu.edu.pl/>
- <https://erasmus.amu.edu.pl/wyjazdy-studentow/praktyki>
- <https://www.esn.pl/pl/news/jak-wyjecha%C4%87-na-praktyki-w-ramach-programu-erasmus>
- [https://youth.europa.eu/solidarity\\_pl](https://youth.europa.eu/solidarity_pl)
- <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/pl/opportunities/opportunities-for-individuals/students/erasmus-mundus-joint-masters-scholarships>
- <https://marie-sklodowska-curie-actions.ec.europa.eu/>
- <https://www.esaa-eu.org/>
- <https://www.em-a.eu/>
- <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/25f4644f-5c2c-44ba-ac8b-b7b4a2c701b0>
- <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/pl/opportunities/opportunities-for-individuals/youth-exchanges>
- [https://youth.europa.eu/home\\_en](https://youth.europa.eu/home_en)
- <https://erasmusplus.org.pl/>
- <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/document/erasmus-programme-guide-2021-version-3>







[#StudentsHelpingStudents](#)

---



Erasmus Student Network  
**UAM Poznań**