

▼ QR KÓDY A KONTAKTY ▼

Poradenské centrum STU ►

Služi na konzultáciu, zorientovanie, je to priestor na zastavenie – pred odchodom, počas aj po návrate.
poradenske.centrum@stuba.sk



Útvar medzinárodných vzťahov STU ►

Zabezpečuje administratívnu časť mobility (nominácie študentov na zahraničnú univerzitu, príprava zmlúv, vyplácanie grantov).
international@stuba.sk



Erasmus Student Network Slovakia ►

Táto komunita ti pomôže zorientovať sa, zapojiť a užiť si mobilitu naplno.
board@esn.sk



Medzinárodná organizácia pre migráciu ►

Obráť sa na ňu, ak potrebuješ poradenstvo k bezpečnosti, právam a dôstojnosti počas pobytu v zahraničí.
www.iom.sk



▼ Podpora Poradenského centra počas mobility ▼



STU

BALÍČEK

ČO NEVÁŽI ALE ZAVÁŽI

Mobilita mení miesto. Skúsenosť mení perspektívu.

*Tento balíček nenájdeš v kufri.
Ale môžeš si ho vziať so sebou.*

▼ PRED ODCHODOM ▼

Dobrá príprava sa nezačína balením. Začína sa otázkami. ▼

- Priprav sa technicky aj mentálne (okrem zubnej kefy si daj na zoznam aj očakávanie).
- Zisti si, ako sa komunikuje, študuje a funguje v krajine, kam smeruješ.
- Oboznám sa so základnou slovnou zásobou – aj jednoduché „ďakujem“ vytvára rešpekt.
- Ideš vykročiť do neznámeho, preto je v poriadku cítiť neistotu. Nikdy nebudeš pripravený na 100%, ale môžeš sa tomu priblížiť.

● *Nové nemusí znamenať neznáme.* ●

Reflexia pre teba: Aký príbeh o sebe si budem po návrate rozprávať – nie v CV ale sám/sama sebe?

▼ PRED CESTOU SI ODŠKRTNI ▼

- Platný pas/občiansky
- Poistenie (EHIC + komerčné)
- SIM karta/eSIM/roaming
- Ubytovanie a kontakty – aj offline
- Revolut/Wise účet
- Tajný signál pre kontakt s blízkym (slovo, ktoré poznáš len ty a tvoji najbližší)
- Doklady o štúdiu, lekárske správy (ak treba)
- Vec, ktorá ti pripomenie DOMOV



▼ POČAS POBYTU ▼

Erasmus nie je pauza od života. Je to jeho iná verzia. ▼

- Neostaň len hosťom v cudzom príbehu. Zapoj sa. Čím viac toho zažiješ, tým viac skúseností si odnesieš. Každý deň je príležitosťou spoznať niečo nové.
- Sleduj, neporovnávaj. Pravidlá, ktoré platia v našej spoločnosti nemusia byť prínosné v inej kultúre.
- Odlišné ≠ zlé. Každá kultúra má svoju logiku.
- Nie je potrebné všetko zvládnuť hneď. Stačí byť pozorný/á a reagovať. Chyby sú súčasťou procesu, dôležité je to, čo si z toho zoberieš..

● **To, čo sa ti zdá neznáme, môže mať vlastnú logiku.** ●

Reflexia pre teba: Čo ma dobíja? A čo mi len berie dych?

▼ EMOCIONÁLNA MAPA CESTY ▼

Pred pobytom ●————● **očakávanie, otázky, príprava**

Počas pobytu ●————● **kontrasty, objavy, nové tempo**

Po návrate ●————● **prechod, usádzanie, nová rovnováha**

● **V každej fáze svojej cesty sa môžeš oprieť o STU. Jedno miesto – a veľa ciest, ako nájsť seba.** ●

▼ PRÁCA A BEZPEČNOSŤ ▼

Chceš si privyrobiť? Super – ale bezpečne ▼

- Over si pravidlá krajiny (víza, dane, pracovné podmienky).
- Nikdy neplať sprostredkovateľom.
- Podpisuj len to, čomu rozumieš.
- Ponuka, ktorá znie „až príliš dobre“? Pravdepodobne taká nie je.

● **Opatrnosť nie je strach. Je to forma rozvahy.** ●

▼ PO NÁVRATE ▼

Zmenil/a si miesto. A možno aj spôsob, ako sa naň pozeráš. ▼

- Kultúrna zmena má aj návratovú fázu.
- Doma sa toho zmenilo menej než v tebe – dopraj si čas zladit' to.
- Nechaj v sebe doznieť skúsenosti z pobytu, aby ťa mohli inšpirovať.

● **Zmena nie je strata rovnováhy. Je to nový spôsob ako stáť pevne.** ●

Reflexia pre teba: Čo z toho, čo som si doniesol/a, chcem žiť aj tu?