

Otvorení svetu...

Prínosy mobility do zahraničia, rady a odporúčania



euro | guidance

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

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

Otvorení svetu...

Prínosy mobility do zahraničia, rady a odporúčania

1. vydanie

© Slovenská akademická asociácia pre medzinárodnú spoluprácu (SAAIC), Euroguidance,
Bratislava 2016

Grafika: Mgr. art. Ivana Radimáková - IvkaFoto.sk

ISBN: 978-80-89517-24-4

Text neprešiel odbornou jazykovou korektúrou.

Publikácia je v elektronickej forme dostupná na stránke:

www.saaic.sk/euroguidance



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

OBSAH

OBZVH

Úvod.....	02
1. Prekážky a bariéry.....	04
2. Prínosy mobility študentov.....	10
2.1 Zamestnatelnosť, trh práce a program Erasmus+.....	12
2.2 Pohľad zo Slovenska.....	14
3. Skryté kompetencie.....	17
4. Poradenstvo pre mobilitu - Príprava na pobyt v zahraničí.....	22
4.1 Interkultúrna príprava.....	27
4.2 Psychologická príprava.....	30
4.2.1 Cvičenia.....	31
5. Zaujímavé linky.....	37

ÚVOD

Nastupujete do lietadla, pred vami aj za vami sa pomaly posúvajú ľudia a hľadajú svoje miesto uvedené v letenke. Už ste na svojom mieste, odkladáte príručnú batožinu, sadáte si. Onedlho už stojí pred vami letuška, dáva inštrukcie, zapínate si pásy. V duchu začínate kontrolovať: máte doklady, peniaze, telefón, vytlačené informácie o tom, kam ísť a ako sa tam dostať... viete, že je to len začiatok dlhej cesty. V hlave bežia najrôznejšie otázky – o študijnom programe, na ktorý ste sa zapísali, o učiteľoch, o tom, či sa vám podarí nájsť priateľov, či budete rozumieť a vedieť komunikovať v jazyku, ktorý ste si doteraz precvičovali len v triede medzi slovenskými spolužiakmi. A ešte mnohé ďalšie. Viete, že v lietadle naspäť budete sedieť až o polroka.

Ako sa vám čítali predchádzajúce riadky? Aké pocity vo vás vyvoláva podobná predstava? Je to radostné vzrušenie? Zvedavosť a očakávanie nového? Alebo skôr úzkosť a strach z neznámeho? Každoročne desiatky tisícov študentov a študentiek z celej Európy sa podujme na cestu za novými skúsenosťami do zahraničia. Asi každá takáto cesta začína aj pochybnosťami a neistotou, čo prinesie a ako ju jej protagonista zvládne. Pre mnohých mladých ľudí je to prvá príležitosť vyskúšať si život od rodiny, samostatné fungovanie, kedy sa môžu spoľahnúť predovšetkým sami na seba. Štúdium v zahraničí predstavuje veľkú životnú zmenu, čo je významný faktor stresu. Napriek tomu počet študentov ochotných podstúpiť túto náročnú situáciu z roka na rok narastá. Tak ako to mnohokrát býva, náročná životná skúška je totiž i významným podnetom pre sebarozvoj, zdrojom nových kompetencií a zručností a otvára nové možnosti. A, samozrejme, je to dobrodružstvo a zážitok, ktorý obohatí!

Zo skúseností v zahraničí však neprofitujú len študenti samotní, ťažší z nich môžu i potenciálni zamestnávateľia. Hoci často nejde o explicitne formulované požiadavky, zamestnávateľia hľadajú vo svojich zamestnancoch kvality, ktoré rozvíja práve študijná mobilita do zahraničia. V súčasnosti sa cenia nielen jazykovo zdatní a v medzinárodnom prostredí orientovaní jednotlivci, ale tiež takí, čo sú odolní (presnejšie rezilientní), produktívni a – možno sa budete čudovať – zvedaví. Tieto vlastnosti nezúročia len v zamestnaní, ale výrazne môžu obohatiť celú spoločnosť, keďže vedú ku komplexnejšiemu chápaniu problémov a kreatívnejším riešeniam.

Študijnou mobilitou získa účastník mnohé skúsenosti a zručnosti. Aby sa však v jeho životopise stala skutočným míľnikom, je dôležité podporiť ju poradenstvom a to vo všetkých fázach mobility - v prípravnej fáze, počas mobility i následne, po jej ukončení.

Veríme, že i táto publikácia bude predstavovať dôležitú pomocku pri rozhodovaní sa o študijnej mobilite, pri jej plánovaní a pri zhodnocovaní jej výsledkov. Chceli by sme, aby bola nielen výpoveďou o význame a prínosoch študijných pobytov v zahraničí, ale aby tiež uľahčila mobilitu a prípravu na ňu, prípadne poskytla dôležité informácie o tom, ako ju zúročiť v ďalšom (nielen) pracovnom živote. Naša publikácia je určená predovšetkým výchovným, študijným a kariérovým poradcom a tiež všetkým, ktorí pomáhajú študentom pri zapájaní sa do mobilityných programov. Poslúžiť však môže aj študentom samotným.

Euroguidance tím

PREKÁŽKY A BARIÉRY

V školskom roku 2013-2014 vycestovalo na študijnú mobilitu viac ako 270-tisíc študentov po celej Európe, pričom zo Slovenska ich smerovalo 3177. Každým rokom stúpajú počty študentov, ktorí využívajú programy umožňujúce študovať v zahraničí; dá sa povedať, že ide o celosvetový trend.

Niektoré malé krajiny ako Luxembursko a Lichtenštajnsko majú viac študentov, ktorí študujú v zahraničí, ako tých, čo študujú doma.

V Európe majú zahraničné študijné pobyty podporu politickú i finančnú nielen od jednotlivých krajín, ale i od Európskej komisie. Do rozvoja študijnej mobility sa vkladajú veľké nádeje v súvislosti s riešením páličivého problému nezamestnanosti mladých ľudí, zlepšovaním kompetencií potrebných pre budúcnosť, rozvíjaním osobnostných čŕt nevyhnutných v internacionalizujúcom sa priestore, aktívnym zapájaním mladých ľudí a rozvojom ich sociálneho kapitálu. Ideálom je, aby každý študent dostal možnosť získať skúsenosti v medzinárodnom kontexte. Stále však existuje mnoho bariér, ktoré bránia študentom zapojiť sa do programov zahraničnej mobility.

Aké môžu byť dôvody nevyužiť jedinečnú príležitosť poznávať svet, rozšíriť si obzory a naučiť sa niečo nové? Pre hlbšie pochopenie procesu adaptácie sa robilo viacero výskumov, ktoré zisťovali stresory a zaťažujúce oblasti, ako ich vnímali medzinárodní študenti. Medzi najvýznamnejšími sa objavili komunikačné a jazykové bariéry, otázky ako zapadnúť do sociálneho prostredia, aka-

demický úspech, zdravie, ale i veľmi praktické otázky ako financie, ubytovanie, orientácia v novom prostredí, atď. (M. E. Ryan, R. S. Twibell, 2000).

V nedávanej analýze faktorov, ktoré bránia a ktoré, naopak, motivujú študentov k študijnej mobilite, došli jej autori k zaujímavým zisteniam. Skúmali výpovede troch skupín študentov – tých, ktorí sa programu Erasmus zúčastnili, tých, ktorí o účasti na programe uvažovali, ale nakoniec sa ho nezúčastnili, a treťou skupinou boli študenti, ktorí účasť vôbec nezvažovali a ani sa na programe nezúčastnili. Do analýzy boli vybraní študenti siedmich krajín (z Českej republiky, Fínska, Nemecka a Španielska ako reprezentanti krajín „aktívnych“ v programe Erasmus a z Poľska, Švédska a Spojeného kráľovstva Veľkej Británie a Severného Írska ako reprezentanti „menej aktívnych“ krajín). Z výsledkov analýzy vyplynulo, že faktory motivujúce a odrádzajúce od mobility neboli špecifické pre jednotlivé krajiny napriek rozdielom, pre ktoré boli tieto krajiny do analýzy vybrané. Prekážky, ktoré uvádzali študenti bez Erasmus skúseností, boli zhodné naprieč krajinami a výrazne ich odlišovali od študentov, ktorí mobilitu absolvovali. Niektoré prekážky uvádzali zhodne všetky tri skupiny študentov a niektoré dokonca uvádzali častejšie tí študenti, ktorí sa mobility zúčastnili (Beerkens, Souto-Otero, de Wit, Huisman, 2016).

Medzi najčastejšie uvádzané príčiny neochoty vycestovať patria finančné náklady, jazykové bariéry, administratívne bariéry, problémy s uznávaním študijných predmetov a kreditov a s tým súvisiace predĺženie štúdia, rodinné a pracovné záväzky.

Finančné náklady: Je to zrejme najčastejšie zmieňovaný problém, ktorý púta najviac pozornosti. Študenti často nevedia o možnostiach financovania študijných pobytov, prípadne zaznieva od potenciálnych účastníkov obava, že ponúkaný grant nepokryje ich náklady na štúdium a život a budú potrebovať dodatočné financie. Ak študent vo svojej domovskej krajine pracoval, prichádza navyše i o tento zdroj financií; prípadne mu môže hroziť, že sa k svojej práci po návrate nebude môcť vrátiť, čo môže tiež mnohých odradiť. Podľa skúseností študentov, ktorí sa zúčastnili na programe Erasmus+, môže byť ťažké vyjsť so schválenými grantmi. Finančne pokryť náklady pobytu však nemusí byť až také

náročné, ak sa pripraví dobrý predbežný rozpočet. Je to taktiež dobrá príležitosť naučiť sa čosi o plánovaní a narábaní s peniazmi. Zaujímavé je, že obavy týkajúce sa financií identifikujú ako prekážku pobytu nielen študenti, ktorí o mobilite ani neuvažovali, ale i študenti, ktorí pobyt absolvovali (Beerkens, Souto-Otero, de Wit, Huisman, 2016).

Jazyková bariéra: Študenti často preferujú možnosť vybrať si kurzy v anglickom jazyku, i keď to nemusí byť domáci jazyk v danej krajine. Príťažlivými pre študentov sú i francúzsky, nemecký a španielsky jazyk. V prípade, že študent študuje v inom než domácom jazyku, mu „Erasmáci“ vrelo odporúčajú snažiť sa pochytiť čo najviac z jazyka navštívenej krajiny. Podporí to adaptáciu na hostiteľskú krajinu a zblíži s miestnymi kolegami. Erasmus+ ponúka možnosť využiť online jazykovú podporu (Erasmus+ OLS) pre jazyk anglický, nemecký, holandský, španielsky, český, francúzsky, taliansky, grécky, portugalský, poľský, švédsky alebo dánsky. Prijímajúca i vysielajúca organizácia tiež môžu poskytnúť účastníkom jazykovú prípravu. Platí však stále, že človek sa najlepšie jazyk naučí jeho aktívnym používaním, preto nedostatočná znalosť jazyka by nemala študentov odrádzať, mala by byť naopak pre nich motíváciou zapracovať na svojich schopnostiach.

Administratívne bariéry, byrokracia, problémy s uznávaním študijných predmetov či kreditov: Niektorým študentom sa nechce podstupovať vybavovanie všetkých formalít nevyhnutných pre schválenie grantu a vycestovanie, ako i riešenie ubytovania, spolupráce s prijímajúcou školou a pod. Častou obavou – bohužiaľ, v prípade Slovenska nie neoprávnenou – je predĺženie štúdia kvôli neuznávaniu získaných kreditov, prípadne kvôli nevyhnutnosti dorábať si skúšky a zápočty z povinných a povinne voliteľných predmetov na domácej škole. Podľa prieskumu realizovaného Národnou agentúrou Erasmus+ pre vzdelávanie a odbornú prípravu v roku 2014 sa počet respondentov, ktorí potrebovali predĺžiť skúškové obdobie, vyšplhal na 29 percent. Riešením je mať vopred schválenú zmluvu o štúdiu, predovšetkým študijným vedúcim na svojej fakulte. Národná agentúra programu Erasmus+ pre zdelávanie a odbornú prípravu preto odporúča študentom na mobilitu nevycestovať, pokiaľ nemajú istotu, že predmety v zmluve o štúdiu im budú uznané. Ďalej uvádza: „Vysoké

školy/fakulty by po rokoch realizácie Erasmus mobilít nemali dopustiť, aby študenti po návrate z mobility, prípadne počas mobility, museli plniť dodatočné povinnosti. Osobitným problémom, špecifickým pre slovenské vysoké školy, ktorý pomerne výrazne ovplyvňuje uznávanie predmetov, sú povinné predmety, ktoré musia študenti absolvovať aj v prípade, ak absolvovali podobný predmet v zahraničí.“ (SAAIC, 2015). Ako vyplýva aj z tohto prieskumu, obava z predĺženia štúdia a z neuznávania kreditov bola výrazne prezentovaná hlavne u študentov, ktorí študijný program v zahraničí absolvovali. Táto obava trápí študentov aj pred mobilitou, avšak ešte silnejšou sa stáva v procese, keď sa študenti stretávajú s reálnymi ťažkosťami. (Beerkens, Souto-Otero, de Wit, Huisman, 2016).

Rodinné a pracovné záväzky: Tieto prekážky sú prvou z kategórií, ktorá charakterizuje ne-účastníkov oproti študentom, ktorí pobyt v zahraničí absolvovali. Viac než polovica týchto študentov uvádzala ako problematické odísť do zahraničia kvôli pracovným povinnostiam, či rodinným a iným väzbám. Podľa týchto študentov je časové vymedzenie Erasmus mobilít prídlhé. Naopak, výhradou špecifickou pre účastníkov Erasmus programu je záujem o dlhšie alebo až celé štúdium v zahraničí (uvádza 30-40 percent účastníkov s výnimkou fínskych). Tieto vyššie očakávania od štúdia v zahraničí im však nebránia v účasti na kratkodobejšej zahraničnej mobilite, akú ponúka program Erasmus. Z účastníkov programu Erasmus sa pre osobné alebo pracovné záväzky doma trápila len menej ako štvrtina (Beerkens, Souto-Otero, de Wit, Huisman, 2016).

Autorom Beerkensovej, Souto-Oterovi, de Witovi, Huismanovi (2016) z vyššie spomínanej analýzy vyplynul i ďalší faktor špecifický pre študentov, ktorí o programe Erasmus+ ani neuvažovali. Je to nedostatok osobného záujmu alebo nadšenia, ktorý zahŕňa pochybnosti o význame štúdia v zahraničí, jeho nedôležitosť pre budúcu kariéru a to, že jednoducho nemajú záujem o programy študijnej mobility v zahraničí. Do menšej miery charakterizujú ne-účastníkov programu obavy z jazykovej bariéry.

Otázkou ostáva, nakoľko sú uvádzané dôvody študentov, ktorí ani neplánovali vycestovať s programom Erasmus, dodatočnými

vysvetleniami a ospravedlneniami ich rozhodnutia a nakoľko odrážajú skutočné dôvody. Je možné, že niektorí z nich by sa mobility zúčastnili, ak by ich týmto smerom posunulo informačné poradenstvo cielené priamo na podporu mobility. Ako uvádza Søren Kristensen, PhD, výskumník zaoberajúci sa študijnou mobilitou do zahraničia, poradenstvo týkajúce sa študijných pobytov v zahraničí je často poskytované len na požiadanie, čiže len študentom, ktorí si informácie o ňom aktívne vyhľadávajú (Euroguidance, 2015). Aby sa mobilita stala skutočne inkluzívnou a prístupnou všetkým, je dôležité jej myšlienku propagovať aktívnejšie. Z mobility totiž môžu vďaka správne vedeniu profitovať aj mladí ľudia obmedzení rozličnými okolnosťami.

Zaujímavá je určite aj otázka, aké osobnostné predpoklady motivujú resp. bránia medzinárodnému štúdiu u študentov. Študijný pobyt v zahraničí od účastníka vyžaduje mnohé interpersonálne zručnosti a psychologické kvality týkajúce sa zvládania stresu, riešenia problémov, atď. Študenti, ktorí majú pochybnosti o takýchto svojich schopnostiach, sa budú štúdiu v zahraničí skôr vyhýbať. Môže sa to týkať aj osôb, u ktorých prevažuje introverzia ako osobnostná charakteristika. Introvertov kontakty s novými ľuďmi vyčerpávajú a potrebujú viac času osamote na spracovanie podnetov a zážitkov, nič z toho však nemusí blokovať ich zvedavosť a záujem o rozširovanie svojich obzorov. Hoci za takýchto okolností môže byť adaptácia na nové prostredie zložitejšia, určite to nie je dôvod zamietajú myšlienku zahraničnej mobility. Podľa skúseností samotných účastníkov je práve pobyt mimo domáceho prostredia často podnetom pre skúšanie nového repertoára správania a bývajú sami prekvapení zo svojich reakcií, ktoré sú často v protiklade k tomu, čo očakávali.

Použitá literatúra:

Beerkens M., Souto-Otero M., de Wit H., Huisman J.: [Similar students and different countries? An analysis of the barriers and drivers for ERASMUS participation in seven countries, 2016.](#)

Euroguidance network: *EG Insight*. 2015. Dostupné na stránke siete Euroguidance: www.euroguidance.eu

Ryan M. E., Twibell R. S.: *Concerns, values, stress, coping, health and educational outcomes of college students who studied abroad*. In: *International Journal of Intercultural Relations*, Vol. 24, p. 409-435, 2000.

Slovenská akademická asociácia pre medzinárodnú spoluprácu: *Slovenskí študenti a Erasmus mobilita II: Analýza dotazníkov o mobilite študentov vysokých škôl (2010-2013)*. 2015.

http://erasmusplus.sk/uploads/publikacie/era_mobility_uznavanie_2010-2013.pdf

2

PRÍNOSY MOBILITY ŠTUDENTOV

Študenti, ktorí sa vrátili zo študijného pobytu v zahraničí, sú...

Vďaka štúdiu v zahraničí študenti získali...

Možnosti pre účastníkov programu Erasmus+ sú...

Po návrate zo študijného pobytu v zahraničí študent/ka zistil/a...

Ako účastník/čka programu Erasmus+ sa o sebe dozvedel/a...

Pri hľadaní práce študijná mobilita v zahraničí...

Aké konce by ste doplnili do vyššie uvedených viet? Čo vám pri ich čítaní napadalo? Spája sa vám zahraničný študijný pobyt skôr s pozitívnymi výsledkami, alebo máte o ňom aj svoje pochybnosti? Myslíte si, že študijný pobyt v zahraničí môže študentom pomôcť v ich budúcom živote? Čo myslíte, ako sa na absolventov zahraničných študijných mobilit pozerajú potenciálni zamestnávateľia?

Medzi rokmi 2000 a 2011 sa počet medzinárodných študentov po celom svete zdvojnásobil.

Ako sme spomínali aj v úvode predchádzajúcej kapitoly, zahraničná mobilita sa obvykle propaguje zlepšením jazykových zručností; na prvý pohľad zjavné sa zdajú byť aj benefity spojené so stretávaním sa s inými kultúrami, akými sú vyššia tolerancia inakosti a medzikultúrne znalosti. Dlhší pobyt v zahraničí však rozvíja i ďalšie, možno menej zjavné zručnosti či vlastnosti. Čo teda oča-

kávajú samotní účastníci mobilít do zahraničia a aké sú ich motívacie pre zapojenie sa do programu?

Motivácia študentov má dva hlavné zdroje. Prvým sú predovšetkým skúsenosti s medzinárodným prostredím a z toho vyplývajúci osobný rozvoj; druhým je rozšírenie svojich možností na trhu práce (Beerkens, Souto-Otero, de Wit, Huisman, 2016). Nepochybne sú však za motiváciou študentov i osobné dôvody ako stretávanie nových ľudí, cestovanie a spoznávanie cudzích krajín a niekedy aj možnosť odísť od aktuálneho života v domovskej krajine a získať odstup. Podľa dopadovej štúdie programu Erasmus (Erasmus Impact Study – EIS) (EK, 2014) sa motivácia pre štúdium v zahraničí nemení – ide o možnosť žiť v zahraničí a stretávať nových ľudí, zlepšiť sa v cudzom jazyku, rozvinúť transverzálne zručnosti. Ako však hovorí Grønskeiová v rozhovore pre EG Insight (Euroguidance network, 2016): „Keď sa pozrieme na to, čo ich (študentov) motivuje ísť do zahraničia, tak sú to v prvom rade: jazykové zručnosti, nadobudnutie nezávislosti a spoznávanie novej kultúry. Ale potom počas výmeny a následne po nej sa im otvoria oči pre toľko iných aspektov, že jazyk pokladajú skôr za bonus, ktorý sa naučili v procese.“

Je zrejmé, že niekedy sa očakávania študentov líšia od aktuálnych výsledkov získaných vďaka študijnej mobilite – a to väčšinou v pozitívnom smere. V priemere 10% Erasmus študentov zažilo neočakávaný rozvoj v niektorých faktoroch sledovaných prostredníctvom EIS (EK, 2014) – napr. 14% študentov uvádzalo neočakávané zlepšenie vo svojej vyrovnanosti t.j. schopnosti rozumieť vlastným silným a slabým stránkam, a 16% zažilo zlepšenie svojej tolerancie nejednoznačnosti. Tieto zlepšenia hovoria tiež o náraste sebapoznania a sebarozvoji, ktoré sú nepochybným (často neplánovaným) následkom mobility. Hoci sebapoznanie nebýva uvádzané ako očakávaný výsledok, ani sa o neho účastníci mobilít aktívne neusilujú, často ho nájdeme vo výrokoch študentov, ktorými opisujú dôsledky mobility pre ich život. Dôvodom je, že pobyt v cudzine predstavuje skúsenosť, ktorá vytrháva ľudí z ich zaužívaného fungovania, musia čeliť novým a neočakávaným situáciám, pričom pri ich riešení získajú o sebe nové informácie. Možno by nikdy od seba nečakali, ako rýchlo si dokážu nájsť nových priateľov, ako pohotovo reagujú na cudzí jazyk, či ako

dokážu zorganizovať pomoc pre kamaráta v núdzi, a pod. Taktiež sa novým svetlom nasvecujú očakávania, predpoklady a predsudky, ktoré si so sebou do cudziny priniesli. Dnes je populárny termín zóna komfortu. Cieľom mnohých sebarozvojových aktivít je jej prekročenie, ktoré vedie k rozvoju človeka. Pobyt v cudzine je presne takouto skúsenosťou. O tom svedčí i fakt, že 90% Erasmus študentov vnímalo nárast svojej sebadôvery, taktiež viac než 90% uvádza, že sa zlepšilo v jazykových zručnostiach, komunikačných zručnostiach, adaptabilite a poznatkoch o hostiteľskej krajine. Zo štúdie EIS (EK, 2014) tiež vyplýva, že niektoré benefity študijnej mobility si jej účastníci uvedomia až spätne, niekedy až v zamestnaní. Ako príklad môžeme uviesť príležitosť učiť sa a profitovať z iných vzdelávacích systémov a zlepšenie kompetencií spojených s rozvojom profesionálnej kariéry (adaptabilita, riešenie problémov, nepredpojatosť).

2.1

ZAMESTNATEĽNOSŤ, TRH PRÁCE A PROGRAM ERASMUS+ A PROGRAM ERASMUS+ ZAMESTNATEĽNOSŤ, TRH PRÁCE

Keďže jedným z cieľov programu Erasmus+ je boj proti nezamestnanosti mládeže, štúdia pre Európsku komisiu ([EK, 2014](#)) skúmala aj súvislosti medzi účasťou na programe a úspechom na trhu práce. Všetky nasledujúce zaujímavé zistenia vychádzajú z uvedenej štúdie (EIS). Viac ako 85% Erasmus študentov uviedlo, že si štúdium či stáž v zahraničí vybrali, aby zvýšili svoju zamestnateľnosť v zahraničí. Účasť na programe zvyšuje šancu na zamestnanie

Stážisti programu Erasmus majú silného podnikateľského ducha: 1 z 10 si založí vlastný podnik, viac ako 3 zo 4 tak plánujú urobiť, alebo si dokážu predstaviť, že tak urobia.

nielen v zahraničí, ale i celkovo rozširuje možnosti zamestnať sa. Absolvovaním programu Erasmus sa totiž pravdepodobnosť nezamestnanosti znižuje o polovicu a po 5 rokoch po ukončení školy je miera nezamestnanosti u Erasmus študentov o 23% nižšia v porovnaní so študentmi bez zahraničnej skúsenosti. Zamestnávateľa svojimi vyjadreniami potvrdzujú, že zahraničná mobilita posilňuje charakterové vlastnosti, ktoré sú pre nich atraktívne. Až 92 % zamestnávateľov hľadá ľudí, ktorí sú tolerantní, dôverujú si, sú schopní riešiť problémy, poznajú svoje silné stránky a slabiny a preukazujú zvedavosť a rozhodnosť pri výbere zamestnania. Podľa výsledkov testov realizovaných pred výmenným pobytom v zahraničí a po ňom si študenti programu Erasmus aj pred začiatkom svojho pobytu viac vážia uvedené osobnostné črty. Po návrate sa význam týchto hodnôt v ich vnímaní ešte zvýši, pri porovnaní s ostatnými študentmi dokonca v priemere až o 42 %. Význam zahraničnej mobility pre zamestnávateľov sa preukazuje aj v tom, že podľa výpovedí 64 % zamestnávateľov poveruje svojich zamestnancov s medzinárodnými skúsenosťami väčšou profesijnou zodpovednosťou. Bývalí Erasmus študenti vykazujú veľkú otvorenosť aj voči príležitostiam opustiť domovskú krajinu či už kvôli práci, alebo iným životným okolnostiam. Demonštruje to fakt, že 40 % Erasmus študentov po ukončení svojho štúdia odišlo aspoň raz do inej krajiny na dlhší čas. Študentov bez Erasmus skúsenosti, ktorí opustili po štúdiu svoju krajinu, je takmer o polovicu menej. Svoju budúcnosť v zahraničí si vie predstaviť 93 % študentov s medzinárodnými skúsenosťami, zatiaľ čo študenti, ktorí počas svojho štúdia ostávajú v tej istej krajine, by na takú možnosť pristali iba v 73 % prípadov. ([EK, 2014](#))

27 % študentov programu Erasmus stretlo svojho dlhodobého partnera počas pobytu v rámci programu Erasmus.

2.2

POHĽAD ZO SLOVENSKA

Na podnet centra Euroguidance a Národnej agentúry Erasmus+ pre vzdelávanie a odbornú prípravu vznikla štúdia (Hulín, Martinovič), ktorej cieľom bolo identifikovať prínosy pre účastníkov mobilityných projektov realizovaných v rámci Programu Erasmus+ na Slovensku. V štúdiu autori vychádzali predovšetkým z údajov z „Formulára správy účastníka“, pričom do úvahy brali roky 2014 a 2015. Vo formulároch účastníci sami hodnotili svoj osobnostný rozvoj v dvoch kategóriách (osobnostný rozvoj 1 - analytické zručnosti, riešenie problémov, samostatné učenie, IKT zručnosti, praktickosť, kultúrna rozmanitosť, tímovosť, plánovanie, kreativita a osobnostný rozvoj 2 - sebadôvera, sebaopoznanie, adaptívnosť, kritickosť, tolerantnosť, otvorenosť, participatívnosť, rozhľad, rozhodnosť, spolupráca, EÚ témy, EÚ identita, sociálne témy, špecifické zručnosti), pracovný rozvoj (položky ako nové pracovné možnosti, kariérové možnosti, možnosti stáže a pracovná zodpovednosť), pracovný rozvoj v medzinárodnom kontexte (práca v zahraničí, práca v krajine mobility, ochota pracovať v zahraničí) a európanstvo a občianskosť (EÚ, témy, EÚ identita, sociálne témy, participatívnosť, rozhľad).

Z výsledkov štúdie vyplýva, že účastníci stredoškolských stáží, vysokoškolských stáží a vysokoškolského štúdia v zahraničí hodnotili prínos mobility na jednotlivé aspekty ich osobného rozvoja vysoko pozitívne. V oblasti “európanstva a občianstva” vnímali menšiu mieru prínosu, ale hodnotenie bolo stále prevažne pozitívne. Účastníci stredoškolských stáží uvádzali relatívne významnejší prínos v oblasti osobnostného rozvoja v porovnaní s vysokoškolskými účastníkmi. Čo sa týka dopadu mobility na pracovný rozvoj (vrátane medzinárodného kontextu), zistili sa pomerne vysoko pozitívne prínosy pre zapojených účastníkov ako zo stredných, tak i vy-

sokých škôl. Na základe výsledkov tejto analýzy sme dospeli aj k istým odporúčaniam, ktoré by mali podporiť rozvoj účastníkov. Ukázalo sa, že študenti vnímajú väčší osobnostný rozvoj vtedy, ak sú spokojní s prijímajúcou a vysielajúcou organizáciou. Dôležité je preto venovať pozornosť výberu prijímajúcej organizácie. Odporúčame kontaktovať ľudí, ktorí už pobyt vo vybranej organizácii absolvovali, a spýtať sa na ich postrehy a tipy. Je nápomocné získať dopredu kontakty na osoby, ktoré môžu pomôcť, ak nastanú problémy. Na mieste netreba váhať a v prípade potreby sa na týchto ľudí obrátiť. Podľa zistení analýzy tiež osobnostný a pracovný rozvoj účastníkov súvisí s mierou integrácie v prijímajúcej organizácii, z čoho vyplýva ďalšie naše odporúčanie. Miera zapojenia sa do lokálneho diania v prijímajúcich inštitúciách je faktor, ktorý je možné rozvíjať a podporovať. Integrácia do prijímajúcej organizácie je (aj) v rukách účastníkov mobility a je dôležitým faktorom pre dosiahnutie prijatia v novom prostredí. Prvé týždne sú z tohto hľadiska kľúčové, odporúča sa, aby sa účastníci mobility zúčastňovali najrôznejších akcií organizovaných pre nich, ale samozrejme aj pre domácich študentov, vďaka čomu si ľahšie vybudujú sieť kontaktov.

Ďalší okruh, ktorému sa analýza venovala, boli jazykové zručnosti. Sledovala sa zmena jazykovej úrovne účastníkov podľa 6 európskych jazykových úrovní (A1 až C2) pre jednotlivé jazyky. Jazyková úroveň bola zisťovaná jazykovým testom pred a po ukončení mobility. Zväčša si účastníci svoje jazykové zručnosti zlepšili alebo ostali na rovnakej úrovni (zlepšenie od 32,9% pri angličtine až po 49,3% pri francúzštine).

Pri hodnotení zmien v jazykovej úrovni pred a po absolvovaní mobility bolo u všetkých analyzovaných jazykov zistené stredne veľké až veľké zlepšenie.

Použitá literatúra:

Beerkens M., Souto-Otero M., de Wit H., Huisman J.: [Similar students and different countries? An analysis of the barriers and drivers for ERASMUS participation in seven countries, 2016.](#)

Euroguidance network: *EG Insight*, 2016. Dostupná stránka siete Euroguidance: www.euroguidance.eu

Európska komisia (EK): [The Erasmus impact study: Effects of mobility on the skills and employability of students and the internationalisation of higher education institutions.](#) 2014.

Hulín, M., Martinkovič, M.: *Hodnotenie prínosov účasti na Erasmus+ mobilite na osobnostný a pracovný rozvoj účastníkov (2014-2015)*. Nepublikované.

SKRYTÉ KOMPETENCIE

SKRYTÉ KOMPETENCIE

V rokoch 2012-2013 Centre for International Mobility (CIMO – Centrum pre medzinárodnú mobilitu) a think tank Demos Helsinki robili vo Fínsku výskum na tému, ako zamestnávateľia hodnotia zručnosti a poznatky získané prostredníctvom medzinárodnej skúsenosti pri náboroch (publikácia Hidden Competences, 2014). Zároveň sa zisťovalo, ako sa zamestnávateľia celkovo dívajú na medzinárodnú mobilitu a z nej vyplývajúce skúsenosti pri potenciálnych zamestnancoch. Výskum priniesol viacznačné výsledky. Na priamu otázku ako hodnotia medzinárodné skúsenosti pri náboře nových pracovníkov, 50% zamestnávateľov s medzinárodnou pôsobnosťou odpovedalo, že je pre nich takáto skúsenosť dôležitá. Zo zamestnávateľov, ktorí pôsobia len vo Fínsku, tak odpovedalo iba 10%. Tieto čísla boli dokonca nižšie ako v podobnom fínskom výskume z roku 2005. Táto informácia je prekvapivá a navodzuje otázku, nakoľko sú relevantné iniciatívy Európskej komisie a jednotlivých krajín podporujúce (nielen) študentskú zahraničnú mobilitu aj s odkazom na zlepšenie zamestnatel'nosti mladých ľudí. Detailnejšia analýza výskumných materiálov však odhalila komplexnejší obraz. Medzinárodnú mobilitu vníma pozitívne až 90% zamestnávateľov. Taktiež, keď mali zamestnávateľia identifikovať jednak kompetencie, ktoré sa im spájajú s medzinárodnou skúsenosťou, a následne tie, ktoré hľadajú pri výbere zamestnancov, mnohé z týchto kvalít sa prelínali. „Zjavný záver bol, že medzinárodná mobilita vytvára ten druh kompetencií, ktoré zamestnávateľia vyhľadávajú, ale zároveň si nedokážu spojiť tieto kompetencie a medzinárodnú skúsenosť ľudí pri výberoch. Kompetencie získané prostredníctvom obdobia štúdia alebo práce v zahraničí sú skryté: nedokážeme ich vyjadriť alebo rozpoznať.“ ([CIMO, 2014](#)).

Aj tu platí, že niektoré kompetencie zamestnávateľa k medzinárodnej skúsenosti priradujú priamejšie a jednoznačnejšie – jazykové schopnosti, ochota cestovať, to sú hodnoty, ktoré zdôrazňujú zamestnávateľa, ktorí pozitívne vnímajú štúdium či prácu v zahraničí. Tí istí zamestnávateľa si však cenia aj kompetencie, ktoré sú menej zjavné a zdanlivo vzdialenejšie zahraničnej skúsenosti. Medzi takéto kompetencie patrí schopnosť vytvárania sietí (networking), kreativita a otvorenosť novým zážitkom. K ďalším atribútom, ktoré nájdeme v tejto skupine, patrí aj empatia, vytrvalosť, sebaopoznanie, sebadôvera a spoľahlivosť. Tieto vlastnosti pokladajú zamestnávateľa dokonca za jedny z najdôležitejších výberových kritérií. Ukazuje sa, že medzi zamestnávateľmi, ktorí si cenia medzinárodnú skúsenosť, a tými, ktorí ju za dôležitú nepokladajú, sú veľké rozdiely v celkových očakávaniach od potenciálnych zamestnancov. Ako uvádzajú autori štúdie, „zistili sme, že ocenenie medzinárodnej skúsenosti pri náborovom procese sa spája s ocenením istých prekvapujúcich atribútov ako sú tvorivosť, schopnosť vytvárať siete a všeobecný záujem o nové veci.“ (CIMO, s. 21, 2014). Za pozitívne sa dá pokladať, že s podobnými vlastnosťami si túto skúsenosť spájajú aj samotní študenti. Takáto zhoda môže prispieť k obojstrannému porozumeniu pri náboře do zamestnania. V štúdiu sa ďalej prostredníctvom faktorovej analýzy identifikovali tri faktory, ktoré tvoria základ rozšíreného chápania medzinárodných kompetencií: produktivita, reziliencia (odolnosť, vďaka ktorej dokážeme čeliť prekážkam a zvládať náročné situácie) a zvedavosť.

Produktivita a reziliencia sú známe kvality, o ktorých význame pre pracovný život sa nepochybuje. Odolní ľudia majú lepšiu kapacitu zvládať prekážky, sú vytrvalí, nenechajú sa odradiť neúspechmi, poznajú svoje silné a slabé stránky. Produktivita je dnes samozrejmom a typickou požiadavkou v oblasti zamestnanosti – vlastnosti, ktoré sýtia tento faktor, sú napr. efektivita, schopnosť analyzovať a riešiť problémy, a pod.

„Zvedavosť vytvára základ pre mnohé atribúty spojené s medzinárodnými skúsenosťami: túžbu učiť sa, hľadať a zbierať skúsenosti“ (CIMO, s. 25, 2014). Jej elementy sú podľa autorov štúdie tolerancia, záujem o nové témy, medzikultúrne poznatky, spolupráca a schopnosť vytvárať siete. Zvedavosť sa môže stať v blíz-

kej budúcnosti kľúčovou, keďže inšpiruje ku komplexnejšiemu pohľadu na problémy, prepája rôzne perspektívy a smeruje k porozumeniu systemických zmien, čo bude stále dôležitejšie pri riešení naliehavých výziev.

Otázkou zostáva, nakoľko sa žiadúce vlastnosti pobytom v zahraničí tvoria, rozvíjajú či posilňujú, a nakoľko charakterizujú študentov už pred odchodom do zahraničia. Alebo inak povedané – či sa na zahraničnú skúsenosť odhodlajú skôr študenti, ktorí takéto vlastnosti majú. Tie totiž určite pomáhajú s lepšou adaptáciou na nové prostredie a zmeny, ktoré pri zahraničnom pobyte nastávajú. Je možné, ba dokonca pravdepodobné, že pre študentov, ktorí si uvedomujú takéto svoje kvality, je možnosť vycestovať príťažlivejšia. Aj v EIS (EK, 2014) sa uvádza, že si Erasmus študenti už pred vycestovaním cenili isté vlastnosti viac ako ich vrstovníci. Ideu, že mobilita isté vlastnosti nielen priťahuje, ale ich aj rozvíja, zas potvrdzuje údaj o náraste významu týchto vlastností po návraťte (pozri kapitolu 2.1). Ani slovenskí účastníci nepochybujú o význame mobility pre ich osobnostný rozvoj, ako ukázala naša analýza (pozri kapitolu 2.2).

Z vyššie uvedeného vyplýva, že zahraničná mobilita je akýmsi neobjaveným pokladom. Študenti jej prikladajú väčší význam ako zamestnávateľia, ktorí niekedy nenahliadnu za oponu tejto skúsenosti. Štúdia CIMO priniesla z tohto hľadiska veľmi zaujímavý fakt, že priame spojenie medzi vyššou atraktívnosťou potenciálnych uchádzačov o zamestnanie a ich pracovnou či študijnou skúsenosťou v zahraničí zamestnávateľia nevidia; pri podrobnejšom dopytovaní je ale jasné, že takéto prepojenie existuje a je dokonca významné. Vzniká teda potreba sprostredkovať tieto poznatky zainteresovaným subjektom. Musíme hľadať odpovede na otázky ako uľahčiť zamestnávateľom rozpoznávať pre nich užitočné kompetencie, a tiež aké vytvoriť nástroje pre ľudí so zahraničnou skúsenosťou, aby dokázali identifikovať a ďalej ponúkať svoje zručnosti. Podľa autorov publikácie Hidden Competences (Skryté kompetencie) je to úlohou jednak pre vzdelávacie inštitúcie a autority, aby prostredníctvom intenzívnejšej komunikácie zviditeľnili tieto kompetencie; ďalej by sa mali angažovať vzdelávacie inštitúcie a agentúry podporujúce vzdelávaciu mobilitu, aby hovorili o „výsledkoch vzdelávania, ich definíciách

a opisoch tak, aby sme mohli prezentovať kompetencie získané prostredníctvom medzinárodných skúseností spôsobom, ktorý prehovára k zamestnávateľom, a aby sme mohli posilniť ich relevanciu na trhu práce“ (CIMO, s. 31, 2014). Ďalšou nevyhnutnosťou sú poradenstvo a nástroje pre študentov a mladých ľudí, ktoré by „pomohli rozpoznať ich skryté kompetencie a zviditeľniť ich. Taktiež veríme, že by bolo nápomocné, keby sa hľadali riešenia pre tieto výzvy v európskej spolupráci.“ (s. 31, tamtiež)

Použitá literatúra:

CIMO: *Hidden Competences*. 2014.

http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/32427_Faktaa_1_2014_Hidden_Compentences.pdf



PORADENSTVO PRE MOBILITU - – PRÍPRAVA NA POBYT V ZAHRANIČÍ – PRÍPRAVA NA POBYT V ZAHRANIČÍ PORADENSTVO PRE MOBILITU -

Odchod za prácou či štúdiom do zahraničia nie je vynálezom dnešnej doby. V minulosti sa mladí nádejní remeselníci – tovariši museli vydať na tzv. vandrovku, počas ktorej v rôznych mestách u rôznych majstrov naberali skúsenosti, pričom za týmto cieľom odchádzali nielen z rodnej obce, ale aj za hranice domoviny. Vandrovka sa riadila svojimi pravidlami, trvala priemerne 2-4 roky a tovariš sa z nej mal vrátiť samostatnejší, zručnejší a pripravený vykonávať svoje remeslo (podľa www.ludovakultura.sk).

Vandrovky smerovali do krajín s nemeckým typom cechov, teda do Rakúska, Čiech, Poľska, Škandinávie i do krajín Pobaltia, do Uhorska a severného Talianska.

Veľmi podobná idea stojí i za dnešnými pobytmi v zahraničí. Ako sme už vyššie spomínali, študenti/stážisti sa zo zahraničia vracajú často sebavedomejší, otvorenejší ako pre medzikultúrne spolunažívanie, tak i pre rôzne idey v pracovnom živote, lepšie vybavení jazykovo i sociálne. Mnohé tieto benefity prichádzajú prirodzene ako dôsledok prispôsobenia sa nárokom života v cudzom prostredí, stretávaní sa s rôznymi ľuďmi a spoliehania sa na vlastné sily. Pre špeciálne poradenstvo s ambíciou pripraviť na multikultúrne prostredie, uľahčiť adaptáciu na odlišné študijné i sociálne prostredie, či navýšiť pozitívne výsledky pobytu obvykle nie je priestor, a často ani dopyt zo strany študentov. Tí veľakrát

nevedia, či a ako by im také poradenstvo mohlo pomôcť, a že takáto možnosť vôbec existuje. Podpora študentov pri príprave do zahraničia sa prevažne skladá z podávania informácií, z pomoci pri vybavovaní praktických úloh (ubytovanie, výber školy), jazykovej prípravy, prípadne zo sociálnej podpory na mieste. Zahraničná mobilita však zahŕňa aj aspekty, ktoré vyššie uvedená podpora nepokrýva. V charte kvality mobility z roku 2006 nájdeme ďalšie body, ktorým treba venovať pozornosť, aby sa možnosti mobility využili naplno pre prospech účastníkov, ako i prijímajúcich a vysielajúcich organizácií.

Pobyt v zahraničí predstavuje výzvu pre študenta vo všetkých oblastiach života a je zatažkávajúcou skúškou pre celú osobnosť, preto by sa mal poradca sústrediť na komplexnú starostlivosť. Poradenstvo samozrejme nedokáže odstrániť všetky prekážky, môže však prispieť hladšiemu priebehu študijnej či pracovnej mobility. Príprava na pobyt v zahraničí by mala zahŕňať jednak informačnú časť, jazykovú prípravu, sociálnu podporu, psychologické poradenstvo a interkultúrnu prípravu. Výskum flámskeho znalostného centra JINT (2006) ukázal, že mladí ľudia potrebujú na prvom mieste praktické informácie a interkultúrne vzdelávanie (Euroguidance, 2014). Praktické informácie sa týkajú dopravy, ubytovania, zdravia, štúdia, atď. S touto časťou podpory sa študenti stretávajú najčastejšie a z hľadiska pyramídy potrieb predstavuje základ, ktorý dodáva počítačový pocit istoty a komfortu. Interkulturná príprava môže pomôcť pri predchádzaní nedorozumení vyplývajúcich z medzikultúrnych rozdielov. Budeme sa jej venovať v samostatnej podkapitole.

Jazyková príprava je ďalšou dôležitou súčasťou prípravy, nakoľko jazyková bariéra je jednou z najčastejšie uvádzaných obáv a podľa prieskumu z roku 2005 stojí za 6% problémov účastníkov zahraničných mobility (Euroguidance, 2014). V rámci programu Erasmus+ existuje nástroj OLS (Online Linguistic Support), študenti sa tiež môžu zúčastniť jazykových kurzov podľa ponuky prijímajúcich či vysielajúcich organizácií.

Sociálna podpora priamo na mieste funguje ako dôležitá prevencia prehlbovania problémov. Vo väčšine prípadov pokladajú študenti pri riešení kríz za zásadnú „dôležitú osobu“ alebo „skupinu

vrstovníkov“ (Euroguidance, 2014). Odporúča sa získať kontakty na ľudí z prijímajúcej organizácie už pred odchodom na mobilitu, je tiež možné sa prostredníctvom sociálnych sietí zapojiť do skupín vytvorených priamo na podporu ľudí na mobilitných pobytoch.

V neposlednom rade má význam poskytnúť účastníkom psychologickú prípravu. Nemusí ísť nevyhnutne o prípravu vedenú psychológom, ide predovšetkým o posilnenie kompetencií jednotlivca riešiť konfliktné situácie, stavať na svojich silných stránkach a zdrojoch, zvládať záťaž, zmenu a stres. Psychologickému poradenstvu v súvislosti so zahraničnou mobilitou tiež venujeme samostatnú podkapitolu.

Keď sa pozorne začítame do predchádzajúcich kapitol tejto publikácie, vynoria sa nám ďalšie aspekty poradenskej práce, ktorým sa príliš nevenuje pozornosť. Jedným z nich je motivovanie študentov, ktorí o mobilite neuvažujú ako o reálnej možnosti a to z rôznych dôvodov. Úlohou poradcov by malo byť aktívne vyhľadávanie študentov, ktorých by otvorenie sa týmto možnostiam mohlo posunúť v ich študijných či pracovných životoch. Zahraničná mobilita, či už študijná, pracovná, ale i dobrovoľnícka, môže pre zúčastnených predstavovať významný míľnik na ceste za osobnou i kariérovou zrelosťou. V publikácii *Open the Door to the World* (Euroguidance, 2014), ktorú vytvorili centrá Euroguidance severských a baltických krajín, nájdeme príbehy jednotlivcov ako ilustráciu významu zahraničnej mobility pre nerozhodných mladých ľudí a tiež toho, akú rolu v nich môže zohrať „postrčenie“ poradcu v správny čas. Pri vyhľadávaní mladých ľudí, ktorí by mohli profitovať zo zahraničnej mobility, ale neuvažujú o nej, je dôležité zistiť ich motiváciu a bariéry, ktoré im bránia v jej realizácii. Ak pre nič iné, tak pre lepšie porozumenie tohto javu. V priebehu rozhovorov však môže poradca prísť na to, že za nezáujmom sa skrývajú iné motívy a dôvody, ako je strach, nepochopenie benefitov mobility, zdravotné problémy, a pod., s ktorými je možné pracovať. Aby sa poradca dozvedel skutočné dôvody, je nevyhnutné nadviazať so študentmi vzťah dôvery. Niekedy samotní študenti nemusia mať presne formulované, čo stojí v pozadí ich rozhodnutia nezapojiť sa do mobilitných projektov. Správne vedený rozhovor prostredníctvom nehodnotiacich otázok môže pomôcť odhaliť skutočné príčiny. Ak je ich obava spoje-

ná s nie práve excelentnými študijnými výsledkami, je dobré ich povzbudiť a predstaviť mobilitu práve ako príležitosť zvýšiť motiváciu a lepšie definovať svoje vzdelávacie ciele, čo môže následne viesť k zlepšeniu študijných výsledkov. Inou kategóriou problémov môžu byť obavy spojené s istými povahovými charakteristikami. Zvýšená úzkosť, znížená tolerancia stresu, plachosť či uzavretosť môžu tiež stáť za rozhodnutím neriskovať cestu do zahraničia a s ňou spojené zvýšené nároky na psychickú pohodu. Tu je určite namieste psychologická intervencia smerujúca k posilneniu študenta a zvýšenému zapojeniu jeho zdrojov. Niektoré cvičenia s touto tematikou nájdete aj na konci našej publikácie. Zaujímavé by pre týchto študentov mohli byť i relaxačné a dychové cvičenia. Nápomocné môže byť poučiť sa zo skúsenosti ľudí, ktorí riešia podobné problémy, a to napríklad prostredníctvom internetových blogov, prípadne zapojením sa do svojpomocných skupín.

Ďalšou úlohou poradenstva, ktorá vyplynula z textu, je ako pomôcť študentom/navrátilcom definovať ich získané kvality a kompetencie. Euroguidance centrum v Lotyšsku upravilo a úspešne používa tabuľku schopností pre mobilitu, ktorá vznikla v rámci projektu COMPASS (Projekt č. DE/08/LLPLdV/TOI/147166). Túto tabuľku môžete nájsť aj v českom preklade vyššie spomínanej publikácie *Open the Door to the World* (<http://www.euroguidance.cz/publikace/otevrene-dvere.pdf>). V tejto tabuľke sú rozpísané kompetencie v nasledovných oblastiach: schopnosť používať cudzí jazyk, informácie a technológie v odlišnom kultúrnom prostredí (jazykové kompetencie a odborné zručnosti a kompetencie), schopnosť integrovať sa do odlišného kultúrneho prostredia a dosahovať stanovené ciele (sociálne kompetencie, osobnostné kompetencie). Táto tabuľka sa dá použiť pred odchodom na mobilitu i po jej návrate a porovnať tak úroveň kompetencií účastníkov, či si prostredníctvom nej stanovili očakávané výsledky a motivovať sa tak. Účastníci „dostávajú do rúk akúsi vizuálnu pomôcku, mapu, podľa ktorej môžu postupovať pri dosahovaní svojich cieľov učenia. Vidia tu, ako ďaleko dospeli a čo získali na základe svojich skúseností; vďaka tomu môžu potom ľahšie objasniť svoje nové schopnosti potenciálnym zamestnávateľom.“ (Euroguidance, 2014).

Nástroj spomínaný vyššie je nápomocný pri spätnom hodnotení študijnej/pracovnej mobility a môže sa tak stať odrazovým mostíkom pre poradenstvo po návrate. Pre optimálne zúročenie mobility je totiž potrebné nielen poradenstvo v prípravnej fáze a počas mobility (mentorovanie a tútorstvo v prijímajúcej organizácii, školské programy zamerané na integráciu zahraničných študentov, svojpomocné skupiny,...), ale tiež po návrate účastníka, kedy môže byť napríklad nevyhnutné poskytnúť pomoc pri opätovnej adaptácii na štúdium na domovskej škole, či pri spracovávaní prípadných negatívnych skúseností z pobytu. Pomoc poradcov môže pôsobiť preventívne aj proti tzv. „shoebox“ efektu (doslovný preklad je efekt škatule od topánok). Ide o jav, kedy človek po návrate z mobility nevyužíva získané poznatky a skúsenosti, nakoľko opätovne skĺzne do starých zvykov a spôsobov. Môže to byť spôsobené nezáujmom okolia o zdieľanie navrátilca, ktorý je však plný svojich nových zážitkov a cíti potrebu sa o ne podeliť. Ľahostajnosť, niekedy možno dokonca i odpor okolia však túto snahu otupí a zahraničné skúsenosti sa odložia do „škatule“ v zabudnutom kúte mysle. Predísť sa tomu dá ponúknutím možnosti podeliť sa o svoje skúsenosti prostredníctvom prednášok, neformálnych rozprávání, napríklad aj s cieľom podporiť ďalších potenciálnych účastníkov. Príklad výborne koncipovaného zhodnotenia a následného využitia získaných skúseností ponúka škola Haute Ecole Namuroise Catholique v Belgicku (Euroguidance CZ, 2014). Okrem individuálneho hodnotenia mobility sa tu účastníci programu Erasmus zapájajú do interkultúrnych seminárov, seminárov s poradenskou pridanou hodnotou (reflexia prostredníctvom obrázkov, vizualizácie, atď.), ktorých sa zúčastňujú aj kandidáti Erasmus+.

4.1

INTERKULTÚRNA PRÍPRAVA

Podľa výskumu Bettiny Hanselovej z roku 2005 sa 21% účastníkov počas svojho zahraničného pobytu nestretlo so žiadnymi ťažkosťami, čo ale znamená, že štyri pätiny sa s nejakým typom problémom potýkali. Napríklad, pätina čelila problémom s prispôbením sa tradíciám a každodennému životu v zahraničí, 17% malo problém so štýlom komunikácie, 13% vnímalo novú kultúru ako chladnú a nekomunikatívnu, 13% hlásilo problémy s niektorými sociálnymi vzťahmi, atď. (Euroguidance CZ, 2014). Tieto problémy nastali predovšetkým v dôsledku nepochopenia alebo neznalosti miestnej kultúry a do istej miery by sa im dalo vyhnúť vďaka dôslednej interkultúrnej príprave.

Jednou zo zložiek interkultúrnej prípravy je porozumenie nástrahám interkultúrnej komunikácie. Interkultúrna komunikácia sa dá jednoducho definovať ako interakcie ľudí, ktorí pochádzajú z významne odlišných kultúr. Súčasťou tejto komunikácie je pochopiteľne ako verbálna, tak i neverbálna zložka, pričom obe môžu pôsobiť na účastníkov komunikácie zmätočne. Hoci sa nám slovné vyjadrenia môžu zdať jasné a jednoznačné, nesmieťme zabúdať na kontext a skryté významy, v ktorých komunikácia prebieha. Už pri jednoduchej otázke „Ako sa máš?“ môžu vzniknúť pochybnosti o vhodnosti odpovede. Aby sme odpovedali v súlade so zámerom pýtajúceho sa, musíme si vyjasniť, či má skutočne záujem dozvedieť sa, čo sa aktuálne v našom živote deje, alebo ide o formálny a zdvorilý úvod do ďalšej konverzácie. Očakávania, ktoré sa spájajú s komunikáciou, sú tiež výsledkom pôsobenia kultúry.

Oboznámenie sa s *modelom adaptácie na novú kultúru* vypracovaným autormi Sue a Sue môže pomôcť účastníkom mobilít

pripraviť sa na niektoré javy sprevádzajúce pobyt v zahraničí. Ponúkaný model adaptácie pomenúva 5 štádií, ktoré nasledujú po sebe, nie sú však vylúčené prechody späť na predchádzajúce úrovne napr. po nepríjemnom zážitku. Taktiež má model slúžiť ako pomôcka a nie ako presný popis individuálnej adaptácie, keďže nie každý prejde všetkými fázami adaptácie. Prvým štádiom je konformita – novoprichádzajúci prežíva eufóriu a vzrušenie, všetko je pre neho nové a zaujímavé, rýchlo a povrchno prijíma hodnoty majoritnej kultúry. Nasleduje fáza disonancie – nadšenie zo začiatku upadá, prehľbuje sa stres z jazykovej bariéry a z nedorozumení, prichádza únava. Tretia fáza sa nazýva fázou rezistencie a zahĺbenia. V tomto období sa ľudia vracajú k hodnotám a svetnázorom vlastnej kultúry, ktoré vnímajú ako protikladné voči novej kultúre. Štvrtá fáza je štádiom introspekcie alebo reorientácie. Dá sa nazvať aj obdobím rastúceho realizmu, imigrant začína vnímať dobré a zlé v oboch kultúrach. Poslednou fázou je integračné uvedomenie – človek už je zorientovanejší a skúsenejší, nadviazal kontakty s ľuďmi z novej kultúry. Obyčajne tu dochádza aj k integrácii vlastnej a novej kultúry. Tento model je užitočnou pomôckou aj pre poradcov. Ak je s ním oboznámený klient, môže mu uľahčiť orientáciu vo vlastnom prežívaní, uistiť ho o „normálnosti“ toho, čo sa mu deje, a pripraviť ho na možné úskalía integrácie.

Jedným z rizík pri procese adaptácie medzinárodných študentov je takzvaný jav tretej kultúry, t.j. študenti z rôznych krajín ostávajú predovšetkým spolu a neintegrujú sa medzi domácich študentov. Expert na zahraničnú mobilitu M.Launikari preto odporúča zvýšiť interakcie medzi oboma skupinami študentov a to rovesníckymi tútorskými programami, orientačnými dňami pre novoprichádzajúcich študentov, šírením informácií o kultúrach zahraničných študentov rôznym spôsobom, atď.

Pri príprave na pobyt v zahraničí nám môže pomôcť aj to, keď sa pozrieme na skúsenosti iných, ktorí už podobnou skúsenosťou prešli, či ňou aktuálne prechádzajú. Dnes nie je problém nájsť na internete mnoho blogov s touto tematikou. Pre mnohých študentov je práve odchod do zahraničia motiváciou začať písať akýsi zdieľaný denník, prostredníctvom ktorého si sami utriedajú svoje myšlienky a zároveň aj pomáhajú a radia iným. Zapisovanie

si skúseností a ich prípadné zdieľanie s inými je i častou radou, ako sa vyrovnávať s každodenným životom a prípadnými problémami po odchode do zahraničia.

Súčasťou skúsenosti zahraničného pobytu je nielen to, že všetko okolo nás je iné a cudzie, ale i my sami sa stávame cudzincami – teda tými zvláštnymi, inými, možno zaujímavými. Je preto dobré pozrieť sa na tento obojstranný vzťah – ako my vnímame druhých, čo nás na nich prekvapuje, ako ich vnímame, ale tiež zistiť, ako cudzinci vnímajú nás, čo pokladajú za pre nás typické, s čím sa u nás stretávajú. Môže byť užitočné zistiť, ako nás, Slovákov, vnímajú cudzinci (a prípadne si tieto zistenia následne konfrontovať s vlastnými skúsenosťami v zahraničí). Veľmi komplexný a ucelený pohľad na Slovákov a život na Slovensku očami cudzincov ponúka publikácia Centra pre výskum etnicity a kultúry [bedeker od cudzincov pre cudzincov](#) In_akosti slovenské. Veľmi cennou pomôckou môže byť aj v rámci interkultúrnej prípravy pri skúmaní vlastnej kultúry. Pre porozumenie iných kultúr je totiž nevyhnutné porozumieť aj kultúre vlastnej. „Vaše vlastné referencie vychádzajú z vašej vlastnej kultúry, takže ak ste neporozumeli týmto referenciám, bude veľmi zložitá dať referencie novej kultúry do kontextu,“ vysvetľuje Grønskeiová v rozhovore o mobilite (Euroguidance, [2016](#)).

Jedným z dôvodov, prečo Európska únia podporuje medzinárodnú mobilitu prostredníctvom programu Erasmus+, je predpoklad, že tým prispeje k otvorenosti ľudí voči iným kultúram, čo sa pretaví do vyššej šance na mierové a harmonické súžitie v Európe. Zo štúdie vplyvu programu Erasmus (EK, 2014) vyplýva, že vďaka štúdiu v zahraničí vzrastá záujem študentov o iné európske zeme (91% respondentov), či európske kultúry a národy (93%). Aj podľa analýzy odpovedí slovenských účastníkov mobilitných projektov sa ukazuje, že v dôsledku štúdia či stáže v zahraničí nastal pozitívny rozvoj v dimenzii „európanstvo a občianstvo“. Z celoeurópskeho prieskumu vyplýva, že študenti so zahraničnou skúsenosťou sú v porovnaní so študentmi bez tejto skúsenosti otvorenejší možnosti žiť alebo pracovať v zahraničí. Od ukončenia štúdia 40 % študentov zmenilo krajinu svojho pobytu alebo práce aspoň raz, čo je takmer dvojnásobok počtu tých, ktorí sa na takejto výmene počas štúdia nezúčastnili. Celková otvorenosť študentov, ktorí

majú skúsenosť so zahraničnou mobilitou, sa prejavuje aj vo vzťahoch. Je pravdepodobnejšie, že bývalí študenti programu Erasmus budú mať partnerov z iných krajín: 33 % bývalých študentov programu Erasmus má partnera inej štátnej príslušnosti; to je o 20% viac ako tí, ktorí počas štúdií ostali doma. Ako milý bonus sa uvádza fakt, že až 27 % študentov programu Erasmus stretlo svojho dlhodobého partnera počas pobytu v rámci programu Erasmus (EK, 2014).

4.2

PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Pod psychologickou prípravou si netreba hneď predstaviť poradenstvo s odborníkom - psychológom. Niektorým študentom, ktorí disponujú podpornou sociálnou sieťou, rozvinutými zvládacími mechanizmami a odolnosťou voči stresu, stačí niekoľko tipov ako zvládnuť pobyt v zahraničí v čo najväčšom komforte. Školy môžu zostaviť krátky leták určený študentom, ktorý by obsahoval praktické odporúčania a rady týkajúce sa zdravého životného štýlu, oddychu, stravovania, zvládania stresu a zmeny, „dobíjania batériek“ a bezpečnosti.

Dôkladnejšia psychologická príprava môže okrem vyššie uvedených bodov obsiahnuť aj prácu na sebaopoznávaní. Sebaopoznanie môže byť jeden z ochranných faktorov pri zvládaní záťažových situácií, keďže vďaka nemu človek pozná svoje slabiny a naopak, môže sa oprieť o svoje zdroje. Dôležité je tiež porozumieť vlastnej motivácii k odchodu do zahraničia. Realistické očakávania a zhovievavosť k sebe samému pomôže predchádzať sklamaniam. Aj vďaka interkultúrnej príprave sa môžu účastníci pripraviť na čiastočné zmätky a nevedomosť sprevádzajúce pobyt v cudzom prostredí. Ďalšou súčasťou psychologickéj prípravy môžu byť informácie o rôznych emóciách a zaobchádzaní s nimi.

Tieto informácie často nemajú špecifickú podobu, ktorá by bola určená priamo študentom pripravujúcim sa na mobilitu, sú to všeobecné odporúčania na zvládanie negatívnych emócií ako úzkosť, strach, prípadne panika, atď. Možno sa tiež dotknúť fenoménu FOMO (skratka anglických slov fear of missing out – strach z toho, že o niečo prídete, že vám niečo unikne). Obava z toho, že kým bude dotyčný/á odcestovaný/á, život domácich priateľov a rodiny sa nezastaví, ale pobeží mimo neho/ňu, môže byť pre niekoho ochromujúca. Realistické zhodnotenie toho, čo môže stratiť, kým bude preč, a čo, naopak, získať, je zásadným krokom k zvládnutiu týchto obáv. Zvláštnu pozornosť si zaslúžia študenti, ktorých odrádzajú od zahraničného pobytu niektoré osobnostné vlastnosti ako napríklad úzkostlivosť či uzavretosť. Na internete sa dá nájsť mnoho výpovedí v podobe blogov, článkov, či odporúčaní študentov, ktorí prekonalí tieto prekážky a pobyt v zahraničí nielen zvládli, ale si ho dokázali aj užiť.

V nasledujúcej podkapitole ponúkame príklady cvičení, ktoré s psychologickou prípravou na pobyt v zahraničí môžu študentom pomôcť.

4.2.1

CVIČENIA

CVIČENIA

Nasledujúce cvičenia by mali prebiehať v pokojnej a prijímajúcej atmosfére. Je žiaduce, aby účastníci cvičení mali s poradcom vytvorený vzťah dôvery. Odporúčame dopredu stanoviť základné pravidlá v skupine, ako je dôvernosť zverených informácií, rešpektovanie názorov druhých, nehodnotenie, atď. Na cvičenia si treba vyhradiť dostatočný čas a zohľadniť pri tom počet zúčastnených tak, aby každý dostal možnosť sa vyjadriť.

Inšpiráciu pre cvičenia sme čerpali z multikultúrnych tréningov,

poradenských seminárov a vlastných skúseností.

Mapovanie hodnôt

Hodnoty sú dôležitou súčasťou našej identity a do istej miery odrážajú kultúru, v ktorej sme vyrastali. Štret s inou kultúrou často ešte zvýrazní to, v čo veríme. Ujasnenie si svojich hodnôt hrá dôležitú úlohu v príprave na zahraničný pobyt.

Poradca pripraví zoznam hodnôt (minimálne 15), mali by pokrývať čo najširší záber (medziludské vzťahy, vzťah k sebe, spiritualitu, vzťah k vonkajšiemu svetu a prírode,...). Každú hodnotu napíše veľkými písmenami na jeden papier formátu A4. Papiere s hodnotami sa rozložia po miestnosti tak, aby okolo každej bol dostatočne veľký priestor. Po krátkom úvode do aktivity, kedy poradca vysvetlí význam mapovania hodnôt, sa účastníci začnú prechádzať pomedzi papiere s nápismi. Oboznamujú sa s nimi a pomaly si majú vybrať tri hodnoty, ktoré sú im najbližšie. Môžu si vyskúšať postaviť sa na každú z vybraných hodnôt, nakoniec sa však musia rozhodnúť pre jednu, v ktorej sa cítili najlepšie. Môžu tak vzniknúť skupinky ľudí, ktorí sa stretli pri jednej hodnote, alebo, naopak, môže účastník ostať vo svojej voľbe sám. Ak vznikne skupinka, môže v rámci nej prebehnúť rozhovor o tom, čo daná hodnota pre každého zo skupiny znamená, s čím sa mu spája, atď. Následne sa účastníci rozídu späť na svoje miesta a prebieha reflexia na aktivitu. Hľadajú sa odpovede na otázky: Ako som sa cítil sám/v skupine so svojou hodnotou? Bolo pre mňa ťažké vybrať si hodnotu? Ako som vnímal/a voľby ostatných? Prekvapili ma v niečom moje voľby a ak áno, v čom?

Skladanie obrazu

Nasledujúce cvičenie pomáha pochopiť rozdiely vo vnímaní situácií rôznymi ľuďmi, tolerovať viacznačnosť, pracovať s interpretáciami vlastnými a druhých ľudí s otvorenou myslou.

Poradca si pripraví viacznačný obrázok, ktorý ponúka mnohé interpretácie. Jednou z možností je vybrať obraz, na ktorom sú zobrazené kontrastné situácie (napr. radosť detí hrajúcich sa vonku vs smutné dieťa pozerajúce sa z okna; skupinka ľudí v spoločnej aktivite vs osamelo stojaci človek; pokojná scéna na slnkom zaliatej lúke vs blížiac sa búrka, a pod.). Vytláčia sa dve

verzie obrázku – jeden zväčšený výrez, ktorý ponúka jednoduchšiu interpretáciu, a celkový obraz. Účastníci dostanú najskôr možnosť pozrieť si výrez. Podľa ich počtu sa buď v kruhu, alebo v malých skupinkách zdieľa, čo si kto o obrázku myslí, aký má z neho pocit, prípadne aký príbeh sa na obraze odohráva. Idey sa môžu zapisovať na papier. Po ukončení prvotných interpretácií ukáže poradca celý obraz. Nasleduje spoločná reflexia, kedy účastníci odpovedajú napríklad na tieto otázky: ako na vás obraz pôsobí teraz? Páči sa vám viac alebo menej? Ako na vás zapôsobila zmena obrazu? Ďalej môže poradca s účastníkmi hovoriť o tom, že často vidíme len kúsok (svojej) reality a mnohé súvislosti nám môžu ostať skryté. V novej kultúre nám často chýbajú údaje, aby sme si vyskladali komplexný obraz toho, čo sa okolo nás odohráva. Ako môžeme pracovať s takouto nejednoznačnosťou? Vieme si zachovať otvorenosť a nesúdiť?

Cvičenie si vyžaduje skúseného moderátora, ktorý dokáže podporiť mladých ľudí, aby vyjadrili svoje názory, a zároveň sa učili akceptovať názory druhých.

Moje očakávania

Nasledujúce cvičenie pomôže ujasniť si očakávania od zahraničného pobytu. Môže sa tiež použiť po absolvovaní mobility, vtedy sprostredkuje informácie o tom, čo sa zmenilo, ako človek vníma sám seba po tejto skúsenosti. Cvičenie je vhodné ako pre jednotlivcov, tak pre menšiu skupinu (5-8 ľudí).

Poradca pripraví sériu obrázkov (buď sadu kariet priamo určenú na poradenskú či terapeutickú prácu, alebo si sám vytvorí zbierku obrázkov, alternatívne aj akési „symbolárium“ – najrôznejšie predmety rôznych kvalít). Úvodný rozhovor s účastníkmi týkajúci sa zahraničnej mobility má navodiť atmosféru zdieľania. Prvé kolo rozhovoru sa môže týkať očakávaní od zahraničnej mobility, na čo sa účastníci tešia, na čo sa pripravujú. Následne ich poradca vyzve, aby si vybrali dva obrázky (dva predmety) – jeden za seba pred mobilitou, jeden za seba po návrate. Následne každý reflektuje na svoj výber, hovorí o tom, čo vyjadruje jeden a čo druhý obraz. Použitie obrazového (symbolického) materiálu pomáha nazrieť na tému z iného uhla pohľadu, možno ukázať jej nové, netušené stránky.

Peavyho skupinová metóda

Vhodnou metódou, pri ktorej sú účastníci zaangažovaní osobne, čím sa zvyšuje motiváciu k spoločnej práci, je Peavyho skupinová metóda. Nasledujúce cvičenie je ňou inšpirované. Môžeme ho použiť v rámci interkultúrnej prípravy, alebo môže slúžiť na identifikovanie silných stránok a zručností získaných počas mobility, čiže v rámci poradenstva po mobilite. Konkrétne v tomto cvičení sa poradca s účastníkmi zameria na individuálne silné stránky pri riešení náročných situácií v prostredí inej kultúry.

Účastníci sa rozdelia do viacerých skupín (minimálne vytvoria štvorice) a v rámci nich každý porozpráva zážitok, príhodu, akúkoľvek, aj malú skúsenosť, akú mal pri riešení náročnejšej situácie pri pobyte v zahraničí, pri komunikácii s cudzincom, a pod. Nezáleží na tom, či pôjde o zorientovanie sa v cudzom meste vďaka konverzácii s miestnym obyvateľom, alebo dohodu s iným „Erasmákom“ na internáte ohľadom hlasného počúvania hudby. Každý vstup má byť dôkladne vypočutý a v prípade nejasností treba klásť otázky. Úlohou počúvajúcich je na základe vypovedaného identifikovať silné stránky resp. tie osobnostné vlastnosti, zručnosti a schopnosti rozprávajúceho, ktoré viedli k úspešnému riešeniu. Počúvajúci si svoje postrehy zapisujú na papier a následne sa o ne podelia s rozprávajúcim. Svoje písomné poznámky mu potom môžu tiež odovzdať, aby mal tieto pozitívne spätné väzby k dispozícii.

Silnými stránkami metódy sú pritiažnutie pozornosti účastníkov k efektívnym spôsobom riešenia potenciálne konfliktných či inak náročných situácií, pozitívna spätná väzba pre každého a zvýšenie povedomia o vlastných silných stránkach, zvyšovanie schopnosti aktívneho počúvania a formulovania spätnej väzby do slov, rovesnícke učenie. Metóda poskytuje veľký priestor pre tvorivosť a dá sa použiť aj v iných kontextoch (napr. úspech pri hľadaní zamestnania).

Silné stránky

Nasledujúce cvičenie využíva spätnú väzbu od druhých, otvára nové spôsoby komunikácie a povzbudzuje tvorivosť.

Účastníci cvičenia sedia v kruhu. Každý si má v duchu vybaviť nejakú svoju vlastnosť, na ktorú je hrdý. Úlohou je vybranú vlastnosť predstaviť ostatným pomocou krátkej pantomímny pohybom

bez slov. (Alternatívou je vytvoriť podobu tej vlastnosti prostredníctvom toho, čo je k dispozícii – papier, špagát, lepiaca páska, farebné papiere, spinky, atď.) Ostatní účastníci sledujú predvádzajúceho a po ukončení prezentácie majú hádať, akú vlastnosť predstavoval. Podľa počtu účastníkov sa môže vyjadriť každý, alebo len tí, ktorí chcú, prípadne vzájomní susedia. Počas tipov od ostatných ten, kto predvádzal svoju silnú stránku, mlčí a len počúva. Môže si nápady ostatných zapisovať. Po skončení spätnej väzby povie, čo chcel vyjadriť. Všetci sa vystriedajú. Počas reflexie s poradcom sa môžu účastníci venovať napríklad nasledujúcim otázkam: Ako som zrozumiteľný pre druhých? Boli interpretácie ostatných pre mňa inšpiratívne? Objavil som počas cvičenia ďalšiu svoju silnú stránku, ktorá mi predtým nenapadla?

Zdroje

Toto cvičenie je možné robiť skupinovo i individuálne.

Účastníci cvičenia majú k dispozícii pero a papier. Ich úlohou je zamyslieť sa nad svojimi zdrojmi, t.j. tým, čo ich naplňa, dobíja im „baterky“, po čom siahajú, keď sa necítia vo svojej koži. Dôležité je napísať čo najpestrejší zoznam, ktorý obsahuje čo najrozmanitejšie prvky. Mali by v ňom byť zachytené vnútorné zdroje, teda také, ku ktorým nie je potrebné splniť žiadne ďalšie podmienky a človek ich má vždy so sebou (meditácia, fyzické cvičenie, spev,...); externé zdroje, čiže tie, ku ktorým potrebujeme nejaké predmety, špeciálne prostredie a pod. (jedlo, posedenie v kaviarni, dobrý koncert,...) ; a tiež zdroje vzťahové , čiže ľudia, na ktorých sa môže v núdzi obrátiť (rodičia, súrodenci, blízki priatelia, učiteľ,...). Zo zoznamu sa následne môžu v spolupráci v malých skupinkách, alebo s poradcom, vybrať položky, ktoré sa dajú použiť aj počas zahraničného pobytu a ktoré prispievajú k celkovej pohode účastníka. Vylúčiť by sa mali nekonštruktívne až potenciálne škodlivé spôsoby riešenia stresu (prejedanie sa, alkohol, vyhýbanie sa spoločnosti druhých, a pod.). Zoznam zdrojov môže slúžiť aj ako pomôcka pri balení sa na cestu, aby si človek nezabudol so sebou nejakú vec, ktorá mu môže pomôcť. Zoznam zdrojov, na ktoré sa dá obrátiť aj v cudzine, je dobré vziať so sebou a mať ho ako akýsi „fahák“.

Cvičenie podporuje sebaopoznanie a ponúka praktickú pomôcku pre náročné chvíle počas zahraničného pobytu. Spoločné zdieľanie s inými môže inšpirovať k novým zdrojom.

Použitá literatúra:

Charta kvality mobility, 2006. Dostupná na: <https://www.minedu.sk/data/att/2319.pdf>

Open the Door to the World, 2014. Publikácia siete Euroguidance dostupná na stránke www.euroguidance.eu

EG Insight, 2016. Publikácia siete Euroguidance dostupná na stránke www.euroguidance.eu

Otvorené dvere do sveta, 2014. Publikácia siete Euroguidance dostupná na stránke www.euroguidance.cz

Poradenství v oblasti mobility, 2014. Publikácia siete Euroguidance dostupná v českom preklade na stránke www.euroguidance.cz

<http://www.ludovakultura.sk>

<http://uis.unesco.org/>

Parkkinen J., Puukari S., 2005. *Approaching worldviews in multicultural counselling*. In: *Multicultural Guidance and Counselling*, ed. Lau-nikari M., Puukari S., Centre for International Mobility Cimo and Institute for Educational Research, Jyväskylä.

Ryan M. E., Twibell R. S., 2000. *Concerns, values, stress, coping, health and educational outcomes of college students who studied abroad*. In: *International Journal of Intercultural Relations*, Vol. 24, p. 409-435.

Ďalšie zdroje:

Kompas Marca Pola: www.saaic.sk/euroguidance (časť Knižnica)

Videá zo súťaže Erasmus+ Vašími očami: <http://www.erasmusplus.sk/index.php?sw=1070>

Prezentácia „Cesta ku kvalitnej mobilite“: http://erasmusplus.sk/uploads/prezentacie/prez2_4594.pdf

Bedeker od cudzincov pre cudzincov, Helena Tužinská, Ľubica Voľanská (eds.), CVEK: <http://cvek.sk/bedeker-od-cudzincov-pre-cudzincov-v-slovensine/>

ZAUJÍMAVÉ LINKY

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

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

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

www.erasmusplus.sk - portál o programe Erasmus+ pre vzdelávanie a odbornú prípravu, mládež a šport

<http://erasmusplusols.eu/sk/> - Online Linguistic Support (OLS) je portál, ktorý slúži na podporu výučby jazykov pre účastníkov mobility v rámci programu Erasmus+.

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

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

<https://webgate.ec.europa.eu/fpfis/mwikis/eurydice> - informácie o vzdelávacích systémoch v európskych krajinách

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

www.studyinaustralia.gov.au - informácie pre záujemcov o štúdium v Austrálii

www.studyincanada.com - informácie o štúdiu v Kanade

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

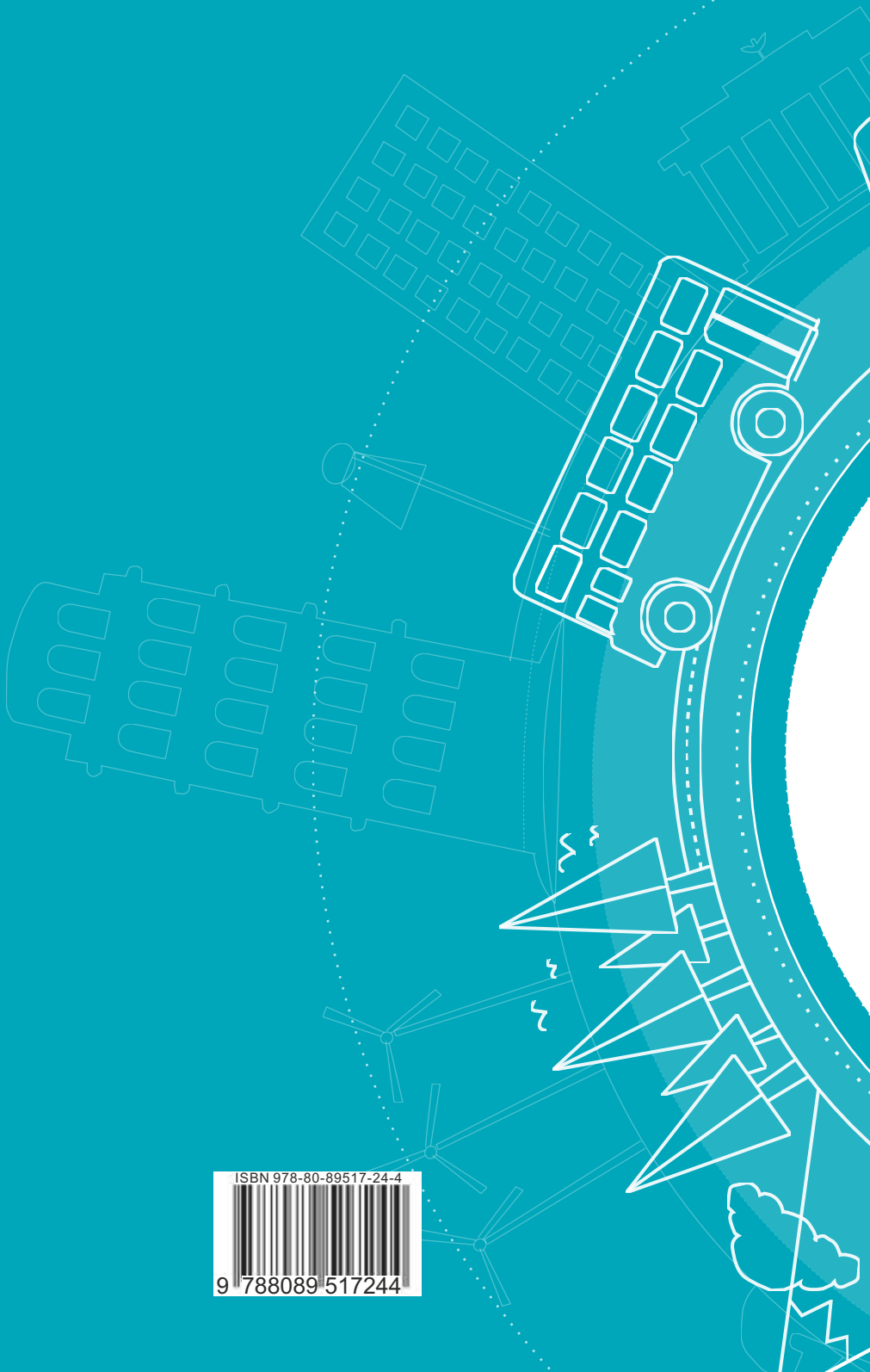
www.msmt.cz - Ministerstvo školstva, mládeže a telovýchovy Českej republiky; adresáre verejných a súkromných vysokých škôl v ČR

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

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

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

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



ISBN 978-80-89517-24-4



9 788089 517244