



BESZÁMOLÓ ERASMUS+ SZAKMAI GYAKORLATRÓL

[\[KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓÉRT KATT IDEJ\]](#)

AZONOSÍTÓ ADATOK

Név (nem kötelező megadni):	<input type="text"/>
E-mail cím (nem kötelező megadni):	<input type="text"/>
Neptun kód:	<input type="text" value="MZGX46"/>
Kar:	<input type="text" value="Társadalomtudományi és Nemzetközi Kapcsolatok Kar"/>
Szak:	<input type="text" value="Szociológia"/>
Évfolyam:	<input type="text" value="III."/>

Szakmai gyakorlat típusa:	<input type="text" value="önkéntes (tanulmányok alatti)"/>
Ösztöndíj típusa:	<input type="text" value="Erasmus+ ösztöndíj (nem Campus Mundis)"/>
Mobilitás kezdő dátuma:	<input type="text" value="2019.06.11."/>
Mobilitás záró dátuma:	<input type="text" value="2019.08.11."/>

Fogadó ország:

Svédország

Fogadó város:

Linköping

Fogadó szervezet neve:

Linköpings Stadsmission

Betöltött pozíció, munkakör:

Önkéntes

Munkavégzés nyelve:

Angol

I. online nyelvi teszt eredménye:

C1

II. online nyelvi teszt eredménye:

C1

Ajánlanám a fogadó szervezetet, mert:

- Szakmailag sok fejlődési potenciált kínált
- Befogadó volt a közösség
- Megbecsülték a munkámat
- Versenyképes fizetést kaptam
- Multikulturális volt a közeg
- Tervszerűen végezhettem a munkámat
- Hasznos visszajelzéseket kaptam
- Volt mentorom, akihez fordulhattam, segített
- Rugalmasan kezelték az adminisztratív teendőket (pl. Erasmus+ dokumentumok)
- Megfelelő munkakörülményeket biztosítottak számomra

Egyéb:

EGYÉB ADATOK, MEGJEGYZÉSEK

Ha szeretne, itt megadhat egyéb adatok, információkat.

TANULMÁNYOKKAL, SZAKMAI GYAKORLATTAL, MUNKAVÉGZÉSEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEK

1. Amennyiben nem nyáron vagy abszolválás után volt külföldi szakmai gyakorlaton, hogyan tudta összeegyeztetni itthoni tanulmányait mobilitásával? (egyéni tanrend, vizsgák, kreditelismertetés, stb.)
2. Készült-e a szakmai gyakorlata megkezdése előtt tanulási/felkészülési terv? Ha igen, kapott-e ehhez szakmai támogatást oktatójától vagy mástól?
3. Volt-e olyan oktatója vagy munkahelyi mentora, akivel tudott kommunikálni a tapasztalatairól a mobilitása alatt?
4. Milyen pozíciót töltött be a fogadó helyen? Mik voltak a feladatai? Volt-e a feladatainak alakulásában szerepe annak, hogy Önt mi érdeklí, miben szeretne jártasságra szert tenni?
5. Miket tanult? Mikben fejlődött szakmailag illetve milyen kompetenciái fejlődtek? Milyen kompetenciát kívánta tudatosan erősíteni, melyeket sikerült fejlesztenie nem tervezett/várt módon?
6. Milyen mértékben fejlődött a nyelvtudása és általában a kommunikációs készségei?
7. Mik voltak a személyes és szakmai célkitűzései? Ebből miket valósított meg, illetve mi az, amiben akár felül is múlta a gyakorlat a terveit?
8. Milyen figyelemre méltó jó és rossz gyakorlatokat figyelt meg
 - a. a konkrét szakterület;
 - b. a munkaszervezet, együttműködés, szervezeti kultúra;
 - c. a munkafolyamatok;
 - d. az adminisztratív környezet;
 - e. a munkavállalóknak nyújtott szolgáltatások vonatkozásában?
9. Gyarapodott-e olyan tudással, ami a személyes fejlődésén túl környezete, kortársai vagy a Budapesti Corvinus Egyetem számára hasznos lehet? Milyen tanulságokat fogalmazna meg a BCE számára?

Nyáron végeztem a szakmai gyakorlatot, ezért az itthoni tanulmányaimmal való összeegyeztetés nem jelentett problémát.

A szakmai gyakorlat megkezdése előtt nem készült tanulási/felkészülési terv, viszont a munkavégzés során összegyűjtöttem hasznos információkat, amik segítséget nyújthatnak a szakdolgozatomhoz.

A munkahelyemen két mentor támogatott, és mindketten nyitottak, befogadóak voltak. Megoszthattam velük a tapasztalataimat, élményeimet, és bármilyen kérdéssel fordulhattam hozzájuk.

Önkéntesként dolgoztam egy non-profit szervezetnél, melynek célja, hogy felkarolja azokat a személyeket, akik bizonyos szociokulturális, gazdasági, társadalmi faktorok következtében perifériára kerültek. Azért választottam ezt a szervezetet, mert szociológus hallgatóként kifejezetten fontosnak tartom, hogy betekintést nyerjek különböző országok szociális ellátórendszerébe, társadalmi struktúráiba, és megvizsgáljam, hogy milyen lehetséges alternatívákat kínálnak a társadalmi problémák kiküszöböléséhez.

A szervezet reintegrációs programjában vettem részt, amely elsősorban EU-s menekültekre, hajléktalanokra, illetve olyan emberekre koncentrál, akik valamilyen okból kifolyólag kiszorultak a munkaerőpiacról.

Feladataim közé tartozott többek között az adminisztratív, regisztrációs feladatok ellátása, ételosztás hajléktalanoknak. Továbbá egy second hand shop-ban is tevékenykedtem, ahol könnyű fizikai munkát végeztem, valamint kreatív ötletekkel támogattam a csapat munkáját.

Rendszeresen besegítettem a szervezet „Advisory Night” nevű eseményén, melynek célja, hogy a városba érkező menekültek jobban megismerjék az ország szabályrendszerét, feltérképezhessék a lehetőségeiket mind személyes, mind szakmai értelemben és egyéb – egészségügyi, jogi, pszichológiai – tanácsokat kapjanak.

Amellett, hogy emberileg formálódtam, szakmailag is sokat változott a nézőpontom. Szerintem önfegyelem, empátia és felelősségtudat tekintetében fejlődtem a legtöbbet. Különböző életutakkal, élethelyzetekkel, személyiségtípusokkal találkoztam, és mindezt egy egészen - számomra újszerű - közegben, ami arra inspirált, hogy tanuljak meg elfogadni, tisztelni és megérteni, mert az igazság nem egyféle, és az élet pont ettől a diverzitástól izgalmas.

A tanulmányaim során pedig hasznosítani tudom azt a körforgás-alapú szociális ellátórendszert, aminek Linköpingben részese lehettem: ahol a társadalom különböző szegmensei hozzájárulnak más-más területekhez, és ahol az állampolgárok korrekt, letisztult stílusban, egymást egyenlő partnerként tekintve építenek egy mindenki számára elérhető közeget.

Az angol nyelvtudásom fejlődött, és szerencsére olyan helyen lehettem, ahol szinte mindenki magabiztosan kommunikál angolul. A svéd nyelvvel is megismerkedtem, és a kollégáim szívesen tanítottak.

Célkitűzéseim között szerepelt az, hogy beilleszkedjek egy olyan közösségbe, aminek kultúrájáról keveset tudok, és hozzájáruljak egy olyan szervezet munkájához, ami egy élhető, befogadó, fenntartható társadalmat alakít. A gyakorlat alatt sikerült beilleszkednem, és egy olyan szociális hálót kialakítanom, amiben vannak biztos pontok; olyan emberek, akikre a jövőben is számíthatok. Szakmailag pedig sokat tanultam arról, hogy mennyire elengedhetetlen a „pozitív” nyelvezet – pl.: pejoratív megnevezés helyett „kliensként/vendégként” hivatkozni hajléktalan emberekre, és professzionális, nyitott hozzáállás ahhoz, hogy érdemi változást lehessen elérni a hajléktalanság, munkanélküliség, bevándorlás kérdéskörében.

A munkaszervezet, szervezeti kultúra elképesztően motiválónak, összehangoltnak és effektívnek tűnt számomra. A munkafolyamatok rendkívül transzparenssek, az adminisztráció gördülékeny, a szervezeti tagok maximálisan együttműködtek, és egy békés, barátságos, jókedvű légkörben zajlott a munkavégzés.

JÖVŐRE VONATKOZÓ KÉRDÉSEK

1. Lesz-e lehetősége, szándéka kapcsolatot tartani a fogadó céggel?
2. Tervezi-e, hogy az adott cégnél dolgozzon majd? Kapott-e ilyen ajánlatot?
3. Milyen kapcsolati hálót épített?
4. Milyen perspektívákra lett a szakmai gyakorlat kapcsán a jövőjét illetően?
5. Mit és hogyan tesz be az önéletrajzába?

Kaptam ajánlatot, hogy a tanulmányaim befejeztével visszatérjek a fogadó céghez, és tervezem is, hogy visszajövök.

Kapcsolatban maradok néhány kollégámmal, illetve a mentoraimmal, és tervezem, hogy az alapszak után Linköpingben folytatom tanulmányaimat.

Az önéletrajzomban szerepel a szervezetnél végzett önkéntes tapasztalatom és a fentebb említett tevékenységek összegzése.

ÖNREFLEXIÓK, VISSZAJELZÉSEK, EGYEBEK

1. Fejlődött-e valamiben a személyisége a kint lét alatt, által? Ha igen, mi(k)ben?
2. Mennyire volt elégedett Erasmus+ (v. Campus Mundi) koordinátorával / koordinátoraival? Van-e bármilyen visszajelzése számukra?
3. Egyéb megjegyzések, tanácsok, ötletek.

Fejlődött a személyiségem a kint lét alatt, és sokat tanultam magamról; arról, hogyan reagálok bizonyos helyzetekben, hogyan keresek megoldást hirtelen felmerült nehézségekre. Önállóbban lépek fel, ha spontán kihívásba ütközöm, mint a szakmai gyakorlat előtt.

Az Erasmus+ koordinátorommal maximálisan elégedett vagyok, igazán segítőkész, rugalmas és támogató volt.

PRAKTIKUS ÖTLETEK, HASZNOS TANÁCSOK KIFEJTÉSE AZ ALÁBBI KÉRDÉSEKRE VONATKOZÓAN

- 1. Fogadó hely keresése:** Hogyan, hol, mennyi idő alatt talált fogadó helyet?
- 2. Szállás:** Hogyan, hol, mennyi idő alatt talált szállást? Szállás jellege, típusa (albérlet, kollégium, stb.), díja, elhelyezkedése.
- 3. Oda- és visszautazás:** utazás módja (pl. autó, vonat, repülő, busz), árak, csomagolás, tippek, tanácsok
- 4. Megélhetés, árak a fogadó országban, városban:** pl. tömegközlekedés, élelmiszer, háztartási cikkek, szórakozás, ruházkodás, stb.
- 5. Társadalom, kultúra a fogadó országban, városban.**
- 6. Utazási, szórakozási és kulturális lehetőségek a fogadó városban, országban.**

A fogadó hely találása időigényes. Én albérletben laktam, és a szállásom 20 percre a belvárostól helyezkedett el, egy modern, felújított épületben, amivel teljes mértékben elégedett voltam.

Repülővel érkeztem Svédországba, és a reptérről másfél óra alatt jutottam el Linköpingbe. A repülőjegy nagyon barátságos áron van (4 000 – 20 000 Ft), viszont a buszjegyek elég drágák, szóval azzal mindenképp érdemes számolni.

Az árak a fogadó országban jóval magasabbak, mint az itthoniak, és bár nagyon jó minőségű élelmiszerek, háztartási cikkek, tömegközlekedési eszközök találhatók a városban, mindent meg kell fizetni, szóval az én személyes véleményem az, hogy mielőtt Svédországot választja valaki, ezeket alaposan gondolja végig.

Az Erasmus+ szakmai gyakorlattal kapcsolatos tanácsom az, hogy mielőtt valaki belevág, győződjön meg arról, hogy a fogadó országban tartózkodásnak milyen anyagi vonzata van. Én egy drága európai országot választottam, az Erasmus ösztöndíjamat a vártnál később kaptam meg, és nagyon nehézkesen tudtam megoldani az önfelköltséget a várakozás alatt.

A svéd emberek végtelenül nyugodtak, befogadóak, tisztességesek és kedvesek. Az a tapasztalatom, hogy abszolút be lehet illeszkedni, és őszintén úgy gondolom, hogy az egyik legstabilabb, legélhetőbb, legkomplexebb társadalmi közeg, ahol valaha jártam. Abban az esetben is, ha valamilyen nehézséggel néztem szembe - pl.: megbetegedés, tömegközlekedéssel kapcsolatos kérdések stb. -, tudtam, hova lehet fordulni, mert nagyon egyértelmű a rendszer, és még nem svéd állampolgárként is hozzáférhetőek az információk. Ami számomra különösen lenyűgöző, azok a környezetvédelemmel kapcsolatos intézkedések: nagyon komolyan veszik a szelektív hulladékgyűjtést, a környezetbarát tömegközlekedést, az újrahasznosítást, és törekednek arra, hogy a gyönyörű természeti adottságokat megőrizzék, tiszteletben tartásuk.

Kelt.: **2019.08.12.**

KÉPEK



1. Visingsö vár – Linköpingtől másfél órára elhelyezkedő sziget



2. Gränna: hangulatos, idilli település, ahol lehet túrázni, jellegzetes grännai édességet vásárolni



3. Stockholm



4. Stockholm



5. Linköping: [Tinnerö eklandskap](#)