



Finansowane przez
Unię Europejską



Przewodnik po możliwościach
międzynarodowych dla młodzieży



Witaj!

Marzysz o wyjeździe za granicę, ale nie wiesz, od czego zacząć? Obawiasz się kosztów, bariery językowej lub formalności związanych z rekrutacją? Ten przewodnik powstał właśnie dla Ciebie.

Zebraliśmy w nim najważniejsze informacje dotyczące programów międzynarodowych, takich jak Erasmus+, Europejski Korpus Solidarności, wymiany młodzieżowe, wolontariat oraz studia zagraniczne. Znajdziesz tutaj praktyczne wskazówki dotyczące wyszukiwania projektów, przygotowania do wyjazdu, nauki języków obcych, radzenia sobie z formalnościami oraz czerpania jak największych korzyści z doświadczeń międzynarodowych.

Publikacja powstała na podstawie doświadczeń uczestników projektu „Ambicje bez granic”, którego celem było zwiększenie świadomości młodych ludzi na temat możliwości rozwoju oferowanych przez programy europejskie oraz przełamywanie barier związanych z mobilnością międzynarodową.

Mamy nadzieję, że ten przewodnik pomoże Ci zrobić pierwszy krok i przekona Cię, że świat stoi przed Tobą otworem.

Stowarzyszenie LEVEL UP



Spis treści

- Gdzie szukać informacji o projektach międzynarodowych?
- Erasmus+
- Europejski Korpus Solidarności (EKS)
- Dlaczego warto wyjechać za granicę?
- Najczęstsze bariery i jak je przełamać
- Studia za granicą – od czego zacząć?
- Darmowe narzędzia do nauki języków
- Jak przygotować się do rekrutacji?
- Jak przygotować się do wyjazdu zagranicznego?
- Edukacja pozaformalna czego możesz się nauczyć?
- Odpowiedzialne podróżowanie i ekologia
- Jak dokumentować swoje doświadczenia?



Gdzie szukać informacji o projektach międzynarodowych?

Młodzi ludzie często rezygnują z wyjazdów zagranicznych, ponieważ nie wiedzą, gdzie szukać sprawdzonych informacji. Tymczasem większość możliwości jest dostępna bezpłatnie i finansowana przez programy europejskie.

Przydatne strony internetowe:

- Erasmus+ – program edukacyjny UE dla młodzieży, studentów i organizacji.
- European Solidarity Corps (Europejski Korpus Solidarności) – wolontariat krajowy i zagraniczny.
- Eurodesk – baza aktualnych projektów, szkoleń i konkursów dla młodzieży.
- SALTO Youth – szkolenia i projekty dla osób aktywnych społecznie.
- Youth.europa.eu – oficjalny portal młodzieżowy Unii Europejskiej.
- Erasmus Student Network (ESN) – wsparcie dla studentów wyjeżdżających na wymiany.
- Platformy organizacji pozarządowych realizujących projekty Erasmus+.

Przykładowe możliwości:

- Wymiany młodzieżowe (5–14 dni)
- Kursy szkoleniowe
- Wolontariat zagraniczny
- Studia na wymianie Erasmus+
- Praktyki i staże zagraniczne



Erasmus+ – odkrywaj Europę i rozwijaj się!

Erasmus+ to program Unii Europejskiej wspierający edukację, rozwój osobisty i mobilność międzynarodową. Dzięki niemu możesz zdobywać doświadczenie za granicą, poznawać nowe kultury i rozwijać kompetencje przydatne w życiu i pracy.

Co możesz zrobić?

- 🎓 Studiować za granicą

Wyjedź na semestr lub rok do uczelni partnerskiej i realizuj część studiów w innym kraju.

- 🌍 Wziąć udział w wymianie młodzieżowej

Spotkaj młodych ludzi z różnych krajów, uczestnicz w warsztatach i działaniach międzykulturowych.

- 📁 Odbić praktyki lub staż

Zdobądź doświadczenie zawodowe w międzynarodowym środowisku.

- 📖 Uczestniczyć w szkoleniach i kursach

Rozwijaj kompetencje językowe, społeczne i organizacyjne.

Gdzie szukać informacji?

🌐 Erasmus+: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu>

🌐 Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji: <https://www.frse.org.pl>

🌐 Europejski Portal Młodzieżowy: <https://youth.europa.eu>

Pamiętaj:

Erasmus+ to nie tylko studia. To także wymiany młodzieżowe, szkolenia, praktyki i wiele innych możliwości rozwoju dostępnych dla młodych ludzi w całej Europie.



Europejski Korpus Solidarności (EKS) – działaj i zmieniaj świat!

Europejski Korpus Solidarności (EKS) to program Unii Europejskiej dla młodych ludzi w wieku 18–30 lat (w przypadku pomocy humanitarnej do 35 lat), którzy chcą angażować się w działania społeczne, zdobywać nowe doświadczenia i rozwijać swoje kompetencje.

Co możesz robić w ramach EKS?

Wolontariat krajowy i zagraniczny

- wspieranie organizacji społecznych,
- działania na rzecz dzieci, seniorów, osób z mniejszymi szansami,
- projekty ekologiczne, edukacyjne i kulturalne.

Projekty Solidarności

- inicjatywy tworzone przez grupę młodych ludzi,
- działania odpowiadające na potrzeby lokalnej społeczności,
- możliwość uzyskania dofinansowania na własny pomysł.

Pomoc Humanitarna

- wsparcie projektów humanitarnych poza Unią Europejską,
- działania na rzecz osób dotkniętych kryzysami i katastrofami.

Gdzie szukać informacji?

🌐 Europejski Portal Młodzieżowy: <https://youth.europa.eu>

🌐 Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji: <https://www.frse.org.pl>

Pamiętaj:

EKS to szansa, aby pomagać innym, rozwijać siebie i zdobywać międzynarodowe doświadczenie – niezależnie od wcześniejszego doświadczenia czy sytuacji finansowej.



poznać inny
system edukacji

rozwijać kompetencje
społeczne

uzyskać
atrakcyjny wpis w CV

zdożyć
doświadczenie

WOLONTARIAT
pomaga

zdożyć nowe
kontakty

ułatwić udział w
projektach
międzynarodowych

zwiększyć
samodzielność



Dlaczego warto wyjechać za granicę?

Udział w projektach międzynarodowych to nie tylko podróżowanie, ale przede wszystkim rozwój osobisty i zawodowy.

Korzyści:

- rozwój języka obcego w praktyce,
- większa pewność siebie,
- poznanie ludzi z różnych krajów,
- zdobycie doświadczenia cenionego przez pracodawców,
- nauka samodzielności,
- poznanie innych kultur,
- rozwój kompetencji społecznych i organizacyjnych.

Przykład:

Uczestnik wymiany młodzieżowej może przez tydzień pracować w międzynarodowym zespole nad wspólnym projektem, jednocześnie rozwijając język angielski i umiejętności komunikacyjne.





Najczęstsze bariery i jak je przełamać

„Nie znam dobrze angielskiego”

Nie musisz mówić perfekcyjnie. Większość uczestników również się uczy.

Jak się przygotować?

- oglądaj filmy po angielsku,
- korzystaj z aplikacji językowych,
- uczestnicz w spotkaniach językowych,
- rozmawiaj z obcokrajowcami.

„Nie mam pieniędzy”

Większość projektów Erasmus+ pokrywa:

- zakwaterowanie,
- wyżywienie,
- program edukacyjny,
- podróż (częściowo lub w całości).

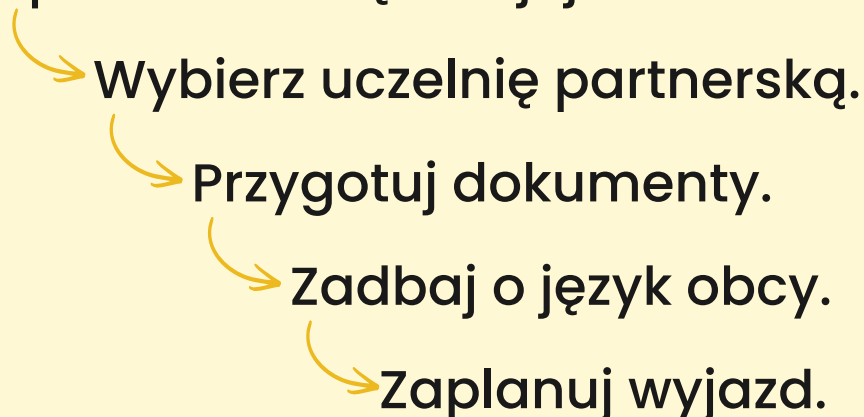
„Boję się wyjechać samodzielnie”

To naturalne. Warto zacząć od krótkiej wymiany lub lokalnego wolontariatu.



Studia za granicą – od czego zacząć?

Sprawdź ofertę swojej uczelni.



Sprawdź ofertę swojej uczelni

Jeśli jesteś studentem, pierwszym krokiem powinno być sprawdzenie możliwości oferowanych przez Twoją uczelnię. Większość szkół wyższych uczestniczy w programie Erasmus+ i współpracuje z uczelniami partnerskimi w całej Europie oraz poza nią.

Sprawdź:

- jakie kraje i uczelnie są dostępne dla Twojego kierunku,
- jakie są terminy rekrutacji,
- jakie warunki należy spełnić,
- jakie stypendium możesz otrzymać.

Wskazówka:

informacje znajdziesz na stronie internetowej uczelni lub wydziału, najczęściej w zakładce „Erasmus+”, „Współpraca międzynarodowa” lub „Mobilność studentów”.



Wybierz uczelnię partnerską

Przy wyborze uczelni warto zwrócić uwagę nie tylko na kraj, ale również na ofertę akademicką i warunki życia.

Zastanów się:

- jakie przedmioty chcesz realizować,
- w jakim języku prowadzone są zajęcia,
- jaki jest koszt życia w danym mieście,
- czy uczelnia oferuje wsparcie dla studentów zagranicznych,
- jakie są możliwości zakwaterowania.

Przygotuj dokumenty

Proces rekrutacji zwykle wymaga przygotowania kilku dokumentów. Najczęściej są to:

- formularz zgłoszeniowy,
- CV,
- list motywacyjny,
- wykaz ocen,
- Learning Agreement (porozumienie dotyczące realizowanych przedmiotów),
- certyfikat językowy (jeśli jest wymagany).

Przygotowując dokumenty:

- czytaj dokładnie instrukcje,
- pilnuj terminów,
- sprawdzaj poprawność danych,
- poproś kogoś o przeczytanie dokumentów przed wysłaniem.



Zaplanuj wyjazd

Po otrzymaniu kwalifikacji do programu warto odpowiednio przygotować się organizacyjnie.

Przed wyjazdem:

- znajdź zakwaterowanie,
- sprawdź możliwości transportu,
- wykup ubezpieczenie zdrowotne,
- przygotuj niezbędne dokumenty,
- zapoznaj się z kulturą i zwyczajami kraju docelowego,
- przygotuj budżet na pierwsze tygodnie pobytu.

Dobry plan pozwala ograniczyć stres i sprawia, że łatwiej odnaleźć się w nowym miejscu.

Darmowe narzędzia do nauki języków



Aplikacje:

- Duolingo
- Memrise
- Busuu
- Quizlet
- Anki



Strony internetowe:

- BBC Learning English
- Lingua.com
- 50Languages
- ISL Collective



Podcasty:

- 6 Minute English
- The English We Speak
- Easy Languages



Praktyka języka:

- spotkania językowe,
- Open Cafe,
- rozmowy z uczestnikami projektów międzynarodowych,
- grupy językowe online.

Jak przygotować się do rekrutacji?

Przed zgłoszeniem do projektu:

- przeczytaj dokładnie opis projektu
- sprawdź wymagania organizatora
- przygotuj odpowiedzi na pytania rekrutacyjne
- opisz swoje zainteresowania i motywację
- nie kopiuj gotowych odpowiedzi z Internetu

Na co organizatorzy zwracają uwagę?

- motywacja,
- zaangażowanie,
- otwartość,
- chęć nauki,
- zgodność z tematyką projektu.

Jak dobrze przedstawić siebie?

Pomyśl:

- czego chcesz się nauczyć,
- jakie kompetencje rozwinąć,
- dlaczego interesuje Cię dany temat,
- jak wykorzystasz zdobytą wiedzę po powrocie.

Organizatorzy cenią konkretne odpowiedzi bardziej niż ogólne stwierdzenia.

Mam 20 lat i studiuję zarządzanie. Interesuję się podróżami i edukacją międzykulturową. Chciałabym wziąć udział w projekcie, aby rozwinąć kompetencje językowe i poznać osoby z innych krajów.





Jak przygotować się do wyjazdu zagranicznego?

Przed zgłoszeniem do projektu:

- sprawdź dokumenty
- wykup ubezpieczenie
- przygotuj budżet
- poznaj podstawowe informacje o kraju
- pobierz potrzebne aplikacje

Po przyjeździe:

- poznaj uczestników
- bądź otwarty na nowe doświadczenia
- nie bój się popełniać błędów językowych
- uczestnicz aktywnie w zajęciach

Zakwaterowanie

Jeżeli zakwaterowanie nie jest zapewnione przez organizatora, warto rozpocząć poszukiwania z odpowiednim wyprzedzeniem.

Przydatne strony:

- Booking.com – krótkoterminowe noclegi,
- Hostelworld – hostele i budżetowe zakwaterowanie,
- Airbnb – pokoje i mieszkania prywatne,
- Erasmus Play – wyszukiwarka mieszkań dla studentów Erasmus+,
- HousingAnywhere – zakwaterowanie dla studentów międzynarodowych,
- grupy Erasmus i grupy mieszkaniowe na Facebooku.

Edukacja pozaformalna – czego możesz się nauczyć?

Edukacja pozaformalna to nauka poprzez doświadczenie, współpracę i praktyczne działanie.

Przykłady metod:

- warsztaty,
- symulacje,
- gry edukacyjne,
- praca w grupach,
- dyskusje,
- projekty społeczne.

Rozwijane kompetencje:

- komunikacja,
- współpraca,
- kreatywność,
- zarządzanie czasem,
- rozwiązywanie problemów,
- przedsiębiorczość.





Odpowiedzialne podróżowanie i ekologia

Podczas wyjazdów warto pamiętać o środowisku.

Dobre praktyki:



ograniczanie plastiku



korzystanie z transportu publicznego



segregacja odpadów



oszczędzanie wody i energii

Inspiracja z projektu:

Akcja „Leśne sprzątanie” pokazała, że nawet niewielkie działania lokalne mogą mieć pozytywny wpływ na środowisko i społeczność.

Jak dokumentować swoje doświadczenia?

Możesz:

- prowadzić media społecznościowe,
- tworzyć vlogi podróżnicze,
- pisać relacje z wyjazdów,
- przygotowywać prezentacje dla szkoły lub uczelni.



Przy nagrywaniu vlogów pamiętaj o:

- stabilnym obrazie,
- dobrym oświetleniu,
- różnorodnych ujęciach,
- nagrywaniu krótkich wypowiedzi uczestników,
- prostym montażu podkreślającym najważniejsze momenty projektu.

Takie materiały mogą zachęcić kolejne osoby do udziału w programach międzynarodowych i pokazać, że wyjazd zagraniczny jest dostępny dla każdego.



Niniejszy przewodnik zawiera najważniejsze informacje, wskazówki i narzędzia, które pomogą Ci zrobić pierwszy krok w stronę międzynarodowych doświadczeń. Mamy nadzieję, że będzie dla Ciebie inspiracją do odkrywania świata, rozwijania swoich kompetencji i korzystania z możliwości, jakie oferuje Europa.

Pamiętaj:

Nie musisz być ekspertem, aby zacząć.

Nie musisz mieć dużych środków finansowych, aby wyjechać za granicę.

Nie musisz robić wszystkiego samodzielnie – wiele organizacji i programów jest gotowych Ci pomóc.

Wystarczy odwaga, ciekawość i pierwszy krok.



Finansowane przez
Unię Europejską



Chcesz dowiedzieć się więcej?

Więcej informacji o możliwościach wyjazdów zagranicznych, wolontariacie, programie Erasmus+ oraz kolejnych inicjatywach znajdziesz na profilach Stowarzyszenia LEVEL UP:



LEVEL UP



levelupprojects



www.levelupngo.com

Zachęcamy również do śledzenia naszych mediów społecznościowych, gdzie regularnie publikujemy informacje o nowych projektach, szkoleniach, wymianach młodzieżowych i możliwościach rozwoju dla młodych ludzi.

Przewodnik opracowany w ramach projektu „Ambicje bez Granic”.

