



EÖTVÖS LORÁND  
UNIVERSITY | BUDAPEST

# Felkészülés az Erasmusra: Interkulturális felkészítő és önbizalomnövelő workshopok az ELTE-n

Szabó Brigitta  
nemzetközi irodavezető

EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLLAM-ÉS JOGTUDOMÁNYI KAR

*Országos Koordinátori Találkozó  
Szeged, 2023. November 8-10.*



# Miről lesz szó?



- Az Erasmus mobilitásra készülés típusai
- Workshop tervezés szempontjai
- Workshop típusok
- Eddigi tapasztalatok, tanulságok
- Hallgatói visszajelzések

# Az Erasmus mobilitásra készülés típusai

- **Nyelvi felkészülés** (nyelvvizsga, általános nyelv, szaknyelv)
- **Tanulmányi felkészülés** (tanulmányi szerződés, egyéni vizsgarend, kreditelismerés)
- **Adminisztratív jellegű felkészülés** (pályázás, jelentkezési folyamat, nyomtatványok, vízum, biztosítás, stb.)
- **Praktikus felkészülés** (szállás, utazás szervezés, bőrrönd összeállítása, stb.)
- **Interkulturális felkészülés** (komfortzónából való kilépés, kultúraváltás-kulturális adaptáció fázisai, kulturális különbségek azonosítása és kezelése, tanulás nemzetközi környezetben, mindennapok nemzetközi diákok és oktatók társaságában, sztereotípiák kezelése, változások kezelése).

# Workshop tervezés szempontjai

---

Minél több  
hallgatót  
tudjunk  
elérni

Illeszkedjen  
az egyetem,  
és a karok  
által kínált  
felkészítések  
sorába

Elmélet és  
gyakorlat  
szinergiája  
jól  
megjelenjen

On-line, és  
jelenléti

# Workshop típusok

## ELTE kiutazó hallgatói részére

### **1. *Interkulturális felkészítő***

- félévek végén több alkalom, 2 órás, on-line
- elméleti modellek, fókuszált interjú alumni Erasmus hallgatóval, Q&A

### **2. *Hogyan hozzuk ki a legtöbbet külföldi tanulmányutunkból? - „Önbizalomnövelde” országos coaching program alapján***

- félévek végén egy alkalom, 3 órás, jelenléti
- saját erőforrást kiaknázó, és a célok hatékony megvalósítását támogató coaching gyakorlatok

## ELTE ÁJK beutazó hallgatói részére

### **1. *Intercultural get together***

- minden félév elején egy alkalom
- orientációs programok sorában
- 2 órás, jelenléti
- ESN mentor hallgatók bevonása
- elméleti modellek bemutatása, és kis csoportos gyakorlatok a kulturális különbségek, és a kulturális adaptációs folyamat megértéséhez

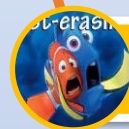
# Eddigi tapasztalatok, tanulságok



Gyorstalpaló, de több hallgatót elérünk, mint a tréningeken.



„Nem vagyok egyedül”, és „szemfelnyitás”.



Erasmus alumni hallgatók Post-Erasmus feldolgozása.



Hozzájárul a külföldi hallgatók közösség építéséhez.



Bizonytalan hallgatók támogatása.



COACHING Coaching, mint fejlesztési eszköz alkalmazása.



További felkészítési módszerek fejlesztése folyamatban.



## Hallgatói visszajelzések

- „Hasznos volt kiutazás előtt megtudnom, hogy lesznek érzelmi hullámok az Erasmus alatt, így nem ért meglepetésként.”
- „Megkönnyítette az Erasmus élményeim feldolgozását, hogy átadhattam a tapasztalataimat a mostani kiutazóknak. Örülök, hogy a segítségükre lehetek, és ezután tudatosan keresni fogom az ilyen lehetőségeket.”
- „Ha hallottam volna a Post-Erasmus szindrómáról korábban, nem lettem volna olyan undok a barátommal, miután hazajött külföldről, és elég furcsán viselkedett velem.”
- „A legjobban az tetszett, hogy cseréltük a kiscsoportokat a feladatoknál, így sok emberrel tudtunk beszélgetni, ismerkedni.”
- „Jövőre visszajövök alumniként.”



EÖTVÖS LORÁND  
UNIVERSITY | BUDAPEST

Köszönöm a figyelmet!

Elérhetőségem:  
[szabo.brigitta@ajk.elte.hu](mailto:szabo.brigitta@ajk.elte.hu)