

<p>MIEJSCE PRAKTYKI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kraj ▪ Miasto ▪ Nazwa instytucji przyjmującej (jeżeli szpital jest placówką uniwersytecką, najpierw nazwa uniwersytetu) <p>CZAS TRWANIA MOBILNOŚCI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Data początkowa/data końcowa 	<p>Słowenia, Rogaska Slatina</p> <p>Hotel Aleksander Medical & SPA</p> <p>25.07.- 25.09.2022r.</p>
<p>JĘZYK PRAKTYKI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ w jaki sposób przebiegała komunikacja z pacjentami 	<p>ANGIELSKI</p>
<p>CO ZAPEWNIŁA PLACÓWKA PRZYJMUJĄCA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ fartuchy ▪ zakwaterowanie ▪ posiłki ▪ zniżki (na co?) ▪ inne (proszę wymienić) 	<p>Zakwaterowanie</p> <p>Posiłki w czasie pracy</p> <p>Ubrania robocze</p> <p>Transport z dworca autobusowego i na dworzec (przyjazd i wyjazd)</p>
<p>DODATKOWE WYMAGANIA ZE STRONY PLACÓWKI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dodatkowe ubezpieczenie (jakie?) ▪ badania lekarskie (jakie?) ▪ zaświadczenie o niekaralności ▪ certyfikat językowy ▪ inne (proszę wymienić) 	<p>brak</p>
<p>ZAKWATEROWANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pokój w akademiku ▪ pokój w dzielonym mieszkaniu/domu (dzielone z kim?) ▪ pokój pracowniczy przy szpitalu ▪ inne (proszę wymień?) 	<p>Pokój w domu pracowniczym- każda osoba miała swój oddzielny pokój.</p>
<p>SPOSÓB ZNALEZIENIA MIESZKANIA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ strona internetowa (podaj adres) ▪ pomoc ze strony placówki przyjmującej (jaka?) ▪ organizacja studencka/polonijna ▪ inny (proszę opisać) ▪ jeżeli napotkałeś/eś jakieś kłopoty to jakie? 	<p>Mieszkanie było zapewnione w domu dla pracowników hotelu.</p>
<p>DOJAZD DO PLACÓWKI Z MIEJSCA ZAMIESZKANIA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Komunikacja miejska (jaka?) ▪ Rower ▪ Pieszo 	<p>Pieszo- około 10 minut.</p>
<p>WYŻYWIENIE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ posiłki domowe ▪ stołówka ▪ jedzenie na mieście ▪ jakie potrawy regionalne jadłeś/eś? ▪ co ci smakowało? ▪ co ci nie smakowało? 	<p>Podczas pracy jadłam obiad i lunch w hotelu. Posiłki były zdrowe, zrównoważone, przeważała kuchnia domowa. Resztę posiłków przygotowywałam sama w mieszkaniu.</p> <p>Zdarzało mi się jeść na mieście- pizzę, sałatki, zupy, jak i regionalne dania.</p>

	<p>Próbowałam wielu dań i deserów Słoweńskich- zupy grzybowej, różnego rodzaju Struklji, kielbasy krajnskiej, zupy joty, friki, szynki prjust, oleju z pestek dynii, kremną rezinę, gibanicę zlikrofi, kalmarów, polenty, burka.</p> <p>Wszystko mi smakowało.</p>
<p>OPIS PRZEBIEGU PRAKTYK</p>	<p>Praktyki były podzielone na trzy części. Pierwsza stanowiła zapoznanie z personelem oraz ze środowiskiem pracy i sposobem jej wykonywania. Drugą część stanowiło wprowadzenie do procedur zabiegowych i wykonywanie ich pod nadzorem, natomiast podczas trzeciej części praktykowałam zdobytą wiedzę na klientach SPA samodzielnie lub pod częściowym nadzorem.</p> <p>Pracowałam 5 dni w tygodniu 8 godzin dziennie.</p> <p>Współpracowałam z innymi specjalistami- trenerem personalnym, fizjoterapeutą, kosmetologiem, lekarzami, pielęgniarkami. Wspólnie układaliśmy holistyczne plany zabiegowe dla klientów.</p> <p>Wykonywałam zabiegi na twarz i ciało- zarówno przy użyciu aparatury jak i manualnie. Nauczyłam się obsługiwać m.in. maszyny do floatingu, kriolipolizy, laseroterapii czy komory hiperbarycznej. Dużą część zabiegów stanowiły masaże.</p>
<p>FORMA SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU Opis, linki, motywacja, ceny, możliwości</p>	<p>Podczas dni wolnych dużo podróżowałam. Udało mi się zobaczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lublanę • Maribor • Celje • Jezioro Bled • Wąwóz Vintgar • Wąwóz Tolmin • Dolinę rzeki Soca, gdzie udałam się na rafting • Kobarid • Zatokę Moon Bay • Piran • Jaskinię Postojną • Jaskinie Szkocjańskie • Park Krajobrazowy pod Bocem • Jezioro Bohnij • Triglavski Park Narodowy- zdobyłam dolinę siedmiu jezior • Zamek Predjamski

	<p>Ceny ogółem są wyższe niż w Polsce. Podróżowałam autobusami i pociągami. Spałam w Airbnb lub hostelach. Ceny hoteli i hosteli są znacznie wyższe niż w Polsce. Za noc płaci się średnio 200 zł.</p> <p>Uczestniczyłam we free walking tour w Lublanie- https://ljubljanafreetour.com/</p> <p>W Mariborze zwiedzałam piwnicę winiarną- https://vinag1847.si/en/</p> <p>Podczas dni pracujących zwiedzałam moją miejscowość Rogaskę Slatinę. Ma ona wyznaczone kilka ścieżek turystycznych, mieści się tam muzeum i fabryka szkła. Życie płynie spokojnie i sielsko- można skorzystać z prywatnych, przydomowych barów winnych, czy kupić domowy miód.</p> <p>https://www.visit-rogaska-slatina.si/en/</p>
<p>Jakie Twoim zdaniem odniosłaś/eś</p> <p>KORZYŚCI Z PRAKTYKI ZAGRANICZNEJ</p>	<p>Pogłębiłam wiedzę zawodową- zarówno od strony praktycznej (nauka pracy na nowych sprzętach, nauka nowych masaży, zabiegów na twarz i ciało), jak i wzmocniłam swoje umiejętności miękkie. Miałam okazję współpracować z innymi specjalistami, co poszerzyło moje perspektywy. Poprawiłam płynność mówienia w języku angielskim. Zobaczyłam jak inne kraje postrzegają kosmetologię i jak wygląda słoweńska branża beauty, co poszerzyło moje horyzonty i dało świeże spojrzenie na branżę polską. Dodatkowo, czuję się bardziej pewna siebie i odważna, gdyż był to mój pierwszy, samodzielny wyjazd na tak długi czas za granicę. Nauczyłam się większej samodzielności, niezależności, radzenia sobie w trudnych sytuacjach.</p>

Opisz wpływ Mobilności jako takiej na ciebie, placówkę macierzystą UML i placówkę partnerską/przyjmującą.

Zobaczyłam jak inne kraje postrzegają kosmetologię i jak wygląda słoweńska branża beauty, co poszerzyło moje horyzonty i dało świeże spojrzenie na branżę polską. Dodatkowo, czuję się bardziej pewna siebie i odważna, gdyż był to mój pierwszy, samodzielny wyjazd na tak długi czas za granicę. Nauczyłam się większej samodzielności, niezależności, radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Poszerzyłam kompetencje zawodowe.

Jestem pierwszą osobą z kierunku „kosmetologia”, która udała się na mobilność, więc na pewno miało to wpływ na UML- w pewnym sensie przetałam szlaki dla mojego kierunku i mam nadzieję, że więcej osób będzie chciało wyjeżdżać na praktyki Erasmus w przyszłości.

Placówka przyjmująca skorzystała z mojej pomocy. Dostawałam dużo komplementów odnośnie mojej pracy. SPA mogło również czerpać z mojego polskiego spojrzenia na branżę beauty. Wymieniliśmy się doświadczeniami, co wpłynęło także na poszerzenie horyzontów placówki pod kątem pracy kosmetologa w SPA.

Czy program Erasmus + Mobilność Praktyka zwiększa zdolność współpracy międzynarodowej UML?





Tak

Podaj przykład działań podjętych przez ciebie w celu podzielenia się zdobytym doświadczeniem z mobilności z innymi osobami.

Opowieści przeżytych doświadczeń- przekaz słowny osobom zainteresowanym i rodzinie i przyjaciołom.
Dodatkowo dzielenie się przeżyciami w social mediach- na Instagramie i BeReal w formie relacji i zdjęć.

