|  |  |
| --- | --- |
| **MIEJSCE PRAKTYKI*** Kraj
* Miasto
* Nazwa instytucji przyjmującej (jeżeli szpital jest placówką uniwersytecką, najpierw nazwa uniwersytetu)

**CZAS TRWANIA MOBILNOŚCI** * Data początkowa/data końcowa
 | Stany ZjednoczoneMiami, FLForce Physical Therapy30.06.2025 – 31.08.2025 |
| **JĘZYK PRAKTYKI*** w jaki sposób przebiegała komunikacja z pacjentami
 | Język angielski |
| **CO ZAPEWNIAŁA PLACÓWKA PRZYJMUJACA** * fartuchy
* zakwaterowanie
* posiłki
* zniżki (na co?)
* inne (proszę wymienić)
 | Koszulkę i legginsy z nazwą Force Physical TherapyWodę, herbatę i kawę Posiłki z okazji urodzin pracowników oraz końca praktyk  |
| **DODATKOWE WYMAGANIA ZE STRONY PLACÓWKI*** dodatkowe ubezpieczenie (jakie?)
* badania lekarskie (jakie?)
* zaświadczenie o niekaralności
* certyfikat językowy
* inne (proszę wymienić)
 | Brak dodatkowych wymagań ze strony placówki. |
| **ZAKWATEROWANIE*** pokój w akademiku
* pokój w dzielonym mieszkaniu/domu

(dzielone z kim?)* pokój pracowniczy przy szpitalu
* inne (proszę wymień?)
 | Pokój w dzielonym domu z innymi studentami, z dostępem do ogrodu. |
| **SPOSÓB ZNALEZIENIA MIESZAKNIA*** strona internetowa (podaj adres)
* pomoc ze strony placówki przyjmującej (jaka?)
* organizacja studencka/polonijna
* inny (proszę opisać)
* jeżeli napotkałaś/eś jakieś kłopoty to jakie?
 | Na stronie Airbnb. |
| **DOJAZD DO PLACÓWKI Z MIEJSCA ZAMIESZKANIA** * Komunikacja miejska (jaka?)
* Rower
* Pieszo
 | Rower |
| **WYŻYWIENIE*** posiłki domowe
* stołówka
* jedzenie na mieście
* jakie potrawy regionalne jadłaś/eś?
* co ci smakowało?
* co ci nie smakowało?
 | Posiłki domoweStołówka szpitalna Potrawy regionalne: Mac&cheese, dania fast food, mrożona kawa, owocowe smoothie, owoce morza, kubańskie wypieki, kubańskie kanapki, ceviche, empanadas, pieczone ziemniaki.Smakowały mi świeże awokado, mango, kubańska kawa, mac&cheese, ceviche z owocami morza.Nie smakowały mi bardzo tłuste hamburgery z Wendy’s. |
| **OPIS PRZEBIEGU PRAKTYK** | Na praktyki chodziłam w godzinach 7:30-19 w poniedziałki, środy i czwartki, a we wtorki i piątki w godzinach 9:30-13, z zapewnioną godziną przerwy na lunch. Na początku poznawałam pacjentów i ich dolegliwości, a potem zostali mi przydzieleni pacjenci, których terapię prowadziłam do końca mojego pobytu. Terapia polegała na spersonalizowanych ćwiczeniach, na terapii manualnej, masażu, terapii pinami i bańkami oraz elektroterapii i ultradźwiękach. Placówka zwracała uwagę na indywidualne podejście do pacjenta, kreatywne ćwiczenia i masaż o dużej sile.  |
| **FORMA SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU**Opis, linki, motywacja, ceny, możliwości | W wolnym czasie jeździłam rowerem na mrożoną kawę, opalałam się na plaży, odpoczywałam w ogrodzie, gdzie przychodziły iguany, gekony i oposy. W Miami Downtown widziałam Wynwood Walls, byłam w Instytucie Sztuki oraz w klubie Mode. Niedaleko od Miami znajduje się Everglades National Park, gdzie w czasie wycieczki łodzią obserwowałam aligatory, żółwie oraz ptaki. Wybrałam się także na najbardziej wysuniętą na południe część USA – Key West, gdzie skosztowałam pysznej kuchni karaibskiej, kubańskiej i hawajskiej oraz byłam w klimatycznych barach z muzyką na żywo. Na ostatnie 2 tygodnie mojego pobytu w USA pojechałam do San Francisco, Napa Valley oraz Big Sur. Ceny w USA są kilkakrotnie wyższe niż w Polsce, jeśli chodzi o kawiarnie, restauracje, Ubera. Należy pamiętać o doliczaniu ok.20% napiwku w prawie każdym miejscu. |
| Jakie Twoim zdaniem odniosłaś/eś **KORZYŚCI Z PRAKTYKI ZAGRANICZNEJ** | Wszystkie wymienione wyżej miejsca serdecznie polecam. Było to niezapomniane przeżycie, gdzie skosztowałam najlepszego jedzenia w moim życiu, nauczyłam się nowoczesnych technik fizjoterapii, podszlifowałam język angielski oraz nabrałam pewności siebie.  |

|  |
| --- |
| **Opisz wpływ Mobilności jako takiej na ciebie, placówkę macierzystą UML i placówkę partnerską/przyjmującą.** |
| Mobilność znacząco mnie zmieniła. Nauczyłam się radzić sobie w trudnych sytuacjach, być bardziej pewna siebie i lepsza w języku angielskim. Stałam się także bardziej kompetentna jako fizjoterapeuta.Mobilność sprawiła również, że będę bardziej promować uczelnię UML oraz uczestnictwo w programie Erasmus+, ponieważ dzięki temu wyjazdowi przeżyłam niezapomnianą przygodę życia.Placówka przyjmująca bardzo doceniła inicjatywę praktyk studenckich z Uczelni z innego kontynentu (UML), ze względu na chęć wymiany wiedzy i doświadczeń oraz chęć promocji własnych technik fizjoterapii. Pacjenci również byli zadowoleni z możliwości pracy z osobą zza granicy.  |
| **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.**  |
| Rozmowa, wysyłanie zdjęć i filmów, dodanie posta na Instagramie, oraz chęć zareklamowania udziału w przyszłych wyjazdach na praktykę Erasmus+. |