|  |  |
| --- | --- |
| **MIEJSCE PRAKTYKI**   * Kraj * Miasto * Nazwa instytucji przyjmującej (jeżeli szpital jest placówką uniwersytecką, najpierw nazwa uniwersytetu)   **CZAS TRWANIA MOBILNOŚCI**   * Data początkowa/data końcowa | Stany Zjednoczone  Miami, FL  Force Physical Therapy  30.06.2025 – 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 Therapy  Wodę, 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 domowe  Stołówka 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+. |