



UNIVERZITA  
KONŠTANTÍNA  
FILOZOFA  
V NITRE

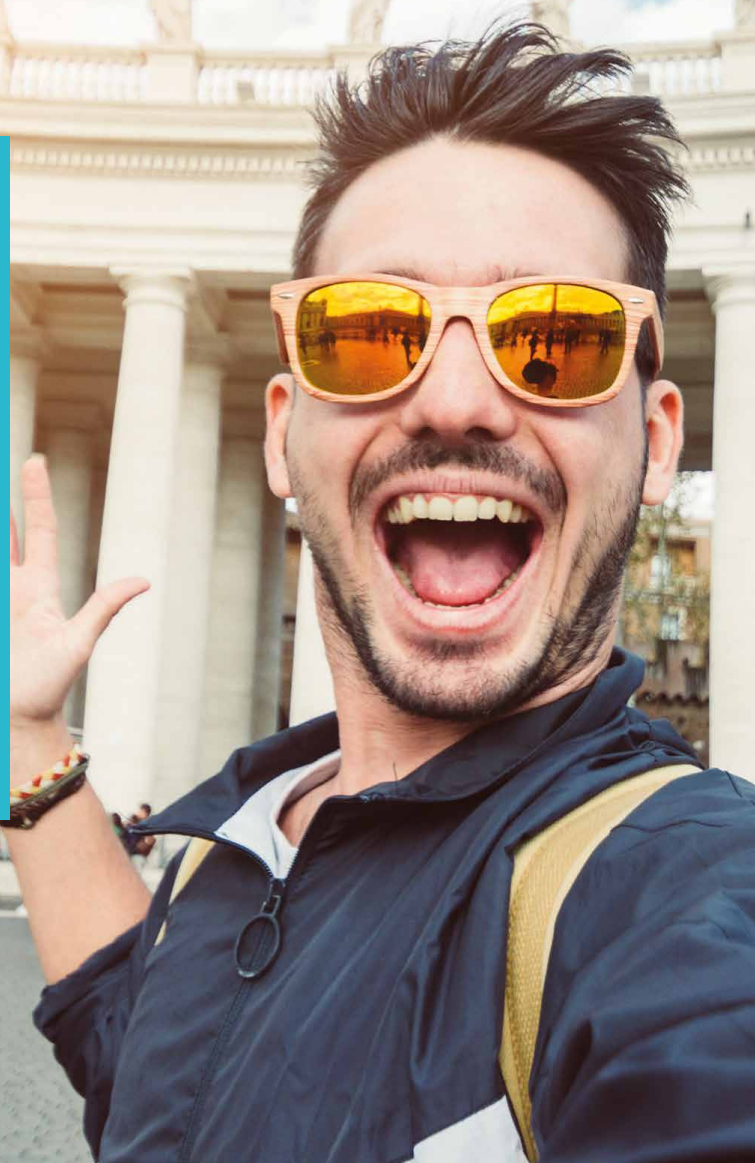
**NABER ODVAHU  
A VYKROČ DO SVETA  
S PROGRAMOM  
ERASMUS+**

## ERASMUS+ PROGRAM TI PONÚKA:

- bezplatné štúdium (2-12 mesiacov) alebo stáž (2-12 mesiacov) vo viac ako 30 krajinách Európy
- krátkodobú mobilitu pre študentov a doktorandov (5-30 dní)
- vycestovanie pre denných i externých študentov Bc./Mgr./PhD. stupňa i čerstvých absolventov
- stáž na univerzite alebo v akejkoľvek štátnej, verejnej, súkromnej inštitúcii,
- voľný výber semestra mobility, predĺženie mobility, opakovanú mobilitu
- zaujímavé granty podľa jednotlivých krajín
- zdarma online testovanie a jazykový kurz

## AKO NA TO?

Viac informácií nájdeš na:  
[www.ukf.sk/granty/erasmus](http://www.ukf.sk/granty/erasmus)



## PRÍHOVOR

Program Erasmus patrí k najúspešnejším a najpopulárnejším projektom Európskej únie. Príležitosť študovať a stážovať ponúkajú všetky členské štáty EÚ, pokračujúc Islandom, Lichtenštajnskom, Nórskom, Tureckom, Severným Macedónskom a Srbskom.

Erasmus je výnimočný tým, že nie je výlučne iba o štúdiu, či o práci. Ponúka možnosť žiť skutočný život v podmienkach zahraničnej krajiny, získať medzinárodné priateľstvá a kontakty, cestovať a spoznávať nové kultúry, posilňuje

samostatnosť, ale ponúka i zábavu s ľuďmi z najrôznejších kútov sveta. Erasmus skúsenosť zlepšuje kariérne vyhliadky mladých ľudí.

Táto brožúrka je vytvorená zo skutočných príbehov študentov Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre, ktorí nabrali odvahu a prostredníctvom Erasmu vykročili do sveta za novými zážitkami. Zapoj sa do programu aj Ty a zaži svoj vlastný Erasmus príbeh!

doc. PhDr. Martina Pavlíková, PhD.,  
prorektorka pre  
medzinárodné vzťahy



Funded by  
the European Union

Názov: Naber odvahu a vykroč do sveta s programom Erasmus+  
Vydavateľ: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre © 2022-2024  
Zostavovateľ: doc. PhDr. Martina Pavlíková, PhD., Mgr. Patrik Lenghart  
Grafický dizajn a sadzba: Lubo Balko  
Technická spolupráca: Ing. Jana Černáková



## ĽUBICA, ČESKÁ REPUBLIKA

Okrem toho, že som mala tú najkrajšiu slnečnú izbu v starom pražskom byte, okrem toho, že som bývala kúsok od rušnej časti Prahy a jej krásneho hradu, okrem toho, že mi bolo „blaze“ (tento čechizmus som si nemohla odpustiť, prepáčte), som mohla pracovať celé tri mesiace v úžasnom pracovnom prostredí so skvelými a šikovnými ľuďmi. Nabrala som množstvo inšpirácie, vedomostí a kontaktov. Hoci som si mohla doma užívať relatívne voľné leto, prežila som obohacujúce mesiace na pracovnej stáži v rámci projektu Erasmus+.

Ak ešte váhate, máte to tu „biele na čiernom“. Choďte, oplát' sa to. Nájdite si firmu, spoločnosť, organizáciu či neziskovku, kde vás vezmú a choďte, učte sa a najmä nestojte na mieste. Pohyb je zdravý pre telo i myseľ.

### ERASMUS:

**INŠPIRUJTE SA PRÍBEHMI  
SVOJICH ROVESNÍKOV –  
ŠTUDENTOV I ABSOLVENTOV  
UKF V NITRE**



## NATÁLIA, NÓRSKO

Ísť na Erasmus bolo asi najlepšie rozhodnutie, aké som mohla urobiť. Vysoká škola nám ponúka obrovské možnosti, ktoré by sme mali využiť. Erasmus v Nórsku bol výbornou skúsenosťou. Štúdium bolo náročné, život v Osle bol drahý, ale kto si môže len tak povedať, že študoval v Škandinávii štyri mesiace? Spoznala som jednu z najkrajších a najvyspelejších krajín na svete a zdokonalila som sa v angličtine.

Neviem si predstaviť, že by som počas štúdia nevyskúšala výmenný pobyt. Je to zážitok vidieť a zažiť na určitú dobu úplne inú mentalitu ľudí, spôsob výučby a spôsob života. Navyše mám za sebou aj Work and Travel v USA a chystám sa absolvovať Erasmus stáž!



## ALŽBETA, SLOVENSKO

Ahoj! Moje meno je Betka a zúčastnila som sa programu Erasmus+. Milujem cestovanie, spoznávanie nových krajín, nových ľudí a vždy rada skúsím niečo nové. Štúdium v zahraničí a dokonca po anglicky bola pre mňa veľká výzva. Môj študijný pobyt prebiehal v Slovinsku, v prímorskom mestečku Koper. Teraz môžem zhodnotiť, že zúčastniť sa Erasmusu bolo jedno z najlepších rozhodnutí, aké som

mohla počas môjho vysokoškolského štúdia urobiť! Žiť a študovať pol roka v zahraničnom meste je nezaplatiteľná skúsenosť. Nazbieraš nové poznatky z tvojho (alebo aj z iného) študijného odboru, zlepšíš svoju angličtinu (prípadne sa naučíš jazyk krajiny, v ktorej sa nachádzaš) a získaš lepší rozhľad. Okrem toho si nájdeš mnoho zahraničných kamarátov na celý život. Cez nich spoznáš iné kultúry

a máš možnosť pozrieť sa na život aj z iných perspektív. Každý deň na Erasme bol plný zábavy a radosti, až na ten posledný, kedy je človeku smutno... Mohla by som tu vypisovať ešte dlho o tom, aké ďalšie obohacujúce skúsenosti vám Erasmus poskytne, ale najlepšie to zistíte na vlastnej koži. Tak sa nenechajte odradiť „papierovačkami“ a rýchlo posielajte prihlášky. Stojí to za to!

## KATARÍNA, ČESKÁ REPUBLIKA

Cez program Erasmus+ som bola v roku 2016 na stáži v hoteli v Prahe. Rozhodla som sa pre stáž kvôli tomu, že som bola v 5. ročníku a potrebovala som získať ďalšie pracovné skúsenosti počas štúdia v oblasti, v ktorej som študovala. V hoteli ma zaučili do chodu recepcie, v práci som komunikovala v cudzom jazyku.

Počas mojej stáže som nadobudla veľa skúseností, naučila sa samostatnosti, získala nové kontakty a priateľstvá, ktoré trvajú dodnes. S kolegami z práce sa pravidelne navštevujeme. Praha bola skvelým miestom na stáž, čiže ak váhate nad tým, či vycestovať niekam ďaleko, tak môžem odporúčať Prahu. Určite by som cez tento program vycestovala opäť, stálo to za to.



## KARINA, NEMECKO

Svoj Erasmus študijný pobyt som sa rozhodla absolvovať v menšom meste Passau v Nemecku. Na začiatku som z toho bola veľmi nadšená, ale akonáhle prišlo na všetko vybavovanie okolo toho, začala som rozmýšľať, či to bol naozaj taký dobrý nápad. Človek musí prejsť veľkým množstvom „papierového“ vybavovania, podpisovania a podobne, čo je nevýhoda programu, teda byrokracia – ako na Slovensku, tak aj v Nemecku.

Keď už je ale všetko vybavené a začne sa samotný pobyt, tak si človek sám pre seba povie, že všetky tie úskalia s vybavovaním nakoniec stáli za to. Študijný

pobyt je skvelá príležitosť pre mladých ľudí na zlepšenie svojich jazykových skúseností – a nielen v jednom jazyku. Pre mňa osobne sú to rovno tri hlavné jazyky – nemecký, ktorý je zároveň aj jazykom, v ktorom na pobyte študujem, ale zlepšujem aj svoj anglický a ruský jazyk. Po niekoľkých týždňoch sa však na človeka nalepia aj základné frázy v mnohých iných jazykoch. Okrem jazykových skúseností som dostala aj možnosť lepšie spoznať mnoho iných kultúr a na vlastnej koži si vyskúšať štúdium mimo Slovenska.

Na Erasmus pobyte sa človek nielen vzdeláva na univerzite,



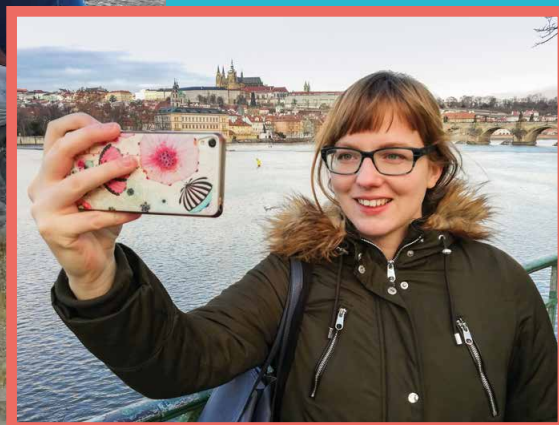
ale spoznáva aj nové miesta, kultúry, ľudí a nadväzuje nové a často aj celoživotné priateľstvá a jednoducho rozširuje svoje obzory. Erasmus je spojenie vzdelania a zábavy do jedného komplexného balíka. Každému, kto ešte váha, či by mal absolvovať študijný pobyt v zahraničí, ho určite odporúčam.



## KATARÍNA, ČESKÁ REPUBLIKA

Vďaka Erasmu som si na pár mesiacov mohla vyskúšať štúdium na svetoznámej škole a život v rušnej európskej metropole. Skúškou komfortnej zóny bol aj pobyt na skromnom, no o to hlučnejšom internáte. Erasmákom, ktorí necestujú ďaleko, odporúčam namiesto častých návštev domova zabývať sa a spoznávať miestnu krajinu, či už prostredníctvom internátnych zábav alebo výletmi do okolitých miest.

Na pobyte zažijete veľkú slobodu, ale aj zodpovednosť, aby ste po návrate mohli plynule pokračovať na svojej alma mater.





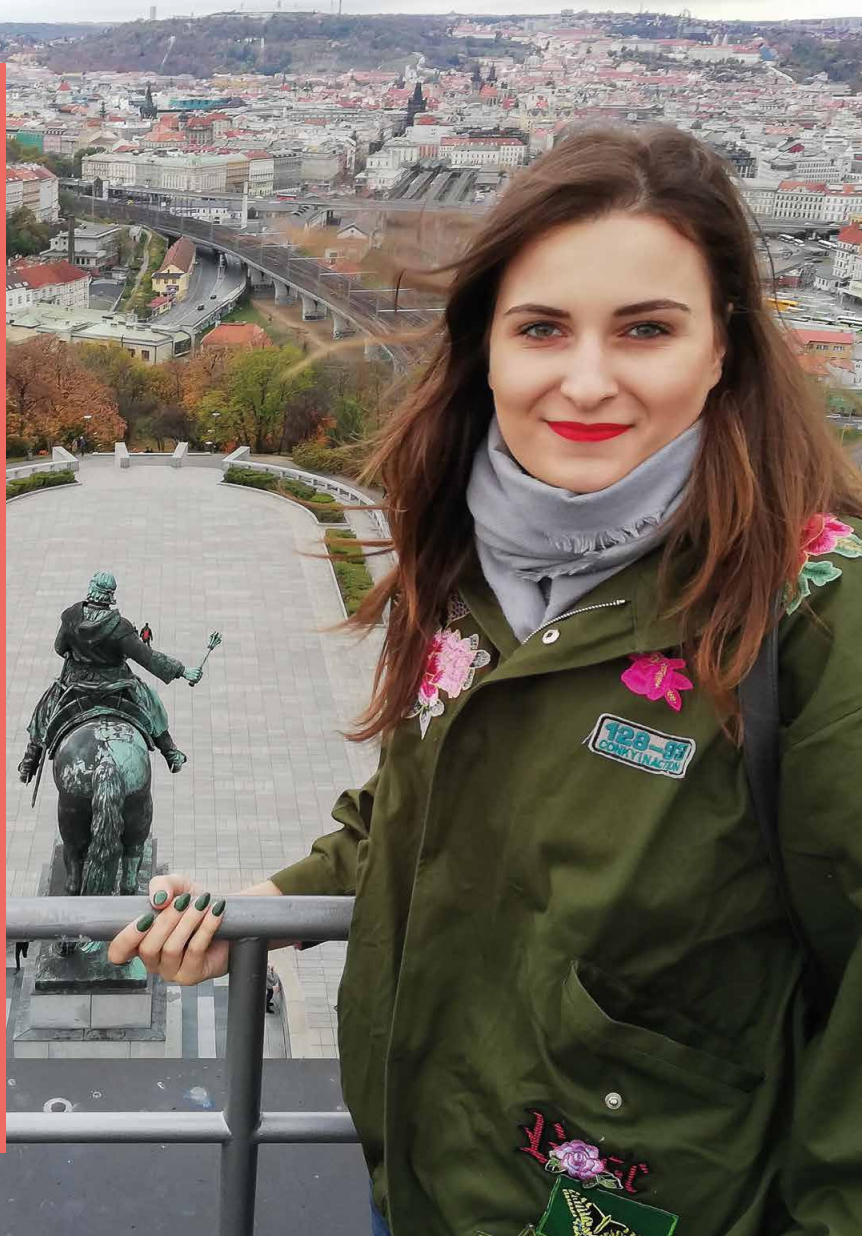
## MATÚŠ, PORTUGALSKO

Zúčastniť sa zahraničnej študijnej mobility bolo jedno z najlepších rozhodnutí môjho života. Okrem väčšej samostatnosti a sebestačnosti som zistil, že štúdium a život ako taký môžu vyzeráť aj inak. Dni strávené na pláži s pivom a surfom – to nezní vôbec zle, no nie? Spoznal som množstvo zaujímavých ľudí a názorov, ktoré posunuli môj osobnostný rast na novú úroveň. Týmto spôsobom som zároveň rozšíril sieť svojich kontaktov pre budúce potreby. Okrem toho, presťahovať sa na iné miesto vám ponúkne množstvo možností na ďalšie lacné cestovanie.

V mojom prípade to boli napríklad Kanárske ostrovy za menej ako 30 eur a aj ďalšie iné destinácie. Moja Erasmus+ skúsenosť bola natoľko silná, že som sa rozhodol po štátniciach si ju zopakovať ako štážista. Opustiť pohodlie domova a stráviť polroka v zahraničí vám dá neopísateľné množstvo zážitkov a nových skúseností, ku ktorým by ste sa inak možno ani nedostali.

## NIKOL, ČESKÁ REPUBLIKA

Erasmus predstavuje jedinečnú príležitosť, ktorú by si podľa mňa nemal nechať ujsť žiadny študent. Osobne oceňujem to, že som si mohla vyskúšať štúdium na zahraničnej škole, spoznať iné spôsoby a formy vzdelávania a tiež zo širokej ponuky možnosť vybrať si vyučovacie predmety podľa vlastných preferencií. Najviac ma zaujali predmety zamerané na fotografiu. Bavilo ma vyvolávať a zväčšovať klasické čiernobiele fotografie. Je to niečo, k čomu by som sa pravdepodobne nikdy nedostala. Samozrejme, Erasmus ani zďaleka nie je len o vzdelávaní sa. Vďaka programu som spoznala zopár skvelých ľudí. Vyskúšala som si, aké je to žiť mimo domova a v podstate sa starať sama o seba. Prahu, v ktorej som študovala, som si úplne zamilovala a tiež som spoznala mnohé okolité mestá. S odstupom času rada spomínam na príjemných učiteľov, zaujímavé hodiny, večerné akcie, cestovanie po okolí aj na izbu na najrušnejšej chodbe internátu. Vďaka štúdiu v zahraničí som si z pobytu odniesla hlavne mnoho krásnych spomienok, ale určite i vedomostí a skúseností.





## ADAM, ŠPANIELSKO A POĽSKO

Erasmus považujem za život obohacujúcu skúsenosť, ktorú by som bez zaváhania odporučil každému študentovi. Osobne som mal možnosť si vyskúšať Erasmus stáž (Španielsko) a aj študijný pobyt (Poľsko). Je to spôsob, ako si rozšíriť svoj obraz o svete, spoznať nových ľudí a najmä sa zdokonaľiť v cudzích jazykoch a obohatiť svoj životopis, čo je veľkým bonusom pri hľadaní si práce. Stačí len naozaj chcieť a pracovníci univerzity každému radi pomôžu pri vybavovaní si stáže či študijného pobytu.

## TOMÁŠ, PORTUGALSKO

Erasmus v Portugalsku je skvelou a nezabudnuteľnou skúsenosťou. Mesto Faro sa nachádza v regióne Algarve, ktorý je naozaj nádherný. Erasmus jednoznačne stojí za všetky komplikácie, ktoré mu predchádzajú.

Dostal som možnosť bývať na školskom internáte, čo považujem za veľmi zaujímavú skúsenosť, pretože v našej rezidencii môžete nájsť pestrú zmes ľudí. Indovia, Brazilčania, Portugalci, Turci, Kazach a veľa iných vám zaručia, že sa dozviete mnoho informácií z rôznych kútov sveta. Brazilčania sú veľmi živí, čo sa týka ich správania, preto sa pripravte, že do 23. hodiny nebudete môcť ani pomýšľať na spánok. Internát je porovnateľný s našimi pomermi, ale vybavenie je jednoznačne lepšie. Dokonca nám škola dávala peniaze na nákup potrebných vecí na každé poschodie.



ALGARVE





## IVANA, PORTUGALSKO

Isť na Erasmus do portugalského Fara bez vopred dohodnutého ubytovania bol veľký risk, čo sme zistili hneď po našom príchode. Hľadali sme všade, kde sa dalo, pýtali sme sa každého. Nakoniec sme mali šťastie a ja som našla byť v centre. Z tohto vyplýva odporúčenie pre budúcich Erasmákov, aby si radšej niečo zarezer-

vovali vopred a ak nie, aby na náročné hľadanie boli pripravení. Čo sa týka systému na univerzite, nesie sa v pokojnom tempe a meškanie je úplne normálne, na dochvilnosť si nepotrpia. Vyučovací hodiny trvajú od 2 aj do 4 hodín, veľa predmetov je zameraných na prax, preto je niekedy toto dlhé trvanie výhodou. Život

vo Fare sa ráno prebúdzajú okolo deviatej a končí jednoznačne až po polnoci. Preto sú prednášky často aj večer, pričom niektoré končia až okolo 23 h.

Erasmus hodnotím celkovo pozitívne. Bola to pre mňa nová skúsenosť, v cudzej krajine, inom prostredí a s novými ľuďmi.

Už na strednej škole som využila možnosť vycestovať do zahraničia cez Erasmus – bola som na stážach v Anglicku a Španielsku a už vtedy mi cestovanie učarovalo. Vycestovanie zo školy je skvelá príležitosť pre každého, kto chce zažiť niečo nové, pocestovať si a okúsiť, aké to je žiť na chvíľu v zahraničí. Naposledy som bola na stáži v Portugalsku, bývali sme a pracovali blízko Lisabonu. Za ten čas, čo sme tam boli, sme čoto pocestovali a ja som si našla svoju srdcovku - Porto - pre mňa najkrajšie európske mesto s úžasnou letnou atmosférou. Volný čas sme trávili najradšej na cestách, oddychom na pláži a v zime sme si užívali ešte stále teplé počasie. Pre mňa to bolo skvelé obdobie a odniesla som si odtiaľ momenty, na ktoré dodnes s úsmevom spomínam. Cestovanie nás formuje a ja by som tieto zážitky za nič nevymenila. Som veľmi rada za to, že máme počas štúdia takéto možnosti. Keby som to mala zhrnúť, tak Erasmus mi dal nové kamarátstva, možnosť cestovať, ochutnať miestne špeciality, načerpať atmosféru daných miest a zlepšiť sa v cudzom jazyku. Bolo to pre mňa také osvieženie oproti klasickému štúdiu na univerzite. Pracovné skúsenosti môžete nábrať aj na Slovensku, ale prečo nevycestovať, keď môžete?

## PATRÍCIA, PORTUGALSKO





## ADRIANA, PORTUGALSKO

Do Portugalska som odchádzala s tým, že chcem opustiť svoju zónu komfortu, začať nový život v krajine, v ktorej nikoho nepoznám a naučiť sa hovoriť novým, cudzím jazykom. Erasmus mi však dal oveľa viac, ako len toto. Nielenže sa dohovorím ďalším jazykom (a viem povedať ďalších 20 náhodných, zrejme nikdy nevyužitelných slov v iných cudzích jazykoch), spoznala som aj ľudí zo všetkých možných kútov sveta,

viedla s nimi diskusie na témy ako politika či náboženstvo, zdieľala s nimi každodenné problémy. Erasmus ma naučil, že každý jeden z nás vidí svet z úplne inej perspektívy a že každý jeden človek, ktorého v živote stretáme a spoznáme, nás dokáže niečo naučiť. Nezáleží na tom, že nehovoríte spoločným jazykom, veď šport, hudba a tanec sú univerzálnym jazykom a vynikajúcimi ice breakermi. Erasmus ma

naučil zahodiť všetky predsudky a využiť každý jeden moment na to, aby som sa stala najlepšou verziou samej seba. Vďaka Erasmusu som videla nové miesta a prežila zážitky, na ktoré budem s úsmevom spomínať. Tak zdvihni svoj zadok aj ty a donúť sa vybaviť si všetky potrebné dokumenty! Viem, je to priam nekonečný proces, ale stojí za to. A môžem povedať, že to neolutuješ.



## ZUZANA, ČESKÁ REPUBLIKA

Pred dvomi rokmi som v Prahe na Metropolitní univerzitě študovala príbuzný odbor masmediálne štúdiá. Vycestovala som na základe dobrých odporúčaní a mala som chuť spoznať iné perspektívy. Pražská univerzita ma príjemne privítala a na prvý pohľad očarila svojím pozitívnym prístupom. Vyučovali ma väčšinou odborníci z praxe, ktorí mi odovzdali množstvo cenných informácií a skúseností. Oceňovala som ich prístup a praktické informácie a to ma

obohatilo najviac. Okrem školského prostredia ma, samozrejme, očaril svet veľkomesta. Naplno som si užívala bohaté možnosti kultúrneho a umeleckého prostredia. Určite by som takýto pobyt odporučila hocikomu, kto chce „zmeniť vzduch“, obohatiť svoje skúsenosti a možno prekonať samého seba. Za seba môžem povedať, že by som svoje rozhodnutie nemenila a vycestovala by som znova a znova.



## SÁRA, KANÁRSKE OSTROVY

Pracovnú stáž v zahraničí cez program Erasmus+ som absolvovala po prvýkrát v roku 2017, už ako prváčka bakalárskeho štúdia. Získala som možnosť stráviť krásne 3 mesiace na Kanárskych ostrovoch, presnejšie na ostrove Fuerteventura. K stáži som sa dostala vďaka mojej rodine, ktorá na tomto ostrove žije. Pracovala som na Fuerte ako pomocná recepčná na miestnej súkromnej klinike s prevažne turistickou klientelou. Táto stáž bola skvelou skúsenosťou a pomohla mi s vylepšením jazykových schopností, ako aj so získaním praktických zručností a s prácou na recepcii. Nevýhodou bolo, že som sa zo stáže vrátila tesne pred skúškovým obdobím a v krátkom čase som musela dobehnúť učivo za celý semester a urobiť skúšky. Bolo to pre mňa veľmi náročné, ale za využitie príležitosti, ktorá môže prísť len raz za život, to určite stojí a odporúčam Erasmus+ všetkým študentom. Cestujte a skúšajte nové veci, kým môžete!



## BENEFITY PROGRAMU ERASMUS+

- spoznávanie nových krajín
- štúdium/práca v zahraničí
- študijný pobyt v zahraničí cez Erasmus sa počíta do štandardnej dĺžky štúdia
- zlepšovanie jazykových schopností
- skúsenosť s medzinárodným prostredím
- budovanie siete medzinárodných kontaktov
- grant na pobyt aj na zelené cestovanie
- zahraničná skúsenosť je cennou súčasťou životopisu
- väčšia šanca získať v budúcnosti dobré zamestnanie
- potenciál získať vyššie platové ohodnotenie



Funded by  
the European Union

