



## Závěrečná zpráva ze studijního pobytu

**Akademický rok** (2019/2020)

Tato zpráva musí být předána Zahraničnímu oddělení Filozofické fakulty UP (dále jen ZO FF) po ukončení studijního pobytu. Zprávu, prosím, zašlete e-mailem na adresu [j.horakova@upol.cz](mailto:j.horakova@upol.cz). Do předmětu e-mailu napište „Zpráva z pobytu“ + název příslušné země.

Závěrečné zprávy, jejichž autoři a autorky souhlasili/y se zveřejněním, jsou k dispozici na internetové adrese <https://www.ff.upol.cz/studenti/zahranicni-mobility/administrace-vyjezdu/>.

<b>Jméno a příjmení studenta/studentky:</b>	<b>Anna Tabášková</b>
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:anna.tabaskova01@upol.cz">anna.tabaskova01@upol.cz</a>
<b>Domácí VŠ:</b>	<b>Univerzita Palackého v Olomouci</b>
<b>Domácí fakulta</b>	<b>Filozofická fakulta</b>
<b>Obor studia:</b>	<b>Psychologie</b>
<b>Hostitelská země:</b>	<b>Nizozemí</b>
<b>Hostitelská organizace:</b>	<b>World Fair Trade Organization</b>
<b>Délka pobytu:</b>	<b>4 měsíce (Srpen 2019-Prosinec 2019)</b>

Prosíme o vyjádření, zda hodláte zprávu poskytnout k uveřejnění a zda ji hodláte zveřejnit anonymně či nikoli. Zveřejnění jména a kontaktu může pomoci dalším uchazečům a uchazečkám o stipendijní pobyt v zahraničí.

Souhlasím s uveřejněním této zprávy nebo její části na internetových stránkách ZO FF  **ano**  **ne**  
Souhlasím s uvedením jména u mé zprávy  **ano**  **ne**  
Souhlasím s uvedením e-mailové adresy u mé zprávy  **ano**  **ne**

Souhlasím s tím, aby zpráva byla uchována pro potřeby ZO FF po dobu pěti let od jejího odevzdání.     **ano**     **ne**

### Body pro sepsání Zprávy ze studijního pobytu:

- **Zahraníční pobyt** (uveďte stručné informace o délce studijního pobytu, o univerzitě či pracovišti, kde jste stáž absolvovali, o Vaší činnosti spojené se studiem)
- **Před odjezdem** (informace o formalitách, které je třeba zajistit před odjezdem – víza, pojištění apod., doprava, spojení, ceny)
- **Ubytování, stravování, doprava** (druh ubytování, kvalita, způsob zajištění, cena, možnost využití studentské koleje, možnost stravování v menze)
- **Finance** (způsob výplaty stipendia, dostatečnost finančních prostředků, potřeba finanční zálohy ze soukromých zdrojů, nepředvídané náklady)
- **Volný čas** (využívání volného času, akce a služby pro studenty a studentky, přístup do univerzitních zařízení – do knihoven, k internetu apod., sportovní a kulturní příležitosti, tipy na výlety)
- **S jakými problémy jste se setkal/a při přípravě cesty a během zahraničního studia**
- **Další komentáře a doporučení** (rady a tipy pro ostatní studenty a studentky)
- **Celkové hodnocení** (jaký přínos měla stáž pro Vaše studium, diplomový projekt, doktorskou práci, pro zlepšení jazykových znalostí apod.)
- **Odkaz na fotogalerii** (můžete připojit odkaz na Vaše osobní webové nebo facebookové fotoalbum, případně je možné zaslat několik fotografií v příloze e-mailu)

**Zprávu napište buď jako souvislý text nebo, potřebujete-li, odpovídejte na otázky.**

### 1) TEXT

Stáž v holandském Utrechtu byla skvělá zkušenost, kterou bych za nic nevyměnila. V srpnu jsem vyrazila na 4 měsíce na stáž do nizozemské větve World Fair Trade Organization, kde jsem pracovala jako Junior Communications Officer. V popisu mé práce bylo vše od přípravy materiálů (videa, podcasty, webové stránky) po vnější komunikaci a managování týmu externích stážistů.

K pobytu v Nizozemí není pro nás jako členy Evropské Unie třeba žádných víz ani speciálních očkování, takže před odjezdem jsem řešila hlavně smlouvy a co je možná úplně nejdůležitější: Ubytování. Utrecht je rychle rostoucí město, kde rvačka o bydlení není ani v nejmenším nadsázkou. Proto doporučuju, jakmile máte stáž/studijní pobyt potvrzen, pište na facebookové skupiny, kontaktujte místní koleje, protože putují i pověry o studentech žijících ve stanech, než si něco najdou. Bydlení se dá najít přes facebookové skupiny nebo v místních kolejích. Já bydlela v soukromém bytě s třemi dalšími spolubydlíci, kteří jsou nyní druhá rodina, takže velmi doporučuju! 😊

Co se týče financí, Nizozemí určitě není levná země, výhodou však bylo, že WFTO proplácela cestování do práce a platila mě 450 euro na měsíc. Společně s Erasmus grantem se tak 4 měsíce bohatě zvládly a ještě jsem si trochu vydělala.

Utrecht je živé a typicky studentské město, které překypuje koncerty, hospůdkami, kavárnami a mnoha mnoha společenskými akcemi – od impro komedií, workshopů, přednášek až po nespočet výletů, sportovního vyžití, prostě všechno, co hrdlo ráčí. Myslím, že každý si tam tak přijde na své. Městečko je útulné pro spoustu kanálů, parků, a kola kam se podíváte. Kulturně je Nizozemí velmi České republice blízké. Navíc tím, že studenti jsou kam se podíváte, jsou všichni dost na podobné vlně. Určité rozdíly by se ale přece jen našli: Nizozemci jsou velmi přesní, co se týče peněz i času. Dále by člověk neměl být překvapen jejich upřímností, která občas může bolet, z jejich pohledu však jde o pouhou reflexi reality. Jsou to vtipní lidé, kteří rádi tančí, zpívají a v každém větším městě najdete alespoň jeden hudební jam, ke kterému se můžete přidat. Co se týče jazyka: naučte se říkat „Goedendag“ a „Gezellig“ a budete nejmilovanější erasmák v okolí.

Pro tips:

1. Zabalte si pláštěnku.
2. Po bydlení se začněte poohlížet čím, tím líp-je tam o něj rvačka! (A to kdekoli v Nizozemí).
3. Na kolo vždycky dva zámky!
4. Zkuste alespoň dva sýry z trhů a pokecejte s farmářem.
5. Prostě si to užijte 😊

**Kdyby cokoli, ozvěte se na [anna.tabaskova01@upol.cz](mailto:anna.tabaskova01@upol.cz)**