



CENTRUM
ZAHRA NIČNÍ
SPOLUPRÁCE

Závěrečná zpráva z praktického pobytu Akademický rok 201__-201__ **doplňte**

Vyplněný dotazník zašlete po ukončení zahraničního pobytu na CZS na adresu hrabovska@czs.muni.cz.

Praktický pobyt se uskutečnil v rámci programu: **označte**

1. výběrová řízení MŠMT a kvóty (mezivládní dohody)
2. **freemover**
3. meziuniverzitní/mezifakultní dohody
4. ISEP
5. FM EHP
6. jiná stáž

Osobní údaje

Fakulta/obor:	Psychologie
Úroveň studia v době stáže	Magisterské studium
Cílová země:	Japonsko
Název zahraniční organizace:	Hiroshima University
Oddělení (u větších organizací)	Department of Psychology
Adresa/Web:	https://www.hiroshima-u.ac.jp/en
Začátek a konec pobytu:	8.8.2017-13.9.2017
Délka pobytu v měsících:	1

Prosíme o sdělení, zda hodláte zprávu zveřejnit anonymně, či ne. Zveřejnění jména a kontaktu pomůže vašim následovníkům.

- Souhlasím se zveřejněním této zprávy. **Ano** **Ne**
- Souhlasím s uvedením jména u své zprávy. **Ano** **Ne**
- Souhlasím s uvedením e-mailové adresy u své zprávy. **Ano** **Ne**

Závěrečné zprávy budou k dispozici v databázi na adrese czs.muni.cz v sekci zkušenosti studentů.

1. Aktivita před výjezdem do zahraničí



<p>Jaký byl Váš postup při zajišťování stáže? Elektronicky som kontakovala profesora a prejavila záujem o stáž, následne sme spoločne pripravovali pracovný plán, ktorý bolo potrebné si ujasniť ešte vôbec pred schválením pobytu. Po schválení z oboch strán, domovskej jako aj hostitelskej univerzity, sme ďalej pripravovali pracovný plán a dohovárali sa o ďalších podrobnostiach.</p>
<p>Jaké dokumenty jsou potřebné k přijetí na stáž do této organizace? Keďže som išla na stáž, na pracovný pobyt a nie na štúdium v riadnom semestri, nepotrebovala som nič okrem Pracovného plánu (Training agreement) a motivačného listu.</p>
<p>Jak dlouho dopředu je třeba přijetí vyřizovat? (v týdnech) Odhadla by som to na minimum 4 týždňov. Závisí samozrejme od toho, čo všetko konkrétne je potrebné sa dohodnúť s oddelením, ale moja skúsenosť s vybavovaním stáže a celkove s komunikáciou s mojím mentorom je výborná, taktiež ostatní vyučujúci odpovedajú promptne.</p>
<p>Jazyk – v jakém jazyce jste pracoval/a : angličtina (takmer všetci na katedre hovoria anglicky, s rôznou úrovňou, ale v jazyku by som určite nevidela problém pre budúcich záujemcov)</p>
<p>Bylo potřeba vízum? Nie, pretože som nešla na riadne štúdium na univerzite Potřebné podklady a doklady pro udělení víza: - délka čekání na vízum: - výše poplatku za udělení víza: -</p>

2. Průběh stáže

<p>Měnil/a jste během pobytu pracovní plán stáže (training agreement)? Priebek stáže sa lehce zmenil v súvislosti s aktuálnymi zisteniami ohľadne výskumu, ale všetko závisí od toho ako sa dopredu dohodnete. Odporúčam mať dobre pripravený pracovný plán a ideálne začať pracovať v danej oblasti ešte pred reálnym začatím stáže.</p>
<p>Co je důležité vyřídít hned po příjezdu? Jaké náležitosti a na kterých úřadech? Hneď po príjazde som sa musela iba zaevidovať na internáte a samozrejme ho i vyplatiť (v hotovosti) - v tomto obrovská dôvera a ochota zahraničného oddelenia, nebolo nutné to ani vyplatiť hneď v daný deň, kedy som pricestovala. Samozrejme ale je dobré čím skôr si túto povinnosť splniť ☺</p>
<p>Popište Vaši práci/činnost v zahraniční organizaci. Napište, co konkrétně jste dělal/a, zda odpovídala práce domluveným podmínkám a Vašemu domácímu oboru studia, zda byla Vaše práce samostatná a zodpovědná, orientační pracovní doba.</p>
<p>Rešerš dostupnej literatúry kvôli plánovanému výskumnému zameraniu (metaanalýza) – hľadanie súvislostí, sumarizovanie predchádzajúcich zistení a ich následné zapisovanie do prehľadnej tabuľky. Následné prezentovanie zistení a diskusia s ďalšími výskumníkmi. Kvôli krátkosti pobytu sme nestihli dokončiť (nebolo to ani predpokladom) našu prácu, napriek tomu to ale bolo pre mňa prínosné a získala som určite zručnosť v hľadaní relevantnej literatúry a určitý prehľad v danej oblasti. Činnosť odpovídala dohodnutým podmienka, neskôr sme po dohode ešte realizovali predstavenie mojej magisterskej pre ostatných študentov i vyučujúcich, ktorí boli zvedaví aké magisterské práce sa píšu na českých univerzitách. Táto skúsenosť bola pre mňa obzvlášť prínosná s ohľadom na nadchádzajúce štátnice, po prezentácii prebehla i diskusia. Pracovná doba bola približne od 8:30 do 16:30, ale často som ostávala aj dlhšie – z vlastnej iniciatívy. Z vyučujúcich nikto ale „nekontroloval“ koľko na univerzite trávim,</p>



bolo to skôr o dohode, takže každý študent by si vedel určite bez problémov dohodnúť časy aké by mu vyhovovali.

Pořádá organizace anebo místní studentská organizace nějaké speciální akce pro zahraniční stážisty?

Univerzita priamo alebo nejaká študentská organizácia žiadne akcie neusporiadavali počas môjho pobytu – je to ale veľmi pravdepodobne preto, že som prišla v letnom období, kedy majú japonskí študenti prázdniny. Napriek tomu, ochota vedúcich pracovníkov z departmentu psychológie bola obrovská, hneď po príchode som bola pozvaná na „welcoming party“ v podobe japonskej večere a v priebehu pobytu som ešte niekoľkokrát bola pozvaná jednotlivými členmi katedry na obed či večeru. Jeden krát sme sa i dokonca so študentmi, ktorí boli napriek prázdninám k dispozícii a ostatnými vyučujúcimi vybrali spoločne na večeru.

3. Praktické otázky pobytu

Kde jste bydlel/a?

Na študentskom internáte (Ikenoue) v rámci Hiroshima University

Cena ubytování – měsíčně
4000

Kdo zajistil ubytování a s jakým předstihem:

Ubytovanie mi doporučila a zaistila Kumamoto University ešte pred odjazdom.

Vybavenost, připojení na internet, co si přivést

Dôležité je vziať si adaptér do zásuvky. Internet k dipozícii nebol, môžete si ho samostatne zakúpiť u dodávateľa, každý študent má samostatné pripojenie wifi, avšak ja som nechcela mínať na to financie, takže nemám ani predstavu koľko to tak môže stať. Mala som veľmi milú spolubývajúcu odvedla, ktorá mi na ten jeden mesiac dovolila používať jej pripojenie – to je ale niečo s čím sa samozrejme nedá počítať ☺

Jaké jsou orientační ceny potravin (porovnejte s cenami v ČR)

8 tisíc na mesiac na stravu by malo byť dostačujúce – samozrejme ak si aj občas trochu varíte a dbáte na to koľko míňate.

Kedže Hiroshima University nie je priamo v meste Hiroshima ale asi 40km od neho, ceny su naozaj vysoko prijateľné a porovnateľné s cenami v ČR, pretože sa jedná o malé mestečko. Dokonca aj obed v reštaurácii si môžete dopriať už od 100-120 Kč.

Doprava do místa pobytu: Praha – Shanghai – Hiroshima (spiatocný let)

Orientační cena : **minimum 15 000 cca mesiac a pol pred odletom**

Tipy pro výhodné zakoupení jízdenky či letenky: Samozrejme kupovať s čo najväčším predstihom. Z mojej skúsenosti ale, ak kupujete od leteckej spoločnosti China Eastern Airlines (bývajú najlacnejší) tak dokonca aj v priebehu leta (lacné lety začínali v júni plus skorý začiatok augusta s návratom v septembri) sa dajú zohnať letenky od 14 000. Doporučujem ale kupovať priamo od leteckej spoločnosti.

Taktiež mám vedomosť, že sa dajú zohnať lacné letenky s odletom z Londýna.

Jaké jsou možnosti – potřeba místní dopravy?

(MHD? Kolo, pěšky...ceny) Bude vám stačiť kolo, mestečko je maličké alebo dokonca aj peši, ak by ste bývali na internáte Ikenoue jako ja, odkiaľ je to nanajvýš 10 minút peši na univerzitu.



<p>Jakého jste využil/a typu zdravotního pojištění? Měl/a jste jiné pojištění? Jaké? Mala som cestovné poistenie, v ktorom bolo zahrnuté všetko aj zdravotné poistenie, od mojej banky ČSOB.</p>
<p>Zkušenosti s pojistnou událostí: Mám zlou zkušenost kedy moja batožina stratila visačku a bola nezvestná 3 týždne a až potom dopravená do Brna. Mám ale najvyššie cestovné poistenie od svojej banky, takže mám hrazené i meškani e batožiny. Potom pri dokladaní poistnej udalosti budete ale potrebovať bloček od všetkého, čo ste si z dôvodu meškani a batožiny museli zakúpiť, takže odporúčam si bločky odkladať. Zároveň pri ceste tam bol môj let zrušený a letelo sa až na druhý deň ráno – letenka a ubytovanie v hoteli zabezpečila aerolinka. Celkovo teda odporúčam pripnúť si menovku na batožinu a ideálne neletieť China Eastern Airlines ak Vám to financie dovoľia. Každopádne let bol bezpečný, k tomu nemôžem nič vytknúť.</p>
<p>Tipy na využití volného času: Krásna příroda okolo vhodná na výlety. Mestečko je známe pre výrobu saké, takže určite ochutnať. Ďalej ja som počas víkendov chodila na menšie výlety do okolia – mesto Hiroshima, Miyajima, Kjoto. Ďalej v rámci univerzity majú rôzne športové krúžky počas leta – neviem do akej miery je možné zapojiť sa, ja som sa jednorázovo zapojila do Kjudo krúžku (strieľanie z luku) a suma (áno, aj ženy to môžu praktizovať ☺). Taktiež v blízkom okolí je plaváreň.</p>

4. Finance

<p>Stipendium od CZS: v Kč měsíčně: 12 000 v EUR měsíčně:</p>
<p>Jakých dalších zdrojů jste využil/a k financování pobytu: vlastné zdroje</p>
<p>Jaké byly Vaše průměrné měsíční výdaje během pobytu (tj. bez cesty tam a zpět)? V Kč měsíčně: minula som cca 19 tisíc V EUR měsíčně: Z toho stravování (uvedte měnu):8000 Z toho ubytování: 4000 Z toho cestování a volný čas:7000</p>
<p>Zkušenosti s bankovními účty/službami. Doporučujete účet zřízený v zahraničí, používání české platební karty... Doporučujem si rozmeniť peniaze ešte v ČR na yeny, Japonsko je krajina, kde fungujú prevažne na hotovosti, minimálne to tak bolo v tomto menšom mestečku kde som bola. Keďže som mala rozmenenú celú sumu, ktorú som odhadovala minúť, všetko som platila v hotovosti. Na konci pobytu som pár krát skúsila požiadať o platbu kartou ale nebolo možné českou kartou platiť. Každopádne, ak by Vám došli peniaze ešte je tu možnosť výberu z bankomatu – tu odporúčam českú banku Equa bank, ktorá má aktuálne poplatok asi 9 Kč za výber bankomatu v zahraničí (kdekoľvek).</p>
<p>Platil/a jste na zahraniční organizaci nějaké poplatky? (pojištění, materiál atd.) Prvotne to vyzeralo tak, že budem musieť zaplatiť cca 200 eur za môj výzkumný pobyt, ale keďže som tam nebola ako riadny študent v bežnom období semestra, zahraničné oddelenie našlo spôsob, aby som nemusela platiť nič. Je ale možné, že pri výmennom pobyte v období bežného semestra jako riadny študent by som už tento poplatok musela</p>



zaplatit' (mesačne, nie jednorazovo).
Získal jste mzdu od hostitelského podniku/organizace? Nie Pokud ano, kolik činila Vaše mzda měsíčně? - V EUR V Kč
Jiné výhody od hostitelské organizace? Umožnili mi bývat' na japonskom internáte, ktorý bol veľmi lacný na japonské pomery.
Je potřeba počítat s větší částkou na začátku pobytu? Pokud ano jakou a k jakému účelu? V mojom prípade stačilo dopredu uhradiť iba ubytovanie, aj to nebolo nutné hneď.

5. Uznání zahraniční stáže domácí fakultou

Je pracovní stáž součástí Vašeho studijního oboru? Ano Pokud ano – je povinnou nebo volitelnou součástí? Volitelnou
Jakým způsobem Vám bude pracovní stáž v zahraničí uznána na domácí fakultě? Kolik získáte /jste získal/a ECTS kreditů? Jako Zahraničný pracovní pobyt v hodnotě 8 kreditů.
Byly závažné problémy při vyřizování uznání stáže? Závažné nie, trochu sa časovo natiahlo vybavovanie ubytovania a snaha o zrušenie poplatku za stáž. Všetko ale dopadlo dobre a teda pre nastávajúcich záujemcov o podobný typ a dĺžku stáže by to už opakovane nemal byť žiaden problém.

6. Celkové hodnocení

posouzení osobního přínosu (1-5, 1-výborný): 1
posouzení akademického přínosu (1-5, 1-výborný): 2
Souhlasíte s tvrzením, že díky zkušenostem nabytým v průběhu stáže se Vám podařilo více rozvinout Vaše kompetence pro práci ve Vašem oboru? Ano Měla byste zájem o další pobyt v zahraničí? Áno, určite.
Co jste po absolvování pobytu nejvíce ocenil/a? Ocenila som najviac prístup zo strany všetkých ľudí, s ktorými som prišla do kontaktu - jak administratívnych pracovníkov, tak ľudí mimo môj obor a v neposlednom rade vyučujúcich, či doktorandov na Katedre psychológie. Vyzdvihla by som predovšetkým priateľskosť zo strany všetkých členov katedry, ich ochotu a snahu, aby som sa cítila na HU čo najlepšie. Tým ľudí na katedre pozostáva podľa môjho názoru nie len zo skvelých odborníkov, ale aj veľmi milých a príjemných ľudí, ktorí vytvárajú skvelú pracovnú atmosféru. V neposlednej rade mi stáž umožnila posunúť sa dopredu aj osobnostne v komunikácii a spolupráci s ľuďmi z inej kultúry, iným vnímaním hodnôt a iným spôsobom života.
Nějaké závažné problémy během pobytu? Žiadne.



Máte nějaká doporučení pro Vaše následovníky? (např. co si vzít s sebou)
Případně odkaz na blog, fotogalerii atd.

Mám skôr len praktické odporúčania v rámci fungovania univerzity - chodiť na univerzitu v ranných hodinách, určite pred 9:00 a načas, dochvíľnosť je niečo na čo si naozaj Japonci potrpia (a taktiež vyzerá lepšie ak chodíte do „práce“ približne v rovnaký čas jako oni). Japonci majú silné pracovné nasadenie, takže netreba byť prekvapení ak by ste na katedre videli niekoho aj o 22-hej hodine večer, je to normálne. Zároveň ale, prosím, nie je nutné sa k tomuto, podľa mňa až extrému nasadeniu, pridávať a nemusíte sa ani obávať, že by sa od vás očakávalo niečo podobné.

Taktiež je vhodné naučiť sa zopár japonských fráz, mimo univerzity a veľkých miest nečakajte od miestnych obyvateľov veľkú znalosť angličtiny.

Odporúčam tiež ďakovať ľuďom aj za veci, ktoré by vám možno bežne pripadali samozrejmé, u nich je to pomerne zvykom povedať tieto veci i nahlas.