



Funded by
the European Union

Ταξίδι στο εξωτερικό με
επιπλέον υποστήριξη:
ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ



Διαβάστε την ιστορία μου



«Πηγαίνοντας στο εξωτερικό,
ανακάλυψα ότι μπορώ να
αντεπεξέλθω σε πολύ
περισσότερα πράγματα από
ό,τι νόμιζα.» – Λάουρα

Τι πρέπει να ξέρεις

Το να πας στο εξωτερικό κατά τη διάρκεια των σπουδών σου είναι συναρπαστικό και πολύτιμο. Μαθαίνεις νέα πράγματα, γνωρίζεις νέους ανθρώπους και αποκτάς περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Για τους φοιτητές με αναπηρία ή με ανάγκη για επιπλέον υποστήριξη, μπορεί επίσης να είναι μια συναρπαστική αλλά και απαιτητική εμπειρία. Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό.

Αυτός ο οδηγός θα σε βοηθήσει στην προετοιμασία και θα σου δείξει ποια είδη υποστήριξης είναι διαθέσιμα.



Διαβάστε την ιστορία μου



«Το γεγονός ότι ήξερα ότι δεν
ήμουν μόνη μου, έκανε
τα πάντα πιο εύκολα.»

– Μαρία



Χρήματα και οικονομικά

- Το Erasmus+ προσφέρει αποζημίωση για τα έξοδα ταξιδιού και διαμονής
- Συνήθως καλύπτετε μόνο μικρά προσωπικά έξοδα (για παράδειγμα, το βράδυ ή τα σαββατοκύριακα)
- Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι προσβάσιμο σε όλους.

Υποστήριξη και καθοδήγηση

- Μπορείς να λάβεις καθοδήγηση κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σου
- Υπάρχει πάντα κάποιος στον οποίο μπορείς να απευθυνθείς για βοήθεια
- Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για φοιτητές με διαφορετικές ανάγκες υποστήριξης και αναπηρίες.





«Θέλεις να πας στο εξωτερικό;
Όλα θα πάνε καλά.»
– Wout

Διαβάστε την ιστορία μου



Ταξίδια και μετακινήσεις

- Μπορείτε να λάβετε βοήθεια στο αεροδρόμιο ή στο σταθμό (π.χ. προτεραιότητα ή ιατρική υποστήριξη)
- Μπορείτε να παραληφθείτε στον τόπο προορισμού
- Υπάρχει δυνατότητα υποστήριξης αν δεν μπορείτε να ταξιδέψετε αυτόνομα.

Ιατρική υποστήριξη

- Ιατρική βοήθεια είναι διαθέσιμη, αν χρειαστεί
- Υπάρχουν γιατροί και φαρμακεία στη διάθεσή σας
- Πάρτε τα φάρμακά σας μαζί σας στο ταξίδι
- Ελέγξτε αν χρειάζεστε ιατρική βεβαίωση



Διαβάστε την ιστορία μου



«Αφιέρωσε χρόνο στον εαυτό
σου. Αυτό είναι σημαντικό.» –
Chris



Διαμονή

- Υπάρχουν διαθέσιμα δωμάτια για άτομα με ειδικές ανάγκες
- Θα λάβετε πληροφορίες για τη διαμονή σας εκ των προτέρων
- Το κατάλυμα είναι ασφαλές και κατάλληλο για διάφορες ανάγκες υποστήριξης.

Συναισθηματική υποστήριξη

- Υπάρχει πάντα διαθέσιμος υπεύθυνος επικοινωνίας
- Μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια ανά πάσα στιγμή
- Είναι σημαντικό να κάνετε διαλείμματα για ξεκούραση και να φροντίζετε τον εαυτό σας





Διαβάστε την ιστορία μου



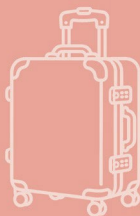
**«Αυτό το μικρό βήμα προς το
εξωτερικό έκανε για μένα
μεγάλη διαφορά.» – Kia**

Δεν πειράζει αν δεν πάνε όλα τέλεια

- Οι νέες καταστάσεις μπορεί να φαίνονται συντριπτικές
- Το να κάνεις λάθη είναι μέρος της μαθησιακής διαδικασίας
- Μπορείς πάντα να ζητήσεις βοήθεια.

Ξεκινήστε με μικρά βήματα

- Δεν χρειάζεται να πας στο εξωτερικό για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Μπορείς να ξεκινήσεις με ένα σύντομο ομαδικό ταξίδι
- Έτσι, χτίζεις εμπιστοσύνη σε ένα ασφαλές περιβάλλον
- Πολλοί φοιτητές προχωρούν στη συνέχεια σε μεγαλύτερα βήματα.



Θέλεις να πας στο εξωτερικό;

- Μίλα με τον καθηγητή ή τον συντονιστή σου
- Ρώτα για τις δυνατότητες που προσφέρει το Erasmus+
- Κάνε αυτό το πρώτο βήμα, ακόμα κι αν σου φαίνεται μικρό.

Μπορείς να τα καταφέρεις!

Είναι φυσιολογικό να νιώθεις νευρικήτητα. Πολλοί φοιτητές νιώθουν έτσι.

Το να πας στο εξωτερικό είναι ένα βήμα που δεν χρειάζεται να κάνεις μόνος σου. Υπάρχει πάντα διαθέσιμη υποστήριξη.



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA).

Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.