

ECVET for work-based learning

Organize o seu Estágio no estrangeiro

Antes da mobilidade - *Checklist*

Documentos para a Viagem

- Seja portador de Cartão de Cidadão/ Passaporte para a viagem
- Verifique as validades do Cartão de Cidadão/ Passaporte
- Obtenha informações sobre visto de entrada no país de destino (que tipo de visto é necessário – Visto estudante/ Visto de trabalho/ Visto Turístico, etc.)
- Candidate-se ao Visto
- Poder parental – para permitir que um adulto responsável do seu país possa agir em seu nome (por exemplo os pais)

Documentos de Estágio

- Contrato de Estágio – completo e assinado por todas as partes envolvidas
- Contrato de Aprendizagem - completo e assinado por todas as partes envolvidas
- Registo de Presenças
- Contactos do representante legal do local de trabalho e do supervisor de Estágio
- Acordo Financeiro (se aplicável) - completo e assinado por todas as partes envolvidas
- Receba informações sobre as horas de trabalho, horário e feriados locais
- Submeta a primeira avaliação linguística

Viagem

- Organize a viagem – voos, transfers de/para o aeroporto no país de destino etc.
- Bilhetes
- Seguro de viagem
- Duas cópias do passaporte, bilhetes, seguros de saúde e viagem
- Verifique eventuais restrições de bagagem (por exemplo, quantidade, dimensões e peso da bagagem, líquidos, artigos proibidos etc.)

Saúde

- Check-up* medico/dentário antes da partida
- Seguro de Saúde
- Vacinação em dia

Requisitos Administrativos - *checklist*

- Kit médico base, incluindo Paracetamol, Imodium, medicação pessoal – Por favor tenha em consideração que alguns medicamentos podem ser considerados ilegais pelos narcóticos do país de destino
- Cópias de prescrições médicas regulares
- Óculos, óculos de sol, lentes de contato

Instituição anfitriã

- Contatos – Morada, números de telefone, email
- Pesquise e receba informações sobre a instituição anfitriã – história, dimensão, setor, etc.

Alojamento

- Receba os pormenores de alojamento da instituição anfitriã (se providenciado) – morada, números de telefone, etc.
- Procure alojamento no país de origem (se não for providenciado)

Seguros

- Arranje seguros de saúde e viagem (se não for providenciado) com cobertura para todo o tempo de estágio
- Providencie pormenores dos seus seguros (caso não seja providenciado pela mobilidade) à instituição anfitriã
- Faça uma cópia das apólices dos seguros de saúde e viagem

Segurança

- Consulte os avisos existentes no seu país sobre o país de destino
- Contacte a sua embaixada/ consulado estabelecida no país de destino e providencie todos os pormenores da sua permanência – contatos telefónicos da instituição anfitriã, morada, contatos de emergência, etc.
- Anote números úteis – polícia do país de destino, primeiros socorros, táxi, etc.
- Partilhe informações de viagem (número de voo, morada do alojamento, etc.) com os seus pais e instituições

Dinheiro

- Elabore um orçamento detalhado
- Planeie a melhor forma de levar dinheiro para o país de destino (por exemplo, transferência de dinheiro, abrir uma conta bancária no país de destino, etc.)
- Anote os pormenores (se aplicável) – números de IBAN e SWIFT, nome de beneficiário, nome do banco e morada etc.

Requisitos Administrativos - *checklist*

- Procure e candidate-se a alternativas financeiras para garantir a bolsa do estágio (se aplicável)
- Defina com a instituição anfitriã como irá receber a bolsa/salário (se aplicável) e providencie-lhes os pormenores necessários
- Verifique informações sobre a moeda do país de destino e taxas de câmbio

Comunicações

- Investigar opções relacionadas com o seu tarifário de telemóvel – ou continua com o pagamento existente ou compra um cartão SIM no estrangeiro
- Fazer uma conta de email à qual consiga aceder no estrangeiro para comunicar
- Leve contatos de email e moradas consigo e partilhe os seus contatos com a sua família, amigos, casa e instituições

Aprender sobre o país de destino

- Vida diária, incluindo práticas culturais importantes e convenções
- Geografia e História
- Política e governo
- Religião
- Estrutura social
- Relações de género
- Minorias e atitudes em relação às mesmas
- Língua – se for para um país onde não se fale Inglês aprenda algumas frases chave antes de ir, e leve um livro de bolso consigo
- Locais turísticos e sítios a visitar
- Gastronomia
- Transportes nacionais e locais
- Mapas
- Encontre grupos de alunos estrangeiros, por exemplo, universidades, alunos Erasmus, etc.

Lei e regulação

- Conheça as leis do país de destino
- Condução – obtenha uma licença de condução internacional de for necessária
- Assim que chegar, registe-se na polícia, autoridade local e Ministério do Interior se for necessário

Ambiente Laboral

- Certifique-se que recebe uma apresentação completa ao pessoal da instituição no início do estágio
- Certifique-se que toma conhecimento das regras de Saúde e Segurança no local de trabalho e cumpra-as