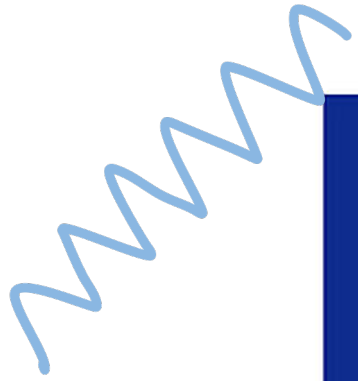




# Erasmus+





## Τι είναι το Erasmus+;



Το Erasmus+ είναι ένα πρόγραμμα που επιτρέπει σε φοιτητές και φοιτήτριες να κάνουν ένα μέρος των σπουδών τους ή να εργαστούν σε μια άλλη χώρα.

- \* **Erasmus+ για σπουδές:** Παρακολουθείς ένα εξάμηνο μαθήματα σε ΑΕΙ εξωτερικού, μπορείς να τα αναγνωρίσεις στο Τμήμα σου.
- \* **Erasmus+ για Πρακτική Άσκηση:** Εργάζεσαι σε εταιρείες/οργανισμούς/ιστιτούτα/ερευνητικά ιδρύματα/ και άλλους φορείς στο εξωτερικό - αποκτάς εμπειρία στην αγορά εργασίας
- \* Κατά τη διάρκεια της κινητικότητας παίρνεις υποτροφία



: ΔΕΝ είναι μόνο για τους «τέλειους» φοιτητές. Είναι για όλους!



Erasmus+



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS  
UNIVERSITY  
OF THRACE

## Το Erasmus+ προσφέρει ευκαιρίες!

- \* να ζήσεις για ένα διάστημα στο εξωτερικό και να σπουδάσεις σε ένα ξένο πανεπιστήμιο ή να κάνεις πρακτική άσκηση σε ένα φορέα.
- \* να γνωρίσεις διαφορετικούς πολιτισμούς και κουλτούρες
- \* να μάθεις καλύτερα μια ξένη γλώσσα, να κάνεις νέους φίλους
- \* να αναπτύξεις την ανεξαρτησία και την αυτονομία σου
- \* να βιώσεις πώς το αντικείμενο των σπουδών σου μπορεί να προσεγγιστεί διαφορετικά
- \* να δώσεις στις σπουδές σου μια ευρωπαϊκή διάσταση, προστιθέμενη αξία στο αυριανό σου βιογραφικό – να γίνεις πιο ανταγωνιστική/ός στον επαγγελματικό τομέα



Erasmus+

## Μύθοι και αλήθειες για το Erasmus+



Είναι μόνο για αριστούχους

Δεν έχω χρήματα

Δεν ξέρω τη γλώσσα της χώρας

Θα καθυστερήσω- θα χάσω εξάμηνο

Είναι μόνο για παιδιά σε μεγάλα έτη

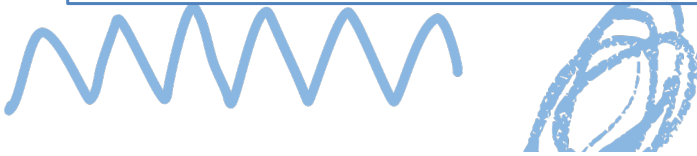
Όχι! Δες τα κριτήρια του Τμήματος

Παίρνεις υποτροφία

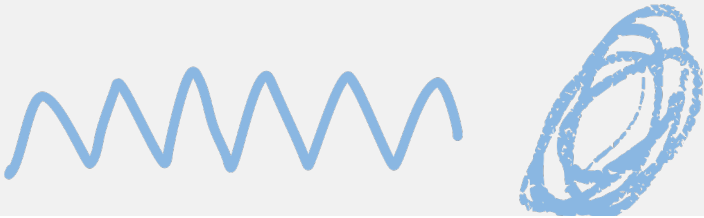
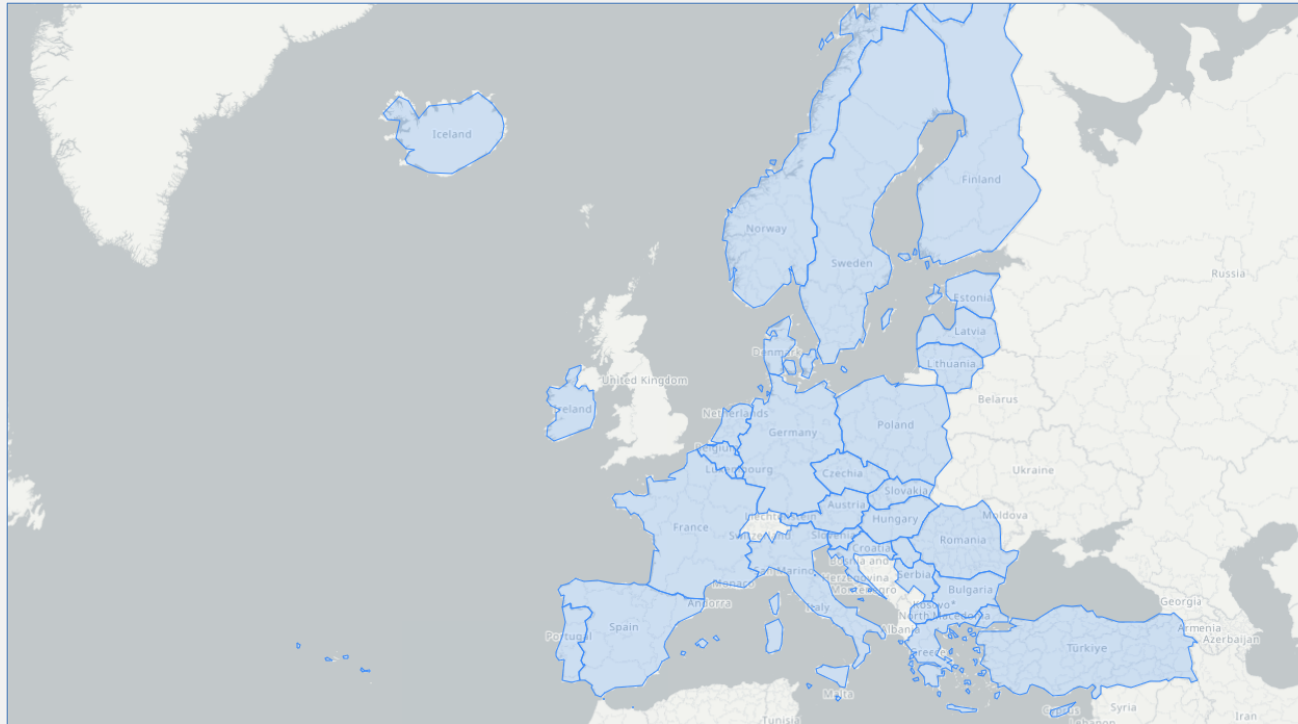
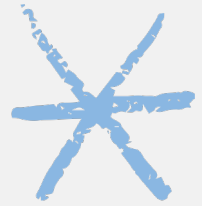
Συνήθως μαθήματα στα αγγλικά

Όχι με σωστό σχεδιασμό!

Από τώρα πρέπει να το σκέφτεσαι



# Πού μπορώ να πάω;



Erasmus+

# Κινητικότητα για σπουδές

ΠΟΙΟΙ

Εγγεγραμμένοι  
φοιτητές/τριες

ΠΟΤΕ

Από το 1ο έτος σπουδών

ΣΕ ΠΟΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

- Σε συνεργαζόμενα Πανεπιστήμια του Τμήματος
- Επιλογή ανάλογα με:  
τη γλώσσα που απαιτείται (τουλάχιστον B2), τα κριτήρια του Τμήματος και τα ακαδημαϊκά ενδιαφέροντα

ΠΟΥ ΘΑ ΜΕΝΩ

- Φοιτητική εστία (εάν υπάρχει)
- Υποστήριξη για εύρεση κατάλληλης στέγασης:
  - Από το Ίδρυμα Υποδοχής
  - Μέσω του Erasmus Student Network (ESN) του Πανεπιστημίου Υποδοχής

# Υποτροφίες για κινητικότητα για σπουδές



## Μηνιαία επιχορήγηση

420 – 520 ευρώ/μήνα:  
εξαρτάται από το κόστος διαβίωσης της  
χώρας υποδοχής και προορίζεται να  
καλύψει το επιπλέον κόστος διαβίωσης  
που προκύπτει από την κινητικότητα

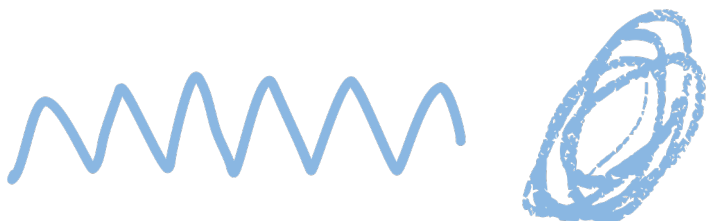


## Δαπάνες Ταξιδιού

ένα σταθερό ποσό  
που εξαρτάται από την  
απόσταση  
(για τα εισιτήρια)

## Επιπλέον επιχορήγηση:

- για άτομα από ομάδες με λιγότερες ευκαιρίες
- για “πράσινη” μετακίνηση



# Κινητικότητα για Σπουδές: Διαδικασία



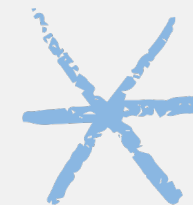
PROCEDURE



- ➔ Υποβολή αίτησης στον Συντονιστή Erasmus+ του Τμήματος (μετά από δημοσίευση πρόσκλησης)
- ➔ Επιλογή φοιτητών βάσει κριτηρίων
- ➔ Συλλογή πληροφοριών για το Πανεπιστήμιο προορισμού (από τ@ φοιτητ@)
- ➔ Επιλογή Μαθημάτων που θα αναγνωριστούν με ECTS  
Υπογραφή Συμφωνίας Μάθησης (Learning Agreement)
- ➔ Επικοινωνία με το γραφείο Erasmus & Υποβολή απαραίτητων εντύπων πριν την έναρξη της κινητικότητας  
Υπογραφή Σύμβασης και καταβολή 80% της επιχορήγησης
- ➔ Επιστροφή και Αναγνώριση μαθημάτων  
Απαραίτητη αποστολή δικαιολογητικών για λήψη 20% της επιχορήγησης  
Transcript of Records & Certificate of Attendance



# Κινητικότητα για Πρακτική Άσκηση



ΠΟΙΟΙ

- ✓ Εγγεγραμμένοι φοιτητές/τριες
- ✓ Πρόσφατα απόφοιτοι/ες (η υποβολή αίτησης και επιλογή τους πρέπει να γίνει στο τελευταίο έτος, ολοκλήρωση πρακτικής έως 1 έτος μετά).

ΠΟΤΕ

Από το 1ο έτος σπουδών



ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ  
ΚΑΝΩ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

- ✓ Επιχειρήσεις
- ✓ Οργανισμοί
- ✓ Ινστιτούτα
- ✓ ΜΚΟ
- ✓ Πανεπιστήμια



ΠΟΥ ΘΑ ΜΕΝΩ

- ✓ Εύρεση κατάλληλης στέγασης με προσωπική αναζήτηση
- ✓ Υποστήριξη για εύρεση κατάλληλης στέγασης:
  - Από το Ίδρυμα Υποδοχής
  - Μέσω του Erasmus Student Network (ESN) του Πανεπιστημίου Υποδοχής

# Υποτροφίες κινητικότητας για πρακτική άσκηση



## Μηνιαία επιχορήγηση

570 – 670 ευρώ/μήνα:  
εξαρτάται από το κόστος διαβίωσης της  
χώρας υποδοχής και προορίζεται να  
καλύψει το επιπλέον κόστος διαβίωσης  
που προκύπτει από την κινητικότητα



## Δαπάνες Ταξιδιού

ένα σταθερό ποσό  
που εξαρτάται από την  
απόσταση  
(για τα εισιτήρια)

## Επιπλέον επιχορήγηση:

- για άτομα από ομάδες με λιγότερες ευκαιρίες
- για “πράσινη” μετακίνηση



Erasmus+

# Κινητικότητα για Πρακτική Άσκηση: Διαδικασία



PROCEDURE



- ➔ Εύρεση Φορέα Πρακτικής και Επιστολή αποδοχής
- ➔ Υποβολή αίτησης στον Συντονιστή Erasmus+ του Τμήματος (μετά από δημοσίευση πρόσκλησης)
- ➔ Επιλογή φοιτητών βάσει κριτηρίων
- ➔ Επικοινωνία με το γραφείο Erasmus+ & Υποβολή απαραίτητων εντύπων πριν την έναρξη της κινητικότητας  
Υπογραφή Σύμβασης και λήψη 80% της επιχορήγησης
- ➔ Απαραίτητη αποστολή δικαιολογητικών για λήψη 20% της επιχορήγησης  
After the Mobility & Traineeship Evaluation Form





BLENDÉD INTENSIVE  
PROGRAMME



**...και αν δεν μπορώ να πάω για ένα εξάμηνο ή 2-3 μήνες;**

**Υπάρχει δυνατότητα για μικτή κινητικότητα!**

Είναι συνδυασμός κινητικότητας για Σπουδές ή Πρακτική με φυσική παρουσία (5 μέρες ελάχιστο) και με εικονική εκπαίδευση που διευκολύνει τη συνεργατική διαδικτυακή μάθηση και την ομαδική εργασία.



Ημερήσια επιχορήγηση

79 ευρώ/ημέρα δραστηριότητας  
(και για 2 επιπλέον ημέρες ταξιδίου)



Δαπάνες Ταξιδίου

ένα σταθερό ποσό που  
εξαρτάται από την απόσταση

**Πρόσθετη επιχορήγηση:** για άτομα από ομάδες με λιγότερες ευκαιρίες ή/και για "πράσινη" μετακίνηση

## Δες τι λένε οι φοιτητές ότι βίωσαν (Nada & Legutko - 2022)

Απέκτησαν  
διεθνή  
προσανατολισμό

Αυξημένη  
προσαρμοστικότητα  
& αυτονομία

Αλλαγή στον  
τρόπο  
σκέψης

Επαναπροσδιορισμό  
της ταυτότητάς  
τους

Η περίοδος κινητικότητας Erasmus+ δεν είναι απλώς μια περίοδος σπουδών ή πρακτικής στο εξωτερικό.  
Είναι μια εμπειρία που σας βοηθά να γνωρίσετε καλύτερα τον κόσμο - και τον εαυτό σας.  
Δεν είναι μόνο τα ECTS. Είναι η εμπειρία που σας αλλάζει.  
Δεν είναι μόνο ένα εξάμηνο στο εξωτερικό..  
Είναι μια ζωή σε ένα εξάμηνο!!!

# Επικοινωνία

**Ο/Η Ακαδημαϊκός Συντονιστής του Τμήματός σου  
μπορεί να σου δώσει όλες τις πληροφορίες!**

# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
Τμήμα Διεθνών Σχέσεων/Erasmus+  
Κτίριο Διοίκησης, Πανεπιστημιούπολη  
691 00 Κομοτηνή



Κομοτηνή: Τηλέφωνο: +30 25310 39086  
Καβάλα: Τηλέφωνο: +30 2510462308



Web: [erasmus.duth.gr](http://erasmus.duth.gr)



[facebook.com/erasmus.duth](https://facebook.com/erasmus.duth)



[erasmusduth](https://instagram.com/erasmusduth)