



# Szkolenie dla Virtual Mentor ESN UŁ



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny





# DZIEŃ DOBRY!



# DZIĘKUJEMY ZA PRZYBYCIE!

- Wkrótce zostaniecie Mentorami ESN  
UŁ studentek i studentów międzynarodowych  
zaczynających wymianę / studia w UŁ.
- Najbardziej wytrwali i zmotywowani do  
pomocy innym otrzymają bluzy i gadżety,  
które wyróżnią Was pośród pozostałych  
studentów UŁ.



## PAKIET MENTORA:

- bluza
- drukowane przewodniki



# PROGRAM „WELCOME TO POLAND”

- Grant w ramach programu Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej „Welcome to Poland” zatytułowany „Budowanie kompetencji kadry akademickiej i administracyjnej oraz podnoszenie zdolności instytucjonalnej w zakresie umiędzynarodowienia Uniwersytetu Łódzkiego” (BUILD UP)
- różnorakie działania projektowe obejmą znaczną część pracowników akademickich oraz administracyjnych Uniwersytetu Łódzkiego, jak również studentów uczelni.
- Studenci zagraniczni zyskają dodatkowe wsparcie w procesie integracji ze wielokulturowym i zróżnicowanym środowiskiem łodzi akademickiej
- współpraca BWZ–ESN UL.



# PROGRAM MENTOR ESN UL



- Pomaganie zmienia świat na lepsze!
- pierwszy kontakt w Polsce, często pierwszy przyjaciel
- wsparcie jest nieocenione - życiowa rewolucja dla podopiecznego.



  
Erasmus Student Network  
UL ŁÓDŹ

  
UNIWERSYTET  
ŁÓDZKI

# ERASMUS STUDENT NETWORK UŁ

“Students helping Students”

- Erasmus Student Network jest **jedną z największych międzynarodowych organizacji studenckich w Europie**, posiadającą sekcję w naszym uniwersytecie – ESN UŁ
- członkowie ESN UŁ studiują na niemal wszystkich wydziałach UŁ
- **nasze grupy robocze:** Travel, Tandem, LEO, Social Inclusion, Erasmus Games, Mentor, Work & employability, health & well-being, environmental sustainability, social inclusion, culture, education & youth, project mentor, PR
- **zadania:** pomoc studentom wymian międzynarodowych, organizacja wydarzeń rozrywkowo- kulturowych dla studentów zagranicznych, wymiana językowa, promocja wymiany Erasmus+, promocja takich wartości jak tolerancja, równość oraz różnorodność kulturowa
- **Kontakt:** Facebook: Erasmus Student Network Uniwersytet Łódzki, email: [president.uni.lodz@esn.pl](mailto:president.uni.lodz@esn.pl)





# WARSZTAT MIĘDZYKULTUROWY



UNIVERSITY  
OF ŁÓDŹ



Erasmus Student Network  
UŁ ŁÓDŹ



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny





# Różnice kulturowe, inna religia

Różnice kulturowe / inna religia, jako szansa na ciekawe doświadczenia, a nie problem z którym sobie trzeba radzić. Nie bójmy się, że zrobimy coś nie tak.





# Brak tolerancji

## Brak tolerancji – jak reagować?

- Zaczepki: nie warto na nie reagować ani złością ani siłą, najlepiej takie osoby zignorować i odejść, bo dyskusja z nimi nie ma sensu.
- ALE: jeśli twój student mówi, że spotka się z takimi sytuacjami na co dzień od konkretnych osób, nie można tego przemilczeć. Skontaktuj się bezpośrednio z BWZ, kierownikiem akademika (jeśli zdarza się to w akademiku) lub w krytycznych sytuacjach z Policją.
- Jesteś świadkiem, że ktoś w miejscu publicznym doświadcza nieprzyjemności - nie bój się po prostu podejść do takiej osoby i zacząć z nią rozmowę, ignorując osobę obrażającą.





## Plus w CV

### Doświadczenie różnic kulturowych jako plus w CV:

- dla pracodawców będziesz osobą kontaktową, towarzyską i otwartą na nowe doświadczenia;
- umiejętności językowe;
- coraz częściej wymagana jest współpraca międzynarodowa.





# PRZEWODNIK DLA MENTORA



# COVID-19 info po angielsku

- [uni.lodz.pl/en/covid-19](https://uni.lodz.pl/en/covid-19)
- [gov.pl/web/coronavirus](https://gov.pl/web/coronavirus)

# ZADANIA MENTORA



1. Utrzymuj kontakt online.
2. Spraw, by Twoi podopieczni studenci poczuli się pewnie i odpowiedz na ich pytania.
3. **Wyjdź na spotkanie podopiecznych - jeśli to bezpieczne!**
4. Pomóż im w załatwianiu spraw na uczelni.



# UTRZYMUJ KONTAKT

- Będziesz mieć kontakt głównie przez internet; sprawdzaj e-mail i profile social media
- Facebook, Instagram, WhatsApp czy cokolwiek masz pod ręką, upewnij się, że Twoi podopieczni studenci **wiedzą, jak do Ciebie wysłać wiadomość.**



# Spraw, by Twoi podopieczni studenci poczuli się pewnie i odpowiedz na ich pytania

- Będziesz źródłem wiedzy i mądrości (serio!).
- Ale: nie martw się, jeśli czegoś nie wiesz – po to masz całą sieć Mentor ESN i pomoc BWZ.
- Nie bój się zadawać pytań w grupie Mentor ESN na Facebooku lub kierować ich bezpośrednio do BWZ.



# Wyjdź na spotkanie podopiecznych (jeśli jest to bezpieczne)

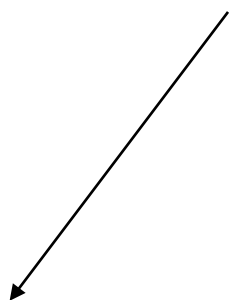
To bardzo pomaga: odbierz studenta, gdy przyjedzie do Łodzi  
lub: spotkajcie się tuż po przyjeździe studenta

**UWAGA** – nikt nie wymaga od Ciebie odbierania podopiecznych z innych miast! Jeśli Twój student przylatuje z zagranicy do Warszawy, zasugeruj mu najlepsze połączenie do Łodzi i spotkajcie się już tutaj, na miejscu.

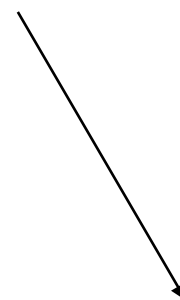




# Rodzaje studentów



**Wymiana studencka:**  
**Erasmus+ i umowy bilateralne**



**Studenci pełnego cyklu:**  
**polskojęzyczni i anglojęzyczni**



# POMÓŻ IM W ZAŁATWIANIU SPRAW NA UCZELNI: STUDENCI WYMIANY

Studenci są zobligowani do dostarczenia dokumentów mailowo bądź uzupełnienia danych w systemie rekrutacyjnym IRK - zostali o tym poinformowani.

Podstawowe dokumenty wymagane od nich to:

- Ubezpieczenie zdrowotne (studentom z UE wystarczy niebieska karta – EKUZ/EHIC);
- Learning Agreement;
- Potwierdzenie przyjazdu wymagane przez uczelnię macierzystą (jeśli dotyczy).



# KONTAKT DLA STUDENTÓW WYMIANY

Biuro Współpracy z Zagranicą (BWZ), po angielsku **International Relations Office (IRO)**,  
udziela informacji i porad studentom przyjeżdżającym z zagranicy.

Dane kontaktowe:

e-mail: [iso@uni.lodz.pl](mailto:iso@uni.lodz.pl)

Nr tel: (+48) 42 635 4790

Adres: ul. Uniwersytecka 3, 90-137 Łódź

Godziny otwarcia: od pon do pt, 7:30-15:30, **pokój 7**



# POMÓŻ IM W ZAŁATWIANIU SPRAW NA UCZELNI: STUDIA PEŁNE

Tuż po przyjeździe powinni odwiedzić Biuro Współpracy z Zagranicą (skrót BWZ, po angielsku IRO).

Podstawowe dokumenty wymagane od nich to:

- ankieta osobowa
- oryginalne świadectwa lub dyplomy
- Transcript of Records
- Eligibility statement (jeśli dotyczy)
- paszport / wiza (do wglądu)
- ubezpieczenie zdrowotne
- 1 zdjęcie paszportowe
- certyfikat językowy
- podpisany druk Statutory Obligation
- podanie o akademik (jeśli dotyczy)



# POMÓŻ IM W ZAŁATWIANIU SPRAW NA UCZELNI: STUDIA PEŁNE

## UWAGA!

Przyjęcie kandydata na studia oznacza, że jest on/a zobowiązany/a **dostarczyć wszystkie dokumenty w oryginale do BWZ** po przyjeździe do Polski, najpóźniej do 30.09.2021 r.

Dopiero wtedy kandydat oficjalnie zostaje studentem UŁ.



# KONTAKT DLA STUDENTÓW PEŁNYCH

Biuro Współpracy z Zagranicą (BWZ), po angielsku **International Relations Office (IRO)**, udziela informacji i porad studentom przyjeżdżającym z zagranicy.

Dane kontaktowe:

e-mail: [admission@uni.lodz.pl](mailto:admission@uni.lodz.pl)

Nr tel: (+48) 42 635 42 37

Adres: ul. Uniwersytecka 3, 90-137 Łódź

Godziny otwarcia: od pon do pt, 7:30-15:30pm, **pokój 1**



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny





# UNIWERSYTECKIE SPRAWY



UNIWERSYTET  
ŁÓDZKI



ESN

Erasmus Student Network  
UL Łódź



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska



NAWA  
NARODOWA AGENCJA  
WYMIANY AKADEMICKIEJ

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Zajęcia – online czy stacjonarnie?

Tryb kształcenia na Uniwersytecie Łódzkim: „Zasadniczą formę kształcenia w Uniwersytecie Łódzkim w roku akademickim 2021/2022 stanowi forma **stacjonarna**. W sytuacji zwiększenia zagrożenia epidemicznego może zostać wprowadzone kształcenie w trybie hybrydowym, a jedynie w szczególnych przypadkach – kształcenie zdalne.

[Komunikat Rektora - link](#)





# AKADEMIKI (DS)

- Są otwarte 24/7.
- Rejestracja w akademiku: wszystkie ważne informacje i regulamin (kaucja, opłaty, cisza nocna, możliwość przyjmowania gości w pokoju, siłownia, pralnia i suszarnia, wymiana pościeli itp.).
- Nowi goście muszą też wpłacić kaucję (dwukrotność czynszu), więc byłoby świetnie, gdyby mieli pieniądze ze sobą. Jeśli to niemożliwe, to niech przygotują wymaganą kwotę na następny dzień po przyjeździe (nie później!).

# AKADEMIKI (DS)

Pamiętajcie, że następujące **zasady obowiązują w akademiku**:

- Noszenie maseczki (mujesz mieć swoje) jest obowiązkowe za każdym razem, gdy opuszczasz swój pokój i gdy rozmawiasz z pracownikami akademika lub innymi lokatorami. Dotyczy to również pomieszczeń ogólnodostępnych (korytarze, kuchnie, pralnie, recepcja). Maseczka musi zakrywać nos i usta.
- W pomieszczeniach ogólnodostępnych obowiązuje także nakaz dezynfekcji rąk (dozowniki z płynem są umieszczone przy recepcji).
- Zakaz zgromadzeń.
- Recepcja może przy każdym Twoim wyjściu z akademika spytać Cię o powód opuszczenia akademika i planowaną godzinę powrotu. Pracownicy recepcji mogą też weryfikować dane, które im przekażesz i czy faktycznie wracasz w zadeklarowanym czasie.

# Wynajęcie mieszkania lub pokoju w Łodzi

- Może okazać się sporym wyzwaniem.
- Możliwe, że Twój podopieczny poprosi Cię o pomoc w znalezieniu miejsca w prywatnym akademiku lub mieszkaniu.
- Pamiętaj: **nie jest Twoim „obowiązkiem” szukanie im miejsca pobytu** – jesteś przy nich, by pomagać i wspierać, a nie po to, by robić wszystko za nich.
- Sugerujemy wysłać podopiecznym linki do popularnych stron, na których można znaleźć mieszkania lub pokoje do wynajęcia (BWZ również wysyła im listę sprawdzonych miejsc).



# Sprawy uczelniane

## Legitymacja studencka

Każdy nowo przybyły student otrzymuje wskazówki (drogą mailową lub podczas składania dokumentów) dotyczące opłaty za legitymację studenta UŁ. Powinni wnieść opłatę w banku, zlecając przelew. Po dokonaniu opłaty, powinni przedstawić dowód wpłaty w Dziekanacie ich wydziału (email). Legitymacja będzie gotowa za dwa tygodnie, do odbioru w Dziekanacie, po uprzednim potwierdzeniu.

## Wydział

Wszyscy studenci powinni wiedzieć, do którego z Wydziałów UŁ zostali przypisani – i być tego pewni, jeszcze zanim przyjadą. Jeśli jednak Twój podopieczny nie ma pewności co do wydziału, to możecie o to zapytać BWZ (IRO).

# Sprawy uczelniane

## Rozkład zajęć

Plany zajęć są publikowane przez Wydziały.

Uwaga – studenci wymiany mogą mieć różne zajęcia (courses) na różnych kierunkach (programme/ fields/ majors), czasem na różnych wydziałach (faculties/ departments).

## Wydziałowi koordynatorzy wymiany

Każdy Wydział ma co najmniej jedną osobę odpowiedzialną za koordynację wszelkich spraw związanych z mobilnością studentów. BWZ mailowo przesłało studentom plik z danymi wszystkich Koordynatorów Wydziałowych.



# Sprawy uczelniane

## Konto @edu.uni.lodz.pl

Każdy student ma obowiązek utworzenia i korzystania z konta @edu.uni.lodz.pl!

Daje ono dostęp do:

- USOSweb (rozkład zajęć, zapisy, oceny).
- Wi-Fi w budynkach UŁ.
- Pakietu MS Office.
- Wykładowcy / administracja piszą tylko na te email!



# Transport publiczny w Łodzi

- Wyjaśnij swoim podopiecznym, jak używać komunikacji miejskiej w Łodzi (autobusy, tramwaje, w obrębie miasta ŁKA). Powiedz im, gdzie kupić bilety i zaznacz, że biletów ulgowych mogą używać wyłącznie, kiedy mają przy sobie legitymację studencką wydaną w Polsce. Zanim dostaną ją z UŁ, muszą używać biletów normalnych.
- kiedy studenci otrzymają swoją „Polish Student ID” czyli legitymację, to najlepiej zasugerować im bilet okresowy (Migawkę) – nie zapomnij powiedzieć im, że taka karta istnieje i w jaki sposób można ją wyrobić.



# Ubezpieczenie medyczne (Unia Europejska)

Studenci pochodzący z krajów EEA/EFTA (UE + Islandia, Liechtenstein, Norwegia, Szwajcaria) mają gwarantowane ubezpieczenie państwowe (tak, jak obywatele polscy), więc w zasadzie nie muszą martwić się o dodatkową polisę. Potrzebują jedynie uzyskać kartę EKUZ (EHIC) od swoich lokalnych oddziałów państwowych służb medycznych. Karta ta jest niebieska i wygląda podobnie we wszystkich krajach, w których funkcjonuje. Stanowi dowód ubezpieczenia medycznego i oznacza, że jej posiadacze nie muszą płacić za typowe usługi medyczne w Polsce – rachunek pokryje automatycznie ubezpieczenie z ich kraju.





# Ubezpieczenie medyczne (osoby spoza UE)

Wszyscy międzynarodowi studenci UŁ mają obowiązek się ubezpieczyć, czy to w NFZ po przyjeździe do Polski, czy też w prywatnej firmie wydającej polisę na okres pobytu studenta lub studentki w Polsce. Student MUSI mieć ważne ubezpieczenie – wykupione w ten, czy inny sposób. UŁ nie odpowiada za żadne płatności za usługi medyczne

**NFZ – najwygodniejsza opcja ubezpieczenia (brak opłat za wizytę)**



# Pomoc medyczna

Jeśli Twój podopieczny się pochoruje, przeziębi, lub będzie się skarżyć na złe samopoczucie, to zazwyczaj najprościej odwiedzić przychodnię najbliższą miejscu zamieszkania (najlepiej taką, która ma kontrakt z NFZ).

Jeśli Twój podopieczny czuje, że musi iść do szpitala, to najbliższy znajduje się na:

- ul. Pomorska 251, Centralny Szpital Kliniczny UMED
- ul. Kopcińskiego 22, Szpital Barlickiego.

W nagłych, uzasadnionych przypadkach dyżuruje **Pogotowie Ratunkowe**, ul. Sienkiewicza 137/141.





# UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE

- Umiejętność pracy pod presją czasu i odporność na stres;
- Dbłość o dobrą atmosferę i komunikację w zespole;
- Rozwiązywanie konfliktów;
- Wypracowywanie kompromisów;
- Logiczne myślenie;
- Duża kreatywność i innowacyjność;
- Wysoka kultura osobista;
- Chęć do nauki i samorozwoju;
- Odpowiednie podejście do ludzi i różnych sytuacji.





# Dziękujemy, że pomagacie innym!

**BWZ UŁ, ESN UŁ**

**Kontakt:**

**[weronika.cmielewska@uni.lodz.pl](mailto:weronika.cmielewska@uni.lodz.pl)**

**[patrycja.gorzkievicz@uni.lodz.pl](mailto:patrycja.gorzkievicz@uni.lodz.pl)**



# PYTANIA?

