

Recomanacions per cercar pràctiques o feina internacional



1. Consells pràctics

De cara a cercar pràctiques o feina a empreses estrangeres, heu de tenir en compte uns primers consells pràctics:

- Decidiu el país, la ciutat i el tipus d'empresa o d'organització on voleu fer l'estada en funció del nivell de coneixement d'idiomes, dels interessos professionals i de les oportunitats reals que la destinació pot oferir.
- Activeu tots els recursos personals: amics o coneguts que treballin en empreses estrangeres o altres contactes fets durant l'estada. També és aconsellable que parleu amb el professorat que heu tingut durant els estudis per preguntar-los si tenen contactes en empreses o entitats estrangeres, i també amb la gestió acadèmica de cada centre (a les persones responsables dels intercanvis). Si heu estudiat a través d'un programa Erasmus, pregunteu a la universitat on vau realitzar l'estada si podeu accedir a la borsa de pràctiques.
- Activeu també la cerca per Internet: a través de cercadors per països, generalistes o específics per a estades de pràctiques o de feina. Utilitzeu les xarxes socials.
- Consulteu o visiteu el consolat, l'ambaixada o la seu diplomàtica del país de destinació (en cas que no sigui europeu) a Barcelona per conèixer els requisits d'entrada i altres informacions pràctiques d'accés, o el consolat, l'ambaixada o la seu diplomàtica espanyola al país de destinació.
- Busqueu el consell d'orientadors professionals (per exemple, del Servei d'Ocupabilitat), consellers de la xarxa Eures o orientadors de Porta22.

2. Procediment per contactar-hi

El primer que heu de tenir en compte és com heu aconseguit el contacte. Si ha estat a través d'un contacte personal o de professors, segurament ja us proporcionaran informació sobre

l'empresa i la forma de contacte, tot i que heu d'informar-vos en profunditat sobre l'activitat que l'empresa o l'organisme duu a terme i sobre els projectes i les tasques que podrien ser apropiades per desenvolupar-hi durant l'estada.

En el cas que hàgiu trobat l'empresa o l'organisme per Internet o a través d'altres mitjans, heu d'informar-vos, normalment a través del seu web, per conèixer a fons qui són, la història, quins serveis ofereixen, quins projectes estan desenvolupant, etc. Quants més coneixement obtingueu al voltant de l'activitat principal de l'empresa i les seves competències distintives (o *core business*) més fàcil us serà adreçar-vos-hi, identificant i explicant les tasques o els projectes que podrien us resultar interessants i més adequats.

A l'hora d'adreçar-vos a l'empresa o a l'organisme us pot ajudar seguir les recomanacions següents:

- Prepareu un correu electrònic, sempre en l'idioma de l'empresa o en anglès, en el qual expresseu la voluntat de dur-hi a terme l'estada de pràctiques o de feina.
- En cas que cerqueu pràctiques per optar a una beca Erasmus+ o altres, esmenteu que l'estada estarà finançada pel programa Erasmus+ de la Unió Europea i que inclourà un conveni bilateral entre la universitat i l'empresa o l'organisme, així com una assegurança en cas de malaltia, accident i responsabilitat civil per a la persona participant. Afegiu-hi també un enllaç al web de la convocatòria (English Call), per tal que l'empresa pugui obtenir informació directa del programa.
- En el correu electrònic heu d'adjuntar també un currículum (als països europeus normalment seguint el format [Europass](#)), emplenat en la llengua de l'empresa i també una [carta de presentació \(o covering letter\)](#) que pot ser perfectament el cos del correu electrònic. Per a la resta de continents, haureu d'esbrinar quin és el format més habitual en aquell país, informació que acostuma a trobar-se en els diferents portals i cercadors de feina o pràctiques.
- Si l'oferta l'heu trobat a través d'un portal o bé en la pròpia pàgina web de l'entitat, heu de seguir els passos i indicacions que la pròpia oferta o web us ofereix.

3. Consideracions que heu de tenir en compte

Abans d'acceptar una plaça per a una estada de pràctiques o de feina hi ha un seguit de consideracions que heu de tenir en compte:

- Les funcions i les tasques que haureu de desenvolupar en el lloc han de contribuir directament a incrementar els vostres coneixements i han de ser útils per a la vostra carrera professional.
- El nom i la categoria de l'empresa dins del sector econòmic corresponent és molt important, perquè quan s'inclougui l'experiència al currículum obrirà les portes d'altres empreses.
- No us recomanem el contacte únicament a través del correu electrònic: com a mínim, caldria reforçar-lo amb una entrevista telefònica.

- També heu de tenir en compte la ubicació de l'empresa a la ciutat (sobretot pel que fa al transport i els costos que se'n deriven), el nombre de treballadors que té, les instal·lacions i el material a la vostra disposició (ordinador, telèfon, etc.) i si ha tingut o no altres persones becades anteriorment.

Tot i que les pràctiques puguin emmarcar-se en un programa de mobilitat que vagi cobert amb una beca i a través del qual les empreses no estiguin obligades a oferir-vos remuneració, hauríeu de saber si, al marge d'això, l'empresa podria donar-vos algun ajut econòmic per al transport i el dinar o si us poden oferir suport en la cerca d'allotjament.

4. Portals i agències de cerca de pràctiques o feina

A Internet trobem dos tipus de cercadors de pràctiques o feina:

- Els portals i els cercadors gratuïts d'abast local, nacional o mundial que ofereixen informació i ofertes de feina i pràctiques on les persones interessades poden fer la cerca i presentar-se a les ofertes a través de processos d'autocandidatura.
- Les agències de pagament o gratuïtes pels estudiants que tenen com a objectiu trobar pràctiques o feina per a les persones demandants. Aquestes agències també acostumen a facilitar els següents serveis:
 - o Assistència en l'obtenció de permisos i visats.
 - o Arribada i orientació amb assistència 24 hores.
 - o Activitats socials i culturals.
 - o Trobades de negocis i d'establiment de contactes professionals.
 - o Cursos de llengua al país de destinació.
 - o Xarxa de suport i accés a xarxa d'alumnes.

En cas que requeriu els serveis d'aquestes agències, us recomanem que:

- o Compareu els serveis i els preus de diferents agències, en el cas que us cobrin.
- o Cerqueu al web informació sobre les empreses que tenen associades.
- o Analitzeu la història i la trajectòria de l'agència (antiguitat, nombre de treballadors, seus a altres països, etc.).
- o Cerqueu al seu web testimonis d'experiències viscudes per usuaris.
- o Analitzeu la diversitat i el rigor dels programes que ofereixen.
- o Feu les consultes que cregueu necessàries abans de pagar qualsevol import pels serveis.

Per a algunes destinacions –a causa de la seva idiosincràsia o de les dificultats d'entrada al país– us recomanem que utilitzeu els serveis que aquestes agències faciliten. Ara bé, us aconsellem

sempre que feu cerques paral·leles a través dels portals i els cercadors de pràctiques o feina de caràcter gratuït.

En l'apartat Treballar a l'estranger de l'espai web de *Mobilitat Professional Internacional* del Servei d'Ocupabilitat hi ha documents agrupats per continents on us facilitem recursos tant de portals i cercadors de feina gratuïts, com d'agències que presten aquests serveis.

Tot seguit, us facilitem una relació de portals per a la cerca de pràctiques.

- [Erasmusintern.org](#): Portal del programa Erasmus+ gestionat per Erasmus Student Network amb ofertes d'empreses per fer estades de pràctiques i informació sobre mobilitat.
- [Europlacement](#): Cal registrar-se. Conté un directori d'empreses internacionals.
- [Graduate Land](#): portal d'ofertes de pràctiques i feina a Europa.
- [Idealist](#): Portal que ofereix estades de pràctiques i feina en organitzacions de voluntariat i del tercer sector, sense afany de lucre i amb temàtiques socials, educatives i de drets humans
- [Eurobrussels](#): Portal amb informació sobre ofertes de pràctiques a diverses institucions europees.
- [Europelnternship](#): Cercador d'ofertes de pràctiques per Europa.
- [Global Placement](#): Portal amb ofertes a tot el món i en moltes branques d'estudi.

MOLTA SORT!



Servei d'Ocupabilitat de la UAB – Unitat de Mobilitat Professional Internacional
Plaça Cívica, Edifici RR, Planta Primera · 08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès) · Barcelona, Spain
T +34 93 586 87 58
occupational.mobility@uab.cat
www.uab.cat/ocupabilitat