

*Μετακινήσεις φοιτητών της  
Σχολής Θετικών και Τεχνολογικών Σπουδών  
για πρακτική άσκηση και σπουδές*

στο πλαίσιο του  
προγράμματος

Erasmus +



# ERASMUS +

Το Erasmus+ είναι ένα ευρωπαϊκό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που δίνει τη δυνατότητα σε προπτυχιακούς, μεταπτυχιακούς φοιτητές ή υποψήφιους διδάκτορες να πραγματοποιήσουν με υποτροφία είτε **μέρος των σπουδών τους** σε ένα ίδρυμα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης της **Ε.Ε. αλλά και εκτός** (Τρίτες Χώρες εκτός προγράμματος Erasmus) είτε της **πρακτικής τους άσκησης** σε επιχείρηση, κέντρο κατάρτισης, ερευνητικό κέντρο ή άλλο οργανισμό που εδρεύει στο εξωτερικό με πλήρη ακαδημαϊκή αναγνώριση.



# Μακροχρόνια Κινητικότητα Φοιτητών

- Επιλέξιμη περίοδος μετακίνησης με φυσική παρουσία

Για φοιτητές (Σπουδές / Πρακτική Άσκηση)

2 έως 12 μήνες για σπουδές

2 έως 12 μήνες για πρακτική άσκηση

2 έως 12 μήνες για συνδυασμό σπουδών & πρακτικής άσκησης

Από τον 1<sup>ο</sup> έτος σπουδών

Έως 12 μήνες ανά κύκλο σπουδών



ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑΣ

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Επιλέξιμη περίοδος μετακίνησης με φυσική παρουσία

## ΓΙΑ ΣΠΟΥΔΕΣ

- Η **διάρκεια κινητικότητας** φοιτητών για σπουδές προς Πανεπιστήμια του εξωτερικού μπορεί να είναι δίμηνη, τρίμηνη, εξάμηνη ή ένα ακαδημαϊκό έτος με εξασφάλιση ακαδημαϊκής αναγνώρισης των μαθησιακών αποτελεσμάτων μέσω του **Συστήματος Μεταφοράς και Συσσώρευσης Πιστωτικών Μονάδων (ECTS)**.

Δεν μπορεί να είναι μικρότερη από 2 μήνες και μεγαλύτερη από 12 μήνες.



# ΓΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

- Η **διάρκεια κινητικότητας** των φοιτητών/τριών **για πρακτική άσκηση** σε οργανισμούς ή εταιρείες του εξωτερικού
- δεν μπορεί να είναι μικρότερη **από 2 μήνες** και μεγαλύτερη από **12 μήνες** συνολικά ανά κύκλο σπουδών\*.
- Στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ μπορούν να μετακινηθούν οι **πρόσφατα απόφοιτοι/ες** όλων των κύκλων σπουδών για πρακτική άσκηση κατά τον πρώτο χρόνο της αποφοίτησής τους, με την προϋπόθεση η αίτησή τους να έχει γίνει κατά τη διάρκεια των σπουδών τους και πριν από την αποφοίτηση. Η διάρκεια μετακίνησής τους για πρακτική άσκηση **συνυπολογίζεται** στο ανώτατο όριο των 12 μηνών ανά κύκλο σπουδών, κατά την διάρκεια του οποίου αιτούνται.
- *\*(1ος κύκλος= προπτυχιακός, 2ος κύκλος= μεταπτυχιακός, 3ος κύκλος= υποψ. Διδάκτορες/ισσες)*





Που μπορώ να πάω;



# Μακροχρόνια Κινητικότητα Φοιτητών- Σπουδές

Ομάδες Χωρών	Χώρες	Ποσό μηνιαίας επιχορήγησης (€/μήνα)
<b>Ομάδα 1</b> Χώρες με υψηλό κόστος διαβίωσης	Δανία, Φινλανδία, Ισλανδία, Ιρλανδία, Λιχτενστάιν, Λουξεμβούργο, Νορβηγία, Σουηδία Τρίτες Χώρες μη Συνδεδεμένες με το πρόγραμμα από την Περιφέρεια 14 (Νήσοι Φερόες, Ελβετία, Ηνωμένο Βασίλειο)	520
<b>Ομάδα 2</b> Χώρες με μεσαίο κόστος διαβίωσης	Αυστρία, Βέλγιο, Κύπρος, Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία, Μάλτα, Ολλανδία, Πορτογαλία, Ισπανία Τρίτες Χώρες μη Συνδεδεμένες με το πρόγραμμα από την Περιφέρεια 13 (Ανδόρα, Μονακό, Σαν Μαρίνο, Βατικανό)	470
<b>Ομάδα 3 Χώρες με χαμηλό κόστος διαβίωσης</b>	Βουλγαρία, Κροατία, Δημοκρατία της Τσεχίας, Εσθονία, Ουγγαρία, Λετονία, Λιθουανία, Πολωνία, Ρουμανία, Σερβία, Σλοβακία, Σλοβενία, Βόρεια Μακεδονία, Τουρκία	420

# Μακροχρόνια Κινητικότητα Φοιτητών- Πρακτική Άσκηση

Ομάδες Χωρών	Χώρες	Ποσό μηνιαίας επιχορήγησης (€/μήνα)
<b>Ομάδα 1</b> Χώρες με υψηλό κόστος διαβίωσης	Δανία, Φινλανδία, Ισλανδία, Ιρλανδία, Λιχτενστάιν, Λουξεμβούργο, Νορβηγία, Σουηδία Τρίτες Χώρες μη Συνδεδεμένες με το πρόγραμμα από την Περιφέρεια 14 (Νήσοι Φερόες, Ελβετία, Ηνωμένο Βασίλειο)	670
<b>Ομάδα 2</b> Χώρες με μεσαίο κόστος διαβίωσης	Αυστρία, Βέλγιο, Κύπρος, Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία, Μάλτα, Ολλανδία, Πορτογαλία, Ισπανία Τρίτες Χώρες μη Συνδεδεμένες με το πρόγραμμα από την Περιφέρεια 13 (Ανδόρα, Μονακό, Σαν Μαρίνο, Βατικανό)	620
<b>Ομάδα 3</b> Χώρες με χαμηλό κόστος διαβίωσης	Βουλγαρία, Κροατία, Δημοκρατία της Τσεχίας, Εσθονία, Ουγγαρία, Λετονία, Λιθουανία, Πολωνία, Ρουμανία, Σερβία, Σλοβακία, Σλοβενία, Βόρεια Μακεδονία, Τουρκία	570



# Βραχυχρόνια Κινητικότητα Φοιτητών

- Κάθε φοιτητής, και ιδιαιτέρως εκείνοι που **δεν** είναι σε θέση να συμμετάσχουν σε μια μακροχρόνια κινητικότητα με φυσική παρουσία για σπουδές ή για πρακτική άσκηση, **μπορεί να συνδυάσει μια βραχυχρόνια κινητικότητα με φυσική παρουσία συνδυάζοντας την με υποχρεωτική εικονική δραστηριότητα.**
- Διάρκεια κινητικότητας με **φυσική** παρουσία: **5 - 30 ημέρες (δεν υπάρχει ελάχιστη επιλέξιμη διάρκεια για την εικονική δραστηριότητα)**
- **Υποχρεωτικός συνδυασμός με εικονική δραστηριότητα (απονομή 3 ECTS)**

Φοιτητές και προσφάτως αποφοιτήσαντες **που δεν λαμβάνουν επιχορήγηση για την κάλυψη δαπανών ταξιδίου**, μπορούν να επιλέξουν πράσινη μετακίνηση\*. Στην περίπτωση αυτή, θα λάβουν μια εφάπαξ συνεισφορά ύψους **50 ευρώ** ως ενίσχυση για την κάλυψη δαπανών ταξιδίου και έως **4 ημέρες πρόσθετη επιχορήγηση ατομικής υποστήριξης**, για την κάλυψη των ημερών ταξιδίου μετ' επιστροφής.



# Μακροχρόνια Κινητικότητα Φοιτητών με Λιγότερες Ευκαιρίες

- Κοινωνικές Ομάδες με λιγότερες ευκαιρίες: Φοιτητές με συγκεκριμένο οικογενειακό υπόβαθρο (ορφανοί, μονογονεϊκή οικογένεια, 3 τέκνα και άνω, κ.α.), φοιτητές ΑμεΑ, Έλληνες πολίτες μέλη της Μουσουλμανικής Μειονότητας της Θράκης, Ρομά, πρόσφυγες, όπως εξειδικεύονται στη συμπληρωματική ανακοίνωση και ισχύουν για τη μακροχρόνια και τη βραχυχρόνια κινητικότητα.
- Τα κριτήρια αναφορικά με τα άτομα με λιγότερες ευκαιρίες ισχύουν και για τη Διεθνή διάσταση του KA131 (Περιφέρειες 1-14)
- Φοιτητές και προσφάτως αποφοιτήσαντες με λιγότερες ευκαιρίες που συμμετέχουν σε **μακροχρόνια κινητικότητα** για σπουδές ή πρακτική άσκηση, λαμβάνουν μια συμπληρωματική ενίσχυση πέραν της επιχορήγησης της Ε.Ε., για την κάλυψη των ατομικών δαπανών στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+, ύψους 250 ευρώ ανά μήνα.

# Βραχυχρόνια Κινητικότητα Φοιτητών

- Κάθε φοιτητής, και ιδιαιτέρως εκείνοι που **δεν** είναι σε θέση να συμμετάσχουν σε μια μακροχρόνια κινητικότητα με φυσική παρουσία για σπουδές ή για πρακτική άσκηση, **μπορεί να συνδυάσει μια βραχυχρόνια κινητικότητα με φυσική παρουσία συνδυάζοντας την με υποχρεωτική εικονική δραστηριότητα.**
- Διάρκεια κινητικότητας με **φυσική** παρουσία: **5 - 30** ημέρες (**δεν υπάρχει ελάχιστη επιλέξιμη διάρκεια για την εικονική δραστηριότητα**)
- **Υποχρεωτικός συνδυασμός με εικονική δραστηριότητα (απονομή 3 ECTS)**

# Βραχυχρόνια Κινητικότητα Φοιτητών –Ατομική Υποστήριξη

Διάρκεια Κινητικότητας με Φυσική Παρουσία	Ποσό Επιχορήγησης	Ομάδες με Λιγότερες Ευκαιρίες
Έως την 14 <sup>η</sup> ημέρα	70 ευρώ την ημέρα	+100 ευρώ για ολόκληρη την περίοδο της κινητικότητας
Από την 15 <sup>η</sup> έως την 30 <sup>η</sup> ημέρα	50 ευρώ την ημέρα	+150 ευρώ για ολόκληρη την περίοδο της κινητικότητας

# Βραχυχρόνια Κινητικότητα Φοιτητών – Δαπάνες Ταξιδιού

Φοιτητές και προσφάτως απόφοιτοι που προέρχονται από ομάδες με λιγότερες ευκαιρίες και συμμετέχουν σε βραχυχρόνιες κινητικότητες, λαμβάνουν:

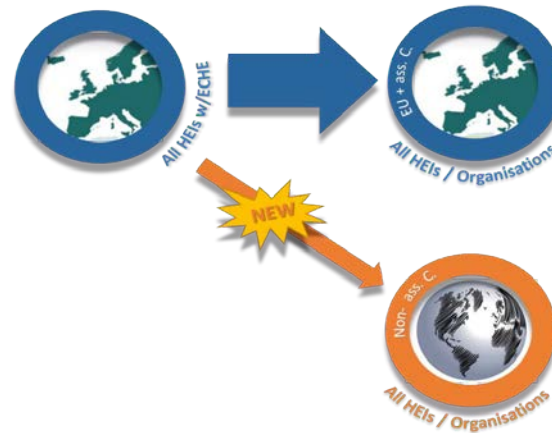
Αποστάσεις ταξιδιού	Περίπτωση συνήθους μετακίνησης	Περίπτωση πράσινης μετακίνησης**
Μεταξύ 10 και 99 χιλιομέτρων:	23 ευρώ ανά συμμετέχοντα	-
Μεταξύ 100 και 499 χιλιομέτρων:	180 ευρώ ανά συμμετέχοντα	210 ευρώ ανά συμμετέχοντα
Μεταξύ 500 και 1999 χιλιομέτρων:	275 ευρώ ανά συμμετέχοντα	320 ευρώ ανά συμμετέχοντα
Μεταξύ 2000 και 2999 χιλιομέτρων:	360 ευρώ ανά συμμετέχοντα	410 ευρώ ανά συμμετέχοντα
Μεταξύ 3000 και 3999 χιλιομέτρων:	530 ευρώ ανά συμμετέχοντα	610 ευρώ ανά συμμετέχοντα
Μεταξύ 4000 και 7999 χιλιομέτρων:	820 ευρώ ανά συμμετέχοντα	-
Ίσες ή μεγαλύτερες των 8000 χιλιομέτρων:	1500 ευρώ ανά συμμετέχοντα	-

**\*\*Σε περίπτωση που επιλέξουν πράσινη μετακίνηση (Green Travel),** δύναται να λάβουν έως 4 ημέρες πρόσθετη επιχορήγηση ατομικής υποστήριξης, για την κάλυψη των ημερών ταξιδιού μετ' επιστροφής.





## Διεθνής εξερχόμενη κινητικότητα στη Δράση KA131



- Περισσότερες ευκαιρίες σε φοιτητές και προσωπικό, να έχουν μια διεθνή εμπειρία καθώς και να αποκτήσουν δεξιότητες του μέλλοντος.
- Επιτρέπει στα Ιδρύματα Ανώτατης Εκπαίδευσης από τις χώρες του προγράμματος να εγκαθιδρύσουν μακροχρόνιες βιώσιμες διεθνείς συνεργασίες με ιδρύματα των Χωρών Εταίρων.

# Διεθνής εξερχόμενη κινητικότητα στη Δράση ΚΑ131

- **Ομάδες χωρών υποδοχής - Χώρες Εταίροι (εκτός Ε.Ε.) :**
- **Ομάδα χωρών 1:**
- Ιαπωνία, Ισραήλ, Νότια Κορέα, Γεωργία, Αργεντινή, Αρμενία, Ανγκόλα, Σαουδική Αραβία, Κουβέιτ, Ηνωμένες Πολιτείες, Ηνωμένο Βασίλειο, Ελβετία, Μπαχρέιν, Αζερμπαϊτζάν, Σουδάν, Άγιος Χριστόφορος και Νέβις, Άγιος Βικέντιος και Γρεναδίνες, Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, Χονγκ Κονγκ, Λίβανος, Βιετνάμ, Μεξικό, Ταϊβάν, Μολδαβία, Μαλαισία, Τανζανία, Καναδάς, Σιγκαπούρη, Αυστραλία, Ταϊλάνδη, Φερόες Νήσοι.

- **Ομάδα χωρών 2:**

- Ινδία, Καζακστάν, Βραζιλία, Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό, Χιλή, Νιγηρία, Ουγκάντα, Λιβερία, Τζιμπουτί, Λαοκρατική Δημοκρατία της Κορέας, Ουζμπεκιστάν, Τουρκμενιστάν, Δομινικανή Δημοκρατία, Τζαμάικα, Λευκορωσία, Λιβύη, Συρία, Κούβα, Υεμένη, Κένυα, Ρουάντα, Σεϋχέλλες, Αντίγκουα και Μπαρμπούντα, Μπρουνέι, Μαυροβούνιο, Μαλάουι, Μπαρμπέιντος, Αγία Λουκία, Γρενάδα, Ντομίνικα, Ουρουγουάη, Αλβανία, Κίνα, Φιλιππίνες, Περού, Βενεζουέλα, Παναμάς, Γκάνα, Τσαντ, Γουιάνα, Αίγυπτος, Μαρόκο, Κιριμπάτι, Ομάν, Βοσνία και Ερζεγοβίνη, Ιράν, Μοζαμβίκη, Σενεγάλη, Μαυρίκιος, Κατάρ, Ανδόρα, Ιορδανία, Ινδονησία, Λάος, Νότια Αφρική, Αιθιοπία, Μπανγκλαντές, Ισημερινός, Παραγουάη, Κόστα Ρίκα, Ακτή Ελεφαντοστού, Σιέρα Λεόνε, Γκαμπόν, Αϊτή, Μπαχάμες, Παπούα-Νέα Γουινέα, Μικρονησία, Ουκρανία, Κιργιζία, Ρωσία, Μονακό, Άγιος Μαρίνος, Παλαιστίνη, Κράτος της Πόλης του Βατικανού.

- **Ομάδα χωρών 3:**

- Νεπάλ, Μαλδίβες, Τατζικιστάν, Νικαράγουα, Ζάμπια, Γουινέα, Κονγκό, Μποτσουάνα, Μπελίζ, Σαμόα, Νήσοι Μάρσαλ, Παλάου, Τουβαλού, Ναούρου, Νήσοι Κουκ, Νιούε, Νέα Ζηλανδία, Πακιστάν, Μπουτάν, Ελ Σαλβαδόρ, Σουρινάμ, Γουατεμάλα, Ονδούρα, Σομαλία, Τρίνιταντ και Τομπέιγκο, Αλγερία, Κολομβία, Γκάμπια, Φίτζι, Νήσοι Σολομώντος, Βανουάτου, Καμπότζη, Ζιμπάμπουε, Μπουρούντι, Μογγολία, Καμερούν, Ανατολικό Τιμόρ, Σρι Λάνκα, Μαδαγασκάρη, Μάλι, Τόγκο, Σάο Τομέ και Πρίνσιπε, Τόνγκα, Βολιβία, Μπενίν, Λεσότο, Μακάο, Τυνησία, Ιράκ, Μπουρκίνα Φάσο, Ισημερινή Γουινέα, Κεντροαφρικανική Δημοκρατία, Γουινέα Μπισάου, Ναμίμπια, Κομόρες, Ερυθραία, Μιανμάρ/Βιρμανία, Αφγανιστάν, Νίγηρας, Μαυριτανία, Πράσινο Ακρωτήριο, Κόσοβο, Εσουατίνι, Νότιο Σουδάν.

## Διεθνής εξερχόμενη κινητικότητα στη Δράση KA131

### Μακροχρόνια Διεθνής Κινητικότητα

- Επιλέξιμη περίοδος μετακίνησης ομοίως με την κινητικότητα εντός των Χωρών του Προγράμματος
- Φοιτητές και προσφάτως απόφοιτοι για Διεθνή Κινητικότητα από Χώρες του Προγράμματος προς τις Χώρες Εταίρους (Περιφέρειες 1-12) λαμβάνουν το ποσό των 700 ευρώ το μήνα.
- Για τις Περιφέρειες 13 & 14 ισχύουν τα ποσά όπως αποτυπώνονται στους πίνακες για την κινητικότητα εντός των Χωρών του Προγράμματος
- Η πρόσθετη επιχορήγηση για πρακτική άσκηση, **δεν ισχύει** στη Διεθνή Κινητικότητα (Περιφέρειες 1-12).
- Η πρόσθετη επιχορήγηση για άτομα με λιγότερες ευκαιρίες ισχύει για φοιτητές και προσφάτως αποφοίτους που προέρχονται από αυτές τις ομάδες (250 ευρώ ανά μήνα) (Περιφέρειες 1-14) και βάσει των κριτηρίων για την κινητικότητα εντός των Χωρών του Προγράμματος.

Για τη **Βραχυχρόνια Διεθνή Κινητικότητα φοιτητών** (blended/doctoral), ισχύουν οι κανόνες της βραχυχρόνιας κινητικότητας εντός των Χωρών του Προγράμματος.





Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

## Διεθνής εξερχόμενη κινητικότητα στη Δράση ΚΑ131 – Κινητικότητα Φοιτητών

Φοιτητές και προσφάτως απόφοιτοι με λιγότερες ευκαιρίες πρέπει να λαμβάνουν επιχορήγηση για την κάλυψη δαπανών ταξιδιού για μετακίνηση από τις χώρες του Προγράμματος προς τις χώρες Εταίρους (Περιφέρειες 1-12), σύμφωνα με τον σχετικό πίνακα.

Αποστάσεις ταξιδιού	Περίπτωση συνήθους μετακίνησης	Περίπτωση πράσινης μετακίνησης**
Μεταξύ 10 και 99 χιλιομέτρων:	23 ευρώ ανά συμμετέχοντα	-
Μεταξύ 100 και 499 χιλιομέτρων:	180 ευρώ ανά συμμετέχοντα	210 ευρώ ανά συμμετέχοντα
Μεταξύ 500 και 1999 χιλιομέτρων:	275 ευρώ ανά συμμετέχοντα	320 ευρώ ανά συμμετέχοντα
Μεταξύ 2000 και 2999 χιλιομέτρων:	360 ευρώ ανά συμμετέχοντα	410 ευρώ ανά συμμετέχοντα
Μεταξύ 3000 και 3999 χιλιομέτρων:	530 ευρώ ανά συμμετέχοντα	610 ευρώ ανά συμμετέχοντα
Μεταξύ 4000 και 7999 χιλιομέτρων:	820 ευρώ ανά συμμετέχοντα	-
Ίσες ή μεγαλύτερες των 8000 χιλιομέτρων:	1500 ευρώ ανά συμμετέχοντα	-

## Διεθνής εξερχόμενη κινητικότητα στη Δράση KA131 – Κινητικότητα Φοιτητών

- **Τα Ιδρύματα** έχουν τη δυνατότητα να μην παρέχουν επιχορήγηση για την κάλυψη των δαπανών ταξιδιού σε όλους τους άλλους φοιτητές και προσφάτως απόφοιτους (δηλ. πλην των ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες), που πραγματοποιούν δραστηριότητες κινητικότητας από Χώρα του Προγράμματος σε Χώρα Εταίρο.
- **Οι φοιτητές που θα επιλέξουν πράσινη μετακίνηση (Green Travel),** δύναται να λάβουν έως 4 ημέρες πρόσθετη επιχορήγηση ατομικής υποστήριξης, για την κάλυψη των ημερών ταξιδιού μετ' επιστροφής.

## Υποψήφιοι Διδάκτορες

- Για την καλύτερη κάλυψη των διαφορετικών αναγκών μάθησης και κατάρτισης και για την εξασφάλιση ίσων ευκαιριών, οι υποψήφιοι διδάκτορες και οι προσφάτως απόφοιτοι («μεταδιδάκτορες») μπορούν να πραγματοποιήσουν **βραχυχρόνια ή μακροχρόνια** κινητικότητα για σπουδές ή πρακτική άσκηση στο εξωτερικό. Ενθαρρύνεται η προσθήκη ενός εικονικού στοιχείου στη φυσική κινητικότητα. Δεν ισχύει η υποχρεωτική απόδοση των 3 ECTS στο πλαίσιο της αναγνώρισης.
- Επιλέξιμη διάρκεια κινητικότητας με φυσική παρουσία  
5-30 ημέρες για βραχυχρόνια κινητικότητα  
2-12 μήνες για μακροχρόνια κινητικότητα,  
**προαιρετικά** σε συνδυασμό με εικονική δραστηριότητα και για τους δύο τύπους κινητικότητων.

# Οι προϋποθέσεις για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα ERASMUS:

- **να είστε εγγεγραμμένος φοιτητής σε προπτυχιακό, μεταπτυχιακό ή διδακτορικό επίπεδο, (Κατά την υποβολή της αίτησης για συμμετοχή στο πρόγραμμα και μέχρι την ολοκλήρωση της διαδικασίας επιλογής, οι υποψήφιοι πρέπει να διατηρούν τη φοιτητική τους ιδιότητα. Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας επιλογής, οι υποψήφιοι μπορούν να αποφοιτήσουν, διατηρώντας το δικαίωμα να ολοκληρώσουν την πρακτική τους άσκηση κατά το τρέχον ακαδημαϊκό έτος ως πρόσφατοι απόφοιτοι)**
- **να εκπληρώνετε τα κριτήρια επιλεξιμότητας**  
<https://www.uoc.gr/intrel/students/spoydes-student/erasmus/kritiria-epilogis>
- **Να εκπληρώνετε τις προϋποθέσεις του τμήματος**



# Για πρακτική άσκηση:

- Επιλέξιμοι φορείς για πρακτική άσκηση μπορεί να είναι οποιοσδήποτε δημόσιος ή ιδιωτικός οργανισμός (επιχείρηση, πανεπιστήμιο, ερευνητικό κέντρο, πανεπιστημιακό νοσοκομείο), **εκτός από:**
  - Α) Θεσμικά όργανα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, συμπεριλαμβανομένων και οργανισμών εξειδικευμένου σκοπού
  - Β) Οργανισμοί, ιδρύματα ή άλλοι φορείς που διαχειρίζονται ευρωπαϊκά προγράμματα όπως οι Εθνικοί Οργανισμοί κάθε χώρας (π.χ. ο Εθνικός Οργανισμός της Ελλάδας είναι το ΙΚΥ).
  - Γ) Οργανισμοί υποδοχής που λειτουργούν ως φορείς-διαμεσολαβητές, οι οποίοι υποδέχονται τον φοιτητή για πρακτική άσκηση αρχικά στο δικό τους φορέα και εν συνεχεία προωθούν τον φοιτητή για πρακτική άσκηση σε διαφορετικό φορέα για την πραγματοποίηση της πρακτικής του άσκησης.
  - Αναλυτικός κατάλογος μη επιλέξιμων ευρωπαϊκών φορέων για πρακτική άσκηση είναι διαθέσιμος στους παρακάτω συνδέσμους: [https://europa.eu/european-union/about-eu/institutions-bodies\\_el](https://europa.eu/european-union/about-eu/institutions-bodies_el), [https://europa.eu/european-union/contact/institutions-bodies\\_en](https://europa.eu/european-union/contact/institutions-bodies_en)
- 
- **ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ**
  - Σε περίπτωση που ο φοιτητής επιλέγει να πραγματοποιήσει την πρακτική του άσκηση σε πανεπιστημιακό ίδρυμα Τρίτης χώρα εκτός προγράμματος Erasmus, είναι υποχρεωτική η σύναψη διμερούς συμφωνίας μεταξύ των 2 ιδρυμάτων, ΕΚΤΟΣ εάν ο φορέας είναι ιδιωτική εταιρεία/ινστιτούτο.





# Πώς μπορώ να βρω φορέα υποδοχής; Προετοιμασία

- Με τη σύσταση (ίσως και μεσολάβηση) του ακαδ. Υπευθύνου ή κάποιου καθηγητή από το τμήμα προέλευσης,
- Με προσωπική επικοινωνία σε υποψήφιους φορείς μέσω e-mail επισυνάπτοντας ένα **σύντομο βιογραφικό στα αγγλικά** και ένα **motivation letter** (επιστολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος) - ΔΟΜΗ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ:  
[www.dasta.uoc.gr](http://www.dasta.uoc.gr)
- Προετοιμασία για συνέντευξη μέσω διαδικτύου πχ. skype.



# Πού μπορώ να βρω φορέα υποδοχής;

- Ευρωπαϊκή Πλατφόρμα Συλλόγου φοιτητών ESN : <http://erasmusintern.org/> όπως και του ESN του Πανεπιστημίου Κρήτης:
- <https://uoc.esngreece.gr/>
- Πλατφόρμα Ευρωπαϊκής Επιτροπής εύρεσης ευκαιριών για νέους
- <https://ec.europa.eu/eures/droppin/el>
- Πλατφόρμα leonet: <https://leonet.joeplus.org/en/offers/>
- <https://erasmusintern.org/>
- <https://www.trainingexperience.org/>
- <http://www.praxisnetwork.eu/>
- <https://www.espauk.com/internships/>
- <https://ec.europa.eu/eures/public/el/homepage>
- <https://www.linkedin.com>



Πώς μπορώ να υποβάλλω αίτηση;  
Η διαδικασία γίνεται μόνο ηλεκτρονικά:

Στην ιστοσελίδα:

<https://www.uoc.gr/intrel/students/spoydes-student/erasmus/prokiriksi-kinitikotitas>

αναρτώ σε pdf μορφή τα παρακάτω δικαιολογητικά :

- **Αν είμαι προπτυχιακός φοιτητής**
  - Φωτογραφία
  - Φωτοαντίγραφο πιστοποιητικού ξένης γλώσσας
  - Φωτοαντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας
  - Αναλυτική Βαθμολογία (να περιέχει Μ.Ο και ECTS)
- **Αν είμαι μεταπτυχιακός φοιτητής**
  - Φωτογραφία
  - Φωτοαντίγραφο πιστοποιητικού ξένης γλώσσας
  - Φωτοαντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας
  - Αναλυτική Βαθμολογία, και αν αυτή δεν υπάρχει, Βεβαίωση Σπουδών
  - Φωτοαντίγραφο πτυχίου πρώτου κύκλου σπουδών
- **Αν είμαι διδακτορικός φοιτητής**
  - Φωτογραφία
  - Φωτοαντίγραφο πιστοποιητικού ξένης γλώσσας
  - Φωτοαντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας
  - Βεβαίωση Σπουδών
  - φωτοαντίγραφο πτυχίου πρώτου κύκλου σπουδών
  - φωτοαντίγραφο πτυχίου δεύτερου κύκλου σπουδών

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι φοιτητές της ΣΘΕΤΕ δεν υποχρεούνται να δηλώσουν στην αίτηση τους φορέα για πρακτική, ούτε βιογραφικό.



# Για σπουδές:

Σε πανεπιστήμια του εξωτερικού με τα οποία έχει συνάψει διμερή συμφωνία το Π.Κ. για την μετακίνηση φοιτητών.

Λίστα με τα συνεργαζόμενα ιδρύματα:

<https://www.uoc.gr/intrel/tmima-diethnwn-sxesewn/synergazomena-idrymata>

**Επιλέγετε 3 ιδρύματα υποδοχής**, (το 1<sup>ο</sup> σε σειρά προτεραιότητας θα λάβει υπ' όψιν του το τμήμα διεθνών σχέσεων)

**Πώς γίνεται η επιλογή των 3 ιδρυμάτων υποδοχής:**

- Δίνετε προσοχή σε ποια γλώσσα διδάσκονται τα προσφερόμενα προπτυχιακά μαθήματα (στήλη Language of instruction 1), σε ποια γλώσσα τα μεταπτυχιακά (στήλη Language of instruction 2) και σε ποιο κύκλο σπουδών (στήλη level of study) αναφέρονται.
- Επιβεβαιώνετε ότι έχετε αποδεδειγμένα καλή γνώση της ξένης γλώσσας (Αγγλικής) ή της γλώσσας διδασκαλίας του Πανεπιστημίου Υποδοχής – **min επίπεδο B2** του Common European Framework of Languages ή σε περίπτωση που δεν έχετε πχ πιστοποιητικό της αγγλικής γλώσσας, αρκεί να έχετε περάσει τα μαθήματα (I, II,III) των αγγλικών στο τμήμα σας (θα ζητηθεί βεβαίωση από την καθηγήτρια ξένης γλώσσας όπου θα χρειαστεί να την αναρτήσετε στην αίτηση σας με τα υπόλοιπα δικαιολογητικά).



# Επιλογή ιδρυμάτων υποδοχής για σπουδές

-Στη συνέχεια θα αναζητήσετε μέσω της ιστοσελίδας των ξένων ιδρυμάτων, τα προσφερόμενα μαθήματα (σε περίπτωση που δεν μπορείτε να αναζητήσετε θα επικοινωνήσετε μέσω e-mail με το τμήμα διεθνών σχέσεων του ξένου πανεπιστημίου ή/και με τον υπεύθυνο του προγράμματος Erasmus (Erasmus departmental coordinator) ώστε να σας ενημερώσει.

-Ο φοιτητής αφού ολοκληρώσει την έρευνα στα συνεργαζόμενα πανεπιστήμια για τα προσφερόμενα μαθήματα, συμβουλευτείται τον ακαδημαϊκό υπεύθυνο του τμήματος του και συντάσσει τη συμφωνία μάθησης σπουδών του (learning agreement) δηλώνοντας τα μαθήματα του ιδρύματος υποδοχής και τα μαθήματα που θα αναγνωριστούν από το τμήμα του Π.Κ. το οποίο υπογράφεται από τον ακαδημαϊκό υπεύθυνο (έτσι κατοχυρώνεται η αναγνώριση των μαθημάτων που θα περάσει ο φοιτητής). Η προετοιμασία περιλαμβάνει επίσης την επαφή με το ξένο πανεπιστήμιο για να προετοιμαστεί το θέμα της διαμονής και πιθανόν για να παρακολουθήσει ο φοιτητής μαθήματα γλωσσικής προετοιμασίας αμέσως πριν την περίοδο των σπουδών. Το σύνολο των μαθημάτων ενός εξαμήνου δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 30 ECTS.

## **Παρατηρήσεις:**

*-Οποιαδήποτε αναθεώρηση μαθήματος της Συμφωνίας σπουδών κρίνεται απαραίτητη κατά την άφιξη του φοιτητή στο ίδρυμα/φορέα υποδοχής, θα ολοκληρώνεται και θα επισημοποιείται εντός ενός μήνα από την άφιξη του φοιτητή.*

*-Κατά τη διάρκεια της παραμονής τους σε Πανεπιστήμια του εξωτερικού οι φοιτητές έχουν τη δυνατότητα να δηλώνουν στο Τμήμα τους μαθήματα στα οποία είχαν εγγραφεί σε προηγούμενο εξάμηνο της φοίτησής τους.*





# Ολοκλήρωση υποβολής αίτησης

Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία υποβολής των αιτήσεων των φοιτητών στη συνέχεια οι ακαδημαϊκοί υπεύθυνοι αξιολογούν τις αιτήσεις των τμημάτων τους και κοινοποιούν στο τμήμα διεθνών σχέσεων την τελική λίστα κατάταξης τους.

Η λίστα κατάταξης ανά τμήμα κοινοποιείται στους αιτούντες φοιτητές και αναρτείται στην ιστοσελίδα του τμήματος διεθνών σχέσεων.

Τέλος, το τμήμα διεθνών σχέσεων θα κοινοποιήσει στους φοιτητές που εγκρίθηκαν για μετακίνηση σπουδών ή/και πρακτικής, τα δικαιολογητικά τα οποία πρέπει να συμπληρώσουν σχεδόν ενάμιση μήνα πριν την προγραμματισμένη αναχώρησή τους.

Η περίοδος χρονικής διάρκειας που μπορούν να μετακινηθούν οι εγκεκριμένοι φοιτητές του ακαδ. έτους 2023 - 24 είναι από τον Ιούλιο 2023 έως και τέλη Ιουλίου 2025.



# ECTS

**European Credit Transfer and Accumulation System**  
(Ευρωπαϊκό Σύστημα Μεταφοράς και Συσώρευσης Πιστωτικών Μονάδων)

Οι ECTS μονάδες μετρούν το συνολικό φόρτο εργασίας του φοιτητή.  
1 ακαδημαϊκό έτος αντιστοιχεί με 60 ECTS ή 1500 – 1800 ώρες εργασίας.

1 ECTS αντιστοιχεί με 25 – 30 ώρες.

Ο φοιτητής ERASMUS ο οποίος πάει για σπουδές, πρέπει να δηλώσει και να παρακολουθήσει ένα πρόγραμμα σπουδών με 30 ECTS ανά εξάμηνο ή 20 ECTS ανά τρίμηνο.

Το αντίστοιχο ισχύει και για την πρακτική άσκηση Erasmus.

## ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:

Δεν προσμετρούνται όλα τα ECTS για τη λήψη πτυχίου αλλά ορισμένα απ' αυτά πάντα σύμφωνα με τα κριτήρια του κάθε τμήματος, τα υπόλοιπα αναγράφονται στο παράρτημα διπλώματος.



# Αποτελέσματα-Οφέλη της περιόδου ERASMUS

- **Αυξάνεις** τα ουσιαστικά και τυπικά σου προσόντα αφού:
- **Αποκτάς** την εμπειρία της παραμονής σε ένα διαφορετικό πολιτιστικό και κοινωνικό περιβάλλον
- **Βελτιώνεις** την γνώση τουλάχιστον μιας ξένης γλώσσας
- **Γνωρίζεις** ένα άλλο σύστημα σπουδών
- **Ενισχύεις** την προοπτική μεταπτυχιακών σπουδών στο ίδιο ή σε άλλο πανεπιστήμιο
- **Εφαρμόζεις** τις θεωρητικές σου γνώσεις στην πράξη
- **Αποκτάς** πολύτιμες εμπειρίες στον εργασιακό χώρο
- **Αυξάνεις** τις πιθανότητες εύρεσης εργασίας στην Ελλάδα και στο εξωτερικό





# Τμήμα Διεθνών Σχέσεων στο Ηράκλειο

Υπεύθυνη

για τη Σχολή Θετικών και Τεχνολογικών Επιστημών:

- Ευγενία Σκουντάκη
- e-mail: [evgenia.skountaki@uoc.gr](mailto:evgenia.skountaki@uoc.gr)
- Τηλ.: 6944 102774/2810 393180

<https://www.uoc.gr/intrel/index.php?lang=el>

