

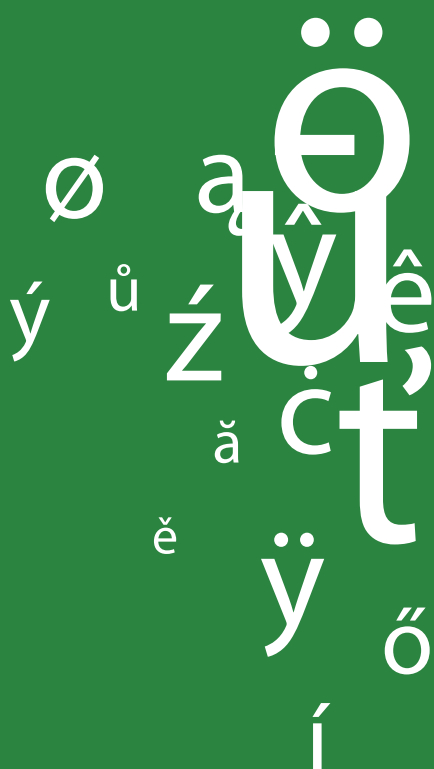


euro|guidance

Inspirera till internationalisering

– en guide för vuxna





Guiden utarbetades av

Euroguidance och EPALE,
Utbildningsstyrelsen

Innehållsproduktion för guiden:

studiehandledarna Annika Auronen
och Hanne Pöntinen

Layout:

Elina Lukka / Source Creative Oy



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



Medfinansieras av
Europeiska unionen

INLEDNINGSDORD

Inspirera till internationalisering - en guide för vuxna



euro | guidance



Internationalisering kan hittas i allas liv, och det finns också många alternativ till internationalisering. På grund av utvecklingen av den internationella kompetensen och de internationella erfarenheterna behöver man inte alltid ens gå ut i världen. Det internationella inflytandet i den egna vardagen kan även ökas med små steg. Börja med att bekanta dig med olika möjligheter!

Denna guide erbjuder idéer och tips om hur man internationaliserar sig i vuxen ålder. Det finns fler möjligheter till internationalisering, men det är skäl att börja någonstans. Internationella erfarenheter erbjuder en möjlighet till insikter, inspiration och att utmana sig själv. Även de globala utmaningar som hänför sig till ett hållbart liv kräver samarbete och gränsöverskridande lösningar. De alternativ för internationalisering för vuxna som guiden presenterar är indelade i tre olika kategorier: studier, arbete och fritid. Guiden innehåller möjligheter till alternativ som börjar i soffan därhemma och alternativ som kräver flytt till utlandet samt många möjligheter däremellan. Alternativen är indelade i huvudrubriker enligt trafikljus. Färger hjälper läsaren att tolka alternativen: en del kan genomföras genast, men för andra behöver man först stanna upp, innan det lönar sig att fortsätta.

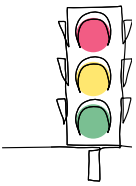
Internationaliseringen är i sina många former en sak som tillhör var och en. Framtidens (arbete) liv i Finland är allt mer internationellt, och vi uppmuntrar alla till kontinuerligt lärande. Förhoppningsvis tänds guiden en gnista i internationaliseringen hos dig i vuxen ålder och uppmuntrar dig att hitta en egen internationaliseringspotential. Guiden kan användas självständigt eller tillsammans med en yrkesutbildad person inom handledningsbranschen.

Internationaliseringen börjar med attityder och djärvhet!

Vilken är din riktning när det gäller internationalisering?
Var ska du börja? Ensam eller tillsammans med någon?



Inspirera till internationalisering – en guide för vuxna



Bli internationell med hjälp av studier _____ 8

Alternativ till studier i språk och kulturer _____ 8

Språk och kultur kan studeras till exempel _____ 8

Språkkunskaperna kan dessutom utvecklas _____ 8

Bli internationell genom medborgarinstitutets kurser _____ 9

Utveckla dina kunskaper vid öppna universitet och yrkeshögskolor _____ 10

Hitta nytt att lära vid biblioteket för öppna läromedel _____ 11

Ansök om virtuellt utbyte som högskolestuderande _____ 11

Utveckla internationella färdigheter som högskolestuderande _____ 12

Avlägg en yrkesexamen på engelska _____ 12

Ut i världen för att studera _____ 14

Studerandeutbyten, internationell arbetspraktik _____ 14

Högskoleexamen kan avläggas utomlands _____ 14

Yrkesinriktade studier och arbetspraktik utomlands _____ 15

Internationalisering under karriären _____ 16

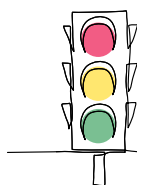
Metoder för att öka internationaliseringen i arbetslivet _____ 16

Jobsökningstips utomlands _____ 20

Sysselsätt dig själv utomlands _____ 22

INNEHÅLL

Inspirera till internationalisering - en guide för vuxna



Internationalisering på fritiden _____ 24

Som volontär i Finland _____ 24

Kom med i värfamiljsverksamheten _____ 24

Bli fadder _____ 26

Delta i internationella evenemang och organisationsverksamhet _____ 26

Åk på en språkresa _____ 28

Värdfamilj för utbyteselev _____ 28

Följ hobbyer ut i världen _____ 28

Resor utomlands _____ 29

Frivilligarbetare utomlands _____ 30

EVENTUELLA FÖRDRÖJNINGAR – Är det något som stretar emot? _____ 31

Till stöd för internationaliseringen

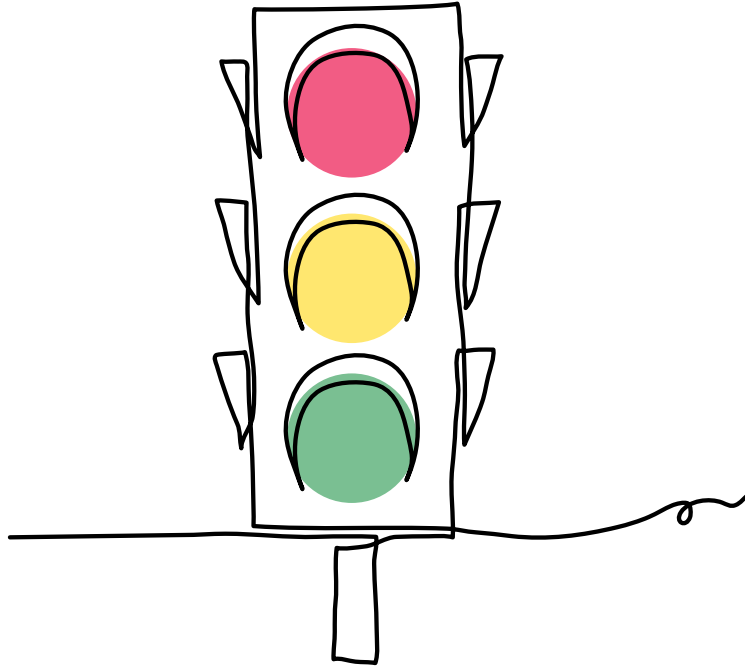
Uppgifter

UPPGIFT 1. Testet Alternativ för internationalisering _____ 33

UPPGIFT 2. Genomförandeplan mina steg mot internationalisering _____ 34

Länklista _____ 36

Varför lönar det sig att internationalisera sig när man är vuxen?



Internationella erfarenheter kan

- utveckla färdigheter som behövs i arbetslivet, såsom förmåga att anpassa sig till förändringar och komma till rätta med osäkerhet samt förbättra din interaktions- och problemlösningsförmåga
- producera kunnsighet som inte alltid är lätt att namnge, såsom uthållighet, produktivitet och nyfikenhet
- stödja språkinläringen
- göra människor öppnare och lära sig nya saker om sig själva
- hjälpa dig att förstå andra kulturer, seder och föreställningar
- lära sig att klara sig med många olika slags människor och tänka vidare utanför sin egen referensram

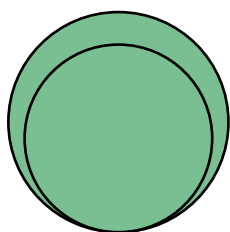
Alternativen för internationalisering av vuxna har indelats under huvudrubrikerna enligt trafikljus.



Ge dig av!

**Grönt ljus lyser -
är du klar att starta!**

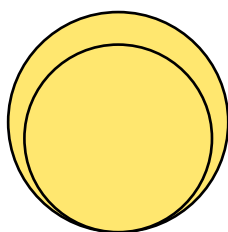
Liksom i trafiken får man fortsätta färden utan att stanna när grönt ljus lyser. Du kan ta tag i dessa internationaliseringsalternativ redan nu, varför inte på din hemort. Även i små saker kan man öka internationaliseringen i livet.



Överväg att stanna

**Gult ljus lyser – fär-
den får fortsätta utan
att stanna, om det är
möjligt.**

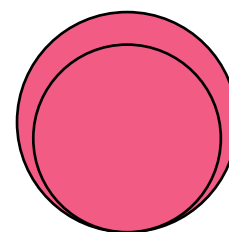
Alternativen för internationalisering vid gult ljus kräver något mer prövning innan man startar. De kan dock genomföras utan större livsförändringar.



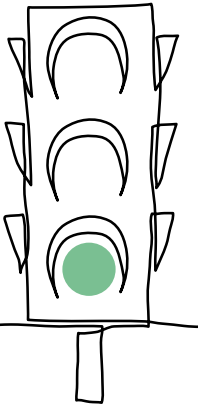
Stanna upp en stund

**Ljuset lyser rött och
vi kan fortsätta när
vi har stannat upp
för en stund.**

Rött ljus innehåller internationaliseringsalternativ som kräver att man stannar och föreställer sig vad som kommer att hända innan man sätter i gång. Dessa alternativ kan dock erbjuda en möjlighet att till och med ändra livets riktning!



Bli internationell med hjälp av studier



Det är aldrig för sent att börja studera. Studier som vuxen kan erbjuda nytt kunskaps till karriären, variation och stimulering till vardagen eller en helt ny riktning till livet. Studier i vuxen ålder kan kännas som en avlägsen tanke, men utbudet av utbildning är numera mångsidigt, så man kan studera till och med oberoende av tid och rum.

Alternativ till studier i språk och kulturer

Som vuxen kan man inleda studier i ett nytt språk nästan när som helst, och det finns många alternativ för språkstudier.

Språk och kultur kan studeras till exempel

- **I språkkaféer**, där övningen i det nya språket sker i lugn och ro tillsammans med andra som är intresserade av språket. Språkkaféer ordnas t.ex. av bibliotek, folkhögskolor, Nordiska kulturcentret och Maailmanvaihto. Distansspråkkaféer lämpar sig för elever som inte har möjlighet att fysiskt delta i lektionerna.
- **Genom att delta i språkundervisning som framskrider under ledning av en lärare**, som erbjuds vuxna vid vuxengymnasier, Nätgymnasiet, öppna universitet och medborgarinstitut.
- **Deltagande i en språkkurs på webben**. Till exempel nätspråkkurserna för huvudstadsregionens Helmet-bibliotek är avgiftsfria.
- **Med en applikation som laddas ner till telefonen**. Till exempel Duolingo eller Worddive.
- **Inlärningsplattformar på webben**
- Till exempel Svenska.yle.fi > Kunskap eller BBC: Learning English

Språkkunskaperna kan dessutom utvecklas

- I sociala medier
- I olika spel
- Genom att titta på serier och filmer på främmande språk

Bli internationell genom medborgarinstitutets kurser

Medborgarinstituten erbjuder möjligheter till internationalisering i form av olika studier och hobbykurser både på distans och på plats. Internationalisera dig kan du till exempel genom följande kurser

- Språkkurser både för nybörjare och för längre hunna
 - För närvarande är det möjligt att få studiepoäng och bedömning av språkkurser
 - På vissa institut och i vissa språk kan man avlägga allmänna språkexamina (YKI-examen)
- Kurser och studieresor i anslutning till kulturkännedom och turism
- Kurser i matkultur och matlagning

VAR FÅR MAN MER INFORMATION?

Mer information får du genom att sätta dig in i studieguiden för medborgarinstitutet i ditt eget närområde.

Plock ur studieutbudet:

Vegetariska rätter från hela världen!

-Distanskurs

Grunderna i norska språket i Zoom!

Konst och kultur, studieresa till Japan!

Frågor att fundera på:

- Om du fick studera ett språk, vilket språk skulle du välja och varför?
- Hur kan du lära dig fler nya språk eller utveckla dina nuvarande språkkunskaper?
- Vilken nytta har du av att utveckla dina språkkunskaper?



Utan att uppleva skoltidens negativa erfarenheter! Misslyckade språkstudier har kunnat lämna ett permanent spår. Förbundet för all inläring och Stiftelsen för Rehabilitering erbjuder gratis stöd och rådgivning för utmaningarna i de vuxnas lärande.





Läs Jyrkis berättelse om hur han deltog i medborgarinstitutets språkkurs:

På en kurs i engelsk konversation vid medborgarinstitutet

Jyrki 57 år

"Det har varit svårt att upprätthålla språkkunskaperna i vuxen ålder, när jag inte använder språken i min vardag. Medborgarinstitutet på vår hemort delade ut en reklamtidning till varje hushåll där man meddelade om en kurs i engelska. Jag tänkte att den kunde vara en trevlig hobby vid sidan av mitt idrottsintresse.

På samtalskursen i engelska upplevde jag att jag lärde mig både språk och kultur. Jag upplevde också att det är intressant att bekanta sig med nya människor. Jag fick högklassig undervisning, dock utan tryck. Medborgarinstitutets språkkurser är verksamhet som känns trevlig, eftersom ingen tvingats dit, utan alla deltar av fri vilja.

Jag anser att medborgarinstitutets utbud i Finland är enormt fint och mångsidigt. Där finns något för envar oberoende av färdighetsnivå. Vilket yrke du än har, varifrån du än kommer, är vi alla på samma startlinje på medborgarinstitutets kurs."

Utveckla dina kunskaper vid öppna universitet och yrkeshögskolor

Vid öppna universitet och öppna yrkeshögskolor kan vem som helst studera oavsett grundutbildning och ålder. Studier kan avläggas i form av närundervisning eller webbundervisning. I studieutbudet kan du söka till exempel följande slags studier, med hjälp av vilka du kan utveckla din egen internationaliseringsfärdighet:

- studier i främmande språk och kulturer samt samhällsrelaterade studier
- kurser eller studiehelheter på främmande språk inom olika utbildningsområden.
- studier i anslutning till kulturell mångfald

VAR FÅR MAN MER INFORMATION?

Det lönar sig att bekanta sig med studieutbudet på universitetens, sommaruniversitetens eller yrkeshögskolornas webbsidor eller tjänsten Studieinfo.fi.

Plock ur studieutbudet:

- East Asian Studies
- Studiehelhet i mångkultur
- Internationalism inom social- och hälsovården
- Introduction to Management and International Business
People Management in Multinational Organizations

Universitetsundervisning genom gratis MOOC-nåtkurser (Massive Open Online Courses)

MOOC (Massive Open Online Courses) är nåtbaserade kurser som är öppna för alla och som ger möjlighet att bekanta sig med olika vetenskapsområdens teman och undervisning. Kurserna leder inte till examen, men de lämpar sig för vuxna som är villiga att utveckla sig själva och bilda sig själva. MOOC-nåtkurser erbjuds av flera universitet runt om i världen, bland annat Harvard och Yale från Förenta staterna. Vad skulle vara ett bättre sätt att internationalisera sig än att söka sig till kurser vid universitet på olika håll i världen.

Plock ur studieutbudet:

- The Science of Well-Being (Yale University)
- Introduction to Computer Science (Harvard University)
- WorkSmarter, Not Harder: Time Management for Personal & Professional Productivity (University of California Irvine)

Hitta nytt att lära vid biblioteket för öppna läromedel

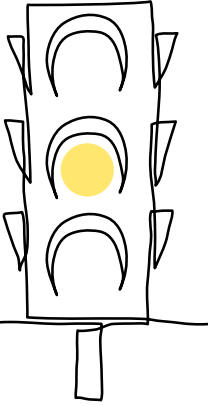
Det lönar sig för den som är intresserad av självständiga studier att ta reda på om det finns intressanta material i biblioteket för öppna läromedel, dvs. AOE. Webbplatsen erbjuder öppna digitala materialsamlingar för undervisning och lärande på alla utbildningsnivåer. Motsvarande utbud finns också på engelska: Open educational resource, OER.

Ansök om virtuellt utbyte som högskolestuderande

Studerar du som vuxen vid en högskola? Vid vissa högskolor finns det förutom elevutbyte till utlandet också möjlighet att söka till virtuellt utbyte där internationaliseringen och interkulturell inläring sker från hemstaden. Detta alternativ lämpar sig särskilt för de vuxna som inte har möjlighet till studerandeutbyte utomlands. Det lönar sig att vid den egna högskolan höra sig för om virtuellt utbyte.


Utveckla internationella färdigheter som högskolestuderande

Som högskolestuderande kan man utveckla sina egna internationella färdigheter i hemlandet, till exempel

- 
- genom att avlägga en hel examen på ett främmande språk
 - genom att delta i undervisning på ett främmande språk
 - bekanta sig med de internationella samarbetsuniversitetens undervisningsutbud
 - genom att delta i undervisning som omfattar mångkulturella teman eller interkulturell interaktion
 - genom att i mån av möjlighet välja internationaliseringsstudier som biämne.
 - Till exempel vid Östra Finlands universitet (UEF) har man möjlighet att avlägga en studiehelhet i internationalisering (25-35 sp)
 - genom att studera språk
 - genom att söka till korta kurser utomlands, till sommar- eller vinterskolor

Även enskilda kurser kan vara till nytta i den kommande karriären efter studierna!

Avlägg en yrkesexamen på engelska



Yrkesläroanstalterna runt om i Finland erbjuder engelskspråkiga studielinjer med hjälp av vilka det kan vara lättare att få sysselsättning på den internationella arbetsmarknaden. Som vuxen är det möjligt att avlägga en yrkesexamen eller en hel grundexamen, såsom Waitress, Software Developer eller Practical Nurse.

HUR KAN MAN SÖKA?

De som byter bransch och de personer som redan har yrkesexamina söker i den öppna ansökningsomgången. Ansökningsobjekten varierar beroende på ort.

VAR HITTAR JAG MER INFORMATION? Man kan starta genom att söka information direkt på webbplatsen till den läroanstalt man vill söka till eller via tjänsten Studieinfo.fi.



För att utveckla internationell kompetens och skaffa sig internationell erfarenhet behöver man inte alltid bege sig ut i världen. Internationaliseringen i den egna vardagen kan även förbättras med små steg.



Ut i världen för att studera

Studier utomlands kan bidra till framtidens karriärvägar och främja internationella karriärmöjligheter. Förmåga att klara av utmanande situationer, språkkunskaper, förmåga att arbeta med människor från olika länder är exempel på sådana internationella färdigheter som behövs i arbetslivet och som studier utomlands utvecklar.

Studerandeutbyten, internationell arbetspraktik

Utbytesstudier eller internationell arbetspraktik är bra sätt med vilka den internationella kompetensen och erfarenheten kan utökas. Den som studerar vid en högskola kan lämna landet för att avlägga en del av studierna utomlands via **utbytesprogram**. Information om utbytesstudier utomlands fås lättast direkt från den egna läroanstaltens webbplats eller koordinatören för internationella ärenden.

Nyutexaminerade eller studerande vid en högskola kan bygga på sin yrkesskicklighet i början av karriären med hjälp av internationell arbetspraktik.

Nyutexaminerade eller studerande vid en högskola kan bygga på sin yrkesskicklighet i början av karriären **med hjälp av internationell arbetspraktik**.

Exempel på praktikplatser:

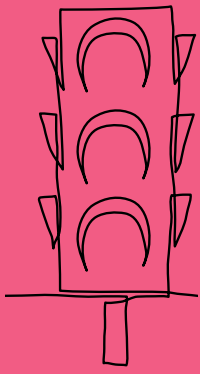
- Internationella organisationers och EU-organs praktikplatser> Careers with the European Union> jobb och praktik
- UBS EDUFI-praktik som är avsedd för högskolestuderande och nyutexaminerade> UBS> EDUFI-praktik för högskolestuderande och nyutexaminerade
- Utrikesministeriets 2–3 månaders högskolepraktik. Utrikesministeriet> Högskolepraktik

Högskoleexamen kan avläggas utomlands

Man kan söka sig utomlands för att avlägga en lägre högskoleexamen (bachelor) eller en högre högskoleexamen (master). Man kan söka till magisterstudier direkt, om man tidigare har avlagt en lägre högskoleexamen i Finland. Till forskar- eller doktorandstudier kan sökas efter avlagd högre högskoleexamen. De som vill fortsätta med doktorandstudier ska direkt kontakta den högskola eller det universitet där de vill bedriva forskarstudier.

NÄR SKA MAN SÖKA? Ansökningstiderna till utländska högskolor varierar enligt land, högskola - skola och rentav enligt utbildningsprogram. Man måste alltså separata ta reda på vad som gäller för varje läroanstalt.

VAR HITTAR MAN MER INFORMATION? Det finns många läroanstalter och utbildningsprogram utomlands, varför det lönar sig att ta tid på sig för informationsökning och jämförelse av alternativ. Även ansökningskriterierna för utbildningar varierar enligt land.



På följande webbplats kan man hitta information om studier utomlands, utbildningsområden och ansökningsförfarande:

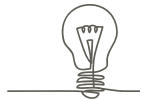
- IAU, International Association of Universities, upprätthåller en databas över världens universitet
- På webbplatsen Study in Europe finns en täckande samling information om utbildningsprogram i Europa
- Genom StudyPortals kan man söka utbildningsprogram i olika europeiska länder

Yrkesinriktade studier och arbetspraktik utomlands

Studier vid yrkesläroanstalter kan genomföra studier som ingår i examen eller **en period av lärande i arbetslivet** utomlands. Information om utbytesstudier utomlands får du bäst av koordinatören för internationella ärenden vid din egen läroanstalt. Efter att ha utexaminerats från yrkesutbildning är det möjligt att söka till **arbetspraktik inom** den egna branschen utomlands, till exempel genom Allians Ready for Life. Programmet är avsett för personer i åldern 18—35 år som nyligen har utexaminerats från en yrkesläroanstalt på andra stadiet.

Olika finansieringsmöjligheter för vuxna för studier utomlands:

- Vuxenutbildningsstöd, om studier utomlands ingår i studier som genomförs i Finland
- Studiestöd som beviljas av FPA, om studierna utomlands ingår i studier som genomförs i Finland.
 - **Tips!** Familjemedlemmar kan beviljas familjestöd, om familjen följer med eller om barnen stannar hemma. Mer information FPA: s > familjeförmåner utomlands
- Universitetens stipendier (stipendiernas belopp och tillgänglighet varierar mellan olika branscher)
- Stipendier som delas ut av privata stiftelser och organisationer (stipendiernas belopp och tillgänglighet varierar mellan branscherna)
- Stipendier för utbytesprogram (såsom Erasmus eller Nordplus)
- Studiestöd och stipendier som beviljas av internationella stiftelser och organisationer
- Studiestipendier som beviljas av städer och kommuner



Kostnaderna för studierna kan variera mycket beroende på vad och var du ska studera.

Frågor att fundera på:

- Varav kommer sig ditt intresse för studier utomlands?
- I vilket land skulle du vilja studera?
- Vilka branscher intresserar dig i första hand?
- På vilken nivå vill du avlägga examen?
- På vilka språk är du beredd att studera?
- Hur ska du finansiera dina studier?



Utomlands kan det vara möjligt att avlägga hela examen på andra stadiet. Att söka upp en lämplig läroanstalt i mållandet kräver eget initiativ, eftersom information om studier på andra stadiet inte har samlats på ett enda ställe. Information om läroanstalterna kan hittas på webbplatsen för städer och kommuner i mållandet eller i andra informationstjänster.

Internationalisering under karriären

Omväxling i arbetets vardag? Hur får du fram fler nya kunskaper och färdigheter? Arbeta utomlands?

Nästan i allt slags arbete är det möjligt att internationalisera sig åtminstone med små steg i taget. Internationella färdigheter kan vara till nytta av många slag under karriären. Språkkunskaper, problemlösningsförmåga, kultursensitivitet, ihärdighet och förmåga att anpassa sig till olika situationer är exempel på färdigheter som internationella erfarenheter kan utveckla.

Metoder för att öka internationaliseringen i arbetslivet

I det nuvarande arbetet kan det finnas många möjligheter på olika nivå till internationalisering såväl i hemlandet som utomlands. Nedan finns en förteckning över olika möjligheter att internationalisera sig eller förbättra sina internationella färdigheter inom den egna branschen.

- Arbete i ett internationellt företag
>möjlighet att arbeta på olika verksamhetsställen och med kunder i företagets olika länder på olika språk
- Nätverkande med internationella aktörer inom den egna branschen via LinkedIn eller andra sociala medier
- Att följa internationella publikationer inom det egna området
- Att delta i internationella webinarier

Vid gult trafikljus:

- Deltagande i internationella samarbetsprojekt
- Deltagande i seminarier, kurser eller studiebesök i den egna branschen som ordnas utomlands
- Skuggning (jobshadowing), där man har möjlighet att under några dagar följa hur arbetet inom den egna branschen ser ut på andra håll i världen.

Pauliinas berättelse om distansarbete utomlands:

Pauliina 31 år

1,5 månader distansarbete i Lissabon i Portugal

Arbetar som expert på personaluppgifter



"När det i vårt företag togs fram möjligheter att arbeta på distans från utlandet, ville jag genast ta tillfället i akt. Jag hade en längre tid upplevt vardagen enbart som ett arbete och jag tänkte att distansarbete utomlands skulle medföra önskad omväxling och förändring. Dessutom har jag alltid älskat att resa. Min egen arbetssituation var vid den tidpunkten också sådan att jag visste att jag kunde sköta mitt arbete på distans till Finland. Jag började genom att först komma överens med min chef och efter arbetsgivarens samtycke bokade jag flyg och inkvartering i Lissabon, den stad jag älskade, och dit jag hade längtat ända sedan studentutbytet vid universitetsstudierna.

Jag blev förvånad över hur lätt det var till slut. Arbetet fungerade på samma sätt som i Finland. Till min arbetsplats skulle jag göra endast en avtalsbilaga om arbete på distans utomlands och naturligtvis se till reseförsäkringen och andra motsvarande saker före avresan. I förväg funderade jag bara ut hur nätförbindelsen fungerade, men lyckligtvis fanns det inga problem med den.

Erfarenheten berikade framför allt min fritid och hjälpte mig att återhämta mig från arbetet. Det var lätt att sluta arbeta tidigare, eftersom min fritid innehöll meningsfulla aktiviteter; jag rörde på mig mer, träffade nya människor, åt ute och framför allt njöt jag av det vackra vädret och den vackra miljön. Jag kopplade även en yogaskola till min distansarbetsperiod. Jag tänker absolut utnyttja möjligheten till distansarbete utomlands även i fortsättningen!"



Läs nedan Pias berättelse om deltagande i internationella kurser:

Pia 54 år

Deltagande i flera kurser inom den egna branschen utomlands

"Jag är lärare till yrket, arbetar på lågstadiet som klasslärare och idrottslärare. Jag har sedan 1998 genomgått flera olika internationella idrottskurser som syftar till att få ny inspiration och idéer för mitt eget arbete.

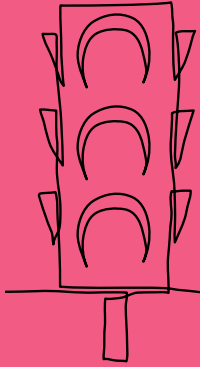
Idrottslärarnas Förbund publicerar en egen tidning där jag under årens lopp har hittat annonser om idrottskurser, som ofta erbjuds under lärarnas semester. Under de första resorna gjordes gemensamma resor från Finland. För närvarande bokar var och en resor och kurs själv. Lyckligtvis har jag fått understöd av arbetsgivaren för rese- och kurskostnader. I somras åkte jag och några arbetskamrater till ett idrottsläger i Italien på en vecka. Det mest givande var att se hur lärare runtom i världen gillar samma saker. Motionsspråket överskrider språkmurarna. De kurser som jag har deltagit i har ordnats på engelska. Jag tror och till och med vet att varje finländares språkkunskaper är tillräckligt bra för att kunna delta i kurser av denna typ.

Dagarna blir ofta ganska långa på sådana kurser, men det har varit fint att märka att kursdeltagarna varje morgon är ivriga att delta även efter långa dagar. Det enda jag skulle göra annorlunda är att byta ännu mer kontaktuppgifter mellan kursdeltagarna för att kunna hålla tätare kontakt med dem efter avslutad kurs."

- **Distansarbete utomlands** Distansarbete utomlands kan medföra trevlig omväxling i vardagen. Det är lätt att kombinera arbetet med annat, såsom försök med nya hobbyer.

Vid rött trafikljus:

- **Intern överföring till utlandet** i Finland finns det många internationella företag och byråer utomlands som kan erbjuda en möjlighet att resa utomlands för att arbeta i antingen ett finländskt eller ett internationellt team.
- **Arbetsstationering utomlands** Utstationeringsperioder är en utmärkt möjlighet för både arbetstagare och företag att utnyttja arbetstagarens kompetens i ett annat land. **Mer information om utstationering:**
 - FPA > snabbhandbok för den som åker utomlands
 - Your Europe > Arbete utomlands > Utsända arbetstagare



Den som planerar distansarbete utomlands bör åtminstone beakta följande:

- Det egna företagets praxis, ansvar och skyldigheter i fråga om distansarbete utomlands
- Vid planering av längre perioder av distansarbete (över 6 mån.) är det bra att på förhand ta reda på Skatteförvaltningens beskattningspraxis för dem som arbetar utomlands
- Att fundera över lösningar i överraskande situationer (t.ex. arbetsredskap går sönder)
- Påverkar mållandets tidsskillnad utförandet av arbetet
- Boendearrangemang såväl i Finland som i mållandet
- Hälsovården i mållandet
- Eventuell visum-, vistelse- eller arbetstillståndspraxis i mållandet
- Tillhörighet till den sociala tryggheten i Finland under perioden med distansarbete. Pensionsskyddscentralen ger mer information om de intyg/blanketter som krävs



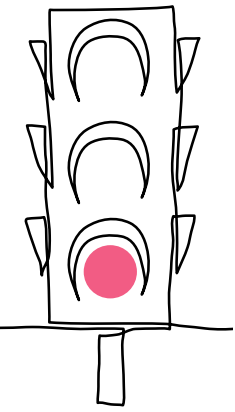
Frågor att fundera på:

- Vilka kunskaper eller nya möjligheter kan internationaliseringen medföra för din arbetskarriär och dina sysselsättningsfärdigheter?
- Vilka alternativ till internationalisering kunde ditt nuvarande arbete innehålla?
- Hur kunde du främja internationalisering i din arbetsgemenskap?



Var hittar jag mer information?

Det lönar sig att kontakta personaltjänsten eller chefen, om internationalisering vid den egna arbetsplatsen intresserar dig.



Jobsökningstips utomlands

Många vuxna kan drömma om att arbeta utomlands. Att göra verklighet av drömmen kräver oftast stora steg och förändringar i livet. Att flytta utomlands efter arbete kan dock medföra ett värdefullt tillägg för många delområden av livet, och en omsorgsfull förberedelse bidrar till en ny inriktning.

Läs Mirkkus berättelse om jobsökning och arbete utomlands:

Mirku 30 år

Arbetar som teamledare i kundtjänsten



"Jag var i studentutbyte i Barcelona hösten 2016 via universitetet och jag blev genast förtjust i staden. Fyra månader förflöt snabbt och som fortsättning på utbytesstudierna stannade jag för att för ett tag arbeta deltid inom min pedagogiska sektor i Barcelona. Jag återvände senare till Finland för att slutföra mina magisterstudier och samtidigt skaffa mig mer arbetserfarenhet inom branschen. Efter studierna tog jag uppmuntrad av min lyckosamma arbetserfarenhet i Barcelona mod till mig och sökte ordinarie heltidsarbete. Till min glädje hittade jag snabbt arbete och var åter på väg att flytta till Barcelona.

Sektorn där jag arbetar i Barcelona är för närvarande annorlunda än den inom vilken jag själv har studerat. Jag har dock upplevt detta som mycket givande, eftersom jag är omgiven av många slags kunskap som jag kan lära mig av. Dessutom arbetar jag dagligen med människor från olika kulturer och hör och använder flera språk. Jag har utöver språken förbättrat min övriga kompetens; jag har lärt mig att inte ta för givet, vad man ska göra i varje situation, och jag har lärt mig att reflektera över mina egna metoder.

I efterhand är jag mycket nöjd med att jag inte begränsade jobsökningen på basis av branschen, utan att jag med öppet sinne sökte arbete som innehåller element som intresserar mig."

Allmänt taget är det lättast att som finländare söka arbete i Europa, eftersom en finländare inte behöver arbetstillstånd för arbete i ett EU- eller EES-land. Det lönar sig för dem som är intresserade av arbete inom EU eller EES att bekanta sig med EURES (European Employment Services) portal, där det finns information om bl.a. levnads- och arbetsvillkor och tips för arbetssökande i Europa.

När man söker arbete utanför Europa lönar det sig att först att ta reda på arbets- och tillståndspraxis i mållandet på migrationsmyndigheternas webbplats. Det är svårare att få arbetstillstånd i vissa länder, såsom Förenta staterna än till exempel i Europa. Det lönar sig att söka jobb till exempel hos arbetskraftsmyndigheterna i landet eller att själv skicka e-post till företag.



Vid letandet lönar det sig också att utnyttja följande webbsidor:

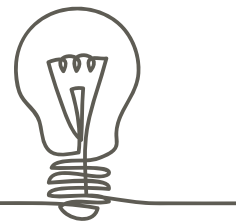
- **Any Work Anywhere** - jobba utomlands
- På sidan **Rekrytointi.com** (på finska) finns en förteckning över de sidor om jobbsökning som mest används i olika länder
- **EURES** (European Employment Services) -arbetsplatser i Europa
- **Nordic Jobs Worldwide** - arbete kan sökas på det egna modersmålet och tjänsten visar lediga platser runt om i världen
- **Jobbmarknaden för arbets- och näringstjänster** – avgränsa området till mållandet
- Lediga platser på **Duunitori** (på finska) – avgränsa området till utlandet
- **Utrikesministeriet** > karriär inom utrikesförvaltningen> lediga befattningar inom utrikesförvaltningen
- **Finlands FN-förbund** >FN: s webbplats> Työpaikat> YK:n ura- ja työpaikkalistaus (United Nations careers)
- **Organisationer, fonder och program som lyder under FN.**

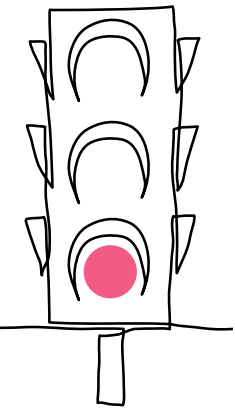
Det lönar sig också för dem som söker arbete utomlands att utnyttja sociala medier (t.ex. LinkedIn och Facebook) på vilka man kan hitta nätverk och lediga platser inom den egna branschen.



Frågor att fundera på:

- Vilka kompetenser eller nya möjligheter kan internationaliseringen erbjuda din karriär och dina sysselsättningsfärdigheter?
- För hur lång tid skulle du vara beredd att flytta utomlands? Söker du långsiktigt arbete eller intresserar en kort arbetsperiod utomlands?
- Till vilket land skulle du vilja flytta för att få jobb? Vilka saker påverkar valet av målland?
- Vilka karaktärsdrag hjälper dig att flytta utomlands?
- Hur underlättar du anpassningen till en eventuellt mycket annorlunda kultur och ett annorlunda sätt att arbeta?





Om man vill arbeta i ett yrke som kräver en viss examen, är det bra att på förhand hos de lokala myndigheterna utreda om en examen som avlagts i Finland accepteras i mållandet.

Dold kompetens kan lätt ignoreras i jobbsökningssituationer. Europass (Utbildningsstyrelsen > Europass) är ett avgiftsfritt digitalt verktyg som hjälper till att strukturera sin egen kompetens. Via Europass kan man också söka arbetsplatser och studiemöjligheter i Europa.

Utomlands finns många finländska organisationer inom vilka man kan sysselsättas, t.ex.

- Finlandsskolor
- Krishanteringscenter CMC Finland

Sysselsätt dig själv utomlands

Man kan få arbete utomlands också genom att sysselsätta sig själv. Många kan till exempel ha kompetens som förvärvats på hobbybasis och som gör det möjligt att tjäna pengar utomlands. Genom kreativitet, mod och initiativförmåga kan man hitta sig själv vid överraskande möjligheter.

Exempel på färdigheter som förvärvats på hobbybasis och med hjälp av vilka man sysselsätter sig själv:

- skrivande, fotografering, vloggning, bloggning, podcasts, konst, språk, musik, barnvård, färdigheter och träning som idrottsintresset medför

Läs hur Hanna har sysselsatt sig själv utomlands:

Hanna, 44 år

Fri redaktör, självsysselsatt



"Jag har mången gång varit tacksam för mitt yrkesval. Det gjorde det möjligt att redan före distansperioden lämna landet nästan utan förberedelser. Senast bodde jag ett och ett halvt år i Brasilien.

Min partner var utbytesstuderande i ett år och tog sedan hand om vårt barn. Jag skrev om saker jag upplevde på platsen och sålde dem till finländska tidningar. Det var ganska enkelt att få ett redaktörsviisum, bara man hade kommit överens om någon form av samarbete på förhand.

Tidigare tillbringade vi mer än tre år i Afrika. Vi ville se världen och bestämde oss för att åka runt i hela Afrika. Vi hade besparingar, men enbart de skulle inte ha gjort det möjligt för oss att resa omkring så länge. Också i Afrika sökte jag intressanta teman som jag sålde till finländska mediers och andra aktörers publikationer. I början skrev vi också bloggar. Arvodena från Finland var stora i den lokala valutan.

Min partner hade inget jobb som hen kunde ha skickat till Finland, så hen ville ibland jobba.

Vi var i Moçambique och hörde att det behövdes en arbetstagare på ett schweiziskt semesterställe. Min partner kunde portugisiska och fick jobb för ett år. Arbetstillståndet var en stor cirkus på grund av korruptionen, men det lyckades. Jag gick runt och pratade med folk. Senare hjälpte min partner ännu litet på ett hotell i Malawi på mat- och inkvarteringsstället.

Att jobba utomlands för sig själv har varit enormt givande, åtminstone lärt oss djärvhet, problemlösning, att vara med människor av olika slag och med olika bakgrund samt att agera i alla slags situationer. Åsikterna har breddats och det känns lätt att åka till främmande ställen.

Jag skulle definitivt åka igen, egentligen nästan vart som helst i världen. Många arbeten kan nu utföras på distans och min partner är för närvarande översättare, så också hen kan lättare arbeta utomlands."

För planering och förberedelse för avresa till utlandet lönar det sig att se

Tabellen Eventuella fördröjande faktorer på sidorna 31-32.



Internationalisering på fritiden

En språkresa utomlands? Som familj för en utbyteselev?

Som volontär i Finland

I frivilligarbete kan vi uppnå värden som är betydelsefulla för oss själva och arbeta för något viktigt. I Finland är det möjligt att utföra frivilligarbete via olika organisationer i frågor som gäller välfärd, miljö och kultur för människor i olika åldrar. I sällsynta fall behövs det några särskilda färdigheter för frivilligarbete, och ofta ordnas utbildning för de frivilliga innan frivilligarbetet inleds.

Exempel på frivilligarbete i anslutning till den inhemska internationaliseringen:

- Röda Korsets SuomiKamu-verksamhet stöder integrationen av invandrare som fått uppehållstillstånd genom att söka finländska vänner för dem. Mer information hittar du på Röda Korsets webbplats.
- Mannerheims barnskyddsförbunds vänverksamhet, en invandarmamma som flyttat till Finland i sin verksamhet, får en frivillig vän som utbildats i verksamheten. Mer information finns på Mannerheims barnskyddsförbunds webbplats.
- I virtuellt genomförda volontärläger träffas och arbetar lägerdeltagarna huvudsakligen via webben. Det finns närmare uppgifter på webbplatsen Kansainvälinen vapaaehtoistyö ry KVT (på finska).



Frivilligarbete ökar ofta välbefinnandet inte bara för biståndsmottagarna utan också för de frivilliga själva.

Kom med i vänfamiljverksamheten

Många universitet i Finland erbjuder sina ortsbor en möjlighet att anmäla sig till vänfamiljverksamheten. Syftet med verksamheten är att ge utländska utbytesstuderande möjlighet att bekanta sig med den finländska kulturen och vardagen.

Vänfamiljverksamhet är ett lindrigt internationaliseringsalternativ, eftersom antalet möten och programmet kan definieras av familjerna och de internationella studerandena själva. Personer som bor ensamma, par och familjer kan anmäla sig som vänskapsfamiljer.

VAR HITTAR JAG MER INFORMATION? På webbplatsen för universitetet på den egna orten kan du hitta mer information om eventuell vänfamiljverksamhet.

Läs det arbetande paret historia om att vara en vänfamilj

Auli 57 år och Jyrki 57 år

Förvärvsarbetande par

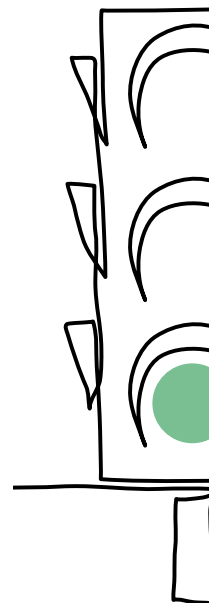


“Vi läste i lokaltidningen att universitetet i vår hemstad söker vänfamiljer för utbyteslever som kommit till Finland. Vi har själva rest mycket, och vi har blivit mycket vänligt bemötta överallt i världen. Det har lett till en känsla av att vilja ge tillbaka. Om vi kan bereda glädje för någon som befinner sig på ett obekant ställe, producerar det en känsla av glädje också för oss själva.

Vi är båda intresserade av främmande kulturer och av att utveckla våra språkkunskaper. Man fick öva språket med en utbytesstuderande utan stress från grammatiken.

Vår familj var vänfamilj för en tysk utbytesstudent, med vilken vi fortsätter att prata och skicka julkort till varandra. Det bästa med verksamheten var att erbjuda vardagliga vanliga sysslor för vanliga familjer i enlighet med den egna och utbytesstuderandes tidtabeller. Museer, konstutställningar och evenemang kan intressera en del av utbytesstuderandena, men vi har märkt att de är mest intresserade av hur en vanlig familj lever.

Vi har även i fortsättningen övervägt att vara vänfamilj för utbytesstuderande. Detta var ett trevligt litet tillägg till vår familjs vardag som kan sporra andra att delta!”



Bli fadder

Fadderbarnsverksamhet som riktar sig till utvecklingsländer är ett sätt att stödja de mest utsatta barnens liv. Att vara fadder är ett enkelt internationaliseringsalternativ, eftersom det inte förutsätter tidigare internationell erfarenhet eller språkkunskaper av någondera. Vem som helst kan fungera som fadder antingen för ett enskilt barn eller rikta stödet t.ex. till ett helt bysamhälle eller en skola.

Till exempel via följande aktörer är det möjligt att bli fadder:

- Plan International
- World Vision
- SOS Barnbyar
- Fida
- Finska missionssällskapet
- Rädda Barnen rf

Delta i internationella evenemang och organisationsverksamhet

Genom att ansluta sig till finländska organisationer och föreningar är det möjligt att delta i internationella projekt och främja samarbetet mellan Finland och andra länder. Till exempel:

- Dagsverke rf
- Finlands Rotary
- Vänskapsföreningarnas samfund rf

Internationalisera sig kan man också genom deltagande i evenemang, där man kan bekanta sig med olika kulturer t.ex. i form av filmer, mat, konst eller diskussion. Information om kulturevenemang i olika länder fås till exempel via ambassaderna.

Exempel på mångkulturella evenemangsformer som ordnas i Finland och i vilka det går lätt att hänga med:

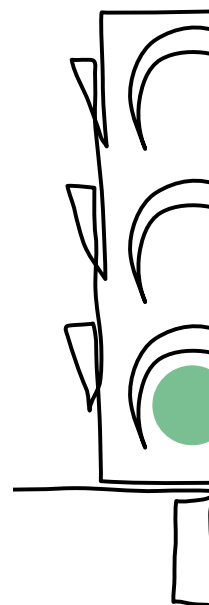
- Festivalen Världen i byn, gratis program via webben och live i Helsingfors
- Den internationella marknaden, där man kan bekanta sig särskilt med matkulturer i olika länder
- Mångkulturella filmfestivaler, såsom Cinemaissi

Internationella element fås lätt in i den egna vardagen också på många andra sätt: genom att titta på utländska filmer, serier och dokument, via kanalerna i sociala medier, läsa böcker om andra smaker och kulturer samt lyssna på musik från olika håll i världen.





**Internationalisering från
hemmet kräver inte att
man reser!**



Åk på en språkresa

En språkresa till utlandet är ett effektivt sätt att lära sig främmande språk i vuxen ålder, eftersom man förutom under lektionerna också kan använda språket i vardagliga situationer. Språkresor för vuxna med kunskaper i språk på alla nivåer erbjuds av många inhemska och utländska kommersiella aktörer. Antal veckor och tidpunkt kan var och en välja själv, och språkresorna kan planeras antingen utifrån destinationslandet eller det talade språket.

Värdfamilj för utbyteselev

Hemma kan man internationaliseras genom att bli värdfamilj för en utbyteselev. Värdfamiljen är hem och familj i ett annat land för en utbyteselev från utlandet till Finland, i allmänhet i 3–10 månader. Att vara värdfamilj erbjuder således en möjlighet att introducera den finländska kulturen för en utbyteselev. Värdfamiljen får en ny familjemedlem som öppnar dörrar till världen med en annan kultur och ett annat språk.

Hur kan man komma med? Via olika organisationers och föreningars utbytesprogram kan man ansöka om att få bli värdfamilj.

Följ hobbyer ut i världen

Att åka utomlands efter hobbyer kan erbjuda en möjlighet att pröva något nytt och originellt. Utöver att hitta arrangörer av utländska kurser kan finländska medborgar- och arbetarinstitut ordna hobbyresor utomlands. Dessutom kan många idrottsföreningar och organisationer göra utlandsresor till exempel inom ramen för hobbyläger.

Var hittar jag mer information? När man söker information om hobbymöjligheter utomlands lönar det sig att pröva olika sökordskombinationer utifrån föremål för sitt intresse. Intressanta alternativ kan du även hitta genom att bekanta dig med grupper i sociala medier.




Resor utomlands

Att resa är för många ett bekant och lätt sätt att internationalisera sig. Man kan resa på många sätt, både fysiskt och virtuellt. Resorna kan kompletteras med kulturutbyte och sociala kontakter exempelvis med hjälp av en del av följande sociala webbplatser:

- Workaway är ett forum med vilket medlemmarna kan ordna inhemska investeringar och kulturellt utbyte
- Blablacar kombinerar förare och resenärer som vill resa mellan städer eller länder genom att dela på kostnaderna
- Couchsurfing är en nätgemenskap som baserar sig på gästfrihet och via vilken det är möjligt att bedriva ett kortare kulturellt utbyte

Tips för ansvarsfulla resor:

- 
- Prioritera en längre vistelse i mållandet
 - Välj färdmedel bland kollektivtrafikens alternativ, såsom tåg. Man kan också åka interrail som vuxen!
 - Hyr en cykel i stället för en bil
 - Utnyttja till exempel webbplatsen maatapitkin.fi (på finska) vid planeringen av resrutten
 - Välj ett miljöcertifierat hotell
 - Använd lokala tjänster
 - Återvinn och försök minimera avfallet
 - Minska de konsumtionsbaserade aktiviteterna:
utnyttja till exempel webbplatsen Komoot.com, där det finns utflykter och cykelrutter runt om i världen

Frågor att fundera på:

- Vilka hobbyer och fritidsintressen har du haft eller har du för tillfället?
- Kan du i dina nuvarande hobbyer hitta något som internationaliserar dig?
- Vilka nya hobbyer kan du inleda eller hitta längs din väg till internationalisering?
- Hur stöder dina styrkor och intressen dig i internationaliseringen?



Bidrag för internationell hobby- och kulturverksamhet kan sökas hos Nordiska kulturfonden.

Frivilligarbetare utomlands

Frivilligarbete utomlands kan vara ett fint alternativ exempelvis för alterneringsledighet eller ett tillägg till en semesterresa. För frivilligarbete utomlands finns både korta perioder på en vecka och perioder på ett år av hjälp som riktas till exempelvis miljö, djur, kultur, idrott och människor. Utöver internationella aktörer erbjuder många finländska organisationer möjligheter till frivilligarbete utomlands.

Några exempel på detta:

- Via Röda Korset, Finlands Sjomanskyrka eller Finska missionssällskapet kan du ansöka om frivilliguppdrag utomlands
- Via Ekomatkaajat kan man delta i frivilligarbete utomlands för att skydda hotade djur och hotad natur.
- Genom Kansainvälinen vapaaehtoistyö ry (KVT) är det möjligt att resa till såväl korta frivilligarbetsläger som långvariga frivilligarbetsprojekt. Det är också möjligt att resa till frivilligarbetsläger tillsammans med en vän eller familj.

Var ska man börja? Inledningsvis lönar det sig att fundera på vad man i första hand vill göra frivilligarbete för och inleda informationssökning genom att pröva sökord i anslutning till det eller genom att direkt bekanta sig med de alternativ till frivilligarbete som olika aktörer erbjuder.

För vissa frivilligarbeten gäller en minimitid för deltagande, så att det är ändamålsenligt och nyttigt också för den mottagande parten.



Genom frivilligarbete kan man inverka på många mål för hållbar utveckling, såsom minskad ojämlikhet, människors hälsa och välfärd samt stävande av klimatförändringen och för hållbar konsumtion.

EVENTUELLA FÖRDRÖJNINGAR – Är det något som stretar emot?

Vad får dig att tveka att flytta utomlands till exempel för studier eller arbete? I följande tabeller har man samlat eventuella fördröjningar och rutter som hjälper dig att gå runt dem.

Eventuella fördröjningar	Vägar som rundar dem
Språkkunskaper/språknivåkrav	<ul style="list-style-type: none">• IELTS-testet kan övas på webben:• IELTS Practice Online• Medborgarinstitutets språkkurser• Applikationer som kan laddas ned i smarttelefon• Språkkaféer• Vuxengymnasier• Språktest• Stiftelsen för Rehabilitering och Förbundet för all inlärning erbjuder gratis stöd och rådgivning för utmaningar i lärandet
Familj och skolgång för barn	<ul style="list-style-type: none">• Exempelvis Nomadskolan och Nettilukio erbjuder avgiftsfri finländsk undervisning utomlands• Avgiftsbelagd finländsk undervisning erbjuds till exempel av: Laavu och Feeniks• Finland-Samfundet bistår vid organisering av ärenden• Familjestöd: fpa.fi > Familjeförmåner utomlands• Vero.fi > Från Finland till utlandet
Skattskyldighet i Finland	<ul style="list-style-type: none">• Vero.fi > Att arbeta utomlands > Beskattning av utlandsarbete
Ekonomiska frågor	<ul style="list-style-type: none">• Utarbetande av budget på förhand• Utnyttjande av besparingar• Eventuella stipendier, såsom rörlighetsstipendier och andra stöd• Anskaffning av ett lokalt bankkort och ett lokalt konto
Sällskapsdjur	<ul style="list-style-type: none">• Pass för sällskapsdjur• Vaccinationer• Transporter• Karantän i mållandet och medicinering
Självförtroende	<ul style="list-style-type: none">• Finland-samfundens stöd• Diskussionsforum t.ex. på Facebook• Ta del av framgångshistorier• Säkerhet genom gruppturism

Eventuella fördröjningar

Vägar som rundar dem

Uppehållstillstånd och resehandlingar

- Utredning av uppehållstillstånd för målland (till exempel i många EU-länder behövs uppehållstillstånd för vistelse över 3 månader)
- Visum
- En kopia av passet
- Resemeddelande till utrikesministeriet
- Registrering hos den lokala myndigheten (t.ex. stadshuset eller polisen)
- Internationellt körkort från Automobilförbundet

Säkerhet

- Utrikesministeriets resemeddelanden till mållandet

Hälsovården

- Ansökan om information om hälso- och sjukvården i mållandet
- Utredning av viktiga telefonnummer, såsom nödnummer

Försäkringar

- Reseförsäkring (räcker den reseförsäkring som Finland erbjuder, eller behövs det en internationell reseförsäkring)

Social trygghet

- Kontroll med FPA
- I fråga om längre utlandsperioder en utredning om att omfattas av den sociala tryggheten i Finland

Sociala kontakter i mållandet

- Finland-samfunden och Föreningen Finland rf
- Hitta en hobby
- Delta i språkkurser

Skada / sjukdom

- Handikappbidrag > FPA > handikappbidrag till vuxna i internationella situationer
- Packning av viktiga läkemedel och läkemedelsrecept
- Europeiska sjukvårdskortet

Telefonabonnemang

- Uppsägning av en finsk telefonanslutning eller bibehållande av en anslutning till en förmånlig månadsavgift för bevarande av telefonnummer
- Anskaffning av en anslutning i destinationslandet

Boende

- Uthyrning av hemmet i Finland
- Anskaffning av ett förvar för varor
- Anmälan om flyttning till Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata
- Anskaffning av bostad i mållandet eller sökande efter tillfällig inkvartering



Det lönar sig också för dem som reser utomlands att bekanta sig med Utbildningsstyrelsens **"Minneslista för dem som reser ut i världen."**

UPPGIFT 1. Testet Alternativ för internationalisering

Testa hurdana alternativ för internationalisering som passar bäst för dig. Se glad ut och räkna hur många påståenden som passar in på dig!

- Jag vill utveckla mina språkkunskaper och/eller mina kulturella kunskaper
- Internationalism är en av mina viktigaste värderingar
- Jag vill flytta utanför de nationella gränserna
- Jag är nyfiken på nya människor och/eller erfarenheter
- Jag vill resa utomlands för en kort tid för att söka arbete, hobby eller studier
- Jag är intresserad av de internationaliseringsalternativ som genomförs hemma i soffan
- Andra länder och kulturer har alltid intresserat mig
- Att skaffa sig planens arbetserfarenhet utomlands
- Jag vill skaffa mig internationell erfarenhet genom att studera
- Jag vill utmana mig själv och pröva något annat

Testresultatet:

0–3

Internationalisering har för närvarande endast en liten roll i ditt liv. Kan du lägga till något smått internationellt åtagande för att berika ditt liv i vardagen? Tänk om du börjar bekanta dig med det nya språket eller blir vän med någon som flyttat till Finland från andra ställen? Lätta internationaliseringsalternativ finns under grönt ljus. Du vågar väl ta en titt på din internationaliseringslust också på alternativen vid gult ljus.

4–6

Du har redan eventuellt erfarenheter av internationalisering eller är villig att pröva på något nytt, kanske till och med utanför landets gränser. Har du någonsin övervägt att ta emot en utbytesstudent hemma hos dig eller kan din hobby föra dig ut i världen? Mer motsvarande alternativ hittar du under gult och grönt ljus. Du vågar ju också titta på alternativen vid rött ljus för internationaliseringslusten.

7–10

Du har eventuellt övervägt permanent boende utanför landets gränser i form av arbete eller studier. Är du redo att ta ett steg i den riktningen? Sök inspiration och idéer om alternativen vid rött ljus. Det lönar sig också för dig att bekanta dig med alternativen vid grönt och gult ljus som en källa till idéer och inspiration.

UPPGIFT 2. Genomförandeplan mina steg mot internationalisering

I uppgiften mina steg mot internationalisering är avsikten att efter att ha bekantat sig med alternativen göra upp en genomförandeplan i anslutning till ett eller flera alternativ för internationalisering. Uppgiften kan utnyttjas för alla alternativ för internationalisering av vuxna. Bäst lämpar sig uppgiften för de alternativ som kräver något större förändringar i livet.

Så utför du uppgiften:

1. Gå igenom frågorna nedan och fundera på svaren.
2. Skriv till slut dina svar i rutan nedan. Genom att skriva ner konkreta åtgärder gör du det betydligt mer sannolikt att ditt mål uppnås.



Frågor till hjälp:

Val av alternativ

Vilket internationaliseringsalternativ är du mest intresserad av och varför?

- Vilka nyheter kan det medföra för ditt liv?
- Vad motiverar dig att fullfölja det?

Konkreta åtgärder och mellansteg

- Vad bör du göra för att uppnå målet och inom vilken tid (bestäm till och med exakta datum)?
 - Vad gör du först?
 - Vad händer närmast?
 - Hur vet du att du är framme?

Eventuella motgångar och lösningar

- Vilka eventuella motsättningar du kan råka ut för vid resan. Vilka lösningar hittar du på? (Obs! Kolla tips i tabellen Möjliga fördröjningar) på sidorna 31–32
- Var bedömer du att du kan få stöd, om du upplever att du behöver det?
- Vad kan vara ett annat internationaliseringsalternativ, om det primära alternativet inte lyckas eller genomförs?

Steg mot mitt mål:

Alternativ för internationalisering som jag eftersträvar:

Startpunkt: vad gör jag först?

Mellansteg mot målet: vad gör jag härnäst?

Slutpunkt: hur vet jag att jag är framme?

Eventuella motgångar och lösningar på dem:

Länklista:

Internationalisering genom studier:

Alternativ till studier i språk och kulturer

- [MaaIlmanvaihto - Kielikahvila](#) (på finska)
- [Nordisk kulturkontakt > Evenemang](#)
- [Svenska.yle.fi > Kunskap > Språk](#)
- [BBC.com > Learning English](#)
- [Helmet.fi > Webbsspråkkurser](#)
- [Duolingo](#)
- [Worddive](#)

Utveckla dina kunskaper vid öppna universitet och yrkeshögskolor

- [Studieinfo.fi](#)
- [Kesayliopistot.fi/](#) (på finska)

Hitta nytt att lära vid Biblioteket för öppna lärresurser

- [Aoe.fi](#)
- [OER Commons](#)

Studerandeutbyten, internationell arbetspraktik

- [Careers with the European Union](#)
- [Utbildningsstyrelsens EDUFI-praktik](#)
- [Utrikesministeriets högskolepraktik](#)
- [Ready for life - Allianssin nuorisovaihto](#) (på finska)

Högskoleexamen kan avläggas utomlands

- [AU eli International Association of Universities](#)
- [Study in Europe](#)
- [Studyportals](#)

Internationalisering under karriären:

Metoder för att öka internationaliseringen i arbetslivet

- [FPA: Snabbguide för den som flyttar utomlands](#)
- [Your Europe: Arbetskommendering till annat EU-land](#)

Jobsökningstips till utlandet

- [Arbeta utomlands – Anywork Anywhere](#)
- [Rekrytointi.com - Töihin ulkomaille](#) (på finska)
- [EURES: Find a job in Europe](#)
- [Nordic jobs worldwide](#)
- [Jobbmarknaden.fi > jobb eller praktik utomlands](#)
- [Duunitori.fi > Avoimet työpaikat > Ulkomaat](#) (på finska)
- [Um.fi > Karriär inom utrikesförvaltningen](#)
- [Finlands FN-förbund: ykliitto.fi > työpaikat](#)
- [Europass: Utbildningsstyrelse](#)
- [Krishanteringscentret CMC Finland](#)

Internationalisering på fritiden:

Som volontär i Finland

- [Finlands Röda Kors](#)
- [Mannerheims Barnskyddsförbund](#)
- [Kansainvälinen vapaaehtoistyö ry](#) (på finska)

Bli fadder

- [Plan International Suomi](#) (på finska)
- [World Vision](#) (på finska)
- [SOS Barnbyar](#) (på finska)
- [Fida Secondhand](#)
- [Finska missionsällskapet](#)
- [Rädda Barnen rf](#)

Delta i internationella evenemang och organisationsverksamhet

- [Dagsverke rf](#)
- [Finlands Rotary](#)
- [Vänskapsföreningarnas samfund rf](#)
- [Festivalen Världen i byn](#)
- [Kansainvälinen Suurmarkkinat](#) (på finska)

Resor utomlands

- [Workaway](#)
- [BlaBlaCar-samåkningstjänsten](#)
- [Couchsurfing](#)
- [Cykel-och gångvägar: Komoot](#)

Frivilligarbetare utomlands

- [Finlands Sjömanskyrka](#)
- [Ekomatkaajat](#) (på finska)

Saknade du hjälp eller handledning?

Handledningen och rådgivningen till vuxna erbjuds till exempel av

- Arbets- och näringsbyråernas samt kommunernas styr- och karriärtjänster
- Jobbmarknaden
- Privata aktörer
- Styrnings- och karriärtjänster för studerande vid läroanstalter

Utbildningsstyrelsens internationaliseringstjänster för vuxna och personer som arbetar med dem

Erasmus+ för vuxenutbildning

Erasmus+ stöder utvecklingen av organisationer som arbetar med vuxenlärande i det europeiska samarbetet. Programmet möjliggör nätverkande och kompetensutveckling inom vuxenutbildningen i Europa. Finansiering kan sökas hos organisationer som arbetar med lärande för vuxna och som beviljas för rörlighet för både personal och elever. Som privatperson kan man inte ansöka om finansiering genom Erasmus+, utan finansiering söks alltid via en organisation.

Mer information om möjligheterna och vilka organisationer som kan ansöka om finansiering: [oph.fi > Erasmus+ för vuxenutbildning](#)

EPALE – Elektronisk plattform för vuxnas lärande i Europa

EPALE – Elektronisk plattform för vuxnas lärande i Europa är en öppen och flerspråkig plattform för vuxenutbildare och alla som är intresserade av vuxnas lärande. EPALEs webbplattform erbjuder aktuell information om vuxnas lärande och möjliggör nätverkande för sina användare i hela Europa. På forumet kan du bekanta dig med vuxenlärande i olika europeiska länder, utveckla din kompetens, söka partner i ett internationellt projekt, skapa ett eget yrkesnätverk samt dela information och god praxis om ditt eget arbete i anslutning till olika teman i vuxenlärandet. EPALE är tillgängligt på 32 olika språk. Utbildningsstyrelsen ansvarar för den finskspråkiga versionen av plattformen. **Kom med redan i dag:** <https://epale.ec.europa.eu/sv>

Euroguidance - för yrkespersoner inom handledning

Euroguidance är ett europeiskt nätverk som främjar internationalisering inom handledningsområdet. Finlands Euroguidance förmedlar information och utbildar yrkespersoner inom handledningsbranschen, så att de kan ge rådgivning och handledning till sina kunder för förvärvande av internationell kompetens.

oph.fi/sv/euroguidance



ø á ä å æ ç è é ê ë ì í î ï ð ñ ò ó ô õ ö ø ù ú û ü ý ÿ ÿ