

➤ Del din oplevelse fra din oplæring i udlandet

Vi er begejstrede for, at du har valgt at komme i oplæring i udlandet! Det er en oplevelse, der ikke kun udvikler dig fagligt, men også styrker din selvtillid og åbner nye døre. Dine erfaringer kan inspirere andre til at tage springet, og vi vil derfor sætte stor pris på, hvis du deler dem med os.

Intet er for stort, intet er for småt – vi vil gerne høre om det hele! Hvordan føltes det at sende ansøgningen? At bestille billetten? Hvordan var din første dag? Hvilke udfordringer stødte du på, og hvordan overvandt du dem? Hvad var lettere – og sværere – end du havde forventet?

Dine fortællinger kan gøre en kæmpe forskel for både nuværende og kommende elever, der overvejer at tage afsted. Nedenfor finder du en nem guide til, hvordan du kan dokumentere din rejse.

Vi glæder os til at høre om din oplevelse!

Hvad skal du sende til os fra din oplæring i udlandet?

Her har vi listet en række temaer. Ved at besvare dem kan du være med til at italesætte og svare på nogle af de mest typiske spørgsmål, som andre elever, der overvejer oplæring i udlandet, ofte stiller sig selv.

Du er meget velkommen til selv at komme på flere, eller tilføje mere til dem.

1. Forberedelse og afrejse

- Hvordan forberedte du dig på dit ophold?
- Hvad var dine største bekymringer inden afrejse?
- Hvordan var din første dag i det nye land? (Optag evt. som en videodagbog)

→ **Tip:** Del gerne din sidste dag derhjemme, fra lufthavnen eller din ankomst til værtslandet

2. Økonomien i oplæring i udlandet

- Hvilken økonomisk støtte har du modtaget til dit ophold?
- Hvordan rækker pengene i forhold til leveomkostningerne?
- Har du sparetips til andre elever?

→ **Tip:** Del gerne konkrete eksempler på hvad ting koster i forhold til i Danmark

3. Arbejdslivet i et andet land

- Hvordan adskiller din arbejdsplads sig fra en dansk arbejdsplads?
- Hvad har været den største faglige overraskelse?
- Hvilke nye kompetencer har du fået?

→ **Tip:** Del gerne billeder fra din arbejdsplads og de projekter, du arbejder med

4. Hverdagen i en ny kultur

- Hvordan ser en typisk dag ud for dig?
- Hvad har været den største kulturelle forskel?
- Hvordan har du håndteret de sproglige udfordringer?
- Hvordan har du fået nye venner/netværk?
- Hvad laver du i din fritid?

→ **Tip:** Del gerne billeder fra din bolig, transport eller fritidsaktiviteter

5. Overraskelser og udfordringer

- Hvad har været den største udfordring indtil nu?
- Hvordan har du håndteret hjemve eller kulturforskelle?
- Hvad ville du ønske, du havde vidst, før du tog afsted?

→ **Tip:** Del gerne en kort video, hvor du fortæller om en udfordrende situation og hvordan du løste den

6. Det bedste ved opholdet

- Hvad har været din bedste oplevelse indtil nu?
- Hvilken del af opholdet er du mest stolt af?
- Hvorfor vil du anbefale andre at tage afsted?

→ **Tip:** Del gerne billeder fra dine bedste oplevelser

7. Faglig udvikling og nye kompetencer

- Hvilke konkrete faglige opgaver har du fået lov til at arbejde med?
- Hvordan er den faglige tilgang anderledes end i Danmark?
- Hvilke værktøjer, metoder eller teknikker har du lært, som du ikke ville have lært derhjemme?
- Hvordan tror du, at dine nye kompetencer vil gavne dig i din fremtidige karriere?

→ **Tip:** Del gerne billeder eller video af dine arbejdsopgaver eller færdige projekter

8. Hjemmefronten og relationer

- Hvad var du mest bekymret for derhjemme, da du tog afsted?
- Hvordan holder du kontakten med familie og venner?
- Hvordan har det været at være væk fra dit normale netværk?
- Hvilke råd ville du give til andre, der er bekymrede for at savne dem derhjemme?

→ **Tip:** Del gerne et billede eller en kort tekst om, hvordan du har fundet balance mellem dit liv ude og dine relationer hjemme

Hvordan sender du materialet?

Du sender dine billeder, video og tekst til [Indsæt kontaktoplysninger på den kommunikationsansvarlige]



Sådan sender du store filer via WeTransfer:

Billeder og video er nemt at sende med et WeTransfer-link

1. Gå til WeTransfer.com - du behøver ikke oprette en konto

2. Tilføj filer: Klik på "+" eller "Tilføj filer" og vælg de billeder, videoer eller dokumenter du vil sende

3. Udfyld e-mail adresser:

Skriv [INDSÆT E-MAIL] i feltet "Send til"

Skriv din egen e-mailadresse i feltet "Din e-mail"

4. Tilføj besked: Skriv dit navn i tekstfeltet og hvad det er, du sender (f.eks. billeder og video til temaet "Forberedelse og afrejse")

5. Send: Klik på "Overfør" og vent på at filerne uploades og sendes

➔ Hjælp til billede-, video og tekst

Billeder

JPG/JPEG-format

Det mest almindelige billedformat, som din telefon typisk gemmer i når du tager billeder

PNG-format

Et andet almindeligt billedformat med god kvalitet

Opløsning

Gerne høj opløsning (minimum 1080 x 1080 pixels) – brug den højeste opløsning din telefon tillader

Orientering

- *Vertikalt (højformat)*: Bedst til Instagram Stories, TikTok og Facebook Stories (hold telefonen lodret når du tager billedet)
- *Horisontalt (bredformat)*: Bedst til Facebook og LinkedIn opslag samt hjemmeside (hold telefonen vandret når du tager billedet)

Send gerne en blanding af begge orienteringer

Videoer

MP4-format

Det standardformat de fleste telefoner optager i

Længde

Max 2 minutter til opslag på Facebook/LinkedIn/hjemmeside
15-30 sekunder til Instagram/Facebook Stories

Orientering

- *Vertikalt (højformat)*: Til Stories og TikTok (hold telefonen lodret)
- *Horisontalt (bredformat)*: Til Facebook opslag og hjemmeside (hold telefonen vandret)

Send gerne en blanding af begge orienteringer

Tekst

- Beskrivelser, refleksioner eller dagbogsnoter
- Send gerne som almindelig mail eller i et dokument
- Kan være alt fra korte citater til længere fortællinger om dine oplevelser