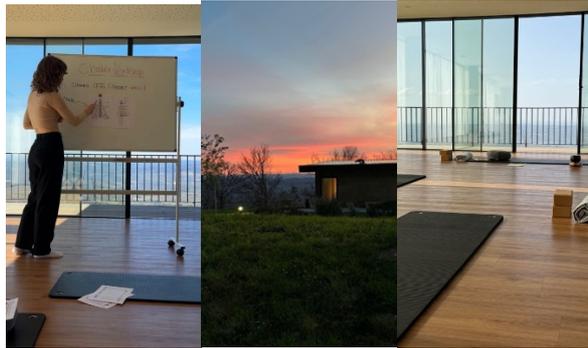


ERASMUS + Erfahrungsbericht



ZUR PERSON

Fachbereich:	Humanwissenschaften
Studienfach:	Rehabilitationspsychologie
Heimathochschule:	Hochschule Magdeburg-Stendal (SDL)
Nationalität:	Deutsch
Praktikumsdauer (von ... bis ...):	18.02.2024-17.04.2024

PRAKTIKUMSEINRICHTUNG

Land:	Portugal
Name der Praktikumsrichtung:	New Life Portugal
Homepage:	https://www.newlifeportugal.com
Adresse:	New Life Portugal Caminho das Regadas, Nº1 6290 – 081, Folgosinho Gouveia – Portugal

1) Praktikumseinrichtung

Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumseinrichtung.

New Life Portugal (NLP) ist ein Retreat- und Mindfulness- Zentrum, welches im Nationalpark Serra Da Estrela in Portugal liegt und eine einzigartige Mischung aus Meditation, Yoga, Workshops, Beratung, Natur, Coaching und psychologischer Psychotherapie anbietet.

Das Programm in NLP ist wissenschaftlich fundiert und basiert auf dem evidenzbasierten Konzept der Achtsamkeit. Achtsamkeit wird hier als therapeutischer Ansatz und Modell betrachtet, welches eine bestimmte Lebenshaltung lehrt, wie beispielsweise das Beobachten des eigenen Verhaltens und der eigenen Gedanken und Gewohnheiten, das Leben im gegenwärtigen Moment aber auch das Nicht-Verurteilen von Menschen, Gedanken und Gegebenheiten.

Das Team ist multidisziplinäres aufgestellt und setzt sich aus Wellnessexpert*innen, Achtsamkeitsexpert*innen, Berater*innen, Psycholog*innen, Fitnesstrainer*innen, einem Naturteam und einem engagierten Team von Köchen und Chefköchen zusammen, die Mahlzeiten kreieren, welche nahrhaft und gesund, aber auch für verschiedene Ernährungsstile geeignet sind.

2) Praktikumsplatzsuche

Auf welchem Weg haben Sie Ihren Praktikumsplatz gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Ich habe eigeninitiativ nach einer Einrichtung wie New Life Portugal gesucht, da ich später in diesem Bereich arbeiten möchte. Mir war es wichtig, dass das Konzept meiner potentiellen Einrichtung ganzheitlich und nicht ausschließlich psychologisch orientiert ist. Ähnliche Einrichtungen sind über folgende Internetseite zu finden: <https://healinghotelsoftheworld.com/de/>

3) Vorbereitung

Wie haben Sie sich auf das Praktikum vorbereitet (sprachlich, interkulturell, fachlich, organisatorisch etc.)? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Ich habe in Rücksprache mit meiner Einrichtung meine Vorbereitungen getroffen, vorallem im organisatorischen Bereich: Wetter und passende Kleidung, benötigte Materialien etc.

Sprachlich musste ich mich nicht auf das Praktikum vorbereiten, da ich mich bereits auf englisch fließend verständigen konnte.

Die größte und zeitintensivste Vorbereitung war aber das Unterschreiben und versenden aller Unterlagen zwischen der Hochschule, Erasmus und der Einrichtung, weshalb ich nur empfehlen kann, so früh wie möglich damit zu beginnen.

4) Unterkunft

Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

New Life Portugal (NLP) hat mit vor Ort ein Zimmer zu Verfügung gestellt

5) Praktikum

Bitte beschreiben Sie die während Ihres Praktikums bearbeiteten Aufgaben und/oder Projekte. Wie erfolgte die Betreuung und Integration? Wie waren die Arbeitsbedingungen? Gab es besonders positive oder auch negative Erfahrungen?

Zu meinen Aufgaben gehörte die Begleitung der Psycholog*innen während der Supervision, die Miterstellung und Konzeption von Workshops, die Teilnahme an Teamsitzungen und Meetings, die Vorbereitung von eigenen Workshops und Unterrichtseinheiten, die Interaktion mit den Klient*innen, uvm.

Das gesammte Team hat sich sehr gut verstanden und bereits in der zweiten Woche haben sich alle an meine Mitarbeit gewöhnt. Wir haben sehr gut miteinander arbeiten, planen und kommunizieren können was meine gesate Erfahrung der positiv gestaltet hat.

6) Erworbene Qualifikationen

Welche Qualifikationen und Fähigkeiten haben Sie während des Praktikums erworben bzw. verbessert?

Ich konnte definitiv meine Sprachkenntnisse verbessern und habe merken können, dass ich mit jeder Woche selbstbewusster in der englischen Sprache wurde. Auch habe ich Workshops angeleitet und Klassen unterrichtet, wodurch ich didaktische Fähigkeiten vertiefen und verbessern konnte. Die wöchentliche Teilnahme an den psychotherapeutischen Supervisionen hat mir ermöglicht, potentielle Klient*innen besser zu reflektieren und klinisch besser einzuordnen. Insgesamt ist es schwer zu sagen, was ich alles durch meine Zeit in New Life Portugal lernen konnte, weil es sehr intensive Wochen waren mit viel Einblick in verschiedenste Bereiche: Psychologie, Körperarbeit, Yoga, klientenzentrierte Gesprächsführung, Workshopkonzeption, etc.

7) Green Travel

Falls Sie nachhaltig gereist sind: Welche Verkehrsmittel haben Sie benutzt? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Dieser Punkt trifft auf mich nicht zu, da ich aufgrund meiner vorangegangenen Klausurenphase nicht die Zeit aufbringen konnte, meine Reise weit im voraus anzutreten um rechtzeitig anzukommen.

8) Landesspezifische Besonderheiten

Gibt es im Zielland besondere Bestimmungen für Praktika, die für Sie relevant waren (z.B. Wohngeld, Convention de Stage)? Wenn ja, welche? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

9) Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis

Welche Vorbereitungen mussten Sie in Bezug auf Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis treffen? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

10) Sonstiges

Gibt es noch etwas, das Sie anderen Studierenden mitteilen möchten?

New Life Portugal sucht nicht nach Praktikanten und hat auch an mich kommuniziert, dass Vorkenntnisse in anderen Fachbereichen notwendig sind, weshalb ich als Ausnahme genehmigt wurde. Vor meinem Psychologiestudium habe ich eine zweijährige Yogalehrer*innen Ausbildung und eine einjährige Yogatherapie-Ausbildung absolviert, wodurch ich Erfahrung und Wissen aus den Bereichen der Körperarbeit, östlichen Philosophie und Buddhistischen Psychologie mitbringen konnte.

11) Fazit

Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?

Ich bin unglaublich dankbar, eine solche Erfahrung gemeinsam mit Erasmus gemacht haben zu dürfen. Ich durfte viel lernen, erfahren und erleben und bin mir sicher, dass ich langfristig von diesem Praktikum profitieren werde.

Einverständniserklärung:

Ich bin mit der Veröffentlichung dieses Erfahrungsberichts auf der Webseite des Erasmus-Praktika-Büros Sachsen-Anhalt einverstanden.

Ich versichere, dass die verwendeten Fotos Rechte anderer Personen oder Unternehmen nicht verletzen (Persönlichkeitsrechte, Urheberrechte etc.).

Bitte senden Sie diesen Bericht per E-Mail an erasmus-praktika@ovgu.de!
Mögliche Dateiformate: [.doc], [.docx], [.rtf], [.odt].