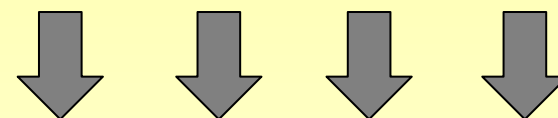


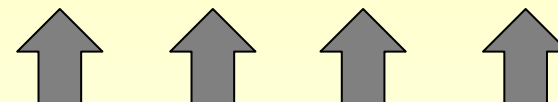
LA RICERCA DELLO STAGE ALL'ESTERO
Incontri di orientamento dedicati a studenti e neolaureati
dell'Università degli Studi di Milano

Primo incontro 2026

CHECK-UP
PER LO STAGE
ALL'ESTERO



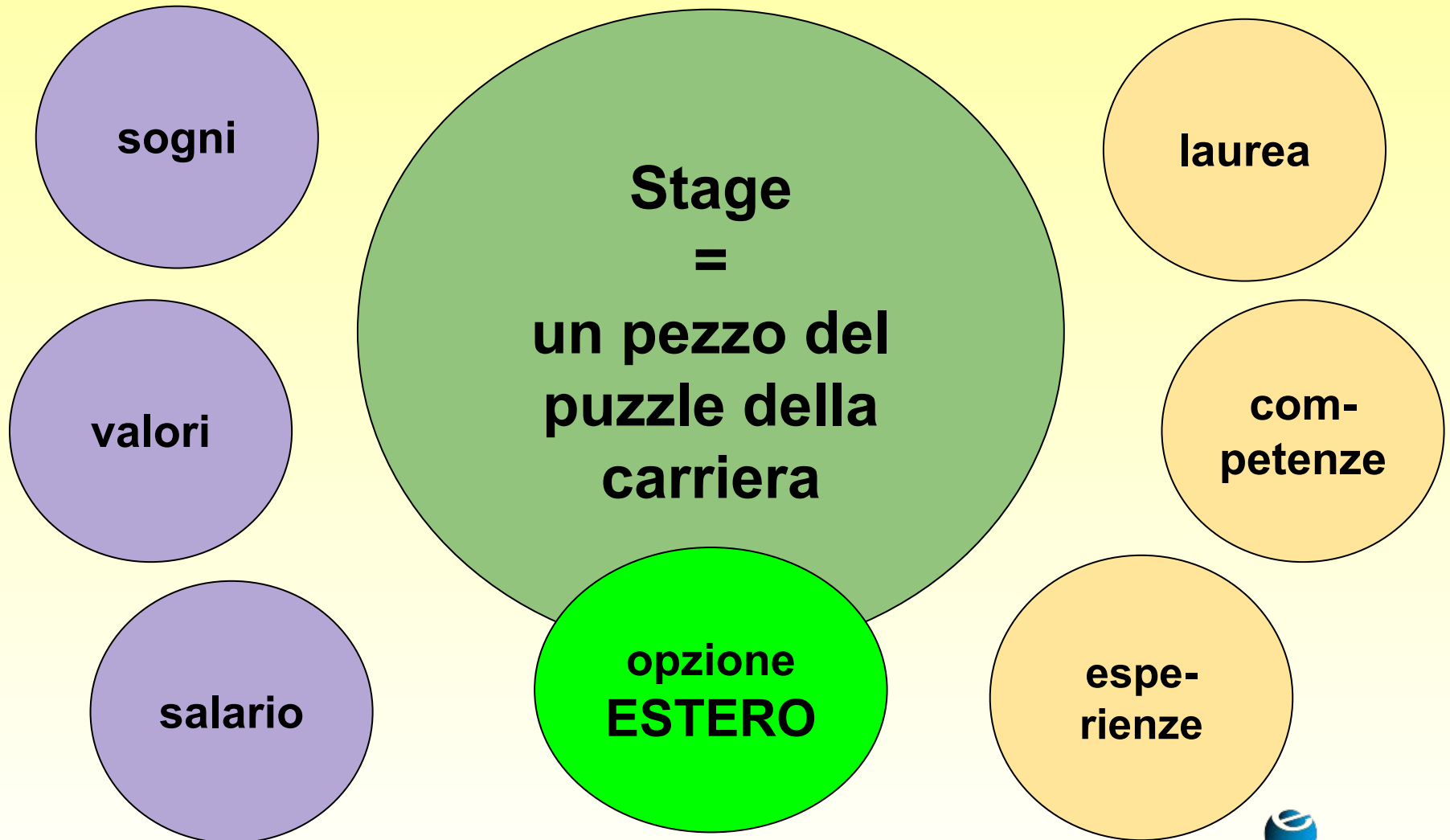
SUCCESS



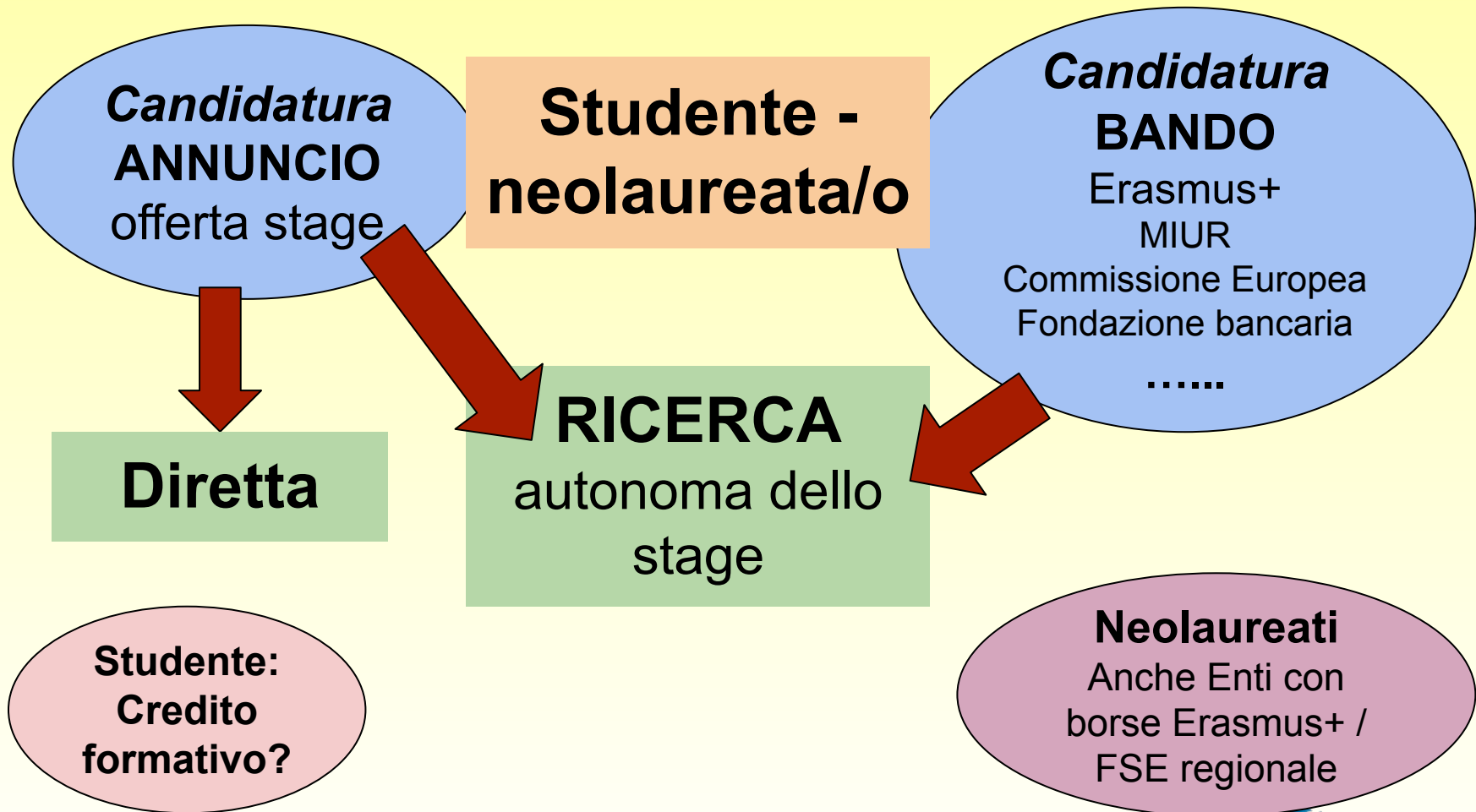
relatore
Bernd Faas

In collaborazione con il COSP - Ufficio
Orientamento Post-Laurea e Placement
Università degli Studi di Milano

La CARRIERA si costruisce

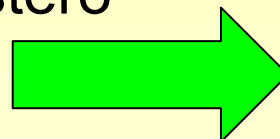


SITUAZIONE DI PARTENZA



PRINCIPALI ERRORI nella RICERCA all'ESTERO

- Improvvisazione
- Tempistica sbagliata
- Non conoscere il “sistema” estero
- Applicare il pensiero e il metodo “italiano”
- Mancanza di fondi
- Sottovalutare la concorrenza



**Check
up**

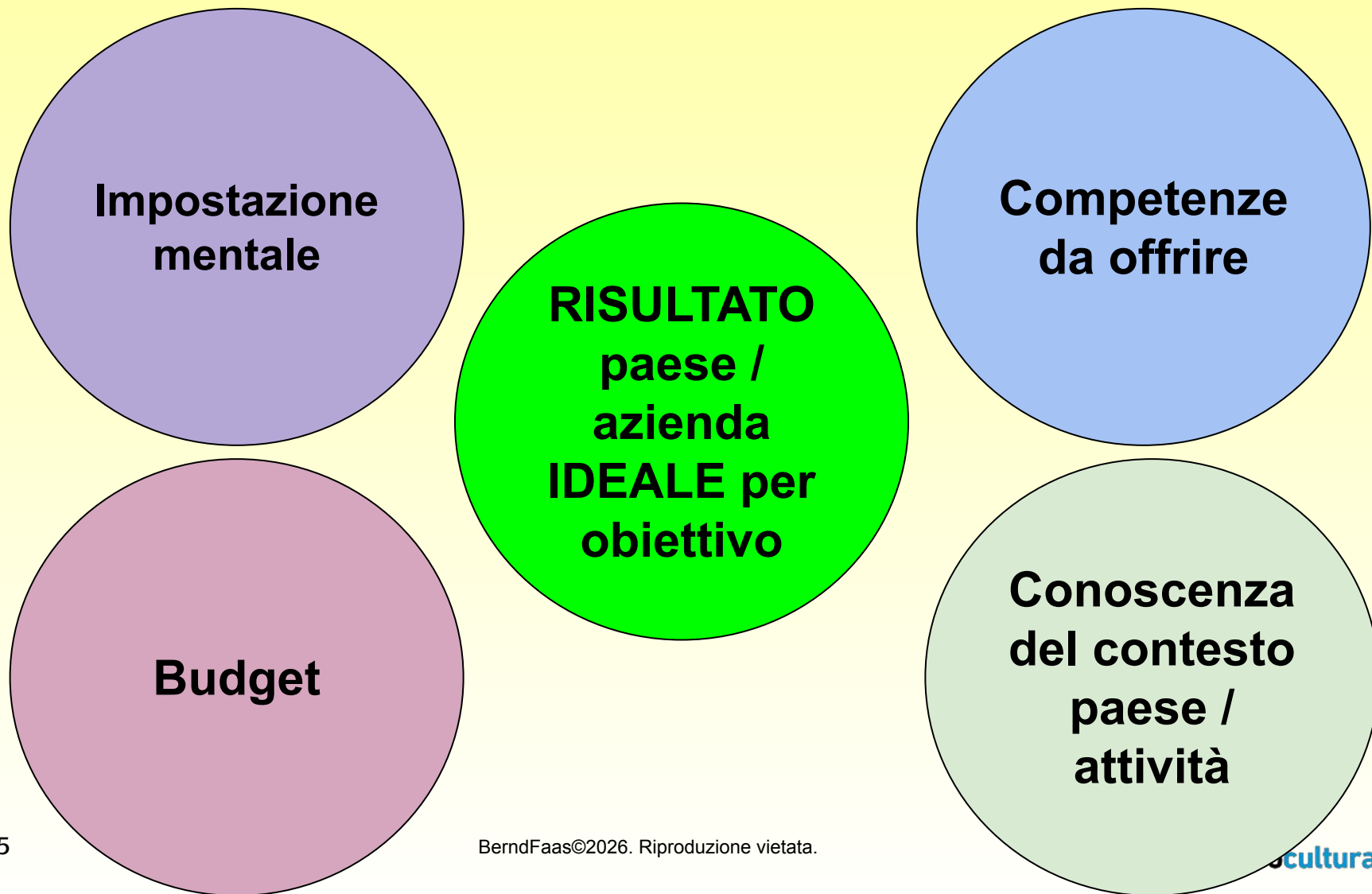


Piano d'azione



Realismo

CHECK UP DI SE' STESSO

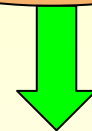


MOTIVAZIONE

**Perchè fare
lo stage
all'estero?**

- ✓ Scoprire nuovi orizzonti
- ✓ Vivere fuori dall'Italia
- ✓ Concedersi una “pausa”
 - ✓ Sfidare sé stesso
 - ✓ Applicare la teoria
 - ✓ Perfezionare la lingua
- ✓ Passo verso il lavoro all'estero
- ✓ Vivere l'internazionalità al lavoro
- ✓

**Quanto forte
è la
motivazione?**



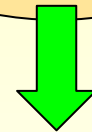
**Deve reggere
l'impatto con la
realtà “dura”**

OBIETTIVI

- ❖ Indipendenza-Autonomia
- ❖ Verificare il proprio sapere in....
- ❖ Acquisire la “loro” innovazione in ..
 - ❖ Superare l’esame linguistico
 - ❖ Definire il tema della tesi
- ❖ Referenza aziendale “pesante”
 - ❖ Credito formativo
- ❖ Crearsi una rete professionale estera

❖

**Definire step
by step con
scadenze e
aggiornare
regolarmente**



**Più dettagliato
meglio è!**

**Si completano
a vicenda**

**MOTIVA
ZIONE**

**sottoposta a
cambi, umori
ecc.**

OBIETTIVI

**dà struttura
all'esperienza**

COMPETENZA

Formazione

**Competenze
chiave**

Esperienza

Lingua

FORMAZIONE

- il filo rosso della mia crescita
- le materie “forti”
- adatta per quale settore economico
- per che tipo di azienda - organizzazione
- soft skills + competenze aggiuntive

**identificare
in ottica
della
carriera**

COMPETENZE CHIAVE

Soft skills

- Capacità di problem – solving
- Self-management
- Capacità di comunicazione
- Capacità di team working
- Competenze linguistiche

+ leadership

ESPERIENZE

Perfetti

nell'ambito della
materia di studio

- formazione
applicata nelle
mansioni come
.....
- corredata da
referenza

Altre esperienze

rafforzano l'idea di un
candidato

- che si impegna
- di non aver paura di
sporcarsi le mani
- prende
responsabilità per sé
stesso ed altri

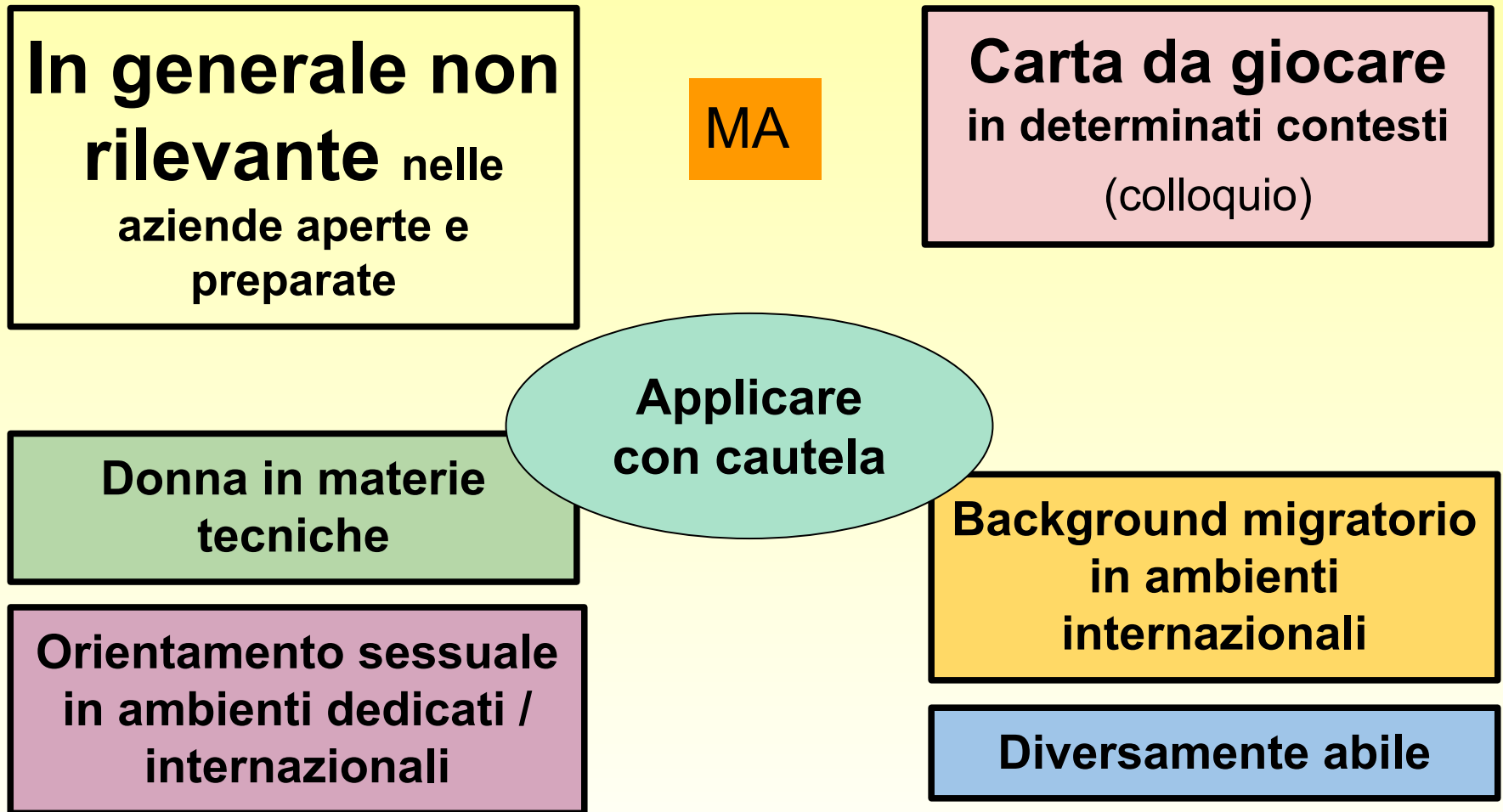
Lingua B2 - C1

CAMBRIDGE/IELTS/TOEFL
GOETHE /TestDaF /TELC
DELE
DELFDALF

Livello C1 (Effective Operational Mastery)

- È in grado di comprendere **un'ampia gamma di testi complessi** e piuttosto lunghi e ne sa ricavare anche il significato implicito.
- Si esprime in modo **scorrevole** e **spontaneo**, senza un eccessivo sforzo per cercare le parole.
- Usa la lingua in modo **flessibile ed efficace** per scopi sociali, accademici e professionali.
- **Sa produrre testi chiari**, ben strutturati e articolati su argomenti complessi, mostrando di saper controllare le strutture discorsive, i connettivi e i meccanismi di coesione.

GENERE - DIVERSITY



CHECK UP DEL PAESE - ATTIVITÀ

**Mercato del
lavoro /
Tessuto
economico /
Studio
accademico**

**Modalità di
Candidatura**

**Storia /
Tradizioni /
Funzionamento
Paese**

Budget

Documenti

Networking

**Aspetti
logistici**

CANDIDATURA

- **CV / lettera di presentazione** secondo lo standard del paese / CV europeo

online / email /
posta / app ...

- **COLLOQUIO VIRTUALE**

Personal
branding

Fase 1. conoscitivo

Fase 2. definizione del progetto formativo e delle condizioni

CONOSCENZA DEL MONDO DEL LAVORO ...

- Mercato del lavoro in generale
- Mercato del lavoro per la propria qualifica
- Aziende leader
- Portali di ricerca lavoro
- Normativa sullo stage (extracurriculare)
- Tipologia di contratti di stage
- Modalità di trattativa (retribuzione, benefits ecc.)
-

*Prossimi incontri
Stage in: Regno Unito,
Con l'inglese in
Europa, Francia,
Germania,
USA/Canada/Australia,
Organizzazioni
Internazionali*

CONOSCENZA DEL PAESE

- Usi e costumi (Happy Hour, cioccolatini o fiori ...)
- Storia (orgoglio nazionale, tabù, ..)
- Situazione attuale (cosa “muove” le persone)
- Sport (Bundesliga, Ligue 1, .)
- TV (Ispettore Barnaby, Dos Vidas ..)
- Cultura (Hugo, Goethe ...)
- Viaggiare e vacanze
-

***Integrazione
senza
gaffe o
perdita di tempo e
denaro***

GLOSSARIO “INTERCULTURALE”

- *Albion*
- *Battle of Britain*
- *Boxing day*
- *C of E*
- *Lady Diana*
- *Eastender*
- *Foodies*

***Regno
Unito***

- *Lad/Ladettes*
- *Off License*
- *Old boy network*
- *Queuing*
- *Posh*
- *Tea kitty*
- *Tube*

FUNZIONAMENTO DEL PAESE

- Ricerca alloggio
- Trasporto pubblico
- “Ritmo” al lavoro
- Orari della vita quotidiana
- Abbigliamento al lavoro
- Divertimento e relax
- Fare sport
- Fare la spesa
- Pronto soccorso
-

***Integrazione
senza gaffe
o
perdita di
tempo e
denaro***

TEMPI DI ATTUAZIONE

Bando Erasmus+ ecc.	minimo 3 mesi
Aziende grandi	4-6 mesi
Aziende piccole	anche entro 1 mese
Pubblica Amministrazione	3-6 mesi
Organizzazioni Int.- ONG	4-6 mesi

BUDGET

Borsa
Retribuzione
Fondi propri

Spesa da programmare per il 1. mese in una grande città:

- Viaggio (volo e treno)
- Trasporto locale
- Stanza
- Vitto
- Imprevisto (abbigliamento di lavoro, ..)

150,00-300,00€

100,00€

350,00-800,00€

250,00€

150,00€

Totale:

1.150,00 - 1600,00€

2. mese
-30%

(+ eventuale cauzione + eventuale commissione agenzia immobiliare)

www.numbeo.com

NETWORKING

**50% di successo
tramite contatti
personali**

www.linkedin.com

- **parenti**
- **amici**
- **conoscenti**
- **colleghi/capi**
- **associazione “città mia” all’estero**

- **www.facebook.com**
- **www.vivaparigi.com**
- **www.comites-lyon.org**
- **www.expaticlic.com**

Francia

DOCUMENTI

- Carta d'identità o passaporto (validità almeno 6 mesi)
- Anagrafe (normativa secondo paese)
- Tessera sanitaria europea + assicurazione università o privata
- Visto per motivi di formazione/studio/scambio culturale (solo extra-UE)
- Validità patente 6 mesi/1 anno – patente internazionale

Copie nel cloud come misura di sicurezza

LOGISTICA

- *Viaggio*
- *Sistemazione*
- *Assicurazioni*
- *Mezzi di pagamento*
- *Mezzi di comunicazione*

STATO EMOTIVO

Le 5 fasi dell'esperienza all'estero

- PREPARARSI > creare serenità
- FARE I PRIMI PASSI > evitare I traumi
- VERIFICA IN ITINERE > aggiustare il tiro
- PREPARARSI AL RIENTRO > riaggancio
- REINSERIRSI A CASA > centrare l'atterraggio

STAGE ALL'ESTERO

Altri servizi del Career Service

Registrazione degli incontri

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLcN0fu7cnbAu1A6WqFXTqBI7PsQ1fMO53>

Consulenze individuali

A cura di Bernd Faas, esperto di mobilità.

Durata di 30 minuti. La consulenza può essere richiesta inviando una mail a

careerservice@unimi.it

indicando nome e cognome, stato (studente o laureato), corso di laurea, numero di cellulare e tematica scelta.

Next lecture

Lo stage in Europa con l'inglese

(in english)

Tuesday 10 march 2026,

from 14.30 to 15.30

Speaker

BERND FAAS - Eurocultura

Good luck!

Bernd Faas

Eurocultura

Via Mercato Nuovo 44 G

36100 Vicenza

consulenza@eurocultura.it

www.eurocultura.it

