



LA RICERCA DELLO STAGE ALL'ESTERO

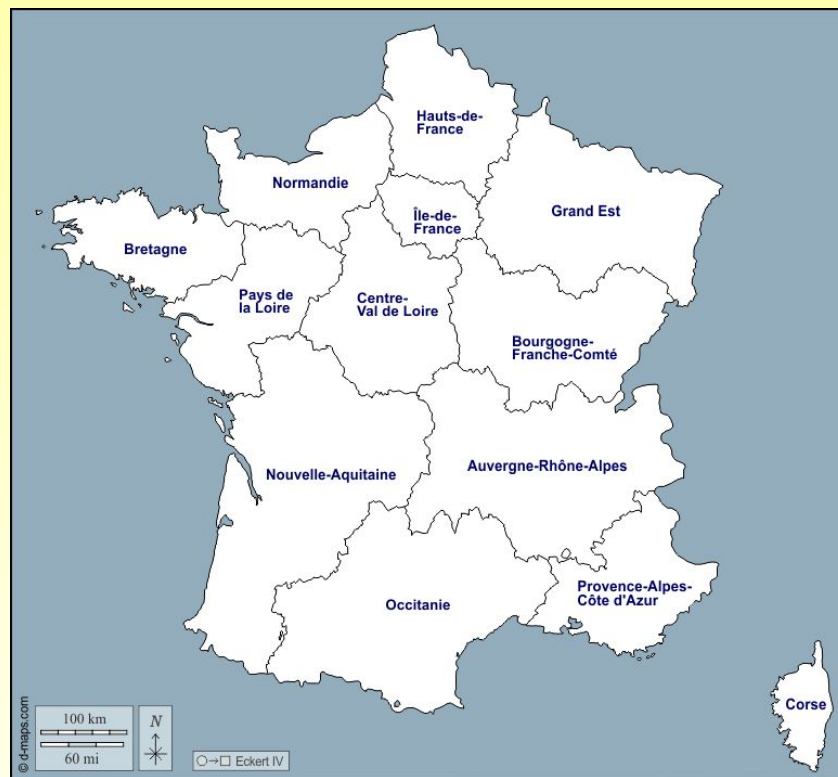
Incontri di orientamento dedicati a studenti e neolaureati dell'Università degli Studi di Milano

Sesto incontro

Stage in

FRANCIA

relatore
Bernd Faas



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



Considerazioni

- concorrenza non solo europea ma mondiale
- livello linguistico adeguato (B2/C1)
- candidatura 3-6 mesi prima dell'inizio
- candidatura secondo lo standard francese
- Francese si parla anche in Belgio,
Svizzera, Canada

**Raggiungere
quale
obiettivo
formativo?**

**Francia è anche
DOM**
Guadeloupe, Guyana,
La Reunion, la
Martinique et Mayotte,
La Nouvelle Calédonie,
La Polynésie française,
.....



Francia: dati generali

Popolazione	68.800.000 (2025)
Stranieri	9,4% (2025)
Italiani	468.000 (2024)
PIL	+0,9% (2025)
Disoccupazione	7,9% (3/2026)
Posti liberi	458.000 (12/2025) = 2,3%
Gender Pay Gap	11,8% (2024)

Fonti: Eurostat, Wikipedia, AIRE



Punti di forza

Turismo
n. 1 al mondo

Terziario:
oltre 75%

**Settima
potenza
economica nel
mondo**

**Made en
France**
agroalimentare,
moda, lusso,
aerospaziale

Parigi
Città del mondo e
motore finanziario

Auvergne-Rhône-
Alpes
Provence-Alpes-
Côte d'Azur

**Energia
Trasporti
Ricerca**

**+ stipendio
+ servizi**

**Donna: +
carriera**



Rapporti Italia - Francia

La Francia è il **secondo cliente** e il **secondo fornitore** della Penisola. L'Italia è il terzo fornitore e il terzo cliente della Francia

2500+ aziende francesi in Italia (340.000 occupati)
1900+ aziende italiane in Francia (95.000 occupati)

Francia: **1° investitore** in Italia con 21% (100 mld€)
Italia: **6° investitore** in Francia (62 mld€)

Aziende francesi in Italia

Lactalis (Parmalat)
BNP Paribas (BNL)
Credit Agricole (Cariparma)
Lvmh (Bulgari)
L'Oréal
Stellantis (PSA-FCA)
EDF (Edison)
Alsthom
Saint-Gobain

Aziende italiane in Francia

Luxottica (Essilor)
Mediobanca (Eurolux)
Autogrill
Ferrero
Generali France
Pirelli
Barilla (Harrys)

Turismo 2025

Francesi in Italia: 3°
Italiani in Francia: 7°

Cooperazione nell'educazione

Scambi scolastici e universitari, insegnamento delle lingue

Cooperazione culturale

Istituti di cultura, mostre, cinema, serie televisive, gemellaggi



Stage - le regole

convention de stage tra stagista, azienda e istituto di formazione

università, scuola, ente di formazione

Durata massima
6 mesi

Benefits (mensa, buoni pasto, alloggio, ecc.)

Attestato di stage

gratification obligatoire se durata oltre 2 mesi

Secondo giorni lavorativi
= da 578 Euro /mese

Grandi aziende: oltre 1000 Euro



Top 10 per qualità dello stage 2026

500+ stagiaires / anno	200 et 499 stagiaires / anno	50 et 99 stagiaires / anno
1-Groupe Coveà	1-Servier	1- V.Mane Fils
2-Danone	2-Effectifs France	2-Bain & Compan
3-Amundi	3-Groupe Atlantic	3-The Walt Disney Comp.
4-Framatome	4-Pernod Ricard	4-I-Tracing
5-Bouygues Telecom	5-Chantiers de l'Atlantique	5-Allianz Trade de France
6-Nestlé	6-Eiffage Génie Civil	6-JLL
7-Michelin	7-Ubisoft	7-Lohr Industrie
8- MBDA France / Publicis	8-Wavestone	8-Groupama Grand Est
9-Capgemini Engineering	9-Kiabi	9-CDC Informatique
10-Eiffage Route	10-Coca-Cola Europacific	10-Ipsos bva

**4,3 mln
imprese**

**ATT
99% delle
imprese
europei
hanno
meno di
250
dipendenti**



Offerte stage

Stage Développeur WEB à Nantes (H/F)

Licence 3, Master I ou II, école d'ingénieur

Stagiaire Ressources Humaines, Saint-Etienne 2-3 mesi, retribuito

Technical traineeships in Legal unit

European Banking Authority, 1.700 Euro

Finastra, Marketing Intern, Paris BAC +4, inglese fluente, 6 mesi, retribuito

Droit humaine - Stage Assistant coordination de programme, Paris

600 Euro, 50% trasporto locale, pasti

Stage Assistant Communication, Paris

600 Euro, 50% trasporto locale, pasti

<https://stage4eu.it>

Creative Digital Marketing assistant

Eventeus.com is a
Specialized Marketplace
for Talents and musicians
in the Music industry

European information

Communication and
Information Sciences,
Education and/or Teacher
Training, Languages and
Philological Sciences
Europe Direct Centre
Reims Grand Est

Organisation of Summer School, Toulouse

Business Studies and/or
Management Science

<https://erasmusintern.org>

Stage - 5 à 6 mois

Vous êtes actuellement en Master en école de commerce/ingénieur ou à l'université en spécialisation finance et êtes à la recherche d'un stage de 6 mois débutant en juin. Vous maîtrisez le Pack Office et avec notamment des bases sur Excel. Vous êtes reconnu.e pour votre aisance relationnelle avez un goût pour le reporting financier. Vous faites preuve de curiosité et de rigueur.

Bouygues Telecom

Stagiaire Ressources Humaines

Nous garantissons à nos stagiaires une#LactalisExperiencedans des conditions optimales :- Un environnement de travail en toute simplicité : convivial et professionnel.- Une équipe, bienveillante, investie et expérimentée qui saura t'accompagner. - Une autonomie progressive et des missions à responsabilités. **Notre ambition: te former à un métier dans son intégralité ! Lactalis**



Stage in Inglese

Organizzazioni Internazionali

Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture

Organisation internationale de police criminelle

Centre international de recherche sur le cancer

Centre international de formation des acteurs locaux

Commission internationale de l'état civil

Organisation de coopération et de développement économiques

Organisation mondiale de la santé animale

Organisation européenne et méditerranéenne pour la protection des plantes

Organisation internationale de la vigne et du vin

Bureau international des poids et mesures

Organisation internationale de métrologie légale

Bureau international des Expositions

International Thermonuclear Experimental Reactor

28.000 aziende estere

Posti: 2.500.000

Enti che promuovono la Francia all'estero

Agenzie sviluppo economico, Rappresentanze imprese, Ufficio internazionale di comuni, università, fondazioni ...

Enti che lavorano con stranieri

Rifugiati, migranti, centri culturali, Croix-Rouge, Caritas, Diakonie,

Multinazionali francesi

www.iagora.com

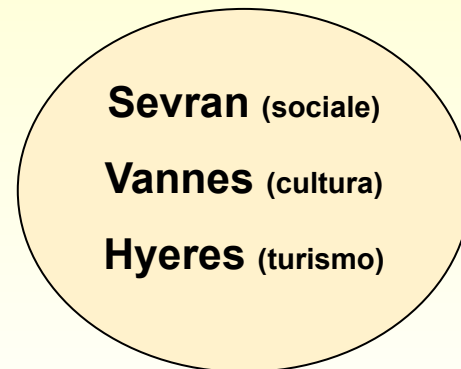
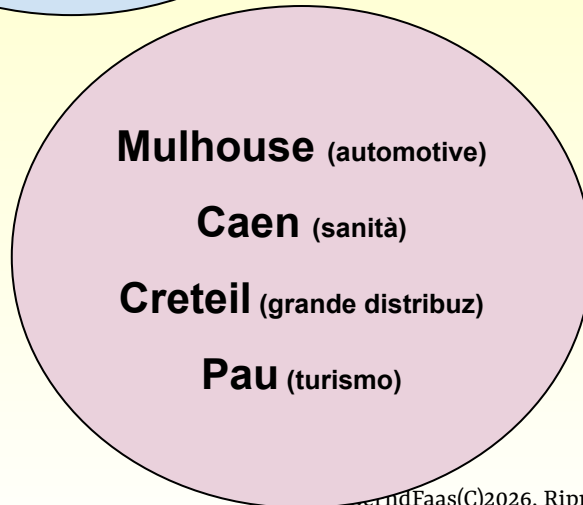
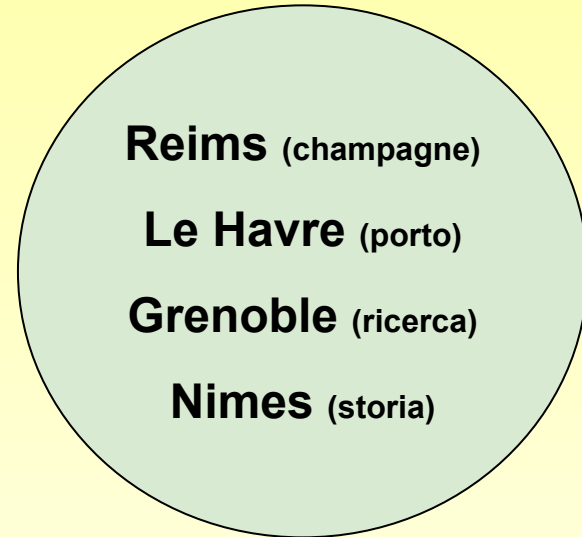
<https://erasmusintern.org>

<https://stage4eu.it>

Fonte: www.wikiipedia.org



Quale città?





Siti Internet

Siti per stage

- www.apec.fr
- <https://place-emploi-public.gouv.fr>
- www.capcampus.com
- www.cidj.com
- <http://stages.ellesbougent.com>
- www.letudiant.fr
- www.stage.fr
- <https://careers.3ds.com>

Siti aggregatori di offerte

www.jobijoba.com

oltre 30.000 stage, ricerca per settore e mansione, email alert

<https://fr.jobzil.la>

<https://fr.jobrapido.com>

www.optioncarriere.com

www.adzuna.fr

www.jobteaser.com
relations internationales

1181offres



Neolaureata/o: alternativa allo stage

European Solidarity Corps

Alternativa per
alcuni indirizzi di
studio

AMBITI

Ambiente - Arte e Cultura -
Bambini - Economia Solidale -
Educazione non formale - Media
e Comunicazione - Medicina -
Servizi di Assistenza - Sport -
Ragazzi

Borsa europea

Viaggio, alloggio, vitto,
pocket money
fino a 12 mesi ente
non profit

PROGETTI

Gestione di aree rurali, Montendre (Ambiente)
Centro giovanile, Guichen (Media)
Istituto professionale, Rennes (Ragazzi)

<https://youth.europa.eu>



Finanziamento dello stage

- **retribuzione** dall'azienda
- **rimborso** - benefits
dall'azienda
- **borse** di studio pubblici
(Erasmus+, MIUR, FSE,)
- **borse** di fondazioni (p.e.
bancarie), camere di
commercio, aziende
- **fondi** propri

Erasmus+
tramite

- **Università**

- **ente di mobilità**

(neolaureata/o)

- **ente di formazione**

(neolaureata/o)



Associazioni studentesche internazionali

Offrono programmi di stage all'estero oppure assistenza

www.aiesec.org - www.aiesec.it

tutte le discipline

www.fejs.org

comunicazione

www.iapss.org

facoltà -
università

scienze politiche

www.elsa.org - www.elsaitalia.it

giurisprudenza

www.iaeste.org

materie tecniche

www.best.eu.org

tecnologia

<https://nazionale.sism.org>

medicina



Virtual internships

- candidatura come per attività in presenza
- anche part time
- project work / video tutorials
- un solo referente come mentore e istruttore
- durata tra 1 e 3 mesi
- maggior parte senza retribuzione

vantaggi: flessibilità - disciplina per rispettare risultati e tempi - migliorare competenze tecniche

<https://theinterngroup.com>

<https://piktalent.com>

settori principali
business e consultancy
contabilità
banche
assicurazioni
IT
ambito legale
marketing
retail

**NON può sostituire
Internship in presenza**



Application spéculative

obiettivo STAGE
azienda “beni culturali”

- interpellare professori
- Salon International du Patrimoine Culturel > Liste des Exposants
- www.culture.gouv.fr > sites-thematique > www.patrimoine-environnement.fr
- Fédération des écomusées et musées de société (FEMS)
- Comune: service culturel municipal



STAGE ALL'ESTERO

Altri servizi del Career Service

Registrazione degli incontri

www.unimi.it/it/studiare/stage-e-lavoro/stage-e-lavoro-allestero

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.



Fiere del lavoro

Università

Forum Stage
Forum Objectif Emploi
Salon de l'Etudiant Paris

www.studyrama.com

<https://vivatech.com>

Ai-Big data

AgentVox, Artefact, Campalingua,
Cyme, Cevia, Diss-Co, DeelaAir, Fred,
Geoptim, Goodweek, Greenbital,
IBM, Infercom

Des rencontres autour des métiers, Paris

- Journalisme, communication, marketing
- Sports, loisirs, animation, diététique
- Développement durable et environnement
- Commerce, vente, distribution, immobilier
- Luxe, mode, design
- Banque, finance, assurance, expertise comptable, audit
- Cinéma et effets spéciaux
- Tourisme, hôtellerie, restauration
- Comptabilité, gestion, RH, secrétariat

www.letudiant.fr



Camere di commercio - Istituto di commercio estero

Camere di commercio e l'ICE favoriscono i rapporti commerciali tra l'Italia e la Francia.

www.ice.gov.it

Camera di commercio italiana in Francia

<https://ccinice.org> (Nizza) www.ccielyon.com

<https://ccif-marseille.com>

Camera di commercio francese a Milano

www.chambre.it

Fonte di
informa-
zione /
aziende



Gemellaggio

Scambio e stage tramite enti coinvolti nei gemellaggi

Città: Milano - Lione

Camera di Commercio Milano - Camera Lione

Confindustria Milano - Confindustria Francia

Università

Cooperazione uffici di mobilità / Erasmus+ tra università



NETWORKING

**50% di successo
tramite contatti
personali**

www.linkedin.com

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

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



ORIENTAMENTO

- Mercato del lavoro per ogni tipo di professione
- Tendenze future
- Casi modello
- Opportunità di training
- Consulenza sul CV
- Link per la ricerca di lavoro

<http://etudiant.aujourd'hui.fr>

www.onisep.fr

www.orientation-pour-tous.fr

www.cci-paris-idf.fr

**Modelli per
CV e lettre de
motivation**



Candidatura

Lettre de motivation

1 pagina

Curriculum Vitae

Modello libero o Europass

- breve e conciso senza tralasciare dettagli importanti
- massimo 20 parole per frase
- font di scrittura: commerciale (Arial, Courier, Times New Roman)
- font di scrittura: uguale per CV e Cover Letter

Personal branding

=

vendere il proprio prodotto



Costo della vita a Paris

Prezzi medi

una baguette: 1 euro
un cornetto: 1,20 euro
1 kg di riso: 2,62 euro
1 litro di latte: 1,37 euro
12 uova: 4,45 euro
Cappuccino: 4,41 euro
Coke/Pepsi (0,33l): 3,92 euro
Pasto fast food: 12 euro
Pasto ristorante: da 15 euro
Pasto ristorante universitario (RU): 3,30 euro

Alloggio

Residence CROUS: da 250,00 (singola) a 600,00 (monolocale)
Privato: da 700 Euro

Spese per i trasporti

tariffa studenti: 392,20 euro/anno
Taxi: 1 km=1.60 + 8 euro forfettario

Spese per il tempo libero

Sconti per i chi ha meno di 26 anni
cinema: tra i 6 e i 7,50 euro
Museo o monumento nazionale:
gratuito
Piscina: tra un 1, 50 e 3 euro
teatro: a partire da 10 euro
Palestra: 37 euro/mese

Fonte: www.numbeo.com



Fatti sulla Francia

[Wikipedia.org](https://www.wikipedia.org)

www.france.fr (turismo)

www.gouvernement.fr

www.italie.campusfrance.org (studio)

www.qapa.fr (top 1000 des entreprises)

<https://ec.europa.eu/eures> (portale europeo del lavoro)

www.euroguidance-france.org (formazione e mercato del lavoro)

In Italiano

www.viverelavorareinfrancia.fr

www.lavoronelmondo.com

www.cambiarevita.eu

YouTube



Conclusioni

1. Definire obiettivo formativo
2. Creare CV e lettre de motivation secondo standard francese
3. Individuare i siti giusti per stage
4. Rispondere agli annunci
5. Individuare le aziende x settore mio
6. Inviare candidatura spontanea
7. Dopo 2 settimane senza risposta: telefonare

Bonne Chance!



Prossimo appuntamento

Lo stage in Svizzera ed Austria

Martedì 12 maggio 2026,
ore 14.30-15.30

A cura di

BERND FAAS - Eurocultura



Bonne Chance!

Bernd Faas



Via del Mercato Nuovo, 44/G
36100 Vicenza (Italy)
consulenza@eurocultura.it
www.eurocultura.it

