



Bitte fügen Sie hier mindestens ein **FOTO** von Ihrem Praktikumsaufenthalt ein! Bevorzugte Motive sind Fotos der Unterkunft, des Arbeitsplatzes und Situationen bei der Arbeit. Achtung: Aus rechtlichen Gründen senden Sie uns bitte nur selbst erstellte Fotos zu!



## ZUR PERSON

Fachbereich:	Naturwissenschaften
Studienfach:	Psychologie
Heimathochschule:	Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Nationalität:	Deutsch
Praktikumsdauer (von ... bis ...):	01.10.2022-01.04.2023

## PRAKTIKUMSEINRICHTUNG

Land:	Portugal
Name der Praktikums Einrichtung:	LeafCoPortugal
Homepage:	<a href="https://www.leafcoportugal.com">https://www.leafcoportugal.com</a>
Adresse:	Campo 24 de Agosto 178, 4300-505 Porto, Portugal
Telefon / E-Mail:	info@leafcoexperiences.com

**1) Praktikumseinrichtung**

*Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumseinrichtung.*

LeafCo Portugal ist ein kleines Start-Up mitten in Porto. Der Betrieb kombiniert Tourismus und Psychologie. Er bietet "working retreats" für remote/hybrid teams aber auch Gruppen von individuellen remote arbeitenden Menschen an. Der Fokus liegt dabei auf der "wellness" der Teilnehmer\*innen und orientiert sich an einem Programm, welches von der Psychologin des Betriebs entwickelt wurde. Dieses Programm basiert auf einem psychologischen Wellness-Modell mit 6 Domänen und weiteren psychologischen, wissenschaftlichen Arbeiten.

**2) Praktikumsplatzsuche**

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

Ich habe den Praktikumsplatz über die Erasmus+ Online-Datenbank gefunden und mich auch direkt über diese Plattform beworben. Das hat für mich super funktioniert und so bin ich auch an einen Betrieb gekommen der bereits Erfahrung mit Erasmus Studierenden hatte.

**3) Vorbereitung**

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

Dadurch, dass mein Praktikum verhältnismäßig kurzfristig bestätigt wurde hatte ich kaum Zeit mich vorzubereiten. Es gab sehr viel Organisationsstress und Fristen, die ich einhalten musste um die Erasmus Förderung zu bekommen, sodass dabei kaum Zeit blieb mich auf den Aufenthalt in Portugal vorzubereiten. Ich habe aber bereits ca. 4 Wochen vorher angefangen mit dem Start-Up, bei dem ich das Praktikum gemacht habe, intensiv in Kontakt zu stehen und Abläufe und Kolleg\*innen bereits vor Beginn des Praktikums online kennengelernt.

Sprachlich war für mich im vorhinein klar, dass die Unternehmenssprache Englisch sein wird, weswegen ich mir da nicht so einen Kopf gemacht habe.

**4) Unterkunft**

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

Ich habe meine Unterkunft über spotahome gefunden. Eine Seite, die hauptsächlich für ausländische Personen ausgelegt ist, die nur für eine begrenzte Zeit in einem Land wohnen. Da bei mir alles sehr kurzfristig war, hatte ich starke Probleme eine Unterkunft zu finden, die in mein Budget war. Also am besten so früh wie möglich anfangen zu suchen!

**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?*

Die Hauptbetreuung innerhalb meines Praktikums hat meine Supervisorin (Psychologin) übernommen. Sie hat die Funktionen und Aufgabenbereiche geleitet, welche mit Psychologie in Verbindung standen und hat mir somit meine Aufgaben zugewiesen und anschließend auch gemeinsam mit mir ausgewertet.

Die ersten 3 Monate des Praktikums habe ich hauptsächlich im Programme Development gearbeitet: Ich habe eigene Workshops für unser Programm entwickelt und diese dann auch mit Klient\*innen getestet, evaluiert und angepasst. Ich habe verschiedene psychologische Persönlichkeits-Messinstrumente getestet und miteinander verglichen und entschieden welches davon für unsere Zwecke am sinnvollsten ist.

Die letzten 3 Monate habe ich dann vermehrt im Marketing gearbeitet: Habe eine Social Media Marketing Strategie für die Firma aufgestellt, habe Blogbeiträge geschrieben und viel im Partnership Management gearbeitet. Ich habe eine Marken-Botschafterin für die Firma akquiriert und meinen ersten "eigenen" working retreat mit Kund\*innen geplant.

Außerdem habe ich eigenständig ein Networking Event geplant und auch durchgeführt und neue Praktikant\*innen in die Firma eingearbeitet.

## 6) Erworbene Qualifikationen

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

Ich habe in erster Linie eine Möglichkeit gefunden theoretisches Wissen aus der Universität in einem praktischen Kontext anzuwenden. Außerdem habe ich meine Englischkenntnisse verbessert und vor allem im Bereich Business und Psychology viel Vokabular dazugelernt.

Ich habe Einblicke in Bereiche von Logistik, Tourismus und Organisation bekommen. Ich habe gelernt selbstständig, diszipliniert und auch unter Druck zu arbeiten und Verantwortung für eigene Projekte zu übernehmen. Mir wurden für meine Zukunft neue Perspektiven eröffnet, die zuvor für mich kaum präsent waren und mir gezeigt haben, dass Psychologie unglaublich viele verschiedene Möglichkeiten hat Menschen zu helfen und das in ganz verschiedenen Kontexten passieren kann.

## 7) Green Travel

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

Den Hinweg musste ich, durch Zeitdruck, leider mit dem Flugzeug planen. Den Rückweg habe ich dann aber tatsächlich nur mit Bus und Bahn gemacht. Das hat insgesamt 12 Tage gedauert, was aber tatsächlich daran lag, dass ich 4 Zwischenstopps gemacht habe um Menschen zu besuchen, die ich während meines Aufenthalts in Porto kennengelernt habe. Das kann ich nur jedem empfehlen, wenn sich die Möglichkeit ergibt, reist langsam und genießt die Zeit so lange ihr könnt.

Für Buchung von dem ganzen habe ich eigentlich immer auf nationalen Bus und Zug Webseiten geschaut oder Omio benutzt.

## 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?*

Keinerlei Besonderheiten von denen ich mitbekommen habe

## 9) Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis (nur für internationale Studierende)

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

Keine

## 10) Sonstiges

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

Macht Erasmus, ihr werdet es nicht bereuen! :))

## 11) Fazit

*Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?*

Die Entscheidung für ein Praktikum ins Ausland zu gehen, war mit die beste in meinem gesamten Studium. Ich habe so viel gelernt, sowohl fachliche Kompetenzen als auch soziale. Ich habe unglaublich tolle Menschen kennenlernen dürfen und die verschiedensten Kulturen erlebt.

Es hätte besser nicht laufen können und ich lege jeder Person nah für eine Zeit ins Ausland zu gehen.

---

### **Einverständniserklärung:**

Ich bin mit der Veröffentlichung dieses Erfahrungsberichts auf der Webseite des Leonardo-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](mailto:erasmus-praktika@ovgu.de)!  
Mögliche Dateiformate: [.doc], [.docx], [.rtf], [.odt].