



Stage lopen in het buitenland

**Hoe bereid je je voor?
Waar moet je op letten?
Tips en Tricks**



WORK WITH A SMILE



1 | Introductie

Hi! Ik ben Femke Tesselaar en ik ben 20 jaar jong. Momenteel ben ik Marketing Stagiaire op het prachtige Bali. Ik studeer Business Studies bij de Hogeschool Inholland Alkmaar en ik zit momenteel in mijn 3e studiejaar.

Hoe ben ik aan mijn buitenlandse stage gekomen?

Mijn zoektocht naar een stage begon bij een stagemarkt die geregeld was vanuit Inholland. Bij stagemarkten kan je in het algemeen gesprekken aangaan met verschillende bedrijven om te kijken of de stages en de bedrijven bij jou passen.

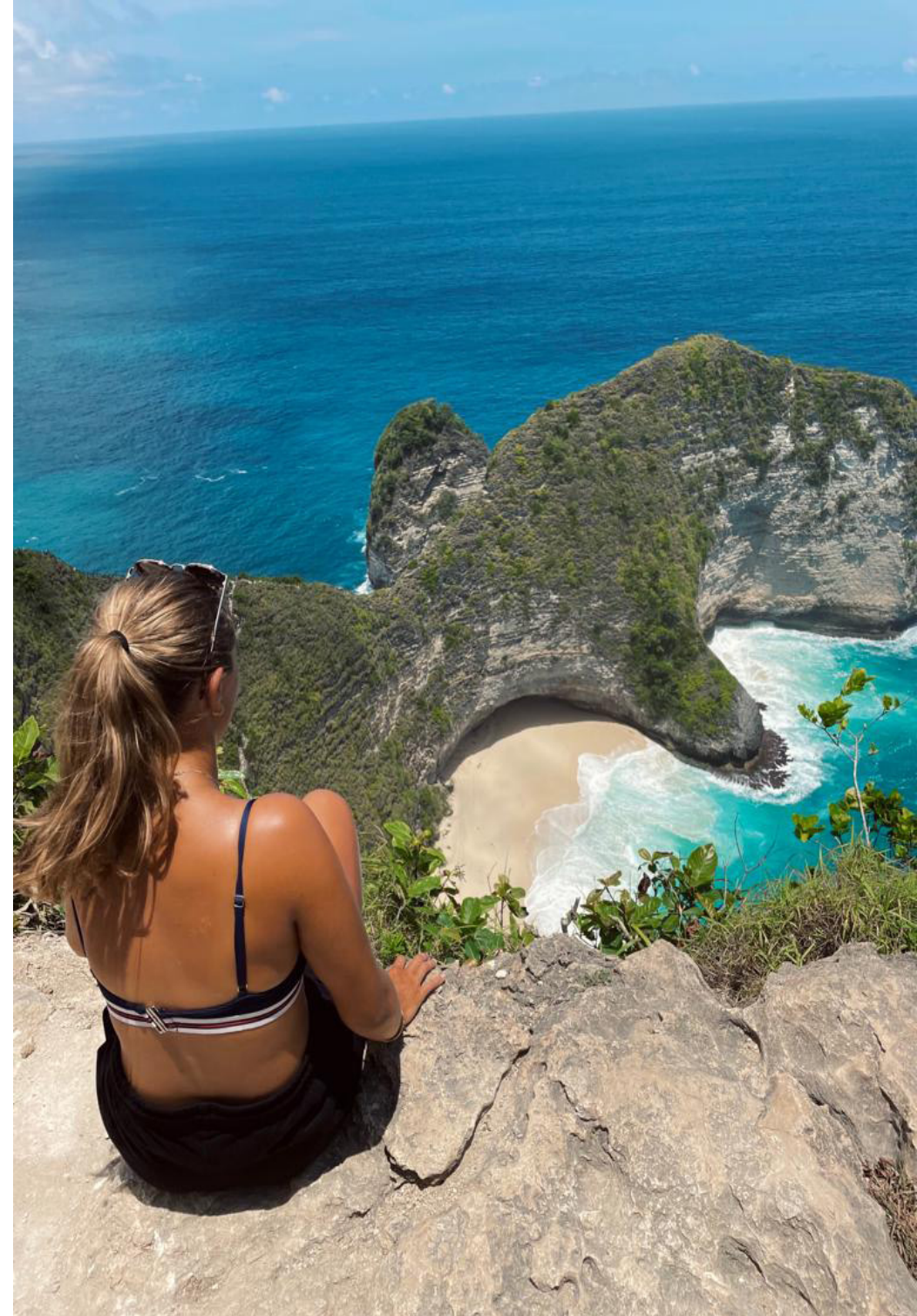
Waarom deze whitepaper?

Deze whitepaper biedt de belangrijkste informatie die handig voor jou kan zijn wanneer je een buitenlandse stage zoekt. Ook bevat deze whitepaper tips & tricks.

2 | Waarom stagelopen in het buitenland?

Ik raad iedereen aan om stage te lopen in het buitenland. Dit heeft een aantal redenen:

-  Je leert een nieuwe cultuur kennen. Hierdoor ben je soms verplicht om uit je comfort zone te stappen, waar je super veel van leert.
-  Als je een stage in het buitenland gaat lopen, moet je op jezelf wonen, dit is weer een nieuwe ervaring.
-  In de weekenden ben je vrij om te doen waar je zin in hebt, en avontuur op te zoeken.
-  Je komt in een hele andere omgeving met andere mensen, gewoontes, etc terecht.
-  Je kunt reizen en studeren combineren.
-  Je gaat ervaring opdoen bij Internationale bedrijven. Dit staat ook nog eens goed op je cv!



3 | Vind een Sparkling Internship abroad

Begin bij je eigen connecties

Je kent vaak veel meer mensen dan je denkt! Gebruik je eigen netwerk dus, en vraag rond of mensen iets gehoord hebben over buitenlandse stages.

Je kan ook altijd contact opnemen met studenten die ook een stage in het buitenland hebben gelopen en die dezelfde opleiding volgen.

Hiernaast kan je een post op LinkedIn zetten met een melding dat je een stage zoekt. Wellicht weten jouw connecties een leuke stageplek voor jou!

Websites waar je stages op kunt zoeken

Je kunt ook websites raadplegen om zelf te kijken voor buitenlandse stages. Sites waar je op kan kijken zijn:

- [Abroad Internships](#)
- [Kopra](#)
- [Intern Jobs](#)
- [Iagora](#)

Verder zou je gebruik kunnen maken van LinkedIn en Indeed.

Voor een stage in Azië kun je een kijkje nemen op de website van YPI.

Dit is een organisatie die jouw stage in Azië kan regelen, maar ook jouw verblijf en events.

Bemiddelingsbureaus

Vind je het lastig om zelf een geschikte stage in het buitenland te vinden?

Neem dan contact op met een bemiddelingsbureau voor stages in het buitenland. Het voordeel van het inschakelen van een bemiddelingsbureau is dat zij bijvoorbeeld ook je woonruimte en visum kunnen regelen.




Het nadeel is dat het inschakelen van een bemiddelingsbureau geld kost, en je vaak geen stagevergoeding krijgt.

4 | Een sprankelende introductie

Hoe kan je jezelf op een leuke manier presenteren?

Buitenlandse stages zijn schaars. Wanneer je dan eindelijk een leuke stage hebt gevonden, kan het dan ook zijn dat de concurrentie hoog is. Jezelf onderscheiden is dan key!

Wij geven je tips hoe je jezelf op een originele manier kan presenteren.

-  Video: maak een leuke en persoonlijke video om op te sturen in plaats van een mail. Houd het kort en wees creatief, zo ben je super onderscheidend! Stel jezelf voor, vertel waar je goed in bent en waar je passies liggen.
-  Sparkling CV: gebruik geen standaard template, maar ga juist aan de slag in tools als canva. Gebruik kleur en zorg dat je naam opvalt!
-  Heb je tips nodig voor tijdens het sollicitatiegesprek? Dan kan je mijn blog hierover lezen, klik [hier](#).





5 | Waar moet je rekening mee houden?

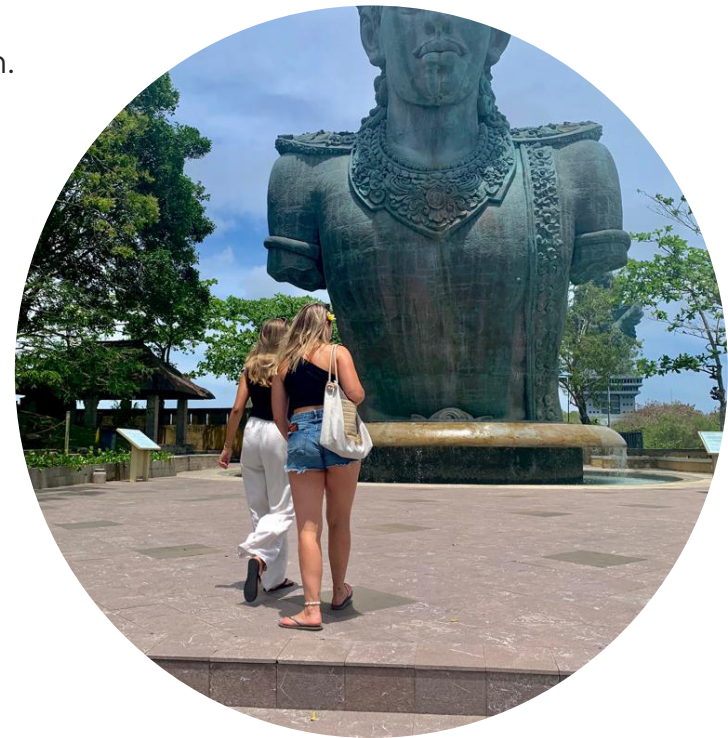
Wanneer je stage gaat lopen in het buitenland is het uiteraard belangrijk om je goed voor te bereiden en om te weten waar je rekening mee moet houden. Hieronder benoem ik de belangrijkste aspecten die je moet overwegen als je naar het buitenland wilt gaan voor je stage.

Cultuurverschillen

Als je een stage in het buitenland gaat lopen, is het van belang dat je je verdiept hebt in de cultuur van het land. Kijk naar wat voor verschillen er in cultuur zijn en of jij je hieraan wilt aanpassen.

Missen van familie en vrienden

Houd rekening met heimwee. De één zal meer last krijgen van het missen van familie en vrienden dan de ander, maar het is wel iets waar je rekening mee moet houden.





Zelfstandigheid

Als je een bemiddelingsbureau inzet, hoef je minder te regelen dan wanneer je alles zelf regelt. Desalniettemin moet er best wat gebeuren! Hieronder zijn een aantal zaken opgesomd die je kan voorbereiden als je op stage gaat in het buitenland:

- Vliegtickets;
- Visum;
- Creditcard;
- Cash;
- Accommodatie;
- Vaccinaties;
- Verzekering;
- Medicijnen;
- Simkaart;
- Internationaal rijbewijs;
- COVID-19 papieren (afhankelijk van het land waar je verblijft).

Tips

Voor sommige landen buiten Europa heb je bepaalde vaccinaties nodig. Hiervoor kan je een afspraak met de GGD maken. Je loopt dan samen met iemand je reis door, op basis waarvan zij jou passend advies geven.

Een simkaart kan je het beste in het land zelf regelen.

Neem je visum uitgeprint mee op reis. Voor nu klinkt het misschien veel, maar als je op tijd begint met regelen, is het echt te doen!



6 | Beurzen

Beurs via jouw studie

Onderzoek of jouw studie de mogelijkheid biedt tot de aanvraag van beurzen. Een beurs kan je financieel ondersteunen wanneer jij in het buitenland bent. Hieronder staan een aantal bekende beurzen opgesomd. Vraag via jouw faculteit of deze beschikbaar zijn.

Hollandscholarship

Als je een studie, onderzoek of stage buiten Europa wilt gaan doen, kan je de Holland Scholarship beurs aanvragen. Deze beurs stelt een aantal eisen, zoals:

- Je volgt een voltijd opleiding aan een Nederlandse hogeschool of universiteit;
- Je gaat voor minimaal 7 weken en 10 ECTS naar het buitenland;
- Je studie, stage of onderzoek vindt plaats in een land buiten de EER;
- Je onderwijsinstelling neemt deel aan het Holland Scholarship.

Het aanvragen van deze beurs doe je bij je eigen hogeschool of universiteit. Hiervoor kan je contact opnemen met the international office van jouw opleiding of faculteit. Je onderwijsinstelling bepaalt zelf de selectiecriteria voor toekenning van een studiebeurs en de deadline voor het aanvragen.

OV Beurs

Als je naar het buitenland gaat, heb je natuurlijk niets aan je studentenreisproduct. Daarom kan je een OV-vergoeding krijgen in plaats van het reisproduct. In 2022 was deze ov-vergoeding 104,42 euro per maand. Voor een tijdelijke stage in het buitenland moet de ov-vergoeding apart aangevraagd worden. Het is verstandig om je ov-vergoeding 2 maanden voor je stage begint aan te vragen. Er zijn 2 voorwaarden:

- Je blijft als voltijdstudent ingeschreven staan bij uw Nederlandse opleiding;
- Je buitenlandse stage of studie is een onderdeel van uw Nederlandse opleiding.



7 | Conclusie

Twijfel je nog of je stage wilt lopen in het buitenland? Gewoon doen! Het is een super mooie ervaring en je zal er hoe dan ook veel van leren. Ik hoop dat deze whitepaper wat handvatten geeft om jouw perfecte buitenlandse stage te vinden en voor te bereiden.

Enjoy the ride!

