



Lähtöorientaatio 1 / 3

Kohta mennään! Mutta mitä pitää hoitaa ennen sitä?



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

My global Story



“Congratulations, you have been nominated to apply for exchange studies!”

Here are the next steps that you need to follow in the application process:”



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Lähtöorientaatio 1/3

- Miten prosessi etenee?
 - ✓ Lähtöorientaatio
 - ✓ Nominaatio
 - ✓ Hakuohjeistus kohteeseen
 - ✓ Opintosuunnitelman päivitys ja allekirjoitus
 - ✓ Muut vaaditut liitteet
 - ✓ Portfolio
 - ✓ Vaihtopäätös kohteesta
 - ✓ Asuminen
- Mitä muuta pitää hoitaa?
 - ✓ Passi
 - ✓ Viisumi / oleskelupa
 - ✓ Rokotukset
 - ✓ Vakuutukset
 - ✓ Talousasiat
 - ✓ Matkustusilmoitus



Lähtöorientaatio 2/3

- Opintosuunnitelma
 - Päivitys
 - Hyväksiluku (AHOT)
 - 3 osapuolen allekirjoitukset
 - 25-30 op / lukukausi
 - Muutoksia / ongelmia?
- OLS-kielitestit
 - Massalisenssi englanniksi
 - Pyydettyäessä muita kieliä
- Muuta?
 - Läsnäolevaksi rekisteröityminen
 - KELA & opintotuki
- SoleGRANT apurahahakemus

Story



Lähtöorientaatio 3/3

- Vaihdon aikana?
 - Muutokset, ongelmat
 - Checklist
- Vaihdon jälkeen?
 - Raportointi
 - Palautteet
- My Global Diary
 - Insta
 - Facebook
 - Snapchat
 - Blogit & Vlogit
 - Canva





my global story



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Kv tiimi tukena

Satu Lohiniva & Päivi Martin

Vastaanottoajat

KE 12 – 14 & TO 10 – 11

Kaikkiin yhteydenottoihin aina tämä:
outgoing@ulapland.fi

040 484 4496

www.ulapland.fi/kv

www.ulapland.fi/vaihtoon

www.ulapland.fi/ennenvaihtoa

Facebook ryhmät:

Ulapland go international

Ulapland Outgoing Exchange Students

Instagram @universityoflapland



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

BEFORE THE EXCHANGE

PLANNING

- Where to go?
- When to go?
- What to study?

Early bird catches the worm!

FIRST APPLICATION ROUND

- SoleMOVE
- Learning Agreement
- Transcript of Records
- Letter of Motivation
- Language Certificate

FIRST SELECTION

- Based on home university's criteria
- You will be selected to one destination only

Remember to confirm your exchange to SoleMOVE!

Remember to check the schedule of orientation!

ORIENTATION

SECOND APPLICATION ROUND

- Follow host university's process
- Instructions from the International Coordinator
- Update Learning Agreement

Get familiar with your host university!

SECOND SELECTION

- Host university decides

Grant application through SoleMOVE!

GRANT

- SoleGRANT
- Letter of Acceptance
- (Erasmus+ Grant Agreement)

CHECKLIST

Click here to print...

Miten prosessi etenee?

✓ Nominaatio

- ✓ Bilateraali-kohteisiin tehty
- ✓ Tehdään deadlineen mukaan; kaukokohteet, pohjoismaat, muu Eurooppa

✓ Hakuohjeistus kohteeseen

- ✓ Saat hakuohjeistuksen joko meiltä tai suoraan kohde yliopistosta

✓ Opintosuunnitelman päivitys ja allekirjoitus

- ✓ Q&A-sessio seuraavassa tapaamisessa
- ✓ Allekirjoitus Päiviltä tai Minnalta vastaanottoaikoina tai sähköpostilla

✓ Muut vaaditut liitteet

- ✓ Hakuohjeiden mukaan
- ✓ Opintosuoritusote, läsnäolotodistus

✓ Portfolio

- ✓ Ala valmistautua jo
- ✓ Ohjeiden mukaan toimitus, linkki, pdf jne

✓ Vaihtopäätös kohteesta

- ✓ 4-6 haun päättymisen jälkeen
- ✓ Sähköposti, kutsu, pdf
- ✓ Vaihdon kesto

www.ulapland.fi/ennenvaihtoa



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

Mitä muuta pitää hoitaa?

✓Passi

- ✓ Tarkista Passin voimassaolo
- ✓ Vähintään 6 kk vaihdon päättymisestä

✓Viisumi / oleskelupa

- ✓ Hae ajoissa, jos tarvitset
- ✓ Ohjeet suurlähetystöistä
- ✓ Varaudu erinäisiin dokumentteihin ja mahdolliseen haastatteluun

✓Rokotukset

- ✓ Tarkista tarvitsetko rokotuksia
- ✓ Hoida kuntoon YTHS:n kautta

✓Vakuutukset

- ✓ Yliopiston vakuutus kattaa opinnot
- ✓ Hanki matkavakuutus, vertaa ehtoja
- ✓ Huomioi vaihdon pitkä kesto

✓Talousasiat

- ✓ Tarkista kohdemaan pankkiasiat
- ✓ Harkitse luottokorttia

✓Matkustusilmoitus

- ✓ www.matkustusilmoitus.fi
- ✓ Kriisitilanteet ja Suomi-jutut maailmalla



Lähtöorientaatio 2 / 3

Mennään, mennään, mutta opinnot edellä!



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Lähtöorientaatio 2/3

- Opintosuunnitelma
 - Päivitys
 - Hyväksiluku (AHOT)
 - 3 osapuolen allekirjoitukset
 - 25-30 op / lukukausi
 - Muutoksia / ongelmia?
- OLS-kielitestit
 - Massalisenssi englanniksi
 - Pyydettyäessä muita kieliä
- Muuta?
 - Läsnäolevaksi rekisteröityminen
 - KELA & opintotuki
- SoleGRANT apurahahakemus

Opintosuunnitelma & AHOT

- 3 vaihetta
 - Before Mobility
www.ulapland.fi/ennenvaihtoa
 - During Mobility
www.ulapland.fi/vaihdonaikana
 - After Mobility
www.ulapland.fi/vaihdonjalkeen
- Kaikille sama lomake ohjelmasta riippumatta
- 25-30 op / lukukausi. Kaikki poikkeukset neuvoteltava kv suunnittelijan kanssa.
- Tarkista korvaavuusmahdollisuudet etukäteen
- Lapin yliopistoon suoritettavat kurssit tapauskohtaisesti näkyviin
- Ole ongelmista ja muutoksista yhteydessä mahdollisimman pian
- Muutokset tehdään 1 kk kuluessa vaihdon aloituksesta

Learning Agreement Before Mobility

Erasmus+

	Last name(s)	First name(s)	Date of birth	Nationality ^a	Sex [M/F]	Study cycle ^c	Field of education ^d
Student							
Sending Institution	Name	Faculty/Major	Erasmus code ^b (if applicable)	Address	Country	Contact person's name; email; phone	
	University of Lapland		SF ROVANIEMI SF ROVANIEMI OY	Vaihtokohteeseen B, 95300 Rovaniemi	Finland	Mimma Nousilainen, Päivi Martin ousipain@lapland.fi Tel. +358 400 813 867; +358 40 484 4040	
Receiving Institution	Name	Faculty / Department	Erasmus code (if applicable)	Address	Country	Contact person's name; email; phone	

Before the mobility

Study Programme at the Receiving Institution			
Planned period of the mobility: from [day / month / year] to [day / month / year]			
Table A Before the mobility	Course / Module ^e code (if any)	Course / Module title at the Receiving Institution (as indicated in the course catalogue) ^f	Semester [e.g. autumn/spring; term] Number of ECTS credits (or equivalent) ^g to be awarded by the Receiving Institution upon successful completion
Vaihtokohteen kurssit tarjonnallaan mukaan			
			Total ...

Web link to the course catalogue at the Receiving Institution describing the learning outcomes: ([web link to the relevant information](#))

Level of language competence
The level of language competence ^h is _____ [<i>indicate here the main language of instruction</i>] that the student already has or agrees to acquire by the start of the study period is: A1 □ A2 □ B1 □ B2 □ C1 □ C2 □ Native speaker □

1

[illegible]

Learning Agreement During Mobility

Student	Last name(s)	First name(s)	Date of birth	Nationality ¹	Sex [M/F]	Study cycle ²	Faculty / Major

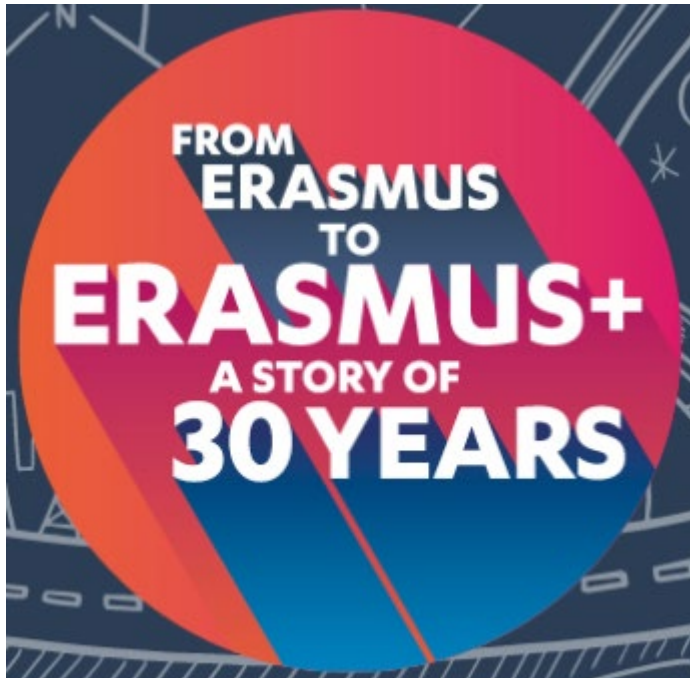
Exceptional changes to Table A (to be approved by signature by the student, the responsible person in the Sending Institution and the responsible person in the Receiving Institution)						
Table A2 During the mobility	Course / Module code (if any)	Course / Module title at the Receiving Institution (as indicated in the course catalogue)	Deleted component [tick if applicable]	Added component [tick if applicable]	Reason for change ³	Number of ECTS credits (or equivalent)
		poistettava kurssi	➡ ☒	☐	3	5
		lisättävä kurssi	☐	➡ ☒	5	5
			☐	☐	Choose an item.	
			☐	☐	Choose an item.	
			☐	☐	Choose an item.	

Exceptional changes to Table B (if applicable) (to be approved by signature by the student and the responsible person in the Sending Institution)					
Table B2 During the mobility	Course / Module code (if any)	Course / Module title at the Sending Institution (as indicated in the course catalogue)	Deleted component [tick if applicable]	Added component [tick if applicable]	Number of ECTS credits (or equivalent)
		valinnainen kurssi	➡ ☒	☐	5
		valinnaisen kurssi	☐	➡ ☒	5
			☐	☐	
			☐	☐	
			☐	☐	

Online Learning Agreement step by step

- Rekisteröidy
- Täytä pakolliset tiedot
- ICSED koodit
- Lähettävä yliopisto:
 - Lapin yliopisto löytyy näppäimen "CHOOSE" takaa.
 - Valitse maa "Finland" ja korkeakouluksi "UNIVERSITY OF LAPLAND".
 - Faculty/Department: Tiedekuntasi Lapin yliopistossa.
 - Yhteyshenkilö: Päivi Martin (EDU & LAW) / Satu Lohiniva (ART & SOC)
 - Sähköposti outgoing@ulapland.fi
 - Puh: +358 40 484 4496
- Vastaanottava yliopisto:
 1. Vaihtokorkeakoulusi löytyy "CHOOSE" takaa.
 2. Valitse vaihtokohteesi maa ja korkeakoulu.
 3. Ilmoita vastaanottavan tiedekunnan/yksikön nimi.
 4. Vastaanottavan yliopiston saapuvien vaihto-opiskelijoiden koordinaattorin nimi ja yhteystiedot löytyvät vaihtokohteen sivuilta.
- Esitä valitsemiasi kursseja hyväksyttäväksi
- Sitoutuminen
- Allekirjoita Learning Agreement, ja lähetä se seuraavalle vastuuhenkilölle.

Erasmus+ Mobile App



Appin kautta Erasmus+ -opiskelijat voivat

- Seurata LA:n (opintosuunnitelman) etenemistä
- Saada tietoa kotikorkeakoulusta sekä vaihtokohteestaan - Ilmoituksia ja muistutuksia korkeakouluilta ja opiskelijajärjestöiltä (esim. ESN) - Edellisten vaihtareiden kokemuksia
- Yhteys myös OLS:iin
- Yleistä tietoa Erasmus+ -ohjelmasta
- Saatavilla Google Playstä ja Apple storesta



OLS kielitesti ja online kielikurssi

- Erasmus+ lähtijöille
- Online Linguistic support
 - Testi 1
 - Kurssi
 - Testi 2
- Rahoituksen edellytyksenä, mutta tulos ei vaikuta enää vaihtoon
- Massalisenssi englanniksi
- Muita kieli tapauskohtaisesti



Läsnäolevaksi ilmoittautuminen ja opintotuki

- Ilmoittaudu aina läsnäolevaksi
- Maksa myös ylioppilaskunnan jäsenmaksu
- Tee olosuhteenmuutos KELA:lle
- Nykyään oma ilmoitus ajankohdasta riittää
- Opintotuki
- Ulkomaan korotettu asumislisä
- Ulkomaan korotettu lainantakaus
- Pyydä päätös englanniksi. Käy rahoitustodistuksena esim, visumiin ja oleskelulupa

My
global
Story



Apurahan haku ja maksu

- SoleMOVEn kautta, confirmed tilaisesta vaihdosta
- Täydennä pakolliset tiedot ja liitteet
- Liitteet:
 - Hyväksymiskirje
 - 3 osapuolen allekirjoittama LA Before Mobility
 - Grant agreement
- Ei deadlinea, mutta käsittelyaika vähintään 3 vkoa
- Heinäkuussa käsittelytauko lomien vuoksi

Apurahat 2019-2020

Erasmus+ G1 Study apuraha: 420 €/kk

- Kohdemaat: Islanti, Irlanti, Liechtenstein, Luxemburg, Norja, Ruotsi, Suomi, Tanska ja UK.

Erasmus+ G2 Study apuraha: 360 € / kk

- Kohdemaat: Alankomaat, Belgia, Bulgaria, Espanja, Italia, Itävalta, Kreikka, Kroatia, Kypros, Latvia, Liettua, Makedonia, Malta, Portugali, Puola, Ranska, Romania, Saksa, Slovenia, Slovakia, Tsekki, Turkki, Unkari ja Viro.

Nordlys ja Nordplus

- Nordplus-apuraha tulee suoraan verkostolta, jonka suuruuteen yliopistomme ei voi vaikuttaa. Apurahaohjeet ja maksatus verkostoilta.
- apuraha 200 € / kk & matka-apuraha 330 € / 660 €

FIRST apuraha 560 € / kk.

North2north

- apuraha 1000 €/3–4 kk tai 1500 €/ 5–12 kk
- Matka-apuraha Murmansk ja Pohjoismaat 500 €, muut alueet 1000 €.

Bilateraali

- Eurooppa, Venäjä ja Israel
- Apuraha 800 € / 3–6kk tai 1000 € / 7–12kk
- Muut kohteet
- Apuraha 1200 € / 3–6kk tai 1500 € / 7–12kk

Freemover

- Eurooppa, Venäjä ja Israel
- Apuraha 300 € / 3–6 kk tai Apuraha 400 € / 7–12 kk
- Muut kohteet
- Apuraha 400 € / 3–6 kk tai Apuraha 500 € / 7–12 kk



Kv tiimi tukena

Satu Lohiniva & Päivi Martin
Heli Järvenpää – apurahat

Vastaanottoajat
KE 12 – 14 & TO 10 – 11

outgoing@ulapland.fi
040 484 4496

www.ulapland.fi/kv
www.ulapland.fi/vaihtoon
www.ulapland.fi/ennenvaihtoa

Facebook ryhmät:
Ulapland go international
Ulapland Outgoing Exchange Students

Instagram @universityoflapland

A man with short brown hair, glasses, and a backpack is taking a selfie. He is smiling broadly with his mouth open. In the background, the Eiffel Tower is visible against a clear blue sky. The text "my global storm" is written in a white, cursive font across the image.

my global storm

LÄHTÖORIENTAATIO 3/3

Melkein jo siellä!

Story



Lähtöorientaatio 3/3

- Vaihdon aikana?
 - Muutokset, ongelmat
 - Checklist
- Vaihdon jälkeen?
 - Raportointi
 - Palautteet
- My Global Diary
 - Insta
 - Facebook
 - Snapchat
 - Blogit & Vlogit
 - Canva
- Culture Shock and Cultural adaptation





My
global
Story

ENNEN VAIHTOA

- ☐ **Hae kohteeseen ohjeiden mukaan.**
- ☐ **Hae asuntoa.**
- ☐ Hae apurahaa. **Katso alla.**
- ☐ Erasmus+ [OLS kielitesti](#).
- ☐ Ilmoita vaihdon peruuntumisesta kv suunnittelijalle. Peruutusmaksu on 100 €.
- ☐ Tee opintotuen olosuhdemuutos Kelaan.
- ☐ Ilmoittaudu läsnäolevaksi opiskelijaksi kotiyliopistoon ja maksa ylioppilaskunnan jäsenmaksu.
- ☐ Huolehdi matkavakuutus.
- ☐ Hae tarvittaessa viisumia tai oleskelulupaa.
- ☐ Tarkista passin voimassaolo ja tarvittavat rokotukset.
- ☐ Tee Ulkoasiainministeriön matkustusilmoitus www.matkustusilmoitus.fi.





APURAHAN MAKSU

- Aloita apurahahakemus vahvistetulta vaihdolta SoleMOVEsta.
- **Tallenna kopio vastaanottavan yliopiston hyväksymispäätöksestä SoleGRANTIin Tallenna Grant Agreement SoleGRANTIin ([Erasmust+](#) / [Nordplus](#) / [Nordlys](#)).**
- **Tallenna 3 osapuolen allekirjoittama Learning Agreement Before the Mobility SoleGRANTIin**
- Tallenna ja lähetä SoleGRANT-apurahahakemus saadaksesi apurahan 1. osan (n. 80%).
- Apurahoja maksetaan joka kuun 15. ja 30./31. päivä.
- Nordplus-apuraha maksetaan verkostolta; kysy lisätietoa kv suunnittelijalta.
- Jos keskeytät vaihtosi, apurahasii voidaan periä sinulta takaisin.





My global Story

VAIHDON AIKANA

- ❑ **Learning Agreement During the Mobility.** Hyväksytä kaikki muutokset opintosuunnitelmassa.
- ❑ Ei lukukausimaksuja (pl free mover), mutta varaudu esim. materiaali- ja vakuutusmaksuihin yms.
- ❑ Osallistu kv päiville tai messuille, markkinoi Lapin yliopistoa.
www.ulapland.fi/promomaterial.
- ❑ **#myglobaldiary / My Global Story /** Jaa vaihtokokemustasi muille vaihtoa suunnitteleville.
- ❑ Pidä kurssipäiväkirjaa opintojen hyväksiluvun helpottamiseksi.
- ❑ **Pyydä ja tarkista opintosuoritusote, Transcript of Records, vastaanottavalta yliopistolta.**
- ❑ **Pyydä allekirjoitus Learning Agreement After the Mobility dokumenttiin viimeisellä viikolla vaihtokohteessa.**



My glo

VAIHDON JÄLKEEN

- Tallenna vaihtoyliopiston allekirjoittama Learning Agreement After the Mobility SoleMOVEen.
- Tallenna 3 osapuolen allekirjoittama Learning Agreement During the Mobility SoleMOVEen.
- Tallenna virallinen opintosuoritusote, Transcript of Records, SoleMOVEen.
- Tallenna AHOT-hakemukset SoleMOVEen. Kaikki hakemukset esikäsitellään kv tiimissä.
- Täytä vaihtopalaute SoleMOVEssa.
- Erasmus+ -opiskelijat täyttävät myös EU Survey -palautteen ja OLS 2. kielitestin.
- Lähetä Reporting completed viesti outgoing@ulapland.fi



my global story

A group of diverse young adults, including men and women of various ethnicities, are smiling and posing for a photo. They are in a library or study area with bookshelves in the background. The text "my global story" is overlaid in a white, handwritten-style font.

#myglobaldiary



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

My



global



Story



Discover your
STAYCATION



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

Pack your bags for
BLEISURE

www.ulapland.fi/kv

Plan your
GREAT ADVENTURE

outgoing@ulapland.fi



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Story



My Global Diary

- Insta
 - University of Lapland
 - My Global Diary
- Facebook
 - Sivu
 - Ryhmä(t)
- Snapchat
- Blogit & Vlogit
- Canva



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Culture Shock and Cultural Adaptation

Going abroad means going to live with people who do not share your values, your beliefs, or your basic assumptions about life. It is an adventure - and a challenge! Exposure to a new cultural environment necessarily creates stress - unfortunately, we tend to react in all the wrong ways.

This short lecture will help you avoid those mistakes, understand what's going on inside your mind, and make the most of your adventure. Listen now, or regret it later :-)



Kv Tiimi tukena

Satu Lohiniva & Päivi Martin
Heli Järvenpää – apurahat

Vastaanottoajat
KE 12 – 14 & TO 10 – 11

outgoing@ulapland.fi / 040 484 4496



www.ulapland.fi/kv
www.ulapland.fi/vaihtoon
www.ulapland.fi/ennenvaihtoa

Facebook ryhmät:
Ulapland go international
Ulapland Outgoing Exchange Students

Instagram @universityoflapland