

## Studenta pieredzes stāsts

- **Vārds, uzvārds – Signe Marija Stabinge, Liene Braitenbaha, Līga Kalniņa-Bļinova, Jekaterina Kotika, Anna Jemeljanova**
- **Nosūtošā augstskola - Alberta koledža**
- **Mobilitātes valsts – Rumānija**
- **Uzņemošā augstskola/uzņēmums - Alexandru Ioan Cuza University of Iasi**
- **Aktivitāte – BIP studiju mobilitāte**
- **Mobilitātes perioda ilgums - 08.06.2026 – 12.06.2026.**

Par Erasmus+ mobilitātes iespēju Rumānijā uzzinājām no Alberta koledžas Erasmus koordinatores Veronikas e-pastā.

Kopumā mobilitāti vērtējam ļoti labi! Visi pasniedzēji un profesori bija augsta līmeņa doktori, īsti speciālisti, izcili runāja angliiski, prezentāciju tēmas bija aktuālas un aizraujošas.

Katru dienu bija trīs vai četras lekcijas/prezentācijas par dažādām tēmām – emociju regulēšanu, kognitīviem traucējumiem domāšanā, naratīvo terapiju, emociju regulēšanu romantiskās attiecībās, emocionālo manipulēšanu, dažādiem aizspriedumiem, kas ietekmē mūsu morālos spriedumus, emociju maskēšanu un dissimulāciju, narcisismu, antisociālo personības sindromu un citām tēmām. Teorētiskās lekcijas papildināja praktiski un radoši uzdevumi, kuros mums individuāli vai grupās bija jāatbild uz jautājumiem, jāprezentē savs skatījums un interpretācija par dotajām tēmām.

Kafijas pauzēs mēs diskutējām ar Emīliju un citiem pasniedzējiem, sevišķi itāļu vieslektoru Luku Rolli, kurš aktīvi iesaistījās sarunās ar mums un citiem studentiem.

Pirmajā dienā bija welcome vakariņas, ko organizēja universitāte, un ceturtdienā bija paredzēta studentu pašpārvaldes organizēta ballīte, kura izpalika, taču mums izdevās pasēdēt ar dažiem studentiem no Bulgārijas un Izraēlas, dalīties pieredzē, diskutēt par dažādām tēmām, tas bija ļoti interesanti.

Mums ļoti patika uzņemošā augstskola! Ēkas, kurās mums notika nodarbības, bija estētiski skaistas un mājīgas. Tikām nodrošināti ar ūdeni, kafiju un uzkodām katru dienu, kā arī bija iespēja pusdienot universitātes kafetērijā, kur bija ļoti zemas cenas.

Mūsu galvenie ieguvumi var tikt sadalīti divās grupās – mācību un personīgie. Mācību ieguvumi mums visām noderēs, gan privātajās, gan darba dzīvēs, arī kā nākotnes personāla speciālistēm. Šī programma palīdzēja paskatīties uz savu un citu cilvēku domāšanu, stereotipiem, saprast, kāpēc katrs domā un rīkojas citādāk, izjust lielāku empātiju pret līdzcilvēkiem un “nespriest par vīru pēc cepures”. Personīgie ieguvumi – jauna valsts, cilvēki, kultūra, iespaidi. Tomēr pats lielākais ieguvums viennozīmīgi ir jaunās draudzības, ko visas ieguvām šīs nedēļas laikā! 😊

Vēl viens no galvenajiem ieguvumiem bija jaunas zināšanas par psiholoģijas un cilvēku uzvedības tēmām. Lai arī tās tika apgūtas virspusējā līmenī, tās deva plašāku priekšstatu par dažādiem procesiem, palīdzēja paskatīties uz cilvēku domāšanu no cita skatpunkta un radīja interesi turpināt padziļināti iepazīt šīs tēmas.

Papildus mobilitātes programmai apmeklējām vietējos apskates objektus, piemēram, vēsturiskās ēkas, parkus, restorānus, muzejus, botānisko dārzu.

Mūsu padoms citiem Erasmus dalībniekiem būtu – ejiet šajā pieredzē ar atvērtu prātu, izmantojiet visas iespējas, pagāršojiet vietējos ēdienus, parunājiet ar cilvēkiem, kas dzīvo citādāk, tas ir tik interesanti! Nebaidieties no valodas barjeras, angļu valoda ir otrā valoda VISIEM, kas piedalās projektā!

Mums gāja lieliski, un mēs sakām lielu paldies Alberta koledžai par iespēju izbaudīt šo lielisko piedzīvojumu!

Erasmus+ mobilitātes foto



Erasmus+

Bagātini pieredzi, domā plašāk



EIROPAS SAVIENĪBA



Erasmus+

Bagātini pieredzi, domā plašāk



EIROPAS SAVIENĪBA

