



Guia Jove Treballar a l'estranger

0. Presentació

Estàs pensant en treballar a l'estranger però encara no tens clar com pots fer-ho o quines són les teves opcions?

Marxar a treballar l'estranger porta un procés de temps i a partir d'ara serà el teu projecte, un projecte que necessita una planificació i on tindràs que definir uns objectius clars, per això és interessant que reflexionis sobre aquestes qüestions.

El primer pas abans d'iniciar el procés de recerca de feina és definir quins són els teus objectius professionals:

Saber de què vols treballar

Amb quines condicions laborals

Has de saber el nivell i el salari mínim per sota dels quals no estaries disposat a treballar.

Conèixer les teves preferències d'horari.

Tipus de jornada que vols fer (completa, parcial, intensiva, partida...).

Conèixer en quin àmbit geogràfic vols treballar

Autoavaluació: Cal conèixer prèviament les teves possibilitats i limitacions: a nivell formatiu, experiència professional, qualitats personals, interessos i aficions, habilitats

En funció dels teus objectius pots marxar a treballar a l'estranger de tres maneres diferents:

1. Feina qualificada
2. Feina no qualificada / Temporal
3. Pràctiques remunerades o sense remunerar

Documents

-  [Guia per a aturats que volen marxar a l'estranger](#) [1]

1. Feina qualificada

Una feina qualificada s'entén com una feina no temporal, relacionada amb els estudis i/o la experiència laboral. La recerca d'una feina qualificada demana paciència i mètode ja que la selecció és més exigent que per una feina no qualificada i temporal. Per obtenir una feina qualificada sovint et demanaran tenir uns requisits: uns estudis superiors relacionats amb la feina, experiència laboral, tenir un nivell mig/alt del idioma del país de destí i el coneixement d'altres llengües (en funció de la feina).

Hem de tenir en compte que la persona/empresa contractant del país tindrà en compte de manera positiva que coneguis altres llengües, i que tinguis altres coneixements tècnics i culturals. D'altra, banda pot veure com a dificultats/desavantatge el teu nivell de llengua del seu país, una falta de coneixements culturals, tècnics, i/o administratius del país si el treballador/a no és de la UE o si la feina és fora de la UE. Per tant, has d'afrontar aquests avantatges i desavantatges en la teva recerca i fer-los el més atractiu possible pel teu contractant a la carta de motivació i/o entrevista.

Per tal de buscar feina qualificada a l'estranger hi ha diferents vies, a través de portals europeus o internacionals, de canals nacionals i per sector o estudis. A continuació trobaràs els més utilitzats:

1.1 Portals europeus o internacionals de recerca de feina

La Xarxa Eures és la més coneguda a Europa, i està integrada per totes les oficines de treball de la Unió Europea. A part de poder buscar feina en aquest portal pots introduir el teu currículum a la base de dades; pots contactar amb un/a Euroconseller/a per algun dubte concret al país de destí; també trobaràs guies informatives sobre països de la Unió Europea.

També pots consultar la pàgina web del Servicio Público de Empleo Estatal www.sepe.es [2] (Eures / Ofertas)

A part, a nivell Internacional pots fer servir:

- Monster on a part de buscar feina, també pots trobar pràctiques remunerades
- Eurojobs que funciona molt bé a Europa
- Idealist que et permet buscar feina en el sector social i d'organitzacions internacionals
- Jobserve i el Careerjet, també molt coneguts.

Si encara busques més informació, més portals... el Portal Europeu de la Joventut, et pot ajudar ja que en l'apartat de treball trobaràs informació general sobre webs a consultar.

També et pots registrar al nostre butlletí, on cada setmana publiquem diferents ofertes de feina internacionals!

Links Joves **Link jove:** [Eures](#) [3]

[Monster](#) [4]

[Idealist](#) [5]

[Eurojobs](#) [6]

[Jobserve](#) [7]

[Portal europeu de la Joventut: treballar a l'estranger](#) [8]

Enllaços

- [Eures](#) [9]
- [Monster](#) [10]
- [Idealist](#) [11]
- [Eurojobs](#) [12]
- [Jobserve](#) [13]
- [Portal europeu de la Joventut: treballar a l'estranger](#) [14]

1.2 Portals nacionals de feina

Si ja has decidit o tens una idea més o menys clara sobre el país en el que vols anar a treballar de manera professional, la millor opció a part de buscadors generals és entrar a la web de les oficines d'ocupació oficials de cada país.

A vegades et demanes que et registres, després, com a ciutadana/europeu/a tens accés al servei d'orientació i

assessorament de les oficines d'ocupació.

Regne Unit: www.jobseekers.direct.gov.uk [15]

Irlanda: www.fas.ie/en [16]

França: www.pole-emploi.fr [17]

Alemanya: <http://www.arbeitsagentur.de/> [18]

Dinamarca: <https://job.jobnet.dk> [19]

Suècia: www.arbetsformedlingen.se [20]

Noruega: www.nav.no [21]

Finlàndia: www.mol.fi [22]

Suïssa: www.jobarea.ch [23]

Itàlia: <http://www.lavoro.gov.it/lavoro/> [24]

Països baixos: www.werk.nl [25]

Bèlgica: <http://www.werk.belgie.be/> [26]

De manera complementària a la web de cada país, també podem fer una recerca per país través d'altres vies.

Pots consultar els diaris de cada país, in publiquen ofertes de feina en la seva versió online, i et pots posar en contacte a distància amb les empreses.

Els diaris de cada país www.prensaescrita.com [27]

A vegades les ambaixades, consolats o les institucions culturals també ofereixen un servei d'orientació o tenen un taulell on pots consultar ofertes de feina.

Ambaixada o Consolats del país de destí www.maec.es [28]

També es pot buscar a través dels llistats d'empreses espanyoles establertes a cada país

1.3 Portals específics per sector o estudis

Algunes feines requereixen una recerca més específica per sector (científic, social, artístic, cultural, econòmic, etc.). Per tant, s'haurà de buscar també altres canals per sector.

En aquest cas contactaríem les associacions de professionals, col·legis, fundacions i gremis del nostre país d'origen i de destí; per tal d'aconseguir els contactes demanà'ls a l'associació professional d'interès al teu país o al servei d'ocupació del país de destí.

A continuació destaquem alguns exemples de sectors, si vols treballar en:

- Institucions estrangeres, centres culturals i consulars, feines d'auxiliars de conversa i lectorats; consultar la web del Ministeri d'Afers Exteriors <http://www.aecid.es> [29]
- A la Unió Europea. Per treballar com a funcionari a les diverses institucions de la Unió Europea, cal presentar-se als concursos-oposicions mitjançant les convocatòries que apareixen publicades al Diari Oficial de la Unió Europea (DOUE) <http://www.cde.ua.es/cde/opos.htm> [30] / www.map.es [31] (Boletín semanal ofertas de empleo) / <http://europa.eu/epsol/> [32]
- Intèrprets a la UE http://scic.ec.europa.eu/europa/jcms/j_6/become-an-interpreter [33]
- Traductors a la UE http://ec.europa.eu/dgs/translation/workwithus/index_en.htm [34]
- Organitzacions internacionals com la comissió europea, Banc mundial, UNICEF, ACNU, ONU, Organització mundial de la salut, etc. www.aecid.es [29]
- Cambres de Comerç .Associació Europea de Cambres de Comerç www.eurochambres.be [35]
- Comerç exterior www.icex.es [36] (Conèixer l'ICEX Treball públic)

També és interessant buscar informació en el ministeri relacionat a la nostre professió.

Al Centre Europa Jove disposem d'un recull de pàgines webs específiques per diferents sectors.
Vincular Mapa Jove **Categoria del Mapa Jove:** Xarxa Europa Jove. Assessorament Mobilitat Europea

Mapa Jove

-  [Secció "Xarxa Europa Jove. Assessorament Mobilitat Europea" del Mapa Jove](#) [37]

2. Feina no qualificada / Temporal

Si el teu objectiu no és tant l'experiència professional sinó que vols practicar l'idioma estranger, tenir noves experiències, costejar-te l'estada i per això no et fa res treballar de qualsevol cosa, encara que no estigui en relació amb els teus estudis. O potser vols trobar una feina que estigui relacionada amb els teus estudis però de moment és difícil i per això vols mirar les opcions de treball no qualificat que pots tenir.

El millor per a tu és una feina no qualificada durant un període curt o mig.

Què vol dir "feina no qualificada"?

Una feina no qualificada o temporal és una feina que no estigui necessàriament relacionada amb els teus estudis i en la qual no es requereix cap tipus de coneixement específic ni formacions prèvies per accedir-hi. Les feines més buscades pels estrangers són:

- Feines en el sector turístic: recepció, animació i serveis de tot tipus en hotels, càmpings, pubs, centres de vacances i creuers; cambrers en pubs, restaurants, hotels, clubs, etc.
- Feines en el sector cultural i d'oci: recepció, animació i serveis en museus, galeries d'art, pistes d'esquí, parcs temàtics, etc.
- Feines d'Au-pair per cuidar de nens i ajudar als pares en una família
- Feines agrícoles i collita de fruites, suport en granges, feines de temporada.
- Feines mecàniques i en fàbriques.

Per començar la recerca de feina qualificada tens diverses opcions, segur que hi ha una o més d'una que et convingui en funció del que estàs buscant i el que vols fer a l'estranger, de totes maneres sempre és positiu estar obert al canvi i a opcions noves.

També existeixen agències que et busquen l'allotjament, un curs d'idioma i si vols també una feina. Però has de tenir en compte que aquestes tenen un preu.

- Asociación Española de Promotores de Cursos en el Extranjeros <http://www.aseproce.org/> [38]
- Més agències: http://jovecat.gencat.cat/ca/detalls/Article/Agencies-que-gestionen-treball-a-lestranger_JOVECAT [39]

2.1. Portals de feina europeus o internacionals

Existeixen portals de feina especialitzats per buscar feina temporal o feina no qualificada.

Pots començar la teva recerca a través de la Xarxa Eures, ja que aquesta conté ofertes de tots tipus i a tots els països de la Unió Europea <http://ec.europa.eu/eures> [40], i de manera més específica et recomanem que consultis treball temporal al www.anyworkanywhere.com [41], www.overseasjobs.com [42], i si és per feines de temporer en funció de l'estació de l'any tant sigui en resorts a l'hivern com en hotels a l'estiu www.seasonworkers.com [43], i en feines de temporer recollint fruita www.pickingjobs.com [44] i www.fruitfuljobs.com [45]; si és per feina d'estiu el www.summerjobs.com [46].

Per a feines específiques en període d'hivern, pots consultar www.nevasport.com/ [47], www.ski-jobs.co.uk/ [48] i <http://www.skijobs4u.co.uk/skiaz.html> [49]

Consulta també la pàgina web d'empreses multinacionals com Inditext, Telepizza, Decathlon, Mango,...

També pots utilitzar buscadors en funció del país on vols anar o buscadors relacionats amb feina en el sector

del turisme i l'hostaleria. A continuació et presentem els països més demanats pels joves encara que això no vol dir que en els altres països no hi hagi possibilitats.

Si vols marxar al Regne Unit per treballar a l'estiu sense importar-te quin tipus de feina, pots consultar aquestes webs: www.summerjobs.co.uk [50], www.justjobs4students.co.uk [51], www.gumtree.com [52].

Per a feines específiques en el sector del turisme i l'hostaleria al Regne Unit: www.caterer.com [53], www.hotel-jobs.co.uk, <http://www.hoteljobswop.com/> [54].

Si en canvi penses en anar a Irlanda durant la temporada d'estiu hauries de consultar si no t'importa el sector on treballar www.irishjobs.ie [55], i si vols treballar amb el turisme i l'hostaleria www.hoteljobs.ie [56].

Si pel contrari vols millorar el teu francès consulta la següent web www.lhotellerie.com [57] o <http://www.lhotellerie-restauration.fr> [58] per tal de trobar feina en el sector del turisme i l'hostaleria a França.

Per buscar una feina no qualificada a Alemanya pots consultar aquesta pàgina web www.jobs3000.de [59] i per una feina al sector turístic <http://www.touristikcareer.de/> [60] o <http://www.rollingpin.de> [61].

Altres possibles destinacions fora d'Europa podria ser el Estats Units i el Carib, per tal de buscar feina en el sector del turisme i l'hostaleria, en aquests països podríem consultar la següent www.resortjobs.com [62].

Per buscar una feina a un creuer consulta una d'aquestes pàgines web: <http://www.cruiselinesjobs.com/> [63] i <http://www.cruisejobfinder.com/> [64].

A l'estiu també es pot fer recerca en parcs temàtics per l'augment d'afluència de visitants http://www.themeparkcity.com/EURO_index.htm [65]

2.2 Empreses de treball a l'estranger

Existeixen moltes empreses que ofereixen a la vegada cursos, treball i allotjament a l'estranger. Aquestes empreses treballen en xarxa amb altres escoles i acadèmies d'altres països i s'intercanvien clients. El llistat és molt extens i trobaràs moltes entitats d'aquest tipus buscant en Internet. Ves en compte i assegura't primer:

- Que tingui seu a Espanya o millor al Barcelonès perquè puguis contactar amb ells en persona. Pots consultar el llistat d'Agències que gestionen treball a l'estranger de la Generalitat: <http://jovecat.gencat.cat/ca/detalls/Article/Agencies-que-gestionen-treb...> [39]

- Si només tenen seu al país on vagis, assegura't de la seva fiabilitat (pots trucar per exemple, enviar un e-mail a la agència i demanar una confirmació a la oficina jove d'emancipació del país d'acollida. Llistat de centres juvenils a Europa: www.eryica.org [66])

- Pots triar una empresa que formi part de la xarxa de promotors de cursos a l'estranger: www.aseproce.org [67] per garantir una qualitat o de la associació www.iapa.org [68] per a feines com a Au-Pair.

- Pots demanar a amics o coneguts que ja han fet aquesta experiència d'aconsellar-te una empresa.

- Hauries de contactar amb diverses agències per poder comparar preus, condicions i oportunitats.

Links Joves **Categoria de Links Joves:** Agències treball a l'estranger
Au Pairs

Enllaços

-  [Secció "Au Pairs" de Links Joves](#) [69]
-  [Secció "Agències treball a l'estranger" de Links Joves](#) [70]

2.3. Empreses de treball temporal a l'estranger

Les empreses de treball temporal fan de intermediàries entre les empreses i els particulars. Algunes són internacionals i ofereixen feina a diferents països, altres estan especialitzades en algun sector (turisme, secretariat, comerç, etc.). Aquestes agències fan selecció i entrevista i et demanen un grau de professionalitat, experiència i nivell d'idioma relacionat amb la feina que proposen.

Agències amb seu en diversos països:

- Randstad: 76 països amb presència forta en Austràlia, Bèlgica, Canadà, França, Alemanya, Índia, Luxemburg, Holanda, Espanya, Suïssa, Polònia, Portugal i sud-est dels Estats Units en sectors com secretariat, aeroports, audiovisual, hostesses, call centre, hostaleria, salut, indústria, telecomunicacions, informàtica, professions tècniques però els sectors també depenen dels països. www.randstad.com [71]



- Adecco: 60 països i sectors molt amplis però sobretot en comerç, màrqueting, sanitat, finances, legal, informàtica i enginyeria per a feines qualificades. www.adecco.com [72]

- Manpower: 82 països amb en sectors com assegurances, Telecomunicacions, Call Centre, Hostaleria, Promocions punt de venda, Logística, Química, Farmàcia y Automoció però els sectors depenen també dels països. www.manpower.com [73]

- Startpeople: en 13 països com a Àustria, Bèlgica, República Txeca, França, Itàlia, Luxemburg, Holanda, Polònia, Eslovàquia, Espanya i Suïssa en sectors com transport, logística, sanitat, hostaleria, call centre, educació, tècnica, etc. www.startpeople.com [74]

Links Joves **Categoria de Links Joves:** Programes treball a l'estranger
Treball a Europa

Enllaços

-  [Secció "Treball a Europa" de Links Joves](#) [75]
-  [Secció "Programes treball a l'estranger" de Links Joves](#) [76]

2.4 Recerca de treball amb autocandidatura

Si tries aquesta opció, hauràs de fer la teva pròpia recerca d'empreses i enviar el teu currículum i la teva carta de presentació. Les feines no qualificades es poden buscar de diferent manera:

Recerca d'empreses i entitats a través de portals de feina:

Existeixen portals de feina especialitzats per buscar feina de vacances o feina no qualificada. Alguns portals són internacionals, els altres són nacionals o locals. En aquest cas consisteix en buscar en les web anomenades a l'apartat de "Portals de feina europeus o internacionals", i contactar a les empreses que t'interessin tant tinguin una plaça vacant o no.

Presentació espontània

Si tens la possibilitat de marxar directament al país on vols treballar, trobar feina pot ser més fàcil ja que si busquen algú per incorporació immediata tu ja estàs allà, però d'alguna manera si que és cert que abans de marxar haurem d'assegurar-nos de que estem preparats per picar portes i realitzar entrevistes, i que tenim suficients diners com a mínim per a 3 setmanes.

La idea es que un cop instal·lat/da et presentis directament en bars, hotels, restaurants i centres turístics per deixar el teu CV. Aquesta opció et permet fer una primera ullada al lloc i potser parlar amb algun representant. No sempre funciona ja que a vegades et trobes amb un empleat que no et donarà molta informació.

El més important és tenir tot preparat abans de marxar per poder trobar una feina de manera més ràpida: has de tenir el teu CV en anglès i/o l'idioma del país on vols marxar, saber en quin sector vols buscar i tenir un llistat

d'empreses/hotels/restaurants etc.

Curriculum i carta de presentació

1. Què és un currículum? És la publicitat que fas de tu mateix/a quan vols aconseguir un determinat lloc de treball. Amb ell intentaràs aconseguir una primer entrevista de feina.

La seva estructura ha de ser clara, ordenada, neta, aclaridora, positiva i estructurada, però també ha de tenir un aire de personalitat propi, ja que a través d'ell donaràs una primera impressió de com ets.

Aspectes importants del currículum:

- Ha d'estar orientat al lloc de treball que es vol ocupar: què puc aportar per ocupar aquest lloc de treball? (adapta'l a cada lloc de treball!)
- Ha de ser breu, concís, positiu i fàcil de llegir. L'estil telegràfic és el més apropiat, perquè permet ràpidament veure les aptituds que hom té per al lloc de treball.
- La informació ha d'estar organitzada de manera lògica (títols i subtítols que separin i facin clara la informació que es dona).
- Has d'intentar evitar al màxim les abreviatures.

El CV Europass i models per país

- El CV Europass: www.europass.cedefop.europa.eu [77]
- Altres països: SEPE>EURES>Selecciona el país>CV y Carta

2. Què és una carta de presentació? Document que pretén destacar aquells punts forts de la teva candidatura i el teu interès pel lloc i/o l'empresa a la qual t'adreces. És, per tant un document independent però coherent amb el currículum, respectant la forma i l'estil.

L'objectiu principal de la carta de presentació és crear una expectativa positiva envers el currículum, i manifestar el nostre interès de col·laborar amb l'empresa.




- Salutació: A qui adreces la carta.
- Capçalera: Cita la referència o la procedència de l'anunci i el motiu perquè envies el currículum.
- Presentació: Explica per què ets la persona idònia per al lloc. Has d'intentar que el seleccionador/a vegi que coneixes el lloc i l'empresa. Cita les competències personals que puguin aportar valor afegit a la feina a la qual optes.
- Comiat: Acomiada't de manera cordial, sol·licitant una entrevista personal. Escribeu el teu nom i cognoms i no t'oblidis de signar.

Links Joves **Categoria de Links Joves:** Borses de treball a l'estranger

Programes treball a l'estranger

Treball a Europa

Enllaços

-  [Secció "Treball a Europa" de Links Joves](#) [75]
-  [Secció "Programes treball a l'estranger" de Links Joves](#) [76]
-  [Secció "Borses de treball a l'estranger" de Links Joves](#) [78]

3. Pràctiques remunerades o sense remunerar

Si vols adquirir experiència professional relacionada amb els teus estudis i no tens experiència prèvia, una bona opció és realitzar unes pràctiques professionals a l'estranger.

Les pràctiques et permetran adquirir i desenvolupar noves competències professionals, conèixer una nova cultura, aprendre o perfeccionar una llengua estrangera i una bona experiència personal que t'ajudarà a afrontar tot tipus de situacions de manera més fàcil; això també t'ajudarà per tal de poder trobar una feina qualificada en la teva professió a l'estranger o al teu país d'origen. En funció de la teva situació actual podràs optar a un tipus o a un altre de beques.

3.1 Beques de pràctiques per a estudiants

Les beques de practiques per a estudiants son nombroses i segons quina carrera estudiis, tindràs oportunitats diferents. Alguns programes de beques son generals i oberts per tots els perfils, mentre els altres estan especialitzats per sector.

Beques generals

-Erasmus pràctiques: es una nova modalitat del programa Erasmus
Son beques per fer pràctiques de 3 a 12 mesos en empreses o institucions d'altres països europeus per a estudiants universitaris i de Formació Professional de grau superior. La beca està gestionada per el centre d'ensenyament d'origen. Pots demanar més informació a la oficina de relacions internacionals del teu centre.

Encara que no hi hagi cap estada de pràctiques prevista en el teu pla d'estudis també pots fer una estada Erasmus pràctiques. Aquesta estada no es convalidarà directament en el teu expedient per algunes de les assignatures, però constarà al suplement europeu del teu títol.

Per cercar una empresa o una entitat de pràctiques a un altre país, existeixen diferents canals de recerca: ambaixades, gremis, associacions de professionals, multinacionals, portals de feina per sector, etc.

-Pràctiques gestionades per empreses privades

Son pràctiques generalment no remunerades. Es tracta d'agències privades que gestionen programes de pràctiques voluntàries o obligatòries. Proposen formules incloent la recerca de la entitat de pràctiques segons el perfil del participant, l'allotjament, un programa de sortides culturals, un curs d'idioma, i l'assegurança.

Exemples d'**agències**: Centro Humboldt: <http://www.centrohumboldt.com/cas/Practicas-en-el-extranjero/> [79], EBI idiomes: <http://www.ebi.es/practicas/practicasnorem.asp> [80] ,EF: <http://google.ef.com> [81]

-Per a **estudiants de Formació Professional** també podeu consultar aquesta beca del programa Leonardo da Vinci, gestionada per la Fundació BCN Formació Professional www.fundaciobcnfp.cat/fp/generic/beques-leonardo_222_15 [82].

Beques especialitzades

A continuació trobes alguns exemples de programes de beques. Hi ha molts més però les has de buscar en funció dels teus estudis, edat, etc.

Pots consultar més beques a la nostra [agenda](#). [83]

-Administració - Desenvolupament - Enginyeria i tècnica - Educació

Beques de **l'AIIESEC** per fer pràctiques a tot el món. Per participar t'hauràs de fer membre de l'AIIESEC, i hauràs de passar un test d'idioma i una entrevista.

La durada es de 2 a 18 mesos. La beca cobreix les despeses de manteniment excepte per les pràctiques de desenvolupament. La selecció dura entre 3 i 7 mesos. El preu d'aplicació varia segons la regió. www.aiesec.org [84]

-Comerç Internacional- Beques ICEX

Beques convocades pel Institut Espanyol de Comerç Exterior per fer pràctiques en entitats i empreses espanyoles a l'estranger per a estudiants de comerç, internacionalització, economia, i també tenen programes de comunicació - periodisme, informàtica, i altres. www.icex.es [36]

-Comerç Internacional

- Consorci de Promoció Comercial de Catalunya (**COPCA**) Programa de pràctiques en empreses o institucions en les àrees de promoció, gestió comercial internacional o cooperació internacional a qualsevol país del món. <http://www.acc10.cat/> [85]

-Especialitats tècniques:

Programa **IAESTE** de pràctiques remunerades a tot el món que es dirigeix a estudiants en especialitats tècniques (les especialitats es poden consultar a la pàgina web).

El moment per buscar beques es de setembre a desembre. La durada de les pràctiques varia segons el país i l'acord entre l'empresari i l'estudiant. www.iaeste.es [86]

-Gestió Cultural

Beques de col·laboració formativa per a estudiants de gestió cultural en oficines, centres culturals, ambaixades i consolats <https://www.aecid.gob.es> [87]

-Organitzacions internacionals:

Amb l'Organització de Nacions Unides: L'**ONU** ofereix un programa de pràctiques per a estudiants de grau superior. La informació es disponible a la pàgina de recursos humans de la ONU. www.un.org [88]

Amb l'ESCAP (Economic and Social Commission for Asia and Pacific): Es poden consultar les diferents oportunitats a la pàgina: <http://www.unescap.org/> [89]

-Periodisme:

Beques convocades per la **Obra Social de la Fundació La Caixa** destinades a alumnes d'últim curs de periodisme, per realitzar unes pràctiques de dos anys (el primer any a Espanya i el segon any al estranger) <http://obrasocial.lacaixa.es/> [90]

-Turisme:




Beques d'investigació de mercats, d'accions de promoció i comercialització turística convocades anualment durant el mes de febrer pel **Departament d'Innovació, Universitats i Empresa** de la Generalitat de Catalunya. Permeten fer pràctiques als Centres de Promoció Turística que la Generalitat de Catalunya té a l'estranger. La convocatòria, en principi, es publica anualment a la Web de Catalunya Turisme: <http://www20.gencat.cat/> [91]

Links Joves **Categoria de Links Joves:** Beques practiques en empreses programa ACCI10

Pràctiques a l'estranger

Programes europeus de pràctiques a empreses

Enllaços

-  [Secció "Programes europeus de pràctiques a empreses" de Links Joves](#) [92]
-  [Secció "Pràctiques a l'estranger" de Links Joves](#) [93]
-  [Secció "Beques practiques en empreses programa ACCI10" de Links Joves](#) [94]

3.2 Beques de pràctiques per a noutitulats i persones a l'atur

Si ets noutitulat, o a l'atur, existeixen varis programes de pràctiques fora d'Espanya que et puguin convenir. Beques generals (obertes per totes les àrees d'estudis)

-Programa Eurodissea

Aquest programa és una acció de l'Assemblea de les Regions d'Europa que permet als joves realitzar estades de pràctiques a empreses a l'estranger.

Va dirigit a joves de 18 a 30 anys residents a Catalunya, que tinguin una formació o experiència professional pràctica en l'àmbit laboral objecte de l'estada.

La durada de les estades és d'entre 4 i 7 mesos, en funció de les ofertes i les regions on es realitzaran les pràctiques. El programa ofereix un curs de llengua en l'idioma de la regió d'acollida, i de 3 a 6 mesos de

pràctiques professionals en empreses.

Són les mateixes regions participants les que financen el programa, fent-se càrrec de les despeses que comporta l'acollida dels participants. Per tant tot està cobert igual com el programa Leonardo menys el viatge d'anada i tornada.

Aquestes beques són gestionades pel Servei d'Ocupació de Catalunya, podeu sol·licitar-la a través de la web <http://www.eurodissee.eu/> [95]

- el **Programa ARGO** del Ministeri d' Educació, Cultura i Esports dirigit a titulats universitaris per fer pràctiques a Estats Units, Canadà, Europa i Àsia per una durada de 6 a 12 mesos. <http://becasargo.es> [96]

Entra en la pàgina web www.barcelonesjove.net_agenda [83] per consultar les beques vigents.

Com veus, son molts projectes que es semblen. Val la pena sol·licitar-los tots per tenir més probabilitats que aprovin la teva candidatura.

- El programa **TLN Mobilicat** és una línia de subvencions per donar suport a les entitats que disposin de projectes de mobilitat transnacional, per tal que les persones joves realitzin pràctiques formatives no remunerades en entitats o empreses, públiques o privades, d'estats membres de la Unió Europea. Cal complir els següents requisits:

Tenir entre 18 i 30 anys d'edat.

Estar inscrites i en situació de beneficiari al Registre del Servei Nacional de Garantia Juvenil en data immediatament anterior a l'inici de l'actuació.

Estar inscrites com a demandants d'ocupació no ocupats al Servei Públic d'Ocupació de Catalunya.

Tenir estudis d'especialització de grau mitjà o superior abandonats prematurament o acabats.

Tenir experiència laboral inferior a tres mesos en l'àmbit de l'especialitat.

Vincular Mapa Jove **Categoria del Mapa Jove:** Xarxa Europa Jove. Assessorament Mobilitat Europea



Links Joves **Link jove:** [Beques ARGO](#) [97]

[Eurodissee](#) [98]

Mapa Jove

-  [Secció "Xarxa Europa Jove. Assessorament Mobilitat Europea" del Mapa Jove](#) [37]

Enllaços

-  [Eurodissee](#) [95]
-  [Beques ARGO](#) [99]

3.3. Beques especialitzades

A continuació et posem alguns exemples de beques. Entra en la pàgina web www.barcelonesjove.net_agenda [100] per consultar més beques vigents.

-Art

Beques Unesco-Aschberg per realitzar una estada en una institució i desenvolupar projectes artístics i creatius. Existeixen programes a tot el món. www.unesco.org/culture/aschberg [101]

-Ciències Politiques

Beques Schuman, opció general: Programa de pràctiques remunerades dirigit a titulats de universitats o centres de nivell equivalent en el Parlament Europeu. La durada de les pràctiques es de 5 mesos.

<http://www.europarl.europa.eu/parliament/public/staticDisplay.do?id=147&...> [102]

- **Beques MAE** per tal de cursar estudis europeus especialitzats al Col·legi d'Europa a Brujes (Bèlgica) o a Natolin (Polònia) <http://www.becasmae.es/> [103]

-Organitzacions internacionals (no remunerades)

ICTY (International Criminal Tribunal for the former Yugoslavia)

<http://www.icty.org/> [104]

Unido (United Nations Industrial Development Organization):

<http://www.unido.org/> [105]

UNIDIR (United Nations Institute for Disarmament Research) <http://www.unidir.org/html/en/opportunities.html> [106]

UNITAR diplomacy (Multilateral diplomacy and International Affairs Management) <http://www.unitar.org/job> [107]

IRIN (United Nations Office for Humanitarian Affairs) <http://www.irinnews.org/jobs.aspx> [108]

INSTRAW (United Nations International Research and Training Institute for the Advancement of Women) <http://www.unwomen.org/about-us/employment/> [109]

UNU (United Nations University)

<http://unu.edu/about/hr/internships/unu-centre-tokyo/office-of-the-rector> [110]

WFUNA (World Federation of United Nations Associations) <http://www.wfuna.org/take-action> [111]

-Becas de l'AECID (Agencia Española de Cooperación para el Desarrollo): El "Programa de Jóvenes Profesionales en Prácticas" esta dirigit a joves professionals amb titulació superior que estiguin interessats en iniciar una carrera professional en la ONU. Les pràctiques permeten adquirir experiència en projectes de cooperació. <http://www.aecid.es/es/que-hacemos/cooperacion-multilateral/Programa/JPO...> [112]

-Comerç Internacional

Beques ICEX convocades pel Institut Espanyol de Comerç Exterior per fer pràctiques en entitats i empreses espanyoles a l'estranger per a estudiants de comerç, internacionalització, economia, i també tenen programes de comunicació - periodisme, informàtica, i altres. www.icex.es [36]

- Beques del Consorci de Promoció Comercial de Catalunya (COPCA). Programa de pràctiques en empreses o institucions en les àrees de promoció, gestió comercial internacional o cooperació internacional a qualsevol país del món. <http://www.acc10.cat/> [85]

- Programa Jove Emprendedor de la Cambra de Comerç d'Espanya en Gran Bretanya. La cambra ofereix a joves graduats la possibilitat d'adquirir experiència professional en una empresa del Regne Unit. <http://www.spanishchamber.co.uk/> [113]

- Pràctiques AIESEC (plataforma internacional) pràctiques dirigides a estudiants universitaris que hagin finalitzat el seu diploma o llicenciatura.

Administració - Desenvolupament - Enginyeria i tècnica - Educació

Beques de l'AIESEC per fer pràctiques a tot el món. Per participar t'hauràs de fer membre de l'AIESEC, i hauràs de passar un test d'idioma i una entrevista. La durada es de 2 a 18 mesos. La beca cobreix les despeses de manteniment excepte per les pràctiques de desenvolupament. La selecció dura entre 3 i 7 mesos. El preu d'aplicació varia segons la regió. www.aiesec.org [114]

-Gestió cultural

Beques del Ministeri d'Assumptes Exteriors i de Cooperació per realitzar una estada de col·laboració formativa en oficines, centres culturals, o oficines tècniques de cooperació de les representacions diplomàtiques o consulars d'Espanya al exterior. <http://www.becasmae.es/> [115]

-Informàtica

Beques ICEX: l'ICEX té un programa de pràctiques de Informàtica per a titulars de una llicenciatura o diplomatura i per a titulats d'alguns CFGS. www.icex.es [116]

-Periodisme

Beques Schuman, opció periodisme: Programa de pràctiques remunerades dirigit a titulats de universitats o centres de nivell equivalent en el Parlament Europeu. La durada de les pràctiques es de 5 mesos. <http://www.europarl.europa.eu/aboutparliament/es/007cecd1cc/Traineeships...> [117]

-Institucions europees:

La majoria de les institucions europees (Comissió Europea, Parlament Europeu, Consell Europeu...) ofereixen pràctiques professionals, algunes remunerades, altres no. Els requisits, la durada i les convocatòries depenen de cada institució.

http://ec.europa.eu/spain/jovenes/practicas/index_es.htm [118]

Links Joves **Categoria de Links Joves:** Beques practiques en empreses programa ACCI10

Pràctiques a l'estranger

Enllaços

-  [Secció "Beques practiques en empreses programa ACCI10" de Links Joves](#) [94]
-  [Secció "Pràctiques a l'estranger" de Links Joves](#) [93]

4. Assessories personalitzades per a joves

L'assessoria en temes de mobilitat internacional t'informa sobre totes les possibilitats que tens a l'abast per marxar a l'estranger, com treballar, fer pràctiques, estudiar i fer un voluntariat a l'estranger.

Si et vols informar sobre aquests temes pots consultar els horaris i adreçar-te als punts corresponents de l'assessoria, tenint en compte que has de demanar cita prèvia.

Vincular Mapa Jove **Categoria del Mapa Jove:** Xarxa Europa Jove. Assessorament Mobilitat Europea

Mapa Jove

-  [Secció "Xarxa Europa Jove. Assessorament Mobilitat Europea" del Mapa Jove](#) [37]

Consells de Joves que han treballat a l'estranger

Des de [Barcelonès Jove](#) [100] hem impulsat la campanya "Treballar a l'estranger", una iniciativa que recull diferents experiències laborals de caire internacional viscudes per joves. L'objectiu és que el testimoni d'aquests joves **animi a altres joves** a viure una experiència d'aquest tipus.

D'una banda hem entrevistat a alguns joves que ens han explicat la seva història treballant a països com Grècia, Itàlia, Regne Unit o França. Altres joves, a més, **han volgut compartir la seva experiència** enviant-nos vídeos on animen a altres persones a gaudir d'aquesta aventura. [Ho podeu veure a través d'aquest enllaç](#) [119].

D'altra banda, cal destacar els consells que alguns usuaris de Barcelonès Jove us donen a través de les seves respostes a un qüestionari. **No tenir por, confiar en hom mateix o mostrar una actitud positiva** són alguns dels que més destaquen. [Els pots llegir tots a través d'aquest enllaç](#) [120].

Creiem que tot plegat et serà de molta utilitat en la teva recerca de feina a l'estranger.

Molta, molta sort!

Experiències laborals a l'estranger de joves: Una mostra

- **Anna. 24 anys. Va estudiar joieria artística. L'Anna va marxar al Regne Unit i va estar treballant a una botiga durant un any. Va aconseguir la feina després de patejar-se la ciutat tirant currículums.**

Quins són els aspectes més positius de viure una experiència laboral a l'estranger?

Jo volia marxar a l'estranger durant un temps des de que tenia 16 anys. Al final, després d'acabar els meus estudis, vaig estalviar, vaig comprar un bitllet i vaig marxar. El més positiu? El fet d'aprendre a valer-se per hom mateix, sense tenir al costat a la família i als amics. Això et fa créixer. A més, la gent que coneixes allà, amb la que formes una petita família, un vincle molt fort. I el fet d'aprendre l'idioma... això és genial. Aquí pots anar a moltes acadèmies però allà en dues setmanes aprens a parlar pels colzes; és supervivència. A més, és un any en el que desconnectes, tot ho vius d'una manera molt especial i al final resulta ser una experiència per a tota la vida, d'aquestes que expliques als nets.

Què és el que es fa més difícil quan estàs treballant fora d'Espanya?

Una mica tenir als teus lluny i no saber si encaixaràs, si trobaràs feina, si t'agradarà el que vius... Les pors són normals. I particularment, l'entrevista de treball és un tràngol. Jo estava histèrica, mai a la meua vida havia passat tants nervis. Després, però, veus que allà estan acostumats a rebre espanyols i joves com tu, ja saben quin nivell d'anglès portes... Al final és tot molt fàcil.

Donaries algun consell a algú que vulgui marxar a l'estranger a treballar?

Primer, portar diners estalviats. Segon, confiar molt en hom mateix. Tercer, tenir en compte que l'anglès, o un altre idioma, l'aprens en unes setmanes. L'important és que siguis bon treballador o bona treballadora i mostris una actitud positiva.

[Veure l'entrevista a l'Anna](#) [121]

- **Anaïs. 25 anys. Dissenyadora gràfica. Va marxar a treballar a Londres a una agència publicitària. Va aconseguir la feina després d'enviar molts mails a diferents empreses.**

Quins són els aspectes més positius de viure una experiència laboral a l'estranger?

Es tracta d'una experiència molt enriquidora. Pots conèixer un altre país i altres cultures, aprendre moltes coses noves, fer amistat amb gent d'altres llocs del món, millorar l'anglès, etc. La experiència laboral és fantàstica, treballes colze amb colze amb altres professionals i això es meravellós. I la experiència personal, uf... és el millor. Aprens a tenir autonomia, et valors per allò que vals i això és molt positiu.

Què és el que es fa més difícil quan estàs treballant fora d'Espanya?

Marxar sol al principi és difícil. Vius lluny de casa i estàs sol. El transport, l'idioma... tot és diferent, però amb el temps t'acabes fent a la nova situació. Tot es nou, i al principi fa por, però després veus que mica en mica tot encaixa i el resultat final és genial. També tens por no estar a la alçada de les circumstàncies a nivell professional, però després t'adones que pots fer-ho i que es tracta d'una molt bona oportunitat.

Donaries algun consell a algú que vulgui marxar a l'estranger a treballar?

Aconsellaria a algú que vol marxar a treballar fora que ho fes segur/a de sí mateix/a, deixi les pors d'una banda i s'animi a sortir del niu. Els aspectes positius de viure una experiència així superen amb facilitat els aspectes negatius.

[Veure l'entrevista a l'Anaïs](#) [122]

- **Carles. 24 anys. Va estudiar comunicació i ciències polítiques. Aprofitant la seva estada a París, on va marxar a estudiar, treballà de cambrer a un restaurant. Va aconseguir la feina gràcies a una amiga que va conèixer allà.**

Quins són els aspectes més positius de viure una experiència laboral a l'estranger?

La meua experiència treballant a París va resultar molt positiva. No només per la gent que vaig conèixer i que, encara ara, forma part de la meua vida, d'alguna forma. Pots millorar el teu coneixement d'un idioma i això et

pot ajudar molt quan tornes, a l'hora d'optar a un lloc de feina. A nivell professional resulta molt útil.

Què és el que es fa més difícil quan estàs treballant fora d'Espanya?

Ve, és un terreny al que no estàs acostumat, les coses poden resultar molt diferents, en molts aspectes. El tema de l'idioma costa una mica al principi, però després t'acostumes i aprens ràpid. També tens por a no encaixar a nivell professional, però tot és qüestió de confiança i de bona actitud.

Donaries algun consell a algú que vulgui marxar a l'estranger a treballar?

Jo recomanaria a qui vulgui marxar a treballar a l'estranger que primer visiti el país, vagi tantejant el terreny i les possibilitats de trobar feina que hi ha. Que vagi visitant les empreses, tiri currículums... També hi ha altres fórmules que es poden aprofitar: agències, contactar des d'aquí. Al final el que cal és estar decidit i ser valent.

[Veure l'entrevista al Carles](#) [123]

- **Carla. 24 anys. És periodista i està estudiant història i geografia a la UNED. Va decidir enviar un currículum per treballar a Grècia, a un hostel de joventut. A les poques setmanes la van trucar amb intenció de contractar-la i no s'ho va pensar dos cops.**

Quins són els aspectes més positius de viure una experiència laboral a l'estranger?

Millores l'anglès d'un manera descomunal. Jo vaig marxar amb un nivell acceptable que em permetia comunicar-me sense problemes, però recordo que al tornar, parlant amb amics estrangers, em deien que fins i tot tenia accent. Per tant, és una manera molt fàcil d'estalviar-se diners en una acadèmia. També és positiu el fet de conèixer a tanta gent. Jo treballava amb gent de tot arreu i això em va permetre descobrir un món molt més ampli, diferents cultures i punts de vista... Si marxés a l'estiu és una forma de gaudir de vacances, conèixer gent, millorar el currículum i fer diners.

Què és el que es fa més difícil quan estàs treballant fora d'Espanya?

Que et trobes amb un panorama molt diferent al que estàs acostumat i totes aquestes situacions noves espanten una mica, sobretot al principi. Has de treballar amb gent que no coneixes, gent amb altres cultures, amb altres formes de pensar... Però al final hom s'acaba acostumant i és genial.

Donaries algun consell a algú que vulgui marxar a l'estranger a treballar?

Jo recomanaria, primer, que no tingui por. Que estigui disposat a provar tot tipus de menjar i a acceptar qualsevol situació. I anar amb els ulls oberts, les oïdes obertes i el cor obert per poder assimilar que tot el que bé és positiu. Cal treure la part positiva de les coses i gaudir de l'experiència.

[Veure l'entrevista a la Carla](#) [124]

Decàleg de consells de joves que han treballat o treballen a l'estranger

- Abans de marxar, cal **estalviar una mica**. Trobar treball a l'estranger pot comportar un temps de recerca i, per si no aconseguim una feina d'hora, hem de tenir un coixí econòmic que ens eviti passar calamitats. També cal assegurar-se de que les targetes de crèdit siguin vigents.
- **Cal tenir resolta la documentació necessària**, sobretot si participeu en un programa de mobilitat.

Però sobretot, portar el DNI i/o el passaport i comprovar que no caduquin durant l'estada. És aconsellable tenir també alguna fotocòpia d'aquest documents i, en cas de pèrdua o robatori, posar-se en contacte amb l'ambaixada de l'Estat espanyol al país de destinació.

- Estar disposat a trobar-se amb moltes i noves situacions. I atenent això, estar disposat a provar coses noves: menjar, formes de pensar, maneres de tractar amb el cap o els companys de feina, etc.
- **Confiar molt en un mateix.** Prendre la decisió de marxar a treballar a l'estranger és fàcil, però després arriben les pors de no estar a l'alçada de les circumstàncies o de fer-ho malament. Tothom pot aprendre i normalment la gent t'ajuda molt a que t'adaptis a la nova situació.
- **No tenir por a comunicar-se.** Quan hom marxa a l'estranger l'idioma s'aprèn molt ràpid, ja que és supervivència. La gent d'altres països sap que som de fora i no jutgen o riuen del nostre domini de la llengua.
- Mirar de mantenir una **actitud positiva** i treure profit de l'experiència, de tot allò bó que pot comportar, tant a nivell personal com a nivell professional.
- **Planifica el viatge.** Marxar a l'aventura no sempre acaba resultant reeixit. Hi ha moltes possibilitats, recursos i moltes persones, entitats o agències que poden ajudar-nos abans de sortir d'aquí. Disposar d'un llistat amb noms d'empreses, saber presentar el currículum en condicions, conèixer les possibilitats reals de feina d'un país determinat, etc.
- A l'hora de viatjar resulta molt convenient fer-se el **carnet d'estudiant internacional**. Aquest carnet us permetrà gaudir d'avantatges i descomptes en molts països.
- Tampoc va malament disposar de **telèfons i adreces** de contacte de tot tipus de serveis per a possibles casos de necessitat o d'emergència.
- Anar amb els ulls oberts, les orelles obertes i el cor obert. Aquest tipus d'experiència és una de les més enriquidores a nivell d'aprenentatge, hem de ser una esponja.
- Cal tenir clares les teves motivacions per marxar a l'estranger. Hi ha moltes raons diferents: aprendre idiomes, millorar la situació professional, tenir una experiència vital, etc. En funció d'això cal determinar quina oportunitat és la més interessant i, a partir d'aquí, preparar millor el projecte atenent una sèrie de factors (duració, país de destí, etc.).
- Prepara't un **currículum en anglès** que destaquï els idiomes que parles i l'experiència si en tens. Si necessites ajuda en la traducció, pots demanar una assessoria individual
- Per feines d'estiu, es valora molt la disponibilitat per tota la temporada (juliol-agost-setembre): si la tens, destaca-la en la carta de presentació
- **Per conèixer condicions laborals:** EURES > Vida y trabajo > Elije el país > Condiciones de vida y de trabajo > Condiciones de trabajo: seleccionar...

Links:

[1] http://www.barcelonesjove.net/sites/default/files/filelibrary/cuadriptico_desplazamiento_extranjero_CA.pdf

[2] <http://www.sepe.es/>

[3]

<http://www.barcelonesjove.net/linksjoves/links-joves/treball/treballar-l%C2%B4estranger/treball-europa/eures-4>

[4] <http://www.barcelonesjove.net/linksjoves/links-joves/treball/canals-cercar-feina/portals-de-recerca-de-feina/htpwwwmonsteres-3>

[5]

<http://www.barcelonesjove.net/linksjoves/links-joves/europa/educaci%C3%B3-en-valors-i-voluntariat/idealist-4>

[6] <http://www.barcelonesjove.net/linksjoves/links-joves/europa/treballar-europa/eurojobs>

[7] <http://www.barcelonesjove.net/linksjoves/links-joves/treball/treballar-l%C2%B4estranger/borses-de-treball-l%C2%B4estranger/jobserve-4>

[8] <http://www.barcelonesjove.net/linksjoves/links-joves/europa/treballar-europa/portal-europeu-de-la-joventut-treballar-lestranger-4>

[9] <http://ec.europa.eu/eures/home.jsp?lang=es>

[10] <http://www.monster.es/>

[11] <http://www.idealists.org/>

[12] <http://www.barcelonesjove.net/www.eurojobs.com>
[13] <http://www.jobserve.com/>
[14] http://europa.eu/youth/working/index_eu_es.html
[15] <http://www.jobseekers.direct.gov.uk>
[16] <http://www.fas.ie/en>
[17] <http://www.pole-emploi.fr>
[18] <http://www.arbeitsagentur.de/>
[19] <https://job.jobnet.dk>
[20] <http://www.arbetsformedlingen.se>
[21] <http://www.nav.no>
[22] <http://www.mol.fi>
[23] <http://www.jobarea.ch>
[24] <http://www.lavoro.gov.it/lavoro/>
[25] <http://www.werk.nl>
[26] <http://www.werk.belgie.be/>
[27] <http://www.prensaescrita.com>
[28] <http://www.maec.es>
[29] <http://www.aecid.es>
[30] <http://www.cde.ua.es/cde/opos.htm>
[31] <http://www.map.es>
[32] <http://europa.eu/epso/>
[33] http://scic.ec.europa.eu/europa/jcms/j_6/become-an-interpreter
[34] http://ec.europa.eu/dgs/translation/workwithus/index_en.htm
[35] <http://www.eurochambres.be>
[36] <http://www.icex.es>
[37] <http://www.barcelonesjove.net/mapajove/2729/Xarxa Europa Jove. Assessorament Mobilitat Europea>
[38] <https://www.aseproce.org/>
[39] http://jovecat.gencat.cat/ca/detalls/Article/Agencies-que-gestionen-treball-a-lestranger_JOVECAT
[40] <http://ec.europa.eu/eures>
[41] <http://www.anyworkanywhere.com>
[42] <http://www.overseasjobs.com>
[43] <http://www.seasonworkers.com>
[44] <http://www.pickingjobs.com>
[45] <http://www.fruitfuljobs.com>
[46] <http://www.summerjobs.com>
[47] <http://www.nevasport.com/>
[48] <http://www.ski-jobs.co.uk/>
[49] <http://www.skijobs4u.co.uk/skiaz.html>
[50] <http://www.summerjobs.co.uk>
[51] <http://www.justjobs4students.co.uk>
[52] <http://www.gumtree.com>
[53] <http://www.caterer.com>
[54] <http://www.hoteljobswop.com/>
[55] <http://www.irishjobs.ie>
[56] <http://www.hoteljobs.ie>
[57] <http://www.lhotellerie.com>
[58] <http://www.lhotellerie-restauration.fr>
[59] <http://www.jobs3000.de>
[60] <http://www.touristikcareer.de/>
[61] <http://www.rollingpin.de>
[62] <http://www.resortjobs.com>
[63] <http://www.cruiselinesjobs.com/>
[64] <http://www.cruisejobfinder.com/>
[65] http://www.themeparkcity.com/EURO_index.htm
[66] <http://www.eryica.org>
[67] <http://www.aseproce.org>
[68] <http://www.iapa.org>
[69] <http://www.barcelonesjove.net/links/2270/Au Pairs>
[70] <http://www.barcelonesjove.net/links/2271/Agències treball a l`estranger>
[71] <http://www.randstad.com>
[72] <http://www.adecco.com>
[73] <http://www.manpower.com>
[74] <http://www.startpeople.com>
[75] <http://www.barcelonesjove.net/links/2260/Treball a Europa>
[76] <http://www.barcelonesjove.net/links/2267/Programes treball a l`estranger>
[77] <http://www.europass.cedefop.europa.eu>

[78] [http://www.barcelonesjove.net/links/2269/Borses de treball a l'estranger](http://www.barcelonesjove.net/links/2269/Borses_de_treball_a_l_estranger)
[79] <http://www.centrohumboldt.com/cas/Practicas-en-el-extranjero/>
[80] <http://www.ebi.es/practicas/practicasnorem.asp>
[81] <http://google.ef.com>
[82] http://www.fundaciobcnfp.cat/fp/generic/beques-leonardo_222_15
[83] <http://www.barcelonesjove.net/info/agenda>
[84] <http://www.aiesec.org.es/globaltalent/>
[85] <http://www.acc10.cat/>
[86] <http://www.iaeste.es>
[87] <https://www.aecid.gob.es>
[88] <http://www.un.org>
[89] <http://www.unescap.org/>
[90] <http://obrasocial.lacaixa.es/>
[91] <http://www20.gencat.cat/>
[92] [http://www.barcelonesjove.net/links/2273/Programes europeus de pràctiques a empreses](http://www.barcelonesjove.net/links/2273/Programes_europeus_de_practiques_a_empreses)
[93] [http://www.barcelonesjove.net/links/2268/Pràctiques a l'estranger](http://www.barcelonesjove.net/links/2268/Practiques_a_l_estranger)
[94] [http://www.barcelonesjove.net/links/2274/Beques practiques en empreses programa ACCI10](http://www.barcelonesjove.net/links/2274/Beques_practiques_en_empreses_programa_ACCI10)
[95] <http://www.eurodyssee.eu/>
[96] <http://becasargo.es>
[97] <http://www.barcelonesjove.net/linksjoves/links-joves/europa/treballar-europa/pr%C3%A0ctiques-laborals-tra>
[98] <http://www.barcelonesjove.net/linksjoves/links-joves/treball/treballar-l%C2%B4estranger/pr%C3%A0ctiques>
[99] [-lestranger/eurodissea-4](http://becasargo.es/portal/web/guest/home)
[100] <http://becasargo.es/portal/web/guest/home>
[101] <http://www.barcelonesjove.net>
[102] <http://www.unesco.org/culture/aschberg>
[103] <http://www.europarl.europa.eu/parliament/public/staticDisplay.do?id=147&pageRank=2&language=ES>
[104] <http://www.becasmae.es/>
[105] <http://www.icty.org/>
[106] <http://www.unido.org/>
[107] <http://www.unidir.org/html/en/opportunities.html>
[108] <http://www.unitar.org/job>
[109] <http://www.irinnews.org/jobs.aspx>
[110] <http://www.unwomen.org/about-us/employment/>
[111] <http://unu.edu/about/hr/internships/unu-centre-tokyo/office-of-the-rector>
[112] <http://www.wfuna.org/take-action>
[113] <http://www.aecid.es/es/que-hacemos/cooperacion-multilateral/Programa/JPO.html>
[114] <http://www.spanishchamber.co.uk/>
[115] <http://www.aiesec.org>
[116] <http://www.becasmae.es/>
[117] <http://www.icex.es>
[118] <http://www.europarl.europa.eu/aboutparliament/es/007cecd1cc/Traineeships.html>
[119] http://ec.europa.eu/spain/jovenes/practicas/index_es.htm
[120] <http://www.barcelonesjove.net/teve/3544>
[121] <http://www.barcelonesjove.net/teve/3528>
[122] <http://www.barcelonesjove.net/teve/treballar-lestranger-el-cas-de-lanna-al-regne-unit>
[123] <http://www.barcelonesjove.net/teve/treballar-lestranger-el-cas-de-lana%C3%AFs-londres>
[124] <http://www.barcelonesjove.net/teve/treballar-lestranger-el-cas-den-carles-par%C3%ADs>
[125] <http://www.barcelonesjove.net/teve/treballar-lestranger-el-cas-de-la-carla-gr%C3%A8cia>