

**Praktikumsbericht [C1]
ERASMUS-Praktikum - Hochschuljahr 2021 / 2022**

Stand: November 2017

Bitte füllen Sie das Formular am Computer aus, NICHT per Hand, und senden Sie es als E-Mail-Attachment an den EU-ServicePoint: eu-servicepoint@international.uni-mainz.de.

Ihre Angaben sollen anderen Studierenden bei der Praktikumssuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und hilfreiche Informationen anzugeben!

ALLGEMEIN

Zielland:	Frankreich
Studienfach:	Master Biology, Microbial and Plant Biotechnology
Heimathochschule:	Technische Universität Kaiserslautern
Berufsfeld des Praktikums:	Wissenschaftliche (Grundlagen)-Forschung im Bereich Photosynthese bei Algen und Pflanzen
Arbeitssprache:	Englisch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 15.09.2021 bis 15.12.2021

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	Institut de Biosciences et Biotechnologies Aix-Marseille (BIAM), CEA Cadarache
Straße/Postfach:	Batiment 1900
Postleitzahl und Ort:	13108 Saint Paul Lez Durance
Land:	Frankreich
Homepage:	www.cite-des-energies.fr/biam/
E-Mail:	

VORHER – Informationen zur Vorbereitung auf das Auslandspraktikum

Bitte füllen Sie die folgenden Felder detailliert aus und machen genaue Angaben, wie die Suche und Vorbereitung abgelaufen ist (Internetadressen, Hinweise, Kontakte, etc.).

Praktikumssuche:	Die Suche einer Praktikumsstelle erfolgte über meinen Betreuer/Professor meiner Heimathochschule, bei welchem ich bereits meine Bachelorarbeit absolviert und danach mehrere Monate als wissenschaftliche Hilfskraft in seinem Labor gearbeitet habe. Die Suche erfolgte über seine Kontakte/Kollegen, nicht über eine öffentlich ausgeschriebene Stelle.
------------------	---

<p>Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):</p>	<p>Praktikumsstelle</p> <p>Es erfolgte keine Bewerbung auf die Praktikumsstelle, da es sich nicht um eine ausgeschriebene Stelle handelte. Lediglich ein Lebenslauf musste eingereicht werden.</p> <p>Erasmus</p> <p>Eine Bewerbung erfolgte für die finanzielle Unterstützung durch Erasmus über den EU-Servicepoint der Universität Mainz für Studierende in Rheinland-Pfalz</p> <p>https://www.eu-servicepoint.de/johannes-gutenberg-universitaet-mainz/</p>
<p>Wohnungssuche:</p>	<p>Airbnb</p> <p>Aix-en-Provence (45min über die Autobahn vom Institut entfernt)</p> <p>Kosten der Wohnung: ca. 1100 Euro pro Monat (35m², 2 Zimmer, Bad mit Dusche, Toilette, Waschbecken, Föhn, WLAN, Waschmaschine, Küchenzeile mit 2 Herdplatten, Kühl-/Gefrierschrank, Mikrowelle, Toaster, Kaffeemaschine, Bettwäsche und Handtücher wurden gestellt, Tisch mit 4 Stühlen, Sofa, geeignet für 2-3 Personen)</p> <p>Wohnung direkt im Zentrum der Innenstadt (Supermärkte, Restaurants, Geschäfte, Bushaltestellen, Bahnhof, Museen, Kino, Theater, Parks und vieles mehr in weniger als 15min zu Fuß erreichbar)</p> <p>Es gibt günstigere Airbnb, wenn man früher bucht (mehr Auswahl), am Rand der Innenstadt wohnt oder kleinere Wohnungen wählt (ca. 700 Euro pro Monat)</p> <p>Wohnungen meistens ohne Stellplatz für Auto, Parkhäuser sehr teuer.</p> <p>Ich nutzte den kostenlosen Bustransfer zum Institut organisiert und bezahlt vom Unternehmen.</p> <p>https://www.airbnb.de/</p>
<p>Versicherung:</p>	<p>DAAD Versicherungspaket (kombinierte Kranken-, Unfall-, Haftpflichtversicherung, 38 Euro pro Monat)</p> <p>https://www.daad.de/de/</p> <p>https://www.daad.de/de/im-ausland-studieren-forschen-lehren/praktika-im-ausland/</p> <p>https://www.daad.de/de/im-ausland-studieren-forschen-lehren/stipendienfinanzierung/daad-versicherungen/versicherung-im-ausland/</p> <p>Europäische Krankenversicherungskarte für gesetzlich Krankenversicherte in allen Ländern der EU und einigen weiteren europäischen Staaten in der Versichertenkarte automatische inklusive (Rückseite)</p> <p>Informieren der deutschen Krankenversicherung, dass man ins Ausland geht, und abklären welche Leistungen übernommen werden.</p> <p>Private Haftpflichtversicherung</p> <p>Auslandsversicherung Auto (wenn man Auto mitnimmt)</p>

<p>Telefon-/Internetanschluss im Zielland: Frankreich</p>	<p>Internet (WLAN) inklusive bei Airbnb-Wohnung Internet (WLAN) im Institut, Internet am Büroplatz Deutscher Mobilfunkvertrag (O₂) ohne Mehrkosten zu gleichen Konditionen im Ausland gültig (Mobile Daten und Telefonieren)</p>
<p>Bank/ Kontoeröffnung:</p>	<p>Ich habe kein Konto in Frankreich eröffnet. Deutsches Bankkonto ist ausreichend. Kreditkarte von großem Vorteil, da in Frankreich zum Teil auch Beträge unter 10 Euro mit Kreditkarte gezahlt werden können (Bäcker, Busticket, Markt usw.). Generell zahlen Franzosen so ziemlich alles mit Kreditkarte. Geldabheben am Automaten kostet rund 6 Euro Gebühr. Geldautomaten sind jedoch reichlich vorhanden in Aix-en-Provence.</p>

INFORMATIONEN ZUR PRAKTIKUMSSTELLE

Bitte füllen Sie die folgenden Felder detailliert aus und machen genaue Angaben, wie das Praktikum abgelaufen ist (Internetadressen, Hinweise, Kontakte, etc.).

<p>Art des Praktikums:</p>	<p>Es handelte sich um ein dreimonatiges Forschungspraktikum in einem Institut für Biowissenschaften und Biotechnologien. Das Institut vereinigt mehrere französische Forschungssektoren (CEA, CNRS, Universität Aix-Marseille) und ist in CEA Cadarache lokalisiert, einem Forschungszentrum mit vielen Instituten im Bereich der Kernspaltung, Kernfusion, Erneuerbare Energien, Physiologie der Pflanzen und Algen und der Mikrobiologie.</p> <p>Mein Praktikum fand im Labor statt und diente dem Erlernen neuer sowie dem Vertiefen bereits bekannter Methoden auf dem Gebiet der wissenschaftlichen (Grundlagen)-Forschung im Bereich Photosynthese bei Algen und Pflanzen.</p>
<p>Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.</p>	<p>Für die drei Monate im Institut wurde mir ein eigenes Forschungsprojekt zugeteilt, welches Teil eines größeren nationalen Projektes ist, an welchem mehrere Labore verschiedener französischer Institute gleichzeitig forschen. Mit meinen bereits erlernten Methoden an meiner Heimathochschule, sowie den für mich neuen Methoden, konnte das Projekt Stück für Stück voran gebracht werden. Meine Aufgaben lagen in der Planung und Umsetzung von Experimenten im Labor, sowie in der Auswertung von Daten und erster Interpretation von Ergebnissen. Erlerntes konnte direkt praktisch umgesetzt werden, zunächst mit Hilfe meiner Betreuerin, später dann allein. Da ich überwiegend freie Hand in der Organisation des Projektes hatte, immer Hilfe bekam, wenn es nötig war und kein Zeitdruck oder Stress entstand, stellte das Praktikum keine Überforderung dar.</p>

<p>Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)</p>	<p>Zu Beginn des Praktikums fand ein Einführungsgespräch statt, bei welchem das Thema des Projektes sowie die Durchführung und Ziele besprochen wurden. Des Weiteren wurde mir Material zum Einlesen in das Thema sowie erste Ergebnisse und der aktuelle Stand des Projektes mitgegeben. Am Ende des Praktikums fand ein Abschlussgespräch statt zum Besprechen meiner Arbeit und meiner Ergebnisse, sowie zur Rückübergabe des Projektes an meine Betreuerin. Während des Praktikums fand täglich ein kurzer Austausch mit meiner Betreuerin statt, sowie ein wöchentliches Gespräch von ca. 2 Stunden über den aktuellen Stand meiner Arbeit und der Organisation der nächsten Woche. Neben der Betreuung des Projektes durch meine Betreuerin des Praktikums generell, stand mir eine weitere Betreuerin zur Verfügung für die Eingliederung in den Alltag und die Arbeitsweise im Labor (Material, Geräte, Räume). Generell waren alle Mitarbeiter und Doktoranden immer hilfsbereit.</p>
<p>soziale Kontakte während des Praktikums:</p>	<p>Ich wurde von Beginn an herzlich in die Arbeitsgruppe aufgenommen, sowohl von den Chefs der Gruppe als auch von den anderen Mitarbeitern und Doktoranden. Sozialer Kontakt bestand hauptsächlich mit den Menschen meiner Abteilung sowie mit Doktoranden (international) anderer Abteilungen innerhalb des Instituts. Das umfasste gemeinsames Frühstück oder Mittagessen im Institut, sowie gemeinsame Ausflüge zum See nach Feierabend, Feierabendbier, gemeinsame Restaurantbesuche oder Abende am Wochenende in der Stadt. Weiterhin lernte ich die Menschen in meinem Haus kennen. Weniger Kontakt hatte ich mit Einheimischen der Stadt.</p>
<p>Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):</p>	<p>Arbeitssprache: Englisch, während meiner Arbeit im Institut habe ich hauptsächlich Englisch geredet, zumal meine direkte Betreuerin Australierin war. Meine Vorträge hielt ich ebenfalls auf Englisch, sowie mein Laborbuch oder meine Notizen auf Englisch verfasst wurden. Da es im Institut einige internationale Mitarbeiter und Doktoranden gibt, ist Englisch gut verbreitet. Meine Kenntnisse in Englisch habe sich vor allem sprachlich verbessert, da ich gezwungen war dauerhaft Englisch zu sprechen, da niemand Deutsch sprach. Im Schriftlichen oder im Verständnis waren meine Kenntnisse bereits gut ausgeprägt, da mein Masterstudiengang an meiner Heimathochschule in Englisch ist.</p> <p>Landessprache: Französisch, während meiner drei Monate habe ich Französisch hauptsächlich im Alltag gebraucht (Restaurants, Supermarkt, Markt, Museen usw.). Im Institut sprach ich hauptsächlich mit den technischen Assistenten oder mit den Verwaltungsmitarbeitern Französisch, da diese kein Englisch sprechen. Das wöchentliche Meeting meiner Arbeitsgruppe wurde ebenfalls auf Französisch abgehalten. Gemeinsame Aktivitäten nach Feierabend oder das Mittagessen fanden stets in Englisch und Französisch statt. Meine Kenntnisse haben sich dadurch verbessert, dass ich Gesprächen gut folgen kann, während ich immer noch unsicher im Sprechen bin.</p>

<p>kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?</p>	<p>Privat sowie fachlich war das Auslandspraktikum eine sehr gute Erfahrung. Für mich war es das erste Mal eine längere Zeit allein im Ausland zu leben und zu arbeiten.</p> <p>Privat habe ich mich dadurch weiter entwickelt, dass ich allein in einer fremden Stadt in einem anderen Land und Sprache zurecht gekommen bin (Haushalt, Einkaufen, Freizeit). Ich habe eine neue Stadt und Region in Frankreich gut kennen gelernt, sowie neue Freunde gefunden.</p> <p>Fachlich war es gut zu sehen, dass ich mich in einem neuen Labor gut und schnell zu Recht finden konnte. Fachlich habe ich mich dahingegen weiterentwickelt, dass ich neue Methoden erlernt habe sowie bereits bekannte Methoden verfestigen konnte. Das Praktikum hat mir auch gezeigt, dass ich in der Lage bin in einem anderen Land beruflich Fuß zu fassen und in einer Fremdsprache über eine längere Zeit fachlich gute Arbeit zu leisten.</p>
<p>Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer</p>	<p>Menschen ohne Heimweh oder mit Erfahrung in Auslandsaufenthalten können gut und gerne ein Praktikum von 6 Monaten absolvieren, da es mehr Zeit gibt richtig tief in ein Projekt einzusteigen, umfangreiche Experimente zu absolvieren (mit Replikaten) und gute Ergebnisse zu erzielen. In dieser Hinsicht sind 3 Monate etwas kurz, um ein Projekt von 0 zu starten und geben lediglich Zeit für Vorarbeiten.</p> <p>Für Menschen mit etwas Heimweh oder für Menschen, die zum ersten Mal im Ausland oder für längere Zeit von Zuhause weg sind, bietet sich ein dreimonatiges Praktikum gut an. Man kann erste Erfahrungen im Ausland sammeln und für sich selbst feststellen, ob man die Person dafür ist, ohne dass sich das Praktikum ewig in die Länge zieht, da 3 Monate doch schnell vorbei sind.</p>
<p>Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:</p>	<p>Meine persönlichen durchschnittlichen monatlichen Ausgaben würde ich auf ca. 1600-1700 Euro schätzen. Diese Ausgaben beinhalten Wohnung, Essen, Freizeit, Reisen, Versicherungen uvm.</p> <p>Aber: es ist definitiv möglich günstiger zu leben und weniger Geld auszugeben.</p>
<p>Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?</p>	<p>In Frankreich gilt man bis einschließlich 25 Jahren als junge Person. Viele Rabatte oder kostenlose Eintritte.</p> <p>Einkaufen auf dem Markt (frisches regionales Obst und Gemüse) günstiger als im Supermarkt, wohingegen Käse und Wurst auf dem Markt teurer sind.</p> <p>Supermärkte in Stadtmitte sehr teuer als am Stadtrand.</p> <p>Viele Produkte (vor allem Kosmetik) generell teurer als in Deutschland, Vergleich Shampoo (Elvital/Garnier) Deutschland bis 3 Euro, Frankreich bis 5-6 Euro.</p> <p>Öffentliche Verkehrsmittel in und um Aix-en-Provence günstig. Gute Anbindung nach Marseille (alle 15min mit Bus)</p>

<p>Sind Sie der Meinung, dass Ihnen das Praktikum bei der Ausübung Ihres zukünftigen Berufs (bitte angeben) von Nutzen sein wird? Wenn ja, in welcher Weise? Wenn nein, warum nicht?</p>	<p>Meiner Meinung nach hat mich das Praktikum privat und beruflich voran gebracht. Ich konnte neue Kontakte knüpfen, die mir bei meiner Arbeitssuche Vorteile bringen können. Generell wirken sich Praktika positiv auf die eigene Entwicklung aus. Ich konnte neues Lernen und Erlerntes festigen, lernen mich in einer neuen Umgebung und in einem neuen Labor schnell und gut zurecht zu finden. Für meinen zukünftigen Beruf können diese Erfahrungen von Nutzen sein.</p>
<p>Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?</p>	<p>Ich kann die Praktikumsstelle auf jeden Fall weiterempfehlen, da Praktikanten herzlich aufgenommen und integriert werden. Die Organisation verlief ohne Probleme und ich habe vor und während dem Praktikum sehr viel Unterstützung erhalten. Das Institut ist in Frankreich, aber auch International auf diesem Gebiet sehr bekannt und angesehen.</p> <p>Grundsätzlich denke ich, dass meine Praktikumsstelle bereit ist, zukünftige Praktikanten aufzunehmen, da diese Arbeitsgruppe und das Institut generell über das Jahr verteilt viele Praktikanten bei sich aufnehmen für 3 oder 6 (Abschlussarbeiten) Monate.</p>

Sind Sie mit einer Veröffentlichung des Berichts auf der Website www.eu-servicepoint.de einverstanden?

Ja Nein