

Praktikumsbericht [C1] Erasmus+ Praktikum – Akademisches Jahr 2024 / 2025

Stand: April 2024

Bitte füllen Sie alle Felder des Formulars 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 in anonymisierter Form anderen Studierenden bei der Praktikumsuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und weitere hilfreiche Informationen anzugeben!

ALLGEMEIN

Zielland:	Frankreich
Studienfach:	Chemie
Heimathochschule:	Johannes-Gutenberg Universität
Berufsfeld des Praktikums:	Promotionsstudium
Arbeitssprache:	Englisch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 15.02.2025 bis 15.05.2025 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	Sorbonne Université
Straße/Postfach:	4, place Jussieu
Postleitzahl und Ort:	75006 Paris
Land:	Frankreich
Homepage:	https://www.sorbonne-universite.fr/en
E-Mail:	Sciences-DFIPVE-mobilite-in@sorbonne-universite.fr

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:	Ich hatte großes Interesse an einem Praktikum im Ausland, hatte aber noch nicht aktiv mit der Suche gestartet. Noch bevor ich starten konnte hat es sich auf einer Konferenz im Rahmen meines PhD Studiums ergeben, dass ich meinen zukünftigen Betreuer kennenlernte und wir uns auf einen Praktikumsaufenthalt in seiner Gruppe einigten.
------------------	---

Bewerbung (Ablauf, Initiativebewerbung, Auswahlgespräch, etc.):	Ich hatte den Vorteil mich nicht offiziell bewerben zu müssen. In den Naturwissenschaften ist es üblich an Konferenzen teilzunehmen und hier Networking zu betreiben. An einer solchen Konferenz habe ich meinen aktuellen Betreuer kennengelernt. Dieser konnte noch am selben Abend mit meinem Professor an der Heimatuniversität einen Aufenthalt meinerseits in Paris besprechen. Ich kann also jedem, der in diesem Bereich studiert empfehlen, solche Networking Events zu nutzen. So ist man kein anonymer Lebenslauf und kommt sehr viel schneller und unkomplizierter an einen Praktikumsplatz.
Wohnungssuche:	Die Wohnungssuche gestaltete sich als enorm schwierig. Für wenige Monate kann man als Privatperson in Paris eigentlich nur AirBnBs mieten, welche extrem teuer sind. Für andere Wohnungen braucht man meist Bürgschaften. Im Falle der Sorbonne Universität gibt es allerdings einige Wohnungen die an Gastwissenschaftler vermittelt werden. In einer solchen konnte ich dank der Unterstützung meines Betreuers untergebracht werden. (https://www.centre-les-recollets.com/ Die Kosten sind dennoch sehr hoch). Es lohnt sich, sich frühzeitig nach Wohnungen umzuschauen und auf jeden Fall bei der Partneruniversität anzufragen, ob diese Wohnungen vermitteln.
Versicherung:	Ich benötigte für meinen Auslandsaufenthalt eine Unfallversicherung, eine Auslandsrankenversicherung sowie eine Haftpflichtversicherung. Ein Preisvergleich bei Check24 brachte mich zu meiner Unfallversicherung sowie meiner Haftpflichtversicherung (diese hatte ich bereits vorher abgeschlossen). Hier lohnt es sich immer nach dem aktuell besten Anbieter zu suchen und es gibt meine Meinung nach nicht den einen richtigen Versicherer. Meine Krankenversicherung habe ich bei meiner bereits in Deutschland genutzten Techniker Krankenkasse beantragt. Alle Versicherungsabschlüsse waren innerhalb eines Tages gültig und innerhalb einer Woche hatte ich alle benötigten Unterlagen.
Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	Der Internetanschluss in der Wohnung war durch den Vermieter bereitgestellt. Auf dem Campus hatte ich Internet durch Eduroam und überall sonst ins Paris durch meinen in der EU gültigen Roaming Vertrag. Einen Telefonanschluss neben meinem Handy (vertrag analog zu Internet) hatte ich nicht.
Bank/ Kontoeröffnung:	Ich besitze eine Auslandskreditkarte der Volksbank Mainz Darmstadt. Mit dieser konnte ich ohne Probleme überall in Paris bezahlen. Somit musste ich kein Konto eröffnen. In Paris selbst habe ich absolut kein Bargeld benötigt.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges:	Es lohnt sich, sich vorher Gedanken über die Mobilität vor Ort zu machen. Sobald man in Paris ankommt wird man vermutlich eine Metro Karte benötigen. Dies kann man mittlerweile auch unkompliziert per Handy App erledigen. Vor Ort in einer vollen Metro Station ist das aber sehr anstrengend, gerade da die meisten Mitarbeiter der Informationsschalter wenig bis gar kein Englisch sprechen. Daher würde

	ich empfehlen die Monatskarte der Metro vorher auf das Handy per App zu installieren (Der Preis des Monatstickets ist (stand 07.03.2025) sehr fair. https://www.iledefrance-mobilites.fr/de)
--	---

INFORMATIONEN ZUR PRAKTIKUMSSTELLE

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

Art des Praktikums:	Es handelte sich um ein 3-monatiges Laborpraktikum im Rahmen meiner Promotion in einem französischen Arbeitskreis.
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	Ich konnte mein im Studium erlerntes Wissen einsetzen. Besonders Zeitmanagement, Selbstorganisation und natürlich mein praktisches Wissen. Ich war weder überfordert noch unterfordert, da es sich bei den Aufgaben, die ich zu bewältigen hatte, um mir bekannte Tätigkeiten im Rahmen der Forschung handelte.
Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)	Die Betreuung während des Praktikums war sehr nah und persönlich. Aufgrund der Überschneidung meines Arbeitsplatzes mit dem meines Betreuers war ein ständiger Austausch möglich und Rücksprachen konnten in den Alltag eingebunden werden ohne einen Termin auszumachen. Diese Form des Feedbacks habe ich als sehr angenehm empfunden.
soziale Kontakte während des Praktikums:	Die Gruppengröße meines Arbeitskreises war genau richtig, um in das Sozialleben eingegliedert zu werden (8 Personen). Sowohl beim gemeinsamen Essen als auch bei der Freizeitgestaltung nach der Arbeit wurde ich schnell eingebunden. Hier habe ich die Erfahrung gemacht, dass es immer ein bisschen dauert bis man in einem fremden Umfeld richtig angekommen ist. Man sollte sich keine Gedanken machen, wenn man sich in den ersten Tagen noch nicht richtig angekommen fühlt. Zudem hatte ich aufgrund der räumlichen Nähe zu Deutschland die Möglichkeit an den Wochenenden Freunde aus der Heimat zu empfangen. Hierbei sollte man vielleicht darauf achten sich nicht alle Wochenenden zu belegen, um auch die Freizeitgestaltung mit den Kollegen zu ermöglichen und so mehr in den kulturellen Austausch zu kommen.
Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):	Meine Englisch-Kenntnisse haben sich im Verlauf des Praktikums enorm gesteigert. Diese Erfahrung hat auf jeden Fall mein Sprachniveau angehoben. Hierbei war

	es von Vorteil, dass meine Gruppe international war und viel Englisch gesprochen wurde. Ich konnte auch ein gewisses Hörverständnis für die französische Sprache erlangen. Eine Sprache die ich bisher überhaupt nicht beherrscht habe.
kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?	Meine Erwartung an den Aufenthalt war vor allem eine Erweiterung meines Horizonts in privater Hinsicht, fachlicher Hinsicht, kultureller Hinsicht und sprachlicher Hinsicht. All diese Erwartungen konnte das Praktikum voll auf erfüllen. Besonders für meine persönliche Entwicklung war es eine große Bereicherung sich dieser Herausforderung zu stellen, alleine in ein fremdes Land zu reisen und dort zu leben. Die Arbeit in einem anderen Labor hat dazu beigetragen, dass ich andere Lösungswege für mir bekannte Probleme finden musste. Dadurch entkommt man festgefahrenen Routinen und lernt neue Blickwinkel kennen. Ich kann es jedem nur empfehlen, einmal diese Erfahrung zu machen. Wenn ich eine Sache nennen müsste, die nicht so gut war, dann sind es vermutlich die hohen Kosten für Lebensmittel, Wohnraum und soziale Aktivitäten in Paris. Selbst mit einem Stipendium des Erasmus ist dies ohne weitere private Mittel schwer zu bewältigen.
Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer	Die Länge des Praktikums war ausreichend, um das geplante Projekt zu realisieren, in die Kultur und Arbeitsweise eines anderen Landes reinzuschmecken und viele wertvolle Erfahrungen zu machen. Wenn man allerdings tatsächlich das Gefühl haben möchte, in einem anderen Land zu leben und die Sprache zu erlernen würde ich einen längeren Aufenthalt von 6 Monaten empfehlen. So richtig angekommen habe ich mich erst nach einem Monat gefühlt und im letzten Monat ist man gedanklich schon wieder auf dem Weg nach Hause. Daher sind 3 Monate das Minimum was ich empfehlen würde, um den Aufenthalt wirklich auskosten zu können.
Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:	2500 € in Paris 1500 € in Mainz Hierbei ist zu betonen, dass ein großer Teil der Kosten in Miete, ÖPNV und Lebensmittel fließt. Dennoch ist es wahrscheinlich auch möglich günstiger zu leben, wenn man seine Freizeitgestaltung spartanischer wählt.
Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?	Die Lebenshaltungskosten in Paris sind sehr hoch, dies sollte bei der Wahl der Praktikumsstelle beachtet werden. Zudem ist Paris eine sehr volle Stadt was sich in

	der Metro, den Sehenswürdigkeiten und weiteren Aktivitäten zeigt. Wenn man also im Vorhinein schon weiß, dass man bestimmte Restaurants, Museen, etc. besuchen möchte sollte man sich frühzeitig nach Tickets erkundigen. Diese sind teilweise schon Monate im Voraus ausverkauft. Jeden ersten Sonntag im Monat sind alle Museen umsonst, die Kontingente werden immer im Vormonat am Montag nach dem ersten Sonntag freigeschaltet und sind dann sehr schnell vergriffen.
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?	Ich habe vor, die Leitung eines Labors oder eines Projektes in der chemischen Industrie zu meinem Beruf zu machen. Hierbei wird es mir von großem Nutzen sein, dass ich mich bereits interkulturell beschäftigt haben, da die meisten Teams in der chemischen Industrie international aufgestellt sind. Die Hauptarbeitssprache in der Industrie ist Englisch. Da ich meine Englisch Kenntnisse steigern konnte und auch das Management meines Arbeitsalltags und das halten von Präsentationen auf Englisch vertieft habe wird mir auch dies in meinem späteren Beruf helfen. Zudem wurde ich hier tagtäglich mit Situationen konfrontiert, die mich aufgrund von Sprachbarrieren, kulturellen Differenzen oder der Entfernung von Freunden und Familien aus meiner Komfortzone geholt haben. Dies wird mir in meinem späteren Arbeitsalltag helfen auf schwierige Situationen besonnen zu reagieren, verschiedene Perspektiven nachzuvollziehen und mich durch Stress nicht zu schnell aus der Ruhe bringen zu lassen. Daher bin ich der Meinung, dass dieses Praktikum von großem Nutzen für meine persönliche Entwicklung war und somit auch für die Ausübung meines zukünftigen Berufs.
Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?	Ich kann die Stelle sehr weiterempfehlen solange man Student in einem chemischen Studienfach ist. Die Betreuung ist sehr persönlich und freundlich und aufgrund des interkulturellen Teams empfand ich es als sehr angenehm und einfach mich einzuleben. Schließlich ist diese Stelle auch eine große Bereicherung für den Lebenslauf, da es sich bei der Sorbonne Universität um eine renommierte und geschätzte Universität handelt. Es besteht jederzeit die Möglichkeit eine Praktikumsstelle anzufragen. Hierbei sollte man aber darauf achten, dass man sich für die spezifischen Themen der Gruppe interessiert.

hilfreiche Internetadressen/
Sonstiges

Noch ein kleiner Tipp zum Schluss: Als Student ist es in Frankreich total normal überhaupt kein Trinkgeld zu geben. Der Service ist bereits im Preis inbegriffen.

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

Ja ☒ Nein ☐