

POROČILO O PRAKSI V TUJINI

Priimek in ime	Jamšek Jerneja
Podjetje	MBestcare
Čas trajanja prakse v tujini	2 meseca in 5 dni

Končno poročilo o Erasmus+ mobilnosti

Uvod

V okviru programa Erasmus+ sem med aprilom in junijem 2026 opravljala dvomesečno strokovno prakso v podjetju MBestCare na Tenerifih v Španiji. Na mobilnost sem odšla z željo po pridobivanju praktičnih izkušenj v mednarodnem podjetju, domov pa sem se vrnila z veliko več – z novimi znanji, prijateljstvi, večjim zaupanjem vase in povsem drugačnim pogledom na življenje.

Delo

Prakso sem opravljala v mednarodnem wellness podjetju MBestCare, ki se ukvarja z organizacijo personaliziranih wellness retreatov, promocijo preventivnega zdravja ter celostnega dobrega počutja. Moje delo je obsegalo pripravo vsebin za spletno stran, opisov wellness retreatov, marketinških besedil, newsletterjev v Mailchimu, segmentacijo kontaktov, urejanje CRM baze podatkov, raziskavo travel influencerjev, iskanje poslovnih partnerjev ter pripravo vsebin za družbena omrežja.

Velik del mojega dela je predstavljalo raziskovanje, analiza konkurence in iskanje rešitev za izboljšanje uporabniške izkušnje. Delo je bilo zelo samostojno, hkrati pa sem vedno čutila podporo ekipe. To mi je omogočilo, da sem razvila večjo odgovornost za svoje delo, boljše organizacijo časa ter sposobnost samostojnega reševanja problemov.



Sodelovanje z mentorjem

Čeprav je bila moja uradna mentorica direktorica podjetja Marta, sem večino časa sodelovala z njeno desno roko Pedrom, ki je skozi večino moje Erasmus mobilnosti postal moj glavni mentor pri vsakodnevnem delu. Pedro me je usmerjal pri projektih, pregledoval moje delo, podajal konstruktivne povratne informacije in me spodbujal k samostojnemu razmišljanju. Marta pa je skrbela predvsem za strateške usmeritve podjetja, spremljala moj napredek in me vključevala v širšo vizijo razvoja MBestCare.

Takšna kombinacija mentorstva mi je omogočila odlično ravnovesje med samostojnim delom in podporo. Nikoli nisem imela občutka, da opravljam zgolj administrativna opravila, temveč sem bila vključena v resnične projekte, katerih rezultati bodo podjetju koristili tudi v prihodnje.



Življenje v tujini, namestitev, hrana in prevoz

Bivanje na Tenerifih je bilo ena najlepših življenjskih izkušenj, kar sem jih doživela. Živela sem v Santa Cruzu de Tenerife pri čudoviti gostiteljici Blanci in njeni terapevtski psički Nini. Že od prvega dne sem se pri njej počutila kot doma. Blanca ni bila zgolj moja hostinja, temveč oseba, ki mi je odprla vrata v vsakdanje življenje domačinov.

Ena največjih prednosti moje nastanitve je bila lokacija. Do podjetja sem imela le približno 15 minut hoje, kar mi je predstavljalo pravi luksuz. Vsako jutro sem se peš odpravila skozi glavno nakupovalno ulico Santa Cruza proti pisarnam podjetja, ki so se nahajale v samem središču mesta in nudile čudovit razgled na пристanišče. Za prevoz sem skoraj ves čas uporabljala javni avtobusni promet ali pa sem hodila peš.



Posebno vrednost moji izkušnji je dalo tudi sodelovanje z lokalnim sodelavcem Hauchejem. Skupaj z Blanco sta mi pomagala spoznati Tenerife skozi oči domačinov. Z njima sem se veliko pogovarjala o zgodovini Kanarskih otokov, njihovi kulturi, tradiciji, vsakdanjem življenju in tudi izzivih, s katerimi se domačini danes soočajo.

Izvedela sem, da je gospodarstvo skoraj v celoti odvisno od turizma, zaradi česar se domačini spopadajo z visokimi cenami nepremičnin, množičnim turizmom in vse težjim dostopom do stanovanj. Presenetilo me je tudi, da kakovost hrane v trgovinah pogosto ni primerljiva s slovensko, saj je velik del hrane uvožen, prav tako pa kakovost zraka zaradi geografske lege in gostega prometa ni tako dobra, kot smo je vajeni doma.

Prav skozi te pogovore sem začela še bolj ceniti svojo domovino. Slovenija je izjemno bogata z naravnimi danostmi, pitno vodo, gozdovi, kakovostno hrano, varnostjo in dostopnim zdravstvenim sistemom. Erasmus mi ni dal le nove perspektive na tujino, ampak tudi popolnoma nov pogled na Slovenijo. Posebej zanimive so bile tudi drobne kulturne razlike. Nasmejalo me je, da skoraj vsi pešci prečkajo cesto tudi, ko na semaforju sveti rdeča luč, mestni avtobus pa domačini ljubkovalno imenujejo "La guagua".



Pridobljeno znanje

Med opravljanjem prakse sem pridobila veliko strokovnega znanja, predvsem na področju digitalnega marketinga, vsebinskega ustvarjanja, organizacije projektov in razvoja wellness programov. Prvič sem v praksi uporabljala različna digitalna orodja, kot so Mailchimp, CRM sistemi ter platforme za pripravo in optimizacijo spletnih vsebin.

Veliko sem se naučila tudi o pripravi marketinških strategij, raziskovanju ciljnih skupin, pisanju prodajnih besedil in oblikovanju uporabniške izkušnje. Ker podjetje deluje na področju wellnesa in preventivnega zdravja, sem poglobila tudi svoje razumevanje celostnega dobrega počutja. Spoznala sem različne pristope, ki povezujejo sodobna znanstvena spoznanja s psihologijo, coachingom, gibanjem in preventivno skrbjo za zdravje.

Velika dodana vrednost prakse je bila možnost sodelovanja pri dejanskih poslovnih projektih podjetja. Tako sem lahko teorijo, ki sem jo pridobila med študijem, neposredno prenesla v prakso in prvič občutila odgovornost za delo, ki ima resničen vpliv na razvoj podjetja.



Osebni razvoj

Če bi morala izpostaviti največji doprinos Erasmus mobilnosti, bi brez oklevanja rekla, da je to moj osebni razvoj. Na Tenerife sem odšla kot študentka, ki si je želela novih izkušenj. Domov pa sem se vrnila kot bolj samozavestna, samostojna in notranje mirnejša oseba.

Prvič v življenju sem dva meseca živela popolnoma samostojno v tujini. Naučila sem se sprejemati odločitve sama, reševati izzive in se znajti v neznanem okolju. Na Tenerifih sem prvič zares začutila, kako močno okolje vpliva na človekovo počutje. Vsakodnevni sprehodi skozi Parque García Sanabria, večeri ob Atlantskem oceanu, tropsko rastlinje, palme in prijetna klima so name delovali skoraj terapevtsko.



Velik pečat je name pustila tudi narava. Obisk narodnega parka Teide je bil eden najbolj mogočnih trenutkov mojega življenja. Enako me je navdušila slikovita vasica Masca ter tropski gozdovi Anage. Ena izmed stvari, na katero sem najbolj ponosna, je tudi to, da sem prvič v življenju stopila na surf. Sprva me je bilo strah, vendar sem hitro ugotovila, da mi je surfanje precej všeč.



Prav posebno mesto v mojem srcu ima tudi Tenerife Music Festival, kjer sem imela priložnost poslušati Pabla Alborána in Camila. Energija občinstva, pristnost ljudi in način, kako Španci skozi glasbo izražajo svoja čustva, so name naredili nepozaben vtis. Nepozabni bodo ostali tudi

večeri karaok z Erasmus prijatelji, kjer smo ob petju španskih in mednarodnih pesmi ustvarili prijateljstva, ki bodo ostala še dolgo po koncu mobilnosti.

Posebna izkušnja je bila tudi vsakodnevna uporaba sveže aloe vere. Blanca mi je po vsakem dnevu na plaži odrezala list aloe vere, iz katerega sem si nanesla gel na kožo. Med bivanjem sem poskusila tudi tradicionalne kanarske jedi, med njimi znameniti Papas Arrugadas z značilnima omakama Mojo Rojo in Mojo Verde, ter lokalno pripravljeno hobotnico.

Največji uvid, ki ga odnašam domov, pa ni povezan z nobeno znamenitostjo ali doživetjem. Povezan je z ljudmi. Na Tenerifih sem imela občutek, da ljudje živijo bolj prisotno. Ne glede na to, ali sem srečala natarja, poštarja, voznika avtobusa ali komunalnega delavca – skoraj vsi so se nasmehnil, pozdravili in bili zelo prijazni.

Lokalni sodelavec Hauche mi je nekoč povedal stavek, ki ga ne bom nikoli pozabila: "Vive el día como si fuera el último." – Živi vsak dan, kot da bi bil zadnji. Mislim, da prav ta stavek najbolje opiše življenje na Kanarskih otokih.

Ko danes pogledam nazaj, imam občutek, da se je na Tenerifih rodila nova različica mene. Bolj mirna. Bolj prisotna. Bolj hvaležna. Naučila sem se, da uspeh ni pomemben le v karieri, temveč tudi v tem, kako kakovostno živimo svoje vsakdanje življenje.

Učenje tujih jezikov

Ker je praksa potekala v mednarodnem okolju, sem vsakodnevno uporabljala angleški jezik. Občutno sem izboljšala svojo tekočnost, predvsem na področju poslovnega komuniciranja, predstavitve idej in sodelovanja v mednarodni ekipi. Hkrati sem vsakodnevno prihajala v stik tudi s španskim jezikom in s pomočjo gostiteljice, sodelavcev in prijateljev osvojila številne izraze, ki sem jih uporabljala v vsakdanjih situacijah.

Razvoj socialnih in medkulturnih kompetenc

Ena največjih vrednosti Erasmus mobilnosti so zagotovo ljudje, ki jih spoznaš na tej poti. V dveh mesecih sem stkala številna nova prijateljstva z ljudmi iz različnih držav sveta. Skupaj smo raziskovali otok, hodili na pohode, obiskovali kulturne dogodke, prepevali na karaoke večerih in si delili vsakodnevne izkušnje življenja v tujini.

Mobilnost me je naučila bolj odprte komunikacije, aktivnega poslušanja ter sprejemanja različnih pogledov na življenje. Ker sem živela pri lokalni gostiteljici Blanci in vsakodnevno sodelovala z domačinom Hauchejem, sem imela priložnost spoznati Tenerife skozi oči ljudi, ki tam dejansko živijo. Naučila sem se, da nobena država ni popolna in da ima vsaka svoje prednosti ter izzive. Prav zaradi tega sem začela še bolj ceniti Slovenijo in vse, kar imamo doma. Hkrati pa sem občudovala sproščenost Kanarcev, njihov pozitiven odnos do življenja, medsebojno povezanost in sposobnost, da si tudi ob številnih obveznostih vzamejo čas za družino, prijatelje in naravo.

Razvoj digitalnih kompetenc

Med opravljanjem prakse sem bistveno nadgradila svoje digitalne kompetence. Prvič sem samostojno uporabljala platformo Mailchimp za pripravo newsletterjev, sodelovala pri upravljanju CRM baze podatkov ter pripravljala vsebine za spletno stran in družbena omrežja. Veliko sem uporabljala tudi sodobna AI orodja za raziskovanje, pripravo marketinških vsebin in optimizacijo delovnih procesov. Prepričana sem, da bodo ta znanja predstavljala pomembno konkurenčno prednost tudi pri moji nadaljnji karierni poti.

Zelena mobilnost

Med mobilnostjo sem se trudila živeti čim bolj trajnostno. Ker sem živela le približno petnajst minut hoje od podjetja, sem skoraj vsak dan hodila peš. Tudi za raziskovanje otoka sem večinoma uporabljala javni avtobusni prevoz, ki je na Tenerifih zelo dobro organiziran. Na ta način sem zmanjšala uporabo osebnega avtomobila in svoj vpliv na okolje. Veliko časa sem preživela v naravi, kar me je še dodatno spodbudilo k razmisleku o pomenu varovanja okolja.

Evropsko in aktivno državljanstvo

Erasmus mobilnost mi je še dodatno približala pomen Evropske unije in evropskega povezovanja. Vsakodnevno sem sodelovala z ljudmi različnih narodnosti, kultur in življenjskih zgodb ter spoznala, kako pomembni so spoštovanje različnosti, sodelovanje, solidarnost in odprtost. Obenem sem se začela še bolj zavedati privilegija, da lahko kot evropska državljanka brez večjih administrativnih ovir študiram, delam in živim v drugi državi članici Evropske unije.

Erasmus jezikovni tečaj OLS

Pred odhodom sem opravila Erasmus OLS jezikovni tečaj, ki mi je pomagal osvežiti znanje angleškega jezika ter povečati samozavest pred začetkom mobilnosti. Čeprav menim, da največ napredka prinese vsakodnevna komunikacija v tujini, je bil OLS dobra priprava na delo v mednarodnem okolju.

Bi Erasmus priporočala tudi drugim študentom?

Erasmus mobilnost bi brez najmanjšega dvoma priporočila vsakemu študentu. To ni zgolj priložnost za opravljanje prakse ali študij v tujini. Je življenjska izkušnja, ki te spremeni tako na strokovnem kot tudi osebnem področju. Naučiš se samostojnosti, odgovornosti, prilagodljivosti, komunikacije in zaupanja vase. Pridobiš nova znanja, razširiš svojo mrežo poznanstev, spoznaš različne kulture in začneš svet gledati z drugačne perspektive.



Zaključek

Ko danes pogledam nazaj, se zavedam, da Erasmus mobilnost ni bila zgolj dvomesečna praksa v tujini. Bila je življenjska prelomnica. Na Tenerife sem odšla z željo po strokovnih izkušnjah, domov pa sem se vrnila z veliko več. Pridobila sem nova znanja, razvila pomembne kompetence, spoznala ljudi z vseh koncev sveta in predvsem začela drugače razmišljati o življenju.

Tenerife me niso naučili živeti počasneje. Naučili so me živeti bolj prisotno.

Tam sem spoznala, da dobro počutje ni nekaj, kar dosežemo enkrat v življenju, ampak ga ustvarjamo z majhnimi odločitvami vsak dan – z gibanjem, stikom z naravo, kakovostnimi odnosi, ravnovesjem med delom in počitkom ter z zavedanjem, da si moramo vzeti čas tudi zase.

Ob zaključku čutim predvsem neizmerno hvaležnost. Hvaležnost do programa Erasmus+, Fakultete DOBA, podjetja MBestCare, mentorjev Marte in Pedra, gostiteljice Blance, sodelavca Haucheja, vseh Erasmus prijateljev ter nenazadnje tudi do sebe, da sem zbrala pogum in naredila ta korak.

Če bi morala svojo celotno izkušnjo opisati z enim stavkom, bi rekla: Erasmus je najlepše darilo, ki ga lahko študent podari sam sebi. Ne zaradi države, ki jo obišče, ampak zaradi osebe, v katero se na tej poti razvije.