



# INSUBRIA ERASMUS DAY

PRESENTAZIONE DEL BANDO PER  
**ERASMUS+ TRAINEESHIP**  
- TIROCINI ALL'ESTERO PER STUDENTI -

Anno Accademico 2026/2027

novembre 2025

**Erasmus+** è il programma dell'Unione Europea per l'Istruzione, la Formazione, la Gioventù e lo Sport 2021-2027



Offre la straordinaria opportunità di:

- ✓ fare nuove **esperienze culturali** in un sistema universitario diverso
- ✓ perfezionare la conoscenza di un'altra **lingua**
- ✓ **incontrare** giovani di altri Paesi
- ✓ **partecipare** attivamente alla costruzione di un'Europa più unita

Informazioni e documenti utili, sono disponibili alla pagina

<https://www.uninsubria.it/internazionale/mobilita-allesterro/programma-erasmus>

# MOBILITA' ERASMUS+: TIPOLOGIE

## Erasmus+ Traineeship

Bando per attività di tipo pratico (stage/tirocinio) da svolgersi presso un’Organizzazione all'estero

## Erasmus+ Studio

Bandi in uscita  
a fine gennaio  
2026

Bandi per attività di tipo didattico (lezioni/esami) da svolgersi presso un Ateneo Partner estero con cui vige un preciso Accordo Interistituzionale

## Erasmus+ Double Degree



# ERASMUS+ TRAINEESHIP

CARATTERISTICHE E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

# ERASMUS+ TRAINEESHIP: CARATTERISTICHE

- ✓ Attività prevista: di tipo pratico coerente e conforme con il piano di studio
- ✓ Durata: **minimo 2 e massimo 12** mesi, per ogni ciclo di studi (24 mesi per LM a ciclo unico)
- ✓ Periodo:
  - data di partenza e durata del tirocinio saranno concordate direttamente con la meta estera
  - **dal 1° giugno 2026 al 31 dicembre 2027**  
(per i laureandi in mobilità post-laurea rientro entro 12 mesi dalla laurea)
- ✓ Crediti: non è necessario acquisire all'estero un numero minimo di **CFU**; è comunque necessario prevedere l'acquisizione di un numero di crediti adeguati alla durata e alla tipologia delle attività



# ERASMUS+ TRAINEESHIP: CHI PUÒ CANDIDARSI

Tutti gli studenti regolarmente **iscritti** all'Ateneo, **in corso o fuori corso intermedio\***/ripetenti (per non più di 1 anno accademico), che abbiano registrato almeno 1 esame su ESSE3.

Gli studenti in **fuori corso finale\*** NON possono partecipare.



\*La differenza tra *fuori corso intermedio* e *fuori corso finale* la trovi [QUI](#)

Possono candidarsi anche gli studenti **laureandi** che potranno effettuare la mobilità o prima o dopo la laurea (non è consentito laurearsi durante la mobilità).

**ATTENZIONE:** la domanda va presentata prima di laurearsi!

Chi ha già partecipato negli anni precedenti al programma Erasmus+ (Studio e/o Traineeship) potrà partecipare per il numero di mesi restanti nel proprio ciclo di studi



# ERASMUS+ TRAINEESHIP: COME PARTECIPARE



- ✓ **Come fare domanda per Traineeship:** collegandosi da pc (!) ai Servizi Online.
- ✓ **Scadenza:** lunedì **2 marzo 2026** alle **ore 23.59...**  
non aspettare l'ultimo minuto!
- ✓ **Destinazione:** deve essere reperita direttamente dal candidato e dichiarata in fase di iscrizione al bando
  - allegare alla domanda online **entro la chiusura del bando** il *Learning Agreement 1<sup>st</sup> part* compilato e firmato per accettazione dall'ente ospitante
- ✓ **Graduatoria:** unica, sarà pubblicata sul sito il 17 marzo ore 16:00 insieme alle modalità di accettazione e rinuncia  
  
Lo studente selezionato che non accetta entro la data indicata sarà ritenuto *rinunciatario d'ufficio*

# MOBILITÀ PER STUDIO? PER DOPPIO TITOLO? PER TIROCINIO?

A fine gennaio 2026 saranno pubblicati anche i bandi per E+ Studio e Doppio Titolo:



- ✓ lo studente potrà partecipare contemporaneamente **al bando per E+ Studio e a quello per E+ Traineeship** e, se vincitori:
  - svolgere le mobilità nello stesso anno accademico, purché i periodi non si sovrappongano
  - partire per una sola delle due esperienze, rinunciando all'altra

NON è possibile svolgere le due esperienze di mobilità in due anni accademici diversi



# SELEZIONI E SOSTEGNO FINANZIARIO

COME AVVENGONO LE SELEZIONI E  
A QUANTO AMMONTA IL CONTRIBUTO ECONOMICO

# COME AVVIENE LA SELEZIONE

Le selezioni si basano sulla formula Erasmus+

$$(0,7 \times M) + [(0,3 \times R) \times 30]$$

M= media ponderata

risultante su ESSE3 dopo la verbalizzazione a libretto  
di tutti gli esami sostenuti entro il 28/02/2026

R= rapporto tra crediti *acquisiti* e crediti *previsti*, in particolare:

- il numeratore è dato dalla somma dei crediti acquisiti entro il 28/02/2026
- il denominatore è dato da un numero fisso in base all'anno di iscrizione:

1° anno= 30

2° anno= 90

3° anno= 150

4° anno= 210

5° anno= 270

6° anno= 330



Verranno prese in considerazione le attività in piano e fuori piano mentre verranno escluse le attività indicate su Esse3 come fuori media o sovrannumerarie.

Indicazioni pratiche a [questo link](#)

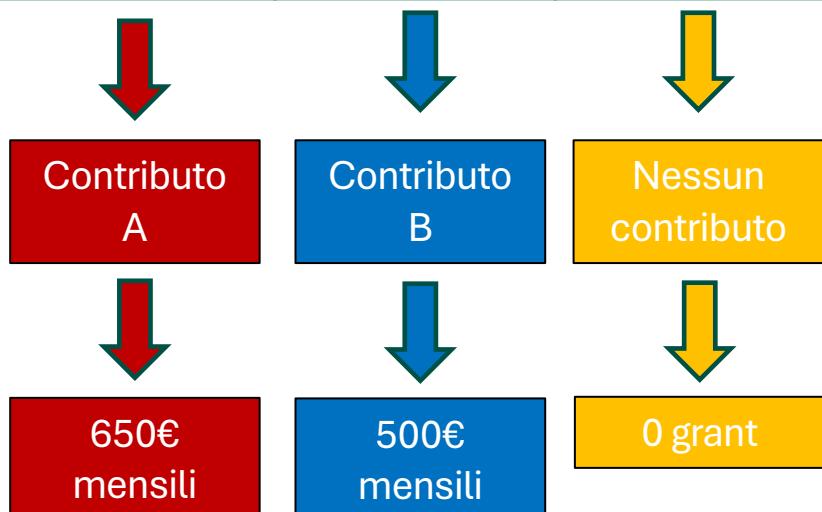
Con un punteggio inferiore a 18 lo studente viene escluso d'ufficio dalla selezione

# SOSTEGNO FINANZIARIO



## Contributo per E+ Traineeship

<b>Lauree Triennali e Magistrali a ciclo unico</b>	$x \geq 24,5$	$24,5 > x \geq 22,5$	$22,5 > x \geq 18$
<b>Lauree Magistrali</b>	$x \geq 25,5$	$25,5 > x \geq 23,5$	$23,5 > x \geq 18$



## Top up viaggio

distanza di viaggio	viaggio ecologico*	viaggio non ecologico
10 - 99 km	56,00€	28,00€
100 - 499 km	285,00€	211,00€
500 - 1999 km	417,00€	309,00€
2000 - 2999 km	535,00€	395,00€

\*per viaggi effettuati con mezzi sostenibili:

- ✓ treno
- ✓ car sharing (solo con apposito contratto di noleggio auto e nominativi di tutti i passeggeri)
- ✓ bus
- ✓ bicicletta

Conservare sia i biglietti di andata che di ritorno e inviarli per e-mail a fine mobilità

# CONTRIBUTI INTEGRATIVI, TOP UP

## TOP UP MINORI OPPORTUNITÀ

- ✓ disabilità certificata nel sistema Esse3 (esonero H)
- ✓ studente con ISEE anno 2025 (caricato nel sistema Esse3) fino a € 27.948,60
- ✓ studente con figli minori\*
- ✓ studente lavoratore (contratto in vigore durante la mobilità)\*
- ✓ studente atleta professionista\*
- ✓ studente orfano di almeno un genitore\*
- ✓ studente figlio di vittime del terrorismo o della criminalità organizzata\*



250€ mensili



ATTENZIONE

Per la mobilità a **zero grant**  
NON sono assegnabili i top up

\*da autocertificare entro la scadenza del bando allegando un apposito modulo (ed eventuali documenti aggiuntivi) alla domanda online

# QUANDO AVVIENE IL PAGAMENTO

La contribuzione economica verrà erogata tramite bonifico bancario in due rate:

- **la prima rata pari al 70% del contributo totale, entro 120 giorni dal ricevimento dello *statement period form* debitamente firmato dall'ente**
- **la seconda rata a saldo (30% ricalcolato) al termine della mobilità, dopo aver inviato i documenti di fine mobilità richiesti.**



**IMPORTANTE:** Durante il periodo iniziale, fin quando non verrà erogata la prima rata di pagamento, lo studente dovrà provvedere in autonomia al proprio sostentamento.

Aggiornare l'IBAN sul proprio profilo  
Esse3 prima della partenza





# DOCUMENTAZIONE

DOCUMENTI DA PRESENTARE PRIMA, DURANTE E DOPO LA MOBILITÀ

# PRIMA DELLA MOBILITÀ

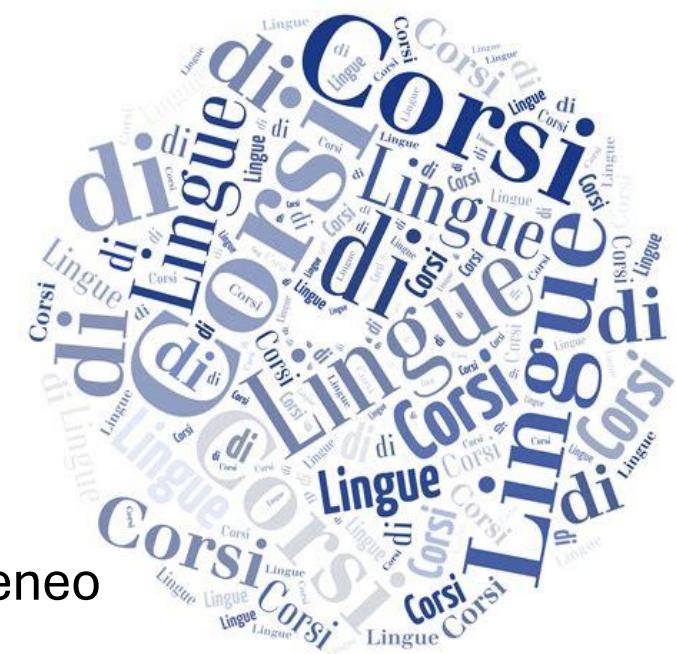


In caso di rinuncia a partire.. comunicarlo tempestivamente!

- firmare l'**Accordo di mobilità** (un mese prima della partenza)
- verificare ed eventualmente aggiornare il proprio **IBAN su Esse3**

## Preparazione linguistica

- 1) **test di valutazione linguistica OLS** (da svolgersi online)
- 2) corsi facoltativi e gratuiti di **francese, spagnolo e tedesco** offerti dall'ateneo
- 3) certificazione linguistica (eventualmente richiederla al nostro ufficio)



## DURANTE LA MOBILITÀ

- ✓ far firmare l'**Attestazione periodo/Statement Period Form** appena arrivati presso la meta estera e inviarla per e-mail alla casella [erasmus@uninsubria.it](mailto:erasmus@uninsubria.it) per ricevere il contributo economico alla fine del mese successivo all'invio dell'e-mail
  
- ✓ si è coperti da polizza assicurativa universitaria (RC e Infortuni pubblicata sul sito di Ateneo) e sanitaria (Carta Regionale dei Servizi)
  
- ✓ controllare frequentemente la casella di posta di Ateneo e comunicare tempestivamente eventuali necessità/problemi
  
- ✓ seguire il corso di lingua online OLS sulla nuova piattaforma EU Academy (facoltativo)



## DOPO LA MOBILITÀ



- ✓ Consegnare all'ufficio, in originale, l'**Attestazione periodo/Statement Period form** con timbro/firma della meta estera e data di fine mobilità (obbligatorio)
- ✓ Inviare per e-mail all'ufficio gli eventuali biglietti di andata e ritorno con mezzi sostenibili per il **top up viaggio ecologico** (facoltativo)
- ✓ Compilare l'**Erasmus+ Participant Report** (obbligatorio)
- ✓ Inoltrare per mail il **Learning Agreement 3rd part** emesso dall'ente ospitante (obbligatorio)
- ✓ Compilare e inviare alla casella erasmus la **Scheda di riconoscimento** delle attività svolte all'estero per ottenerne il riconoscimento in carriera (facoltativo)

# DOMANDE? DUBBI?



## Servizio Internazionalizzazione

- VARESE - Padiglione Rossi (loc. Bizzozero)
- COMO - via Valleggio, 11 (piazza)

e-mail: [erasmus@uninsubria.it](mailto:erasmus@uninsubria.it)