



刚刚来到一个陌生的城市，你也许会感觉不适应，有些茫然和不知所措。加入我们，你将不再是孤军奋战。该系列工作坊即是在五周内，通过每周一次循序渐进的讲座和活动，帮助你缓解不良心理反应，提高心理素质及生活学习中必备的能力，为未来的学习和生活做好充分的准备，更快更好地融入到新生活中。

内容简介：

➤ Session 1 留英常识普及分享

常识解答，分享各类实用留英的注意事项及信息。从衣食住行到人文环境，解决大家生活上的基本问题。让大家在最短的时间内对新的环境有一定了解，并做好充分的准备。

➤ Session 2 心理建设 1—独立、自信

运用心理学知识理论帮助大家发现自我，认识不良情绪及其缘由。我们通过各种形式的活动、讲座，为你提供基础的心理建设工作，帮助你为未来在英国的生活做好初步的心理准备。

➤ Session 3 学习在英国

帮助大家提前认识到在英国的学习过程中可能遇到的各种问题，包括学习方法的差异性；如何取得优异的成绩；如果听讲及回答问题；如何完成作业和阅读；如何自学；如何缓解学习压力，等等。届时我们将请来经验丰富的客座嘉宾为大家分享经验，帮助大家英国的学习有充分的了解和认识。让留学生真正学有所成，学有所值。

➤ Session 4 心理建设 2—微笑

在上一节认识了解的基础上，帮助大家认识自我，以及自我与环境上的冲突机制。通过运用心理学理论，及各种形式的活动、讲座，完善你的各项心理素质，帮助你

对未来留学生活做好充分的心理准备。最有效地预防与缓解不适应感、孤独感、压力、沮丧等今后可能遇到的不良情绪。

➤ Session 5 享受留英生活

留学是一种经历，它不仅仅是一张英文文凭，更重要的是自我成长和阅历经验的积累过程。本节我们将通过帮助大家认识自我的基础上，进一步开拓自我，认识到中英文化、语言、生活的差异性，帮助大家掌握高品质留学生活的必备心理素质及能力等，让大家能够真正享受留英生活。

活动详情

活动内容	活动时间	地点	费用	
Session 1 留英常识普及分享	7月29日 15:00-17:00	53/3 George Street, Edinburgh EH2 2HT (在 Assembly Rooms 的对面, 可以直接推开白色玻璃门, 按顶层对讲铃进入。我们在顶层。)	免费	12 磅
Session 2 心理建设 1 独立、自信	8月5日 15:00-17:00		5 磅	
Session 3 学习在英国	8月12日 15:00-17:00		5 磅	
Session 4 心理建设 2 微笑	8月19日 15:00-17:00		5 磅	
Session 5 享受留英生活	8月26日 15:00-17:00		5 磅	

报名方式: 请登陆官网: www.welcomehomeuk.com 中的 Workshop and Events 页面报名参加。

活动说明: 为保证活动质量, 除第一节外, 其他每节的人数上限为 20 人。请务必通过以上方式**报名预定**。谢谢合作:)