



IES Abroad 全球实习实践项目

伦敦 • 巴塞罗那

一、项目概况

该项目是由拥有 75 年历史的 IES Abroad 运行的全日制学期实践项目。通过该项目，学生将

- 在自己的专业领域参与实际工作，了解相关行业及公司的运作；
- 习得并提升实际工作中所需要的必要技能，包括执行能力、沟通和交流能力、团队协作能力、时间管理能力等；
- 在国际化工作环境中，进一步学习并提升国际视野、国际行业惯例、国际协作及交流能力；
- 在项目结束时获得实习证明，表现优异的同学可获得实习单位的推荐信。

项目过程中学生还将获得获实习实践理论讲座和实践指导。完成项目所有内容后，学生将获得实习实践单位出具的实习证明、罗切斯特大学颁发的成绩单以及 3 个实习实践学分。

该项目精心设计，旨在为追求国际化视野和职业发展的学生提供在全球两大知名城市——伦敦和巴塞罗那，进行全职实习实践的机会。学生将有机会在专业领域中积累宝贵的经验，提升整体就业竞争力，同时深入了解当地文化。 **该项目为国际学生提供 1000 美元奖学金。**

学生感言

"I was able to learn and use IT with a fashion business. It is my major directly correlated with one of my interests."

- Nicolas T. / IES Abroad London Internship Program / Penn State University

"... this experience will be amazing on my graduate school applications and resume, showing that I've worked with other cultures and worked in a hospital in different country."

- Abbey S. / IES Abroad Barcelona Internship Program / University of Iowa



二、IES Abroad 简介

IES Abroad 创立于 1950 年，是美国历史悠久的一家国际教育交流机构。IES Abroad 在全球 20 个国家设有 30 个学习中心。自机构成立以来，已经为超过 170,000 名学生提供了在全球学习和实习实践机会，是服务于亚洲、澳大利亚、欧洲、新西兰、北美、南美洲和非洲 500 多所顶级大学的学术联盟和国际大学网络。SAF 是 IES Abroad 的下属机构及子品牌。SAF 及母机构 IES Abroad 通过海外访学和实习实践计划帮助学生成为全球领导者，为全球学生提供符合最高学术质量标准的体验式学习为机构使命。

三、项目亮点

- **职业发展与专业实践：** 在国际化的背景下，学生将参与和自己专业相关的实际工作，了解相关行业及公司的运作，同时获得实际工作中需要的各种工作技能、学习先进的管理理念和工作方法。
- **学术支持与个人成长：** 除了实习，学生还将参与3学分的实习实践研讨课，探讨工作场所文化、沟通技巧、职业态度等。这些知识将帮助学生在跨文化的工作环境中取得成功，并促进学生的个人成长。
- **成为掌握国际规则，善于在国际化环境下沟通和协作的专业人才：** 通过本项目，学生将实际参与位于伦敦和巴塞罗那的公司/机构的工作，并和实习实践单位的领导及工作人员进行密切的沟通和协作，从而学生将掌握跨文化沟通和协作的能力，并通晓国际规则和国际惯例。
- **获得在未来深造及就业中极其重要的核心竞争力：** 海外大学及国内外用人单位均十分看重学生的实践经验以及在实践/实习中表现出的各种能力。学生在项目结束时将获得实习实践单位的推荐信，该推荐信及在实践中打造深化的各种能力将帮助同学在未来的硕博项目申请及求职申请中脱颖而出。



- **国际网络与人脉拓展：**与来自世界各地的实习生和专业人士共同工作和交流，建立国际化的专业网络，为学生的未来发展打开新的机遇之门。
- **多元文化体验：**深入体验伦敦、巴塞罗的独特文化与历史。无论是巴塞罗那的艺术与创意产业，还是伦敦的全球金融和文化中心，学生将收获丰富多彩的文化体验。

四、项目内容

1. 项目时间

城市	项目时间
伦敦	春季学期：2026年1月06日 - 4月18日 秋季学期：2026年9月1日 - 12月5日
巴塞罗那	春季学期：2026年1月07日 - 4月11日 秋季学期：2026年9月1日 - 12月5日

2. 项目结构

整个项目由每周约 30-35 小时的在岗实践及实习实践研讨会组成。

1) 实习实践研讨会

在海外实践期间，学生将与其他 IES Abroad实习生一起参加一门必修的 3 学分的实习实践研讨会。在这次研讨会上，学生将通过研究工作场所内外的文化问题来为实践奠定基础。所涵盖的主题包括理解工作场所文化、改善沟通、增强工作态度和能、以及处理各种问题、挑战和机遇，以便学生在工作岗位上以及回国后都能取得职业上的成功。上课地点为 IES Abroad 学习中心。

2) 在岗实践

在学生出发前，IES Abroad 将与学生一起完善简历、优化求职信，并提升学生的沟通和面试技巧，为在新的文化环境中工作做好准备。学生将被安置在当地一家符合学生职业兴趣的企业或组织进行为期 10-12 周实践活动。

部分实习实践方向供参考：商业、市场营销、媒体与传播、教育、艺术与文化、科技

实践单位及工作内容样例：

行业类别	实践单位及工作内容样例
------	-------------

数据分析与信息系统	<ul style="list-style-type: none"> 在伦敦一家快速发展的小型技术公司，专注于开发安全和数据驱动的应用程序，专注于数据分析； 基于数据分析生成报告，以优化巴塞罗那一家公司的服务表现和用户体验；
计算机科学	<ul style="list-style-type: none"> 巴塞罗那专注于过程自动化的软件解决方案公司； 巴塞罗那的软件及应用程序开发服务； 巴塞罗那数据管理公司的 Python 编程工作；
教育	<ul style="list-style-type: none"> 巴塞罗那公立小学； 伦敦里士满区的一所英格兰国教小学；
国际关系、政治学与法律	<ul style="list-style-type: none"> 伦敦地方法官的会员组织； 巴塞罗那当地法律协会的国际关系事务（要求西班牙语）；
会计	<ul style="list-style-type: none"> 巴塞罗那酒店管理公司财务部提供支持工作；
广告	<ul style="list-style-type: none"> 伦敦精品公关咨询公司； 为社交媒体创建内容，并协助巴塞罗那舞蹈学校的沟通工作；
经济	<ul style="list-style-type: none"> 欧洲房地产投资团队；
创业	<ul style="list-style-type: none"> 入职巴塞罗那为企业家提供咨询的公司； 伦敦领先的茶叶、咖啡及植物提取物公司；
活动策划	<ul style="list-style-type: none"> 在巴塞罗那建立品牌形象，为女性策划专业的社交活动。
金融	<ul style="list-style-type: none"> 伦敦的一家金融科技初创公司，帮助用户为实现目标进行储蓄，并制定个性化的预算计划； 伦敦财富管理公司就职。
管理与人力资源	<ul style="list-style-type: none"> 入职伦敦招聘公司专注于为金融专业人提供就业机会； 入职于位于巴塞罗那的全球性人力资源招聘公司。
电影、音乐与表演艺术	<ul style="list-style-type: none"> 伦敦影视人才经纪公司； 伦敦国际知名电影学院； 伦敦音乐艺人经纪公司，实习生负责参与现场活动并协助艺人管理工作。

3) 项目成果:



项目成果包括：国际化视野、国际实习经历、职场竞争力的全方位提升、多元化行业人脉等。学生在项目结束后将获得实习证明及罗切斯特大学颁发的成绩单，表现优异者可获得实习单位推荐信。

4) 社会文化活动：

学生可以与其他实习生一起参加 IES Abroad 为学生安排的各项社会文化活动。参加伦敦实习的学生可参与如剑桥、巴斯与巨石阵等实地探访活动；参加巴塞罗那实习的学生可参与西班牙布拉瓦海岸、马德里等实地探访活动。（注：以上活动可能涉及额外付费）

5) IES Abroad 全程支持和服务：

学生可享受 IES 中心驻地工作团队提供的个性化的出发前指导、安排位置优越且经过审查的住宿、世界级的师资力量、学生活动、海外生活支持及严格的应急保障等各项优质服务。

6) 住宿安排：

SAF 安排学生入住校外学生公寓单人间或双人间，共用卫浴。（仅供参考，以实际安排为准）

四、申请要求

1. 报名条件

- 在校全日制本科生及研究生
- GPA 要求：2.5/4.0
- 英语语言要求：托福 79 / 雅思 6.5 / Duolingo 105（部分实习实践岗位对语言有更高的要求）

2. 申请截止日期：

- 春季学期 2025 年 9 月 23 日
- 秋季学期 2026 年 4 月 24 日

3. 申请步骤

- 1) 请阅读SAF官网申请概览（点击[链接](#)）
- 2) 请填写网上咨询表（[点击链接](#)），了解项目具体情况
- 3) 学生在SAF老师指导下准备并提交申请材料
- 4) 学生完成国内高校所需流程（请咨询SAF指导老师）
- 5) 获得录取后，进行学习或者根据SAF老师指导进行后续各种准备工作

五、项目费用



项目费用参考：

城市	往期学期项目费用参考	备注
伦敦	\$12,990 美元	包含学费\$7,860 美元，住宿费\$4,830 美元和保险费\$300 美元
巴塞罗那	\$9,639 美元	包含学费\$6,516 美元，住宿\$2,823 美元和保险费\$300 美元

***国际学生可享 1000 美元奖学金减免**

项目费用说明：

- 1) 以上往期一个学期的项目费用供参考。SAF 一般在每年 3 月和 9 月公布最新项目费用表，在最新项目费用表更新之前，同学可参考现公布的往期项目费用以做参考，项目费用每期会有变动。
- 2) SAF 项目费用包含：学费、住宿费（基于校外学生公寓单人间或者双人间标准，不含餐；共用卫浴；单人间需补差价）、医疗及应急保险费用。
- 3) 学生需自行准备签证费用、每日餐食，个人零花费用及国际机票费用
- 4) 以上项目费用为参考项目费用，实际费用可能会有变动。

六、联系方式

SAF 上海办公室

丁老师



电话：021-34712175；021-34689662；13601838945

咨询电邮：info@safchina.org

官网：<https://www.safchina.cn/>

SAF 微信公众号：SAF 海外名校交流