МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МЕЖГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КЫРГЫЗСКО-РОССИЙСКИЙ СЛАВЯНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Б.Н. ЕЛЬЦИНА

УТВЕРЖДАЮ
Декан гуманитарного факультета
_____ Баудинова Н.А.

Лабораторные работы
по дисциплине «Психология профессионального общения»

Специальность 45.05.01 (РФ) 530003 (КР) Перевод и переводоведение.
Направленность: «Специальный перевод»

Бишкек - 2023

МОДЕЛИ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕРЕВОДЧИКА

Всестороннее личностно-профессиональное развитие студента-переводчика предполагает развитие следующих навыков:

-социально-психологические навыки,

-профессиональная компетенция,

-навыки делового общения,

-навыки поведения в конфликтных ситуациях,

-навыки формирования мотивации достижения и саморазвития.

Данные навыки необходимо развивать, используя две модели развития: педагогическую и индивидуальную. Педагогическая модель предусматривает взаимодействие студента с преподавателем в рамках занятия в аудитории. Индивидуальная модель развития направлена на самостоятельную работу студента и на развитие навыков самоконтроля, саморефлексии и саморазвития. Только взаимодействие двух моделей дает оптимальный результат личностно-профессионального развития студента-переводчика.

Социально-психологические навыки

Переводчик выступает посредником между людьми, говорящими на разных языках, и поэтому социально-психологические навыки являются важной частью профессиональной подготовки переводчика. Переводчик должен уметь понимать психологические особенности людей, с которыми он работает. Часто переводчики работают в команде с другими специалистами, такими как редакторы, корректоры, технические специалисты и для эффективной работы в команде им необходимо обладать навыками командной работы. Данные навыки также связаны с личностью переводчика и его личностным ростом.

В качестве **педагогической модели развития** социально-психологических навыков предлагаются такие задания, как перевод эмоционально сложных текстов, групповой перевод.

ЗАДАНИЕ 1.

- *Перевод эмоционально сложных текстов*

Цель:

- развитие стрессоустойчивости студентов-переводчиков при работе с текстами, содержащими сильные эмоции.

Задачи:

- ознакомить студентов с особенностями перевода эмоционально сложных текстов;
- развить навыки контроля эмоций и сохранения концентрации в условиях стресса;
- отработать приемы перевода различных эмоциональных состояний.

Методика проведения

В ходе данного упражнения преподаватель и студенты обсуждают особенности перевода эмоционально сложных текстов. Затем студенты делятся на группы: переводчик и эксперт. Получают текст для перевода. Студенты-переводчики переводят текст, передавая смысл и эмоциональную окраску текста. Студенты-эксперты следят за передачей эмоциональной окраски текста и дают обратную связь.

Этапы проведения

Этап 1. Подготовительный

Преподаватель и студенты обсуждают особенности перевода эмоционально сложных текстов. Для теоретического ознакомления с особенностями перевода эмоционально

сложных текстов предлагается изучить статью Абдуллаева М. А. «Особенности перевода эмоционально окрашенной лексики основные аспекты её межъязыковой передачи» [2].

Этап 2. Распределение ролей

Студенты делятся на пары: один студент в паре выступает в роли переводчика, а другой в роли эксперта.

Этап 3. Основная часть

Студентам предоставляются письменные или устные тексты содержащие сильные эмоции. Студент-переводчик переводит текст вслух, стараясь максимально точно передать смысл и эмоциональную окраску текста. Студент-эксперт следит за тем, какие эмоции выражает переводчик в процессе перевода и после завершения перевода дает ему обратную связь.

Этап 4. Анализ и обсуждение

Студенты делятся своими впечатлениями от упражнения. Обсуждаются трудности, которые возникли при переводе и анализируются приемы, которые студенты использовали для перевода различных эмоциональных состояний.

- Типовые тексты, содержащие эмоционально тяжелую информацию

(1) ***Число погибших в результате наводнения в Европе превысило 100 человек.***

В результате сильнейшего наводнения, которое обрушилась на Центральную и Восточную Европу погибло более 100 человек. Десятки людей пропали без вести, сотни тысяч остались без крови. Спасательные работы ведутся круглосуточно, но шансы найти выживших с каждым часом уменьшаются. Наводнение стало одним из самых разрушительных в истории региона. Разрушены дома, дороги, мосты, линии электропередач. Экономические ущерб от наводнения оценивается в 1 000 000 000 €. Страны, пострадавшие от наводнения, получают международную помощь. Спасатели соседних государств пребывают в пострадавшие районы для разбора завалов и поиска выживших.

(2) ***Число погибших мирных жителей в результате обстрела превысило 20 человек.***

Вчера в результате обстрела жилого квартала в одном из городов, где ведутся военные действия, погибло более 20 мирных жителей. Десятки людей получили ранения. Под данным местных жителей, огонь вёлся из артиллерийских орудий. Снаряды попали в жилые дома, школу и больницы.

1. ***30 жертв взрыва на вокзале***

Сегодня утром на вокзале одного из крупных городов произошёл взрыв. Погибло 30 человек, ещё 50 человек получили ранения. По предварительным данным, взрывное устройство было приведено в действие террористом- смертником. На месте происшествия работают сотрудники правоохранительных органов и спасатели. Они выясняют обстоятельства происшествия, а также разыскивают лиц, которые причастны к теракту. В стране объявлен траур. Президент страны поручил правоохранительным органом провести тщательное расследование теракта и привлечь виновных к ответственности.

ЗАДАНИЕ 2.

- *Групповой перевод*

Цель:

- развитие навыка командной работы;
- развитие навыка поиска переводческих решений.

Задачи:

- активизировать знания и опыт студентов в области перевода;

– научить студентов генерировать различные варианты перевода, в том числе нестандартные и креативные решения.

Методика проведения

Студенты разделяются на группы по 3-4 человека. Преподаватель раздает тексты для перевода. Уровень сложности текстов от среднего до сложного. В процессе перевода студенты могут использовать электронные словари. В течении 20-30 минут студенты в группах обсуждают возможные варианты перевода и совместно находят наиболее подходящие переводческие решения. В конце преподаватель оценивает качество переведенного текста.

Этапы проведения

Этап 1. Разделение на группы.

Студенты разделяются на группы по 2-3 человека. Совместно им необходимо выбрать одного студента, который будет читать окончательный вариант перевода.

Этап 2. Основная часть.

Студентам раздаются тексты и дается 20-30 минут для перевода. Уровень текстов должен быть от среднего до высокого. Студенты совместно изучают текст и начинают обсуждать поиск переводческих решений. По окончанию времени студенты зачитывают свои переводы.

Этап 3. Анализ и обсуждение.

Преподаватель дает студентам обратную связь. Студенты делятся впечатлениями о переводе и обсуждают возникшие трудности.

Типовые тексты для группового перевода

1. *3D-печать в строительстве*

3D-печать представляет собой технологию, которая имеет потенциал развить строительную отрасль. Создавая трёхмерные объекты путём послойного нанесения материалов, 3D-печать предлагает более эффективный и гибкий подход к строительству по сравнению с традиционными методами строительства.

Одним из самых значительных преимуществ 3D-печати в строительстве является возможность возводить сложные архитектурные формы, которые трудно или невозможно создать при помощи традиционных методов. Это открывает новые возможности для инновационных дизайнов и конструкций, расширяя границы архитектурного творчества.

Более того, 3D-печать может значительно сократить время и расходы на строительство. Данная технология оптимизирует строительный процесс, предлагая более быстрое завершение проекта и снижение общих расходов.

Универсальность 3D-печати позволяет использовать различные материалы, включая бетон, пластик, металл и композитные материалы. Выбор материала назначения и желаемых свойств конструкций. Например, бетон обычные используется для несущих конструкций, а пластик и металл подходят для облегченных конструкций.

Несмотря на многочисленные преимущества, 3D-печать в сфере строительстве имеет и ряд недостатков. Одним из главных недостатков является высокая стоимость 3D-принтеров, которая ограничивает широкое внедрение данного инструмента. Недостаточная прочность и долговечность некоторых материалов, используемых для 3D-печати, является еще одним ключевым недостатком. Например, бетон и металл гарантируют прочность строительных конструкций, но другие материалы, такие как пластик, требуют дальнейшей разработки для соответствия строительным требованиям зданий.

Несмотря на эти проблемы, 3D-печать обладает огромным потенциалом для развития строительной области. В настоящее время исследования в области технологии 3D-печати ищут новые пути преодоления ограничений, прокладывая путь к будущему, где 3D-печать станет общепринятым строительным методом.

2. *LiDAR Technology.*

LiDAR, short for Light Detection and Ranging, has emerged as a powerful tool for creating highly accurate 3D maps and detecting objects in real-time. The technology operates by emitting pulsed laser beams and measuring the time it takes for the reflected light to return to the sensor. By analyzing this data, LiDAR systems can determine the distance to a target object and build a precise three-dimensional representation of its surroundings.

LiDAR offers several advantages over traditional mapping techniques like GPS and photogrammetry. Unlike GPS, which primarily provides location data, LiDAR generates detailed 3D point clouds, capturing the precise location and shape pf objects within a given area. Compared to photogrammetry, which relies on image analysis, LiDAR excels in low-light conditions and can penetrate through vegetation, offering a more complete picture of the environment.

The applications of LiDAR technology are wide and cover various industries. Here are a few key areas where LiDAR has a significant impact. The first are autonomous vehicles. LiDAR plays a crucial role in the development of self-driving cars. By accurately mapping the surrounding environment, LiDAR sensors help autonomous vehicles navigate complex road conditions, detect obstacles and safely maneuver in traffic. The second is robotics. LiDAR is a key component in robots used for exploration, search and rescue operations and industrial applications. The ability to map and navigate complex environments empowers robots to perform tasks with greater autonomy and accuracy. The third is agriculture. LiDAR systems are finding innovate applications in precision agriculture. They can be used to create field maps, measure crop health and identify areas that require additional resources. This allows farmers to optimize their activities and increase yields.

Looking ahead, the future of LiDAR technology is promising. Advances in sensor technology are leading to more compact, affordable and high-resolution LiDAR systems. Additionally, the integration of LiDAR with other technologies like artificial intelligence is further enhancing its capabilities. This convergence will unlock new possibilities for autonomous systems, environmental monitoring and scientific exploration. However, there are also challenges to be addressed. The cost of LiDAR systems remains a barrier for some applications. Data processing and analysis can be computationally intensive. Ongoing research and development are focused on addressing these challenges and making LiDAR technology even more accessible and user-friendly.

In conclusion, LiDAR technology is transforming the way we perceive and interact with our surroundings. Its ability to create detailed 3D maps and detect objects in real-time offers immense potential for various industries. As the technology continues to evolve and become more affordable, we can expect LiDAR to play an even more significant role in shaping the future.

В качестве **индивидуальной модели развития** социально-психологических навыков предлагается задание **«SWOT-анализ».**

ЗАДАНИЕ 1.

SWOT-АНАЛИЗ

Цели:

- проанализировать свои личностные особенности;
- определить свои сильные и слабые стороны как переводчика;
- оценить возможности и угрозы, с которыми можно столкнуться в работе переводчика;
- сформировать положительное отношение к себе и принятие себя.

Задачи:

- провести SWOT-анализ своей личности.

Методика проведения

В первую очередь студенту необходимо изучить теоретический материал о SWOT-анализе. Студент может воспользоваться представленной информацией в упражнении или найти дополнительную информацию в Интернете.

Затем необходимо поставить перед собой цель. Подумайте: «Для чего вы проводит SWOT-анализ?» После постановки цели студент заполняет таблицу (См. Таблицу 1), отвечая на вопросы.

Таблица 1

STRENGTHS	**WEAKNESSES**
OPPORTUNITIES	**TREATS**

Теоретический материал о SWOT-анализе

SWOT-анализ – это основа стратегического планирования, которая представляет собой комплекс исследований, необходимых для оценки сильных и слабых сторон, а также выявление перспектив развития и возможных угроз. Анализ представляет собой инструмент для стратегического планирования. Чаще всего он представляет собой таблицу из четырёх блоков, где содержится определённая информация.

1 блок. STRENGTHS (S). Сильные стороны: качества, которые помогают человеку в достижении целей и уникальные навыки.

2 блок. WEAKNESSES (W). Слабые стороны: качества, которые мешают достижению целей.

3 блок. OPPORTUNITIES (O). Возможности: инструменты, которые могут быть полезны для развития.

4 блок. TREATS (T). Угрозы: трудности, внешние факторы, которые находятся вне вашего внимания.

Возможно повлиять на три характеристики. Например, можно устранить слабые стороны за счёт внедрения новых технологий и решений, а также усилить свои конкурентные преимущества.

Существует ряд причин проведения анализа:

- оценка текущего положения дел: SWOT- анализ помогает увидеть в какой точке развития вы находитесь сейчас;
- расстановка приоритетов: анализ внутренней и внешней среды помогает найти и укрепить свои слабые стороны и повысить эффективность;

- оценка рисков и учет трудностей: чтобы стать конкурентноспособной личностью и быстро адаптироваться в условиях изменяющегося рынка труда, следует быть готовым к возможным вызовам и проблемам. Анализ помогает увидеть риски и предусмотреть трудности.

SWOT-анализ используют, чтобы принять взвешенное решение, определить курс личностно-профессионального развития, предусмотреть возможные угрозы на пути к достижению целей.

Вопросы для проведения SWOT-анализа

Примерный перечень вопросов для выявления сильных сторон:

1. Назовите ваше основное преимущество.
2. В чем ваша уникальность?
3. Какие ваши личные качества и привычки полезны для достижения цели?
4. Какие дополнительные знания и навыки у вас уже есть?
5. Что вы умеете делать лучше всего?
6. Что вам больше всего нравится делать?
7. Какие ресурсы у вас имеются?

Примерный перечень вопросов для выявления слабых сторон:

1. В чем преимущество ваших коллег или одногруппников?
2. Назовите недостатки, которые чаще всего вам озвучивают преподаватели или ваши одногруппники?
3. Каких личных качеств не хватает вам?
4. Какие ваши личные качества и привычки могут помешать при достижении цели?
5. Каких знаний и навыков вам не хватает?
6. Что получаются у вас хуже всего?
7. Что вам меньше всего нравится делать?
8. Каких ресурсов не хватает вам на данный момент?

Примерный перечень вопросов для выявления возможностей:

1. Какие внешние условия необходимы для достижения цели?
2. Какие условия имеются?
3. Какими обстоятельствами и событиями вы можете воспользоваться?
4. Назовите благоприятные изменения (тренды), которые наблюдаются в области вашей деятельности?
5. Есть ли у вас единомышленники?
6. Какие внешние ресурсы необходимо привлечь для ускорения вашего развития?

Примерный перечень вопросов для определения угроз:

1. Каких внешних условий вам не хватает?
2. Какие обстоятельства и события мешают вам для достижения цели?
3. Назовите неблагоприятные изменения, которые наблюдаются в области вашей деятельности?
4. Есть ли у вас конкуренты?

Примечание: данное упражнение необходимо выполнять совместно с упражнением «Постановка SMART-целей» для более успешного личностно-профессионального развития студентов-переводчиков.

Профессиональная компетенция переводчика

Профессиональная компетенция – это совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения профессиональной деятельности. Развитая профессиональная компетенция является конкурентным преимуществом, необходимым на современном рынке труда. Она позволяет переводчику работать в более широком спектре сфер и выполнять более сложные задачи. Данная компетенция позволяет переводчикам выполнять свою работу более качественно и быстро.

В качестве **педагогической модели развития** профессиональной компетенции предлагаются следующие задания: **«Этический кодекс переводчика», «Портрет переводчика», «Ролевые игры: «Собеседование» и «Конференция».**

ЗАДАНИЕ 1. ЭТИЧЕСКИЙ КОДЕКС ПЕРЕВОДЧИКА

Цель:

- ознакомить студентов с основными принципами этического кодекса переводчика;
- развить навык анализа этических ситуаций, с которыми могут столкнуться переводчики в своей профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов чувство ответственности за свою работу;
- способствовать развитию профессиональной этики переводчика.

Задачи:

- изучить основные положения этического кодекса переводчика;
- сформулировать список этических принципов переводчика;
- разобрать примеры этических дилемм, с которыми могут столкнуться переводчики;
- определить возможные варианты решения дилемм в групповой дискуссии.

Методика проведения

Длительность данного упражнения составляет 2-3 академических часа. Преподаватель дает студентам домашнее задание, в ходе которого они изучают принципы этического кодекса переводчика. Студенты делятся на группы по 3 человека и готовят доклад. Доклад может быть оформлен в виде реферата или презентации. Затем в аудитории студенты выступают с подготовленными докладами. В конце выступлений преподаватель подводит итог и совместно со студентами формулирует «Список этических принципов переводчика». Для развития творческого потенциала студентов можно оформить данный список на бумаге формата А1 или А0 и повесить в учебной аудитории.

Затем необходимо применить навык анализа этических ситуаций. Для этого преподавателю необходимо озвучить студентам примеры этических дилемм, а студентам необходимо дать ответ и анализ ситуации. Данная работа происходит в виде дискуссии между преподавателем и студентами, а также непосредственно между студентами, в случае если есть дополнение или уточнение предложенной ситуации.

Список источников для поиска принципов этического кодекса переводчика

1. Алексеева, И. С. Профессиональное обучение переводчика: Учебное пособие по устному и письменному переводу для переводчиков и преподавателей.
2. Этический кодекс переводчика [https://translation-ethics.ru/wp-content/uploads/2015/10/Этич-кодекс_2015-09.pdf]

Типовые этические дилеммы, с которыми может столкнуться переводчик.

1. Переводчик получает предложение перевести текст, который содержит оскорбительные высказывания в адрес человека или определённой группы людей. Как переводчику необходимо поступить в данной ситуации? Должен ли он переводить данный текст, даже если он не согласен с его содержанием?

2. Переводчику поручают переводить конфиденциальную информацию. Имеет ли переводчик право разглашать информацию?
3. Переводчик работает над переводом книги и обнаруживает, что текст содержит ошибки. Может ли он исправить эти ошибки без ведома автора?
4. Переводчик работает над переводом речи политика. Имеет ли он право добавлять в перевод свои комментарии или интерпретации?
5. Переводчик работает над переводом фильма. Имеет ли он право изменять текст фильма таким образом, чтобы сделать его более понятным для зрителей?
6. Переводчик получает текст, который содержит нецензурную лексику или жаргон. Должен ли он сохранить данные выражения в переводе, даже если они будут звучать некрасиво или непонятно для целевой аудитории?
7. Переводчику получает текст, который содержит информацию потенциально опасную для здоровья или жизнью людей. Как должен поступить переводчик в данной ситуации, зная, что он может нанести вред другим людям?

ЗАДАНИЕ 2. ПОРТРЕТ ПЕРЕВОДЧИКА

Цель:

– ознакомить студентов с профессиональными требованиями к деятельности переводчика;

Задачи:

– дать студентам представление о профессиональных компетенциях переводчика;
– составить список требований, которые предъявляются к переводчикам работодателей и клиентов.

Методика проведения

Студенты получают задание изучить профессиональные требования к переводчикам, описанные в различных источниках. В качестве источников студенты могут использовать вакансии, должностные инструкции, профессиональные стандарты. Студенты также изучают понятия «профессиональная гордость», «профессиональная надежность» и «надежность текста перевода». На основе полученной информации студенты составляют список профессиональных требований к переводчику. Студенты обсуждают составленные список и дополняют его своими предложениями.

В качестве творческого задания студенты могут оформить список требований в виде кластера «Портрет переводчика» на бумаге формата А1 или А0 и повесить в учебной аудитории.

Источники для поиска профессиональных требований для переводчиков

1. https://bishkek.headhunter.kg/
2. https://superjob.kg/#google_vignette

ЗАДАНИЕ 3.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

3. 1. РОЛЕВАЯ ИГРА «КОНФЕРЕНЦИЯ»

Цели:

– практика устного перевода в условиях конференции;
– развитие коммуникативных навыков;
– развитие способности быстро реагировать на профессиональные ситуации.

Задачи:

- освоение техники устного перевода в реальном времени на примере деловой конференции;
- развитие навыков коммуникации в профессиональной среде, включая ведение деловых переговоров и обмен мнениями;
- практика применения профессиональной терминологии в контексте конференции и обсуждения деловых вопросов;
- получение обратной связи от студентов и преподавателя по качеству и эффективности устного перевода и коммуникации.

Методика проведения

Студентам необходимо разделиться на две группы: одни будут выполнять роль переводчиков, а другие будут играть роль участников конференции. В ходе данной игры студентам-участникам необходимо выступить с докладами по теме конференции и принять участие в дальнейшей дискуссии, а студентам-переводчикам необходимо переводить речь студентов-участников при помощи техники последовательного перевода.

Этапы проведения:

Этап 1. Составление диалога ролевой игры и изучение лексики по теме.

В первый раз проведения ролевой игры «Конференция» студенты используют типовой диалог. Студентам необходимо изучить текст диалога и при необходимости составить глоссарий, которым они смогут пользоваться при переводе.

В дальнейшем студентам заранее раздаются темы диалогов для ролевой игры. Преподаватель заранее дает студентам задание по изучению лексики по теме ролевой игры.

Этап 2. Распределение ролей

Студенты делятся на 2 группы. Студент-участник в первой группе и 1-2 студента-переводчика в другой группе.

Этап 3. Основная часть

Студенты играют роль переводчиков и участников. Участники выступают с темой доклада, а переводчики последовательно переводят их речь на английский язык. Затем между участниками начинается дискуссия по теме конференции и переводчики продолжают последовательно переводить речь участников.

Этап 4. Анализ и обсуждение

После проведения ролевой игры студенты обсуждают свои впечатления, анализируют свою работу и получают обратную связь от преподавателя и студентов.

Типовой диалог между переводчиком и клиентом на деловой встрече

Участник 1:

I welcome all participants of the conference. Today, there is no doubt that the climate of our planet is changing. The average temperature on earth is continuously rising, which leads to the melting of glaciers, sea level rise, changes in weather conditions and other negative consequences. Scientists agree that the main cause of climate change is human activity, namely greenhouse gas emissions such as carbon dioxide, methane and nitrogen oxide. These gases create a greenhouse effect that heats our planet. At today's conference, we need to develop a system of urgent measures to reduce greenhouse gas emissions. In the new case, the consequences of climate change will be catastrophic.

Участник 2:

Благодарим за ваш доклад. Я полностью согласен с тем, что изменения климата являются серьезной угрозы для нашей планеты. Особое беспокойство вызывают потенциальные

последствия для сельского хозяйства, особенно в развивающихся странах. Повышение температуры и изменение погодных условий могут привести к снижению урожайности что впоследствии приведёт голоду и нехватке продовольствия.

Участник 1:

This is indeed a serious problem. In addition to agriculture, climate change also negatively affects the health of the population. We need all countries of the world to join forces to combat this threat.

Участник 2:

Я совершенно согласен с вами. Что, по-вашему мнению, мы можем сделать для решения данной проблемы?

Участник 1:

In my opinion, we need to take a number of measures. First, we need to invest in climate change adaptation research. It is necessary to find ways to protect the population from the effects of climate change, for example, such as sea level rise and extreme weather events

Участник 2:

Хочется добавить, что нам также необходимо повышать осведомлённость людей о данной проблемы. Чем больше людей будет знать об проблеме изменения климата, тем к более быстрым результатам мы сможем прийти.

Участник 1:

I completely agree with you. After all, today climate change is a global problem, and global efforts are required to solve it. We must work together to protect our planet for future generations.

Темы для ролевой игры «Конференция»:

1. Экологические проблемы и их влияние на экономику.
2. Искусственный интеллект: будущее человечества.
3. Альтернативные источники энергии: путь к устойчивому развитию.
4. Права человека в современном мире.
5. Мир будущего: каким он будет?

3. 2. РОЛЕВАЯ ИГРА «СОБЕСЕДОВАНИЕ»

Цели:

- отработать навык самопрезентации и навык деловой коммуникации;
- повысить стрессоустойчивость и уверенность в себе;
- ознакомить студентов с этикой поведения на собеседовании.

Задачи:

- подготовить студентов к реальному собеседованию на работу;
- создать условия, максимально приближенные к реальному собеседованию;
- научить студентов правильно презентовать себя и свои навыки потенциальным работодателям.

Методика проведения

Сначала студенты и преподаватель проводят дискуссию на тему «Этика поведения на собеседовании». Студенты заранее подготавливают доклады в виде презентаций или рефератов в группе по 3 человека, а затем непосредственно в аудитории подводят итог и составляют список принципов поведения на собеседовании.

Упражнения предполагает работу студентов в парах. Один студент выполняет роль соискателя, а другой работодателя. Студентам раздаются карточки с описанием вакансии и списком вопросов, которые студент-работодатель должен задать студенту-соискателю. Данное упражнение рассчитано на 2-3 академических часа.

Этапы проведения

Этап 1. Теоретический

Студенты подготавливают доклады в виде презентаций или рефератов в группах по 3 человека на тему «Этика поведения на собеседовании». После выступления с докладами, студенты и преподаватель подводят общий итог и составляют «Список принципов поведения на собеседовании». Студенты могут законспектировать полученный список для лучшего закрепления информации.

Этап 2. Подготовительный

Студенты делятся на пары: соискатель и работодатель. Преподаватель раздает студентам карточки с описанием вакансий и списком вопросов, которые студент- работодатель должен задать студенту-соискателю. Студентам дается 15 минут на подготовку к собеседованию.

Этап 3. Основная работа.

Соискатель и работодатель садятся друг напротив друга. Студент-работодатель задаёт вопросы из списка, студент-соискатель в свою очередь отвечает на них. Студент-соискатель также может задавать вопросы студенту-работодателю. Преподаватель следит за ходом собеседования и корректирует студентов при необходимости

Этап 4. Анализ и обсуждение

По завершении собеседования работодатель оценивает работу соискателя и дает ему обратную связь. В конце упражнения преподаватель проводит обсуждение, в ходе которого студенты делятся своими впечатлениями и полученными опытом.

Список примерных вопросов для ролевой игры «Собеседование».

Вопросы для студента-работодателя

1. Расскажите о себе и своем опыте работы в сфере перевода.
2. Какими языковыми парами вы владеете?
3. Какую тематику вы предпочитаете?
4. Опишите свой стиль работы.
5. Как вы справляетесь со стрессовыми ситуациями.
6. Почему вы хотите работать именно в нашей компании?
7. Каковы ваши зарплатные ожидания?
8. Какие инструменты перевода вы используете?

Вопросы для студента соискателя

1. Какие задачи будет выполнять переводчик вашей компании?
2. Какие условия работы предлагаете?
3. Какие возможности для профессионального развития вы предоставляете своим сотрудникам?

Пример карточки-вакансии

Вакансия: устный переводчик

Образовательная организация: «Welcome Study».

Требования:

1. высшее образование по специальности «Перевод» или «Лингвистика»,
2. опыт устного последовательного перевода с английского на русский язык,
3. знание тематики «образование» и научных исследований в области дизайна,
4. навык устного последовательного перевода,
5. умение работать в команде,

6. ответственность, пунктуальность и стрессоустойчивость,
7. владение ПК на уровне уверенного пользователя.

Обязанности

1. устные перевод на научных конференциях, семинарах и лекциях,
2. перевод выступлений докладчиков, вопросов и ответов участников,
3. обеспечение последовательного перевода,
4. подготовка материалов для перевода (глоссарии и терминологические базы),
5. работа с клиентами,
6. соблюдения конфиденциальности информации.

В качестве **индивидуальной модели развития** профессиональной компетенции студентов переводчиков предлагаются следующие задания: **«Дневник переводчика», «Постановка SMART-целей»**.

ЗАДАНИЕ 1. ДНЕВНИК ПЕРЕВОДЧИКА

Цели:

- развитие навыка саморефлексии: анализ точности, адекватности и выразительности собственных переводов, определение своих слабых и сильных сторон как профессионала;
- развитие навыка саморедактирования: умение находить и исправлять собственные ошибки;
- повышение осознанности во время процесса перевода: умение обосновывать свои решения при переводе.

Задачи:

- самостоятельное ведение дневника студентом;
- редактирование собственных переводов и выявление ошибок;
- анализировать причины несоответствий между вариантами перевода.

Методика проведения

Студент выбирает удобный формат ведения дневника: запись в бумажную тетрадь, использование программ Microsoft Word или Google Документы.

Студент записывает в дневник информацию о выполнении переводов (устных и письменных). Каждая запись должна содержать данную информацию: дата, тема, тип перевода, объем, уровень сложности, время выполнения, анализ и индивидуальный план. Также возможно добавлять отзыв студентов или преподавателей (возможно клиентов) о вашем переводе.

Анализ должен содержать впечатления о процессе перевода, а также студенту необходимо делать заметки об ошибках, в том числе и о тех, которые были вызваны эмоциями. Студенту необходимо научиться идентифицировать свои эмоции и находить причины, которые их вызвали (незнание лексики, сложность текста, неуверенность в своих знаниях). После нахождения ошибок студент должен исправить их и составить правильный вариант перевода. Ошибки и исправленный вариант рекомендуется оформлять в виде таблицы для большей наглядности (См. Таблица 2). Ведение дневника поможет отслеживать прогресс и научиться составлять индивидуальный план развития необходимых навыков для решения ческой деятельности.

Таблица 2.

Mistake	**Corrected version**

В данной строке записывается исходная фраза для перевода	
В данном столбце записывается ошибка, допущенная при переводе.	В данном столбце записывается исправленный вариант перевода.

Пример записи в дневнике переводчика

Дата: 13.05.2024
Тема: The importance of language learning
Объем: 1,5 минуты
Уровень сложности: средний
Время выполнения: 20 минут
Анализ:
Перевод текста не вызвал особых затруднений. Тема текста мне знакома, и я хорошо понимал смысл текста. Сложности возникли при переводе некоторых идиоматических выражений и фразеологических оборотов. Именно неуверенность в знании идиоматических выражений и фразеологических оборотов привела к неправильному подбору варианта перевода.

Mistake	**Corrected version**
Open up a whole new world	
Открыт новый мир- дословный перевод	Открыть новые горизонты

Индивидуальный план:
- повторить способы перевода идиоматических выражений и фразеологических оборотов,
- повторить перевод фразеологизмов и идиом.

Примечание: студент может самостоятельно добавлять новые пункты для ведения дневника и менять способ оформления.

3. НАВЫК ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ

Навык делового общения помогает переводчику выстраивать деловые отношения и ввести переговоры. Сфера бизнеса обладает особенной деловой культурой со своими правилами и этикетом. Переводчику необходимо обладать знаниями данных особенностей, чтобы выполнять переводы качественно и грамотно выстраивать отношения с клиентами.
В качестве педагогической модели развития навыка делового общения предлагаются следующие задания: **«Ролевая игра «Деловая встреча», «Деловая переписка», «Стили делового общения в разных культурах».**

ЗАДАНИЕ 1. РОЛЕВАЯ ИГРА «ДЕЛОВАЯ ВСТРЕЧА»

Цели:
- практика навыков перевода и общение в профессиональном контексте,
- практика коммуникативных навыков,
- развитие навыков адаптации к различным ситуациям и потребностям клиентов.

Задачи:
- стимуляция деловой встречи между переводчиками и клиентами,
- освоение навыков перевода в реальном времени,
- разработка стратегий общения с клиентом и подбор подходящего стиля перевода,
- получение обратной связи от студентов и преподавателя по качеству и эффективности перевода.

Методика проведения

Студентам необходимо разделиться на команды по 4 человека: 2 человека для роли клиентов, 2 человека для роли переводчиков. В ходе данной игры студентам- клиентам необходимо воспроизвести диалог между деловыми партнерами на русском и английском языках, а студентам- переводчикам необходимо выполнять перевод диалога между клиентами.

Этапы проведения

Этап 1. Составление диалога ролевой игры и изучение лексики по теме.

В первый раз проведения ролевой игры «Деловая встреча» студенты используют типовой диалог. Студентам необходимо изучить текст диалога и при необходимости составить глоссарий, которым они смогут пользоваться при переводе.

В дальнейшем студентам заранее раздаются темы диалогов для ролевой игры. Преподаватель заранее дает студентам задание по изучению лексики по теме ролевой игры.

Этап 2. Распределение ролей.

Студенты делятся на группы по 4 человека: 2 клиента и 2 переводчика.

Этап 3. Основная часть.

Студенты играют роль переводчиков и клиентов. Клиенты представляют свои компании и участвуют в обсуждении вопросов сотрудничества. Студенты обсуждают условия нового делового сотрудничества, включая цели, объем работы и сроки. Переводчики переводят вопросы и ответы между сторонами, уточняют детали и разъясняют непонятные моменты.

Этап 4. Анализ и обсуждение.

После проведения ролевой игры студенты обсуждают свои впечатления, анализируют свою работу и получают обратную связь от преподавателя и студентов.

Типовой диалог для проведения ролевой игры «Деловая встреча».

Участник 1:

Good afternoon, Mr. Ivanov. My name is Jonathan Smith, I represent GameTech Corp. Our company specializes in creating innovative gaming products. At the moment, our company is looking for experienced IT specialists to expand our team. We have studied your CV and would like to discuss the terms of further cooperation with you. Tell us about your experience in software development.

Участник 2:

Здравствуйте, Мистер Смит. Я работаю в сфере разработки программного обеспечения в течение 5 лет. Большинство моих проектов связаны с мобильными приложениями. Я работал в крупных IT- компаниях России, таких как «Game Solution» и «CubeStudio», где занимался разработкой приложений для крупных корпоративных заказчиков. Мой опыт включает в себя проектирование, разработку и тестирование программного обеспечения, а также управление проектами и командами разработчиков.

Участник 1:

Great. Your experience is very important for our future work. What technologies and programming languages do you know?

Участник 2:

Я имею опыт работы с такими языками, как Java, JavaScript, Python. Я также знаком с современными фреймворками для веб-разработки React и Angular. Помимо этого, я работал с базами данных MySQL и MongoDB.

Участник 1:

It sounds impressive. We strive to create multiplatform games that will work successfully on various devices. How do you see your role in our team?

Участник 2:

Я готов заниматься разработкой игровых приложений и веб-сервисов, оптимизировать производительность и обеспечить безопасность данных. Я заинтересован в работе над проектами с использованием новейших технологий.

Участник 1:

How do you rate your teamwork and collaboration skills?

Участник 2:

Я обладаю хорошими навыками коммуникации и имею положительный опыт работы в команде. В прошлых проектах я успешно взаимодействовал с другими разработчиками, дизайнерами и менеджерами проектов для достижения общих целей.

Участник 1:

Mister, Ivanov. Thank you for the detailed answers. You can start your work as early as tomorrow. We will prepare a contract and you will need to examine it.

Участник 2:

Спасибо вам, Мистер Смит. Очень рад нашему будущему сотрудничеству!

Темы для ролевой игры «Деловая встреча»

1. Переговоры о сотрудничестве в сфере образования между представителем университета и директором образовательной платформы.
2. Обсуждение проведения совместного исследования и разработки в медицинской сфере между представителями фармацевтической компании и научных руководителем лаборатории.
3. Переговоры о сотрудничестве в сфере культурного обмена между представителем музея и директором культурного центра.
4. Обсуждение партнерства в сфере тризма между представителем туроператора и руководителем отеля.
5. Переговоры о партнерстве в сфере пищевой промышленности между производителем натуральных продуктов и семью магазинов органической еды.

В качестве индивидуальной модели развития навыка делового общения предлагается несколько вариантов заданий: **«Упражнения для работы с голосом: «Скороговорки», «База данных переводчика».**

ЗАДАНИЕ 1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ГОЛОСОМ
1. 1. СКОРОГОВОРКИ

Цели:

- самостоятельная тренировка артикуляционного аппарата и улучшение четкости речи;
- совершенствование навыков правильного произношения;
- развитие дыхательной системы;
- развитие памяти и концентрации внимания;
- снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

- самостоятельный подбор скороговорок под индивидуальные запросы студента;
- отработка произношения звуков и слогов в скороговорке;
- постепенное увеличение темпа произношения;

– использование различных вариаций работы со скороговорками: проговаривание по слогам, шепотом, с разной интонацией, с изменением темпа речи;

Методика проведения

Рекомендуется проработать все звуки иностранного языка. Если какой-то звук вызывает особые трудности при произношении, то студенту необходимо подобрать дополнительные скороговорки для отработки звука. Студент прослушивает произношение скороговорок носителем языка (произношение скороговорок студент может найти в открытом доступе в сети Интернет), а затем старается воспроизвести их самостоятельно. Сначала рекомендуется проработать скороговорке в медленном темпе, произнося все звуки и слоги корректно, затем необходимо увеличить темп проговаривания и усложнить вариацию произношения, например, проговаривать по слогам, шепотом, с разной интонацией, с изменением темпа речи.

Список скороговорок для отработки сложных звуков английского языка

[θ], [ð]

1. I thought, I thought of thinking of thanking you.
2. He threw three balls.
3. He threw three free throws.
4. Tom threw Tim three thumbtacks.
5. Nothing is worth thousands of deaths.
6. I thought a thought. But the thought I thought wasn’t the thought I thought I thought.
7. The thirty-three thieves thought that they thrilled the throne throughout Thursday.
8. This is the sixth zebra snoozing thoroughly. Thirty-three thousand people think that this Thursday is their thirtieth birthday.

[w]

1. Wetter weather never weathered wetter weather better.
2. When walking in Wyoming, watch wild wasps.
3. Wally Winkle wriggles his white, wrinkled wig.
4. Was wheat what we wanted?
5. We want waffles when we wake.
6. Which is the witch that wished the wicked wish?
7. Wayne went to Wales to watch walruses.
8. A white walrus will wish for warm water.
9. Which wristwatches are Swiss wristwatches?
10. Why may we melee, when we may waylay?
11. Weeping Winnie wails wildly.
12. We saw a wood saw.
13. We’re real rear wheels.
14. Willie’s really weary.
15. I wish to wash my watch.
16. Will you, William?
17. Wednesday’s wild windy weather was woeful.
18. We were welcomed to the weekend wedding.
19. I wish I were what I was when I wished I were what I am.
20. The wild wind whipped Whit from the wharf.

21. Wally wanted water, but Wilma wanted whiskey.

[r]

1. As the roaring rocket rose, the restless roosters rollicked.
2. The rat ran by the river with a lump of raw liver.
3. A regal rural ruler.
4. Ruth ran a running race in Rwanda.
5. Round and round the rugged rock the ragged rascal ran.
6. Ripe white wheat reapers reap ripe white wheat right.
7. Red rap records help Ron relax.
8. Robert's written rotten writing.
9. Roberta ran rings around the Roman ruins.
10. Return to the rural royal resort.
11. Race winners really want red wine right away.
12. Real rock wall, real rock wall, real rock wall.
13. Don't rush round brown bread.
14. Ray Rag ran across a rough road. Across a rough road, Ray Rag ran.
15. Rex wrecks wet rocks.

[s] и [ʃ]

1. I saw Susie sitting in a shoe shine shop.
2. Where she sits she shines, and where she shines she sits.
3. Santa's short suit shrunk.
4. How many sheets could a sheet slitter slit if a sheet slitter could slit sheets?

ЗАДАНИЕ 2. БАЗА ДАННЫХ ПЕРЕВОДЧИКА

Цели:

- создание персональной базы данных переводчика;
- повышение эффективности работы с переводческими инструментами.

Задачи:

- выбирать из переводимых текстов термины, фразы, устойчивые выражения, фразеологизмы, идиомы и клише;
- записывать переводческие решения для каждого из элементов базы данных;
- учитывать контекст, в котором используется переводческие единицы;
- создавать категории и подкатегории для удобного поиска и использования элементов базы данных;
- Использования CAT-программ (Computer-Assisted Translation): ознакомиться с функциями CAT-программ и использовать программы для поиска переводческих решений.

Методика проведения

Студент знакомится с различными CAT-программами и выбирает наиболее подходящую. Затем студент изучает все функции CAT-программ, которые связаны с базами данных. После каждого перевода студенту необходимо обновлять свою базу данных.

При сборе переводческих данных необходимо обращать внимание не только на точные переводы, но и использование перевода в контексте. Рекомендуется сохранять примеры использования переводческих единиц в контексте. Для удобства использования необходимо создать иерархическую структуру:

– разделение по конкретным тематикам (экономика, юриспруденция, маркетинг, медицина, техника);
– разделение фразеологизмов по алфавиту.

Список CAT-программ

1. *Trados Studio: www.trados.com*
2. *SmartCAT: www.smartcat.com*
3. *MemoQ: www.memoq.com*
4. *Wordfast: www.wordfast.net*
5. *OmegaT: https://omegat.org/ru/*

4. НАВЫК ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

Переводчик взаимодействует с людьми из разных культур и с разными точками зрения. Умение эффективно решать конфликты может помочь сохранить профессиональное отношение и обеспечить высокий уровень выполнения работы. Навык управления конфликтами может помочь переводчику оставаться спокойным и сосредоточенным в стрессовых ситуациях. Также часто из-за языковых и культурных различий между людьми могут возникать недопонимания, переводчики, умеющие распознавать и решать конфликты, могут помочь сторонам разобраться в ситуации. Эффективное разрешение конфликтов способствует улучшению коммуникации, укреплению отношений и повышению качества работы переводчика.

В качестве педагогической модели развития навыка поведения в конфликтных ситуациях предлагаются следующие задания: **«Групповая дискуссия», «Анализ конфликтных ситуаций»**

ЗАДАНИЕ 1. ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ

Цели:

– развить навыки конструктивного ведения дискуссии по профессионально значимой теме;
– углубить знания о природе конфликтов, о причинах их возникновения, признаках и стратегиях поведения в конфликтных ситуациях,
– способствовать развитию навыков командной работы и уважительного отношения к разным точкам зрения.

Задачи:

– ознакомить студентов с теоретическими основами конфликтологии;
– стимулировать студентов к активному участию в обсуждении и аргументированию своей точки зрения;
– развить навыки критического мышления и анализа информации;
– способствовать формированию навыков эффективной коммуникации и работы в команде.

Методика проведения

Преподаватель заранее дает студентам темы для дискуссии. Студенты свою очередь делятся на группы по 4-5 человек и заранее готовятся дискуссии. В каждой группе выбирается модератор, который будет вести дискуссию, следить за временем и регламентом. Студенты по очереди высказывают свое мнение по поставленным вопросам, аргументируя свою точку зрения. Дискуссия может сопровождаться демонстрацией материалов, презентацией и разбором примеров конфликтных ситуаций. В конце подводятся итоги дискуссии и обобщаются основные моменты. Студенты делятся своими впечатлениями от участия в дискуссии и оценивают её эффективность.

Этапы проведения

Этап 1. Подготовительный.

Преподаватель предоставляет студентам тему дискуссии. После выбора темы дискуссии студенты заранее готовят необходимые материал.

Этап 2. Распределение по группам.

В аудитории студенты делятся на группы по 4-5 человек. В каждой группе выбирается модератор, который будет вести дискуссию, следить за временем и регламентом.

Этап 3. Основная работа.

Модератор знакомит участников с правилами проведения дискуссии. Студенты по очереди высказывают мнения по поставленным вопросам, аргументируя свою точку зрения. Модератор следит за ходом дискуссии, обеспечивая равное участие всех членов группы. В ходе дискуссии студенты могут задавать друг другу вопросы, уточнять информацию, высказывать несогласие с позицией других участников. Дискуссия может сопровождаться демонстрацией материалов, презентации разбором примеров конфликтных ситуаций.

Этап 3. Анализ и обсуждение.

Модератор подводит итоги дискуссии, обобщая основные моменты, высказанные участниками. Студенты делятся своими впечатлениями после участия в дискуссии и оценивают её эффективность. Преподаватель оценивает работу студентов, отмечая наиболее активных участников и дает рекомендации по дальнейшему изучению темы.

Список тем для дискуссий

1. Конфликтные ситуации в профессиональной деятельности переводчика.
2. Способы управления конфликтами.
3. Причины и признаки конфликта.
4. Типология конфликта.
5. Стратегия поведения в конфликте.

ЗАДАНИЕ 2. АНАЛИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Цели:

- сформировать умение анализировать конфликтные ситуации в профессиональной деятельности переводчика и вырабатывать эффективные стратегии их разрешения;
- повысить у студентов способность к эмпатии и толерантному отношению к разным точкам зрения.

Задачи:

- научить студентов-переводчиков выделять основные элементы конфликтной ситуации: участников, их цели, интересы, мотивы, позиции;
- развить у студентов-переводчиков навыки анализа причин и условий возникновения конфликта;
- научить студентов определять типы и стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Методика проведения

Студенты делятся на группы по 3-4 человека. Каждой группе выдается описание конфликтной ситуации, связанной с переводческой деятельностью. Студентам необходимо проанализировать ситуацию по плану. Группы по очереди предоставляют результаты своего анализа другим группам. В конце проводится анализ и обсуждение выступлений.

Этапы проведения

Этап 1. Подготовительный

Студенты делятся на группы по 3-4 человека, а преподаватель выдает каждой группе описание конфликтной ситуации, связанной с переводческой деятельностью.

Этап 2. Основная работа.

Студенты должны проанализировать каждую ситуацию по следующему плану. На данный анализ студентам дается 30-35 минут времени.

План:

1. описать участников конфликта,
2. определить предмет конфликта,
3. выделить основные этапы развития конфликта,
4. определить тип конфликта,
5. оценить поведение участников конфликта
6. предложить варианты конструктивного решения конфликта.

При полной готовности групп, студенты поочередно представляют результаты своего анализа другим группам.

Этап 3. Анализ и обсуждение.

После выступлений всех групп проводится обсуждение, в ходе которого другие группы могут задавать вопросы и высказывать свои предложения. Преподаватель подводит общий итог работы и подчеркивает важность навыков анализа и конструктивного разрешения конфликтов для профессиональной деятельности переводчика.

Примерный список ситуаций для отработки навыка анализа конфликтных ситуаций

1. Переводчик выполнил перевод юридического документа с английского на русский язык. Клиент считает, что в переводе допущены ошибки и неточности (стилистические или грамматические), которые могут привести к юридическим последствиям. Переводчик уверен, что выполнил работу качественно. Клиент настаивает на бесплатном исправлении ошибок, угрожая судом.
2. Переводчик выполняет синхронный перевод на конференции. Один из докладчиков говорит очень быстро и нечетко. Переводчик не может разобрать слова докладчика.
3. Во время деловой встречи в Италии американский бизнесмен хлопает своего итальянского коллегу по плечу знак приветствия. Итальянец чувствует себя некомфортно такого фамильярного жеста.
4. Переводчик обнаруживает, что его перевод был украден и опубликован под чужим именем.
5. Во время бизнес-переговоров между участниками возникает конфликт. Высказывания становится более острые и грубые. Как переводчик должен вести себя в данной ситуации?

В качестве **индивидуальной модели развития** навыка поведения в конфликтных ситуациях предлагаются следующие задания: **«Упражнения для самоконтроля и саморегуляции».**

ЗАДАНИЕ 1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ.

Цель:

- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции у студентов-переводчиков, необходимых для эффективного выполнения работы.

Задачи:

- ознакомить студентов с понятием самоконтроля и саморегуляции, и их назначением профессиональной деятельности переводчика;
- научить студентов методам самоконтроля и саморегуляции, которые помогут им справляться с волнением и тревогой;
- сформировать у студентов уверенность в себе и своих профессиональных возможностях.

Описание

Саморегуляция представляет собой процесс управления своим психоэмоциональным состоянием, которая достигается путём воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов и управления мышечным тонусом и дыханием. В результате саморегуляция могут возникать три основных эффекта:

1. эффект успокоения – устранение эмоциональной напряженности,
2. эффект восстановления – ослабление проявления утомление,
3. эффект активизации – повышение психофизиологической реактивности.

Своевременное саморегуляция предотвращает накопления остаточных явлений перенапряжением, способствует полноте восстановлению сил, нормализируется эмоциональный фонд деятельности и усиливает мобилизацию ресурсов организма. Существуют естественные приемы регуляция организма которые являются наиболее доступными:

1. Смех, юмор,
2. Размышления о хорошем и приятном,
3. Различные движения, например подтягивания и расслабления мышц,
4. Вдыхание свежего воздуха.

Помимо естественных приемов регуляция с организма, существуют и другие способы саморегуляции или самовоздействия.

1. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление собственным дыханием является эффективным средством влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Например, медленное и глубокое дыхание при участии мышц живота способствует мышечному расслаблению и снижает напряженность; а частое грудное дыхание обеспечивает высокий уровень активности организма и поддерживает нервно-психическую напряженность.

Пример упражнения на дыхание.

В положении сидя или стоя необходимо расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На четыре счёта сделайте медленный и глубокий вдох. На следующие четыре счёта задержите дыхание. Затем на шесть счётов сделайте плавный выдох. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на четыре счёта. Через три – 5 минут данного упражнения вы заметите, что вы стали более спокойным.

Примечание: данное упражнение прекрасно помогает справиться в момент эмоционального переживания и привести мысли в порядок. Также это упражнение может помочь контроль над собой во время упражнений на перевод или перед публичным выступлением.

2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц.

Психические нагрузки приводят к возникновению мышечных зажимов и напряжений. Умение их расслаблять позволит вам снять нервно-психическую напряженность и быстро восстановить силы. Необходимо сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Пример упражнения на управление тонусом мышц.

Необходимо удобно сесть и закрыть глаза. Дыхание должно быть глубоким и медленным. Внутренним взором необходимо пройтись по всему вашему телу, начиная от макушки головы и заканчивая кончиками пальцев. Найдите место наибольшего напряжения (чаще всего это губы, верхняя или нижняя челюсти, шея, затылок, плечи или живот). Когда вы нашли место наибольшего напряжения, вам необходимо ещё сильнее напрячь место зажима. Нужно делать данное усилия на вдохе. В данный момент вы должны прочувствовать это напряжение. После чего необходимо резко сбросить напряжение, делая это на выдохе. Данное действие необходимо повторить несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы сможете про почувствовать появление тепла. Если зажим снять не удалось, особенно в области лица, то попробуйте разгладить его с помощью лёгкого самомассажа круговыми движениями пальцев. Также в данном случае вам может помочь изображение гримас удивление или радости.

3. Способы, связанные с воздействием слов.

Воздействие словом задействует сознательный механизм самовнушения, при котором идёт непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировка самовнушений строится в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью.

Упражнение 1. Самоприказы.

Самоприказ представляет собой короткое и отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Самоприказ необходимо применять, когда вам необходимо вести себя определённым образом, но вы испытываете трудности с организацией своего поведения.

Примеры самоприказов:

- «Разговаривай спокойно!»
- «Не поддавайся на провокации!»

Работа с самоприказами построена следующим образом:

1. Формулировка самоприказа.
2. Мысленное проговаривание несколько раз.
3. При возможности, проговаривание самоприказа вслух.

Студенту необходимо самостоятельно написать самоприказы, которые он сможет использовать в различных ситуациях в будущем. Например, на учёбе, на работе, на переговорах, при конфликтных ситуациях.

Упражнение 2. Самопрограммирование.

Часто человеку необходимо оглядываться назад и вспоминать о своих успехах. Человек может самостоятельно настроить себя на успех при помощи самопрограммирования.

Данное упражнение необходимо выполнять следующие последовательности.

1. Первую очередь необходимо вспомнить ситуацию, когда вы справились подобными трудностями.
2. Необходимо сформировать текст положительные установки. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- *«Именно сегодня у меня все получится».*

3. Данный текст необходимо мысленно повторить несколько раз. А также данные фразы можно произносить вслух перед зеркалом.

Студенту необходимо самостоятельно разработать для себя слова самопрограммирования и использовать их как инструмент поддержки в сложных ситуациях.

5. НАВЫК ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И САМОРАЗВИТИЯ

Мир перевода постоянно меняется: появляются новые технологии, языки и культурные тенденции. Переводчики, стремящиеся к достижениям и саморазвитию, лучше подготовлены к данным изменениям и опережают конкурентов. Также переводчики, с высокой уровнем мотивации выделяются на общем фоне и привлекают большее количество клиентов. Развитие стремления к самосовершенствованию может открыть для переводчиков новые возможности. Например, специализация в определённой области или расширение спектра услуг. Переводчики, стремящиеся выполнять работу наилучшим образом, будут постоянно предоставлять высококачественные переводы, что приведёт к положительным отзывам клиентам и укреплению репутации в отрасли.

В качестве **педагогической модели развития** навыка формирования мотивации достижения и саморазвития предлагаются следующие задания: **«Подготовка презентаций», «Анализ собственной мотивации».**

ЗАДАНИЕ 1. ПОДГОТОВКА ПРЕЗЕНТАЦИЙ

Цели:

- развитие навыков групповой работы, поиска и обработки информации, а также навыка публичного выступления у студентов;
- формирование у студентов целостного представления о потенциале личности, факторов его развития, самооценки и способах саморегуляции;
- содействие личностно-профессиональному развитию студентов.

Задачи:

- ознакомить студентов с основными понятиями и концепциями в области потенциала личности, самооценки, личностно-профессионального развития и саморегуляции;
- научить студентов находить и анализировать информацию по заданным темам;
- развить у студентов навыки структурирования информации и подготовки презентации;
- совершенствовать навыки публичного выступления, аргументации и ответа на вопросы;
- способствовать формированию студентов активной жизненной позиции и стремления к саморазвитию.

Методика проведения

Студенты делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа выбирает одну из тем для презентации. Студенты в группах готовят презентации. Каждая группа презентуют свою работу перед аудиторией. Студенты обязательно должны подготовить вопросы для аудитории, а должны ответить на вопросы и высказать свои комментарии. После презентации всех групп проводится обсуждение.

Этапы проведения

Этап 1. Подготовительный.

Студенты делятся на группы по 3-4 человека и выбирают одну из тем для подготовки презентации.

Этап 2. Основная работа.

Студенты в группах готовят презентации по выбранным темам. Презентация должна включать такие пункты, как:

1. определение основных понятий концепций,
2. анализ различных подходов к изучению темы,

3. примеры из профессиональной деятельности переводчиков,
4. практические рекомендации для студентов.

Презентации могут быть оформлены в виде слайдов, раздаточных материалов или видеороликов. Каждая группа презентует свою работу перед аудиторией. Студенты обязательно должны подготовить вопросы для аудитории, на которые слушатели должны дать ответы. При необходимости аудитория также может задать группе уточняющий вопросы.

Этап 3. Анализ и обсуждение

После презентаций всех групп проводится обсуждение. Студенты высказывают свои комментарии и отзывы. Преподаватель подводит итоги упражнения и дает рекомендации по дальнейшему саморазвитию студентов.

Список тем для презентаций.

1. Потенциал личности и его роль в саморазвитии.
2. Самооценка личности профессионала.
3. Роль самооценки формировании мотивации достижений и саморазвития.
4. Факторы личностно профессионального развития.
5. Способы саморегуляции.
6. Личностные качества, необходимые для успешного перевода.

ЗАДАНИЕ 2. АНАЛИЗ СОБСТВЕННЫХ МОТИВАЦИЙ

Цели:

- осознание студентами собственных мотивов и целей в учёбе и профессиональной деятельности;
- развитие навыков самоанализа и самооценки;
- формирование у студентов внутренней мотивации к учёбе;
- повышение эффективности обучения и профессионального развития.

Задачи:

- ознакомить студентов с понятием мотивации и её видами;
- научить студентов методам самоанализа своей мотивации;
- помочь студентам определить свой тип мотивации;
- сформулировать рекомендации по развитию внутренней мотивации.

Методика проведения

Преподаватель знакомит студентов с понятием мотивации, её функциями и видами. Студентам предлагается пройти тест, который поможет им определить свой тип мотивации. Затем студентам необходимо провести самоанализ своей мотивации, отвечая на предоставленные вопросы. Студенты делятся своими результатами теста и самоанализа с группой. Преподаватель дает рекомендации студентам по развитию внутренней мотивации.

Этапы проведения

Этап 1. Теоретическая часть

Преподаватель знакомит студентов с понятием мотивации, её функциями и видами.

Этап 2. Практическая часть.

Студентам предлагается пройти тест, который поможет им определить свой тип мотивации. Затем студентам предлагается провести самоанализ своей мотивации. Для самоанализ студентам необходимо ответить на следующие вопросы:

Что побуждает меня к учёбе?

Что я получаю от учёбы?

Что мне нравится в учёбе?

Что мне не нравится в учёбе?

Что я могу сделать, для повышения собственной мотивации?

Этап 3. Обсуждение и рекомендации.

Студенты делятся своими результатами теста и самоанализа в группе. Обсуждаются различные типы мотивации, их преимущества и недостатки. Преподаватель дает практические рекомендации студентам по развитию внутренней мотивации

Примеры тестов для определения типа мотивации

1. Тест «Внутренняя и внешняя мотивация» Н. И. Рейза.
2. Методика диагностики мотивация обучения С.Л. Рубинштейна
3. Опросник «Мотивация достижения успеха» Дж. Аткинсона.

В качестве **индивидуальной модели развития** навыка формирования мотивации достижения и саморазвития предлагается следующее задание: **«Постановка SMART-целей».**

ЗАДАНИЕ 1. ПОСТАНОВКА SMART-ЦЕЛЕЙ

Цели:

- развитие навыков планирования, целеполагания и самоорганизации;
- постановка SMART-целей в сфере учёбы и профессиональной деятельности;
- повышение мотивации студентов к достижению целей.

Задачи:

- ознакомиться с теоретической информацией о SMART-целях и их преимуществах;
- научиться формировать SMART-цели;
- разработать план действий для достижения поставленных целей.

Описание

Постановка целей по методике SMART позволит студентам конкретно оценить свои цели, разбить крупные цели на более простые составляющие, определить более чёткие цели, распределить по времени и согласовать по собственным возможностям. Система-SMART расшифровывается как: specific-конкретно, measurable-измеримо, achievable-достижимо, relevant-согласовано, time-время, то есть каждая цель должна соответствовать данным критериям.

Ставя цель, нужно чётко осознавать, какой у неё должен быть итог. Цели по системе SMART должны быть измеримыми. В них должны присутствовать количественные и понятные качественные показатели, характеристики, которые в конце укажут, что цель достигнута. При обдумывании планов важно соотносить имеющиеся в наличии ресурсы и возможности с желаемым результатом. Цели также необходимо согласовывать. Также важно, чтобы цель имела временные границы, в течение которых желаемые планы должны быть реализованы. Принято разделять цели на краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные.

Примеры постановки целей по системе-SMART.

1. Повысить уровень владения иностранным языком до С2 в течение года.
2. Увеличить словарный запас на Х число в месяц.
3. Перевести 10 документов в сфере медицины в течение месяца.
4. Освоить навык владения CAT-программами за месяц.
5. Пройти онлайн – курс или прочитать книгу по межкультурной коммуникации.
6. Собрать в портфолио Х примеров своих переводов.
7. Выбрать переводческий конкурс и ознакомиться с его условиями.

Примечание: данное упражнение необходимо выполнять совместно с упражнениями «SWOT-анализ» и «Дневник переводчика» для более успешного личностно-профессионального развития студентов-переводчиков.