



## SOCHI 2014 VOLUNTEER INTERPRETERS: Job-Specific Webinar 5



Департамент лингвистических услуг  
Инна Петрунь, руководитель отдела  
подготовки волонтеров-переводчиков



# Стресс-менеджмент для переводчиков

## **Ирина Рудакова**

к.п.н., доцент, выпускница  
Эриксоновского университета  
коучинга (Ванкувер, Канада),  
переводчик, коуч, психолог и  
бизнес тренер в Бизнес-бюро  
Ассоциации переводчиков в  
г. Екатеринбург, автор тренингов в  
мастерской коучинг-технологий  
Ирины Рудаковой®

Ссылки:

Эпизод # 1. Почему для Вас важно овладеть техниками стресс-менеджмента?

<https://vimeo.com/60825985>

Эпизод # 2. С какими стрессовыми ситуациями Вы сталкивались и как из них выходили?

<https://vimeo.com/60886711>

Эпизод # 3. Как бы Вы себя чувствовали, если бы в Вашем арсенале была дюжина эффективных техник управления своим внутренним состоянием?

<https://vimeo.com/60826055>



Техники стресс-менеджмента можно разделить на те, которые применяются

**ДО**

**ВО ВРЕМЯ**

**И ПОСЛЕ**

ответственного мероприятия



- Переключение из состояния длительного пассивного ожидания в режим интенсивной работы
- Перевод с одного иностранного языка на другой иностранный
- Быстрая смена темы перевода с переездом на другой объект
- Перевод перед камерами и микрофонами
- Перевод во время оказания медицинской помощи
- Перевод человека с дефектами дикции
- Перевод двух сторон, которые не стесняются в выражениях
- Кто-то резко поправляет переводчика
- Выступающий говорит не то, что ожидалось (или видно на слайде)
- Перевод в состоянии предельной усталости или переохлаждения
- Перевод с опорой на текст, а не на слух
- Выступающий далеко отошел от выданного заранее текста

**Help !!!**



- Правильная **установка**: будьте готовы к тому, что все ситуации будут «нештатными». Это не хорошо и не плохо, это просто реальность!
- Правильная **цель**: научиться комфортно себя чувствовать в дискомфортной ситуации.
- Правильная **подготовка**:
  - Хорошее владение рабочими языками, знание специальной лексики, обсуждаемого предмета, знакомство с обстановкой на месте, умение работать с микрофоном, фоновые знания и т.д. помогают снизить степень неопределенности ситуации.
  - А умение работать со своими внутренними ресурсами (**мыслями, эмоциями и физическим состоянием**) не только помогают выдерживать неопределенность, но и нейтрализует стресс от высокого уровня ответственности.

Степень  
ответственности





- Правильная **роль**: на работе Вы - сначала «профи», а потом человек. «Профи» не может обижаться, уставать, раздражаться, его нельзя унижить, заставить врасплох.
  - Техника «Стёрто-стёрто!»
  - «Здесь и сейчас»
  - «Муха на стене»
- Профессиональная «стойка»
  - Техника «Хозяин» (Это не мой бенефис!)
- Ресурсное состояние
  - Состояние «потока» (flow state)
  - Техника "As if" («Как если бы»)
- Знание «фишек»
  - No-Drugs Self-Help. Top 10!

1. «Штирлиц» (как выспаться за 10 минут)
2. «Не болит голова у дятла» (как снять головную боль за пять секунд)
3. Никаких простуд! (6 активных точек)
4. «Поза льва» (позаботимся о горле)
5. «Шумный город» (расстройство внутреннего устройства)
6. The morning after... «А поутру они проснулись...»
7. Секреты горнолыжников (как согреться на морозе)
8. Не чихай, не кашляй! (Внимание: идет запись! Дубль первый, он же последний!)
9. Артериальное давление и сердце в порядке! (2 секретных точки)
10. «Договор с зубом» (как экстренно снять зубную боль)



- Нет поражений, есть обратная связь! (разбор полетов)
- Техника АТ (аутогенная тренировка)
- Техника «Образ Сильного Я»

- Форум переводчиков TFR-2013  
(Translation Forum Russia)  
<http://tconference.ru/>  
<http://www.facebook.com/TFRussia?fref=ts>

Шефер, Бодо. Законы победителей. – Минск: Попурри, 2006.

[http://www.perevodural.ru/treningi\\_perevodural@gmail.com](http://www.perevodural.ru/treningi_perevodural@gmail.com)

- Тренинги «Стресс-менеджмент», «Суперпамять», «Базовый курс коучинга», «Персональный бренд» и др. (Мастерская коучинг-технологий Ирины Рудаковой®)  
<http://www.facebook.com/groups/irina.successcoach/?fref=ts>

Зиглар, Зиг. До встречи на вершине! - Минск: Попурри, 2002.

[ria\\_coach@yahoo.com](mailto:ria_coach@yahoo.com)



«Стресс-менеджмент для переводчиков»

Ирина Рудакова

[ria\\_coach@yahoo.com](mailto:ria_coach@yahoo.com)

skype:ria\_coach

+7 (343) 203-18-54

Спасибо за внимание!!!

Life Begins  
at the Edge of  
YOUR COMFORT ZONE



Extreme Interpreting



# QUESTIONS & ANSWERS