

# Языково- квалифика- ционный портфель

для мигрантов и беженцев



# Языково- квалифика- ционный портфель

для мигрантов и беженцев

разработан в Verein Projekt Integrationshaus  
в рамках партнерства для развития EQUAL *qualifikation stärkt*  
Авторы: Verena Plutzar и Ilse Haslinger  
с участием Mannix Akinfenwa и Angelika Hrubesch

Общая координация: Verein Interface  
Финансовая ответственность: Wiener  
ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds  
Ответственность за подготовку модулей:  
Verein Projekt Integrationshaus

с поддержкой *abz.austria*, Autonome öster-  
reichische Frauenhäuser, Beratungszentrum  
für Migranten und Migrantinnen, Berufsaus-  
bildungszentrum des *bfi* Wien, flexwork  
GmbH, Ruth Kronsteiner



Programm Management GmbH



С финансовым содействием со стороны Европейского Социального Фонда и Федерального Министерства экономики и труда

Издатель: Verein Projekt Integrationshaus, Engerthstraße 161-163, 1020 Вена. Ответственный редактор: Andrea Eraslan-Weninger.  
Концепция/Общая редакция: Verena Plutzar, Ilse Haslinger. Художник: Andrea Klar, [creation:one] media lab, www.creation-one.com.  
Печать: Digitaldruck.at Druck- und Handelsgesellschaft m.b.H., 2544 Leobersdorf. Фронтиспис: „Стена с граффити на Монмартре“,  
www.photocase.de. Место издания: Вена, май 2005 г.

*Es ist schon so: Die Fragen sind es,  
aus denen das, was bleibt, entsteht:  
Denkt an die Frage jenes Kindes:  
Was tut der Wind, wenn er nicht weht?*

*Erich Kästner*

*(Уж так, что именно вопросы  
Порождают то, что остается:  
Подумайте о том, что ребенка  
интересует:  
Что делает ветер, когда он не дует?)*

*Эрих Кестнер)*

**Этот портфель принадлежит:**


Срок обработки от \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Место обработки (учреждение): \_\_\_\_\_

(Печать)

	<b>Предисловие</b>	6
<b>1</b>	<b>Где я сейчас нахожусь?</b>	12
	<b>Я – нечто большее, чем совокупность моих анкетных данных</b>	
	Интересы и учеба – Навыки и знания – Образование и повышение квалификации – Рабочая практика и другие виды деятельности – Профиль компетенций	14
	<b>Языковые компетенции</b>	
	Понимать язык страны пребывания и говорить на нем – Слушать / читать / писать на языке страны пребывания – Языковые знания – Система оценки уровня владения иностранным языком – Контрольный список по речевой деятельности в профессиональном отношении	20
	<b>Документация</b>	
	Мой профессиональный профиль – Список прошедшего обучения и повышения квалификации – Список моей рабочей практики – Список прочей деятельности – Мои языковые компетенции – Мои языковые компетенции в профессиональном отношении	27
<b>2</b>	<b>Куда я стремлюсь?</b>	36
	<b>Способы рассмотрения</b>	
	Мысли на тему «Работа» – (У)стоять в рабочем процессе – Роли в сфере труда в зависимости от пола - Сети поддержки	38
	<b>Рынок труда</b>	
	Добывать информацию – Ориентация на рынке труда – Мое идеальное рабочее место – Мои профессиональные цели	43
<b>3</b>	<b>Как я туда доберусь?</b>	48
	<b>Путь к трудоустройству</b>	
	Путь к трудоустройству в выбранной профессии	50
	<b>Учебные стратегии</b>	
	Способы изучения и учебные стратегии – Стратегии изучения иностранного языка	52
	<b>Цель перед глазами</b>	
	Управление временем – Постановка цели – Мои намерения – Проверка моих намерений – Мои намерения (список) – Обзор года	55
<b>4</b>	<b>Глоссарий</b>	62
<b>5</b>	<b>Досье</b>	65

## Что такое языково-квалификационный портфель?

Портфель представляет собой папку-накопитель, содержащую рабочие листы. Работа над портфелем позволит Вам

- осознать свои умения, знания, компетенции и квалификации, с течением времени накопившиеся в различных жизненных сферах;
- ориентироваться на рынке труда и разрабатывать соответствующее Вашим возможностям представление о будущей профессиональной деятельности;
- систематически улучшать необходимые для осуществления профессиональной деятельности знания языка страны пребывания;
- собирать все необходимые для заявления о приеме на работу (Bewerbung) документы;
- научиться ставить себе цели и совершенствовать способы изучения.
- планировать дальнейшие шаги, необходимые для того, чтобы устроиться или восстановиться на работе, а также чтобы как Вы сами, так и Ваше личное окружение могли справиться с предстоящими переменами.

В отличие от общеизвестного назначения портфеля, например портфеля фотографа, в который тот помещает подбор наилучших съемок с целью привлечения новых клиентов, данный портфель как раз не предназначен для предъявления другим. Проработав его, Вы будете располагать папкой, документирующей для Вас самих Ваши достижения и способности. Составляя списки, собирая документы, Вы подготавливаете к оформлению резюме (Lebenslauf) и заявления о приеме на работу (Bewerbung).

## В чем заключается польза от работы с языково-квалификационным портфелем?

Как выход на рынок труда, так и улучшение служебной ситуации – дела не простые. Поэтому нам кажется тем более важным, чтобы Вы осознали полный спектр освоенных навыков, знаний, компетенций. Ведь они основа дальнейшего развития не только самосознания, но и новых перспектив, которые могут открыться перед Вами новые, не обнаруженные до сих пор возможности.

Для того, чтобы Вы осознали свои навыки, знания и компетенции, важно, чтобы Вы уделите достаточное время работе над языково-квалификационным портфелем и не спешили с ответом на поставленные в нем вопросы. Это позволит Вам определить путь на рынок труда согласно собственным потребностям, а также набрать силы, нужные, чтобы справиться с трудоустойством или переходом на другую профессию.

## Что Вас ожидает при работе с языково-квалификационным портфелем?

Суть работы над портфелем заключается прежде всего в самоанализе, т.е. в обдумывании прошлого, настоящего и будущего, а также в обмене мыслями с другими. Это наилучший способ осознания собственных умений и возможностей, представлений и целей. В языково-квалификационном портфеле Вам задается ряд обстоятельных, касающихся всех жизненных сфер вопросов, которые могут помочь при профессиональной ориентации.

Ответы, которые Вы даете на поставленные вопросы не могут быть классифицированы «правильными» или «неправильными» посторонним человеком. Только Вы сами будете знать, верны ли даваемые Вами ответы, причем само собой разумеется, что решение о том, что рассказать другим, остается за Вами. Даваемые Вами ответы не будут ни переданы другим, ни проверены, ни оценены, если Вы этого не желаете.

Будет однако целесообразно, если Вы поделитесь своими мыслями с другими людьми, так как таким образом перед Вами могут открыться новые перспективы, может расширяться Ваш кругозор. Какие именно советы со стороны других Вы хотите принимать и какие нет – об этом, конечно, Вы будете решать сами.

Используя языково-квалификационный портфель в рамках учебного курса Вы пользуетесь шансом обмениваться мыслями с однокурсниками и инструкторами. Если же Вы предпочитаете заниматься отдельными вопросами вне рамок курса, подумайте, нет ли кого-нибудь, с кем Вы могли бы их обсудить. Конечно, Вы можете отвечать на определенные вопросы только самим себе.

## Как устроен языково-квалификационный портфель?

По своей структуре языково-квалификационный портфель основывается на трех принципиальных вопросах: *Где я сейчас нахожусь? Куда я стремлюсь? Как я туда доберусь?*

В первой части – *Где я сейчас нахожусь?* – Вы, отвечая на задаваемые вопросы, будете выявлять имеющиеся у Вас умения, знания, компетенции, квалификации.

Во второй части – *Куда я стремлюсь?* – Вы будете размышлять о своем отношении к работе и профессиональной деятельности, а также получать представление о ситуации на рынке труда с тем, чтобы справляться с трудовым бытом.

В третьей части – *Как я туда доберусь?* – Вы будете изучать возможности достижения профессиональных целей.

В четвертой части – *Глоссарий* – Вам дается возможность записать и разъяснить важные слова.

В пятой части - *Досье* - Вы можете собрать сертификаты, подтверждения о посещении курсов, справки с места работы и другие удостоверяющие документы.

## О применяемом в языково-квалификационном портфеле языке

Понимать используемый в портфеле язык не всегда просто. Это связано с тем, что есть целый ряд понятий, вошедших в состав специального, относящегося к сфере труда и профессиональной деятельности словаря, а также с тем, что за вопросами кроются определенные соображения, отражающие действительность, которая Вам, пожалуй, пока еще чужда. Поэтому занятие с портфелем может быть полезным для Вас и тем, что в ходе его обработки Вы познакомитесь со множеством важных слов, дающих Вам представление о нормах и правилах, действующих в сфере труда, которая сложилась в Австрии. Это предполагает, чтобы Вы точно поняли все вопросы, так как суть работы над портфелем заключается в постижении его мысленного содержания. Так, если Вы столкнетесь с трудностями, переспрашивайте или пользуйтесь одним из переводов. Поскольку сначала и в первую очередь Вы будете давать ответы самому себе, Вы, конечно, можете сформулировать их на своем родном языке. Будет однако целесообразно, если Вы уже с самого начала постараетесь выразить как можно больше на языке страны проживания, ведь при трудоустройстве Вам обязательно нужно будет уметь предложить свои услуги на языке страны проживания.

## Что привело к разработке языково-квалификационного портфеля?

За период 2002–2005 Европейским Союзом была проведена программа, целью которой являлось содействие выходу определенных социальных групп на рынок труда посредством разработки новаторских проектов. Программой под названием EQUAL 1 (от англ. равно) было обусловлено, что проекты должны проводиться в рамках партнерств. В состав этих партнерств должны были входить ответственные представители политики и специалисты, чтобы придать содержанию проектов как можно более многосторонний и эффективный характер. Кроме того, партнерства должны были сотрудничать с коллегами из других стран-членов ЕС с целью обмена опытом.

В Вене было установлено партнерство между образовательными учреждениями, объединениями мигрантов и представителями управления рынком труда с целью разработки новых способов облегчения мигрантам доступа к образовательным учреждениям и выхода на рынок труда. Это партнерство, название которого –



*qualifikation stärkt* (квалификация укрепляет) исходило из наблюдения, что мигранты располагают многими квалификациями и компетенциями, которые в стране проживания, однако, не находят признания и также не используются в полной мере. С другой стороны мигранты зачастую не в состоянии пользоваться предлагаемыми программами по образованию и переквалификации, потому что у них другие запросы (возникающие, например, в связи с двуязычием), а со стороны образовательных учреждений им не уделяют должного внимания.

В рамках партнерства *qualifikation stärkt* был претворен в жизнь ряд проектов, в т.ч. учреждение информационного центра по образованию и переквалификации для мигрантов, а также разработка и опробование данного языково-квалификационного портфеля.

Партнерскими учреждениями венского *Integrationshaus* являлись: *abzwien*, *Arbeiterkammer Wien* (венская палата рабочих и служащих), *Beratungszentrum für Migranten und Migrantinnen* (консультационный центр для мигрантов), *Berufsförderungsinstitut Wien* (венский институт профессионального поощрения), *flexwork*, *Verein Autonome Frauenhäuser Österreichs/AÖF* (объединение автономных домов женщин), *waff Programm Management GmbH* (*waff* ООО по руководству программами), *Wirtschaftskammer Wien* (венская экономическая палата), *Wiener Integrationsfonds* (венский интеграционный фонд). Как партнеры на международном уровне выступали *mare – Migration und Arbeit Rhein-Main* в Германии и *Nieuwkomers aan de slag* в Нидерландах.

## Чтобы подбодрить

В дальнейшем мы приводим несколько высказываний участников в работе с языково-квалификационным портфелем, доказывающих, что труд себя оправдывает:

„Какие уроки я извлекла: Если тебе всерьез хочется достичь профессиональной цели, ты должен обдумать каждый шаг, чтобы ее достичь“. Сунита

„Я ухаживала за престарелыми родственниками и всегда думала, что это мое личное дело. Занятие с портфелем привело меня к убеждению, что это представляет собой ценность и с профессиональной точки зрения“. Линет

„Человек учится, пока жив . Зарин

„Теперь я знаю, как и где я могу учиться. Я научилась, как и где я могу применять свой опыт. Теперь я знаю, как выразить свои представления о собственной жизни“. Мария

„Нет ничего бесперспективного – есть много учреждений и людей, которые могут помочь, надо только знать, что они есть“. Басмах

„Я заметил, что лучше понимаю и усваиваю вещи, когда объясняю их другим“. Трайко

## Процесс работы с портфелем

Языково-квалификационный портфель представляет собой процессуальный портфель. Это значит, что ценность работы с ним прежде всего в самом процессе работы. Поэтому важно, чтобы Вы уделили достаточное время этому процессу и выполнили излагаемые в дальнейшем шаги.

Если Вы будете внимательно обдумывать получаемые в ходе процесса результаты, работа с портфелем Вам безусловно покажется полезной.

1. Сначала прочитайте вопросы и задумайтесь, что они в Вас пробуждают.
2. Задумайтесь и позвольте себе ответить на вопросы не сразу, а просто регистрируйте все, что приходит Вам на ум.
3. Затем обсудите результаты с другим лицом. Это может быть коллега, инструктор или другой человек, которому Вы доверяете. Пользуйтесь возможностью обменяться мыслями, переспрашивайте и давайте другому переспрашивать! Узнайте другой опыт, другие перспективы!
4. Только по окончании разговора напишите то, что считаете важным по отношению к вопросу. При этом не так важно, чтобы Вы ответили на каждый вопрос, сконцентрируйтесь на том, что Вам кажется важным.
  - a. Оформленные в виде списков рабочие листы содержат обобщенную информацию о Вас. Эти листы при необходимости послужат в качестве документации.
  - b. Отдельные листы Вы сможете предъявить для подтверждения либо в институте, в котором Вы работаете с языково-квалификационным портфелем, либо в другом учреждении.
5. Некоторые вопросы стоит задавать заново после определенного времени, некоторые листы – пополнять. Таким образом Вы сможете следить за каждым отдельным шагом и за процессом собственного развития.

**В дальнейшем процесс изображается посредством символов, с которыми Вы встретитесь и в портфеле:**



обработать данный лист только в коллективе и/или с инструктором по портфелю

# 1 Где я сейчас нахожусь?

Я – нечто большее, чем совокупность  
моих анкетных данных

Языковые компетенции

Документация



## Я – нечто большее, чем совокупность моих анкетных данных – Языковые компетенции – Документация

Ищущему новые пути человеку можно только посоветовать сначала определить свое настоящее местоположение, чтобы он четко осознал, где он в данный момент находится, как он туда добрался, что сделал и чего достиг в своей жизни, а также какие он освоил при этом навыки, знания, какие получил квалификации и компетенции. Кроме того, осознав свои интересы, человек сможет получить представление о том, к чему еще он способен, хотя это пока не находило отражения в (профессиональной) деятельности.

Взгляд на Ваше отношение ко всему новому в целом даст информацию о Вашем личном подходе к обучению. Профессиональная деятельность, полученное образование, повышение квалификации – все это безусловно дало Вам больше, чем одни лишь знания и навыки в одной специальной области. Даже если Вы никогда не работали по профессии (за деньги), все-таки Ваша жизнь богата опытом. Может быть, Вы многому научились, не осознав, что это может быть основой Вашей будущей профессиональной деятельности.

Помимо этого Ваши шансы и возможности на рынке труда будут зависеть от того, в какой степени Вы владеете языком страны проживания, так что для достижения профессиональных целей улучшение его знания может быть существенным. С этой целью может оказаться целесообразным проанализировать сначала, какими языками Вы уже владеете и на каком именно языке Вы общаетесь в различных жизненных сферах, если Вы пользуетесь несколькими языками. Когда у Вас четкое представление о том, для каких профессиональных целей Вы должны будете овладеть языком страны проживания, его изучение будет гораздо легче, поскольку Вы сами сможете определить, что конкретно Вы хотите изучить.

Взгляд назад, подытоживание прошлого может привести к возникновению новых замыслов относительно того, каковым будет дальнейший путь. Все разделы опросительной части Вашего портфеля дадут Вам информацию, помогающую подобрать профессию или обучение в Австрии. Именно поэтому эта часть особенно детальна. В конечном счете речь идет о том, чтобы найти Ваши «тайные сокровища».

## Интересы и учеба

- Какие у меня (были) интересы, увлечения и хобби?
- Какие я при этом развивал/а знания, умения?



- Что я связываю с новым, незнакомым?
- Как я осваиваю новые навыки?



## Навыки и знания

Я думаю о занятиях, которые осуществляю в семье, на работе, в прочей повседневной жизни:

- Что я умею делать особенно хорошо? Как это видно?
- Каким образом, когда и у кого я этому научился/ась?
- Были ли у меня примеры? Кто это был? И почему?
- Чему еще мне хотелось бы научиться?



## Образование и повышение квалификации

- Какие школы я посещал/а?
- Какие специальности получил/а и какие курсы посещал/а я после окончания школы?
- Когда, где и как долго?



- Какому материалу нас обучали? Какие были у меня предметы?
- Чем я особенно интересовался/ась? Почему?
- В каких предметах я преуспевал/а? В каких нет? Почему?
- Какие знания и навыки развивал/а я при этом?
- Что сказали бы обо мне люди из того окружения (учителя, одноклассники, члены семьи ...)?





## Рабочая практика и другие виды деятельности

- Какой оплаченной или неоплаченной деятельностью я занимался/ась до сих пор (профессии, участие в семейном предприятии, домашнее хозяйство, участие в политических организациях, объединениях, уход за старыми людьми,...)?
- Когда, где, как долго?
- В чем заключалась моя деятельность? Какие мне приходилось выполнять задачи?
- Как складывался типичный рабочий день?



- Где я овладел/а знаниями и навыками, необходимыми для выполнения поставленных задач и занятия моей деятельностью?
- Какие знания и навыки я при этом развивал/а?
- Какие задачи и дела мне давались легко? Какие тяжело? Почему?
- Что сказали бы обо мне люди из того окружения (начальник, коллеги, сотрудники, клиенты, члены семьи ...)?



## Профиль компетенций 1

Умение/компетенция	да	скорее да	скорее нет	нет
<b>Самомотивация</b>				
Увлечёться поставленными целями				
Самостоятельно добывать информацию				
<b>Самоорганизация/самоуправление</b>				
Разработать цели для собственной жизни				
Претворить в жизнь поставленные цели				
Распределить свое время				
Ухаживать за собственным здоровьем				
<b>Сознание ответственности</b>				
Обдумать возможные последствия своих действий				
Быть надежным в выполнении поставленных задач				
Придерживаться договоренностей				
<b>Выносливость, умение преодолеть стресс</b>				
Действовать под давлением нехватки времени				
Терпение				
Быть преданным делу до тех пор, пока оно не закончено				
Выполнять задачи, преодолевая сопротивление				
Конструктивно подходить к отрицательным факторам				
<b>Способность к общению</b>				
Устанавливать контакты				
Слушать, не снижая внимание, даже в течение длительного времени				
Четко излагать сложные проблемы				
Выражать критические замечания таким образом, чтобы они были учтены				
Находить решения путем обсуждения проблемы				
Подвергать критической проверке собственное поведение				



## Профиль компетенций 2

Умение/компетенция	да	скорее да	скорее нет	нет
<b>Способность к сотрудничеству / Способность к работе в коллективе</b>				
Быть готовым принять поддержку				
Быть готовым предложить поддержку				
Быть готовым заключить компромисс				
Обеспечить и сохранить сплоченность коллектива				
<b>Конфликтоспособность</b>				
При расхождении во мнениях стремиться прийти к решению				
Воспринимать несовпадающие взгляды как шанс				
<b>Стремиться к разрешению проблем</b>				
Претворять решения в жизнь				
Стараться найти выход из сложной ситуации				
Уметь добиться своего				
<b>Гибкость и подвижность</b>				
Приводить цели в соответствие с новыми условиями				
Одновременно выполнять различного рода задачи				
Быть готовым взяться за выполнение новых задач				
<b>Организаторские способности</b>				
Координировать различного рода задачи				
Планировать в долгосрочной перспективе				
Координировать время выполнения задач				
Поручать исполнение задач другим				
Уделять внимание экономичности и качеству				
Принимать решения				



## Понимать язык страны пребывания и говорить на нем

С тем чтобы систематически улучшать мои языковые компетенции, я определяю, каким языком я пользуюсь в отдельных ситуациях:

- С кем я общаюсь на родном языке?
- С кем я общаюсь на других языках?
- С кем я общаюсь на языке страны пребывания? Нравится ли мне общаться по-немецки?
- В каких ситуациях мне хотелось бы владеть языком страны пребывания? Зачем?



Я определяю, какие условия мне необходимы для того, чтобы общаться на языке страны пребывания:

- Где я умею общаться на языке страны пребывания без посторонней помощи?
- Какая атмосфера мне для этого необходима?
- В каких ситуациях было бы полезно высказываться самостоятельно и без посторонней помощи?



## Слушать / читать / писать на языке страны пребывания

- Я задаю себе те же вопросы в отношении слушания.



- Я задаю себе те же вопросы в отношении чтения.



- Я задаю себе те же вопросы в отношении письма.



## Языковые знания

- Какими языками я владею и в какой степени?
- Я оцениваю свои языковые знания в отношении всех языков, которыми я владею, согласно системе оценки уровней владения иностранным языком.



- Насколько хватит моих знаний языка страны пребывания в профессиональном отношении?
- Я оцениваю свои языковые знания с помощью «контрольных списков».



- Я проверяю зафиксированную в «контрольных списках» собственную оценку вместе со своим инструктором или советником.



## Система оценки уровня владения иностранным языком 1\*

	A1 (немного)	A2 (довольно хорошо)	B1 (хорошо)
<b>Аудирование</b>	Я понимаю отдельные знакомые слова и очень простые фразы в медленно и четко звучащей речи в ситуациях повседневного общения, когда говорят обо мне, моей семье и ближайшем окружении.	Я понимаю отдельные фразы и наиболее употребительные слова в высказываниях, касающихся важных для меня тем (например, основную информацию о себе и своей семье, о покупках, о месте, где живу, о работе). Я понимаю, о чем идет речь в простых, четко произнесенных и небольших по объему сообщениях и объявлениях.	Я понимаю основные положения четко произнесенных высказываний в пределах литературной нормы на известные мне темы, с которыми мне приходится иметь дело на работе, в школе, на отдыхе и т.д. Я понимаю, о чем идет речь в большинстве радио- и телепрограмм о текущих событиях, а также передачах, связанных с моими личными или профессиональными интересами. Речь говорящих должна быть при этом четкой и относительно медленной.
<b>Чтение</b>	Я понимаю знакомые имена, слова, а также очень простые предложения в объявлениях, плакатах или каталогах.	Я понимаю очень короткие простые тексты. Я могу найти конкретную, легко предсказуемую информацию в простых текстах повседневного общения (например, в рекламах, проспектах, расписаниях) и я понимаю короткие, простые сообщения.	Я понимаю тексты, построенные на обиходном языковом материале повседневного и профессионального общения (например, объявления о вакансии, брошюры о мероприятиях по повышению квалификации).
<b>Диалог</b>	Я могу принимать участие в диалоге, если мой собеседник повторяет по моей просьбе в замедленном темпе свое высказывание или перефразирует его, а также помогает мне сформулировать то, что я пытаюсь сказать. Я могу задавать простые вопросы и отвечать на них в рамках известных или интересующих меня тем.	Я умею общаться в простых типичных ситуациях, требующих непосредственного обмена информацией в рамках знакомых мне тем и видов деятельности. Я могу поддерживать предельно краткий разговор на бытовые темы, и все же понимаю недостаточно, чтобы самостоятельно вести беседу.	Я умею общаться в большинстве ситуаций, возникающих в моей повседневной жизни. Я могу без предварительной подготовки участвовать в диалогах на знакомую мне тему. Я могу договориться о том, как поступать дальше в простых ситуациях.
<b>Монолог</b>	Я умею, используя простые фразы и предложения, рассказать о месте, где живу, и людях, которых я знаю.	Я могу, используя простые фразы и предложения, рассказать о своей семье и других людях, условиях жизни, учебе, настоящей или прежней работе.	Я умею строить простые связанные высказывания о своих личных впечатлениях, событиях, рассказывать о своих мечтах, надеждах и желаниях. Я могу кратко обосновать и объяснить свои взгляды и намерения.
<b>Письмо</b>	Я умею писать простые, короткие тексты и составлять списки. Я могу вносить свою фамилию, адрес, национальность и т.д. в формуляры, например в бланк для прописки (Meldezettel),	Я умею писать короткие сообщения или крайне несложные письма личного характера, например в тетрадь для школьных сообщений (Mitteilungsheft) своего ребенка. Я умею вносить свои данные в формуляры, например в послужной список.	Я умею писать простые связанные тексты на знакомые или интересующие меня темы. Я умею писать более развернутые сообщения и доклады. Я могу писать письма официального характера с помощью третьего лица.



\* гласно «Общеввропейским компетенциям владения иностранным языком», изданным Советом Европы/Страсбург, с адаптациями.



## Система оценки уровня владения иностранным языком 2\*

	<b>B2</b> (очень хорошо)	<b>C1</b> (отлично)	<b>C2</b> (в совершенстве)
<b>Аудирование</b>	Я понимаю развернутые доклады и содержащуюся в них даже сложную аргументацию, если тематика этих выступлений мне достаточно знакома. Я понимаю почти все новости и репортажи о текущих событиях. Я понимаю содержание почти всех фильмов, если их герои говорят на литературном языке.	Я понимаю развернутые сообщения, даже если они имеют нечеткую логическую структуру и смысловые связи не выражены эксплицитно. Я почти свободно понимаю все телевизионные программы и фильмы.	Я свободно понимаю любую разговорную речь при непосредственном или опосредованном общении. Я свободно понимаю речь носителя языка, говорящего в быстром темпе, если у меня есть возможность привыкнуть к индивидуальным особенностям его произношения.
<b>Чтение</b>	Я понимаю статьи и сообщения по современной проблематике, авторы которых занимают особую позицию или высказывают особую точку зрения, например, в газетах. Я понимаю тексты, объясняющие правила или дающие указания, например, руководства к пользованию, инструкции по эксплуатации. Я понимаю специальные статьи научного или технического характера, если они касаются сферы моей деятельности.	Я понимаю большие сложные нехудожественные и художественные тексты, замечаю нюансы. Я понимаю также специальные статьи и технические инструкции большого объема, даже если они не касаются сферы моей деятельности.	Я свободно понимаю все типы текстов, включая тексты абстрактного характера, сложные в композиционном или языковом отношении: инструкции, специальные статьи и художественные произведения.
<b>Диалог</b>	Я умею без подготовки довольно свободно участвовать в диалогах с носителями изучаемого языка. Я умею принимать активное участие в дискуссии по знакомой мне проблеме, обосновывать и отстаивать свою точку зрения. Я могу договориться о том, как поступать дальше и в более сложных ситуациях.	Я умею спонтанно и бегло, не испытывая трудностей в подборе слов, выражать свои мысли. Моя речь отличается разнообразием языковых средств и точностью их употребления в ситуациях профессионального или повседневного общения. Я умею точно формулировать свои мысли и выражать свое мнение, а также активно поддерживать любую беседу.	Я могу свободно участвовать в любом разговоре или дискуссии, владею разнообразными идиоматическими и разговорными выражениями. Я бегло высказываюсь и умею выражать любые нюансы. Если у меня возникают трудности в использовании языковых средств, я умею быстро и незаметно для окружающих перефразировать свое высказывание.
<b>Монолог</b>	Я могу объяснить свою точку зрения по актуальной проблеме, высказывая все аргументы «за» и «против». Я могу рассказать о себе и представить свои квалификации и компетенции в рамках интервью. Я умею рассказывать о прошлой профессиональной деятельности, а также о своих перспективах.	Я умею понятно и обстоятельно излагать сложные темы, объединять в единое целое составные части, разбивать отдельные положения и делать соответствующие выводы.	Я умею бегло, свободно и аргументированно высказываться, используя соответствующие языковые средства, в зависимости от ситуации. Я умею логически строить свои сообщения таким образом, чтобы привлечь внимание слушателей и помочь им отметить и запомнить наиболее важные положения.
<b>Письмо</b>	Я умею писать доклады, освещая вопрос или аргументируя точку зрения «за» или «против». Я умею без посторонней помощи писать официальные письма.	Я умею четко и логично выражать свои мысли в письменной форме и подробно освещать свои взгляды. Я умею подробно излагать в письмах, сочинениях, докладах сложные проблемы, выделяя то, что мне представляется наиболее важным. Я умею использовать языковой стиль, соответствующий предполагаемому адресату.	Я умею логично и последовательно выражать свои мысли в письменной форме, используя при этом необходимые языковые средства. Я умею писать сложные письма, отчеты, доклады или статьи, которые имеют четкую логическую структуру, помогающую реципиенту отметить и запомнить наиболее важные моменты. Я умею писать резюме и рецензии как на работы профессионального характера, так и на художественные произведения.



\* гласно «Общеввропейским компетенциям владения иностранным языком», изданным Советом Европы/Страсбург, с адаптациями.





## Контрольный список по речевой деятельности в профессиональном отношении 1

Речевая деятельность и возможность проверки	я умею...	говорить	слушать	писать	читать
<b>Описать и понять процессы</b>					
Например, мою повседневную жизнь: Чем я занимаюсь в течение дня? С чего я начинаю? Что я делаю потом? Чем я заканчиваю мой день?	без труда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	с помощью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Описать и понять правила</b>					
Например, правила игры: В чем заключается цель игры? Что должны сделать игроки? Что им делать нельзя? Когда игра заканчивается? Или, например, правила известной мне сферы деятельности.	без труда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	с помощью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Определить порядок действий и описать их</b>					
Напр., выгладить рубашку, заменить лампу накаливания, или другая известная мне деятельность.	без труда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	с помощью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Понять информацию, передаваемую через СМИ и т.п.</b>					
Автоответчик	без труда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	с помощью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Объявления о вакансии	без труда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	с помощью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Брошюры о квалификационных мероприятиях	без труда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	с помощью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Листовки	без труда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	с помощью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Газетные статьи	без труда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	с помощью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Объявления	без труда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	с помощью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	без труда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	с помощью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Общаться в перерывах</b>					
	без труда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	с помощью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Контрольный список по речевой деятельности в профессиональном отношении 2

Речевая деятельность и возможность проверки	я умею...
<p><b>Читать и понимать объявления о вакансии</b></p> <p>Например, сравнить объявления о вакансии со своими навыками и квалификациями и сделать вывод о том, гоюсь ли я для предлагаемой работы</p>	<input type="checkbox"/> без труда <input type="checkbox"/> с посторонней помощью или со множеством ошибок
<p><b>Переспросить</b></p> <p>Напр., если я кого-то не понял/а</p>	<input type="checkbox"/> без труда <input type="checkbox"/> с посторонней помощью или со множеством ошибок
<p><b>Устранить недоразумение</b></p> <p>Напр., если кто-то не понял меня</p>	<input type="checkbox"/> без труда <input type="checkbox"/> с посторонней помощью или со множеством ошибок
<p><b>Заявить о потребностях</b></p> <p>Напр., если мне что-то нужно и приходится обратиться к кому-либо другому за помощью</p>	<input type="checkbox"/> без труда <input type="checkbox"/> с посторонней помощью или со множеством ошибок
<p><b>Отстоять свою позицию</b></p> <p>Напр., если я придерживаюсь другого взгляда, чем коллега или начальник</p>	<input type="checkbox"/> без труда <input type="checkbox"/> с посторонней помощью или со множеством ошибок
<p><b>Договориться о дальнейших шагах</b></p> <p>Напр., когда мы с коллегой выполняем определенную задачу как, напр. составление текста, приготовление блюда, ...</p>	<input type="checkbox"/> без труда <input type="checkbox"/> с посторонней помощью или со множеством ошибок
<p><b>Договориться о встрече</b></p> <p>Например, записаться на прием к врачу</p>	<input type="checkbox"/> без труда <input type="checkbox"/> с посторонней помощью или со множеством ошибок
<p><b>Дать руководство кому-либо</b></p> <p>Например, могу ли я объяснить кому-либо определенное действие таким образом, чтобы он потом смог его выполнить?</p>	<input type="checkbox"/> без труда <input type="checkbox"/> с посторонней помощью или со множеством ошибок
<b>Разговаривать по телефону</b>	
Получать информацию	<input type="checkbox"/> без труда <input type="checkbox"/> с помощью
Передать информацию	<input type="checkbox"/> без труда <input type="checkbox"/> с помощью
Заявить о своей болезни	<input type="checkbox"/> без труда <input type="checkbox"/> с помощью
Наговорить на автоответчик	<input type="checkbox"/> без труда <input type="checkbox"/> с помощью



## Мой профессиональный профиль

Я занимаюсь...



Я умею...



## Список прошедшего обучения и повышения квалификации

Год (от-до)

Название школы на языке страны обучения и по-немецки

Знания и навыки

Выпускное свидетельство/диплом/выставлены  
(числа)/признаны/нострифицированы/(учреждением)



Год (от-до)

Название школы на языке страны обучения и по-немецки

Знания и навыки

Выпускное свидетельство/диплом/выставлены  
(числа)/признаны/нострифицированы/(учреждением)



Год (от-до)

Название школы на языке страны обучения и по-немецки

Знания и навыки

Выпускное свидетельство/диплом/выставлены  
(числа)/признаны/нострифицированы/(учреждением)



## Список прошедшего обучения и повышения квалификации (продолжение)

Год (от-до)

Название школы на языке страны обучения и по-немецки

Знания и навыки

Выпускное свидетельство/диплом/выставлены (числа)/признаны/нострифицированы/(учреждением)



Год (от-до)

Название школы на языке страны обучения и по-немецки

Знания и навыки

Выпускное свидетельство/диплом/выставлены (числа)/признаны/нострифицированы/(учреждением)



Год (от-до)







Название школы на языке страны обучения и по-немецки

Знания и навыки







Выпускное свидетельство/диплом/выставлены (числа)/признаны/нострифицированы/(учреждением)



## Список моей рабочей практики

Год (от-до)		
Наименование, сфера деятельности и месторасположение предприятия		
Должность		
Знания и навыки		
Справки с работы Подтверждения		
<input checked="" type="checkbox"/>		
Год (от-до)		
Наименование, сфера деятельности и месторасположение предприятия		
Должность		
Знания и навыки		
Справки с работы Подтверждения		
<input checked="" type="checkbox"/>		
Год (от-до)		
Наименование, сфера деятельности и месторасположение предприятия		
Должность		
Знания и навыки		
Справки с работы Подтверждения		
<input checked="" type="checkbox"/>		

## Список моей рабочей практики (продолжение)

Год (от-до)		
Наименование, сфера деятельности и месторасположение предприятия		
Должность		
Знания и навыки		
Справки с работы Подтверждения		
<input checked="" type="checkbox"/>		
Год (от-до)		
Наименование, сфера деятельности и месторасположение предприятия		
Должность		
Знания и навыки		
Справки с работы Подтверждения		
<input checked="" type="checkbox"/>		
Год (от-до)		
Наименование, сфера деятельности и месторасположение предприятия		
Должность		
Знания и навыки		
Справки с работы Подтверждения		
<input checked="" type="checkbox"/>		

### Список прочей деятельности (домашнее хозяйство, общественная работа, интересы и т.д.)

---

Год (от-до)

---

Вид деятельности


---

Знания и навыки

---

Подтверждения

---



---

Год (от-до)

---

Вид деятельности


---

Знания и навыки

---

Подтверждения

---



---

Год (от-до)

---

Вид деятельности


---

Знания и навыки

---

Подтверждения

---





**Список прочей деятельности (продолжение)  
(домашнее хозяйство, общественная работа, интересы и т.д.)**

---

Год (от-до)

---

Вид деятельности


---

Знания и навыки

---

Подтверждения

---



---

Год (от-до)

---

Вид деятельности


---

Знания и навыки

---

Подтверждения

---



---

Год (от-до)

---

Вид деятельности


---

Знания и навыки

---

Подтверждения

---



## Мои языковые компетенции

**Язык:** подтверждено

Аудирование

Чтение

Диалог

Монолог

Письмо



**Язык:** подтверждено

Аудирование

Чтение

Диалог

Монолог

Письмо



**Язык:** подтверждено

Аудирование

Чтение

Диалог

Монолог

Письмо







## Способы рассмотрения – Рынок труда

Настоящая – вторая – часть Вашего портфеля представляет собой руководство, которое поможет Вам сориентироваться на рынке труда, а также выявить, какие из освоенных Вами навыков и знаний Вы сможете и захотите на нем применять.

При этом Вам станет ясно, какие лица и учреждения из Вашего окружения могут быть полезными и на какие источники информации Вам можно ссылаться в процессе профессиональной ориентации. После проработки этой части у Вас появятся представления о возможном рабочем месте, необходимые для разработки первой конкретной профессиональной цели.

Перед этим важно, однако, чтобы Вы осмыслили свои личные взгляды на тему «Работа» и приняли во внимание все, что с ней связано. Познакомиться с действующими в сфере труда «правилами игры», четко осознать, каковы ожидания, вытекающие из выполняемой Вами роли, является, на наш взгляд, такой же решающей предпосылкой для успешного трудоустройства, как и сами профессиональные навыки и знания.

## Мысли на тему «Работа»

Как мы к работе относимся, какое значение мы ей придаем, определяет наше профессиональное поведение, наши решения, наше душевное равновесие.

- Как я отношусь к труду, выполнению задач, успеху и удовлетворенности?
- Какие пословицы на тему «Работа» мне известны?
- Какими людьми я восхищаюсь за то, чего они достигли?
- Что я буду говорить своим внукам относительно того, что важно в профессиональной жизни?
- Замечаю ли я разницу между своими представлениями и действительностью?



### (У)стоять в рабочем процессе 1

Сфера профессиональной деятельности руководствуется определенными правилами, знание которых является предпосылкой как для первого выхода на рынок труда, так и для возвращения на него:

- Как мне нужно было бы поступить, чтобы НЕ добиться успехов на работе?



## (У)стоять в рабочем процессе 2

На своем рабочем месте каждый из нас играет определенную «роль», которая определяет собственное поведение, решения, душевное равновесие, ожидания:

- Что я ожидаю от «хорошего» начальника? Почему?
- Что я ожидаю от «хорошего» коллеги? Почему?
- Что я ожидаю от «хорошего» сотрудника? Почему?



- Что для меня ни в коем случае не приемлемо? Почему?
- В чем отличаются мои ожидания от ожиданий других?
- И какими я обладаю качествами?





## Роли в сфере труда в зависимости от пола

Женщины и труд: Насколько это, на мой взгляд, совместимо?

- Какие профессии являются типично женскими, какие – типично мужскими?
- При каких еще условиях и в каких еще профессиях работают женщины? При каких еще условиях и в каких еще профессиях работают мужчины?
- Как обстоит дело в моем случае? Как я хочу, чтобы это было в будущем?
- Что это означает для семейной жизни?



## Сети поддержки

Сеть поддержки складывается из людей, которых я знаю и которые могут помочь, когда мне нужна поддержка. Я осмысливаю образовавшиеся в своем окружении сети:

- Какие у меня сложились отношения к другим? Кто для меня важен? С кем я поддерживаю контакт?
- С кем из тех, кого я знаю, смог/ла бы я учиться и общаться на немецком языке?
- Кто из них имеет отношение к моей работе?
- Кто мог бы помочь мне в трудоустройстве?
- Кто мог бы оказать мне поддержку, когда я найду работу?
- Каким образом я мог/ла бы расширить свои сети?



## Добывать информацию

С тем чтобы ориентироваться на рынке труда, я прежде всего должен/на подумать о том, как получать необходимую для этого информацию:

- Как добывать принципиальную информацию о рынке труда, о специальностях, образовательных программах?
- Какие следует применять стратегии?



## Ориентация на рынке труда 1

В дальнейшем я попытаюсь разобраться в следующих существенных вопросах, относящихся к ориентации на рынке труда. При этом я, наверное, не смогу ответить на все вопросы сразу, для этого, наверное, понадобится несколько шагов. К тому же не все вопросы будут иметь для меня значение:

- Признается ли мое образование в Австрии?
- Могу и хочу ли я вообще работать по своей специальности?
- Какие есть похожие профессии?
- Какие интересующие меня профессии я знаю?
- Как в Австрии готовят людей к моей специальности или к интересующей меня профессии?
- Какие предпосылки следует для этого удовлетворить?
- Каковы мои шансы работать по своей специальности в Австрии?
- Какие специальности в настоящее время востребованы?
- Я составляю три интересующих меня профессиональных профиля.



## Ориентация на рынке труда 2

Я сравниваю свой профиль компетенций с интересующими меня профессиями:

- Гожусь ли я для этих профессий?
- Какие требования выдвигаются по отношению к этим профессиям?
- Какие требования я уже удовлетворяю, а чего пока еще не хватает?
- Как еще я могу выяснить, для каких профессий я гожусь?



## Мое идеальное рабочее место

Рисуя картину идеального рабочего места, я получаю более четкое представление о своей профессиональной цели. При этом я также проверяю, на самом ли деле она соответствует моим представлениям:

- В каких общих условиях мне хотелось бы работать в будущем?



Я представляю себе идеальное рабочее место. Как в нем обстоят дела со следующими факторами:

- Рабочее время, место работы, масштабы и направление деятельности предприятия
- Нагрузка, стресс, разнообразие, рутина, ответственность
- Рабочая атмосфера, коллеги, социальное обеспечение, зарплата
- Требования относительно владения языком, ...?



Я сортирую:

- Какие из этих факторов имеют для меня особое значение, какие являются менее важными?
- Почему?



## Мои профессиональные цели

Вот я и получил/а представление о рынке труда, сравнив характеристики определенных специальностей с собственными навыками:

- Какие профессиональные цели я поставил/а перед собой исходя из полученной до сих пор информации?
- Чего я хочу достичь?
- А если это не удастся – какие у меня альтернативы?







## Путь к трудоустройству – Учебные стратегии – Цель перед глазами

Работая над портфелем, Вы разобрались в том, какие у Вас есть навыки и компетенции, каковы Ваши сильные стороны. Вы также получили четкое представление о рынке труда и определили, где Вы хотите применять свои потенциалы. Теперь речь пойдет о том, чтобы Вы более подробно спланировали дальнейший путь и убедились в том, благоразумно ли Вы поставили себе цели.

С этой целью Вы в третьей части портфеля сможете в детали проверить, соответствуют ли Ваши умения характеристикам, требуемым для исполнения выбранной Вами профессии а также, где и как Вы могли бы пополнить недостатки в квалификации или знаниях.

Вы выясните, какими знаниями языка Вы должны обладать с тем, чтобы работать по выбранной специальности, а также, где и как Вы можете эти знания приобрести. Для этого, а также в отношении будущего обучения и повышения квалификации Вы должны будете обстоятельно осмыслить применяемые учебные стратегии и способы изучения, так как они Вам понадобятся в течение всей профессиональной карьеры.

Вы будете размышлять о том, какие стратегии следует применять в поисках рабочего места, и детально планировать каждый отдельный шаг, в том числе и разбираться в том, кто мог бы помочь Вам на Вашем дальнейшем пути. Этим работа над портфелем завершается. Поздравляем! Желаем Вам всего доброго и успеха при трудоустройстве.

## Путь к трудоустройству в выбранной профессии 1

- Какие требования относительно навыков и квалификации выдвигаются в выбранной мною профессии? Какие требования я уже удовлетворяю? Каким образом я могу это удостоверить?
- Какие навыки и квалификации я должен/на еще приобрести?
- Где я могу это делать? Сколько времени на это уйдет? Сколько это стоит? Когда я могу к этому приступить? Где я должен/на подать соответствующее заявление? Есть ли определенные сроки, которые я должен/на соблюсти?



- Какие из тех задач, которые я должен/на буду выполнять на будущем рабочем месте, предполагают владение немецким языком?
- Справлюсь ли я с этим?
- Где и как я могу овладеть необходимыми знаниями немецкого языка?



## Путь к трудоустройству в выбранной профессии 2

- Есть ли другие причины, затрудняющие мне выход на рынок труда (например, дети, жилищная ситуация, здоровье, финансовое положение,...)?
- Кто и/или какие учреждения могли бы оказать мне помощь?
- Есть ли что-нибудь, чего я не должен/на делать вообще, могу сделать иначе, возложить на кого-то другого? Что именно?
- Есть кто-нибудь, к кому я мог/ла бы обратиться за помощью? Кто именно?
- Каким образом я буду к нему обращаться за помощью?



Если уже все упорядочено, теперь я намерен/а выйти на рынок труда, я спрашиваю самого себя:

- Как я в прошлом устраивался/ась на работу?
- Что я для этого должен/должна была знать?
- Кого я должен был/должна была знать? С кем приходилось разговаривать?
- Какие шаги мне приходилось предпринимать?
- Если я до сих пор не работал/а, я ставлю себя на место близкого мне человека.



## Способы изучения и учебные стратегии 1

- Какие виды учебной деятельности мне известны?
- Какие виды учебной деятельности, осуществляемые в рамках курса, я считаю хорошими? Какие нет? Почему?



Я вспоминаю ситуацию, когда чему-то научился/ась:

- Какова была эта ситуация?
- Кто еще присутствовал?
- Что я делал/а?
- Как я мог/ла бы пользоваться этим при изучении немецкого языка и повышении профессиональной квалификации?



Я проверяю свои учебные пособия:

- Есть ли в них какой-нибудь порядок? Как они выглядят?
- Я сравниваю свои учебные пособия с пособиями своих однокурсников.
- Хотелось бы мне кое-что изменить в своих учебных пособиях?



## Способы изучения и учебные стратегии 2

- Какое место я выберу, чтобы учиться? Каким оно должно быть?
- От чего я во время учебы буду отказываться?
- Как долго я могу концентрироваться? Что я делаю во время перерыва?
- В какое время мне лучше всего учиться? Как я распределяю учебный материал?



- Знаю ли я, с какой целью я учусь?
- Реалистичны ли мои учебные цели? (ср. также «Постановка цели»)
- Как я буду проверять свою успеваемость?
- Чувствую ли я себя готовым/ой – не устал/а ли я, не отвлекают ли меня ...?



- Считаю ли я, что из работы в коллективе можно извлечь пользу?
- Какие преимущества имеет работа в коллективе? А какие недостатки?
- Охотно ли я предлагаю свою помощь коллегам?
- Могу ли я принять помощь?



## Стратегии изучения иностранного языка

- Когда я изучаю новый язык, какие мероприятия я считаю целесообразными?



## Управление временем

Преодоление трудностей, возникающих в связи с предстоящими изменениями, предполагает благоразумное управление временем. Я попытаюсь разобраться в следующих вопросах:

- Как у меня сложился режим дня?
- Доволен/льна ли я тем, как я распределяю свое время?
- Сколько времени кому/чему я уделяю?
- Кто или что «крадет» мое время?
- С кем или чем мне хотелось бы провести побольше времени?
- Какие перемены повлечет за собой трудоустройство/начало обучения? Кого из моего окружения это касается?
- Как я буду с этим обходиться?



## Постановка цели

Формулируя цели, следует обратить внимание на то, чтобы они были реалистичными. Это не всегда легко. Чтобы к этому привыкнуть, я представляю себе цель личного или профессионального характера, пишу ее одной фразой и проверяю:

- Конкретно ли она сформулирована?
- Возможно ли вообще ее достичь?
- Привлекательна ли она для меня?
- Смогу ли я проверить, когда она будет достигнута?
- Есть ли определенный срок, к которому мне хотелось бы ее достичь?
- Что изменится в моей жизни после того, как я достигну своей цели?
- Хочется ли мне этого?





## Мои намерения

Теперь я строю свой план, задумываюсь и составляю список:

- В чем заключается его цель?
- Какие шаги следует предпринять с тем, чтобы ее достичь?
- Какие еще вопросы следует решить?
- Кто может в этом помочь?
- Что я готов/а сделать ради достижения своей цели?
- Какие перемены в связи с этим произойдут?
- В какой последовательности я буду осуществлять отдельные шаги?
- К какому сроку мне хотелось бы совершить отдельные шаги?
- Что я буду делать, чтобы выполнить установленный график?
- После каких шагов я буду награждать себя? Каким образом?



## Проверка моих намерений

Чтобы проверить осуществимость своих намерений, а также чтобы убедиться в том, что ничего не забыл/а, я как можно подробнее излагаю их другому лицу. Вместе мы выясняем следующие вопросы:

- Ясны ли все шаги?
- Приводят ли запланированные шаги к цели прямо или же окольными путями? Почему?
- Ничего ли я не просмотрел/а?



## Мои намерения

---

Цель

---

Что мне надо сделать?

---

Кто должен мне помочь?

---

К какому сроку я хочу это сделать?

---

Новый срок:

---

ОК

---

---

Цель

---

Что мне надо сделать?

---

Кто должен мне помочь?

---

К какому сроку я хочу это сделать?

---

Новый срок:

---

ОК

---

---

Цель

---

Что мне надо сделать?

---

Кто должен мне помочь?

---

К какому сроку я хочу это сделать?

---

Новый срок:

---

ОК

---

### Мои намерения (продолжение)

Цель

Что мне надо сделать?

Кто должен мне помочь?

К какому сроку я хочу это сделать?

Новый срок:

ОК



Цель

Что мне надо сделать?

Кто должен мне помочь?

К какому сроку я хочу это сделать?

Новый срок:

ОК



Цель

Что мне надо сделать?

Кто должен мне помочь?

К какому сроку я хочу это сделать?

Новый срок:

ОК





## 4 Глоссарий



<b>Понятие</b>	<b>Объяснение по-немецки</b>	<b>Понятие и объяснение на родном языке</b>
<b>Portfolio (Портфель)</b>	Eine Mappe, in der eine Person Dokumente und Beispiele ihrer Arbeit sammelt, um zu präsentieren, welche Kompetenzen und Qualifikationen sie besitzt.	
<b>Kompetenzen (Компетенции)</b>	Fähigkeiten und Kenntnisse, Haltungen und Einstellungen, die ich einsetze, um ein konkretes Ziel zu erreichen. Kompetenzen habe ich im Laufe meines Lebens durch praktische Erfahrungen und gezielte Lernprozesse erworben.	
<b>Qualifikationen (Квалификации)</b>	Kompetenzen, die ich im Rahmen einer institutionellen Ausbildung oder durch Arbeitserfahrung erworben habe und die durch Zeugnisse bestätigt sind oder in anderer Form durch eine externe Autorität anerkannt werden.	
<b>Schlüsselkompetenzen (Ключевые компетенции)</b>	Kompetenzen, die nicht fachspezifisch sind. Es sind Kompetenzen, die den Umgang mit anderen Personen, mit Aufgaben und Dingen, mit der Zeit und mit mir selbst betreffen. Da sie als grundlegende Kompetenzen und als Voraussetzung in allen Arbeitsfeldern gelten, nennt man sie „Schlüssel“kompetenzen.	













## Жизнь в разных культурах

Как мигрант, я знаю жизнь в разных культурах.

- Какие преимущества приносит мне мой опыт?
- Какие навыки я развил/а в связи с тем, что проживал/а в разных культурах?
- В каких ситуациях могут быть полезными накопленный опыт, мои навыки?





## Самомотивация

Мне в жизни приходилось своими собственными силами преодолевать препятствия, трудности, и это предполагало, что я снова и снова увлекался/ась поставленными целями, активно добывал/а информацию и устоял/а, несмотря на трудности.

- Что мне давалось легко, что тяжело?

Этим я доказал/а, что способен/на к самомотивации.





## Самоорганизация

Я в своей жизни достиг/ла определенных целей, и это предполагало, что я должен/на был/а распределить как время, так и силы.

- Где и когда это было?
- Как я это сделал/а?
- Что мне давалось легко, что тяжело?

Этим я доказал/а, что способен/на к самоорганизации.





## Сознание ответственности

Я привык/ла к тому, чтобы быть надежным/ой в выполнении задач, соблюдать договоренности и нести ответственность за последствия своих действий.

- Какого рода были эти задачи в прошлом, и какого рода – сейчас?
- Что мне давалось легко, что тяжело?

Этим я доказал/а, что умею взять на себя ответственность.





## Преодоление стресса

В моей жизни были случаи, когда я активно действовал/а под давлением и напряжением и смог/ла довести дело до конца.

- Как я переживал/а такие ситуации?
- Что я сделал/а для того, чтобы справиться с ситуацией?
- Насколько мне полезен накопленный в связи с этим опыт в нынешнем положении?

Этим я доказал/а, что умею преодолеть стресс.







## Способность к общению

Я вспоминаю ситуации, когда я сумел/а решить проблему или пришел/ла к новым, значительным мыслям на основе разговора.

- Какие это были ситуации?
- Кто участвовал в разговорах?
- Выступал/а я скорее как слушатель, или же как говорящий? Какую роль я предпочитаю?

Этим я доказал/а, что обладаю способностью к общению.





## Способность к сотрудничеству

Я вспоминаю задачу/занятие, которую я выполнил/а вместе с другими и успешно завершил/а именно благодаря тому, что мы сотрудничали.

- Почему мы работали в коллективе?
- Кто что делал/а?
- Какую роль я играл/а?
- Легко ли мне обращаться за помощью или самому предлагать помощь?

Этим я доказал/а, что способен/на к сотрудничеству.





## Конфликтоспособность

Как мигрант, я знаю жизнь в разных культурах. Когда мои интересы отличались от интересов других, когда я замечал/а недоразумения или споры между другими людьми, например среди членов семьи, друзей, соседей, коллег, начальников,...ура.

- Как я с этим обращался/ась?
- Стремился/ась ли я к решению? Сколько времени это занимало?

Этим я доказал/а, что умею управляться с конфликтами.





## Направленность на достижение решения

Когда я сталкиваюсь с проблемой, то я концентрируюсь на самой проблеме или скорее на ее решении?

- Я вспоминаю случай, когда мне удалось найти хорошее решение.

Этим я доказал/а, что могу действовать, не теряя из виду достижение решения.





## Гибкость

В моей жизни я доказал/а, что готов/а бросить свои планы и преследовать новые цели.

- Как я при этом себя чувствовал/а?
- Кого еще касались изменившиеся обстоятельства?
- Какие положительные эффекты они повлекли за собой?

Этим я доказал/а, что обладаю гибкостью.





## Способность к организованности

Я в жизни то и дело строил/а долгосрочные планы, согласовывал/а разного вида задачи, претворял/а в жизнь то или другое намерение.

- Когда и где это было?
- Как я это делал/а?
- Что мне давалось легко, что тяжело?

Этим я доказал/а, что умею действовать организованно.





## Изучение иностранных языков

Перед тем, как начать изучать новый язык, бывает полезно узнать, какие стратегии изучения иностранного языка уже применялись с успехом, а также как сложилось отношение к новому языку. Я размышляю:

- Как я изучил/а родной язык?
- Как я изучил/а другие языки?
- Какие чувства я связываю с языками, которыми владею?
- Какие чувства я связываю с немецким языком? Нравится ли мне он?
- Что могло бы быть полезным при овладении немецким языком?





## Речевая деятельность в профессиональном отношении

Я еще раз беру в руки «Контрольные списки речевой деятельности в профессиональном отношении 1 и 2» и вспоминаю, занимался/ась ли я подобной деятельностью на родном языке, и если да, то когда? Занимался/ась ли я этим на языке страны пребывания, и если да, то когда?

- Какая это была ситуация?
- Что мне давалось легко? Что трудно? Почему?
- Придется ли мне делать это в будущем?
- Как я буду делать это в будущем?







## Вехи моей жизни

Я вспоминаю прошедшие 10, 20 лет моей жизни, события, которые в ней играли решающую роль.

- Какие события были самыми существенными? Почему?
- Как я переживал/а то время?
- Как в то время воспринимали меня другие?





## Видения

Я представляю себе, что прошли 10 лет.

- Какой я живу жизнью? Где живу? В каком окружении?
- С кем живу? Как сложилось отношение к семье, друзьям?
- Какое значение имеет для меня моя работа? Какое место занимает она в моей жизни?
- Чем я занимаюсь во вне рабочее время?
- Сколько у меня денег?
- Каково мое физическое состояние?





## Перемены

С тем чтобы справиться с предстоящими переменами, я пытаюсь осознать, как я отношусь к изменениям и как я раньше поступал/а в подобных ситуациях. Я вспоминаю самые существенные перемены, произошедшие в моей жизни:

- Как они складывались?
- Были они вызваны внутренними или внешними факторами?
- Каким образом сказались эти перемены на моей жизни?
- Как к ним относятся близкие мне люди?
- На кого выпадала важная роль при этих переменах? Почему?
- Как я переживал/а эти перемены? Как их переживали близкие мне люди?





## Душевное равновесие и здоровье

Хорошее самочувствие (как физическое, так и психологическое) является предпосылкой для профессиональной деятельности. Я задумываюсь:

- Каково мое настоящее самочувствие?
- Что я делаю, чтобы остаться здоровым? Как я слежу за самим собой?
- Знаю ли я специальные способы поддержания здоровья?
- Что мне нужно для того, чтобы чувствовать себя хорошо?





## Корни моей профессиональной деятельности

С тем чтобы найти в себе дополнительные потенциалы, целесообразно, пожалуй, припомнить, какие у меня были мечты, когда я был/а ребенком, даже если они так и не сбылись:

- Кем я хотел/а стать, когда был/а ребенком?
- Кто служил для меня примером, когда я был/а ребенком?
- Кем я должен/на был/а бы стать по желанию близких мне людей (отца, матери, дедушки и бабушки, других родственников)?
- На какую профессию я в конце концов выучился/ась? Как это складывалось?





## Успехи

С тем чтобы набрать силу для дальнейшего пути, я вспоминаю успехи, которых я добился/ась до сих пор. Я думаю:

- Чего я в своей жизни достиг/ла?
- Как это видно?
- Чего еще мне хотелось бы достичь?





## Решения

Теперь мне придется принять решения, которые сильно повлияют на мою дальнейшую жизнь. Но перед этим я должен/на спросить себя, как я раньше принимал/а решения. Я вспоминаю важное для моей жизни решение:

- Кто при этом играл важную роль?
- На какой основе было достигнуто решение (в ходе разговора, путем действий, быстро, долго созревая ...)
- Кем я должен/на был/а бы стать по желанию близких мне людей (отца, матери, бабушки и бабушки, других родственников)?
- Что лежало в основе того решения?
- Какия последствия оно имело для моего будущего?





## Приспособляемость

Способность приспособиться является ценным свойством в сфере профессиональной деятельности. В своей жизни я не раз доказывал/а, что умею приспособиться, даже если порой это было не просто:

- В каких ситуациях и каким образом я приспособлялся/ась?
- Какую пользу я из этого извлек/ла?
- К каким обстоятельствам я не хочу приспособляться?

