

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН
ІМ. Б. Д. ГАВРИЛИШИНА

ЗАТВЕРДЖУЮ



В.о. директора ІНІМВ
ім. Б. Д. Гаврилишина
Людмила ГАВРИЛЮК-СЕНСЕН
_____ 2024р.

ЗАТВЕРДЖУЮ



Проректор з науково-педагогічної
роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ
_____ 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни «РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПЕРЕКЛАДАЧА»

Ступінь вищої освіти – магістр

Спеціальність 035- Філологія

Спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно),
перша - англійська

Освітня програма - освітньо-професійна програма «Філологія (германські
мови): методика викладання і переклад»

Кафедра іноземних мов та інформаційно-комунікаційних технологій

| Форма навчання | Курс | Семестр | Лекції (год.) | Практичні заняття (год.) | ІРС (год.) | Тренінг. (год.) | Самост. робота студ. (год.) | Разом (год.) | Залік (сем.) | Екз. (сем.) |
|----------------|------|---------|---------------|--------------------------|------------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|
| Денна | 2 | 4 | 32 | 14 | 5 | 6 | 93 | 150 | - | 2 |

30.08.2024
OK!

Тернопіль – 2024

Робочу програму склала доцент кафедри іноземних мов та інформаційно-комунікаційних технологій, канд. філол., наук, доцент Ірина ГУМОВСЬКА.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри іноземних мов та інформаційно-комунікаційних технологій, протокол № __ від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри іноземних мов
та інформаційно-комунікаційних
технологій,
кандидат філологічних наук, доцент



Людмила КРАЙНЯК

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності 035 Філологія
(протокол № __ від _____ 2024 р.).

Голова групи
забезпечення спеціальності,
кандидат філологічних наук, доцент



Світлана РИБАЧОК

Гарант
освітньо-професійної програми,
кандидат філологічних наук, доцент



Людмила КРАЙНЯК

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПЕРЕКЛАДАЧА»

1. Опис дисципліни «РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПЕРЕКЛАДАЧА»

| Дисципліна «Резильєнтність перекладача» | Галузь знань, найменування спеціальності, спеціалізація, ступінь вищої освіти | Характеристика навчальної дисципліни |
|---|---|--|
| Кількість кредитів ECTS: 5 | Галузь знань 03 Гуманітарні науки | Статус дисципліни: - дисципліна вільного вибору. Мова навчання: англійська |
| Кількість залікових модулів: 4 | Спеціальність 035 Філологія | Рік підготовки: 1 Семестр: 1 |
| Кількість змістових модулів: 2 | Спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська | Лекції: 32 год. Практичні заняття: 14 год. |
| Загальна кількість годин: 150 год. | Ступінь вищої освіти магістр | Самостійна робота: 99 год. Тренінг: 6 год. Індивідуальна робота: 3 год. |
| Тижневих годин: 10,7 год., з них аудиторних: 3 год. | | Вид підсумкового контролю: залік |

2. Мета й завдання дисципліни «РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПЕРЕКЛАДАЧА»

2.1. Мета вивчення дисципліни

Дисципліна «Резильєнтність перекладача» є вибірковою дисципліною для студентів, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Філологія (германські мови): методика викладання і переклад» підготовки магістрів галузі знань «Гуманітарні науки» за спеціальністю «Філологія» (спеціалізація – «Германські мови та літератури (переклад включно), перша –англійська»).

Дисципліна «Резильєнтність перекладача» спрямована на формування у студентів розуміння поняття резильєнтності, її ключових компонентів та способів розвитку. Завданням є навчити студентів застосовувати стратегії резильєнтності в професійній діяльності перекладача, що дозволить їм ефективно працювати в умовах невизначеності та стресу.

2.2. Завдання вивчення дисципліни

Завдання курсу полягає у тому, щоб сформувати у майбутніх перекладачів набір навичок та компетенцій, які дозволять їм ефективно працювати в динамічному та стресовому середовищі перекладацької діяльності, зберігаючи високий рівень продуктивності та якості виконаних завдань.

Ключові компетенції, які необхідно розвинути:

- 1) **емоційна стійкість:** здатність зберігати спокій та концентрацію в умовах невизначеності, тиску та дедлайнів;
- 2) **адаптивність:** здатність швидко пристосовуватися до змінних умов роботи, нових технологій та вимог клієнтів;
- 3) **гнучкість мислення:** здатність генерувати нові ідеї, альтернативні рішення та нестандартні підходи до виконання завдань;
- 4) **стресостійкість:** здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, збереження позитивного настрою та продуктивності;
- 5) **самотивація:** здатність встановлювати цілі, планувати свою роботу та досягати поставлених результатів;
- 6) **управління часом:** здатність ефективно розподіляти час, пріоритезувати завдання та дотримуватися дедлайнів;
- 7) **комунікативні навички:** здатність ефективно взаємодіяти з клієнтами, колегами та іншими зацікавленими сторонами.

2.3. Після вивчення дисципліни студент повинен знати:

- 1) принципи емоційного інтелекту;
- 2) виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- 3) принципи тайм-менеджменту;
- 4) працювати в команді та автономно;
- 5) принципи адаптації та дії в новій ситуації.

2.4. Після вивчення дисципліни студент повинен вміти:

- 1) оцінювати й критично аналізувати соціально, особистісно та професійно значущі проблем и пропонувати шляхи їх вирішення у складних і непередбачуваних умовах, що потребує застосування нових підходів та прогнозування;
- 2) знаходити оптимальні шляхи ефективної взаємодії у професійному колективі та з представниками інших професійних груп різного рівня;
- 3) застосовувати знання про експресивні, емоційні, логічні засоби мови та техніку мовлення для досягнення запланованого прагматичного результату й організації успішної комунікації.
- 4)

3. Програма навчальної дисципліни «Резильєнтність перекладача»

Змістовий модуль №1

Тема 1. Резильєнтність: поняття, сутність та значення.

Визначення основних понять резильєнтності. Сутність та значення резильєнтності.

Тема 2. Психологічні механізми резильєнтності. Самооцінка та самосприйняття. Емоційний інтелект. Внутрішня мотивація.

Аналіз психологічних механізмів резильєнтності. Основні принципи самооцінки та самосприйняття. Визначення та важливі аспекти емоційного інтелекту. Визначення внутрішньої мотивації.

Тема 3. Стрес і вигорання у професії перекладача. Стратегії подолання стресу та вигорання. Розвиток навичок саморегуляції.

Стрес і вигорання у професії перекладача. Основні стратегії подолання стресу та вигорання. Поняття саморегуляції.

Тема 4. Ефективна комунікація в умовах стресу. Навички активного слухання. Асертивна комунікація. Управління конфліктами.

Основні принципи ефективної комунікації в умовах стресу. Поняття активного слухання та асертивної комунікації. Принципи управління конфліктами.

Тема 5. Співпраця та командна робота. Будування ефективних відносин. Робота в команді. Делегування повноважень.

Принципи командної роботи та будування ефективних відносин.

Змістовий модуль №2

Тема 6. Управління часом та пріоритезація завдань. Планування та організація роботи. Техніки тайм-менеджменту. Управління прокрастинацією.

Принципи управління часом та пріоритезації завдань. Основи планування та організація роботи. Базові техніки тайм-менеджменту. Управління прокрастинацією.

Тема 7. Особистісні ресурси та їх розвиток. Сильні сторони особистості. Саморозвиток. Індивідуальний план розвитку резильєнтності. Аналіз власних сильних сторін і слабких сторін. Розробка індивідуального плану дій. Моніторинг прогресу.

Визначення понять «особистісні ресурси», їх розвиток. Індивідуальний план розвитку резильєнтності. Аналіз власних сильних сторін і слабких сторін. Розробка індивідуального плану дій. Принципи моніторингу прогресу.

Тема 8. Резильєнтність в умовах невизначеності. Розвиток навичок вирішення проблем. Гнучкість мислення.

Принципи резильєнтності в умовах невизначеності. Основи розвитку навичок вирішення проблем. Гнучкість мислення.

Тема 9. Резильєнтність у професійному середовищі. Будування позитивних відносин з колегами. Адаптація до нових технологій.

Принципи будування позитивних відносин з колегами та основи адаптації до нових технологій.

Тема 10. Резильєнтність під час усного перекладу. Стресові фактори усного перекладу. Стратегії розвитку резильєнтності для усних перекладачів.

Умови усного перекладу та стресостійкість. Основні стратегії розвитку резильєнтності для усних перекладачів.

4. Структура залікового кредиту дисципліни «Резильєнтність перекладача»

| | Кількість годин | | | | Тренінг, КПЗ | Контрольні заходи (год.) |
|--|-----------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------|---------------------------|
| | Лекції (год.) | Практичні заняття | Самостійна робота (год.) | Індивідуальна робота (год.) | | |
| Змістовий модуль №1 | | | | | | |
| Тема 1. Резильєнтність: поняття, сутність та значення. | 2 | - | 16 | | | Опитування під час занять |
| Тема 2. Психологічні механізми резильєнтності. Самооцінка та самосприйняття. Емоційний інтелект. Внутрішня мотивація. | 6 | 2 | 16 | 3 | 3 | |
| Тема 3. Стрес і вигорання у професії перекладача. Стратегії подолання стресу та вигорання. Розвиток навичок саморегуляції. | 6 | 2 | 18 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|----|--|---|---------------------------|---------------------------|
| Тема 4. Ефективна комунікація в умовах стресу. Навички активного слухання. Асертивна комунікація. Управління конфліктами. | 2 | 2 | | | | Опитування під час занять | |
| Тема 5. Співпраця та командна робота. Будування ефективних відносин. Робота в команді. Делегування повноважень. | 2 | - | | | | Опитування під час занять | |
| Змістовий модуль №2 | | | | | | | |
| Тема 6. Управління часом та пріоритезація завдань. Планування та організація роботи. Техніки тайм-менеджменту. Управління прокрастинацією. | 2 | 2 | 16 | | 2 | 3 | Опитування під час занять |
| Тема 7. Особистісні ресурси та їх розвиток. Сильні сторони особистості. Саморозвиток. Індивідуальний план розвитку резильєнтності. Аналіз власних сильних сторін і слабких сторін. Розробка індивідуального плану дій. Моніторинг прогресу. | 4 | 2 | 15 | | | | |
| Тема 8. Резильєнтність в умовах невизначеності. Розвиток навичок вирішення проблем. Гнучкість мислення. | 2 | - | 12 | | | | |
| Тема 9. Резильєнтність у професійному середовищі. Будування позитивних відносин з колегами. Адаптація до нових технологій. | 2 | - | | | | | Опитування під час занять |

| | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|----------|----------|---------------------------|
| Тема 10. Резильєнтність під час усного перекладу. Стресові фактори усного перекладу. Стратегії розвитку резильєнтності для усних перекладачів. | 4 | 4 | | | | Опитування під час занять |
| РАЗОМ | 32 | 14 | 93 | 5 | 6 | |

5. Тематика лекційних занять

Лекція 1. Резильєнтність: поняття, сутність та значення.

Лекція 2. Психологічні механізми резильєнтності. Самооцінка та самосприйняття. Емоційний інтелект. Внутрішня мотивація.

Лекція 3. Стрес і вигорання у професії перекладача. Стратегії подолання стресу та вигорання. Розвиток навичок саморегуляції.

Лекція 4. Ефективна комунікація в умовах стресу. Навички активного слухання. Асертивна комунікація. Управління конфліктами.

Лекція 5. Співпраця та командна робота. Будівництво ефективних відносин. Робота в команді. Делегування повноважень.

Лекція 6. Управління часом та пріоритезація завдань. Планування та організація роботи. Техніки тайм-менеджменту. Управління прокрастинацією.

Лекція 7. Особистісні ресурси та їх розвиток. Сильні сторони особистості. Саморозвиток. Індивідуальний план розвитку резильєнтності. Аналіз власних сильних сторін і слабких сторін. Розробка індивідуального плану дій. Моніторинг прогресу.

Лекція 8. Резильєнтність в умовах невизначеності. Розвиток навичок вирішення проблем. Гнучкість мислення.

Лекція 9. Резильєнтність у професійному середовищі. Будівництво позитивних відносин з колегами. Адаптація до нових технологій.

Лекція 10. Резильєнтність під час усного перекладу. Стресові фактори усного перекладу. Стратегії розвитку резильєнтності для усних перекладачів.

6. Тематика практичних занять

Змістовий модуль №1

Практичне заняття 1

Тема: Психологічні механізми резильєнтності. Самооцінка та самосприйняття. Емоційний інтелект. Внутрішня мотивація.

Мета: Ознайомитися з основними психологічними механізмами резильєнтності. Розглянути сутність самооцінки та самосприйняття. Визначити основні принципи емоційного інтелекту. Проаналізувати внутрішню мотивацію.

Питання для обговорення:

1. Основні психологічні механізми резильєнтності.
2. Сутність та значення резильєнтності.
3. Самооцінка та самосприйняття.
4. Емоційний інтелект.
5. Внутрішня мотивація.

Практичне заняття 2

Тема: Стрес і вигорання у професії перекладача. Стратегії подолання стресу та вигорання. Розвиток навичок саморегуляції.

Мета: Ознайомитися з видами та специфікою стресових ситуацій та вигорання. Вивчити стратегії подолання стресу та вигорання. Розвинути навички саморегуляції.

Питання для обговорення:

1. Стрес і вигорання у професії перекладача.
2. Стратегії подолання стресу та вигорання.
3. Розвиток навичок саморегуляції.

Практичне заняття 3

Тема: Ефективна комунікація в умовах стресу. Навички активного слухання. Асертивна комунікація. Управління конфліктами.

Мета: Ознайомитися з видами ефективної комунікації в умовах стресу. Розвинути навички активного слухання та асертивної комунікації. Навчитися управляти конфліктами.

Питання для обговорення:

1. Основи ефективної комунікації в умовах стресу.
2. Навички активного слухання.
3. Асертивна комунікація.
4. Управління конфліктами.

Змістовий модуль №2

Практичне заняття 4

Тема: Управління часом та пріоритезація завдань. Планування та організація роботи. Техніки тайм-менеджменту. Управління прокрастинацією.

Мета: Ознайомитися з техніками тайм-менеджменту. Навчитися управляти прокрастинацією.

Питання для обговорення:

1. Управління часом та пріоритезація завдань.
2. Планування та організація роботи.
3. Техніки тайм-менеджменту.
4. Управління прокрастинацією.

Практичне заняття 5

Тема: Особистісні ресурси та їх розвиток. Сильні сторони особистості. Саморозвиток. Індивідуальний план розвитку резильєнтності. Аналіз власних сильних сторін і слабких сторін. Розробка індивідуального плану дій. Моніторинг прогресу.

Мета: Визначити сильні сторони та таланти. Підготувати індивідуальний план розвитку резильєнтності. Проаналізувати власні сильні сторони та слабкі сторони. провести моніторинг прогресу.

Питання для обговорення:

1. Особистісні ресурси та їх розвиток. Сильні сторони особистості. Тест Кліфтона.
2. Саморозвиток.
3. Індивідуальний план розвитку резильєнтності.
4. Аналіз власних сильних сторін і слабких сторін.
5. Розробка індивідуального плану дій.
6. Моніторинг прогресу.

Практичне заняття 6, 7

Тема: Резильєнтність під час усного перекладу. Стресові фактори усного перекладу. Стратегії розвитку резильєнтності для усних перекладачів.

Мета: Визначити стресові фактори усного перекладу. Проаналізувати стратегії розвитку резильєнтності для усних перекладачів.

Питання для обговорення:

1. Резильєнтність під час усного перекладу.
2. Стресові фактори усного перекладу.
3. Стратегії розвитку резильєнтності для усних перекладачів.

7. Тренінг з дисципліни «Резильєнтність перекладача»

Тренінг — це запланований процес модифікації (зміни) ставлення, знання чи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчального досвіду, щоб досягти ефективного виконання в одному виді діяльності або в певній галузі.

Проведення тренінгу дозволяє:

– забезпечити засвоєння знань, отриманих у процесі вивчення дисципліни; – розвинути у студентів навички усного та письмового мовлення.

Організація і порядок проведення тренінгу

1. Вступна частина. Актуалізація теми тренінгового заняття та структуризація процесу його проведення. Ознайомлення студентів з метою тренінгу, його завданнями, процедурою проведення, очікуваними результатами. Представлення програми тренінгу.

2. Організаційна частина. Встановлення правил проведення тренінгу та визначення завдань.

3. Практична частина. Виконання тренінгових завдань у групах із використанням базових та інноваційних методів проведення тренінгу за

визначеною темою. Підготовка презентаційних матеріалів за результатами виконання тренінгового завдання.

4. Підведення підсумків. Презентація практичної роботи в групах. Обговорення результатів виконання завдань, обмін думками з проблематики теми тренінгу, підведення підсумків, оцінка результативності роботи в групах та досягнення поставлених цілей тренінгу.

Тематика тренінгу: «Управління стресом в перекладацькій діяльності»

Мета тренінгу: Розвинути у перекладачів навички ефективного управління стресом, підвищити емоційну стійкість та адаптивність до змін в професійній діяльності.

Цілі та завдання тренінгу:

- Відпрацювати навички ефективного управління стресом в перекладацькій діяльності.
- Вдосконалити способи самоаналізу у різних ситуаціях.

Кейс-стаді: аналіз реальних ситуацій з практики перекладу та пошук оптимальних рішень.

Формат проведення: комбінація практичних вправ, дискусій та ролевих ігор.

Оцінювання: виконання практичних завдань у вигляді презентацій, за які виставляється максимальний бал – 100.

9. Самостійна робота

При обмеженні навчального аудиторного часу, а також з урахуванням обов'язкової умови інтенсивного характеру вправ для оволодіння матеріалу з дисципліни іноземною мовою, виникає необхідність навчати студентів самостійно працювати в позааудиторний час. Самостійна робота студентів – важлива складова ефективної підготовки фахівців. Оскільки інтереси студентів концентруються навколо їхньої майбутньої професії, то зміст і характер самостійної позааудиторної роботи узгоджується з найбільш глибокими й значущими мотивами їхньої діяльності, пов'язаними з профілюючою спеціальністю.

Сукупність стійких провідних мотивів, що орієнтують студентів на творчу роботу і виражають їхнє бажання самовдосконалюватись, фахово зростати в обраній ними галузі, дозволяють зрозуміти існування тісного взаємозв'язку між іноземною мовою і майбутньою професією, завдяки якому вони за допомогою іноземної мови мають можливість примножувати й поглиблювати свої знання за спеціальністю.

Студентам пропонуються такі завдання:

1) відбір матеріалів для проведення науково-дослідного проєкту на професійну тематику в межах дисципліни на вибір;

Видом самостійної роботи студентів при вивченні дисципліни є написання реферату, за який виставляється максимальний бал – 100.

10. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Резильєнтність перекладача» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- поточне опитування;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- модульна робота;
- залік.

11. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

У процесі вивчення дисципліни використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- поточне опитування;
- підсумкове тестування та опитування;
- оцінювання результатів КПЗ;
- модульна контрольна робота;
- залік.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Резильєнтність перекладача» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

| Модуль 1 | | Модуль 2 | Модуль 3 | Модуль 4 |
|---|---|---|--|---|
| 20% | 20% | 5% | 15% | 40% |
| Поточне оцінювання | Модульний контроль | Тренінги | Самостійна робота | Екзамен |
| Поточне оцінювання (середнє арифметичне отримане з оцінок, отриманих під час занять 1-7). | Модульний контроль 1: теоретичне питання 1 – 50 балів; теоретичне питання 2 – 50 балів. | Тренінги (оцінка за презентацію – 100 балів). | Самостійна робота (оцінка за реферат – 100 балів). | теоретичне питання 1 – 50 балів; теоретичне питання 2 – 50 балів. |

Шкала оцінювання:

| За шкалою ЗУНУ | За національною шкалою | За шкалою ECTS |
|----------------|------------------------|-----------------------|
| 90-100 | відмінно | A (відмінно) |
| 85-89 | добре | B (дуже добре) |
| 75-84 | | C (добре) |
| 65-74 | | D (задовільно) |

| | | |
|-------|--------------|---|
| 60-64 | задовільно | Е (достатньо) |
| 35-59 | незадовільно | FX (незадовільно з можливістю повторного складання) |
| 1-34 | | F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом) |

12. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

| № | Найменування | Номер теми |
|----|---|------------|
| 1. | Ноутбук | 1-10 |
| 2. | Мультимедійний проектор Epson EB-505 | 1-10 |
| 3. | Прикладне програмне забезпечення загального призначення (засоби Microsoft Office) | 1-10 |

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

- Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26 – 64.
- Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. Серія «Психологія», Вип. 4. С. 51–55.
- Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ-Львів: Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
- Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. 2019. Том 6. Вип. 15. С. 368-375. URL: http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app_v6_i15.pdf#page=368
- Adam Grant Think Again: The Power of Knowing What You Don't Know. New York: Viking, 2021. 320 p.
- Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
- Fergus S, Zimmerman M. Adolescent resilience: A Framework for understanding health development in the face of risk. Annual Review of Public Health. 2005;26:399–419.

8. Ineke Crezee, George Major Maintaining Our Resilience as Interpreters International Journal of Interpreter Education. Volume 13, Issue 1/2021. URL: <https://tigerprints.clemson.edu/ijie/vol13/iss1/2>
9. Michał Kornacki, Paulina Pietrzak New Translator Training Environments: Towards Improving Translation Students' Digital Resilience. 2021. June 2021. New Voices in Translation Studies 24(2021):1-22. URL: https://www.researchgate.net/publication/352793652_New_Translator_Training_Environments_Towards_Improving_Translation_Students'_Digital_Resilience
10. [Malcolm Wisse](#) Time Management: Learn How To Focus, Be More Productive And Get Stuff Done (Simple Goal Setting Hacks For Super Charged Success). 2022. 134p.
11. Rick Hanson Forrest Hanson Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. New York. 2020. 304p.
12. [Steven M. Southwick](#), [Dennis S Charney](#), [Jonathan M DePierro](#) Resilience (3rd Edition). Cambridge University Press: Cambridge. 2023. 282p.
13. Susan David Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life. New York, 2016. 288 p.
14. Stricker K. Resilience Training and Why It Is Important in the Workplace. 2022. URL: <https://peakwellnessco.com/workplace-resiliencetraining/>