W: I really think that my life is too busy, I’m always on the go … and I don’t sit down and rest very much … so, that’s what my presentation is about today. I do everything in my life very quickly. Every day, I’ve got too much to do and I spend my time in a hurry. I’m always rushing around and I’m always late for everything because I don’t have time to fit everything in. It makes me really stressed because I feel I can’t do anything properly. My mobile phone rings all the time and it interrupts me when I’m working. It would be a good idea to turn it off, but I like people contacting me. I think that it might be something really important – but it isn’t usually! The other reason why I’m always rushing around is that my work is very far away from where I live. That means I have to travel for about an hour each way … at least. I mean, usually I spend about two hours or maybe more travelling … and I’m usually late. I use the time when I’m sitting on the train and I send emails and go on Facebook and things on my laptop. But it’s very tiring because I don’t get home until quite late. So, yes, all in all, my life is very fast and busy.

*W: Eu realmente acho que minha vida é muito ocupada, estou sempre em movimento… e não sento e descanso muito… então é disso que trata minha apresentação de hoje. Faço tudo na minha vida muito rapidamente. Todos os dias tenho muito o que fazer e passo meu tempo na correria. Estou sempre com pressa e sempre chego atrasada para tudo porque não tenho tempo para encaixar tudo. Isso me deixa muito estressada porque sinto que não consigo fazer nada direito. Meu celular toca o tempo todo e me interrompe quando estou trabalhando. Seria uma boa ideia desligá-lo, mas gosto que as pessoas entrem em contato comigo. Acho que pode ser algo realmente importante – mas normalmente não é! A outra razão pela qual estou sempre correndo é que meu trabalho fica muito longe de onde moro. Isso significa que gasto cerca de uma hora em cada percurso… no mínimo. Quer dizer, normalmente passo cerca de duas horas ou talvez mais me locomovendo... e geralmente chego atrasada. Eu aproveito o tempo quando estou sentada no trem e envio e-mails e entro no Facebook e outras coisas no meu laptop. Mas é muito cansativo porque só chego em casa bem tarde. Então, sim, apesar de tudo, minha vida é muito rápida e ocupada.*

M: The topic of my presentation is ‘The benefits of technology in my life’. The main points I will talk about are: firstly, how technology benefits my work life and secondly, how technology benefits my personal life. Let’s begin with my work life. I am a doctor and there are huge benefits to my professional life from technology. In the past, I wrote all my patient’s notes on paper and sometimes things got lost. It is much easier for me to look at my patients’ notes now because they are all on computer. I can also look for symptoms, illnesses and medicines online if I need to. Also, my patients can book their appointments with a computer system which makes it quicker and more efficient. Now we’re going to look at my personal life. My mobile phone is very important to me; I don’t go anywhere without it. I have a very busy life so it is good to have a mobile. I use it on the train to keep in touch with friends or to make arrangements. My laptop is also very important; I can use it anywhere to shop online or book cinema tickets and other things. I’d like to finish by saying that some people think that there are disadvantages to modern technology, but I think that if you use it thoughtfully, there can be huge benefits.

*M: O tema da minha apresentação é ‘Os benefícios da tecnologia na minha vida’. Os principais pontos sobre os quais falarei são: em primeiro lugar, como a tecnologia beneficia a minha vida profissional e, em segundo lugar, como a tecnologia beneficia a minha vida pessoal. Vamos começar com minha vida profissional. Sou médico e a tecnologia traz enormes benefícios para minha vida profissional. No passado, eu escrevia todas as anotações dos meus pacientes em papel e às vezes as coisas se perdiam. É muito mais fácil para mim ver as anotações dos meus pacientes agora porque estão todas no computador. Também posso procurar sintomas, doenças e medicamentos online, se necessário. Além disso, meus pacientes podem agendar suas consultas por meio de um sistema informatizado que o torna mais rápido e eficiente. Agora vamos analisar a minha vida pessoal. Meu celular é muito importante para mim. Eu não vou a lugar nenhum sem ele. Tenho uma vida muito ocupada, por isso é bom ter um celular. Eu uso no trem para manter contato com amigos ou para marcar compromissos. Meu laptop também é muito importante. Posso usá-lo em qualquer lugar para fazer compras online ou reservar ingressos de cinema e outras coisas. Gostaria de terminar dizendo que algumas pessoas pensam que existem desvantagens na tecnologia moderna, mas penso que se a utilizarmos com atenção, pode haver enormes benefícios.*

My worst interview experience was about three years ago. I had a group interview for a sales rep job with a big media company. There were about ten or twelve interviewees … and about three interviewers, I think. At first, I was quite confident … I mean, I had good experience and the right qualifications and I felt I was right for the job. But, erm … I don’t know why… but when they asked me the first question … I began to feel very nervous. My throat went dry and I couldn’t speak. Then, I started coughing and … erm, it was really awful because I just couldn’t speak. One of the interviewers gave me a jug of water. I was really nervous and I couldn’t really think clearly by that time … . Anyway, he gave me the jug, and … slowly, I took it from him … you know, the jug was really heavy and my hands were shaking. I really didn’t want to spill it. So, erm … I poured it very carefully … but all fifteen or so people in the room stopped and looked at me … and my hands were shaking so much that the water went everywhere … all over me … and all over the floor. It was terrible … I was really embarrassed! At that point, I grabbed my bag and left the room. I still go cold all over when I think about it.

*Minha pior experiência de entrevista foi há cerca de três anos. Tive uma entrevista em grupo para um representante de vendas em uma grande empresa de mídia. Foram cerca de dez ou doze entrevistados… e cerca de três entrevistadores, eu acho. No início, estava bastante confiante… Quer dizer, tinha uma boa experiência e as qualificações certas e senti que era uma pessoa certa para o trabalho. Mas, hum... não sei porquê... mas quando me fizeram a primeira pergunta... comecei a ficar muito nervoso. Minha garganta ficou seca e eu não consegui falar. Então comecei a tossir e... hum, foi realmente horrível porque eu simplesmente não conseguia falar. Um dos entrevistadores me deu uma jarra de água. Eu estava muito nervoso e não conseguia pensar com clareza naquele momento…. Enfim, ele me deu a jarra e... lentamente, eu peguei dele... sabe, a jarra era muito pesada e minhas mãos tremiam. Eu realmente não queria derramar. Então, hum... eu me servi com muito cuidado... mas todas as quinze ou mais pessoas na sala pararam e olharam para mim... e minhas mãos tremiam tanto que a água pingava por todo lado... em cima de mim... e por todo o chão. Fiquei profundamente… Fiquei com muita vergonha! Nesse momento, peguei minha bolsa e saí da sala. Ainda fico nervoso quando penso nisso.*

Well, I think my worst experience was about two months ago. I had an interview for a good job as a marketing director. I really wanted the job. I remember that it was raining that day … so I decided to drive. But the traffic was really bad and when I arrived, I didn’t have much time. I didn’t want to be late for the interview. So, … I drove into the company car park and quickly parked my car in the nearest place. Well, it turned out that it was the Managing Director’s parking place. That was bad … but it got worse because … erm … just as I was getting out of my car, the Managing Director himself arrived in his car – a great big BMW or something. Well, as you can imagine, he wasn’t very happy at all. In fact, he shouted at me angrily … and told me to park somewhere else. By that time, I was really worried about being late … so, I ignored him and ran off to the interview. I know I behaved really rudely, but I was desperate to get to the interview. Well, it got worse … because he was one of the interviewers and he was really angry about it all and he refused to give me an interview in the end.

*Bem, acho que minha pior experiência foi há cerca de dois meses. Fiz uma entrevista para um bom emprego como diretor de marketing. Eu realmente queria o emprego. Lembro que estava chovendo naquele dia… então resolvi dirigir. Mas o trânsito estava muito ruim e quando cheguei não tinha muito tempo. Eu não queria me atrasar para a entrevista. Então… entrei no estacionamento da empresa e rapidamente estacionei meu carro no local mais próximo. Bem, descobri que era o estacionamento do Diretor Geral. Isso foi ruim... mas piorou porque... erm... assim que eu estava saindo do carro, o próprio Diretor-Geral chegou em seu carro – um grande BMW ou algo assim. Bem, como você pode imaginar, ele não ficou nada feliz. Na verdade, ele gritou comigo com raiva… e me disse para estacionar em outro lugar. Na hora, eu estava muito preocupada em chegar atrasada… então, ignorei-o e corri para a entrevista. Eu sei que me comportei de maneira muito rude, mas estava desesperada para chegar à entrevista. Bem, piorou… porque ele era um dos entrevistadores e estava muito zangado com tudo isso e acabou se recusando a me dar uma entrevista.*

My first interview after leaving college was for a job as a receptionist for a large company. I prepared myself for the interview really well. You know – I found out about the company and prepared my answers and everything – but, when it came to the actual interview, the whole thing was a bit strange really. Erm … I arrived on time and I confidently walked into the interview room. But then I got a real shock … because as soon as I stepped into the room, the interviewer threw a tennis ball at me! I quickly moved to one side and it didn’t hit me. Well, unfortunately, I didn’t get the job … I was quite upset about that. They told me afterwards that the tennis ball was to test people’s reactions. They wanted to see what people did with it. The person who caught the ball and threw it back got the job! The people who moved to one side or caught it and put it back on the desk, didn’t! I wasn’t very happy about the whole thing really … I felt really cheated, to be honest. The whole interview went really badly for me – I just don’t think they took it seriously at all and I didn’t get a chance to talk about myself or show them what I could do.

*Minha primeira entrevista depois de sair da faculdade foi para um emprego como recepcionista em uma grande empresa. Eu me preparei muito bem para a entrevista. Você sabe – eu pesquisei sobre a empresa e preparei minhas respostas e tudo mais – mas, quando chegou a hora da entrevista propriamente dita, a coisa toda foi um pouco estranha mesmo. Erm… cheguei na hora certa e entrei confiante na sala de entrevista. Mas aí levei um verdadeiro choque… porque assim que entrei na sala, o entrevistador jogou uma bola de tênis em mim! Eu rapidamente me mudei para o lado e isso não me atingiu. Bem, infelizmente não consegui o emprego… Fiquei bastante chateada com isso. Depois me disseram que a bola de tênis era para testar a reação das pessoas. Eles queriam ver o que as pessoas faziam com ela. Quem pegou a bola e jogou de volta ficou com o trabalho! As pessoas que se afastaram ou pegaram e colocaram de volta na mesa, não ficaram! Na verdade, não fiquei muito feliz com a coisa toda... me senti muito enganada, para ser sincera. A entrevista toda foi muito ruim para mim – só acho que eles não levaram isso a sério e não tive a chance de falar sobre mim ou mostrar a eles o que eu poderia fazer.*

M: Hi, Lucy … you’re back! I wasn’t sure when your flight was.

L: Yes … well, I’ve just got back actually. I arrived last night, so I’m really tired. You know, I haven’t got used to the time difference yet.

M: Did you have a good time?

L: Yes! It was great. I mean, there were some difficult moments … but mostly it was really good. When I was in Rio, I met an old school friend of mine – Andy. I didn’t know he was there, but we bumped into each other in an internet café.

M: That’s amazing!

L: Mmm … well, we travelled together for a bit, but actually he was really annoying, so in the end, I told him I wanted to travel on my own. It was a bit difficult, but after that I had a fantastic time.

M: Where did you go?

L: Well, after Rio, I went up the coast to Salvador – it was really lovely. Then I went further north to Fortaleza and to lots of amazing beaches near there. It’s completely idyllic actually – miles and miles of beautiful beaches.

M: Wow! Were you on your own all the time?

L: No, actually – there were lots of other people travelling, so most of time I wasn’t on my own at all. In fact, I met a really nice woman called Emily – she was Australian. We got on really well and travelled together for the rest of my time in Brazil.

M: That’s great!

L: Yes, it was very good.

M: Have you got any photos yet?

L: Well, yes, I’ve put some up on Facebook already … and I’m going to put some more up today.

*M: Oi, Lucy… você está de volta! Eu não tinha certeza de quando seria seu voo.*

*L: Sim... bem, na verdade acabei de voltar. Cheguei ontem à noite, então estou muito cansada. Você sabe, ainda não me acostumei com a diferença de fuso horário.*

*M: Você se divertiu?*

*L: Sim! Foi ótimo. Quer dizer, houve alguns momentos difíceis… mas no geral foi muito bom. Quando estive no Rio, encontrei um antigo amigo de escola – Andy. Eu não sabia que ele estava lá, mas nos encontramos em um cibercafé.*

*M: Isso é incrível!*

*L: Mmm... bem, viajamos juntos por um tempo, mas na verdade ele era muito chato, então no final eu disse a ele que queria viajar sozinho. Foi um pouco difícil, mas depois disso me diverti muito.*

*M: Aonde você foi?*

*L: Bem, depois do Rio, subi o litoral até Salvador – era realmente lindo. Depois fui mais ao norte, para Fortaleza e para muitas praias incríveis perto de lá. Na verdade, é completamente idílico – quilômetros e quilômetros de belas praias.*

*M: Uau! Você estava sozinha o tempo todo?*

*L: Não, na verdade – havia muitas outras pessoas viajando, então na maior parte do tempo eu não estava sozinha. Na verdade, conheci uma mulher muito legal chamada Emily – ela era australiana. Nos demos muito bem e viajamos juntas pelo resto do meu tempo no Brasil.*

*M: Isso é ótimo!*

*L: Sim, foi muito bom.*

*M: Você já tem alguma foto?*

*L: Bem, sim, já coloquei algumas no Facebook... e vou colocar mais hoje.*

M: So, Emma, who was the person who most influenced you when you were growing up? I mean, like a role model … or something?

E: Well … erm, my parents both worked a lot when I was young, erm … especially my dad, and … well, he worked abroad a lot of the time so … I would see him three times a year or something. He used to have a job which took him to different countries all the time – mostly Japan and China – so … I only saw him in the school holidays really. I lived with my mum, but I was always really close to my grandmother, too. I got on really well with my mum, but I think the person who most influenced me was my grandmother.

M: Mmm … Did you see her a lot?

E: Yes. My mum and my grandmother brought me up really. I mean, she didn’t live with us, but she would look after me a lot when my mum was working. I think I would see her almost every day. Erm … I really looked up to my grandmother. She’s … she was a wonderful person. I mean, she was incredibly kind and generous. And she would always spend time with me. You know …, she always seemed interested in what I had to say.

*M: Então, Emma, quem foi a pessoa que mais te influenciou quando você era criança? Quero dizer, como um modelo... ou algo assim?*

*E: Bem... erm, meus pais trabalhavam muito quando eu era jovem, erm... especialmente meu pai, e... bem, ele trabalhava no exterior a maior parte do tempo, então... eu o via três vezes por ano ou algo assim. Ele costumava ter um emprego que o levava a diferentes países o tempo todo – principalmente Japão e China – então… eu só o via nas férias escolares. Morei com minha mãe, mas sempre fui muito próxima da minha avó também. Me dava muito bem com minha mãe, mas acho que quem mais me influenciou foi minha avó.*

*M: Mmm… Você a via muito?*

*E: Minha mãe e minha avó me criaram de verdade. Quer dizer, ela não morava conosco, mas cuidava muito de mim quando minha mãe trabalhava. Acho que a via quase todos os dias. Erm... eu realmente admirava minha avó. Ela é... ela era uma pessoa maravilhosa. Quero dizer, ela era incrivelmente gentil e generosa. E ela sempre passava tempo comigo. Você sabe... ela sempre parecia interessada no que eu tinha a dizer.*

W: George, who do you think was the most influential person in your life when you were a child?

G: Erm … well, I was really into ice skating – particularly ice hockey – when I was young. I loved playing ice hockey … I used to be really good! I picked it up really quickly and … and did it all the time, you know. I started playing when I was about five and … well …, went on until … eighteen, or something – when I left school. And my coach was an amazing man called Frank. He was a really good trainer. He …, he taught me so much about the sport and was very good at motivating me and keeping me focused. He was a really inspiring person. He was a really good mentor … and role model … in many ways.

W: How often did you see him?

G: Well, I would see him all the time! You know, … I used to wear my skates more than my shoes probably! I mean … I really played a lot. I would play six or seven times a week and he was always there. It wasn’t just the training though. I think I really looked up to him. When you asked him something, he wouldn’t say much, you know, but … what he did say always seemed to be the right thing to say. I remember thinking … I want to be like him!

*W: George, quem você acha que foi a pessoa mais influente em sua vida quando você era criança?*

*G: Erm... bem, eu gostava muito de patinação no gelo – principalmente hóquei no gelo – quando era jovem. Eu adorava jogar hóquei no gelo… Eu era muito bom! Eu aprendi muito rápido e... e fazia isso o tempo todo, você sabe. Comecei a jogar quando tinha cinco anos e... bem..., continuei até... dezoito anos, ou algo assim - quando terminei a escola. E meu treinador era um homem incrível chamado Frank. Ele era um treinador muito bom. Ele… ele me ensinou muito sobre o esporte e era muito bom em me motivar e me manter focado. Ele era uma pessoa realmente inspiradora. Ele foi um mentor realmente bom... e um modelo... em muitos aspectos.*

*W: Com que frequência você o via?*

*G: Bem, eu o via o tempo todo! Você sabe… eu costumava usar meus patins mais do que meus sapatos, provavelmente! Quer dizer... eu realmente joguei muito. Eu tocava seis ou sete vezes por semana e ele estava sempre lá. Mas não foi apenas o treinamento. Acho que realmente o admirava. Quando você perguntava algo a ele, ele não dizia muita coisa, você sabe, mas... o que ele dizia sempre parecia ser a coisa certa a dizer. Lembro-me de pensar… quero ser como ele!*