

РАБОТА

16+

РЯДОМ

12

Сайт: работа-рядом.рф

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА!

31 МАРТА – 6 АПРЕЛЯ 2025 г.

г. БЕРДСК (383-41)

А, Б

- **Аудитор**, Склад №64, з/п 42900руб., тел.: 8-919-958-86-34, 24-786
- **Администратор** гостиницы, Санаторий Парус, з/п до 50000руб., ул Красный Сокол 29, тел.: 8-913-947-56-67
- **Бармен**, Санаторий Рассвет, з/п 40230руб., ул Зеленая Роща 9-1, тел.: 8-913-468-01-65
- **Бухгалтер**, Д/сд № 22, з/п до 48000руб., ул К.Маркса 37, тел.: 28-303

Г, Д, И

- **Главный энергетик**, з/п 90 -100 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Горничная**, Санаторий Рассвет, з/п до 42529руб., ул Зеленая Роща 9-1, тел.: 8-913-941-19-91

- **Инструктор**, Санаторий Рассвет, з/п 34500руб., ул Зеленая Роща 9-1, тел.: 8-913-003-39-99

К, М

- **Кассир**, з/п 35-45 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Кассир-оператор**, Авто-мобилист, з/п до 35000руб., ул Промышленная 1-5, тел.: 8-903-902-93-23
- **Кладовщик** в распределительный центр, з/п 48 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Кладовщик** в супермаркет, з/п 34 000 - 36 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Кладовщик-приемосдатчик**, ПГС-К, з/п до 85000руб., ул Зеленая Роща 7-19, тел.: 373-10-25

- **Машинист** холодильных установок, Ледовый дворец спорта, з/п 30800руб., ул Боровая 103, тел.: 43-312

- **Медсестра** по физиотерапии, дежурная, Санаторий Рассвет, з/п до 40805руб., ул Зеленая Роща 9-1, тел.: 8-902-175-92-27

- **Младший воспитатель**, Д/сад № 6 Светлячок, з/п 28050руб., ул К.Маркса 60, тел.: 37-047

- **Мойщик** посуды, Школа № 11, з/п 38500руб., ул Микрорайон 12, тел.: 48-655

- **Мойщик** посуды, Санаторий Рассвет, з/п 32184руб., ул Зеленая Роща 9-1, тел.: 8-961-871-75-42

- **Мойщик** посуды, 30 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Н, О

- **Наладчик** КИПиА, з/п 70 - 75 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

- **Обвальщик**, з/п от 50 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

- **Оператор** линии разлива, з/п 50 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

- **Оператор** пельменной линии, з/п 50 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

- **Оператор** правильно-отрезной машины (производство ограждений), оператор-профилировщик, ПГС-К, з/п до 90000руб., ул Зеленая Роща 7-19, тел.: 373-10-25

- **Официант** (банный комплекс, г. Бердск), Академические бани, з/п 40000руб., тел.: 332-93-53

- **Официант** (бармен), ДОЦ им.В.Дубинина, з/п 28050руб., тер. Речкуновская зона отдыха 15, тел.: 25-809

- **Охранник**, от 33-36 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

П, Р

- **Педагог-организатор**, ДХШ Весна, з/п до 35000руб., ул Маркса 9-А, тел.: 23-419

- **Пекарь**, Санаторий Рассвет, з/п 35632руб., ул Зеленая Роща 9-1, тел.: 8-961-871-75-42



БЭГРИФ

Производство лекарственных средств
Высокая заработная плата! Стабильность!

УКЛАДЧИК – УПАКОВЩИК график 2/2 по 12 часов, з/п от 46 000руб.

Кладовщик график 5/2, з/п от 60 000руб.

г. Бердск, тел. **8-913-909-24-82**

ООО «ТЕПЛОГЕНЕРИРУЮЩАЯ КОМПАНИЯ 1»

ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК з/п 81 000руб.

НАЧАЛЬНИК ЦЕХА ВНЕШНИХ СЕТЕЙ з/п 66 000руб.

ВОДИТЕЛЬ КАМАЗ, ГАЗ з/п 43 5000руб.

МАШИНИСТ (кочегар) котельной з/п от 37 000руб.

МАШИНИСТ ТОПЛИВОПОДАЧИ з/п от 32 000руб.

МАШИНИСТ-ОБХОДЧИК по котельному оборудованию з/п от 33 000руб.

МАСТЕР УЧАСТКА КИПиА з/п от 70 000руб.

СЛЕСАРЬ по ремонту котельного оборудования з/п от 45 000руб.

ЭЛЕКТРОМОНТЕР ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ з/п от 36 500руб.

ЭЛЕКТРОСЛЕСАРЬ КИПиА з/п 44 300руб.

ГРУЗЧИКИ з/п 40 000 - 60 000руб.

ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК з/п от 60 000руб.

УБОРЩИЦА служ. помещений (временно, 0,5 ставки, гр. 5/2) з/п 16 000руб.

Официальное трудоустройство, полный соцпакет

г. Бердск, ул. Химзаводская 11/1,

тел. **(383-41) 6-00-95, gis1737@mail.ru**



übertüre

Производство МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ
в связи с РАСШИРЕНИЕМ требуются:

- **ИНЖЕНЕР ПО КАЧЕСТВУ** з/п от 50 000руб.
- **ВОДИТЕЛЬ ВИЛОЧНОГО ПОГРУЗЧИКА** з/п от 60 000руб.
- **ЗАТОЧНИК ИСТРУМЕНТАЛЬНОГО УЧАСТКА** (с обучением), з/п от 50 000руб.
- **ОПЕРАТОР СТАНКОВ С ЧПУ** с обучением (з/п обсуждается на собеседовании)
- **СТАНОЧНИКИ Д/О СТАНКОВ** з/п от 55 000руб.
- **РАБОЧИЕ на производство** з/п от 52 000руб.

Комфортные условия труда. Сменный график. Трудоустройство.

Доставка служебным транспортом по Бердску.

г. Бердск, ул. Ленина 89/6, **Тел/WhatsApp 8-962-834-35-09**

ГОРНИЧНАЯ з/плата 42 000руб.

ООО НОЦ Ортос, г. Бердск, ул. Морская 3, тел. **8 (383-41) 2-34-40**

КАФЕ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ

г. Бердск, г. Искитим
тел. **8-953-872-30-66**

- **СОТРУДНИКИ КУХНИ**
- **МОЙЩИКИ ПОСУДЫ**
- **УБОРЩИКИ**

ОХРАННИК график сутки / двое

База отдыха Речкуновская тел. **8-913-017-25-88**

- **Дворник**, ДОЦ им.В.Дубинина, з/п до 50000руб., тер. Речкуновская зона отдыха 15, тел.: 25-809
- **Дворник**, Сибирский стандарт УК, з/п 35000руб., ул Рогачева 5, тел.: 40-014
- **Дворник**, Санаторий Рассвет, з/п 42529руб., ул Зеленая Роща 9-1, тел.: 8-913-941-19-91
- **Изготовители** полуфабрикатов, з/п 30 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Инженер** по наладке и испытаниям, Инженер-конструктор, НОТИС, з/п до 65000руб., ул Промышленная 8, тел.: 58-210

- **Кухонный рабочий**, ДОЦ им.В.Дубинина, з/п до 40000руб., тер. Речкуновская зона отдыха 15, тел.: 25-809

- **Кухонный рабочий**, Санаторий Рассвет, з/п 32184руб., ул Зеленая Роща 9-1, тел.: 40-294

- **Мастер смены**, Убертюре, з/п до 80000руб., ул Ленина 89/6, тел.: 8-962-834-35-09

- **Машинист** по стирке и ремонту спецодежды, Санаторий Рассвет, з/п до 47414руб., ул Зеленая Роща 9-1, тел.: 40-294



РАБОТА В БЕРДСКЕ на заводе соусов и маринадов

ВАКАНСИИ НА ЗАВОДЕ И СКЛАДЕ В БЕРДСКЕ

- **Рабочий склада** – 45 000руб.
- **Уборщик помещений** производства – от 38 000 до 45 000руб.
- **Дворник** – от 35 000руб.

Наши преимущества:

- Официальное трудоустройство
- ДМС (после прохождения испытательного срока)
- Доставка из Бердска и Искитима
- Питание для сотрудников
- Медосмотр за счёт компании

Отдел персонала: 8-913-900-20-22



Все вакансии
смотрите
здесь



В СУПЕРМАРКЕТ Прод.СиБ ТРЕБУЮТСЯ:

- КАССИР з/п от 39 000р.
- ПРОДАВЕЦ з/п от 32 000р.
- ГРУЗЧИК з/п 42 000р. - 50 000р.
- ВОДИТЕЛЬ В, С, з/п от 70 000 р.

- ПЕКАРЬ бисквитов з/п 70 000р.
- 8-923-240-45-25
- 8-923-053-12-79



г. Бердск, ул. Химзаводская 11/21

МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ з/п от 50 000руб.**МАЛЯР ПОРОШКОВОЙ ПОКРАСКИ** з/п от 50 000руб.**ОПЕРАТОР СТАНКОВ С ЧПУ** з/п от 80 000руб.**РАЗНОРАБОЧИЙ** з/п 45 000руб.

тел. 8-963-362-31-21

ООО Нейроортопедический центр «ОртоС»
реабилитация и протезирование

- ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР з/плата от 57 500руб.
- КОНТРОЛЕР ОТК з/плата 56 100руб. на руки
- СПЕЦИАЛИСТ по УЧЕТУ ТМЦ з/плата 40 000 - 45 000руб.
- ОПЕРАТОР ФРЕЗЕРНЫХ, ТОКАРНЫХ СТАНКОВ С ЧПУ з/плата от 65 000 - 110 000руб.
- ТЕХНОЛОГ НА УЧАСТОК ЛИТЬЯ ПОЛИМЕРОВ з/плата от 57 500руб.
- ТЕХНОЛОГ ПО МЕТАЛЛООБРАБОТКЕ з/плата 65 000 - 110 000руб.
- ЭЛЕКТРОМОНТЕР з/плата от 37 000руб.

Зарплата стабильная, соцпакет, трудоустройство
г. Бердск, ул. Морская 3, тел.: 8 (383-41) 2-34-40**ПРОИЗВОДСТВО БИОДОБАВОК, УДОБРЕНИЙ**

В СВЯЗИ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ОБЪЕМА РАБОТЫ ТРЕБУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАБОТНИКИ:

- АППАРАТЧИК СРЕДОВАРЕНИЯ** желательно мужчина, график 2/3, з/п 56 000руб. на руки ОБУЧЕНИЕ
- АППАРАТЧИК ФИЛЬТРАЦИИ** график 2/3, з/п 53 000руб. ОБУЧЕНИЕ
- ФАСОВЩИК** желательно мужчина, график 2/3, з/п 61 000руб.
- ТОКАРЬ** график с 8.00 до 16.00, з/п 59 000руб. на руки
- ГРУЗЧИК** график 5/2, з/п 42 000руб.

официальное трудоустройство, з/п 2 раза в месяц, возможны подработки
г. Бердск, ул. Химзаводская 11, тел. 8-913-483-02-64, 8-913-933-60-01**ООО Нейроортопедический центр «ОртоС»**
реабилитация и протезирование

- ВРАЧ – ТРАВМАТОЛОГ – ОРТОПЕД з/плата 100 000руб.
- ИНСТРУКТОР ЛФК з/плата 60 000руб.
- МЛАДШАЯ МЕД. СЕСТРА/БРАТ по уходу за пациентами з/плата 38000 руб.
- МЕДСЕСТРА ПО МАССАЖУ з/плата от 45 000руб.
- МЕДСЕСТРА ПО ФИЗИОТЕРАПИИ з/плата по договоренности
- РЕНТГЕНОЛАБОРАНТ з/плата по договоренности
- САНИТАР з/плата по договоренности

Зарплата стабильная, соцпакет, трудоустройство
г. Бердск, ул. Морская 3, тел.: 8 (383-41) 2-34-40**ЗДРАВМЕДТЕХ**
ТРЕБУЮТСЯ:

- Кладовщик з/п от 50 тыс. руб.
- Клейщики з/п от 40 - 80 тыс. руб.
- Раскройщики з/п от 45 - 80 тыс. руб.
- Упаковщики з/п от 35 - 70 тыс. руб.
- ШВЕИ з/п от 35 - 50 тыс. руб.
- Грузчики з/п от 40 тыс. руб.
- Уборщик з/п от 28 000 тыс.руб.

Доставка служебным транспортом: Бердск, Искитим
ПРЕМИЯ ПО ИТОГАМ РАБОТЫ, БОНУСНЫЕ ПРОГРАММЫ.Адрес: г. Бердск, ул. Химзаводская, 11/90
т.: 8 (993) 015-41-33, 209-21-34**А, Б**

- Агроном**, Администрация города, Ак. Лаврентьева пр. 14, з/п 50500руб., тел.: 228-86-81
- Аккумуляторщик**, ИЯФ, Ак. Лав-

рентьева пр. 11, з/п 42000руб., тел.: 329-48-81

- Бригадир**, Ситэк, Терешковой 29а, з/п 80000руб., тел.: 330-70-63
- Бригадир**, Белая Дача, Советское шоссе 19/1, з/п 68000руб., тел.: 8-983-003-49-85

ПЕКАРЬ, КОНДИТЕР, тел.: 8-913-796-33-86

- Повар**, ДОЦ им.В.Дубинина, з/п до 45000руб., тер. Речуновская зона отдыха 15, тел.: 25-809
- Повар**, Кондитер з/п 45 - 55 тыс. руб., Пекарь, з/п 40 - 55тыс.руб., тел.: 8-913-451-95-07
- Прессовщик** изделий из пластмасс, БЭМЗ, з/п 45000руб., ул. Зеленая Роща 7-7, тел.: 44-638
- Продавец**, з/п 30-40 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- Рабочий** по обслуживанию зданий, з/п 46 500 - 55 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- Рабочий** по обслуживанию и ремонту зданий, БЭМЗ, з/п 34000руб., ул. Зеленая Роща 7-7, тел.: 44-638

Р, С

- РАЗОВАЯ ПОДРАБОТКА. Работа с проживанием. Ежедневная оплата, тел.: 8-923-150-55-77**
- Сборщик** царговых дверей, Убертюре, з/п до 80000руб., ул. Ленина 89/6, тел.: 8-962-834-35-09
- Сварщик** дуговой сварки плавящимся электродом, Склад №64, з/п 35800руб., тел.: 8-919-958-86-34, 24-786
- Слесарь** МСР, БЭМЗ, з/п 50000руб., ул. Зеленая Роща 7-7, тел.: 44-638
- Слесарь** по ремонту холодильного оборудования, з/п 56 - 65 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- Слесарь-электрик** по ремонту оборудования, Санаторий Рассвет, з/п 49425руб., ул. Зеленая Роща 9-1, тел.: 40-294
- Станочник** деревообрабатывающих станков, Убертюре, з/п до 80000руб., ул. Ленина 89/6, тел.: 8-962-834-35-09

Т, У

- Техник**, Отдел обеспечения медицинской техникой и имуществом, з/п 28050руб., ул. Пионерская, тел.: 62-545
- Техник**, сетевой и системный администратор, Налог-Сервис, з/п 35500руб., ул. Островского 49, тел.: 37-059
- Технолог** х/б изделий, кулинарии, з/п 70 - 75 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- Уборщик** помещений, Школа 13, з/п 30000руб., ул. Лунная 23, тел.: 34-404
- Уборщик** помещений, БЦГБ, з/п 28050руб., ул. Островского 53, тел.: 26-656
- Уборщик** помещений, Санаторий Рассвет, з/п 34310руб., ул. Зеленая Роща 9-1, тел.: 40-294
- Уборщик** помещений, Школа № 8, з/п 28050руб., ул. Котовского 20, тел.: 51-035
- Уборщик** территорий, Д/сад № 6 Светлячок, з/п до 35000руб., ул. К.Маркса 60, тел.: 37-047
- Уборщик** территорий, Школа 5, з/п 28050руб., ул. Микрорайон 52, тел.: 40-980
- Уборщица** на неполный день, гр. 2/2, з/п 17 000 - 34 000руб., тел.: 8-913-451-95-07



г. Бердск, Промышленная 1/2

тел.: 8(383-41) 56-1-57
доп. 129, 132**В КОТЕЛЬНОКУ МУП КБУ ТРЕБУЮТСЯ:**

- АППАРАТЧИК ХИМВОДООЧИСТКИ з/п от 55 000руб.
- ВОДИТЕЛЬ АВТОМОБИЛЯ з/п 40 000 - 45 000руб.
- ИНЖЕНЕР ПО ТЕПЛОСНАБЖЕНИЮ з/п от 70 000руб.
- МАШИНИСТ экскаватора - погрузчика з/п от 45 000руб.
- СЛЕСАРЬ по ремонту оборудования котельных и пылеприготовительных цехов з/п от 60 500руб.
- СЛЕСАРЬ по эксплуатации и ремонту газового оборудования з/п от 55 000руб.
- ТОКАРЬ з/п от 40 700руб.
- ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК з/п от 60 500руб.



г. Бердск, ул. Промышленная 8,

тел. 8 (383-41) 5-82-10, vacancy@notis.ru

ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК (сварка нержавеющей стали аргонном)**ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР** знание inventor**ИНЖЕНЕР-НАЛАДЧИК** регулировка / настройка изделийЗП по результатам собеседования **50 000 – 75 000 руб.**Своя столовая с доплатой на питание. Трудоустройство.
Доставка автобусами жителей г. Бердска и Искитима**ТИПОГРАФИЯ «ХАРМЕНС БЕРДСК»****КОНТРОЛЕР КАЧЕСТВА** з/плата 53 000руб. на руки**МАСТЕР** на производство, з/плата 65 000руб.**ОПЕРАТОР ЛИНИИ СКЛЕЙКИ** з/плата от 60 000руб.**РАЗНОРАБОЧИЙ** з/плата 47 000руб. на руки**КОНТРОЛЕР** полуфабрикатов и готовой продукции з/плата от 50 000руб.

возможно обучение!

г. Бердск, тел. 8(383-41) 6-30-21, 8-983-130-20-19

Укладчик-упаковщик, Убертюре, з/п до 60000руб., ул. Ленина 89/6, тел.: 8-913-916-22-23**Упаковщик**, РУССКАЯ МАТРЕШКА, з/п 40000руб., ул. Барнаульская 16, тел.: 8-952-905-18-21, 383-01-49**Шеф-повар**, кондитер, Санаторий Рассвет, з/п 63218руб., ул. Зеленая Роща 9-1, тел.: 8-913-468-01-65**Электромонтер** оборудования, Санаторий Рассвет, з/п 49425руб., ул. Зеленая Роща 9-1, тел.: 40-294**Электромонтер** по эскизированию трасс линий электропередачи, РЭС филиал НГЭС, з/п 35000руб., тел.: (383-45) 47-340**Ш, Э****Швея**, швея, ИП ЛОЗОВАЯ С. А., з/п до 70000руб., тел.: 8-913-475-91-81**НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА**

з/п по результату собеседования

ПРЕДСТАВИТЕЛЬ РУКОВОДСТВА ПО КАЧЕСТВУ - з/п по результату собеседования**ИНЖЕНЕР ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ КАЧЕСТВА** - з/п 52 000руб.**МАСТЕР УЧАСТКА СМЕННЫЙ** - з/п 85 000руб.

г. Бердск, «Сиббиофарм», тел.8-913-933-60-01

СОВТЕС Производство медицинских изделий

- * **МЕНЕДЖЕР продаж** (расходные мат-лы) з/п от 60 000руб. + %
- * **НАЧАЛЬНИК производства** з/п 100 000руб.
- * **ПРОГРАММИСТ 1С:** з/п 100 000руб.
- * **ОФИС- МЕНЕДЖЕР** з/п 50 000руб.
- * **СЛЕСАРЬ – ИНСТРУМЕНТАЛЬЩИК** з/п от 60 000 руб.
- * **ТОКАРЬ ЧПУ** обучение, з/п от 70 000 руб.
- * **НАЛАДЧИК ТПА** (термопласт автоматов) з/п от 70 000руб.
- * **УБОРЩИК служебных помещений** з/п от 32 000руб.

г. Бердск, ул. Зеленая роща 7/ 34,

тел. 8-913-700-08-33, info@sovteh2012.ru

АКАДЕМГОРОДОК, ШЛЮЗ, ОБЪГЭС

- Бухгалтер**, Агрохолдинг Белая Дача, Советское шоссе, 19/1, з/п до 65000руб., тел.: 8-495-921-17-47
- Бухгалтер**, ИФП, Ак. Лаврентьева пр. 13, з/п до 70000руб., тел.: 333-24-72
- Бухгалтер**, КТФ ИГиЛ, Терешковой 29, з/п до 35000руб., тел.: 330-12-91

В, Г

- Водитель** автомобиля, Военный комиссариат, Кутателадзе 16, з/п 40000руб., тел.: 332-92-41

Водитель автомобиля, СО РАН, Терешковой 30, з/п до 40000руб., тел.: 8-913-916-16-29**Воспитатель**, Д/сад № 156 Сказка, Тружеников 15, з/п до 45000руб., тел.: 306-30-21**Воспитатель**, Д/сад № 320, Академическая 7, з/п до 40000руб., тел.: 333-25-14**Главный специалист**, СО РАН, Терешковой 30, з/п до 45000руб., тел.: 238-31-97**Горничная**, Академические бани, Мусы Джалиля 14, з/п 30000руб., тел.: 332-93-53**Грузчик**, Розница К-1, Демакова 3, з/п 51000руб., тел.: 8-923-171-30-94**Грузчик**, г/р 2/2, з/п 50 000руб., ул.Балтийская 29, тел.: 8-913-451-95-07**Д, З****Дворник**, Белая Дача, Советское шоссе 19/1, з/п 32000руб., тел.: 8-983-003-49-85**Дворник**, ТКП, Мусы Джалиля 11, з/п 30000руб., тел.: 8-965-825-93-97**Дворник**, ИП Ленденёва А. С., Светлановская 52/2, з/п до 50000руб., тел.: 8-983-310-37-76**Дворник**, ДК Приморский, , тел.: 345-84-34

ПРОИЗВОДСТВО ИСКУССТВЕННЫХ ЦВЕТОВ

ОПЕРАТОРЫ ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИХ ПРЕССОВ желательно женщины

график 2/2, з/плата сдельная

ОБУЧЕНИЕ

ГРУЗЧИК з/плата 50 000руб.

тел. 8-913-781-33-86

Шлюз, ул. Плотинная 2/6

• **Делопроизводитель**, Д/сад № 442 Кораблик, Тружеников 8, з/п до 50000руб., тел.: 306-64-54

• **Документовед**, Отдел полиции №10, Кутателадзе 1, з/п 32000руб., тел.: 232-19-22

• **Дорожный** рабочий, "Эксперт", Мусы Джалиля 3/1, з/п до 40000руб., тел.: 8-987-101-50-00

• **Заведующий** хозяйством, ННИ-ГУ, Пирогова 1, з/п 50000руб., тел.: 363-42-15

• **Заготовщик**, Мама Маргарита, Холодильная 31, з/п 60000руб., тел.: 8-913-985-01-09

И, К

• **Изготовитель** полуфабрикатов, з/п от 30 000руб., ул.Балтийская 29, тел.: 8-913-451-95-07

• **Инженер-технолог**, ИПФ, Арбузова 1/1, з/п 70000руб., тел.: 332-18-47

• **Каменщик**, Ситэк, Терешковой 29а, з/п 80000руб., тел.: 330-70-63

• **Кассир**, Мама Маргарита, Инженерная 7, з/п 50000руб., тел.: 8-913-985-01-09

• **Кассир**, Столовая НГУ, Пирогова 6, з/п до 60000руб., тел.: 363-41-11

• **Консьерж**, ИП Ленденёва А. С., Светлановская 52/2, тел.: 8-983-310-37-76

• **Крановщик**, КТФ ИГиЛ, Терешковой 29, з/п до 40000руб., тел.: 330-12-91

М, Н

• **Маляр**, ННИГУ, Пирогова 1, з/п

Советское шоссе 19а, з/п до 40000руб., тел.: 8-999-469-09-35

• **Начальник** участка, ИЯФ, Ак. Лаврентьева пр. 11, з/п 65000руб., тел.: 329-48-81

О, П

• **Официант**, Академические бани, Мусы Джалиля 14, тел.: 332-93-53

• **Официант**, Академические бани, Мусы Джалиля 14, з/п 45000руб., тел.: 332-93-53

• **Охранник**, гр. 2/2, з/п 45 000руб., ул.Балтийская 29, тел.: 8-913-451-95-07

• **ОХРАННИКИ**, тел.: 306-67-02

• **Пекарь**, Кондитер, график 2/2, з/п 49 000руб., ул.Балтийская 29, тел.: 8-913-451-95-07

• **Пекарь**, Повар, Мама Маргарита, Холодильная 31, з/п до 80000руб., тел.: 8-913-985-01-09

• **Повар**, Д/сад № 320, Академическая 7, з/п до 35000руб., тел.: 333-25-14

• **Повар**, график 2/2, з/п 50 000руб., ул.Балтийская 29, тел.: 8-913-451-95-07

• **Подсобный** рабочий, Д/сад № 156 Сказка, Тружеников 15, з/п 30000руб., тел.: 306-30-21

• **Программист**, ТСД, Ак. Лаврентьева пр. 4, з/п 30000руб., тел.: 363-69-40

• **Продавец**, гр. 2/2, з/п 40 -45 000руб., ул.Балтийская 29, тел.: 8-913-451-95-07

• **Продавец-кассир**, Розница К-1, Демакова 3, з/п до 72000руб., тел.: 8-923-171-30-94

Р, С

• **Рабочий** плодовоовощного хранения, Белая Дача, Советское шоссе 19/1, з/п 51000руб., тел.: 8-983-003-49-85

• **Рабочий** по обслуживанию бани, Академические бани, Мусы Джалиля 14, з/п 50000руб., тел.: 332-93-53

• **Руководитель** группы, Рус-Гидро, Новоморская 4, з/п до 115000руб., тел.: 345-37-31

• **Слесарь** МСР, ЦТЗ Аэросоюз, Советское шоссе 19 а, з/п до 40000руб., тел.: 8-913-466-77-88

• **Слесарь-ремонтник**, НЭМЗ ТАЙРА, Софийская 2А, тел.: 8-913-377-50-75

• **Специалист**, Сигналек, Инженерная 22, з/п до 100000руб., тел.: 363-03-83

57 000руб., Грузчик, з/п 44 - 45 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Д, З

• **Дворник**, СО РАН, з/п 35000руб., тел.: 8-913-915-06-70

• **Делопроизводитель**, РЭС, з/п 44000руб., тел.: (383-45) 47-340

• **Делопроизводитель**, Школа № 14, тел.: 26-120

• **Делопроизводитель**, Д/сад № 10 Ручеёк, з/п 29000руб., тел.: 8-913-001-82-22

• **Делопроизводитель**, Д/сад №21 Колокольчик, з/п 29000руб., тел.: 22-748

• **Заведующий** хозяйством, Д/сад № 3 Дюймовочка, з/п 40000руб., тел.: 24-621

И, К

• **Инженер**, ДЕЗ, з/п 44000руб., тел.: 24-319

• **Инженер-механик**, РЭС, з/п 62000руб., тел.: (383-45) 47-340

• **Инструктор** по физкультуре, Д/сад № 23 Дельфинчик, з/п 35000руб., тел.: 49-068

• **Кассир**, з/п 35 - 45 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

• **Кастелянша**, Школа № 14, тел.: 26-120

• **Кастелянша**, Д/сад № 10 Ручеёк, з/п 29100руб., тел.: 36-857

• **Кладовщик**, Регион 55, з/п 35100руб., тел.: 8-929-301-13-43

АЗС «ТОПАЗ» требуются:

ОПЕРАТОР-КАССИР
ЗАПРАВЩИК

*Официальное трудоустройство
*Компенсация проезда
*Регулярная зарплата
(оклад + премии + %)

*Бесплатное обучение
*Карьерный рост
*Сменный график 2/2
(дневные и ночные смены)

*Дружный коллектив
*Работа рядом с Обским морем



ост. поселок Геологов

ул.Боровая Партия 20/1,

тел.: 8-913-061-21-26

8-913-239-80-01

• **Специалист**, Столовая НГУ, Пирогова 2, тел.: 363-42-15

• **Специалист**, Отдел полиции №10, Кутателадзе 1, з/п до 70000руб., тел.: 232-19-22

• **Специалист** по закупкам, Институт катализа, Ак. Лаврентьева пр. 5, з/п 75000руб., тел.: 326-95-44

• **Специалист** по кадрам, ВКИ НГУ, Русская 35, з/п 55000руб., тел.: 373-11-77

• **Стропальщик**, ИЯФ, Ак. Лаврентьева пр. 11, з/п до 50000руб., тел.: 329-47-29

Т, У

• **Технический** писатель, Сигналек, Инженерная 22, з/п до 90000руб., тел.: 363-03-83

• **Технолог**, СЦФБ, Софийская 20, з/п 60000руб., тел.: 354-02-10 доб. 110

• **Токарь**, ИПФ, Арбузова 1/1, з/п 75000руб., тел.: 332-18-47

• **Уборщик** помещений, Алекта, Ак. Лаврентьева пр. 2/2, тел.: 363-07-86

• **Уборщик** помещений, Белая Дача, Советское шоссе 19/1, з/п 35000руб., тел.: 8-983-003-49-85

• **Уборщик** помещений, НИПС,

Ак. Лаврентьева пр. 6/1, з/п 30800руб., тел.: 8-983-133-01-03

• **Уборщик** помещений, ЦКБ, Пирогова 25, з/п 43000руб., тел.: 333-01-04

• **Уборщик** помещений, ИП Ленденёва А. С., Жемчужная 16, з/п 36000руб., тел.: 8-983-310-37-76

• **Уборщик** помещений, Школа № 179, Барьерная 8, тел.: 345-08-35

• **Учитель**, ОЦ №165, Бердышева 15, тел.: 347-10-23

Ф, Э

• **Фасовщик**, график 2/2, з/п 30 000руб., ул.Балтийская 29, тел.: 8-913-451-95-07

• **Формовщик** ЖЗиК, ПСК ЖБИ-1, Плотинная 4, з/п до 80000руб., тел.: 328-48-62

• **Экономист**, КТФ ИГиЛ, Терешковой 29, тел.: 330-12-91

• **Электрик** участка, ФЭМИЛИ-ФЕСТ, Демакова 23, з/п 50000руб., тел.: 8-913-914-62-91

• **Электромонтер** оборудования, ИЯФ, Ак. Лаврентьева пр. 11, з/п 40000руб., тел.: 329-48-81

• **Электроник**, ИХКГ, Институтская 3, з/п до 70000руб., тел.: 330-82-33

Приют для собак в Академгородке (верхняя зона)
ПРЕДЛАГАЕТ РАБОТУ С ГИБКИМ ГРАФИКОМ

Это отличная возможность трудоустроиться

Обязанности:

- Выгуливать и кормить собак
- Помощь в уборке
- Выполнение хоз.задач

Условия работы:

- Смены с 9:00 до 18:00
- Оплата еженедельно, сдельная и договорная
- Возможность выбрать удобные дни для работы

Требования:

- Ответственное отношение к договоренностям
- Любовь к животным



оплата от 1500руб. в день

тел. 8-952-911-39-71

г. ИСКИТИМ (383-43)

А, Б

• **Администратор**, ИП Поляков А.А., з/п 30000руб., тел.: 8-913-760-21-49

• **Администратор**, Сосновый бор, з/п 30000руб., тел.: 8-913-947-82-17

• **Авербандщик**, Разрез Колыванский, з/п 98600руб., тел.: 8-913-944-73-03

• **Аппаратчик** обработки зерна,

70000руб., тел.: 8-913-473-94-16

• **Водитель**, центр соц.обслуживания населения, тел.: 29-461

• **Водитель**, НЗИВ, з/п 40000руб., тел.: 52-474 доб. 560

• **Воспитатель**, Школа № 14, з/п 45000руб., тел.: 26-120

• **Воспитатель**, Д/сад д/с № 16 Солнышко, з/п 35000руб., тел.: 35-985

• **Воспитатель**, Д/сад Жаворонок р.п.Линево, тел.: 39-205



ОХРАННИКИ

с лицензией, график 1/2

тел.

8-913-920-77-25

ст. Ложок (Старый Искитим) з/п 2800руб. смена
г. Черепаново з/п 2300руб. смена

Евсинский КХП, з/п 30000руб., тел.: 76-488

• **Бункеровщик**, карьероуправление, з/п 45000руб., тел.: 8-913-770-32-77

• **Бухгалтер**, Админ-я, з/п 40000руб., тел.: 24-566

• **Бухгалтер**, Админ-я Чернореченского с/с, тел.: 92-193

В, Г

• **Водитель**, ИП Бондарев Д.М., з/п

• **Гардеробщик**, ИЦРБ, тел.: 23-844

• **Горничная**, АТП №3, з/п 30000руб., тел.: 8-913-767-13-82

• **Горничная**, Сосновый бор, з/п 30000руб., тел.: 8-913-947-82-17

• **Горничная**, ИП Петропавловская С.Ю., з/п 48700руб., тел.: 381-73-13

• **Грузчик**, Алякова, з/п 30000руб., тел.: 24-626

• **Грузчик** - экспедитор, з/п 55 -

АО «Агрофирма «Лебедевская»



ПРОДАВЕЦ (г. Искитим)

ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК

СТОЛЯР

ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР КАТ. В, С

ВОДИТЕЛЬ КАТ. С

ТРАКТОРИСТ

ТОКАРЬ

СЛЕСАРЬ

МОЛОЧНЫЙ ЗАВОД (г. ИСКИТИМ)

ИНЖЕНЕР ПО КАЧЕСТВУ

КОНТРОЛЕР по отпуску продукции, гр. 1/3

АППАРАТЧИК обучение

ОПЕРАТОР ФАСОВКИ обучение

МОЙЩИК

СЛЕСАРЬ КИПИА

ГРУЗЧИК график 1/3, з/п 45 000-60 000руб.

МЕХАНИК

ЖИВОТНОВОДСТВО
(п.МАЯК)

ВЕТВРАЧ

ОПЕРАТОР МАШИННОГО ДОЕНИЯ

ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ

СКОТНИК ТРАКТОРИСТ

ЭЛЕКТРИК дежурный

ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК

з/плата 2 раза в месяц, соц.пакет, служебный транспорт
тел. 8 (383-43) 51-217, 25-789, 8-913-755-40-74 aflebed@mail.ru

КОМПЛЕКТОВЩИК

з/п от 72 000 руб.

ПФ «Улыбино» тел.: 8-983-130-31-08, 8-913-790-49-50

• **Кладовщик**, Поиск, тел.: 20-616

• **Кладовщик**, Д/сад № 27 Росинка, тел.: 79-705

• **Кладовщик**, КМП ВОСТОК, з/п 50000руб., тел.: 8-961-220-62-68

• **Кладовщик**, филиал Эл 6, з/п 44000руб., тел.: 50-807

• **Крановщик**, ЖБИ -13, з/п 60000руб., тел.: 8-913-955-54-20

• **Кухонный** рабочий, АТП №3, з/п 30000руб., тел.: 8-913-767-13-82

М, Н

• **Маркшейдер**, Разрез Богатырь, з/п 122000руб., тел.: 8-906-193-99-71

• **Мастер**, Разрез Колыванский, з/п 80000руб., тел.: 8-913-944-73-03

• **Мастер** участка, ИР Центральное, з/п 42000руб., тел.: 76-195

• **Машинист** автомобилеразгрузчика, Регион 55, з/п 200000руб., тел.: 8-906-926-04-77



Удобный график,
бесплатное питание.
Принимаем иностранных граждан

г. Искитим, ул. Элеваторная 5,
staffzrn@mail.ru
тел.: 8-983-130-31-08,
8-913-790-49-50

«ВЫМПЕЛ» **РАЗНОРАБОЧИЙ**
график 5/2, з/п 40 000р.

 ИСКИТИМСКИЙ ЭЛЕВАТОР

- **МАШИНИСТ ЗЕРНОВЫХ ПОГРУЗОЧНО – РАЗГРУЗОЧНЫХ МАШИН** з/п от 60 000руб.
- **КЛАДОВЩИК – ВЕСОВЩИК** з/п от 60 000руб.
- **ТЕХНИК - ЛАБОРАНТ**

 ИСКИТИМСКИЕ КОРМА

тел. 8-913-388-31-55

- **КЛАДОВЩИК**
- **ГРУЗЧИК** з/п 55 тыс.руб.

ВЫСОКАЯ ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА!

- **ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК**
- **СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ ОБОРУДОВАНИЯ** з/п 57, 5 тыс. руб.
- **ГРУЗЧИК** з/п от 55 000руб.
- **ОПЕРАТОР КОТЕЛЬНОЙ**
- **СОСТАВИТЕЛЬ ПОЕЗДОВ** (обучение)
- **ЛАБОРАНТ ХИМИЧЕСКОГО АНАЛИЗА** з/п от 42 000руб.
- **ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ**
- **УБОРЩИК СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ**
- **ДВОРНИК**



ЖБИ-5

Доставка служебным транспортом по г. ИСКИТИМУ, р.п. ЛИНЕВО, ст. ЕВСИНО, м-н ЛОЖОК

г. Искитим, мкр. Индустриальный, 24а
тел.: 8(383-43) 3-53-08, 8-913-484-76-38

- **МЕНЕДЖЕР** по продажам, график 5/2, **з/п от 80 000руб.**
- **ЭКОНОМИСТ** график 5/2, **з/п 76 000руб.**
- **СТРОПАЛЬЩИК** график 5/2, **з/п 57 000руб.**
- **ФОРМОВЩИК** график 5/2, **з/п 65 000 – 90 000руб.**

- **Медицинский** регистратор, Линевская РБ, з/п 35000руб., тел.: 39-657
- **Механик**, адм-я , з/п 30000руб., тел.: 23-113
- **Механик**, Поиск, тел.: 20-616
- **Мойщик** посуды, Автофуд, з/п 30000руб., тел.: 8-913-765-10-20
- **Монтер** пути, Разрез Богатырь, з/п 85000руб., тел.: 8-906-193-99-71

Дельфинчик, з/п 35000руб., тел.: 49-068

- **Насыпщик** цемента, Искитимцемент, з/п 52000руб., тел.: 49-642
- **Начальник** отдела , Адм-я р.п.Линево, з/п 60000руб., тел.: 31-217

В СУПЕРМАРКЕТ

- **КАССИР** з/п от 39 000р.
- **ПРОДАВЕЦ** з/п от 32 000р.
- **УБОРЩИЦА** (неполный день) з/п 13 000 – 16 000руб.

8-923-240-45-25

Прод.Сиб

ТРЕБУЮТСЯ:

- **КЛАДОВЩИК** з/п от 35 000р
- **ГРУЗЧИК** з/п 38 000 - 40 000р.

8-923-053-12-79

- **Муз.** руководитель, Д/сад Лесная сказка д.Бурмистрово, тел.: 74-218
- **Муз.** руководитель, Д/сад № 10 Ручеёк, з/п 35000руб., тел.: 36-857
- **Муз.** руководитель, Д/сад Жаворонок р.п.Линево, тел.: 39-205
- **Муз.** руководитель, Д/сад № 23

- **Оператор** 1С: з/п 34 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Оператор** котельной, ИР Центральное, з/п 29000руб., тел.: 76-195
- **Оператор** товарный, Дис Ком, з/п 30000руб., тел.: 8-903-905-61-77
- **Охранник**, ЧОП Сибирский Щит-II, тел.: 8-913-395-02-83

ПРОИЗВОДСТВО ИСКУССТВЕННЫХ ЦВЕТОВ

ОПЕРАТОР ТЕРМОПЛАСТАВТОМАТА з/п от 55 000руб.

ОПЕРАТОР ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИХ ПРЕССОВ желательно женщины

ГРУЗЧИК з/п 50 000руб.

СБОРЩИЦА ЦВЕТОВ оплата сдельная

ОБУЧЕНИЕ

тел. **8-913-895-17-47**

тел. **8-923-227-64-77**

- **Охранник**, АТП №3 , з/п 60000руб., тел.: 8-913-767-13-82
- **Пекарь**, Повар, з/п 40 - 55 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Повар**, АТП №3 , з/п 40000руб., тел.: 8-913-767-13-82
- **Повар**, Твой дом, тел.: 8-913-203-55-98
- **Повар**, Школа № 11 , з/п 42000руб., тел.: 44-147
- **Повар**, Д/сад №17 Огонек, тел.: 24-765
- **Повар**, Д/сад Жаворонок р.п.Линево, тел.: 39-205
- **Повар**, Автофуд, з/п 40000руб., тел.: 8-913-765-10-20
- **Подсобный** рабочий, Искитимцемент, тел.: 49-642
- **Подсобный** рабочий, пивоваренный завод, тел.: 20-616
- **Подсобный** рабочий, Поиск, тел.: 20-616
- **Подсобный** рабочий, Школа №1 р.п. Линево , тел.: 29-883
- **Подсобный** рабочий, Школа № 4 р.п.Линево, тел.: 30-288
- **Подсобный** рабочий, Школа с.Завьялово, з/п 29000руб., тел.: 29-883
- **Помощник** воспитателя, Д/сад Жаворонок р.п.Линево, тел.: 39-205
- **Помощник** воспитателя, Д/сад № 23 Дельфинчик, з/п 29557руб., тел.: 49-068
- **Продавец**, з/плат 32 - 40 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Продавец-консультант**, ИП Малыгина Л.В., з/п 45000руб., тел.: 8-913-751-61-67

Р, С

- **Рабочий** по обслуживанию и ремонту зданий, Д/сад № 10 Ручеёк, з/п 30000руб., тел.: 8-913-001-82-22
- **Рабочий** по обслуживанию и ремонту зданий, Школа № 14 , тел.: 26-120
- **Разнорабочий**, ИП Бондарев Д.М., з/п 30000руб., тел.: 8-913-473-94-16
- **Санитарка** (мойщица), Твой дом, тел.: 8-9132035598
- **Системный** администратор, ДЕЗ, з/п 37000руб., тел.: 24-319
- **Слесарь** по ремонту автомобилей, Разрез Колыванский, з/п 65100руб., тел.: 8-913-944-73-03
- **Слесарь-ремонтник**, Поиск, тел.: 20-616
- **Составитель** поездов, Разрез Богатырь, з/п 90000руб., тел.: 8-906-193-99-71
- **Специалист**, Адм-я, з/п 30000руб., тел.: 24-430
- **Специалист**, МФЦ, з/п 52000руб., тел.: 353-16-11
- **Специалист** по кадрам, ИЦРБ, з/п 35000руб., тел.: 23-844



ООО ПФ «Улыбино»:

Обработчик птицы 5/2 зп от 52 000руб.

Фасовщик ЗП от 52 000руб.

Рабочий на навеске птицы зп от 60 000руб.

Грузчик в цех з/п от 60 000руб.

Водитель кат. В. график 7/7 – з/п от 55 000руб.

Водитель кат. С, з/п от 120 000руб.

Водитель так. Е, з/п от 170 000руб.

Водитель автобуса кат. D з/п от 80 000руб.

Оператор 1С

Водитель погрузчика

Тракторист

Заместитель начальника ЦУП по АХО

Менеджер по качеству

Технолог в ЦУП

Технолог по упаковке

Контролер ОТК

Ветеринарный санитар

Оператор-птицевод

Комплектовщик з/п от 72 000руб.

Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

Электрослесарь з/п от 60 000руб.

Слесарь-оператор

Разнорабочий

Дворник

Специалист по благоустройству территории

Слесарь-ремонтник

Повар

Кухонный рабочий

Оператор котельной

Слесарь-сантехник з/п от 50 000руб.

Инженер АСУ

Инженер торгового оборудования (этикетки, термочеки)

Электрогазосварщик

Наладчик оборудования

Слесарь со знанием КИПиА

ПРИНИМАЕМ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН (ЕАЭС)

АКЦИЯ : Приведи друга - получи вознаграждение
(подробности по телефону)

СЛУЖЕБНЫЙ ТРАНСПОРТ * БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

г. Искитим, ул. Элеваторная 5, сайт: ulibino.ru kadrypfu@ulibino.ru

тел.: 8 (383) 251-00-23, 8-913-790-49-50

Стропальщик, ЖБИ-5, з/п 57000руб., тел.: 8-913-484-76-38

Т, У

- **Техник**, Фирма Янтарь III ЛТД, з/п 40000руб., тел.: 8-923-791-54-75
- **Техник-картограф**, Разрез Колыванский, з/п 54000руб., тел.: 8-913-944-73-03
- **Техник-лаборант**, Водоканал, з/п 36000руб., тел.: 93-617
- **Токарь**, КМП ВОСТОК, з/п 55000руб., тел.: 8-961-220-62-68
- **Уборщик** помещений, Д/сад Сибирячок, тел.: 93-646
- **Уборщик** помещений, Школа № 14, тел.: 26-120
- **Уборщик** помещений, Всекинулы, з/п 37100руб., тел.: 209-13-08
- **Уборщик** помещений, Д/сад № 10 Ручеёк, тел.: 36-857
- **Уборщик** территорий, Завьяловский дом отдыха, тел.: 29-883

Ш, Э, Ю

- **Экономист**, адм-я , з/п 39000руб., тел.: 24-479
- **Экономист**, ЖБИ-5, з/п 76000руб., тел.: 8-913-484-76-38
- **Экономист** по труду, Разрез Колыванский, з/п 70000руб., тел.: 8-913-944-73-03
- **Электрик** цеха, Поиск, тел.: 20-616
- **Электрогазосварщик**, ЖБИ-5, з/п 60000руб., тел.: 8-913-484-76-38
- **Электромонтер** распред.сетей, РЭС , з/п 51000руб., тел.: (383-45) 47-340
- **Электромонтер** электро-станции, Разрез Богатырь, з/п 70000руб., тел.: 8-906-193-99-71
- **Электрослесарь** оборудования, Разрез Богатырь, з/п 85000руб., тел.: 8-906-193-99-71
- **Юрисконсульт** (средней квалификации), адм-я , з/п 32000руб., тел.: 20-828
- **Юрист**, УК Оптимум, з/п 40000руб., тел.: 39-111

Советы, как создать идеальный рабочий день

1. Утро начинается вчера...
Так вот, согласно этому правилу, утром довольно сложно сосредоточиться: что вам надо, что не надо делать сегодня; но намного проще накануне вечером выделить 3 важных дела, которыми вы и станете заниматься в рабочие часы следующего дня.
Сюда же, лучше подготавливаться (собрать материал, распланировать следующий день и т.п.), опять-таки, с вечера.

2. Легкая разминка
Не представляю, как утром можно делать силовую тренировку. По-моему, организм еще не успел проснуться, а тут ему: жми, беги, боксируй ...
Но легкая физическая разминка поможет вам, как проснуться, так и взбодриться. В сочетании с душем – вы, вообще, почувствуете себя

другим человеком. Что это может быть? Легкая прогулка на свежем воздухе, лёгкие растяжки, йога для начинающих, гимнастика Гермеса Трисмегиста. Вспомните разминку с физры в школе.

3. Утреней душ
Возьмите за правило – просыпаться с душем. Такая процедура только улучшить ваше самочувствие, приведет быстро в тонус лучшее любого энергетика.

4. В одно время – одно дело
Не распыляйте себя одного на все многое. Самый лучший способ устать – стать мульти-задачным, пытаюсь за один час сделать и то и се. Чтоб не стать такой попрыгуньей — заведите простейший планировщик дня, в котором в порядке очереди и приоритетности распишите, где и когда вы будете заниматься тем или иным делом.

5. Закон Парето
«20 % усилий дают 80 % результата, а остальные 80 % усилий — лишь 20 % результата».
Ваша задача из своего списка рабочих дел выделить те самые 20% дел, которые и дадут львиную часть результата. И заниматься в первую очередь только ими. Что великолепно сочетается с пунктом выше (в одно время – одно дело).
Кстати, те последние 20%, может — ну их? Если от них так мало проку, может стоит вообще отказаться? Тем самым снять тяжкое бремя со своих хрупких плеч.

6. Долой отвлекашки
Ваше рабочее место должно быть максимально тихим, единственный человек на нем, который может производить звуки и иные действия – это вы. Возьмите это за правило.

Конечно же в некоторой рабочей среде сложно такого достигнуть, но всегда стремитесь к этому.

7. Будьте профессионалом в СВОЕМ деле
Идеальный рабочий день не будет идеальным, если вы выполняете чужую работу, в которой вы полный либо ноль или дилетант.
Выбирайте только то, в чем вы явно разбираетесь или хотите преуспеть. Остальное – доверьте другим профессионалам. Делегируйте, уполномочивайте, озадачивайте ...

8. Делать перерывы
Причем полезно отдыхать так – на короткий промежуток кардинально менять вид деятельности. Если работа у вас сидячая – пройдитеесь, пробежитесь, разомнитесь, потрясите конечностями. Если наоборот, физическая – почитайте что умного или не очень.
Через какой промежуток отдыхать? Зависит от работы. Можно

выбрать помидорное время (25/5), можно, как в школе (45/15, 50/10), подобное ... , (первая цифра – работа, вторая – отдых), подбирайте индивидуально, экспериментируйте.

9. Быть благодарным
Сложно занимать тем делом, к которому чувствуешь отвращение. Не так ли? Войдя в рабочий день – будьте благодарны своей работе. Ибо какая она бы не была – она вас кормит, одевает, развлекает, знакомит и позволяет общаться, занимает треть вашей жизни. Помните об этом и будьте ей за это благодарны!

10. Работая – играйте
Представьте, что работа – это игра. Иногда в ней вы достигаете не те результаты, что хотелось, а иногда достигаете и хорошие цели. В тоже время не стоит очень серьезно относиться к ней. Конечно, это легко сказать, чем проделать и это, пожалуй, другая история ...

Александр Ф.