

РАБОТА

16+

РЯДОМ

28

Сайт: работа-рядом.рф

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА!

4-10 АВГУСТА 2025 г.

г. БЕРДСК (383-41)

А, В

- **Администратор** в супермаркет, з/п 45 - 48 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Водитель**, РЭС, з/п 44100руб., тел.: (383-45) 47-340

- **Завхоз**, Школа № 11, з/п 45000руб., ул. Микрорайон 12, тел.: 48-655
- **Завхоз**, Школа № 8, з/п до 40000руб., ул. Котовского 20, тел.: 51-035

САНАТОРИЙ «СИБИРЯК»



- БАРИСТА** график 2/2, з/п 2000 руб./смена
 - ПАРМЕЙСТЕР (банщик)** график 2/2, з/п 2600 руб./смена
 - СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК** график 2/2, з/п 3150 руб./смена.
 - ГРУЗЧИК** график 2/2, з/п 2400 руб./смена, бесплатное питание.
 - РАЗНОРАБОЧИЙ** график 2/2, з/п 2750 руб./смена
- Доставка служебным транспортом по Бердску.
- тел. 8-913-063-49-38, 8 (383) 347-05-28 доб. 650
г. Бердск, ул. Зеленая Роща, 15, sbk@spsib.ru

- **Водитель** регулярных городских пассажирских маршрутов, БАПТ, з/п до 80000руб., ул. Промышленная 1, тел.: 52-139
- **Водитель** автомобиля пожарного, Филиал ЦМТОУ МЧС, з/п до 80000руб., тел.: 8-913-385-00-94, 8-923-158-14-67

- **Изготовители** полуфабрикатов, з/п от 30 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Инженер-конструктор** (электромеханик), БЭМЗ, з/п 70000руб., ул. Зеленая Роща 7-7, тел.: 44-638
- **Инженер-строитель**, УК СКС, з/п 45000руб., ул. Спортивная 11, тел.: 53-200

К, Л

- **Карщик**, «Бердский Элеватор», з/п до 60000руб., ул. Линейная 5-36, тел.: 24-289
- **Кассир**, з/п 35-45 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Г, Д

- **Главный энергетик**, з/п 90 - 100 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Грузчик**, з/п 36 000 - 40 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Дворник**, Школа № 8, з/п 30000руб., ул. Герцена 16, тел.: 60-902



САНАТОРИЙ ЛАЗУРНЫЙ

ВРАЧ - ТЕРАПЕВТ з/п от 35 000руб.
ГОРНИЧНАЯ з/п 30 000руб.

МАССАЖИСТ (питание, возможно проживание) з/п от 30 000руб. по договору
тел.: 349-94-95, 8-913-934-83-60



В семейный центр «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»

БУХГАЛТЕР

Банк, выставление счетов, реализаций, кадры

Работа в Академгородке, ул. Золото долины, 6 тел. 8-913-956-13-21

- **Делопроизводитель**, Д/сад №19 Шустрик, з/п 38000руб., ул. К.Маркса 54, тел.: 22-683

- **Кладовщик**, Школа № 8, з/п 30000руб., ул. Герцена 16, тел.: 60-902
- **Кладовщик** - отборщик бытовой химии, з/п 42 500 - 47 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Кладовщик** на птовый склад, з/п 48 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

З, И

- **Заведующий** столовой, Школа № 8, з/п до 45000руб., ул. Котовского 20, тел.: 51-035



г. Бердск, ул. Островского 61, тел. 8-983-323-61-85

ПОВАР график 2 / 2 с 7.00 до 19.00, з/п от 47 000руб.

Работа по ТК, ответственность, чистоплотность, пунктуальность, доброжелательность



БАСТИОН.

строительный центр

Строительные материалы

ПРИГЛАШАЕМ на РАБОТУ:

КОНТРОЛЕРА график 2/2, зп 30 000руб.

Звоните! +7 (383) 207-97-47, доб. 343, +7 983-051-01-58
e-mail: kadry@tdbastion.ru г. Бердск, ул. Промышленная, 2Б

- **Кухонный** работник, з/п 28 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Кухонный** рабочий, Д/сад № 24 Пчелка, з/п до 30000руб., ул. К.Маркса 51, тел.: 50-460
- **Кухонный** рабочий, Д/сад № 27 Родничок, з/п 29950руб., ул. Ленина 33-А, тел.: 22-556
- **Лаборант**, «Бердский Элеватор», з/п 50000руб., ул. Линейная 5-36, тел.: 24-289
- **Лаборант-микробиолог**, Лаборатория современного здоровья, з/п до 59000руб., ул. Химзаводская 11-20, тел.: 8-905-932-85-75

М, Н

- **Массажист**, Санаторий Сибиряк, з/п 35000руб., ул. Зеленая Роща 15, тел.: 347-05-28
- **Мастер** - кондитер на производство, з/п 65 - 75 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Мастер** участка, РЭС, з/п 65100руб., тел.: (383-45) 47-340
- **Медсестра** по массажу, Санаторий Лазурный, з/п до 45000руб., тер Речкуновская зона отдыха 16, тел.: 8-913-477-01-66
- **Младший** воспитатель, Школа № 8, з/п 32000руб., ул. Герцена 16, тел.: 60-902
- **Младший** воспитатель, младший воспитатель, Д/сад № 24 Пчелка, з/п до 40000руб., ул. К.Маркса 51, тел.: 50-460
- **Младший** воспитатель, младший воспитатель, Д/сад № 27 Родничок, з/п 32570руб., ул. Ленина 33-А, тел.: 22-556
- **Мойщик** посуды, з/п 30 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Наладчик** КИПиА, з/п 80 - 85 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

О, П

- **Обвальщик**, з/п от 50 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Оператор** правильно-отрезной машины, ПГС-К, з/п до 110000руб., ул. Зеленая Роща 7-19, тел.: 8-913-922-83-05



На завод по производству
МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ (г. Бердск)
требуется:

- **ОПЕРАТОР СТАНКОВ С ЧПУ** с обучением з/п от 72 000руб.
- **СТАНОЧНИКИ д/о станков** з/п от 63 000руб.
- **ГРУЗЧИКИ - КОМПЛЕКТОВЩИКИ** з/п от 53 000руб.
- **ДВОРНИК** на неполный рабочий день, з/п 32 000руб.
- **УБОРЩИК на производств (на неполный день)** з/п 30 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



АО БЕРДСКИЙ ХЛЕБОКОМБИНАТ

- **ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР**
- **ГЛАВНЫЙ МЕХАНИК**
- **ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК**
- **РУКОВОДИТЕЛЬ** транспортно - логистической службы
- **НАЧАЛЬНИК** хлебобулочного производства
- **ТЕХНОЛОГ** хлебобулочного производства з/п 60 - 120 000руб.
- **ВОДИТЕЛЬ АВТОМОБИЛЯ - ЭКСПЕДИТОР** з/п 60 000руб.
- **МЕНЕДЖЕР** по продажам
- **ОПЕРАТОР** приема заявок
- **ТЕСТОВОД** з/п 60 000руб.
- **ФОРМОВЩИК ТЕСТА** з/п 50 000руб.
- **ЭЛЕКТРИК**
- **ГРУЗЧИК** з/п 50 000руб.
- **ДВОРНИК** з/п 30 000руб.



г. Бердск, л. Первомайская д. 3,
тел.: 8 (383-41) 2-04-75, 8-913-470-37-48

- **Оператор** 1С: с обучением, з/п 37000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Оператор** линии разлива, з/п 60 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Оператор** пельменной линии, з/п 50 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- **Охранник**, от 33-36 000руб., тел.: 8-913-451-95-07



РАБОТА В БЕРДСКЕ на заводе соусов и маринадов

ВАКАНСИИ НА ЗАВОДЕ И СКЛАДЕ В БЕРДСКЕ

- Комплектовщик сырья от 60 000 Р до 75 000 Р
- Рабочий склада от 45 000 Р
- Грузчик-комплектовщик от 45 000 Р до 55 000 Р

Наши преимущества:

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

**РАССМОТРИМ СОТРУДНИКОВ
БЕЗ ОПЫТА**

Отдел персонала: 8-913-900-20-22



все вакансии
смотрите
здесь



В СУПЕРМАРКЕТ Прод.Сиб ТРЕБУЮТСЯ:

- КАССИР з/п от 44 000р.
- ПРОДАВЕЦ з/п от 37 000р.
- ОПЕРАТОР 1С: з/п 44 000р.
- ПЕКАРЬ бисквитов з/п 70 000р.
- ГРУЗЧИК з/п 46 000р. - 50 000р.
- КЛАДОВЩИК з/п 44 000р.

8-923-240-45-25 8-923-053-12-79

ООО Нейроортопедический центр «ОртоС»

реабилитация и протезирование



- ВРАЧ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ з/плата 70 000руб.
- КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ з/плата 55 000руб.
- ИНСТРУКТОР ЛФК з/плата 60 000руб.
- ЛАБОРАНТ КДЛ з/плата по договоренности

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

СИББИОФАРМ

ПРОИЗВОДСТВО БИОДОБАВОК, УДОБРЕНИЙ

В СВЯЗИ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ОБЪЕМА РАБОТЫ ТРЕБУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАБОТНИКИ:

ЛАБОРАНТ - МИКРОБИОЛОГ график 5/2, з/п 42 000руб.

ЛАБОРАНТ ОТК график 2/3, з/п 52 000руб.

ТОКАРЬ график 5/2 с 8.00 до 16.00, з/п 59 000руб. на руки

СЛЕСАРЬ - РЕМОНТНИК график 5/2, з/п 50 000руб.

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

СИБИРСКИЙ ЗАВОД МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Дозировщики, прессовщики з/п от 53 200руб.

Изготовитель творога и замесов з/п от 55 700руб.

Наладчик-оператор оборудования з/п от 65 000руб.

Рабочий на завод з/п от 50 350руб.

Слесарь з/п от 55 550руб.

Электромонтер з/п от 55 550руб.



График работы 2/2, обучение, достойная оплата труда, соц.пакет, питание.

г. Бердск, ул. Барнаульская 8/1,

тел. 8 (383-41) 5-81-65, snegowichok78@mail.ru

ООО «ТЕПЛОГЕНЕРИРУЮЩАЯ КОМПАНИЯ 1»

ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК з/п 81 000руб.

МАШИНИСТ (кочегар) котельной з/п 37 000 - 60 000руб.

МАШИНИСТ ТОПЛИВОПОДАЧИ з/п от 32 000 - 50 000руб.

МАШИНИСТ-ОБОХОДЧИК по котельному оборудованию з/п 33 000 - 50 000руб.

ОГНЕУПОРЩИК з/п от 53 500руб.

СЛИВЩИК - РАЗЛИВЩИК з/п 31 500руб.

СЛЕСАРЬ по ремонту котельного оборудования з/п 45 000 - 60 000руб.

ЭЛЕКТРОМОНТЕР ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ з/п 36 500 - 45 000руб.

ЭЛЕКТРОСЛЕСАРЬ КИПИА з/п 44 300 - 60 000руб.

ГРУЗЧИКИ з/п 40 000 - 60 000руб.

УБОРЩИК помещений производства (ночные смены, 2 / 2) з/п от 30 000руб.



Официальное трудоустройство, полный соцпакет

г. Бердск, ул. Химзаводская 11/1,

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

• **Оператор** станков с ЧПУ, ОртоС НОЦ, з/п до 110000руб., ул. Морская 3, тел.: 23-440

• **ОХРАННИКИ**, тел.: 8-962-836-78-87

• **Педагог** доп. образования, ДО Перспектива, з/п до 50000руб., ул. Кирова 29, тел.: 8-913-903-93-50

• **Педагог-психолог**, Школа № 11, з/п от 35000 руб., ул. Микрорайон 12, тел.: 48-655

• **ПЕКАРЬ**, тел.: 8-913-796-33-86

• **Повар**, КЦСОН, з/п 56000руб., ул. Кирова 2/1, тел.: 20-880

• **Повар**, Лицей № 7, з/п 36000руб., ул. Ленина 104, тел.: 8-952-919-49-89

• **Повар**, Школа № 4, з/п 32000руб., ул. Парижской Коммуны 15, тел.: 25-870

• **Повар**, Кондитер з/п 45 - 55 тыс. руб., Пекарь, з/п 40 - 55тыс.руб., тел.: 8-913-451-95-07

• **ПОВАР**, Лицей № 6, ул. Горького 7/3, ул. Купца Горохова 22, тел.: 8-913-898-28-49

• **Подсобный** рабочий, Общественная организация ВОИ, з/п 28050руб., ул. К.Маркса 21, тел.: 60-065

• **Продавец**, з/п 30-40 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

• **Подсобный** рабочий на полимерной окраски (производство ограждений), ПГС-К, з/п 70000руб., ул. Зеленая Роща 7-19, тел.: 373-10-25

• **Пожарный**, Филиал ЦМТОУ МЧС, з/п до 60000руб., тел.: 8-913-385-00-94

• **Приемщик** драг. металлов и сырья, Городской ломбард, з/п до 45000руб., тел.: 8-962-824-54-96

• **ПРОДАВЕЦ** в пекарню, тел.: 8-913-907-64-06

• **РАБОТА на день**. Ежедневная оплата, тел.: 8-952-905-68-10

• **Рабочий** зеленого хозяйства, БЭМЗ, з/п 34000руб., ул. Зеленая Роща 7-7, тел.: 44-638

• **Рабочий** по изготовлению (ремонту) тары и упаковки, пластмассолитейщик, СКОН, з/п до 45000руб., ул. Линейная 5/7, тел.: 8-923-101-89-09

• **Рабочий** по обслуживанию зданий, з/п 46 500 - 55 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

С, Т

• **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

• **Сторож** (вахтер), ДО Перспектива, з/п 28050руб., ул. Кирова 29, тел.: 8-913-903-93-50

• **Техник**, сетевой и системный администратор, Налог-Сервис, з/п 35000руб., ул. Островского 49, тел.: 37-059

• **Технолог** х/б изделий, кулинарии, з/п 70 - 75 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

• **ТОКАРЬ**, оплата достойная. Тел. 8-913-009-91-01

ООО Нейроортопедический центр «ОртоС»

реабилитация и протезирование



• **ОПЕРАТОР ФРЕЗЕРНЫХ, ТОКАРНЫХ СТАНКОВ С ЧПУ**

з/плата от 65 000 - 110 000руб.

• **ТЕХНОЛОГ ПО МЕТАЛЛООБРАБОТКЕ** з/плата 65 000 - 110 000руб.

• **СПЕЦИАЛИСТ ПО УЧЕТУ ТМЦ** з/плата 45 000руб.

• **УБОРЩИЦА ПОМЕЩЕНИЙ** з/плата 42 000руб.

Зарплата стабильная, соцпакет, трудоустройство

г. Бердск, ул. Зеленая роща 5 / 28, тел.: 8 (383-41) 2-34-40

ООО «МОЛОКО»

РАБОТА СМЕННАЯ, СОЦ. ПАКЕТ, ПИТАНИЕ

• **ГРУЗЧИК-КОМПЛЕКТОВЩИК** з/п от 45 000руб.

• **УКЛАДЧИКИ - УПАКОВЩИКИ** з/п от 50 350руб.

• **УБОРЩИКИ ПОМЕЩЕНИЙ** з/п от 44 550руб.

г. Бердск, ул. Барнаульская, 8/1 тел.: 8 (383-41) 5-81-65, 258-19-13

ГОРНИЧНАЯ з/п 42 000руб.

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

У, Ф

• **Уборщик** помещений, БЭМЗ, з/п до 35000руб., ул. Зеленая Роща 7-7, тел.: 44-638

• **Уборщик** помещений, «Бердский Элеватор», з/п 33460руб., ул. Линейная 5-36, тел.: 24-289

• **Уборщик** помещений, школа-интернат им. О. Куянова, з/п 34000руб., ул. Зеленая Роща, тел.: 62-810, 43-666

• **Уборщик** помещений, Д/сад № 27 Родничок, з/п 29960руб., ул. Ленина 33-А, тел.: 22-556

• **Уборщик** помещений на ж/д вокзала г. Бердск, РТК, з/п до 40000руб., тел.: 8-925-366-90-21

• **УБОРЩИК ПОМЕЩЕНИЙ, Лицей № 6, ул. Горького 7/3, тел.: 8-913-721-93-81, ул. Купца Горохова 22 тел.: 8-913-896-56-91**

• **Уборщица** на неполный день, график 5/2, 2/2, з/п 17 000 - 34 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

• **Фрезеровщик** на станках с ЧПУ, ОртоС НОЦ, з/п до 110000руб., ул. Морская 3, тел.: 23-440

Э, Ю

• **Экономист** ведущий, Управленческое образование и молодежной политики, з/п до 55000руб., ул. М.Горького 7, тел.: 26-536

• **Эксперт**, Управление образования и молодежной политики, з/п 47000руб., ул. М.Горького 7, тел.: 20-233

• **Электромонтажник** - наладчик, ГорСвет, з/п до 35000руб., ул. Пушкина 38, тел.: 32-333

• **Электромонтер** оборудования, ТГК 1, з/п 36500руб., ул. Химзаводская 11/1, тел.: 60-095

• **Электроэрозсионист**, БЭМЗ, з/п 60000руб., ул. Зеленая Роща 7-7, тел.: 44-638

• **Юрисконсульт**, УК СКС, з/п 70000руб., ул. Спортивная 11, тел.: 53-200

**БЭГРИФ**

Производство лекарственных средств

Высокая заработная плата! Стабильность!

• **ХИМИК - АНАЛИТИК** график 2/2, з/п от 60 000руб.

• **УПАКОВЩИЦА СТЕКЛЯННЫХ ФЛАКОНОВ**

график 2 / 2, з/п 47 000руб.

• **ЭЛЕКТРОМЕХАНИК** график 2 / 2, з/п 80 000руб.

• **ГРУЗЧИК** график 5 / 2, з/п 50 000руб.

г. Бердск, тел. 8-913-909-24-82

ЮРИСКОНСУЛЬТ - з/п 72 000руб.



ИНЖЕНЕР АСУ ТП график 2/3 - з/п 57 000руб.

ИНЖЕНЕР ПО СТАНДАРТИЗАЦИИ - з/п 52 000руб.

ИНЖЕНЕР ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ КАЧЕСТВА - з/п 52 000руб.

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

АКАДЕМГОРОДОК, ШЛЮЗ, ОБЪГЭС**А, Б**

• **Администратор** гостиницы, Столовая НГУ, Ляпунова 4, тел.: 363-42-15

• **Архитектор**, Администрация р-на, Ак. Лаврентьева пр-т 14, з/п до 55000руб., тел.: 228-87-71

• **Бухгалтер**, ЭПОС-Инжиниринг, Ак. Лаврентьева пр-т, 1, з/п 45000руб., тел.: 8-913-956-40-92

• **Бухгалтер**, НЗЖБОИС, Варшавская 3, з/п 60900руб., тел.: 363-13-63

В, Г

• **Водитель** автомобиля, отдел ВОХР, Кутателадзе 1/1, з/п 32000руб., тел.: 8-962-797-78-81

• **Воспитатель**, «Лицей Интеграл», Жемчужная 16, з/п 40000руб., тел.: 8-913-753-66-75

• **Воспитатель**, Д/сад № 280, Красноуфимская 10, з/п до 45000руб.,

тел.: 8-951-389-99-13

• **Грузчик**, Белая Дача Новосибирск, Советское шоссе 19/1, з/п 60000руб., тел.: 8-983-003-49-85

Д, И

• **Дворник**, ГК ЭДВ, Софийская 12/10, тел.: 8-923-248-46-61

• **Дворник**, Д/сад № 16, , тел.: 306-47-97

• **Делопроизводитель**, ИАиЭ, Ак. Коптюга пр-т 1, з/п до 35000руб., тел.: 333-28-33

• **Изготовитель** полуфабрикатов, з/п от 42 000руб., ул.Балтийская 29, тел.: 8-913-451-95-07

• **Инженер**, Р-Васкуляр, Инженерная 18, з/п до 75000руб., тел.: 8-953-790-02-29

• **Инженер** лаборатории, ИНГТ, Ак. Коптюга пр-т 3, з/п 50000руб., тел.: 333-08-58

• **Инженер** по охране труда, ИХТТМ, Кутателадзе 18, з/п

45000руб., тел.: 233-24-10 доб. 1172

• **Инспектор-делопроизводитель**, Администрация р-на, Ак. Лаврентьева пр-т 14, з/п 33000руб., тел.: 228-87-71

• **Инструктор** по противопожарной профилактике, НДУ, Морской пр-т 23, з/п до 40000руб., тел.: 330-26-70

• **Инструктор** по спорту, Ариель, Первомайская 144/2, з/п 50000руб., тел.: 8-913-93-346-40

К, М

• **Кладовщик**, Белое Дерево, Софийская 18а, з/п 75000руб., тел.: 334-65-01

• **Комплектовщик**, НЭМЗ ТАЙРА, Софийская 2А, з/п 45000руб., тел.: 8-913-377-50-75

• **Комплектовщик**, Студия Центр, Николаева 11/5, з/п 55000руб., тел.: 8-913-900-61-69

• **Контролер** качества, Трансформаторы и монтаж, Инженерная 20, з/п 80000руб., тел.: 8-913-377-53-83

ЗДРАВМЕДТЕХ

ТРЕБУЮТСЯ:

ОБУЧЕНИЕ

• **КЛЕЙЩИКИ** з/п от 40 - 80 000 руб.• **РАСКРОЙЩИКИ** з/п от 45 - 80 000 руб.• **УПАКОВЩИКИ** з/п 35 - 60 000руб.• **ШВЕИ** з/п от 35 - 50 000 руб.• **ГРУЗЧИКИ** з/п 42 - 60 000 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

ПРОИЗВОДСТВО ИСКУССТВЕННЫХ ЦВЕТОВ

ОПЕРАТОР ТЕРМОПЛАСТАВТОМАТА желательно мужчина, день/ночь 48 отдых, з/плата 70 000руб.

КАРЩИК пятидневка, з/плата 75 000руб.

тел. 8-913-757-78-27

НАЛАДЧИК ТПА, гр. 2/2, з/п 65 000руб. + премия

тел. 8-913-924-93-07

СБОРЩИК ЗАКАЗОВ желательно мужина, пятидневка, з/плата от 55 000руб.

СБОРЩИЦА ИСКУССТВЕННЫХ ЦВЕТОВ пятидневка, оплата сдельная

ОПЕРАТОРЫ ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИХ ПРЕССОВ желательно женщины

ОБУЧЕНИЕ

график 2/2, з/плата сдельная

ГРУЗЧИК з/плата 50 000руб.

• **ФАСОВЩИЦА**

тел. 8-913-781-33-86

Шлюз, ул. Плотинная 2/6

• **Машинист** крана (крановщик), НЗЖБОИС, Варшавская 3, з/п 60000руб., тел.: 363-13-63

• **Медсестра** кабинета, операционная, палатная, перевязочной, ГБ № 3, Мухачева 5/4, з/п до 60000руб., тел.: 345-16-37

• **Менеджер**, Дефлай, Зеленая Горка 1, з/п 60000руб., тел.: 8-913-940-02-06

• **Методист**, Столовая НГУ, Пирогова 2, з/п 30000руб., тел.: 363-42-15

• **Младший** воспитатель, «Лицей Интеграл», Жемчужная 16, з/п 30000руб., тел.: 8-913-753-66-75

• **Младший** воспитатель, Д/сад № 280, Красноуфимская 10, з/п до 33000руб., тел.: 345-15-27

• **Младший** воспитатель, Д/сад №165, Барьерная 21, тел.: 306-45-85

• **Младший** воспитатель, Д/сад № 258, Русская 16, тел.: 306-64-93

• **Монтажник**, НПО Цифровые регуляторы, Линейная 28, з/п 55000руб., тел.: 306-30-50

О, П

• **Охранник**, ДМШ № 10, Ученых 10, з/п до 30000руб., тел.: 8-905-946-90-04

• **Охранник**, ЧОП Подразделение охраны, Пирогова 4/1, тел.: 8-960-784-00-08

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

• **ОХРАННИКИ**, тел.: 8-962-836-78-87

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

• **Повар**, Д/сад № 280, Красноуфимская 10, з/п до 37000руб., тел.: 334-51-52

• **Повар**, ГБ № 3, з/п 37000руб., тел.: 345-16-37

• **Повар**, «Лицей Интеграл», Жемчужная 16, з/п 60000руб., тел.: 8-913-753-66-75

• **Повар**, Д/сад №165, Барьерная 21, тел.: 306-45-85

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

• **Подсобный рабочий**, ИХКГ, Институтская 3, тел.: 330-82-33

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

• **Психолог**, Ариель, Первомайская 144/2, з/п 40000руб., тел.: 8-913-933-46-40

ПРИЕМ НА ПРОИЗВОДСТВО Н. Ельцовка

• **ИНЖЕНЕРА-КОНСТРУКТОРА**

• **ИНЖЕНЕРА –**

МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ

ТЕХНОЛОГА

з/п от 80 000руб.

з/п от 80 000руб.

• **ВОДИТЕЛЯ - ЭКСПЕДИТОРА** з/п 80 000руб.

• **УБОРЩИЦУ** з/п 34 000руб.

Служебный транспорт от ОбьГЭСа через ст. Сеятель
или компенсация проезда тел. 8-913-765-10-04

Р, С

• **Регистратор**, Сиблабсервис, Арбузова 6, з/п 38000руб., тел.: 8-913-010-99-93

• **Редактор**, ИАиЭ, Ак. Коптюга пр-т 1, з/п до 50000руб., тел.: 333-28-33

• **Рентгенолаборант**, КДП № 2, Морской пр-т 25, з/п до 40800руб., тел.: 306-66-20

• **Сварщик-оператор**, Академия Комфорта, Молодежи бульвар 36, з/п до 55000руб., тел.: 383-55-54 доб. 2100

• **Слесарь** МСР, по ремонту автомобилей, электромонтажник, ИЯФ, Ак. Лаврентьева пр-т 11, з/п до 70000руб., тел.: 329-47-29

• **Специалист**, НГУ, Пирогова 1, з/п 45000руб., тел.: 373-11-66

• **Специалист** ГО, НДУ, Морской пр-т 23, з/п до 30000руб., тел.: 330-26-70

• **Специалист** ГО, Столовая НГУ, Пирогова 2, з/п 50000руб., тел.: 363-42-15

• **Специалист** по кадрам, ИАиЭ, Ак. Коптюга пр-т 1, з/п 40000руб., тел.: 333-28-33

• **Специалист** по охране окружающей среды, ИНГГ, Ак. Коптюга пр-т 3, з/п до 50000руб., тел.: 333-08-58

• **Столяр**, ИТПМ, Институтская 4/1, з/п до 57000руб., тел.: 330-39-36

Т, У

• **Техник**, ИТ, Ак. Лаврентьева пр-т 1, з/п 30000руб., тел.: 330-65-15

• **Техник** по автоматизации произв. процессов, ИЦиГ, Ак. Лаврентьева пр-т 10, з/п 51720руб., тел.: 8-961-222-62-03

• **Тракторист**, ТК РУСГИДРО, Новоморская 4, з/п 92000руб., тел.: 8-390-423-22-66

• **Уборщик** помещений, КДП № 2, Морской пр-т 25, з/п 31900руб., тел.: 306-66-20

• **Уборщик** помещений, Белая Дача Новосибирск, Советское шоссе 19/1, з/п 37800руб., тел.: 8-983-003-49-85

• **Уборщик** помещений, Белое Дерево, Софийская 18, з/п 55000руб., тел.: 8-913-908-57-83

• **Уборщик** помещений, СП № 8, Энгельса 23/1, тел.: 8-929-383-03-24

• **Уборщик** помещений, Гимназия № 5, Академическая 9, тел.: 330-30-25

• **Упаковщик**, Студия Центр, з/п до 50000руб., тел.: 8-913-900-61-69

35100руб., тел.: 8-929-301-13-43

• **Кухонный** рабочий, Завьяловский дом отдыха, тел.: 29-883

• **Кухонный** рабочий, ИП Катаева Т.А., тел.: 8-905-959-90-22

• **Кухонный** рабочий, Всеканикулы, з/п 35100руб., тел.: 209-13-08

• **Кухонный** рабочий, Завьяловский псих. интернат, тел.: 77-228

• **Лаборант** по физико-механическим испытаниям, филиал Эл 6, з/п 36400руб., тел.: 50-807

• **Мастер**, СИБЦЕМСЕРВИС, з/п 67400руб., тел.: 49-476

• **Мастер**, Партнер-Н, з/п 35000руб., тел.: 8-913456-12-15

• **Машинист** автогрейдера, Искитимцемент, з/п 79700руб., тел.: 49-642

• **Машинист** бульдозера, Искитимцемент, з/п 76900руб., тел.: 49-642

• **Медсестра**, КШИ № 12, з/п 44000руб., тел.: 8-923-745-33-07

• **Медсестра**, ФОРУС, з/п 30000руб., тел.: 325-25-83

• **Механик**, Поиск, тел.: 20-616

• **Мойщик** посуды, Всеканикулы, з/п 35172руб., тел.: 209-13-08

• **Няня**, КШИ № 12, тел.: 8-923-745-33-07

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

• **Оператор** 1С: з/п 34 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

• **Оператор** птицефабрик, Новосибирская птицефабрика, з/п 32000руб., тел.: 8-983-120-90-80

• **Оператор** птицефабрик, Птицефабрика Евсинская, з/п 42000руб., тел.: 76-272



СКТБ
КАТАЛИЗАТОР

ИНЖЕНЕР АСУ

СЛЕСАРЬ

СТРОИТЕЛЬ - ОТДЕЛОЧНИК



8-983-131-95-41, 8-913-000-12-80 personal@katcom.ru

Шлюз, ул. Тихая 1

НАЧАЛЬНИК СТРОИТЕЛЬНОГО
УЧАСТКА

ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ

ДВОРНИК

• **Учитель-дефектолог**, «Лицей Интеграл», Жемчужная 16, з/п 40000руб., тел.: 8-913-753-66-75

• **Учитель-логопед**, Школа № 190, Иванова 36, з/п до 50000руб., тел.: 332-18-34

Ф, Ш, Э

• **Фасовщик**, з/п 31 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

• **Фельдшер-лаборант**, Сиблабсервис, Арбузова 6, з/п 62000руб., тел.: 8-913-010-99-93

• **Формовщик** ЖБиК, НЗЖБОИС,

Варшавская 3, з/п до 90000руб., тел.: 363-13-63

• **Шеф-повар**, Неоком-Сервис, Бердский тупик 10, з/п 100000руб., тел.: 8-923-222-58-36

• **Экономист**, Неоком-Сервис, Бердский тупик 10, з/п 70000руб., тел.: 8-923-222-58-36

• **Экономист**, ИТПМ, Институтская 4/1, з/п до 90000руб., тел.: 330-39-36

• **Электрогазосварщик**, ИЯФ, Ак. Лаврентьева пр-т 11, з/п 50000руб., тел.: 329-42-80



В семейный центр
«СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»

ПРИГЛАШАЕМ

8-913-754-58-50

*ВОСПИТАТЕЛЯ посменно

Трудоустройство,

*ПОМОЩНИКА ВОСПИТАТЕЛЯ (няню)

соцпакет.

пятидневка

В/З Ак.городка, ул. Золотодолинская

*ОХРАННИКА

6, сайт: Soln-gorod.com

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)

• **Авербандщик**, КМП ВОСТОК, з/п 70000руб., тел.: 8-961-220-62-68

• **Администратор**, СК Кристалл, тел.: 8-952-918-50-13

• **Бухгалтер**, отдел ВОХР, з/п 30000руб., тел.: 8-923142-96-73

• **Бухгалтер**, Росагрокорм, тел.: 8-923-178-70-78

• **Бухгалтер**, администрация р-на, з/п 34000руб., тел.: 24-391

• **Водитель** автобуса, ДК Молодость, з/п 50000руб., тел.: 37-229

40000руб., тел.: 26-046

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

• **Горничная**, Завьяловский дом отдыха, тел.: 29-883

• **Грузчик**, Алякова, з/п 30000руб., тел.: 8-960-792-99-40

• **Грузчик**, Росагрокорм, з/п 30000руб., тел.: 8-923-178-70-78

• **Грузчик** - экспедитор, з/п 55 - 57 000руб., Грузчик, з/п 44 - 45 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

ПРИМЕТ НА РАБОТУ:



Евсинская
птицефабрика

• **ВОДИТЕЛЕЙ** погрузчика - от 40 000 р.

• **МАШИНИСТА** экскаватора - от 40 000 р.

• **МЕХАНИКА** по С/Х ТЕХНИКЕ - от 30 000 р.

• **РАБОЧИХ** по ВАКЦИНАЦИИ ПТИЦЫ - от 30 000 р.

• **ИНЖЕНЕРА** ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРАНСПОРТА - от 30 000 р.

• **СЛЕСАРЕЙ** по ремонту и обслуживанию систем вентиляции и кондиционирования - от 30 000 р.

т. 8-913-013-05-30, 8(38343) 7-62-72

Место работы: НСО, Искитимский район, ст. Евсино

• **СТАРШЕГО** РЕВИЗОРА - от 30 000 р.

• **САНИТАРА** ветеринарного - от 30 000 р.

• **ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКОВ** - от 45 000 р.

• **ТРАКТОРИСТОВ** - от 70 000 р.

соц. пакет,

служебный транспорт

• **Водитель** автомобиля, Искитимцемент, з/п 57000 - 80000руб., тел.: 49-642

• **Водитель** автомобиля, Линевская РБ, з/п 45000руб., тел.: 39-657

• **Водитель** автомобиля, Тандер, тел.: 8-800-300-67-77

• **Водитель** автомобиля, Росагрокорм, тел.: 8-923-178-70-78

• **Воспитатель**, Школа № 14, з/п

• **Грузчик** в супермаркет, з/п 36 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

• **Дворник**, УправГрад, тел.: 8-923-140-43-61

• **Делопроизводитель**, администрация р-на, тел.: 79-955

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

• **Кладовщик**, филиал Эл 6, з/п 35340руб., тел.: 50-807

• **Кладовщик**, Регион 55, з/п

ВЫСОКАЯ ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА!

• **ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК** з/п 65 000руб.

• **СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ ОБОРУДОВАНИЯ** з/п 65 000руб.

• **АППАРАТЧИК** (обучение) з/п 70 - 73 000руб.

• **ГРУЗЧИК** з/п 65 000руб.

• **ОПЕРАТОР КОТЕЛЬНОЙ** (обучение)

• **СЛЕСАРЬ КОТЕЛЬНОЙ** (обучение)

• **ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО**

РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ

ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ

• **ДВОРНИК** з/п 38 000руб.

КОМБИКОРМОВЫЙ ЗАВОД
VEGA

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



ИСКИТИМСКИЕ КОРМА
тел. 8-9

АО «Агрофирма «Лебедевская»



БУХГАЛТЕР
ВОДИТЕЛЬ КАТ. С, В
ВОДИТЕЛЬ ЛЕГКОВОГО АВТО
ПРОДАВЕЦ (г. Искитим)
СЛЕСАРЬ
ТРАКТОРИСТ
ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР КАТ. В, С
СТОЛЯР

МОЛОЧНЫЙ ЗАВОД (г. ИСКИТИМ)

ИНЖЕНЕР ПО КАЧЕСТВУ
КЛАДОВЩИК график 1/3
АППАРАТЧИК обучение
ОПЕРАТОР ФАСОВКИ обучение
СЛЕСАРЬ КИПИА
ГРУЗЧИК график 1/3, з/п 45 000-60 000руб.

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

- Подсобный рабочий, Школа №1 р.п. Линево, тел.: 41-938
- Подсобный рабочий, Искитим-цемент, тел.: 49-642
- Подсобный рабочий, пивоваренный завод, тел.: 20-616
- Подсобный рабочий, Ново-
- Продавец, з/плат 32 - 40 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
- Продавец-кассир, Детский мир-Центр, тел.: 8-960-797-72-56
- Рабочий по обслуживанию и ремонту зданий, КШИ № 12, з/п 34795руб., тел.: 8-923-745-33-07



ТРЕБУЮТСЯ:

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

- ГЛАВНЫЙ МЕХАНИК график 5/2
- ИНЖЕНЕР КИПИА график 5/2, з/п 73 000руб.

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

- сибирская птицефабрика, з/п 50000руб., тел.: 8-983-120-90-80
- Пожарный, МЧС России, з/п 40000руб., тел.: 8-951-366-24-77
- Полицейский, отдел ВОХР, з/п 45000руб., тел.: 8-923142-96-73
- Помощник Повар, Завьяловский дом отдыха, тел.: 8-923186-11-11
- Продавец непрод. товаров, ПОЧТА РОССИИ, з/п 34000руб., тел.: 304-80-68
- Рабочий по обслуживанию и ремонту зданий, КШ № 7, з/п 35000руб., тел.: 21-658
- Рабочий по уходу за животными, ИП Глава К(Ф)Х Горчак П.В., з/п 30000руб., тел.: 8-913-013-53-85
- Разнорабочий, Завьяловский дом отдыха, тел.: 29-883
- Санитарка (мойщица), Пульсар, з/п 30000руб., тел.: 8-913-914-20-49

ПРОИЗВОДСТВО ИСКУССТВЕННЫХ ЦВЕТОВ

ОБУЧЕНИЕ

ОПЕРАТОР ТЕРМОПЛАСТАВТОМАТА з/п от 55 000руб.

ОПЕРАТОР ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИХ ПРЕССОВ желательны женщины

ГРУЗЧИК з/п 50 000руб.

тел. 8-913-895-17-47

СБОРЩИЦА ЦВЕТОВ оплата сдельная

тел. 8-923-227-64-77

- Слесарь вентиляции и кондиционирования, Птицефабрика Евсинская, тел.: 76-272
- Слесарь-сантехник, СЗ РСК ВОСТОК, з/п 40000руб., тел.: 8-923-733-25-17
- Спасатель, Центр ГО, ЧС и ПБ НСО, з/п 87867руб., тел.: 223-76-04
- Специалист, МФЦ, з/п 52000руб., тел.: 353-16-11
- Специалист по кадрам, ПАТП, з/п 40000руб., тел.: 8-913-016-52-83
- Специалист по работе с клиентами, ПОЧТА РОССИИ, з/п 34000руб., тел.: 304-80-68
- Техник, отдел ВОХР, з/п 30000руб., тел.: 8-923142-96-73
- Техник, Водоканал, з/п 33200руб., тел.: 93-617
- Товаровед, Тандер, з/п 55300руб., тел.: 8-963-949-50-97
- Тракторист, ИП Глава К(Ф)Х Горчак П.В., з/п 40000руб., тел.: 8-913-013-53-85
- Тракторист, УБидХ, з/п 55000руб., тел.: 24-727
- Уборщик помещений, Партнер-Н, тел.: 8-913456-12-15
- Уборщик помещений, КШИ № 12, тел.: 24-905
- Уборщик помещений, ИЦРБ, тел.: 23-844
- Уборщик помещений, Завьяловский псих. интернат, тел.: 77-228
- Уборщик помещений, Школа п.Чернореченский, з/п 30000руб., тел.: 8-960-785-72-85
- Уборщик территорий, Школа № 14, тел.: 26-120
- Уборщик территорий, отдел ВОХР, тел.: 8-923142-96-73
- Уборщица на неполный день, тел.: 8-913-451-95-07
- Фасовщик, Алякова, тел.: 8-960-792-99-40
- Фасовщик, тел.: 8-913-451-95-07
- Фельдшер, Пульсар, з/п 40000руб., тел.: 8-913-914-20-49
- Футеровщик-каменщик, СИБ-ЦЕМСЕРВИС, з/п 60000руб., тел.: 49-476
- Экономист, администрация р-на, з/п 39000руб., тел.: 24-479



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. С, з/п от 120 000руб.

Водитель погрузчика

Тракторист

Заместитель начальника ЦУП по АХО

Менеджер по качеству

Технолог в ЦУП

Технолог по упаковке

Контролер ОТК

Оператор 1С:

Ветеринарный санитар

Комплектовщик з/п от 72 000руб.

Оператор-птицевод

Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

Электрослесарь з/п от 60 000руб.

Слесарь-оператор

Разнорабочий

Дворник

Специалист по благоустройству территории

ПОВАР

Слесарь-ремонтник

Кухонный рабочий

Оператор котельной

Слесарь-сантехник з/п от 50 000руб.

Инженер АСУ

Инженер торгового оборудования (этикетки, термочeki)

Электрогазосварщик

Наладчик оборудования

Слесарь со знанием КИПИА

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

СЛУЖЕБНЫЙ ТРАНСПОРТ * БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

г. Искитим, ул. Элеваторная 5, сайт: ulbino.ru kadrypfu@ulbino.ru
тел.: 8 (383) 251-00-23, 8-913-790-49-50

- Электромонтер распред. сетей, РЭС, з/п 48000руб., тел.: (383-45) 47-340
- Юрист, СЗ РСК ВОСТОК, з/п 50000руб., тел.: 8-923-733-25-17
- Юрист, Партнер-Н, з/п 40000руб., тел.: 8-913456-12-15
- Юрист, средней квалификации), администрация р-на, з/п 32000руб., тел.: 20-828

В СУПЕРМАРКЕТ



ТРЕБУЮТСЯ:

- КАССИР з/п от 43 000р.
- ПРОДАВЕЦ з/п от 39 000р.
- УБОРЩИЦА (неполный день) з/п 13 000 – 16 000руб.
- ПЕКАРЬ з/п от 50 000р.
- ГРУЗЧИК з/п 43 000 - 46 000р.

8-923-240-45-25 ☎ 8-923-053-12-79

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. Это великолепное средство, что вы можете сделать, чтоб ваш рабочий день стал идеальным. Многие уверяют, что человеку не полезно мыть каждый день, но если просто ополоснете себя прохладной водицей (или устоите себе контрастный душ) – такая процедура только улучшить ваше самочувствие, приведет быстро в тонус получше любого энергетика.

4. В ОДНО ВРЕМЯ – ОДНО ДЕЛО

Не распыляйте себя одного на все многое. Т.е., если занялись этим делом – старайтесь только им и заниматься в отведенный час. Если устали от него, можно (и нужно) переключиться на другое дело, которым, опять-таки, занимаетесь только им, не отвлекаясь по сторонам.

Самый лучший способ устать – стать мультизадачным, пытаюсь за один час сделать и то и се. К сожалению, нужно проводить поправку на человеческие возможности, они — увы, не располагают к многозадачности.

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

Однажды наблюдал картину. Цыгане об-

ступили тетку, что-то громко кричали, часто ее трогали. В итоге бедная жертва – впала в ступор. Это знаменитый прием цыганского гипноза. После такого «сеанса», тетка долга не могла понять, что с ней произошло, где она, что она, кто она ...

Это слабые стороны человеческой психики! Любого человека можно ввести вот в такой ступор, какая после этого работа? Правильно – нулевая. А теперь, вместо цыган: трещит мобилка, по коммуникатору орет шеф, сотрудник сзади тычет пальцем, на мониторе у вас повисла еще одна требовательная физиономия ...

Вы проходили курсы по спец подготовки на псих устойчивость в кризисных ситуациях? Нет. Тогда долой все раздражители – 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, настройте и их на идеальный рабочий день. Делеги-

руйте, 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 заниматься 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.

Газета распространяется через газетные киоски и магазины «Продсиб»

Газета «Работа рядом» Учредитель и издатель ИП Михалева Е.Н.
Адрес редакции, издателя: 633010, г. Бердск, ул. Островского 122
e-mail: rabota_ryadom@mail.ru сайт: работа-рядом.рф
Телефон для работодателей: 8-913-955-73-71

Газета выходит еженедельно, по понедельникам
Отпечатано в типографии ООО «Междуречье», г. Искитим, Советская улица, 23б
Цена 20 руб.

Время подписания в печать:
Установленное: 09:00, фактическое: 08:00
Дата выхода: 4.08.2025 г.
Тираж: 900 экз. Заказ №:



Редакция не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных материалов.