

РАБОТА

16+

РЯДОМ

29

Сайт: работа-рядом.рф

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА!

12 - 18 АВГУСТА 2024 г.

г. БЕРДСК (383-41)

А, Б, В

Автоэлектрик, БАТП, з/плата 50000руб., ул Промышленная 1, тел.: 52-139

Автослесарь, з/плата от 30 000руб. КБУ, тел.: 5-61-57 доп. 130, 131

Бухгалтер-калькулятор, Школа № 4, з/плата 30000руб., ул Парижской Коммуны 15, тел.: 25-870

Водитель В,С,Е, з/п 60 - 65 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Водитель кат. В, С, з/плата от 70 000 руб., тел.: 8-923-240-45-25

Водители кат. С, Д, Е, тел.: 8-913-954-78-46

Г, Д

Главный бухгалтер, отдел ВОХР, з/плата 42000руб., ул Орджоникидзе

ГРУЗЧИК, Натурофарм, тел.: 8-913-741-79-60

Грузчик, сантехник, БЭМЗ, з/плата 30000руб., ул Зеленая Роща 77, тел.: 44-638

Дворник, Медцентр Святитель Лука, з/плата 30000руб., ул Боровая 111а, тел.: 8-913-791-04-71

Диспетчер городского пассажирского транспорта, СВ-Автолайн, ул Промышленная 1/1-3, тел.: 8-906-908-65-23

Дорожный рабочий, з/плата 30 000руб., КБУ, тел.: 5-61-57 доп. 130, 131

Ж, И

Женщины на производство, ежедневная оплата, 2000 руб/смена, тел.: 8-913-204-05-70

Изготовители полуфабрикатов, з/п 30 тыс.руб., тел.: 8-913-451-95-07

Инженер по охране труда, Д/сад № 27 Родничок, ул Ленина 33-А, тел.: 22-556

Инженер по подбору газоаналитического оборудования, Проманалитприбор, з/плата 70000руб., ул Ленина 89/3, тел.: 286-87-10, 8-913-765-18-24

Инженер по техническому обслуживанию воздушных судов, БЭМЗ, з/плата 83000руб., ул Зеленая Роща 7-7, тел.: 44-638

Инженер-технолог, Проманалитприбор, з/плата 70000руб., ул Ленина 89/3, тел.: 9137651824, 3832868710

Инженер-электроник, Сана, з/плата 60000руб., ул Химзаводская 11/3, тел.: 8-913-949-26-61

Инженер-электроник, сантехник, БЭМЗ, з/плата 78000руб., ул Зеленая Роща 7-7, тел.: 44-638

Инструктор по адаптивному плаванию, Медцентр Святитель Лука,

СИБИРСКИЙ ЗАВОД МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

- Дозировщики, прессовщики з/п 45 000 – 60 000руб.
- Изготовитель творога и замесов з/п 45 000-60 000руб.
- Кастелянша з/п 34 000 – 36 000руб.
- Лаборант по контролю качества з/п 38 000-45 000руб.
- Менеджер в отдел снабжения з/п 35 000руб.
- Наладчик-оператор оборудования з/п 60 000-80 000руб.
- Помощник повара з/п 34 000 – 36 000руб.
- Подсобный рабочий з/п 34 000руб.
- Рабочий на завод з/п 45 000 – 60 000руб.
- Слесарь з/п от 50 000руб.
- Электромонтер з/п 50 000руб.

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

ЭЛЕКТРОЛИНЕЙЩИКИ от 80 000 руб.

Оплата командировочных, тел. 8-905-932-87-63

ОХРАННИКИ ВАХТА

з/п 45 000 руб.

лицензия проживание, питание

тел. 8-913-949-58-08

Ведущий Бухгалтер, Школа № 9, з/плата 40000руб., ул Школьная 5, тел.: 30-314

Водитель автобуса, БАТП, з/плата 80000руб., ул Промышленная 1, тел.: 52-139

Водитель в пекарню, до обеда, тел.: 8-905-934-67-67

2, тел.: 22-069

Грузчик в супермаркет, з/плата 36 000руб., тел.: 8-923-053-12-79

Грузчик в супермаркет, з/п 40 - 55 тыс.руб., тел.: 8-913-451-95-07

Грузчик оптовый склад, з/п 55 - 70 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

В цех корпоративного питания г. Бердск, ул. Островского 61

ПОВАР БРИГАДИР з/п 65 000руб.

ПОВАР з/п 44 000руб. * **ПОВАР - МЯСНИК** з/п 50 000руб.

ПОМОЩНИК ПОВАРА з/п 35 000руб

График 5/2. Соцпакет. тел. 8-905-932-30-72

СТРОИТЕЛЬНО – МОНТАЖНАЯ КОМПАНИЯ

Приглашает на работу

МОНТАЖНИКА з/п от 105 000 руб./месяц

ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКА

з/п от 120 000 до 180 000 руб./месяц

РАЗНОРАБОЧЕГО з/п 70 000 руб./месяц

ПЛОТНИКА – БЕТОНЩИКА

з/п от 95 000 до 120 000 руб./месяц

45 / 21 ГРАФИК РАБОТЫ

тел. + 7 (913) 100 – 56 – 06



ПРОИЗВОДСТВО СИСТЕМ БЕЗОПАСНОСТИ г. Бердск, ул. Ленина 89 / 2



- **ГРУЗЧИК** з/п 30 000 руб.
 - **УБОРЩИК** помещений производства, з/п 27 000 руб.
 - **ОПЕРАТОР СТАНКОВ ЧПУ** (токарные и фрезерные) з/п от 70 000 руб.
 - **НАЛАДЧИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ** з/п 50 000 руб.
 - **МОНТАЖНИК РЭА** з/п от 45 000 руб.
 - **КОНТРОЛЕР КАЧЕСТВА ПАЙКИ печатных плат** з/п от 40 000 руб.
 - **ОПЕРАТОР - ГАЛЬВАНИК** з/п 50 000 руб.
 - **КОРРЕКТИРОВЩИК ГАЛЬВАНИЧЕСКИХ ВАНН** з/п 50 000
 - **ИНЖЕНЕР – ТЕХНОЛОГ РЭА** з/п от 50 000 руб.
 - **ИНЖЕНЕР - КОНСТРУКТОР** з/п от 50 000 руб.
- Медосмотр за счет компании

Работа в центре г. Бердска, рядом с ж/д вокзалом. Своя столовая
тел. +7-995-569-46-82 или 8(383-41) 6-30-74

ОБУЧЕНИЕ

ТРЕБУЮТСЯ

- ▶ **ОХРАННИКИ**
- ▶ **СОТРУДНИКИ ГБР**
- ▶ **ДЕЖУРНЫЕ ПНЦ**

г. Бердск, Советский р-н, Новосибирск
тел. 332-50-50



ДО БЕРДСКИЙ ХЛЕБОКОМБИНАТ

В СВЯЗИ С РЕОРГАНИЗАЦИЕЙ И РАСШИРЕНИЕМ ПРОИЗВОДСТВА ТРЕБУЮТСЯ

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР - 100 – 150 тыс. руб.

ГЛАВНЫЙ МЕХАНИК по автотранспорту - 80 – 100 тыс. руб.

НАЧАЛЬНИК СМЕНЫ / БРИГАДИР - 60 – 100 тыс. руб.

ТЕХНОЛОГ хлебоулочного производства - 70 – 150 000руб.

ВОДИТЕЛЬ кат. В на новые ГАЗели сменный график, за 15 смен - 55 -90 тыс.руб.

ТЕСТОВОД можем обучить, различные графики работы, за 15 смен - 60 – 75 тыс. руб.

ФОРМОВЩИК ТЕСТА различные графики работы, за 15 смен - 50 – 65 тыс. руб.

ПЕКАРЬ различные графики работы, за 15 смен - 60 – 75 тыс. руб.

УПАКОВЩИК различные графики работы, за 15 смен - 40 – 55 тыс. руб.

СЛЕСАРЬ по оборудованию - 50 – 80 тыс.руб.

СЛЕСАРЬ КИПиА - 70 – 80 тыс.руб.

ЭЛЕКТРОМОНТЕР - 50 – 80 тыс. руб.

МЕНЕДЖЕР ОТДЕЛА СБЫТА - 50 – 100 тыс.руб.

УБОРЩИК производственных помещений - 35 000руб.

ПРОДАВЕЦ фирменного магазина - 30 000руб. за 15 смен

КЛАДОВЩИК сменный график - 40 – 60 тыс.руб.

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

- На рабочие профессии рассматриваем кандидатов, в том числе с обучением
- Бесплатное круглосуточное питание
- Фирменная спецодежда
- Комфортные условия труда
- Зарплата день в день

ООО «ТЕПЛОГЕНЕРИРУЮЩАЯ КОМПАНИЯ 1»

- ГРУЗЧИК** з/п от 40 000руб.
МАСТЕР УЧАСТКА КИПИА з/п от 66 500руб.
МАШИНИСТ ТОПЛИВОПОДАЧИ з/п 32 000руб.
МАШИНИСТ-ОБХОДЧИК по котельному оборудованию з/п 33 000руб.
МАШИНИСТ (кочегар) котельной з/п 37 000руб.
ОГНЕУПОРЩИК з/п 53 500руб.
СЛЕСАРЬ по ремонту котельного оборудования з/п 42 400руб.
ЭЛЕКТРОМОНТЕР ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ з/п 36 500руб.
ЭЛЕКТРОСЛЕСАРЬ КИПИА з/п 44 300руб.



Официальное трудоустройство, полный соцпакет
 г. Бердск, ул. Химзаводская 11/1,
 тел. (383-41) 6-00-95, gis1737@mail.ru

СИББИОФАРМ ПРОИЗВОДСТВО БИОДОБАВОК, УДОБРЕНИЙ

В СВЯЗИ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ОБЪЕМА РАБОТЫ ТРЕБУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАБОТНИКИ:

- ГРУЗЧИК** з/п 37 000руб. на руки **СРОЧНО!**
ЛАБОРАНТЫ-МИКРОБИОЛОГИ ЛПС з/п 34 000руб.
МОЙЩИК ПОСУДЫ И АМПУЛ с 7.00 до 15.00, з/п 34 000руб.
СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК ОБОРУДОВАНИЯ опыт работы,
 график 5/2 и сменно, з/п 43 000руб. на руки
ТОКАРЬ график с 8.00 до 16.00, з/п 43 000руб.

ОБУЧЕНИЕ график день / ночь / 3 выходных
АППАРАТЧИК СРЕДОВАРЕНИЯ желательна мужчины, з/п 47 000руб.
ФАСОВЩИК желательна мужчины, з/п 42 000 – 55 000руб **СРОЧНО!**
 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

woodland toys производство деревянных игрушек

- **ОПЕРАТОР СТАНКА С ЧПУ** з/п от 60 000руб.
- **СБОРЩИК – УПАКОВЩИК** гр. 2/2, з/п 35 000 – 60 000руб.
- **СТАНОЧНИК-РАСПИЛОВЩИК** гр. 2/2, з/п от 45 000руб.
- **СТОЛЯР – СТАНОЧНИК** з/п от 45 000руб.
- **СТАНОЧНИК ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИХ СТАНКОВ** з/п от 45 000руб.
- **ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ** з/п от 40 000руб.
- **РАБОЧИЙ** в деревообрабатывающий цех з/п от 35 000руб.
- **УБОРЩИК** помещений производства з/п 30 000руб.

Полный соц. пакет, корпоративные мероприятия, подарки детям,
 такси вечером до центра города

г. Бердск, ул. Химзаводская 11 / 7, ул. Попова 20/1,
 тел. 8-933-350-46-19

БАСТИОН.

Строительные материалы

строительный центр

Работа в г. Бердске

ТРЕБУЮТСЯ: /в связи с расширением компании/

- ▶ **Администратор магазина** з/п от 50 000руб., 5/2
- ▶ **Кладовщик** з/п от 62 000руб., 2/2
- ▶ **Логист** з/п 50 000руб., 2/ 2
- ▶ **Менеджер интернет-магазина** з/п от 45 000руб., 2/2
- ▶ **Машинист башенного крана** з/п 56 000руб., 2/2
- ▶ **Оператор 1С** (снабжение) з/п 60 000руб., 5/2
- ▶ **Продавец – консультант** з/п от 45 000руб., 2/2
- ▶ **Продавец-комплектовщик** з/п до 60 000руб., 2/2
- ▶ **Стропальщики** з/п от 55 000руб., 2/2

Звоните! ☎ 8 983-051-01-58, 8 (383) 207-97-47, доб. 343
 ул. Промышленная, 2 Б, оф. 6 **tdbastion.ru**

ЗДРАВМЕДТЕХ

ТРЕБУЮТСЯ:

- **МЕНЕДЖЕР ПРОДАЖ** от 40 тыс. руб. +%
- **НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ** з/п от 40 000руб.
- **КЛАДОВЩИК** з/п от 45 тыс. руб.
- **КЛЕЙЩИКИ** з/п от 35 - 70 тыс. руб.
- **РАСКРОЙЩИКИ** з/п от 40 - 60 тыс. руб.
- **УПАКОВЩИКИ** з/п от 30 - 50 тыс. руб.
- **ШВЕИ** з/п от 30 - 50 тыс. руб.
- **ГРУЗЧИКИ** з/п от 40 тыс. руб.
- **УБОРЩИКИ** з/п 23 тыс. руб.
- **ДВОРНИК** з/п 21 000руб.

ОБУЧЕНИЕ

Доставка служебным транспортом: Бердск, Искитим.
 Премия по итогам работы, бонусные программы.

Адрес: г. Бердск, ул. Химзаводская, 11/90
 Т.: 8 (800) 234-73-44, 209-21-34

з/плата 55000руб., ул Боровая
 111а, тел.: 8-913-791-04-71

К, Л

Каменьщик - бетонщик з/п
 31 500руб., м тел.: 5-61-57 доп. 130,
 131

Каменщики, электрогазосварщи-
 ки, тел.: 8-983-125-02-09

Кассир в супермаркет, з/плата от
 35 000руб., тел.: 8-923-240-45-25

Кассир, тел.: 8-913-451-95-07

Кладовщик на оптовый склад без
 погрузо-разгрузочных работ, з/п
 45 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Кладовщик на склад металла, Тех-
 нология, з/плата 80000руб., тел.:
 8-913-132-49-26

Кладовщик-отборщик, з/п 60 -70
 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Кондитер, з/плата 35 - 45 тыс.руб.,
Контролер КПП, Склад №64, з/
 плата 31500руб., г Бердск, тел.: 24-
 786, 8-919-958-86-34

Крановщик, тел.: 8-913-928-14-43

Кровельщик-плотник, изоли-
 ровщик, з/плата 30000руб. КБУ,
 тел.: 5-61-57 доп. 130, 131

Кухонный работник, з/п 28
 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Кухонный рабочий, Школа 13, з/
 плата 29873руб., ул Лунная 23, тел.:
 8-913-203-42-10

Кухонный рабочий, Школа № 3
 Пеликан, з/плата 26500руб., ул Ку-
 тузова 34, тел.: 25-450

Литейщица пластмасс, помощ-
 ник, СКОН, з/плата 40000руб., ул
 Линейная 5/7, тел.: 8-923-101-89-09

М, Н

Мастер участка по работе с по-
 терями бердского рэс, РЭС Филиал
 ЧЭС, з/плата 60000руб., тел.: (383-
 45) 47-340

Машинист бульдозера, СпецАв-
 тоХозяйство, з/плата 62000руб., ул
 Ленина 18, тел.: 24-333

Медсестра, БАТП, з/плата
 30000руб., ул Промышленная 1,
 тел.: 52-139

Менеджер по персоналу, Спец-
 АвтоХозяйство, з/плата 38000руб.,
 ул Ленина 18, тел.: 24-333

Мойщик посуды, Школа 13, з/
 плата 29873руб., ул Лунная 23, тел.:
 8-913-203-42-10

Мойщик посуды, от 30тыс.руб.,
 тел.: 8-913-451-95-07

Наладчик пищевого пр-ва, з/п от
 68 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

О, П

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

Оператор линии подготовки и
 пайки электрорадиоэлементов на
 печатных платах, Вега-Арсенал, з/
 плата 40000руб., ул Ленина 89-2,
 тел.: 63-074, 8-995-569-46-82

Оператор 1С, з/плата 35500руб.,
 тел.: 8-913-451-95-07

Оператор БАД, Натурофарм, тел.:
 8-913-741-79-60

Оператор копильной установ-
 ки, з/плата от 40 000руб., тел.:
 8-913-451-95-07

Оператор котельной, кочегар,
 СВ-Автолайн, з/плата 30000руб.,
 ул Промышленная 1/1-3, тел.:
 8-903-902-93-23

Оператор станков с ПУ токарно-
 фрезерная группа, Вега-Арсенал,
 з/плата 70000руб., ул Ленина 89-2,
 тел.: 363-87-41, 63-074

Охранник в коттеджный поселок,
 Академгородок, 2/4, без лицензии,
 тел.: 8-953-772-09-34

Охранник, тел.: 8-913-451-95-07

Парикмахер, БДИ им
 М.И.Калинина, з/плата 29000руб.,
 тер БПВТ им Калинина 1, тел.:
 8-923-709-47-42

Парикмахер, ИП Илларионов А.В.,
 з/плата 50000руб., ул Островского
 54, к.1, тел.: 8-952-944-78-58

Педагог-организатор, Школа №
 9, з/плата 45 000руб., ул Школьная
 5, тел.: 30-314

СОВТЕХ Производство медицинских изделий

- * **БУХГАЛТЕР** з/п от 50 000 руб.
 - * **ЛИТЕЙЩИК** з/п 60 000 руб.
 - * **СЛЕСАРЬ – ИНСТРУМЕНТАЛЬЩИК** з/п 50 000 руб.
 - * **ГРУЗЧИК** на склад график 5/2, з/п от 35 000 руб.
 - * **УПАКОВЩИК-КОНТРОЛЕР** график 5/2, з/п от 38 000 руб.
- Г. Бердск, ул. Зеленая роща 7/34,
 тел. 8(383) 304-99-30, info@sovteh2012.ru



ЗАО "Санаторий "Лазурный"
 г. Бердск ул. Речкуновская зона отдыха д. 16

САНТЕХНИКтел. 8-952-931-18-62
МЕДСЕСТРА / МЕДБРАТ ПО МАССАЖУ з/п 35 000руб.
 тел. 8-913-477-01-66

ГОРНИЧНАЯ з/п 35 000руб.

УБОРЩИЦА з/п 35 000руб.тел. 8-913-930-42-89

Служебный транспорт. Питание.

САНАТОРИЙ СИБИРЯК

Сибиряк

БУХГАЛТЕР – КАССИР зп 55 000руб. тел. 347-05-28

АДМИНИСТРАТОР РЕСЕПШН график 2/2, зп от 40 000руб.

ГОРНИЧНАЯ график 5/2, 1700руб. смена тел. 8-913-980-76-02

МОЙЩИЦА (кухня) график 2/2, зп 27 000руб. тел. 347-05-28

ГРУЗЧИК график 3/3, 2000 руб. смена тел. 347-05-28

доставка на работу, с работы, питание

г. Бердск, ул. Зеленая Роща, 15, sbk@spsib.ru



КОМПАНИЯ "ФЕТРОВ"

ШВЕЯ на пошив игрушек из фетра, 5/2

оплата сдельная. Цех в центре Бердска,

тел. 8-933-350-46-19

МОЙЩИЦА ПОСУДЫ з/п 30 000 -32 000 руб.

график 5/2, 2/2, г. Бердск, тел. 8-913-385-90-95

Плотники- бетонщики тел.:
 8-983-308-80-68

Подсобные рабочие, з/плата от
 52 000руб., тел. 8-913-771-67-53

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

Повар з/п 40 - 55 тыс.руб., Пекарь,
 з/п 38-55тыс.руб., Кондитер, з/п 35
 -45тыс.руб., тел.: 8-913-451-95-07

Повар, кухонный рабочий, Лицей
 № 6 на Горького 7/3, тел.: 8-913-
 721-93-81, 5-00-37

Повар, кухонный рабочий, убор-
 щик помещений в Лицей №6 на
 Купца Горохова 22, тел.: 8-913-721-
 93-81, 305-41-02

Почтальон, Почта России, з/плата
 30615руб., тел.: 304-80-68

Продавец в супермаркет, тел.:
 8-923-240-45-25

Продавец, тел.: 8-913-451-95-07

Психолог, Медицинский
 центр Святитель Лука, з/плата

ОХРАННИКИ

Бердск, Академгородок, тел. 8-913-910-62-08

п. АГРОЛЕС
РАЗНОРАБОЧИЙ на пищевое производство

проживание, оплата 2500руб./смена тел. 8-923-180-93-24

СПА-ОТЕЛЬ «КРОНА»



БУХГАЛТЕР по банковским операциям60 000 руб.

МЕДСЕСТРА ПРОЦЕДУРНОЙ график 2/2от 32 000 руб.

МЕДСЕСТРА ВОДОЛЕЧЕБНИЦЫ график 2/2от 32 000 руб.

СУ-ШЕФ график 5/2 от 60 000 руб.

ПОВАР ГОРЯЧЕГО/МЯСНОГО/ХОЛОДНОГО ЦЕХА

график 2/2 от 55 000 руб.

МОЙЩИЦА ПОСУДЫ график 2/2 от 35 000 руб.

САНИТАРКА-УБОРЩИЦА график 2/2 от 28 000 руб.

САНИТАРКА-УБОРЩИЦА в СПА график 2/2от 36 000 руб.

ГОРНИЧНАЯ график 2/2 от 35 000руб.

РАЗНОРАБОЧИЕ от 45 000 руб.

УБОРЩИЦА график 2/2от 32 000 руб.

ДВОРНИК график 2/2 от 30 000 руб.

ЭЛЕКТРИК график: 2/2 от 45 000 руб.

г. Бердск, ул. Морская 26, тел. 8-913-760-05-79



КОМБИНАТ БЫТОВЫХ УСЛУГ

г. Бердск, ул. Промышленная 1/2

тел. 8(383-41) 5-61-57 доп. 130, 131, person@bktrest.ru

ДЕЛОПРОИЗВОДИТЕЛЬ от 28 000руб.

ЛАБОРАНТ химико – бактериологического анализа от 30 000руб.

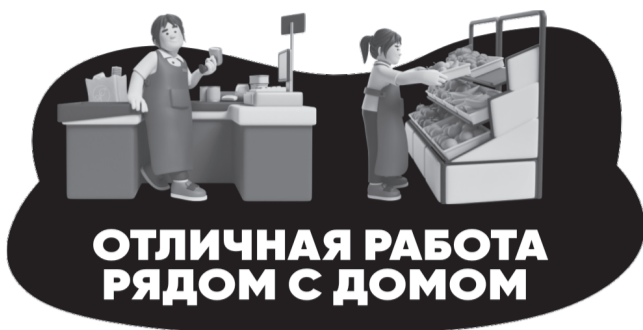
НАЧАЛЬНИК УЧАСТКА газовой службы котельной ВЕГА 59 000руб.

ТЕХНИК в инспекторскую группу 46 000руб.

ТЕХНИК по благоустройству32 000руб.

ТЕХНИК – МЕТРОЛОГ 46 000руб.

лента Компания партнер **ВКР**



**ОТЛИЧНАЯ РАБОТА
РЯДОМ С ДОМОМ**

☎ **8 967 147 31 59**

ДОХОД В ДЕНЬ
от 2 200 рублей
ДО 65 000 РУБ.
В МЕСЯЦ

- Работники торгового зала
- Работники производства
- Подсобные рабочие
- Кассиры
- Продавцы
- Мойщики
- Фасовщики
- Дворники

+БОНУСЫ

+ПРЕМИИ

SIBLASER г. Бердск, ул. Химзаводская 11/21

СЛЕСАРЬ ПО МЕТАЛЛУ з/п от 40 000руб.
ОПЕРАТОР ЛИСТОГИБОЧНОГО СТАНКА з/п от 70 000руб.
МАЛЯР ПОРОШКОВОЙ ПОКРАСКИ з/п от 45 000руб.
РАЗНОРАБОЧИЙ з/п 40 000руб. **тел. 8-963-362-31-21**

ООО «МОЛОКО» РАБОТА СМЕННАЯ, СОЦ. ПАКЕТ, ПИТАНИЕ
ГРУЗЧИК-КОМПЛЕКТОВЩИК з/п 43 000 – 60 000руб.
УКЛАДЧИКИ - УПАКОВЩИКИ з/п 38 000 – 55 000руб.
УБОРЩИКИ ПОМЕЩЕНИЙ з/п 32 000 – 37 000руб.
г. Бердск, ул. Барнаульская, тел.: 8 (383-41) 5-81-65, 258-19-13

Электрик з/п от 44000р.
Разнорабочий (рабочий АХО) з/п 50000р.
Звоните! ☎ **8-983-133-96-13**

ПРОИЗВОДСТВО ПОЛИМЕРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Наладчик линии (опыт работы) **Работа в Бердске**
Оператор линии • **Менеджер продаж** **тел. 8-913-913-54-86**

50000руб., ул Боровая 111а, тел.: 8-913-791-04-71
Р, С

Работники на производство, ежедневная оплата, 2000 руб/смена, тел.: 8-913-204-05-70
Рабочие на производство. ЗП от 30тр., сменный график, тел.: 8-913-001-68-68
Рабочий по эмалированию, металлопокрытию и окраске, Технология, з/плата 84000руб., тел.: 8-913-132-49-26
Рабочий по изготовлению тары и упаковки, помощник наладчика, СКОН, з/плата 45000руб., ул Линей-

ная 5/7, тел.: 8-923-101-89-09
Рабочий склада, Комбинат бытовых услуг, з/плата 40000руб., ул Промышленная 1, (водоканал), тел.: 56-157 доб. 130
Разовая подработка. Ежедневная оплата, тел.: 8-923-150-55-77
Рентгенолаборант, БЦГБ, з/плата 40000руб., ул Островского 53, тел.: 26-656
Руководитель туристской группы, КЦСОН, з/плата 30000руб., ул Кирова 2/1, тел.: 20-809
Сантехник, з/плата 55 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
Секретарь учебной части, «Лицей №6» на Горького 7/3, тел.: 8-913-

Сибиряк **СПЕЦИАЛИСТ по АЮРВЕДЕ**
оплата по договоренности, график свободный
г. Бердск, **тел. 8-913-799-34-88**

г. Бердск, ул. Островского 61, **тел. 8-983-323-61-85**
МЯТА кафе
ОФИЦИАНТ-КАССИР доход от 35 000руб.
МОЙЩИК зала и посуды доход от 25 000руб.
Полный рабочий день, СБ – ВС выходные.. Соцпакет

Форс **Детские оздоровительные лагеря**
п. Новый
(383) 325-25-83, 309-00-39 доп. 106

ТРАКТОРИСТ сменно..... з/п 30 000руб.	ПОВАР..... з/п 45 000руб.
КУХОННЫЙ РАБОЧИЙ..... з/п от 30 000руб.	МОЙЩИК ПОСУДЫ..... з/п от 30 000руб.
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ..... з/п 33 000 – 35 000руб.	ГОРНИЧНАЯ..... з/п 35 000руб.
МЕДСЕСТРА по МАССАЖУ..... з/п 35 000руб.	ОФИЦИАНТ..... з/п 30 000руб.
МЕДСЕСТРА ПОСТОВАЯ..... з/п от 30 000руб.	ДЕЛОПРОИЗВОДИТЕЛЬ..... з/п 27 000руб.
МЕДСЕСТРА ДИЕТИЧЕСКАЯ..... з/п от 40 000руб.	ИНСТРУКТОР ЛФК..... з/п 30 000руб.
ГРУЗЧИК..... з/п от 30 000руб.	МЕХАНИК..... з/п от 30 000руб.
ВОДИТЕЛЬ АВТОМОБИЛЯ график 2/2..... з/п 28 000 – 30 000руб.	НАЧАЛЬНИК ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ..... з/п 55 000 - 60 000руб.
РУКОВОДИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... з/п 38 000-40 000руб.	НАЧАЛЬНИК МЕДИЦИНСКОЙ СЛУЖБЫ..... з/п 60 000-70000руб.
ЗАВЕДУЮЩИЙ СТОЛОВОЙ..... з/п от 65 000руб.	

Служебный транспорт, прохождение медицинского осмотра за счет работодателя, льготное питание, проживание на территории лагеря

721-93-81, 5-00-37
Секретарь, тел.: 8-913-451-95-07
Сиделка (помощник по уходу), КЦСОН, з/плата 43000руб., ул Кирова 2/1, тел.: 20-809
Слесарь по ремонту авто, БАТП, з/плата 45000руб., ул Промышленная 1, тел.: 52-139
Слесарь-ремонтник, БЭМЗ, з/плата 43000руб., ул Зеленая Роща 7-7, тел.: 44-638

Т, У

Тракторист, СВ-Автолайн, з/плата 50000руб., ул Промышленная 1/1-3, тел.: 8-906-908-65-23
Транспортировщик, стропальщик, ПГС-К, з/плата 60000руб., ул Зеленая Роща 7-19, тел.: 373-10-25
Уборщик помещений, Сибирский завод молочных продуктов, ул Промышленная 40-1, тел.: 58-165
Уборщик помещений, Школа №2 Спектр, ул Комсомольская 31, тел.: 21-254
Уборщик помещений, Дворец культуры Родина, з/плата 30000руб., ул Микрорайон 48-Б, тел.: 41-191
Уборщик помещений, Лаборатория современного здоровья, з/плата 43000руб., ул Химзаводская 11-20, тел.: 8-905-932-85-75
Уборщик помещений, МАСЛОВ, з/плата 45000руб., п Агрорлес, ул Парковая 1, тел.: 8-913-945-51-73
Уборщик помещений, Сана, з/плата 35000руб., ул Химзаводская 11/3, тел.: 8-913-949-26-61
Уборщик помещений, Здравмедтех-Н, ул Химзаводская 11/90, тел.: 209-21-34
Уборщик территории, уборщик служебных помещений «Лицей №6» на Горького 7/3, тел.: 8-913-721-93-81, 5-00-37

Уборщица на неполный рабочий день, тел.: 8-913-451-95-07
Уборщица, Натурофарм, тел.: 8-913-741-79-60
Учитель физической культуры, Школа 12, з/плата 35000руб., ул Микрорайон 39, тел.: 8-913-383-03-22, 41-558

Ф, Э

Фасовщик, Фасовщик зелени, тел.: 8-913-451-95-07
Электрогазосварщик (полуавтомат), ПГС-К, з/плата 110000руб., ул Зеленая Роща 7-19, тел.: 8-983-003-17-77, 373-10-25
Электрогазосварщик, з/п от 60 000руб., тел.: 8-913-451-95-07
Электромонтер распределительных сетей, РЭС Филиал ЧЭС, з/плата 48000руб., тел.: (383-45) 47340
Электромонтер, з/плата от 40 000 руб., тел.: 8-923-053-12-79

БЭГРИФ Производство лекарственных средств
Высокая заработная плата! Стабильность!

НАЧАЛЬНИК ПРОИЗВОДСТВА з/п 110 000 руб.
ЗАВЕДУЮЩИЙ СКЛАДОМ з/п 75 000 руб.
ТЕХНОЛОГ
ГРУЗЧИК навыки владения складской техникой з/п 50 000руб.
г. Бердск, ул. Химзаводская 11/19,
тел.: 8(383-41) 2-97-53, 8-913-909-24-82



г. Бердск, ул. Промышленная 1/2

КОМБИНАТ БЫТОВЫХ УСЛУГ

- **СЛЕСАРЬ АВР** водопроводные, канализационные, тепловые сети з/п от 45 000руб. и выше
- **ЭЛЕКТРОМОНТЕР** з/п от 40 000руб. и выше
- **ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК** водопроводные, тепловые сети, льготная пенсия з/п от 45 000руб. и выше

тел. 8(383-41) 5-61-57 доп. 130, 131



Официальное трудоустройство, соц.пакет, льготное питание

г. Бердск, ул. Химзаводская 11/17
тел. 8-913-734-40-75

МОНТАЖНИК систем водоснабжения, отопления з/п от 80 000 руб.
ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК на п/а з/п от 80 000 руб.
ОПЕРАТОР ЛЕНТОЧНОЙ ПИЛЫ от 50 000 руб.
график работы 5/2, с 08.30 до 17.30
Заработная плата 2 раза в месяц

ПОЛЯНА VERDE SPA & RESORT **ЗАГОРОДНЫЙ ПАРК - ОТЕЛЬ**
с. Морозово, развоз на работу и с работы

ПОВАР график 2/2, 3500руб/смена + % **тел. 8-913-482-08-95**
ВОДИТЕЛЬ АВТОБУСА кат. Д график сутки/ 2 отдыха, з/п 45 000руб. **тел. 8-913-939-85-86**
БАРМЕН график 2/2, 3 000руб/смена **тел. 8-913-482-08-95**
УБОРЩИЦА график 2/2, 2 500руб/смена **тел. 8-913-379-62-22**
ОХРАННИК НА ТЕРРИТОРИЮ график сутки через двое, 3 300руб/смена **тел. 8-913-385-76-55**

г. Бердск, ул. Зеленая роща 5/13

з/плата от 60 000руб.



- **ВОДИТЕЛИ** кат. С, Д, Е **тел. 8-913-954-78-46**
- **МАШИНИСТ БАШЕННОГО КРАНА** **тел. 8-913-928-14-43**
- **КАМЕНЩИКИ, ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКИ** **тел. 8-983-125-02-09**
- **ПЛИТОЧНИКИ** **тел. 8-913-771-67-53**
- **ПЛОТНИКИ- БЕТОНЩИКИ** **тел. 8-983-308-80-68**
- **ПОДСОБНЫЕ РАБОЧИЕ** з/п от 52 000руб. **тел. 8-913-771-67-53**
- **СЛЕСАРЬ – РЕМОНТНИК** з/п от 50 000руб.
- **ФАРМОВЩИК ЖБИ** з/п от 70 000руб.
- **СЛЕСАРЬ – САНТЕХНИК** з/п от 40 000руб. **тел. 8-913-928-14-43**

СРОЧНО! Для укомплектования отдела по реализации проектов службы-заказчика застройщика требуются:

НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА по реализации проектов з/п 112 000 руб.,
ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР по строительству з/п 62 000 руб.
ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР по проектной документации з/п 58 000 руб.
ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ по сметному делу з/п 62 000 руб.

МУП КБУ, г. Бердск, служебный транспорт, тел. 8 (383-41) 5-61-57 доп. 130, 131
резюме обязательно на person1@bktrest.ru

PRO-РЕМОНТ **ТРЕБУЮТСЯ**

ОТДЕЛОЧНИКИ – УНИВЕРСАЛЫ

(ремонт квартир-коттеджей) Бердск/Академгородок

до 120 000 руб./мес.

- С опытом работы и без (всему научим!)
- График работы 5/2 или 6/1, на выбор
- Гарантированная круглогодичная работа
- Средняя заработная плата в смену 3000-5000 руб.
- Оплачиваемая стажировка от 2000 руб./смена
- Дружный коллектив
- Бесплатная выдача спецодежды

☎ **+7-953-799-98-80**



ПРОИЗВОДСТВО ИСКУССТВЕННЫХ ЦВЕТОВ**НАЛАДЧИК ТЕРМОПЛАСТАВТОМАТА** график день/ночь, 48 отдых

з/п 75 000руб.

тел. 8-913-924-93-07

МЕНЕДЖЕР ОТДЕЛА ПРОДАЖ

тел. 8-953-892-20-30

СБОРЩИЦА ИСКУССТВЕННЫХ ЦВЕТОВ з/плата от 30 000руб. **ОБУЧЕНИЕ****ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ, ГРУЗЧИК** з/плата 55 000руб.**ОПЕРАТОРЫ ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИХ ПРЕССОВ** желательно женщины,

график день/ночь/48ч отдыха, з/плата от 34 000руб.

тел. 8-913-781-33-86

ОПЕРАТОР ТЕРМОПЛАСТАВТОМАТА желательно мужчина

график день/ночь/48ч отдыха, з/плата 75 000руб.

тел. 8-913-757-78-27

ГРУЗЧИК-КАРЩИК з/плата 75 000руб.**Шлюз, ул. Плотинная 2/6****ПРИЕМ НА ПРОИЗВОДСТВО Н. Ельцовка****КЛАДОВЩИК****ИНЖЕНЕРА-КОНСТРУКТОРА****ЗУБОФРЕЗЕРОВЩИК** с возможным обучением**СЛЕСАРЯ МЕХАНОСБОРОЧНЫХ РАБОТ** з/п от 50 000руб.**ШЛИФОВЩИКА** возможно совмещение з/п договорная**ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКА** на полуавтомат**Служебный транспорт от ОбьГЭСа через ст. Сеятель или компенсация проезда** тел. 8-913-765-10-04

ФГБУ "НМИЦ им. ак. Е.Н. Мешалкина" Минздрава России

На постоянную работу требуются:

**клиника
МЕШАЛКИНА****Автослесарь****Водитель автобуса/автомобиля****Инженер** (отдел медтехники)**Медлабтехник****Медицинский регистратор**

(контактный центр)

Санитар**Рентгенолаборант****Инструктор ЛФК****Медсестра операционной****Медсестра палатная****Младшая медсестра** по уходу

за больными

Машинист по стирке**Слесарь-сантехник****Слесарь по КИПиА****Слесарь** вентиляция и

кондиционирование

Специалист по кадрам**Повар****Буфетчик****Кухонный рабочий****Подсобный рабочий****Уборщик помещений****Уборщик территорий****Экономист по оплате труда****Электромонтер****Электрогазосварщик** 6 разряд

Академгородок, ст. Сеятель, тел. 8 (383) 347-60-11, hr@meshalkin.ru

**В многопрофильную клинику «САНИТАС»**
в связи с расширением штата **ТРЕБУЮТСЯ:****Академгородок, ул. Николаева, д. 12/3:**

- врач-эндокринолог

- врач-акушер-гинеколог

- врач-детский нефролог

- врач-офтальмолог

Кольцово, ул. Вознесенская, д. 1:

- врач-УЗИ

- врач-акушер-гинеколог

- врач-терапевт

- детский гастроэнтеролог

- врач-ревматолог

- логопед-дефектолог

- врач-пульмонолог

- врач-невролог

Возможность гибкого графика работы; официальное трудоустройство,

полный соцпакет; обучение; дружный коллектив.

Льготы при обслуживании у специалистов клиники;

на рынке медицинских услуг 30 лет!!!

тел. (383) 373-00-03 (доп.467), 8-983-133-85-04; hr@sanitas.ru

А, Б**Администратор**, филиал ИЦИГ, з/плата 35000руб., ул Арбузова 6, тел.: 332-45-76**Бухгалтер**, ИХКГ СО РАН, з/плата 45000руб., ул Институтская 3, тел.: 330-82-33**Бухгалтер**, ФИЦ ЕГС РАН, з/плата

35000руб., пр-кт Академика Коптюга 3, тел.: 8-913-725-93-00

Бухгалтер, Онгласс Технолоджи, з/плата 75000руб., ул Плотинная 7, тел.: 8-923-197-75-57**Бухгалтер** средней квалификации, СКТБ Катализатор, з/плата 55000руб., ул Тихая 1, тел.: 363-57-30**АКАДЕМГОРОДОК, ШЛЮЗ, ОБЬГЭС****В, Д****Водитель**, Учебный центр ФПС, ул Приморская 43, тел.: 8-923-462-87-73**Водитель** погрузчика, Ерматель, з/плата 60000руб., ул Абхазская 1, тел.: 333-63-95**Воспитатель**, Д/сад № 16, ул Энгельса 21, тел.: 306-47-97**Воспитатель**, Д/сад № 442 Кораблик, з/плата 35000руб., ул Труженников 8, тел.: 306-64-54**Воспитатель**, Д/сад № 120, з/плата 26880руб., ул Демакова 15, тел.: 332-12-73**Дворник**, ННИГУ, ул Пирогова 2, тел.: 363-421-5**З, И****Заведующий** хозяйством, ННИГУ, з/плата 28000руб., ул Пирогова 2, тел.: 363-42-15**Инженер** по АСУТП, Ерматель, з/плата 90000руб., ул Абхазская 1, тел.: 333-63-95**Инженер** по охране труда, СУНЦ НГУ, з/плата 45000руб., ул Пирогова 4, тел.: 363-43-96**Инженер** по пром. безопасности, ИПФ, з/плата 56000руб., ул Арбузова 1/1, тел.: 332-18-47**Инженер-конструктор**, Алкон, з/плата 60000руб., ул Плотинная 2/6, тел.: 8-913-780-49-10**К, М****Кассир**, ул.Балтийская 29, тел.: 8-913-451-95-07**Кладовщик**, Сиб-Пресс, з/плата 40000руб., ул Софийская 12/5, тел.: 328-30-63**Кладовщик**, Алкон, з/плата 30000руб., ул Плотинная 2/6, тел.: 8-913-388-85-60**Кладовщик-комплектовщик** з/п 65-80 т.р., тел.: 8-913-451-95-07**Мастер**, УЭВ, з/плата 56000руб., ул Инженерная 21, тел.: 326-99-79**Мастер**, ИПФ, з/плата 62000руб., ул Арбузова 1/1, тел.: 332-18-47**Машинист** по стирке и ремонту спецодежды, НДУ, пр-кт Морской 23, тел.: 330-26-70**Менеджер**, НДУ, з/плата 44100руб., пр-кт Морской 23, тел.: 330-26-70**Методист**, НМИЦ им. Ак. Е.Н. Мешалкина, з/плата 61000руб., ул Речкуновская 15, тел.: 347-60-11**Младший воспитатель**, Д/сад № 120, ул Демакова 15, тел.: 332-12-73**Мойщик** посуды, Дельта ЛХ, з/плата 36000руб., пр-кт Морской 54-а, тел.: 306-65-37**Н, О****Наладчик** оборудования, Сиб-Пресс, з/плата 60000руб., ул Софийская 12/5, тел.: 328-30-63**Обвальщик**, тел.: 8-913-451-95-07**Оператор** 1С ночной (Зночь/4суток выходной з/п34 т.р.), тел.: 8-913-451-95-07**Официант**, Дельта ЛХ, з/плата 37000руб., пр-кт Морской 54-а, тел.: 306-65-37**Охранник**, ЧОП Подразделение охраны, ул Пирогова 4/1, тел.: 347-00-66**П, Р****Повар**, Пекарь, кондитер, з/плата от 30 000руб., ул.Балтийская 29, тел.: 8-913-451-95-07**Подсобный рабочий**, Экран ФЭП, з/плата 46000руб., ул Зеленая Горка 1, тел.: 335-99-30**Микрорайон ШЛЮЗ****ГРУЗЧИК** в теплый склад, 55 000руб на руки, тел. 8-923-651-50-37**АКАДЕМКАБЕЛЬ**
качество на всю катушкуАкадемгородок, ул. Демакова, д. 23, оф. 303
тел. (383) 363-28-63, info@akademkab.ru**СОТРУДНИК СКЛАДА** з/п от 40 000 руб.

оклад на руки + премия

Полировщик оптических деталей, Экран ФЭП, з/плата 60000руб., ул Зеленая Горка 1, тел.: 335-99-30**Продавец**, ул.Балтийская 29, тел.: 8-913-451-95-07**Продавец-консультант**, ИП Давыдов И.В., з/плата 35000руб., ул Кутателадзе 4/4, тел.: 8-965-999-09-29**Рабочий** зеленого хозяйства, ДЭУ, з/плата 50000руб., пр-кт Строителей 27, тел.: 316-52-33**Разнорабочий**, Ерматель, з/плата 45500руб., ул Абхазская 1, тел.: 333-63-95**С, Т****Садовник**, СУНЦ НГУ, з/плата 30000руб., ул Пирогова 4, тел.: 363-43-96**Слесарь** по сборке металлоконструкций, УЭВ, з/плата 40800руб., ул Инженерная 21, тел.: 326-99-79

316-50-31

Техник, ННИГУ, з/плата 30000руб., ул Пирогова 2, тел.: 363-42-15**Токарь**, ИХКГ СО РАН, з/плата 85000руб., ул Институтская 3, тел.: 330-75-15**У, Ф****Уборщик** помещений, ИТПМ СО РАН, з/плата 30000руб., ул Институтская 4/1, тел.: 330-39-36**Уборщик** помещений, ННИГУ, ул Ляпунова 6, тел.: 363-42-15**Уборщик** помещений, Ал-

кон, ул Плотинная 2/6, тел.: 8-952-938-80-32

Уборщица, ул.Балтийская 29, тел.: 8-913-451-95-07**Упаковщик**, Сиб-Пресс, з/плата 45000руб., ул Софийская 12/5, тел.: 328-30-63**Фрезеровщик**, Алкон, з/плата 60000руб., ул Плотинная 2/6, тел.: 8-913-931-74-54**Фрезеровщик**, ИХКГ СО РАН, з/плата 85000руб., ул Институтская 3, тел.: 8-923-153-65-83**Ш, Э****Швея**, СпецЗащита, з/плата 50000руб., ул Софийская 16, тел.: 8-913-704-39-15**Экономист** по договорной и претензионной работе, ДЭУ, з/плата 65000руб., пр-кт Строителей 27, тел.: 316-52-33МКУ ДЭУ Советского района срочно **ТРЕБУЮТСЯ****ДОРОЖНЫЕ
РАБОЧИЕ**

Гибкий график работы,

з/п от 40 000 до 70 000 рублей

Академгородок, пр. Строителей 27,

тел. 8 (383) 316-52-33

ООО «Экомир-МПК»производство металлических бочек
и аналогичных емкостей**СЛЕСАРЬ • ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК**

з/п сдельно 80 000 – 120 000 руб.

Опыт работы на производстве, ШЛЮЗ, ул. Тихая 1, тел. 8-913-952-76-60

Слесарь систем вентиляции и кондиционирования, Институт катализа, з/плата 50000руб., пр-кт Академика Лаврентьева 5, тел.: 326-95-44**Слесарь-сантехник**, ИТ СО РАН, з/плата 40000руб., пр-кт Академика Лаврентьева 1, тел.: 330-93-62**Специалист**, Институт катализа, з/плата 65000руб., пр-кт Академика Лаврентьева 5, тел.: 326-95-44**Специалист**, ННИГУ, з/плата 53000руб., ул Пирогова 2, тел.: 363-42-15**Специалист** по закупкам, ИТ СО РАН, з/плата 60000руб., пр-кт Академика Лаврентьева 1, тел.: 326-95-44**Экономист** по планированию, ИНГГ СО РАН, з/плата 50000руб., пр-кт Академика Коптюга 3, тел.: 333-08-58**Экономист** по труду, УЭВ, з/плата 63597руб., ул Инженерная 17, тел.: 326-98-27**Экономист** по труду, ИМ СО РАН, з/плата 55000руб., пр-кт Академика Коптюга 4, тел.: 333-25-93**Электромонтер** оборудования, Ерматель, з/плата 90000руб., ул Абхазская 1, тел.: 333-63-95**Электромонтер** охранно-пожарной сигнализации, отдел ВОХР, ул Кутателадзе 1/1, тел.: 316-03-92**г. ИСКИТИМ (383-43)****А, Б****Агент** торговый, МК Содружество, з/плата 27000руб., тел.: 201-09-74**Администратор** гостиницы, Кристалл плюс, з/плата 32000руб., тел.: 8-983-134-25-99**Администратор**, тел.: 8-913-451-95-07**Бассейнщик**, Бункеровщик, Искитимцемент, з/плата 36900руб., тел.: 49-642**Библиотекарь**, ЦБС, з/плата 25000руб., тел.: 29-721**Бухгалтер**, Центр бухгалтерского, мат-тех и информ. Обеспечения, з/плата 43457руб., тел.: 230-17**Бухгалтер**, Спецводоканал, з/плата 35000руб., тел.: 25-690**В, Г****Ведущий** Диспетчер, Разрез Кольванский, з/плата 119700руб., тел.: 8-913-944-73-03**Водитель**, администрация р-на, тел.: 24-480**Водитель**, РТ Ресурс, з/плата 55000руб., тел.: 26-645**Водитель**, ДЮСШ, з/плата 40000руб., тел.: 27-443**Водитель**, Искитимцемент, з/плата 75000руб., тел.: 49-642**Водитель**, Степное, з/плата 40000руб., тел.: 55-122**Водитель**, Завьяловский психоневрол. интернат, з/плата 42000руб., тел.: 77-228**Водитель**, СТК, з/плата 120000руб., тел.: 8-913-487-67-53**Водитель**, ИСК Регион, з/плата 90000руб., тел.: 8-913-704-93-93**Водитель**, СТ Содружество, з/пла-

та 120000руб., тел.: 8-913-757-90-05

Водитель, НЗИВ, з/плата 40000руб., тел.: 8-923-128-09-03**Водитель**, ИЗМН, з/плата 85000руб., тел.: 8-991-446-85-65**Водитель**, ННН-ТРАНС, з/плата 50000руб., тел.: 8-996-376-57-88**Водитель** погрузчика, СТ Содружество, з/плата 150000руб., тел.: 8-913-757-90-05**Воспитатель**, Д/сад № 23 Дельфинчик, з/плата 35000руб., тел.: 49-068**Воспитатель**, Д/сад №4 Теремок, з/плата 35000руб., тел.: 92-355**Грузчик**, Чистая планета, з/плата

40000руб., тел.: 8-913-763-91-20

Грузчик в супермаркет, з/плата 36 000руб., тел.: 8-923-053-12-79**Грузчик**, тел.: 8-913-451-95-07**Д, З****Дворник**, ЭЛИТ, тел.: 52-802**Директор**, МК Содружество, з/плата 35000руб., тел.: 201-09-74**Дирижер**, ЛДШИ, з/плата 35000руб., тел.: 39-253**Диспетчер**, Партнер-Н, тел.: 8-913-456-12-15**Заведующий** спортивного сооружения, ДЮСШ, з/плата 40000руб., тел.: 27-443

ТРЕБУЮТСЯ:

ЖБИ-5

Доставка по г. Искитиму, р.п. Линево, ст. Евсино, м-н Ложок г. Искитим, мкр-н Индустриальный, 24а

официальное трудоустройство, полный соц. пакет, столовая

График 2/2

- Стропальщик з/п 49 500 руб.
- Мастер арматурного цеха з/п 73 500 руб.
- Формовщик з/п 55 000 – 80 000руб.
- Электросварщик з/п 55 000 – 80 000руб.

График 5/2

- Ведущий инженер-технолог з/п по договоренности
- Инженер в службу главного инженера з/п по договоренности
- Менеджер по продажам з/п от 80 000руб.
- Повар с 7:00 до 15:30 з/п 44 000руб.
- Кухонный рабочий с 7:00 до 15:30 з/п 35 000руб.
- Слесарь-ремонтник газового и паросилового хозяйств з/п 46 200руб.

тел.: 8(383-43) 3-53-08, 8-913-484-76-38, srp@5gbi.ru

Заведующий столовой, Школа д.Шибково, тел.: 65-115

Загрузчик-выгрузчик пищевой продукции, Солон , з/плата 45000руб., тел.: 23-641

К, Л

Кассир, ИП Шарков И.А., з/плата 33000руб., тел.: 8-953-777-70-48

Кассир в супермаркет, з/плата 35 000 – 38 000руб., тел.: 8-923-053-12-79

Кассир, тел.: 8-913-451-95-07

Кладовщик, НЗИВ, з/плата 35000руб., тел.: 8-923-128-09-03

Кладовщик в супермаркет, з/плата от 35 000руб., тел.: 8-923-053-12-79

Контролер основного производства, НЗИВ, з/плата 50000руб., тел.: 8-923-128-09-03

Менеджер, Гарант Плюс, тел.: 8-913-008-48-42

Менеджер по персоналу, ЦОиО Лесная сказка, з/плата 29200руб., тел.: 20-488

Монтажник сан-тех систем и оборудования, НЗИВ, з/плата 45000руб., тел.: 8-923-128-09-03

Музыкальный руководитель, д/сад Лесная сказка д.Бурмистрово, тел.: 74-218

Наладчик оборудования, НЗИВ, з/плата 55000руб., тел.: 8-923-128-09-03

Начальник отделения, Почта России, тел.: 304-80-68

О, П

Обвальщик, тел.: 8-913-451-95-07

Овощевод, МК Содружество, з/плата 27000руб., тел.: 201-09-74

ОХРАННИКИ (НЗИВ) Сутки/трое, з/п от 30.000 тел. 8-923-231-85-86

ПРОИЗВОДСТВО ИСКУССТВЕННЫХ ЦВЕТОВ ОБУЧЕНИЕ

ОПЕРАТОР ТЕРМОПЛАСТАВТОМАТА з/п от 55 000руб.

ОПЕРАТОР ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИХ ПРЕССОВ желательны женщины

ФАСОВЩИЦА тел. 923-227-64-77

СБОРЩИЦА ЦВЕТОВ оплата сдельная тел. 913-895-17-47

Концертмейстер, ЛДШИ, з/плата 35000руб., тел.: 39-253

Кухонный рабочий, Д/сад №21 Колокольчик, тел.: 22-748

Кухонный рабочий, Школа №2, з/плата 25000руб., тел.: 23-640

Кухонный рабочий, Школа №5, тел.: 24-805

Кухонный рабочий, Завьяловский дом отдыха, тел.: 77-247

Кухонный рабочий, НЗИВ, з/плата 31700руб., тел.: 8-923-128-09-03

Лесоруб, ИП Завизион Е.Н., з/пла-

Оператор 1С (Зночь/4отдыха) з/плата 34 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Оператор котельной, Солон , з/плата 27000руб., тел.: 8-995-568-40-76

Оператор линий станков и установок, РТ Ресурс, з/плата 50000руб., тел.: 26-645

Оператор линий станков и установок, СТ Содружество, з/плата 80000руб., тел.: 8-913-757-90-05

Оператор электронного набора и верстки, Междуречье, тел.: 20-672

БУХГАЛТЕР по расчету заработной платы

опыт работы в 1 С ЗУП, з/плата ВЫСОКАЯ
ПФ «Улыбино» тел.: 8-983-130-31-08, 8-913-790-49-50
kadrypfu@ulibino.ru

та 100000руб., тел.: 8-953-883-00-05

Логопед, Школа №3, з/плата 25000руб., тел.: 22-328

М, Н

Маляр, Сибирский партнер, з/плата 40000руб., тел.: 21-557

Массажист, Городской центр логистики, з/плата 30000руб., тел.: 8-913-982-26-54

Мастер, ЖЭУ Центральное, з/плата 40000руб., тел.: 24-370

Мастер, Разрез Колыванский, з/плата 128100руб., тел.: 8-913-944-73-03

Мастер, НЗИВ, з/плата 55000руб., тел.: 8-923-128-09-03

Машинист (обжигальщик) вращающихся печей, Искитимцемент, з/плата 42200руб., тел.: 49-642

Машинист конвейера, Чернореченский карьер, з/плата 34600руб., тел.: 49-642

Машинист насосных установок, сырьевых мельниц, Искитимцемент, з/плата 36900руб., тел.: 49-642

Машинист экскаватора, Тепло-сеть, з/плата 40900руб., тел.: 42-098

Охранник, тел.: 8-913-451-95-07

Педагог-психолог, Школа №3, з/плата 25000руб., тел.: 22-328

Пекарь, Повар, Кондитер, тел.: 8-913-451-95-07

Плотник, ЖИЛИНВЕСТ, з/плата 30000руб., тел.: 8-952-946-49-69

Повар, Школа №5, тел.: 24-805

Повар, Д/сад Огонек р.п.Линево, тел.: 33-329

Повар, ИП Шарков И.А., з/плата 35000руб., тел.: 8-953-777-70-48

Повар, А-Восток, з/плата 41000руб., тел.: 8-999-117-51-56

Повар, Д/сад №4 Теремок, з/плата 50000руб., тел.: 92-355

Подсобный рабочий, ЦДО, тел.: 20-334

Подсобный рабочий, Школа № 1, тел.: 20-521

Подсобный рабочий, КШ № 7, тел.: 21-658

Подсобный рабочий, Школа №3, тел.: 22-328

Подсобный рабочий, Школа №2, тел.: 23-592

Подсобный рабочий, Школа №5, тел.: 24-805

Подсобный рабочий, Школа № 14, тел.: 26-120

Подсобный рабочий, ДЮСШ, тел.: 27-443

Подсобный рабочий, Школа № 4 р.п.Линево, тел.: 30-288

Подсобный рабочий, Школа №3 р.п.Линево, тел.: 31-255

Подсобный рабочий, Школа №4, тел.: 37-264

Подсобный рабочий, Школа №1 р.п. Линево имени Ф.И. Кулиша, тел.: 41-938

Подсобный рабочий, Школа №10, тел.: 45-162

Подсобный рабочий, Школа с.Тальменка, тел.: 52-242

Подсобный рабочий, Школа п. Советский, з/плата 30000руб., тел.: 59-025

Подсобный рабочий, Школа с.Преображенка, тел.: 63-199

Подсобный рабочий, Школа с. Гусельниково, тел.: 67-140

Подсобный рабочий, Школап. Александровский, тел.: 70-736

Подсобный рабочий, Школа с.Морозово, тел.: 73-121

Подсобный рабочий, Сибирская долина, з/плата 25000руб., тел.: 8-929-383-03-03

Помощник воспитателя, Д/сад 12 Березка, тел.: 24-623

Почтальон, Почта России, тел.: 304-80-68

Провизор, Городской центр логистики, з/плата 45000руб., тел.: 8-913-982-26-54

Продавец в супермаркет, тел.: 8-923-240-45-25

Продавец, тел.: 8-913-451-95-07

Р, С

Рабочий пищевой продукции, Солон , з/плата 29000руб., тел.: 23-641

Рабочий по обслуживанию и ремонту зданий, ЦРФКиС, тел.: 22-123

Рабочий по обслуживанию и ремонту зданий, Школа №3, з/плата 25000руб., тел.: 22-328

Разнорабочий, Чистая планета, з/плата 40000руб., тел.: 8-913-763-91-20

Разнорабочий, А-Восток, з/плата 30000руб., тел.: 8-999-117-51-56

Резчик бумаги, картона и целлюлозы, Междуречье, з/плата 25000руб., тел.: 20-672

Слесарь по КИПиА, Агрофирма Лебедевская, з/плата 35000руб., тел.: 51-217

Слесарь по ремонту автомобилей, СТ Содружество, з/плата 50000руб., тел.: 8-913-757-90-05

Слесарь-инструментальщик, ремонтник, НЗИВ, з/плата 40000руб., тел.: 8-923-128-09-03

Слесарь-сантехник, ЖЭУ Центральное, тел.: 24-370

Слесарь-сантехник, Разрез Колыванский, з/плата 56800руб., тел.: 8-913-944-73-03

Смотритель кладбища (колумбария), УБиДХ, тел.: 24-727

Специалист, Д/сад № 23 Дельфинчик, з/плата 35000руб., тел.: 49-068

Специалист по кадрам, КШИ № 12, з/плата 25000руб., тел.: 24-905

Старший Воспитатель, Д/сад Золотой петушок с. Улыбино, тел.: 57-131

Сторож (вахтер) , КШ № 7, тел.: 21-658

строительный, ИСК Регион, з/плата 120000руб., тел.: 8-913-704-93-93

Т, У

Токарь, СИБЦЕМСЕРВИС, з/плата 50000руб., тел.: 49-476

Тракторист, Искитимцемент, з/плата 55500руб., тел.: 49-642

Тракторист, Городской центр логистики, з/плата 50000руб., тел.: 8-913-982-26-54

Тракторист, ИП Завизион Е.Н., з/плата 100000руб., тел.: 8-953-883-00-05

Транспортный экспедитор, МК Содружество, з/плата 27000руб., тел.: 201-09-74

Тренер, ДЮСШ, з/плата 34000руб., тел.: 27-443

Уборщик в супермаркет, не-

В многопрофильную клинику «САНИТАС» в г. ИСКИТИМ в связи с расширением штата **ТРЕБУЮТСЯ:**

- врач-хирург
- акушер-гинеколог
- врач-инфекционист
- врач-оториноларинголог
- врач-иммунолог-аллерголог
- медицинская сестра операционная
- медицинская сестра анестезист
- врач-эндокринолог
- врач-уролог
- врач-офтальмолог
- оператор колл-центра

на рынке медицинских услуг 30 лет!!!
Возможность гибкого графика работы; официальное трудоустройство, полный соцпакет; обучение; дружный коллектив. Льготы при обслуживании у специалистов клиники;
г. Искитим, ул. Молдавская, д. 50; т.8-983-133-85-04; hr@sanitas.ru

АО «Агрофирма «Лебедевская»

ПОВАР ПРОДАВЕЦ(Искитим) ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР КАТ. В, С
ВОДИТЕЛЬ КОРМОВОЗА КАТ. С ТОКАРЬ ОХРАННИК
ЭКОНОМИСТ ПО ТРУДУ И З/П ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК ТРАКТОРИСТ

МОЛОЧНЫЙ ЗАВОД (г. ИСКИТИМ) **ЖИВОТНОВОДСТВО (п.МАЯК)**

АППАРАТЧИК ТЕХНОЛОГ ЛАБОРАНТ
ИНЖЕНЕР ПО КАЧЕСТВУ ЛАБОРАНТ
ИЗГОТОВИТЕЛЬ СЫРА МЕХАНИК
ОПЕРАТОР ФАСОВКИ ГРУЗЧИК
ОХРАННИК-КОНТРОЛЕР
СЛЕСАРЬ КИПИА
МОЙЩИК ТАРЫ ОХРАННИК
МОЙЩИК ПОМЕЩЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВА
ОПЕРАТОР ОТДЕЛА ПРОДАЖ

ВЕТВРАЧ
МЕХАНИК УЧАСТКА
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 afebed@mail.ru

ВЕГА КОМБИКОРМОВЫЙ ЗАВОД

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

«ВЫМПЕЛ»

- КОНТРОЛЕР – ОХРАННИК график 1/3 з/п 2800руб смена
- ЛАБОРАНТ ХИМ. АНАЛИЗА з/п 42 000руб.
- ГРУЗЧИК з/п 55 тыс.руб.

ИСКИТИМСКИЙ ЭЛЕВАТОР
ИСКИТИМСКИЕ КОРМА
ИСКИТИМСКАЯ АГРОФИРМА

Удобный график, бесплатное питание. Принимаем иностранных граждан

ВЫСОКАЯ ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА!

- ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК з/п 57 500 тыс. руб.
- ВОДИТЕЛЬ (кат. С, Е) з/п 60- 65 тыс.руб.
- ПРИЕМЩИК ЗЕРНА з/п 70 – 75 тыс. руб.
- ВОДИТЕЛЬ ВИЛОЧНОГО ПОГРУЗЧИКА з/п 60- 65 тыс.руб.
- ОПЕРАТОР КОТЕЛЬНОЙ
- ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ
- ГРУЗЧИК з/п 55 тыс. руб.
- САДОВНИК

Улыбино птицефабрика

ООО ПФ «Улыбино»:

Обработчик птицы 5/2 ЗП от 52 000руб.
Фасовщик ЗП от 52 000руб.
Рабочий на навеске птицы ЗП от 60 000руб.
Рабочий по отлову птицы
Бухгалтер по расчету зп
Грузчик в цех зп от 60 000руб.
Водитель кат. В
Водитель кат. С или Е
Водитель автобуса кат. D
Контролер технического состояния автотранспортных средств
Контролер-охранник график 1/3, з/п 2800руб смена
Водитель погрузчика
Тракторист
Заместитель начальника ЦУП по АХО
Кладовщик
Ветеринарный врач
Ветеринарный врач на перерабатывающее пр-во
Ветеринарный санитар
Комплектовщик з/п от 72 000руб.

Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
Рабочий по подготовке и мойке ночные смены 5/2
Машинист по стирке и ремонту спецодежды
Электрослесарь
Оператор-птицевод
Слесарь-оператор
Разнорабочий
Дворник
Специалист по благоустройству территории
Уборщик служебных помещений
Слесарь-ремонтник
Повар
Кухонный рабочий
Оператор котельной
Слесарь-сантехник з/п от 40 000руб.
Инженер АСУ
Инженер торгового оборудования (этикетки, термочeki)
Электрогазосварщик
Наладчик оборудования
Слесарь со знанием КИПиА

ПРИНИМАЕМ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН
АКЦИЯ : Приведи друга - получи вознаграждение (подробности по телефону)
СЛУЖЕБНЫЙ ТРАНСПОРТ * БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ * БРОНИРОВАНИЕ ПО КАТЕГОРИЯМ
г. Искитим, ул. Элеваторная 5, сайт: ulibino.ru kadrypfu@ulibino.ru
тел.: 8 (383) 251-00-23, 8-913-790-49-50

полный рабочий день, тел.: 8-953-777-70-48
8-923-240-45-25
Уборщик помещений, Школа №5, тел.: 24-805
Уборщик помещений, Школа №9, тел.: 441-42
Уборщик помещений, Школа №10, з/плата 25500руб., тел.: 45-359
Уборщик помещений, ИП Шарков И.А., з/плата 25000руб., тел.: 8-953-883-00-05
Уборщик помещений, Солон , з/плата 29000руб., тел.: 8-995-568-40-76
Уборщик помещений, А-Восток, з/плата 30000руб., тел.: 8-999-117-51-56
Уборщик территорий, ЦБС, тел.: 29-721
Уборщик территорий, НЗИВ, з/

плата 32000руб., тел.: 52-474

Уборщик территорий, Завьяловский дом отдыха, тел.: 77-247**Уборщик**, тел.: 8-913-451-95-07

80000руб., тел.: 8-923-128-09-03

Футорщик-каменщик, СИБ-ЦЕМСЕРВИС, з/плата 50000руб., тел.: 49-476**Хореограф**, ЛДШИ, з/плата 35000руб., тел.: 39-253**Э, Ю****Экономист**, Управление культуры, з/плата 36000руб., тел.: 23-241**Электрогазосварщик**, городская котельная, з/плата 50200руб., тел.: 49-587**Электрогазосварщик**, Искитимцемент, з/плата 54900руб., тел.: 49-642**Электрогазосварщик**, Разрез Кольванский, з/плата 67000руб., тел.: 8-913-944-73-03**Электрогазосварщик**, НЗИВ, з/плата 30000руб., тел.: 8-923-128-09-03

8-923-128-09-03

Электромонтер оборудования, Искитимцемент, з/плата 48000руб., тел.: 49-642**Электрослесарь** дежурный и по ремонту оборудования, Разрез Кольванский, з/плата 73800руб., тел.: 8-913-944-73-03**Электрослесарь** дежурный и по ремонту оборудования, НЗИВ, з/плата 28000руб., тел.: 8-923-128-09-03

8-923-128-09-03

Электрослесарь распред. устройств, НЗИВ, з/плата 45000руб., тел.: 8-923-128-09-03**Энергетик**, НЗИВ, з/плата 60000руб., тел.: 8-923-128-09-03**Юрист**, администрация р-на, з/плата 26000руб., тел.: 20-828**Юрист**, городская котельная, з/плата 50000руб., тел.: 49-587**ОТВЕТЫ НА
4 НЕПРОСТЫХ
ВОПРОСА
РАБОТОДАТЕЛЯ**

Когда соискатели ищут работу будучи трудоустроенными, у них есть несколько дополнительных баллов. Их опыт, навыки и личные качества уже оценил другой работодатель, и, судя по всему, они на достойном уровне, чтобы держать сотрудника в штате. Логика в этом есть.

А как же кандидаты, у которых в данный момент нет работы, и чего им ждать от работодателя во время собеседования? Вот 4 вопроса, с которыми, с большой вероятностью, придется столкнуться таким соискателям, их значения и рекомендации по ответам.

1. Почему вы ушли с последней работы и с той, которая была до нее?

Что скрывается: Если у кандидата сейчас нет работы, то по какой причине? Может он сделал что-то не так, но правду не скажет? Может получится прочитать между строк, если спросить не только о прошлой работе, но и о той, что была до нее.

Как отвечать: Не стоит жаловаться на прошлых работодателей. Постарайтесь отвечать позитивно, акцентируя внимание на полезном опыте, который вы получили на прошлых позициях.

2. Вы прошли уже много собеседований?

Что скрывается: Насколько активно он ищет работу? Интересно, как другие компании реагировали на него.

Как отвечать: Отвечайте честно. Покажите свои твердые намерения найти работу. И не забудьте уточнить, что вам не все равно, где работать, и авторитет компании имеет для вас значение.

3. Чем вы занимаетесь во время поиска работы?

Что скрывается: Совершенствуется ли кандидат в свободное время? Старается ли ставить себе цели и добиваться их даже в такой период? Настало время поговорить об этом.

Как отвечать: Вы должны выглядеть старательным и любознательным человеком, а не ленивым домоседом.

4. Как период без работы повлиял на вас? Готовы быстро влиться в работу?

Что скрывается: Нужно постараться найти слабые места в собственной характеристике кандидата. Также стоит разобраться, как кандидат может справляться с проблемами, и впишется ли он в корпоративную культуру.

Как отвечать: Будьте максимально честны. Приведите примеры из прошлого опыта, например, как вы справлялись с проблемами после отпусков, и как находили общий язык с новыми коллегами.

С помощью подобных вопросов работодатель рассчитывает получить ответы, которые трудно заготовить заранее. В таких случаях то, что вы на самом деле хотели бы ответить интервьюеру, нужно дважды обдумать.

ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЮТ РАБОТОДАТЕЛИ ПОД СОЦПАКЕТОМ

К сожалению, большинство работодателей не объясняет сути своего соцпакета, оставляя соискателям лишь догадки. И нередко обходят этот пункт без внимания даже на собеседовании. Что же такое соцпакет? Что в него должно входить?

ВЫПЛАТЫ И ПРАВА

Иногда в компании готовы оплачивать сотрудникам проезд, мобильную связь или профессиональное обучение для повышения квалификации? Приятные мелочи, но это не льготы и соцпакет, это — возмещение личных средств, которые тратят сотрудники во благо компании.

Довольно большое количество работодателей подразумевают под социальным

пакетом то, что на самом деле им не является. Если вам обещают оплату больничных, оплачиваемый отпуск, оплату декретного отпуска или отчисления в пенсионный фонд, то это просто значит, что компания работает согласно требованиям трудового законодательства. Это ваше право, а не дополнительные бонусы.

НАСТОЯЩИЙ СОЦПАКЕТ

Истинные составляющие соцпакета индивидуальны для каждой компании. В него может входить бесплатное питание, корпоративное авто, оплата туристических путевок, абонементы в спортзалы, аренда жилья для иногородних и т. п. Это конкурентные преимущества, которые должны привлекать,

удерживать сотрудников и повышать лояльность к компании.

Часто соискатели предпочитают более высокую зарплату, а не социальный пакет. Ведь льготы, которые предлагает компания, не всегда востребованы каким-то конкретным сотрудником.

Но наличие хорошего соцпакета может многое сказать о компании. Иногда забота о комфорте сотрудников и приятная атмосфера могут быть более ценными, чем небольшой бонус к зарплате. Так как работодатели понимают соцпакет по-разному, то не стоит забывать выяснять все подробности на собеседовании. Но оставьте эти вопросы до завершающей части интервью.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ ДЕЙСТВИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ

Известие о том, что предстоит увольнение с любимой работы, является для многих людей одной из сильнейших стрессовых ситуаций.

В это время главное — не дать стрессу развиваться, и перерасти в депрессию. Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:

- использовать любой шанс, чтобы смочить виски, лоб и артерии на руках холодной водой;
- медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки;
- посмотреть в окно на небо, сосредоточиться на том, что видите;

набрать воды в стакан, медленно, с расстановкой выпить её. Когда вода будет течь по горлу, сконцентрировать внимание на ощущениях;

- представить себя в приятной обстановке — в саду, на пляже, на качелях, под душем; применить формулу успокоения: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки»; существует множество физиологических механизмов разрядки, которые восстанавливают действие на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и т.д. Не надо блокировать их (сдерживать);
- возникающее чувство раздражения можно снять с помощью физической зарядки: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»;
- разрядить эмоции — выговориться до конца кому-либо. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение; если слушателя не нашлось — найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, огорчает, вы-

плакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того, как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут;

- другой способ — «пустой стул». Представьте, что на нём сидит человек, который обидел вас, — излейте на воображаемого обидчика свои чувства — ему сейчас можно сказать всё, что хочется;
- чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20-30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3-5-й этаж);
- переключиться на интересную деятельность, любимое занятие — создать новую доминанту.
- использовать приемы логики. Включение рассудочной деятельности в восприятие и процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмоциональные реакции;

*Елена Сергеевна Карташова,
профконсультант отдела занятости
населения Центрального
района*

ПОЧЕМУ ШУТИТЬ ПОЛЕЗНО

Существует минимум 5 веских причин, почему стоит шутить на работе. Собственно, вот они.

1. ЗДОРОВЬЕ

Смех ускоряет кровоток, снижает давление, улучшает функцию легких, укрепляет иммунитет и сжигает калории. Считается, что 100 раз посмеяться — это как 10 минут пропыть на велотренажере. Сотрудники, у которых положительное чувство юмора, болеют реже и выздоравливают быстрее.

2. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Шутки среди коллег помогают быстро выходить из состояния стресса. Такие сотрудники гибко мыслят и легче управляют эмоциями. Сложные задачи, вредные клиенты, короткие дедлайны... Если хотите со всем справиться, то отвлекитесь и перекиньтесь парочкой шуток с коллегами.

3. ТВОРЧЕСТВО

Оба качества связаны с риском, идеями и соз-

данием новых ассоциаций. Стоит ли удивляться, что юмор — это катализатор для творчества на рабочем месте?

4. ОТНОШЕНИЯ

Всего лишь одна общая шутка может сократить дистанцию недоверия между руководителем и сотрудниками. Здоровый юмор сглаживает конфликты и сближает команду. В коллективе появляется желание работать вместе, сплоченно и на один результат.

5. ИНТЕЛЛЕКТ

Если ваш коллега слишком умен, все успевает, делает в сроки, и при этом неповторимо смешлив, то у него отличное чувство юмора. Ведь во время смеха в наш мозг спешит доза серотонина — гормона счастья и мыслительной активности. Эти факты подтверждают, что смех продлевает жизнь. Давайте шутить не только дома, но и на работе. Главное — не переборщить. Ведь между юмором и несерьезностью проходит тонкая грань. Ну что, улыбнемся и за работу?

**Эффективный
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 распланировать следующий день и т.п.), опять-таки, с вечера.

2. Легкая разминка. Не представляю, как утром можно делать силовую тренировку. 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.

Газета распространяется через газетные киоски и магазины «Продсиб»

Газета «Работа рядом» Учредитель 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: 12.08.2024 г.
Тираж: 1300 экз. Заказ №:



7 193004 11950013 1 >