



АО «БАЛАКОВО-ЦЕНТРОЛИТ» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- **ОБРУБЩИК** СРЕДНЯЯ З/П ОТ 150 000 РУБ
- **ФОРМОВЩИК** СРЕДНЯЯ З/П ОТ 90 000 РУБ

- СТАБИЛЬНАЯ ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА
- ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО
- ДМС В ЛУЧШИХ КЛИНИКАХ ГОРОДА
- КОРПОРАТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ
- ПОЛНЫЙ СОЦ. ПАКЕТ
- КОМПЕНСАЦИЯ РАСХОДОВ ПО ИПОТЕКЕ

С ПОЛНЫМ ПЕРЕЧЕНЕМ ВАКАНСИЙ МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ ОРГАНИЗАЦИИ BCL64.RU

- ОБУЧЕНИЕ ПО ВСЕМ ПРОФЕССИЯМ НА ПРОИЗВОДСТВЕ
- КОМФОРТАБЕЛЬНОЕ ЖИЛЬЕ ИНОГОРОДНИМ
- ВАХТОВЫЙ МЕТОД ДЛЯ ИНОГОРОДНИХ

Эл. почта: kadr@bcl64.ru
Г. БАЛАКОВО, САРАТОВСКОЕ ШОССЕ, 10

8 (967) 803-60-21
8 (8453) 36-00-73

23008

ВАКАНСИИ Г. БАЛАКОВА

АО "ВАГОНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ЗАВОД" ВОЗМОЖНА ВАХТА

в связи с увеличением объемов производства приглашает на работу:

- **Обрубщиков фасонного литья**
- **Стропальщиков/грузчиков**
- **Чистильщиков металла**
- **Слесарей по сборке металлоконструкций**
- **Токаря-карусельщика**
- **Слесарей механосборочных работ**
- **Слесарей-ремонтников/электромонтеров**



ОБУЧЕНИЕ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

достойную зарплату, расширенный соцпакет, бесплатное обучение, корпоративный транспорт, возврат % по ипотеке, жилье для иногородних, ДМС

Иностранным гражданам оказываем содействие в трудоустройстве

8(8453) 36-00-63, 8-905-328-76-95

САРАТОВСКОЕ ШОССЕ, 10 (ПРОЕЗД ТРОЛЛ. №2, 6), АО "ВСЗ"

Также ждем Ваши отклики по e-mail: avs@bvsz.ru. Полный перечень вакансий на сайте: bvsz.ru

23003

На АЗС "Лукойл" требуются:

АВТОЗАПРАВЩИКИ

ср/о, без опыта работы, обучение,
график работы: 2/2

АЗС №64583 Саратовское шоссе, 110
(пересечение с ул. Трнавской)

ДВОРНИК

АЗС №581, ул. Вокзальная, 2а

СПЕЦОДЕЖДА

ВОЗМОЖНО ТРУДОУСТРОЙСТВО

СТУДЕНТОВ И ПЕНСИОНЕРОВ

Т: 8-987-338-27-99

Требуются:

**Прессовщик-
вулканизаторщик
Разнорабочий**

Т: 8-927-629-66-87

На производство РТИ требуются

**Обрезчицы (-ки)
РТИ**

Т: 8-927-122-39-19,
звонить в рабочее время

В управляющую компанию требуются:

Электромонтер

внутридомовых сетей

Т: 8(8453) 35-16-33, 8-961-640-54-25

Слесари (участок Жилгород)

Газоэлектросварщик

Т: 8-927-101-48-37

Дворники

Уборщицы (-ки)

Т: 8-903-380-44-39, 8-937-240-21-58

АО "БРТ" приглашает

мужчин/женщин на производственную площадку с обучением на месте:

- Прессовщик-вулканизаторщик

- Машинист шприц-машины

- Сборщик РТИ

- Маркировщик

- Контролер ОТК

- Транспортировщик

персонал по обслуживанию технологического оборудования:

- Слесарь по ремонту

и обслуживанию оборудования

- Специалист по ремонту технологического оборудования

транспортный цех:

- Водитель (пассажирыские перевозки)

- Водитель авто/электропогрузчика

а также:

- Инженер-технолог

- Кладовщик

- Вальцовщик

- Обрезчик РТИ

- Грузчик

Справки по телефонам:

8(8453) 496-444,

8-927-916-87-15

г. Балаково,

ул. Транспортная, 34

На свиноферму (г. Балаково) требуются:

Рабочая (-ий) по уходу

за животными, м/ж, з/п от 32000 руб.

Слесарь, з/п 42000 руб.

Тракторист (Т-150), з/п 32000 руб.

Разнорабочий на территорию,

з/п 26000 руб.

Сторож-вахтер,

график работы: 1/3, з/п 1300 руб./смена

Примем на работу семью с проживанием

Т: 8-929-770-55-44

Организации требуются:

- Сотрудники для работы с птицей
- Слесари
- Тракторист
- Электромонтер
- Грузчики-разнорабочие

Служебный транспорт, спецодежда за счет организации

Т: +7-937-264-07-83, +7-987-820-65-21



LOHMANN
LAYERS
RUS

В гостинично-ресторанный комплекс "Балаково" требуются:

- Шеф-повар Т: 8-927-133-77-33,
- Повар 8-927-626-19-29
- Официант
- Бухгалтер (общепит)
- Администратор
- Уборщик служебных помещений
- Маляр
- Слесарь-сантехник
- Разнорабочий
- Горничная
- Посудомойщица (-ик)

Требуется ЭЛЕКТРИК
со знанием САНТЕХНИЧЕСКИХ РАБОТ
на обслуживание одного
многоквартирного жилого дома
Вахта 15/15 с возможностью проживания,
место работы: г. Москва,
Мичуринский пр-т, метро «Раменки», 200 м
Оформление по ТК РФ,
испытательный срок 1 месяц
З/п: 63000 руб./вахта + премии, официальная
Т: 8-985-610-98-01, с 8.00 до 17.00 по МСК

Требуется
СТОРОЖ
Т: 8-927-165-72-98

В сервисный центр требуется
Мастер по ремонту
бытовой техники
возможно обучение
Т: 8-927-148-97-70 (WhatsApp, Viber)

Требуется:
ПЕКАРЬ
ПЕКАРЬ на печку
КУХОННЫЙ РАБОТНИК
ВОДИТЕЛЬ-
ЭКСПЕДИТОР
Т: 8-927-154-21-49

Требуется:
Наладчик оборудования
Штамповщик
Т: 8-927-113-58-35

В кафе-бистро
(г. Балаково) требуется
КАССИР
график работы: 5/2,
с 10.00 до 17.00
З/п 30000 руб.
Т: 8-937-974-15-00

В кафе (г. Балаково)
требуется
Посудомойщица (-ик)
график работы: 4/2,
8-часовой рабочий день
З/п 1500 руб./смена
Т: 8-937-974-15-00

В сервисный центр требуется
Менеджер по работе
с клиентами
Т: 8-927-148-97-70 (WhatsApp, Viber)

НАБИРАЕМ БРИГАДЫ

ОБРУБЩИКОВ ФАСОННОГО ЛИТЬЯ!
З/п от 70000 руб.

ОПЕРАТОРОВ СВАРОЧНОГО РОБОТА!

САРАТОВСКОЕ ШОССЕ, 10 ОБУЧЕНИЕ НА ПРОИЗВОДСТВЕ ПРИГЛАШАЕМ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ОСВОИТЬ НОВУЮ ПРОФЕССИЮ

36-00-63,
8-905-328-76-95


ЗАО "Золотой Век"
СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ:
Аппаратчик мукомольного производства
Тракторист Электрогазосварщик
Электромонтер по ремонту
и обслуживанию электрооборудования
Машинист мехточка (элеваторное производство)
Подсобный рабочий
Т: 8(8453) 65-28-86. E-mail: goldtime2008@yandex.ru
с. МАЯНГА, БАЛАКОВСКИЙ р-н

Заводу РТИ "Полиэдр" (г. Климовск) требуются:
ПРЕССОВЩИКИ РТИ, ВАЛЬЦОВЩИКИ
З/п 100 000 руб. (сдельная)
Графики работы: 5/2, 2/2,
по желанию возможен вахтовый метод работы
Возможно без опыта работы
Предоставляется общежитие, компенсация обедов,
обучение, спецодежда
Трудоустройство по ТК РФ
Наш адрес: Московская обл., г. Климовск, ул. Ленина, 1
Т: 8(499) 400-50-40 (доб. 31), отдел кадров
E-mail: rtipolyedr@gmail.com
Сайт: www.poliedr.ru

Работа в хороших компаниях:
достойная оплата, социальная гарантия

КАРЬЕРА
ГАЗЕТАКАРЬЕРА.РФ
ГАЗЕТА И САЙТ ДЛЯ ВСЕХ, КТО ИЩЕТ РАБОТУ

КАРЬЕРА УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
Мы будем признательны,
если вы скажете работодателю,
что узнали о вакансии
из газеты «Карьера»



Требуются:
ВОДИТЕЛИ, катег. D (на маршрут),
 помощь с жильем, з/п 4000-7000 руб./день
МЕХАНИК НА СТО, з/п 80000 руб.
 Т: 8-962-622-47-72, Сергей 18034

Требуется (г. Балаково)
ПРОДАВЕЦ
 В ОТДЕЛ ПРОДАЖИ
 ГАЗЕТ И ЖУРНАЛОВ
 Т: 8-927-621-06-87 29024

 **КАРЬЕРА**
 ok.ru/GazetaKariera

ООО ЧОО «Ермак-2014» требуются
СОТРУДНИКИ ОХРАНЫ
 для работы
 в Московской области
 вахта 15/15 дней,
 объект — платная дорога
 Трудоустройство по ТК РФ, соцпакет
 З/п 45000 руб.
 Т: 8-965-253-25-33, Сергей 18019

 **КАРЬЕРА**
 vk.com/GazetaKariera

В парк-отель «Хвалынский»
 требуются:
Хостес
Аниматор **Управляющий**
Заместитель управляющего
 по развитию
Бармен
Повар-универсал
Повар-кондитер
Официант
Кухонный работник
Горничная
Уборщик (-ца)
Экскаваторщик
 Т: 8(8459) 52-21-41 18028

Как не "сгореть" на работе: признаки и профилактика профессионального выгорания

Профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вызванного длительным стрессом на работе. Оно может серьезно повлиять на качество жизни и производительность. Важно распознать признаки выгорания на ранних стадиях и принять меры для его предотвращения.

Признаки профессионального выгорания:

Эмоциональное истощение: постоянная усталость, потеря энтузиазма, чувство цинизма и отстраненности от работы.
 Физические симптомы: проблемы со сном, головные боли, изменения аппетита, снижение иммунитета.
 Снижение производительности: трудности с концентрацией, забывчивость, прокрастинация, ощущение, что вы "застряли" и не можете двигаться вперед.
 Личностные изменения: раздражительность, потеря интереса к хобби и социальным активностям, чувство беспомощности и безнадежности.

Как не "сгореть" на работе:

1. Установите границы: определите четкие границы между работой и личной жизнью. Не проверяйте рабочую почту и не отвечайте на звонки в нерабочее время.
2. Отдыхайте: планируйте регулярные перерывы в течение рабочего дня. Вставайте из-за стола, разминайтесь, делайте небольшие физические упражнения.
3. Найдите время для хобби и увлечений: занимайтесь тем, что вам нравится, вне работы. Это поможет вам снять стресс и отвлечься от рабочих проблем.
4. Поддерживайте здоровый образ жизни: правильно питайтесь, занимайтесь спортом, высыпайтесь. Здоровое тело – залог здорового духа.
5. Общайтесь с коллегами и друзьями: поддержка окружающих очень важна. Делитесь своими чувствами и проблемами с близкими людьми.
6. Научитесь говорить "нет": не берите на себя слишком много задач. Умейте отказывать, если чувствуете, что не справитесь.
7. Обращайтесь за помощью: если вы чувствуете, что выгорание становится серьезной проблемой, не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу или другому специалисту.

Профилактика профессионального выгорания – это инвестиция в ваше здоровье и благополучие. Не игнорируйте признаки выгорания и принимайте меры для его предотвращения.

КАРЬЕРА
 САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Газета зарегистрирована Средне-Волжским
 управлением Росохранкультуры 22 ноября 2007.
 Свидетельство ПИ № ФСВ-0707.

Примерная тематика и (или) специализация:
 информационная (информация о трудоустройстве и обучении), реклама более 40%
 Учредитель – ООО «Карьера-Л» Главный редактор – Эткинд С.В.

Газета выходит по вторникам

Размещение объявлений

тел. в г. Саратов: (8452) 79-55-66, e-mail: saratov@gazetakariera.ru
 тел. в г. Энгельсе: 8-905-324-76-92, 8-905-324-75-97,
 e-mail: engels@gazetakariera.ru
 тел. в г. Балакове: 8-903-045-82-55, e-mail: balakovo@gazetakariera.ru
 сайт: ГазетаКарьера.рф

Перепечатка
 МАТЕРИАЛОВ
 без разрешения
 редакции
 запрещена

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: В ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ И У ОБЩЕСТВЕННЫХ РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ

Адрес редакции и издателя: 410018, г. Саратов, ул. Тенистая, 17, тел.: (8452) 79-55-66

Для писем: 410040, г. Саратов, а/я 22

Адрес филиала в г. Энгельсе: 413100, г. Энгельс, ул. Маяковского, 4

№40 (816) от 15.10.2024. Подписано в печать 14.10.2024 по графику в 13.00, фактически в 15.00)

Отпечатано в Саратовском филиале ООО «Типография КП – Москва»,

410033, г. Саратов, ул. Гвардейская, 2а, помещение 1, 1 этаж

Тираж 1210 экз. Заказ №1480 Цена свободная

РЕДАКЦИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ. Среди организаций, размещающих объявления, могут оказаться такие, которые преследуют корыстные цели. По мере сил мы стараемся выявлять эти случаи, но проверить все объявления и вакансии невозможно. Наш коллектив не имеет никакого отношения к таким "работодателям". Если вы столкнулись с подобными объявлениями – сообщайте нам...
 Информационная продукция для взрослых и детей старше 12 лет

КАРЬЕРА

ГАЗЕТА И САЙТ
ДЛЯ ТЕХ, КТО ИЩЕТ
РАБОТУ



[telegram.org/t.me/GazetaKariera](https://t.me/GazetaKariera)



ok.com/GazetaKariera



vk.com/GazetaKariera



ГазетаКарьера.рф