НОВОСТИ | РЫНОК ТРУДА | МНЕНИЯ | КОММЕНТАРИИ ЭКСПЕРТОВ | ВАКАНСИИ

Кадры решают всё в Томской области

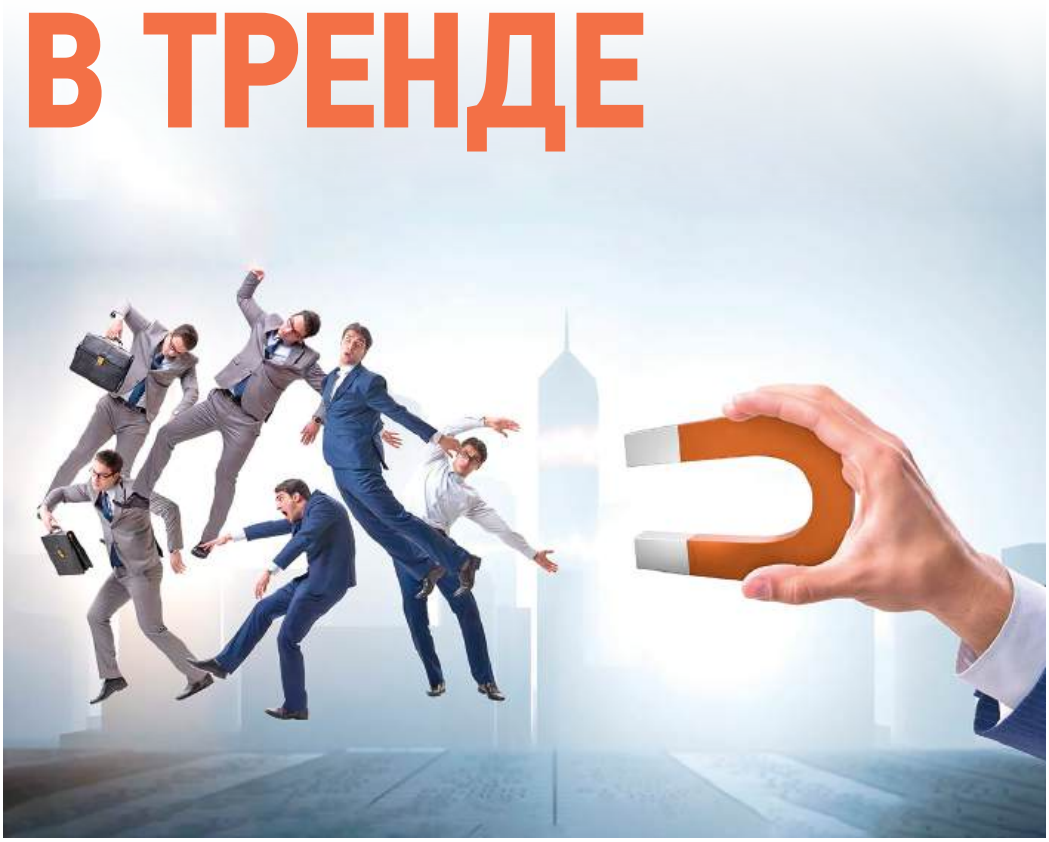
№ 2 (118) 2024

ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА С ИНФОРМАЦИОННЫМИ МАТЕРИАЛАМИ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Электронная версия газеты доступна на сайте RABOTA.TOMSK.RU

АКТУАЛЬНО

HOLD-СТРАТЕГИЯ — В ТРЕНДЕ



9 февраля в кадровом центре «Работа России» собрались кадровые специалисты предприятий на заседание экспертно-дискуссионной площадки для HR-сообщества

| с. 4–5

ВАКАНСИИ

ВАКАНСИИ ВСЕХ СФЕР ЭКОНОМИКИ | С. 10–15

ВАКАНСИИ ОТ ПРЯМОГО РАБОТОДАЕЛЯ | С. 16

НОВОСТИ

Специалисты кадровой службы Томской области составили посетителям выставки «Россия» на ВДНХ «Семейное древо профессий»

| с. 2

ИНСТРУКЦИЯ

МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

О предоставлении субсидий работодателям при трудоустройстве отдельных категорий граждан

| с. 3

МИР ПРОФЕССИЙ



...Просто я работаю волшебницей

О волшебной профессии экскурсовода | с. 6–7

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

МЕНЯЕМ ГОРЕНИЕ НА СИЯНИЕ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ У СЕБЯ ВЫГОРАНИЕ НА РАННЕЙ СТАДИИ, ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ВЫГОРАНИЯ ИЛИ ВООБЩЕ НЕ ВЫГОРАТЬ

Мнение психолога кадрового центра «Работа России» | с. 8–9

Специалисты кадровой службы Томской области составили посетителям выставки «Россия» на ВДНХ «Семейное древо профессий»





16 февраля томская служба занятости приняла участие в Форуме национальных достижений на международной выставке «Россия». Большой интерес посетителей выставки вызвал презентованный томскими специалистами мастер-класс «Семейное древо профессий».

– Задача мероприятия – анализ взаимосвязи профессиональных предпочтений и семейных патернов в построении карьеры, актуализация сильных сторон родовой системы для успешной самореализации, – пояснила и.о. заместителя губернатора Томской области по социальной политике **Светлана ГРУЗНЫХ**.

В ходе занятия участники на макете дерева с самоклеящимися элементами составляли личное генеалогическое древо семьи в разрезе профессий. Кроме того, на стенде Минтруда России и региональном стенде были представлены и другие активности: лекции, индивидуальные консультации, экспресс-оценка уровня сформированной карьерной грамотности, детская площадка «Профи-лэнд».

В Томской области эти и другие мероприятия входят в комплекс консультационных, диагностических, тренинговых форматов работы с семьями в рамках профориентационного мультисервиса «Семейная профориентация», который проводится на базе кадрового центра «Работа в России» (Томск). Светлана Грузных подчеркнула, что задача мультисервиса – помощь семьям в определении своей профессиональной идентичности, развитии карьерных знаний и навыков. Внедрение сервиса «Семейная профориентация» позволит кадровым центрам стать точкой притяжения для семей, эффективным посредником в решении карьерных вопросов, что становится ещё более актуально в рамках проведения в России Года семьи.

Внедрение сервиса «Семейная профориентация» позволит кадровым центрам стать точкой притяжения для семей, эффективным посредником в решении карьерных вопросов, что становится ещё более актуально в рамках проведения в России Года семьи.

В регионе продолжится масштабная модернизация сельских почтовых отделений



Почта России проводит модернизацию с 2022 года по поручению президента России Владимира Путина и при поддержке партии «Единая Россия»

Обновление касается сельских офисов на удалённых и труднодоступных территориях и повышает доступность услуг и качество обслуживания. В 2022 году Почта России отремонтировала 10 почтовых офисов, в 2023-м – ещё 22 отделения.

В 2024 году компания планирует построить по технологии быстровозводимых конструкций три почтовых отделения.

Новые офисы оборудуют в соответствии с современными стандартами и корпоративным стилем Почты России. В них будут удобные планировочные решения, комфортные зоны для клиентов и сотрудников.

Построенные объекты подключат к необходимым инженерным системам, оснастят системами безопасности и кондиционирования воздуха, новой мебелью и современной оргтехникой, которая позволит автоматизировать рабочие процессы. Для обслуживания маломобильных клиентов почтовые отделения оборудуют пандусами, кнопкой вызова персонала, широкими дверными проёмами и тактильными элементами.

Также Почта России расширит линейку доступных сервисов. Например, здесь клиенты смогут подтвердить или восстановить учётную запись на портале Госуслуг, а также воспользоваться «уголком здоровья»: бесплатно взять медицинские приборы (тонометры, пульсоксиметры и бесконтактные термометры) и проверить основные показатели здоровья.

МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

В 2024 году предусмотрено предоставление субсидий работодателям при трудоустройстве отдельных категорий граждан.



СТИМУЛИРОВАНИЕ НАЙМА ОТДЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ ГРАЖДАН

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН

- молодёжь до 30 лет
- инвалиды
- работники под риском увольнения
- сокращённые и уволенные в связи с ликвидацией предприятия
- участники СВО, в случае их гибели — члены семьи
- граждане Украины, прибывшие в Россию.

ТРУДОУСТРОЙСТВО ИЗ ДРУГИХ СУБЪЕКТОВ НА ПРЕДПРИЯТИЯ ОБОРОННО-ПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА

ТРЕБОВАНИЯ К РАБОТОДАТЕЛЯМ

- организации оборонно-промышленного комплекса реального сектора экономики
- деятельность на территории региона от года
- не находятся в процессе реорганизации, ликвидации, исключения из ЕГРЮЛ, банкротства
- контролирующими лицами не являются иностранные граждане
- организация должна быть включена в перечень организаций, испытывающих потребность в привлечении работников (утверждается распоряжением администрации Томской области).

! Работодатель предоставляет меры финансовой поддержки гражданам при переезде

1 МРОТ,

увеличенный на сумму страховых взносов и районный коэффицент

раз в три месяца — по истечении первого, третьего, шестого месяцев

для Томска — порядка 96 тысяч рублей

для Северска — порядка 108 тысяч рублей

3 МРОТ,

увеличенные на сумму страховых взносов и районный коэффицент

раз в три месяца — по истечении, третьего, шестого девятого, двенадцатого месяцев

для Томска — порядка 380 тысяч рублей

для Северска — порядка 432 тысячи рублей



Текст: Татьяна НАРАЕВА
Фото: Томский обзор

Hold-стратегия — в тренде

9 февраля на площадке кадрового центра «Работа России» впервые в начала 2024 года собрались кадровые специалисты предприятий на заседание экспертно-дискуссионной площадки для HR-сообщества. Более сотни присутствующих обсуждали мотивацию и удержание персонала в качестве главной HR-стратегии отечественного рынка труда.

Уже не секрет, что в данный момент ведущим трендом работы специалистов кадровых служб является не столько подбор новых сотрудников, сколько удержание действующих кадров. В 2023 году ряд компаний, имеющих перспективные планы развития, улучшали условия труда, налаживали внутренние коммуникации, изобретали новые подходы к мотивации персонала и проводили мероприятия по повышению вовлечённости своих сотрудников в производственную и общественную жизнь предприятий.



Лилия Эсауленко

Руководитель пресс-службы HeadHunter Сибирь **Лилия ЭСАУЛЕНКО** поделилась итогами изучения рынка труда 2023 года от hh.ru и прогнозами на будущее. По её словам, дефицит кадров останется базовой проблемой в подавляющем большинстве отраслей экономики страны на ближайшее время, более того, кадровый голод только обострится, особенно, за Уралом. Женский труд при этом будет всё более превалировать. Среди производственных сфер, главным образом, под удар попадают ремонт и обслуживание автомобилей, промышленное производство, строительство, сельское хозяйство и так далее. Наиболее уязвимые непроизводственные сферы — медицина, розничная торговля, индустрия туризма и гостеприимства. Здесь соотношение активных резюме на одну вакансию составляет от 1,8 до 2,8. Примерно такой же коэффициент в IT-сфере среди профессионалов уровня senior, у так называемых jun'ов на каждую вакансию приходится 12 резюме. Все обозначенные тренды действуют на фоне увеличения текучки кадров на 40 процентов и сложности поиска подходящих кадров на 70 процентов, в среднем по экономике.

Дефицит кадров останется базовой проблемой в подавляющем большинстве отраслей экономики страны на ближайшее время, более того, кадровый голод только обострится, особенно, за Уралом. Женский труд при этом будет всё более превалировать.

В связи с переориентацией рынка труда на потребности работников, наблюдается рост заработных плат, — в среднем, на 20 процентов в 2023 году по стране. В Томской области рост зарплат составил всего 13 процентов.

Также растущий тренд наблюдается у вахтового метода работы. Абсолютными лидерами в России являются Омская область (рост на 97 процентов), Новосибирская область и Алтайский край (по 90 процентов соответственно). Причём сфера недропользования (ранее, традиционно, здесь ведущая) оказалась в 2023 году всего лишь на четвёртом месте с 8,1 процентов всего объёма вахты по стране. Тройка лидеров выглядит так: на первом месте — строительство, недвижимость, эксплуатация, проектирование (19,5 процентов), далее следуют металлургия и металлообработка (11,5 процентов), и на третьем месте — тяжёлое машиностроение

В целом, можно констатировать, что нынешний рынок труда — это рынок «синих воротничков»: самый острый кадровый голод ощущается именно среди рабочих кадров. В каждом регионе количество этих вакансий составляет подавляющее большинство от кадровых запросов предприятий всех отраслей экономики.



Ксения Бурыхина

(9,1 процентов). Наиболее востребованы машинисты, водители, разнорабочие, сварщики. В целом, можно констатировать, что нынешний рынок труда — это рынок «синих воротничков»: самый острый кадровый голод ощущается именно среди рабочих кадров. В каждом регионе количество этих вакансий составляет подавляющее большинство от кадровых запросов предприятий всех отраслей экономики.

Свои наработки в удержании персонала представили сотрудники ООО «Газпромнефть-Восток» и ООО НПП «Томская электронная компания». В частности, руководитель направления по корпоративной культуре и благополучию ООО «Газпромнефть-Восток» **Ксения БУРЫХИНА** рассказала о развитии материальной и нематериальной мотивации сотрудников в качестве признания заслуг, постоянном мониторинге социально-психологического климата на предприятии, систематических усилиях по информированию и приобщению персонала в здоровому образу жизни, стопроцентной вовлечённости персонала во все базовые производственные процессы, включающие, например, эффективность работы и охрану труда.



Ирина Николаева

Начальник управления корпоративных коммуникаций ООО «Газпромнефть-Восток» **Ирина НИКОЛАЕВА** остановилась на вопросах активного вовлечения коллектива в волонтёрские движения и акции, позволяющие сотрудникам компании реализовать свои потребности в социализации с помощью участия в значимых проектах города, региона и страны, в целом. Такой подход как нельзя лучше помогает людям ощутить гордость за предприятие, в котором они работают, развивает патриотизм.







Начальник службы управления персоналом ООО НПП «ТЭК» **Елена КУЛАГИНА** отметила необходимость всемерно подчёркивать персоналу стабильность работы компании в наше непростое время, формировать устойчивый HR-бренд компании, развивать институт наставничества, осуществлять гибкий подход к форматам работы, объяснять сотрудникам важность соблюдения work-life баланса, чтобы избежать профессионального выгорания и эффективно работать.

Также у собравшихся была отличная возможность задать вопросы спикерам, обменяться мнениями, обсудить дальнейшее взаимодействие и тему следующего заседания HR-сообщества.



Елена Кулагина

Елена Кулагина отметила необходимость всемерно подчёркивать персоналу стабильность работы компании в наше непростое время, формировать устойчивый HR-бренд компании, развивать институт наставничества, осуществлять гибкий подход к форматам работы, объяснять сотрудникам важность соблюдения work-life баланса, чтобы избежать профессионального выгорания и эффективно работать.

Текст: Татьяна НАРАЕВА
Фото: Татьяна НАРАЕВА, а также взяты с официального сайта музея истории Томска



...Просто я работаю волшебницей

Для чего мы ходим в музей? Как правило, мы ждём новой информации — интересной и познавательной. Все предметы «говорят» с посетителями, у каждого — своя история. Не знаю, как вы, но меня голос экскурсовода, убаюкивая, погружает в некий ментальный поток, плыть по которому,— настоящее удовольствие. И вот я уже не здесь,— я подливаю чаю в чашку Сальвадора Дали, ничего вокруг не замечающего во время написания очередного шедевра, или спешу через сибирские морозы в Томскую крепость, или зеваю в веер, слушая светские сплетни на балу в честь начала строительства Транссиба. Ну, разве экскурсовод не волшебная профессия?

Анастасия КАРАЖА, работающая в музее истории Томска,— самая настоящая волшебница. Такое впечатление, что она может без устали сутками говорить красивым литературным русским языком и знает ответы на все самые каверзные вопросы посетителей. А в её огромных, карих глазах читается столько любви к людям, особенно, детям, что в любом головокружительном историческом «путешествии» хочется просто протянуть ей руку и отправиться вперёд, как говорится, без страха и упрёка.

Представьте, профессию экскурсовода она выбрала осознанно, будучи уже вполне зрелым человеком, успевшим сменить не одну сферу деятельности.

Родилась наша героиня в Новосибирске, где и прошли первые годы её жизни. Потом родителей перевели по работе на фабрику кожгалантереи в посёлке Дзержинском, под Томском. С самого раннего детства маленькая Настя была влюблена в балет. В три года малышка ходила, поднявшись на цыпочки и повязав на ноги бантики. Просто девочка тогда не знала, что существует специальное устройство пуант, и думала, что достаточно встать на цыпочки и украсить ноги ленточками, и всё получится.

Родители поощряли её творческую активность. В школе наша героиня посещала всевозможные кружки — танцевальный, театральный. Учёба по разным предметам давалась ей легко, поэтому страсть к обучению осталась с ней на всю жизнь.

После школы Анастасия окончила Томский государственный педагогический университет на преподавателя дошкольной педагогики и психологии. В начале двухтысячных работала в дзержинском детском саду.

Потом была бурная деятельность в рекламе, бизнесе, продажах. В конце концов, остановилась на работе со швейцарскими часами, которые стали её любовью на всю жизнь.

И опять — резкий поворот: захотелось вновь всё поменять, сделать большой шаг из зоны комфорта.

— Я всегда в жизни опиралась на ощущения,— что принесёт мне радость и, вместе с тем, положительные эмоции от моего труда другим людям? У японцев существует такое понятие, как икигай,— рассказывает Анастасия,— это философия поиска себя через осознание собственных возможностей и потребностей в гармонии с окружающим миром. Проанализировала всё и решила: хочу быть экскурсоводом.

Но как им стать? Почитала законодательную базу, узнала, что профессиональные требования на этом поприще будут в ближайшие годы ужесточаться, обязательными будут сертификация и дипломирование специалистов. Значит, прежде всего, надо пройти профессиональное обучение. Нашла курсы экскурсоводов в Томском индустриальном техникуме.

Анастасии на пути к мечте пришлось несладко: несколько месяцев она усердно училась и работала на двух подработках, чтобы обеспечить себя. В перспективе, наша героиня планировала отбыть в прекрасный Санкт-Петербург — город-музей, где всё дышит историей и искусством.

Перед началом обучения **Светлана КОЗУБ** (тогда — советник по туризму управления культуры администрации города Томска, ныне — директор музея истории Томска), приветствовала курсисток. В частности, она сказала, что обучающиеся в процессе узнавания Томска так полюбят этот город, что ни за что на свете не захотят его покинуть. Удивительно, но именно так и вышло.



Здание музея истории Томска

> Я влюбилась в Томск и поняла, что пока всё не узнаю, я отсюда уезжать не хочу! Гулять по городу и открывать для себя что-то новое стало моим увлечением. А ещё я мечтала работать в музее истории Томска.

На вручении дипломов Анастасия подошла к Светлане Павловне и сказала, что та перевернула всю её жизнь.

— Я влюбилась в Томск и поняла, что пока всё не узнаю, я отсюда уезжать не хочу! — делится девушка. — Гулять по городу и открывать для себя что-то новое стало моим увлечением. А ещё я мечтала работать в музее истории Томска.

Узнав, что там есть вакансия экскурсовода, направилась туда на собеседование. Анастасия произвела хорошее впечатление, но ей честно сообщили, что несколько кандидатов, в том числе с профильным высшим образованием успели побывать на интервью гораздо раньше, и не факт, что её возьмут. Пока же ей любезно предложили пройтись по залам музея и подняться на башню, ведь там есть колокол, исполняющий желания.

Прогуливаясь по залам, Анастасия окончательно утвердилась в своём желании трудоустроиться здесь. И, стоя у пожарного колокола, загадала желание. К сожалению, сразу ей не удалось раскачать его так, чтобы он зазвонил. Огорчившись, девушка размахнулась посильнее, и колокол запел на всю округу, извещая о рождении новой мечты, которой суждено было сбыться.

Тогда приняли другого претендента. Но от судьбы не уйдёшь: **Наталья Семёновна Суркова**, бывшая тогда директором музея истории Томска, спустя время, сообщила, что место вновь свободно. Ни минуты не колеблясь, девушка снова отправилась в полюбившийся ей музей.

По словам Анастасии, за работу она взялась с большим энтузиазмом, однако поначалу ей чрезвычайно трудно было справиться с волнением, ведь каждая экскурсия — это выступление перед публикой. Также трудно было справиться с синдромом отличницы: ужасно боялась, что посетители зададут вопрос, на который она не знает ответа. Хотелось узнать всё и сразу, — жаль, что это невозможно.

— Первое время пришлось осваивать огромный объём новой для меня информации — улыбается наша героиня. — Но понемногу знания начали складываться в систему, родились собственные мысли, что ещё можно было бы добавить в ту или иную экскурсию, как разнообразить её, в зависимости от аудитории, — ведь детям, подросткам и взрослым разных поколений зачастую интересно совсем не одно и то же.

Конечно, вначале Анастасии вручили готовые тексты экскурсий, написанные ещё до её прихода в музей. Но она старалась каждый раз добавлять что-то новое, от руки вписывая найденную ею интересную информацию. Пришлось не на шутку засесть за исследовательскую работу, изучение книг, архивов, прессы того времени. Особенно увлекла Анастасию газета «Сибирская жизнь» периода стыка веков. К началу XX века наши предки относились, как к смене эпох. Они, и правда, верили, что XX век станет золотым веком человечества: старались к 1900 году приурочить завершение глобальных проектов, начало чего-то грандиозного. Эх, знали бы, что грядут две революции, две мировые войны...

Но вернёмся к нашей истории. «Сибирская жизнь» дала девушке неисчерпаемую пищу для наблюдений за переломной эпохой на стыке веков. Официальная информация, хозяйственная деятельность, мода, развлечения, частные объявления, красноречиво свидетельствующие об укладе жизни томичей, — всё это захватило Анастасию. Постоянно узнавая столько нового, разве захочешь годами твердить «по бумажке» одно и то же?

Как сообщила девушка, в каждой экспозиции у неё есть «любимчики» — экспонаты, которые настолько живо её интересуют, что хочется узнать всё-всё о них. В частности, в гостиной начала XX века её привлекает уникальный, по нашим временам, музыкальный инструмент с секретом. Анастасия собирается сделать авторскую экскурсию по музыкальным инструментам и моде того периода, ведь эти предметы хорошей жизни способны весьма полно и увлекательно рассказать о жизни тогдашних сибиряков.

Также девушка проводит пешеходные экскурсии по Томску. Её любимый маршрут — от площади Новособорной до Воскресенской горы. Вот где кладезь исторических сведений!

По словам Анастасии, экскурсионная активность очень выросла за последние несколько лет, по целому ряду причин. Во-первых, пандемия показала всем, как важно для нас видеть что бы то ни было воочию. Во-вторых, растёт интерес к краеведению у всех слоёв населения. В-третьих, российские туристы чаще, чем раньше, обращают взгляд на отечественные туристические маршруты. И довольно часто в музеи Томска заглядывают туристические группы и семейные пары, приехавшие буквально на несколько дней в наш город из Новосибирска, Кемерова, Красноярска, Санкт-Петербурга, Москвы. Очень много школьных групп из Томска и области, из сопредельных регионов. Нередко наведываются в музей истории Томска приезжие студенты, в том числе иностранные. Люди едут сюда за сибирской самобытностью. К тому же наш город небольшой, но очень уютный, добрый и интеллигентный, как все отмечают.

Но особенно радуют Анастасию томичи, которые после экскурсии (по городу ли, по музею) подходят к ней и благодарят, говоря, что они всю свою долгую жизнь прожили в Томске и сегодня узнали массу нового. Она и сама признаёт, что Томск похож на интересную книгу со множеством страниц, которую можно перечитывать и перечитывать, открывая для себя новые смыслы и факты.

Также вдохновляют на дальнейшее профессиональное развитие детки. Наша героиня с удовольствием работает с ними: только дети могут так жадно впитывать новую информацию, задавать такие неожиданные вопросы. У них всегда нестандартный взгляд на мир. И дорогого стоят слова маленького человечка: «Ого, я думал в музее скучно, а тут так интересно! Приведу сюда маму, она здесь ещё не была!».

Анастасия смотрит в будущее с оптимизмом. Впереди много интересной работы. В прошлом году в Москве на всероссийском конкурсе «Туристический код моей страны, города, посёлка, района ПРО-туризм» она удостоилась диплома III степени за контент авторской экскурсии от площади Новособорной до Воскресенской горы.

В музее идёт техническое переоснащение, грядёт реэкспонирование постоянных экспозиций, завершается работа над инклюзивным проектом «Город на твоём языке — мастерская по созданию видеогидов на русском жестовом языке», выигран проект «Томск — Изумрудный город», происходит масса других позитивных изменений. Скоро весна, — снова начнутся пешеходные экскурсии по улицам города.

Анастасия признаётся, что всё ещё волнуется, как школьница, перед экскурсиями, будто на носу контрольная. Именно это волнение даёт ей стимул постоянно расти профессионально, узнавать всё новые и новые сведения о любимом городе. Её сердце принадлежит Томску. И эта любовь — навсегда.

Российские туристы чаще, чем раньше, обращают взгляд на отечественные туристические маршруты. И довольно часто в музеи Томска заглядывают туристические группы и семейные пары, приехавшие буквально на несколько дней в наш город из Новосибирска, Кемерова, Красноярска, Санкт-Петербурга, Москвы.



Зал «Купеческая гостинная»



Алина АУБАКИРОВА,

психолог кадрового центра
«Работа России»



МЕНЯЕМ ГОРЕНИЕ НА СИЯНИЕ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ У СЕБЯ ВЫГОРАНИЕ НА РАННЕЙ СТАДИИ, ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ВЫГОРАНИЯ ИЛИ ВООБЩЕ НЕ ВЫГОРАТЬ

Мнение психолога кадрового центра «Работа России»

Итак, в прошлом выпуске нашей рубрики мы говорили о том, что такое выгорание, и что нужно делать, если оно наступило. Теперь расскажем о первых признаках выгорания, у кого они могут быть, и как горение заменить сиянием, в лучшем смысле этого слова.

Было бы идеально, если бы при первых признаках негативных изменений в человеческом организме, как в автомобиле, загорался тот или иной индикатор. Но это невозможно,— увы! Зато мы можем постоянно прислушиваться к себе и немедленно реагировать на неприятные ощущения.

Если вы нашли у себя два и более признака выгорания,— самое время задуматься. Как бы вы не были заняты, найдите время для уединения, размышления, самоинтервьирования. Например, в выходные. Хорошо подумайте, чем была характерна эта неделя, что было по-настоящему радостного, весёлого, сколько раз у вас был повод для гордости собой. Сколько раз вас похвалили, оценили? А теперь,— что вас раздражало, обижало, расстраивало?

Как бы вы не были заняты, найдите время для уединения, размышления, самоинтервьирования. Например, в выходные. Хорошо подумайте, чем была характерна эта неделя, что было по-настоящему радостного, весёлого, сколько раз у вас был повод для гордости собой. Сколько раз вас похвалили, оценили? А теперь,— что вас раздражало, обижало, расстраивало?

НАИБОЛЕЕ ХАРАКТЕРНЫЕ МАРКЕРЫ ВЫГОРАНИЯ

- **Хроническая усталость.** Выходные уже не приносят долгожданного отдыха, даже если оба дня были потрачены на сон и прогулки на свежем воздухе. Рабочий день кажется длинным, как полярная ночь. Вечерами ничего не хочется делать.
- **Отсутствие желаний.** Наконец-то выдали премию! Однако тратить её совсем не радостно: думаешь только о необходимом, о том, что надо другим членам семьи,— о себе и думать не хочется.
- **Изменение пищевого поведения.** Опять ничего не хочется, даже если холодильник полон вкусняшками? Или хочется «заесть» проблемы? Любимые блюда больше не радуют?
- **Конфликты на ровном месте.** Коммуникации, которые легко поддерживались по службе или в отношениях с родными, вдруг рушатся из-за пустякового повода. Обычные реакции окружающих вызывают агрессию или уход в себя с тяжёлыми мыслями. Кто-то становится плаксивым или истеричным.
- **Снижение интереса к своей внешности.** Совсем не тянет прихорашиваться, наряжаться, мечтать о выходах на люди. Привычные ритуалы, вроде той же стрижки, воспринимаются, как обязанность. Отражение в зеркале не нравится,— видятся только недостатки.

на эта неделя, что было по-настоящему радостного, весёлого, сколько раз у вас был повод для гордости собой. Сколько раз вас похвалили, оценили? А теперь, — что вас раздражало, обижало, расстраивало? При каких обстоятельствах это происходило и почему? Что и кто является для вас фактором стресса? И как с этим справиться? Помните, безвыходных положений не бывает. Из каждой ситуации есть вполне позитивный и законный выход. И вообще, что ни меняется, всё — к лучшему!

Если говорить о работе, то спросите себя, что вы делаете, и, главное, зачем вам это нужно? Это, правда, приносит вам ощущение собственной значимости и реализованности или вы просто тянете время ради получения заработной платы?

Разберите своё пребывание на работе на составляющие. Вас раздражают трудовые обязанности или их выполнение, ваш коллектив (руководство), кто-то из коллег? Может, компания не та, и простая смена организации может повлиять на ваш позитивный настрой?

Также имеют значение возраст и социальный статус человека. Принято считать, что выгоранию подвержены только люди зрелого и старшего возраста, то есть опытные профессионалы, многого успевшие добиться. Но молодые сотрудники, сравнительно недавно устроившиеся в организацию, также могут выгореть.

Приходит молодой специалист, полный идей и трудового энтузиазма, и сталкивается с рабочими реалиями. В вузе или техникуме у человека были совсем другие представления о том, чем ему предстоит заниматься. К тому же, непосредственно и постоянно на работе его может никто не поддерживать в движении вперёд. Или, возможно, неожиданно на него «свесили» слишком много всего, и он попросту не готов справляться с таким объёмом служебных обязанностей. В результате, разочарование в работе, своих способностях, выбранной сфере деятельности.

Если так вышло, не спешите расстраиваться. Каждый человек от природы одарён теми или иными талантами, но дарованию тоже нужно время, чтобы раскрыться, — Москва не сразу строилась. И далеко не всегда окружающие сразу способны оценить ваши таланты. Я советую при трудоустройстве, прямо на собеседовании уточнить у кадрового специалиста, как проходит адаптация новичков на рабочем месте. В частности, будет ли наставник (или куратор), предусмотрены ли обучение, стажировка и в течение какого времени? Кроме того, не лишним будет узнать сразу перечень обязанностей, нормативы выработки и другие условия труда.

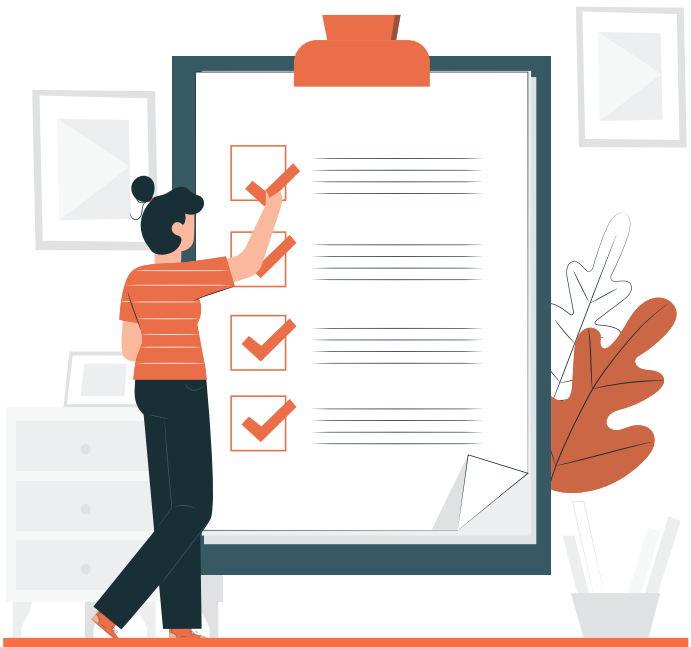
Если уже пройден определённый профессиональный путь, то стоит время от времени аккумулировать свой опыт: например, составлять список приобретённых компетенций, реализованных проектов. Как правило, специалист зрелого возраста успел поработать не в одной сфере, не в одной организации, понимает перспективы развития отрасли и личного развития в ней, представляет, куда он мог бы двигаться в ближайшее время. И сдерживают его перед профессиональными изменениями только страхи, — страх не быть востребованным в другой организации, в другом качестве, в смежной сфере. Кто-то боится начинать осваивать новое дело, — всё-таки не двадцать лет.

Здесь можно для обретения уверенности обратиться в кадровый центр. Мы знакомим соискателей с сайтами поиска работы, учим работать с ними, проводим профориентационное тестирование, готовим к трудоустройству на всех этапах — помогаем правильно составить резюме, объясняем, как вести себя на собеседовании, как влиться в новый коллектив. Иногда при составлении резюме человек сам удивляется, сколько всего он умеет.

Для обретения уверенности можно обратиться в кадровый центр. Мы знакомим соискателей с сайтами поиска работы, учим работать с ними, проводим профориентационное тестирование, готовим к трудоустройству на всех этапах — помогаем правильно составить резюме, объясняем, как вести себя на собеседовании, как влиться в новый коллектив. Иногда при составлении резюме человек сам удивляется, сколько всего он умеет.

Могу сказать, что случаев, когда люди успешно находят работу своей мечты или преуспевают в новой для себя сфере, независимо от возраста, очень много. Так что воспринимайте выгорание как сигнал к личному обновлению. Меняйте горение на сияние, становитесь счастливее, стройте свою жизнь по своему желанию, и всё обязательно получится!

Я советую при трудоустройстве, прямо на собеседовании уточнить у кадрового специалиста, как проходит адаптация новичков на рабочем месте. В частности, будет ли наставник (или куратор), предусмотрены ли обучение, стажировка и в течение какого времени? Кроме того, не лишним будет узнать сразу перечень обязанностей, нормативы выработки и другие условия труда.



Вы также можете получить консультацию психолога в кадровом центре «Работа России» по адресу

г. Томск, пр-т Фрунзе, 103д

Все услуги кадрового центра «Работа России» предоставляются бесплатно.

Вакансии всех сфер экономики

Смотрите больше вакансий на сайте RABOTA.TOMSK.RU

АЛЕКСАНДРОВСКИЙ РАЙОН		alex@rabota.tomsk.ru
Администрация Октябрьского сельского поселения, 8 (983) 3437184, 8 (983) 3437260	Водитель автомобиля	35733
	Экономист	35733
Администрация Северного сельского поселения, 8 (923) 4049112, 8 (923) 4411366, 8 (913) 8676163	Управляющий делами	42332
Военный комиссариат г. Стрежевой и Александровского района Томской области, 8 (38259) 50832	Военнослужащий (рядовой и сержантский состав)	35733
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» с. Александровское, 8 (38255) 24287, 8 (960) 9692508, 8 (38255) 24700	Учитель (преподаватель) иностранного языка	40000
МБОУ ДОД «Детская школа искусств», 8 (913) 8231967, 8 (38255) 24933	Учитель (преподаватель) фортепиано	35733
	Учитель (преподаватель) хорового пения	35733
МКОУ «Основная общеобразовательная школа» с. Лукашкин Яр, 8 (38255) 43339	Учитель (преподаватель) русского языка и литературы	35734
МКОУ «Средняя общеобразовательная школа» с. Назино, 8 (38255) 42141	Учитель (преподаватель) иностранного языка	40000
	Учитель (преподаватель) русского языка и литературы	60000
МКП «ТВС» Александровского сельского поселения, 8 (38255) 25284	Главный инженер высшей категории	101913
	Главный энергетик высшей категории	63617
	Мастер	44033
	Оператор котельной	35733
МУП «Жилкомсервис» Александровского сельского поселения, 8 (38255) 24795	Водитель автомобиля	42332
	Слесарь-сантехник	38484
	Машинист бульдозера	38484
ОГАУЗ «Александровская районная больница», 8 (38255) 24845	Врач-профпатолог	42333
	Врач-инфекционист	42333
	Врач-невролог	38200
	Врач-терапевт участковый	56260
	Заведующий фельдшерско-акушерским пунктом – фельдшер	35733
	Медицинская сестра (брат)	35733–37500
	Старший фармацевт	35733
	Врач-фтизиатр участковый	50368
	Врач-дерматолог (дерматовенеролог)	50368
	Бухгалтер	35733
	Акушер(ка)	42333
	Врач-онколог	42333
ООО «Агат», 8 (38255) 26165, 8 (913) 8756657	Водитель автобуса	35733
Инспекция государственного технического надзора Томской области, 8 (3822) 991015	Главный государственный инженер-инспектор	50000
ООО «Добродея», 8 (923) 4469505	Фармацевт	35733
ООО «СК Прогресс», 8 (838255) 24402	Водитель автомобиля	70000
	Делопроизводитель	60000
	Водитель комбинированной дорожной машины	160000
	Машинист автогрейдера	70000
	Машинист бульдозера	90000
	Машинист крана автомобильного	70000
	Машинист экскаватора	90000
МБУ «Архитектуры, строительства и капитального ремонта», 8 (38255) 24861	Архитектор	35733

АСИНОВСКИЙ РАЙОН		asino@rabota.tomsk.ru
Администрация Асиновского района	Главный специалист по информационному и программному обеспечению	27100–31200
	Ведущий специалист по делам несовершеннолетних	25015–28000
	Ведущий специалист по опеке и попечительству	25015–28000
ОГКУ «Центр социальной помощи семье и детям»	Заместитель директора по реабилитационно-профилактической работе	31300–35000
	Педагог-психолог	25015–45000
Южный филиал ГУП ТО «Областное ДРСУ»	Мастер строительных и монтажных работ	30000
	Электрогазосварщик	25015
	Начальник производственного отдела	45000
	Инженер-лаборант	25015

БАКЧАРСКИЙ РАЙОН		bakchar@rabota.tomsk.ru
МБОУ «Парбигская средняя общеобразовательная школа им. М.Т. Калашникова», 8 (38249) 44183	Учитель (преподаватель) биологии	35000
	Учитель (преподаватель) основ безопасности жизнедеятельности	34636–45000
	Учитель (преподаватель) иностранного языка	34636–45000
	Водитель автобуса	35000
МКОУ «Поротниковская средняя общеобразовательная школа», 8 (38249) 36149	Учитель (преподаватель) химии	40000

ООО «Апрель Кубань», 8 (988) 6021909	Фармацевт	34636
ОГКУ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей Бакчарского района», 8 (38249) 21372	Водитель автобуса	35000
	Медицинская сестра (брат)	35000
МКОУ «Крыловская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья», 8 (38249) 22306	Врач-педиатр	34636–80001
	Медицинская сестра (брат)	34636–35184
ПАО «ТРК», 8 (3822) 277918	Электромонтёр по эксплуатации распределительных сетей	45200
	Электромонтёр по испытаниям и измерениям	45000
ГУП ТО «Областное ДРСУ», 8 (38251) 21533	Тракторист	34636
	Водитель автомобиля	34636
	Машинист-автогрейдера	38484
	Мастер дорожный	34636–38484
МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №1», 8 (38250) 35413	Учитель (преподаватель) информатики	40000
	Учитель (преподаватель) математики	40000
Администрация муниципального образования «Город Кедровый», 8 (38250) 35430	Главный специалист – контрактный управляющий	38984
	Ведущий специалист по защите прав детей-сирот, оставшихся без попечения родителей	38984
	Главный специалист по цифровой трансформации	38984
	Экономист по планированию	39000
	Главный специалист отдела ГО, ЧС и обеспечения	38484
	Бухгалтер	41000
ОГБУЗ «Бакчарская районная больница», 8 (38249) 22367	Врач общей практики (семейный)	100000
	Врач-офтальмолог	40000
	Врач-стоматолог	40000
	Врач-оториноларинголог	50000
	Заведующий фельдшерско-акушерским пунктом – фельдшер	35000
	Врач-терапевт	80000
	Врач-статистик	80000
	Медицинский психолог	40000
	Заведующий хозяйством	38484
ООО «Северная тепловая компания», 8 (38250) 35528	Специалист по кадрам	39000
	Слесарь-ремонтник	39000
	Инженер	61900–39000

ВЕРХНЕКЕТСКИЙ РАЙОН — bjar@rabota.tomsk.ru

Для уточнения организации/ источника вакансии обратитесь в ЦЗН	Бухгалтер	38484
	Врач клинической лабораторной диагностики	103300
	Врач акушер-гинеколог	79000
	Врач-дерматолог	70000
	Врач-инфекционист	66200
	Врач-стоматолог детский	66200
	Врач-педиатр	55600
	Врач-терапевт участковый	89000
	Врач-фтизиатр	66200
	Врач-хирург	75430
	Врач-невролог	66200
	Врач-онколог	79000
	Врач-офтальмолог	66200
	Заместитель главы Верхнекетского района по ЖКХ	53081
	Крановщик	50000
	Медицинская сестра (брат)	38484
	Медицинский лабораторный техник	38484
	Педагог дополнительного образования	45000
	Проводник пассажирского вагона	58000
	Тренер по лыжам	38484
	Учитель (преподаватель) иностранного языка	50000
	Учитель (преподаватель) математики	50000
	Экономист	39062
	Юрисконсульт	60000

ЗЫРЯНСКИЙ РАЙОН — zyran@rabota.tomsk.ru

Южный филиал ГУП ТО «Областное ДРСУ», 8 (38241) 25596	Машинист автогрейдера	30000
	Водитель служебного автомобиля	32000
АО «Томскнефтепродукт» ВНК, 8 (38229) 79611	Оператор-кассир АЗС	25500-30000
ЗМУП «Форум», 8 (38243) 21212	Корреспондент	30000
МКУ «Централизованная бухгалтерия», 8 (913) 8077123	Бухгалтер	26880

КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН — kargasok@rabota.tomsk.ru

ООО «ЧОП «Аргор»	Охранник ГБП	38484
ОГКУ «ЦСПН Каргасокского района»	Специалист по социальной работе	38484
Администрация Толпаровского сельского поселения	Директор МУП «ЖКХ Киевский»	38484–55000
Томский центр по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды Филиал ФГБУ «Западно-Сибирское УГМС»	Техник-метеоролог	38484
Управление образования, опеки и попечительства Каргасокского района	Главный экономист	50000–55000

КОЛПАШЕВСКИЙ РАЙОН — kolpash@rabota.tomsk.ru

Администрация Колпашевского района, 8 (38254) 53009	Бухгалтер	38484
АО «Почта России», 8 (38254) 53105	Почтальон	38484
АО «Томь», 8 (38254) 53065	Машинист бульдозера	140000
ЗАО «Металлист», 8 (38254) 41720, 8 (38254) 52822	Главный энергетик	70000
	Оплётчик проводов и кабелей	45000

ОГАУЗ «Колпашевская районная больница», 8 (952) 8015423, 8 (38254) 52121	Администратор	38484
	Врач по лечебной физкультуре	63622
	Врач ультразвуковой диагностики	63622
	Энергетик	38484
ИП Антонова И.В., 8 (962) 7793285	Кухонный рабочий	38484
	Повар	38484
ИП Корнеев В.В., 8 (913) 8847238	Бухгалтер	38484
ИП Подплетнева С.А., 8 (3822) 724245	Водитель автомобиля	38484
ИП Солина А.М., 8 (903) 5975977	Бариста	38484
Колпашевский район водных путей и судоходства (филиал ФБУ «Администрация «Обь-Иртышводпуть»), 8 (38254) 53065, 8 (38254) 52817	Бухгалтер	44700
	Мастер	38484
	Экономист	50000
МБОУ «Озёренская средняя общеобразовательная школа», 8 (38254) 41720	Директор школы	38484
МБОУ «Чажемтовская средняя общеобразовательная школа», 8 (38254) 21283	Директор школы	38484–48800
МБУ «Библиотека», 8 (38254) 53691	Библиотекарь	38484
МУП «Колпашевский водоканал», 8 (38254) 56663	Машинист крана (крановщик)	38484
ОАО «Томская распределительная компания», 8 (38254) 52817	Контролёр	38484
ОГБПОУ «Колпашевский социально-промышленный колледж», 8 (38254) 51739	Мастер производственного обучения	38484
ОГКОУ КШИ «Колпашевский кадетский корпус», 8 (38254) 52968	Учитель (преподаватель) иностранного языка	38484
	Повар	38484
ОГКУ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, имени М.И.Никульшина», 8 (38254) 46070	Педагог-психолог	38484
ОГКУ «ЦСПСД Колпашевского района», 8 (38254) 42608	Бухгалтер	38484
ООО «ВТС», 8 (38254) 79248, 8 (38254) 53105	Сменный помощник – капитан-механик	38500–44600
ООО «КТК», 8 (38254) 52800	Электромонтёр по обслуживанию электроустановок	38485
ООО «Перевозчик», 8 (913) 1100328	Бухгалтер	38484
ООО «СКУ», 8 (913) 8073062, 8 (38254) 42203	Машинист автовышки и автогидроподъёмника	38484
	Слесарь-сантехник	38484
Северный филиал ГУП ТО «Областное ДРСУ», 8 (38254) 57794, 8 (952) 8949363	Водитель автомобиля	38484
	Главный инженер	60000
Управление образования администрации Колпашевского района, 8 (38254) 52740	Директор (заведующий) внешкольного учреждения	32484–36000
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Томской области», 8 (38254) 55165, 8 (913) 8073062	Инженер-лаборант	38484–40000
	Лаборант	38484–40000
	Врач по общей гигиене	60000

КОЖЕВНИКОВСКИЙ РАЙОН kojevnik@rabota.tomsk.ru

АО «Почта России», 8 (38247) 21644	Почтальон	25015
Отряд № 6 противопожарной службы Томской области по Кожевниковскому и Шегарскому районам, 8 (38244) 22255	Начальник караула пожарной части	27000
ОГБПОУ «Кожевниковский техникум агробизнеса», 8 (952) 8908617	Заведующий учебно-производственными мастерскими	25015
Администрация Кожевниковского района, 8 (38244) 23683	Социальный педагог	21115
	Ведущий специалист отдела опеки и попечительства	26000–28000
	Ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав	28500–29000
МКДОУ «Детский сад «Солнышко», 8 (38244) 23479	Воспитатель	21115
ИП Колмаков О.В., 8 (38244) 21777	Сервис-менеджер	21115
	Заведующий магазином	21115
КР МУП «Комремстройхоз», 8 (38244) 21457	Обходчик водопроводно-канализационной сети	21115
МАОУ «Кожевниковская средняя общеобразовательная школа №2»	Учитель (преподаватель) математики	25000–28000
МКУ ДО «Кожевниковская ДШИ», 8 (38244) 21804	Учитель (преподаватель) по классу фортепиано	22000–45000
ОАО «Российские железные дороги», 8 (903) 9141347, 8 (3822) 798085	Проводник пассажирского вагона	50000–58000
ОГБПОУ «КТАБ», 8 (38247) 21745	Педагог социальный	21115
	Специалист по экономике и бухгалтерскому учёту	21115
	Заведующий учебно-производственными мастерскими	25015
ОГАУЗ «Кожевниковская районная больница», 8 (38244) 22944, 8 (38244) 23617	Автомеханик	25015
	Медицинская сестра (брат) врача общей практики	34774
	Повар	21115
	Фармацевт	35000–45000
	Провизор	23000–25000
	Заведующий производством (шеф-повар)	21115
ООО «Пивоварня Кожевниково», 8 (913) 1119222	Водитель электропогрузчика вилочного	35000–40000
	Уборщик(ца) производственных и служебных помещений	22000
Комитет по обеспечению деятельности мировых судей Томской области, 8 (3822) 615207, 8 (3822) 634027	Ведущий специалист-секретарь судебного заседания участка Кожевниковского судебного района	25015–30200

ООО «Розница К-1» (ТС «Мария-Ра»), 8 (960) 9715704	Продавец-кассир	26300–48000
ООО «НОВЭКС», 8 (933) 9996247	Продавец-консультант	24000–27000
Контакт для связи: Шель Антонина Владимировна, 8 (38244) 42334	Рабочий животноводства	22000

КРИВОШЕИНСКИЙ РАЙОН — krivosh@rabota.tomsk.ru

Управление образования Администрации Кривошеинского района, 8 (38251) 21974	Начальник информационно-методического кабинета	40000
МУП «Редакция газеты «Районные вести», 8 (38251) 21364	Корреспондент-корректор	34636
МБУ «Централизованная бухгалтерия образовательных учреждений Кривошеинского района», 8 (38251) 21280	Главный бухгалтер	42900
ОГАУЗ «Кривошеинская районная больница», 8 (38251) 23038	Врач функциональной диагностики	60000
	Врач-терапевт участковый	67000
	Врач-эндоскопист	55000
	Врач-эпидемиолог	55000
	Врач-онколог	60000
	Врач акушер-гинеколог	70000
	Врач клинической лабораторной диагностики	65000

МОЛЧАНОВСКИЙ РАЙОН — molchan@rabota.tomsk.ru

Администрация Молчановского сельского поселения, 8 (38256) 21585	Бухгалтер	35000–38000
	Начальник финансового отдела	36000–40000
	Инженер объектов ЖКХ	35000–36000
Администрация Наргинского сельского поселения, 8 (38256) 32495	Бухгалтер	35000–37000
ОГБУЗ «Молчановская районная больница», 8 (38256) 21151	Врач по медицинской профилактике	34636–80580
	Врач-статистик	34636–80580
МБОУ «Могочинская средняя общеобразовательная школа», 8 (38256) 33470	Учитель (преподаватель) информатики	34636–40000
	Учитель (преподаватель) математики	34636–40000
	Учитель (преподаватель) физической культуры	34636–40000

ПАРАБЕЛЬСКИЙ РАЙОН — parabel@rabota.tomsk.ru

МБОУ «Парабельская гимназия», 8 (38252) 22538	Музыкальный руководитель	38484
ИП Косячек В.В., 8 (913) 8160166	Раскряжёвщик	38484
ИП Котянин Д.Ю., 8 (923) 4339501	Администратор	38484
ООО «Спецстроймонтаж», 8 (3822) 903310	Водитель автомобиля	60000

ПЕРВОМАЙСКИЙ РАЙОН — pervomay@rabota.tomsk.ru

МАУ «Центральная клубная система»	Костюмер	25015
ООО «Форестголд»	Водитель на вывозке леса	25015–50000
	Рамщик	25015–25000
	Машинист бульдозера	25015
МКУ Управление образования Администрации Первомайского района	Ведущий экономист	29000–34500
Администрация Первомайского района	Начальник отдела опеки и попечительства	40000–45000
	Начальник юридического отдела	30000–35000
	Ведущий специалист отдела строительства, архитектуры и ЖКХ	25015
ОГБУЗ «Первомайская районная больница»	Заведующий фельдшерско-акушерским пунктом – фельдшер	25015–31000
	Врач общей практики	41510–67054
ПАО «ТРК»	Электромонтёр ОВБ Первомайской РЭС	31500–37600

СТРЕЖЕВОЙ — strej@rabota.tomsk.ru

Для уточнения организации/источника вакансии обратитесь в ЦЗН	Повар	90000
	Заведующий хозяйством	49665
	Электрогазосварщик	172320
	Мастер цеха	68000
	Стропальщик	50000
	Механик	165000
	Врач-фтизиатр	45000
	Начальник смены электростанции	135067
	Водитель погрузчика	96000

ТЕГУЛЬДЕТСКИЙ РАЙОН — tegul@rabota.tomsk.ru

Администрация Черноярского сельского поселения, 8 (38246) 31142	Младший экономист по финансовой работе	34636
МКОУ «Тегульдетская средняя общеобразовательная школа», 8 (38246) 21807	Учитель (преподаватель) физики	29236
МКОУ «Черноярская средняя общеобразовательная школа», 8 (960) 9743160	Педагог-психолог	29236
	Учитель (преподаватель) иностранного языка	29236
ОГБУЗ «Тегульдетская районная больница», 8 (38246) 21309	Врач-терапевт	60000
	Врач ультразвуковой диагностики	70000
	Врач анестезиолог-реаниматолог	50000
	Лаборант	30000
ООО «Леспромхоз «Тегульдетский», 8 (38246) 21343	Учётчик	34650
	Слесарь по ремонту лесозаготовительного оборудования	34650
Южный филиал ГУП ТО «Областное ДРСУ», 8 (38241) 25596	Водитель автомобиля	35000
	Машинист автогрейдера	40000
	Тракторист	35000
	Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования	30000

ООО «Древо», 8 (919) 9233088	Оператор на автоматических и полуавтоматических линиях в деревообработке	35000
	Переводчик	35000
ШЕГАРСКИЙ РАЙОН	**shegar@rabota.tomsk.ru**	
ОГАУ «ДСО «Забота», 8 (38247) 35113	Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования	25100
	Врач-терапевт	61000
	Врач-психиатр участковый	61000
	Главный инженер	35000
	Делопроизводитель	23000
МКОУ «Шегарская средняя общеобразовательная школа №2», 8 (38247) 23073, 8 (913) 8413198	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе	34000
	Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий	25100
МКУ «Администрация Шегарского района», 8 (38247) 21733	Специалист по опеке и попечительству совершеннолетних недееспособных граждан	25200
	Главный специалист по опеке и попечительству	27500
	Специалист экономического отдела	25200
	Старший инженер-электроник	21500
ОГКУ «Томское управление лесами», 8 (38229) 11204	Первый помощник лесничего	34000
ОГАУЗ «Шегарская районная больница», 8 (38247) 21147 доб. 1014	Врач-хирург	52000
	Медицинская сестра (брат)	26000–35000
	Главный врач	40000
	Врач-терапевт участковый	41000–70700
	Врач-невролог	41000
	Фельдшер скорой медицинской помощи	35200
	Врач анестезиолог-реаниматолог	52000
	Заведующий фельдшерско-акушерским пунктом – фельдшер	30500
	Врач общей практики (семейный)	48400
	Врач-стоматолог	41000
	Врач-онколог	41000
	Врач акушер-гинеколог	45000
	Врач-эндоскопист	41000
	Врач-инфекционист	41000
	Врач ультразвуковой диагностики	33000
МКОУ «Шегарская средняя общеобразовательная школа №1», 8 (38247) 22640	Учитель (преподаватель) русского языка и литературы	25015
	Учитель (преподаватель) математики	25015
	Педагог-психолог	25015
	Учитель (преподаватель) истории и обществознания	25015
	Водитель автобуса	25015
ОГАУ «Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Лесная дача», 8 (38247) 42244	Уборщик(ца) производственных и служебных помещений	25015
	Фармацевт	35000
МКДОУ «Шегарский детский сад №2», 8 (38247) 23008	Воспитатель	30000
ОГБПОУ «ПКТ», 8 (38247) 22276	Учитель (преподаватель) математики	40000
	Преподаватель профессионального обучения	40000
	Педагог социальный	25500
	Начальник отдела кадров	25015
	Водитель автомобиля категорий B, C, D	25015
ООО «Агрофирма «Межениновская», 8 (952) 6798283, 8 (38247) 34160	Весовщик	43000
	Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства	40000
	Водитель автомобиля B, C	45000–55000
	Специалист мониторинга системы Глонасс	55000
	Специалист по информационным системам	80000
МКУ «Администрация Баткатского сельского поселения» 8 (952) 8078697, 8 (38247) 34109	Ведущий специалист по ЖКХ и экологии	26588
	Водитель автомобиля	25015–30700
	Главный специалист-финансист по управлению местным бюджетом	29277
	Заведующий хозяйством	25015
ОГБОУ «Шегарская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», 8 (38247) 42462	Воспитатель общежития	27000
ЧАИНСКИЙ РАЙОН	**chaia@rabota.tomsk.ru**	
Администрация Коломинского сельского поселения, 8 (38257) 45280	Управляющий делами	38484–40000
ГУП ТО «Областное ДРСУ», 8 (38257) 22823	Токарь	38484
ИП Петроченко А.Л., 8 (913) 8212305	Слесарь-электрик по ремонту электрооборудования	38484
	Балансировщик шин	38484
Отдел по культуре, молодёжной политике и спорту администрации Чаинского района, 8 (38257) 21742	Экономист	38484
	Ведущий специалист по спорту	38484
ТОМСК И ТОМСКИЙ РАЙОН	**czn@rabota.tomsk.ru**	
АО «Медтехника», 8 (952) 1603465	Продавец непродовольственных товаров	30000
АО «Сибирская сервисная компания», 8 (3822) 909596 доб. (126)	Помощник бурильщика	80000–100000
АО «ТомскАгроИнвест», 8 (3822) 244310 доб. (202)	Электромонтёр по обслуживанию электроустановок	40000
АО «Томская судоходная компания», 8 (3822) 790433	Машинист-крановщик	90000–100000
АО «Томскснаб», 8 (913) 8456143	Оператор котельной	25500–30000
ЗАО «СУ-ТГС», 8 (3822) 555100	Изолировщик-плёночник	60000–80000
АО «ТЭТЗ», 8 (3822) 555100	Слесарь механосборочных работ	50000–55000
ИП Писанко А.С. (арена виртуальной реальности Another World), 8 (913) 8291927	Администратор	25015

Вагонный участок Томск-структурное подразделение Западно-Сибирского филиала АО «Федеральная пассажирская компания», 8 (903) 9141347	Проводник пассажирского вагона	50000–58000
ИП Брусницын Д.Н. (магазин инструментов для строительства и ремонта), 8 (903) 9532360	Кассир	33000
ИП Черников Н.Н. (ювелирная компания «Фабрика золота», 8 (3822) 505070	Ювелир-монтировщик	45000–60000
ОАО «Томское пиво», 8 (3822) 424175	Оператор линии в производстве пищевой продукции	55000
ОГАОУ ТРЦРТ «Пульсар» ТРЦ, 8 (3822) 515666	Инженер по организации эксплуатации и ремонту зданий и сооружений	45000–50000
ОГАУ «Томское ветобъединение», 8 (3822) 903980	Ветеринарный врач	30000
ОГБПОУ «Колледж индустрии питания, торговли и сферы услуг», 8 (996) 9371307	Библиотекарь	25015
ОГБУЗ «Лоскутовская районная поликлиника», 8 (3822) 999383	Заведующий фельдшерско-акушерским пунктом – фельдшер	35000
ОГБУЗ «Медико-санитарная часть № 2», 8 (3822) 467517	Врач-терапевт участковый	90000
ООО «Кровельный Центр», 8 (983) 3427985	Специалист по работе с клиентами	40000
ООО «Левифарм», 8 (913) 8521183	Специалист по маникюру	30000–50000
ООО «Лана», 8 (913) 8502155	Водитель автобуса	50000–100000
ООО «ЛЭМЗ-Т», 8 (3822) 488527	Радиотехник	60000
ООО «Мален Ти», 8 (3822) 488527	Машинист трелёвочной машины	90000–150000
ООО «Розница К-1» (ТС «Мария-Ра»), 8 (929) 3277116	Бариста	26300–48000
ООО «Седьмой лепесток», 8 (903) 9134791	Приёмщик сырья	26000
ООО «Сибаналитприбор», 8 (3822) 491885	Фрезеровщик	50000
ООО «Сибирская машиностроительная компания», 8 (3822) 701133 доб. (123)	Оператор станков с программным управлением	100000
ООО «Сибирские ресурсы», 8 (3822) 702051	Газорезчик	50000
ООО «СМУ ТДСК», 8 (3822) 711282	Облицовщик-плиточник	40000–50000
ООО «Техносибэко», 8 (3822) 446507	Бухгалтер	65000
ООО «ТИЗ», 8 (3822) 944010 доб. (193)	Брокер (торговый)	40000
ООО «Томлесдрев», 8 (962) 7829632	Машинист рубительной машины	50000
ООО «Томск Форклифт», 8 (923) 4063170	Инженер по охране труда	70000–75000
ООО «Томский полиграфический комплекс», 8 (3822) 521152	Печатник высокой печати	30000–37000
ООО «Томскнефтехим», 8 (3822) 702070 доб. (2086)	Аппаратчик	35000–40000
ООО «ТТЛ», 8 (903) 9552905	Составитель поездов	55000–65000
ООО НИПИ «ЭлеСи», 8 (3822) 601446	Инженер-проектировщик	35000
ТГУМП «Трамвайно-троллейбусное управление», 8 (3822) 999726	Водитель троллейбуса	40000
Томский филиал ПАО НК «Русснефть», 8 (3822) 900685 доб. (188)	Лаборант химического анализа	55000
Филиал «Томское управление по организации общественного питания» ООО «Газпром Питание», 8 (913) 8469684	Товаровед	50000–55000
ФКУ Томская ВК-2 УФСИН России по Томской области, 8 (3822) 602210	Заведующий канцелярией	26000

СЕВЕРСК

severs k@rabota.tomsk.ru

АО «РИР», 8 (3823) 555229	Машинист-обходчик по турбинному оборудованию	50000
АО «Телерадиосервис», 8 (3823) 548448	Радиомонтёр приёмных телевизионных антенн	48430
ИП Ильина О.Г., 8 (952) 8004040	Швея	28863
ИП Соломатина Е.В., 8 (913) 8209904	Фармацевт	40000
МБОУ «Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», 8 (3823) 566818	Учитель (преподаватель)-логопед	28863
МБУ «Северский музыкальный театр», 8 (3823) 520993, 8 (905) 9927821	Артист оркестра	28863
ОГАУ «КЦСОН ЗАТО Северск», 8 (3823) 981990	Психолог	28863
ООО «Атом», 8 (952) 1600720	Главный бухгалтер	80000
ООО «Интергласс», 8 (3823) 906036	Слесарь-ремонтник	33000
ООО «Спецатомстрой» (ООО «САС»), 8 (3823) 777374	Электрогазосварщик	60000
ООО «Стиль», 8 (906) 9583236	Слесарь-сантехник	40000
ООО «УК «Техсервис», 8 (3823) 543740	Плотник	36000
ООО УК «Жилищное хозяйство», 8 (3823) 565232	Инженер	30000
	Юрисконсульт	35000
УМВД России по ЗАТО Северск, 8 (999) 3160155, 8 (3823) 779230	Специалист по кадрам	28863
ФГБУ «Сибирский федеральный научно-клинический центр ФМБА», 8 (3823) 780729	Инженер по техническому надзору	30000
ФГБУН «Северский биофизический научный Центр ФМБА России», 8 (3823) 994003	Врач акушер-гинеколог	32288
	Оператор электронно-вычислительных машин	32900

НИИПП
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

АО «НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ПОЛУПРОВОДНИКОВЫХ ПРИБОРОВ» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

УСЛОВИЯ РАБОТЫ

- трудоустройство в соответствии с ТК РФ
- график работы: 5/2
- заработная плата устанавливается по результатам собеседования
- место работы: г. Томск, ул. Красноармейская, д. 99а
- ДМС после испытательного срока
- дополнительное негосударственное пенсионное обеспечение
- коллективный договор.

Электронный адрес:
hr@niipp.ru

Телефон:
8 (3822) 288420

Травильщик прецизионного травления

ТРЕБОВАНИЯ:
- среднее специальное образование (химия)
- приветствуется опыт работы в производстве изделий микроэлектроники, лаборанта поточного анализа

УСЛОВИЯ ТРУДА:
- заработная плата – от 50 000 рублей

Оператор микросварки

ТРЕБОВАНИЯ:
- среднее специальное образование
- опыт работы от одного года

УСЛОВИЯ ТРУДА:
- заработная плата – от 53 000 рублей

Лаборант химического анализа

ТРЕБОВАНИЯ:
- среднее специальное образование (химия)

УСЛОВИЯ ТРУДА:
- заработная плата – от 40 000 рублей

Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования V разряда

УСЛОВИЯ ТРУДА:
- заработная плата – от 46 000 рублей

Аппаратчик воздухоразделения

ТРЕБОВАНИЯ:
- среднее специальное образование

УСЛОВИЯ ТРУДА:
- заработная плата – от 45 000 рублей

Гальваник

ТРЕБОВАНИЯ:
- среднее специальное образование
- повышение квалификации в области нанесения покрытий электрохимическим способом

УСЛОВИЯ ТРУДА:
- заработная плата – от 60 000 рублей

Оператор прецизионной резки

ТРЕБОВАНИЯ:
- среднее специальное образование (химия)
- приветствуется опыт работы в производстве изделий микроэлектроники, лаборанта поточного анализа

УСЛОВИЯ ТРУДА:
- заработная плата – от 50 000 рублей

Заливщик компаундами

ТРЕБОВАНИЯ:
- среднее специальное образование
- опыт работы от одного года

УСЛОВИЯ ТРУДА:
- заработная плата – от 50 000 рублей

Кадры решают всё в Томской области

Совет редакции газеты «Кадры решают всё в Томской области»
- **Светлана Грузных,** и.о. заместителя губернатора Томской области по социальной политике
- **Анна Гомозова,** заместитель начальника департамента труда и занятости населения Томской области — председатель комитета проектной деятельности
- **Юлия Терехова,** председатель комитета содействия занятости департамента труда и занятости населения Томской области
- **Татьяна Нараева,** главный редактор газеты «Кадры решают всё в Томской области»

0+

Учредитель — ООО «Издательский дом «Смелая версия».
Главный редактор — Татьяна Сергеевна Нараева.
Вёрстка — Е. Болдырева.
Корректура — О. Глебова.

Юридический адрес учредителя, издателя: 634021, г. Томск, ул. Кулагина, д. 29, кв. 35.
Адрес редакции: 634021, г. Томск, пр. Фрунзе, д. 111, офис 321.
Телефоны: 8 (913) 812 6010.
Эл. почта: smel.rs@mail.ru, www.smel.tomsk.ru

Газета информационного характера. Выходит с октября 2013 года, распространяется на территории Томской области бесплатно.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полное или частичное воспроизведение материалов, опубликованных в настоящем издании, допускается по согласованию с редакцией. Ссылка на газету обязательна. Мнения, высказанные авторами материалов, могут не совпадать с точкой зрения редакции. За достоверность опубликованной информации, точность приведённых цитат, а также за то, что материалы не содержат данных, не подлежащих открытой публикации, ответственность несут авторы материалов. Рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации, услуги — лицензированию. Редакция не несёт ответственность за информацию, опубликованную в рекламных материалах.

Издание зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Томской области. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ70-00315 от 14 октября 2013 года.

Отпечатано в ООО «Офсет центр», 634029, Россия, Томск, пер. Плеханова, 11.
Тел. 8 (3822) 510959, 8 (3822) 526515,
e-mail: 526515@mail.ru
Заказ № 110. Тираж 4 000 экз.
Сдано в печать по графику: 20.02.2024, 12.00.
Фактически: 20.02.2024, 12.00.
Дата выхода: 22.02.2024.