

وزشکار مسلط به رشته های ورزشی ترجیحا رزمی، نگهبان، موتورسوار و راننده نیازمندیم.  
۰۹۹۱۶۶۸۹۰۰۴-۵

**به تعدادی کارگر ساده فروشنده ماهرو**  
پاچالدار قصابی ماهر در پروتئینی نیازمندیم مراجعه فقط حضوری بعد از استقالات ۱ سپیدگوش  
۰۹۰۳۹۵۳۹۰۷۵  
۰۹۳۵۴۴۰۲۹۵۶

**شرکت آریا جوش بارثاوا**  
برای تکمیل کادر خود به یک همکار آقا جهت تبلیغ فضای مجازی (IT) دعوت بعمل می آورد محل کار: توس حقوق ماهیانه ۱۰۰/۳ م و بیمه  
۰۹۱۵۱۰۹۸۲۸۹

**یک شرکت معتبر صنعتی**  
به مشاغل زیر نیازمند است  
۱- نقشه کش صنعتی مسلط به solidwork و اتوکد  
۲- تراشکار ماهر  
۳- اپراتور دستگاه فرز  
۴- نیروی فنی و ماهر  
ارسال رزومه یا تماس به شماره  
۰۹۱۵۱۵۱۱۶۲۶  
۳۶۵۱۳۰۶۴

به تعدادی خانم با تحصیلات دیپلم جهت مراقبت از معلول نیازمندیم  
۰۹۱۵۵۵۸۸۰۴۱

**دعوت به همکاری**  
در شرکت توسعه تجارت ارگ (برگزارکننده نمایشگاه های ملی و بین المللی)  
ساعت کاری ۱۸/۳۰ الی ۱۴:۳۰  
حقوق ثابت + پاداش  
۱- منشی متعهد با روابط عمومی بالا  
۲- مدیر فروش حرفه ای  
۳- کاربردار با موتورسیکلت  
۳۷۲۳۴۲۲۲  
۰۹۱۵۴۱۶۴۵۶۰

**هتل سرزمین**  
نیروی پذیرش شب و روز خانه دار و میزبان رستوران واقع در خیابان نواب نیازمندیم  
۰۹۳۰۴۸۶۷۹۱۷

نیروی فروش تلفنی خانم حقوق ثابت و پورسانت ترجیحا با سابقه فروش ۹ تا ۱۴ هفت تیر  
۰۹۰۵۹۷۴۴۸۱۸

**خانم و آقای فعال، دیپلمه دانشجو و لیسانس کلیه رشته ها و باز نشسته نیازمندیم**  
۰۹۹۱۶۶۸۸۹۹۴-۵

**به کارشناس منابع انسانی**  
با حداقل ۵ سال سابقه کار مرتبط جهت شرکت پیمانکاری نیازمندیم  
info@itechco.net

**به مدیر داخلی**  
با حداقل ۵ سال سابقه کار مرتبط جهت شرکت پیمانکاری نیازمندیم  
info@itechco.net

**استخدام در شرکت معتبر**  
کارشناس پشتیبان نرم افزار (QA) حقوق قانون کار  
۰۹۰۲۱۷۴۸۸۰۴  
ارسال رزومه در تلگرام @estekhdamsp

**آموزش تخصصی تعمیر و نگهداری**  
پکیج، شوفاژ گازی، کولرگازی چیلر و سایر دوره های تاسیساتی با ارائه گواهینامه  
سازمان فنی و حرفه ای  
۰۹۱۵۲۰۲۷۳۹۵  
۳۸۳۱۵۴۰ و ۴۱  
۰۹۹۰۸۴۴۹۲

**مجموعه غذایی ساندویچ صدف**  
جهت تکمیل کادر پرسنلی خود به چند همکار خانم نیازمند است.  
ترجیحا محدوده فروشگاه چهارراه آژادشهر نبش معلم ۴  
۰۹۱۵۶۱۷۴۴۱۳

**استخدام شرکتی معتبر در صنعت آسانسور چند نفر دیپلم فنی رشته برق یا مکانیک**  
نیازمند است.  
خیابان نوفل لوشاتو ۱۲ نبش ۱۲/۲ پلاک ۱۳۰  
۰۹۱۵۳۱۰۸۱۱۲

**شرکت سپهر نیرا نور**  
تولید کننده لوسترو چراغهای روشنایی جهت تکمیل کادر پرسنلی خود به افراد ذیل دعوت به همکاری می نماید.  
۱- حسابداری با ۲ سال سابقه  
۲- جوشکار برنج با ۵ سال سابقه  
۳- مدیر تولید با ۱۰ سال سابقه  
۴- مهندس طراحی صنعتی آشنا به نرم افزار CAD, SOLID  
با ۵ سال سابقه  
۵- مهندس منابع جهت کنترل کیفیت با ۵ سال سابقه  
۶- پرداخت کار جهت آپکاری با ۵ سال سابقه  
۷- آپکار فورتیک با ۵ سال سابقه  
آدرس: کیلو متر ۱۶ جاده کلات  
تلفن  
۰۵۱۳۲۶۰۰۵۱۷

**یک شرکت بازرگانی**  
تعدادی مدیر فروش خانم با روابط عمومی بالا و سابقه کار استخدام می نماید  
حاشیه سناپلاک ۳۳۵  
۳۸۴۱۰۶۳۸

**به یک نوار کار**  
ماهر و نیمه ماهر جهت خدمات ام دی اف نیازمندیم  
۰۹۳۸۱۰۹۳۸۲۲

**به یک برشکار، نصاب**  
شاگرد ماهر و نیمه ماهر در زمینه ام دی اف نیازمندیم  
۰۹۳۰۵۱۶۱۵۰۰

**به تعدادی نجار**  
پلی استرکار نیروی ساده ماهر و نیمه ماهر نیازمندیم  
۰۹۱۵۷۷۵۹۳۰۰

**به تعدادی بتونه کار**  
جهت زیرکار سازی PVC محدوده بلوار توس نیازمندیم  
۰۹۱۵۵۱۵۷۸۹۹  
تلفن تماس: ۰۹۱۵۰۰۷۲۲۳۳

**یک مجموعه تولیدی مبلمان**  
به تعدادی برشکار ام دی اف ماهر و نیمه ماهر نیازمند می باشد.  
تلفن: ۰۹۱۵۰۰۷۲۲۳۳

**شرکت افرا صنعت نگین آسیا**  
به یک نجار یا ام دی اف کار ماهر جهت اندازه گیری، برآورد و خرد کردن اندازه ها نیازمندیم دفتر مرکزی هاشمیه برج آبان  
ساعت تماس ۸ الی ۱۶  
۰۵۱-۹۱۰۰۱۲۵۳

**به ۳ نفر استادکار حرفه ای MDF**  
با ۳۰ تا ۴۰ تومان سفته جهت ضمانت نیازمندیم  
۰۹۱۵۸۹۰۲۷۹۷

**نجار چوب با تجربه**  
۸ ساعت کار، روز مزد ۱۲۰ تومان  
۰۹۱۵۸۰۱۴۱۷۱  
تلفن: ۰۹۱۵۵۴۰۸۵۵۴۰

**استخدام کارگر پلی استر**  
کار و نجار- هفت تیر ۲۳  
۰۹۳۰۳۰۳۰۲۲۹  
به سه نفر نصاب کابینت ماهر و نیمه ماهر دو نفر نجار با حقوق مکفی و بیمه نیازمندیم  
۰۹۱۵۳۲۱۴۹۷۷

**مشاغل گوناگون**  
استخدام کارشناس فروش با حداقل ۵ م سرمایه درآمد عالی.  
ارسال کد ۵ به ۰۹۱۵۳۲۲۴۴۴۴  
۰۹۱۵۳۳۳۷۲۳۸

## «مدیریت زمان»

### مزایای مدیریت زمان

فرایند نظم بخشیدن و برنامه ریزی برای تعیین چگونگی تقسیم زمان به منظور انجام فعالیت های خاص است. مدیریت درست زمان به شما اجازه می دهد هوشمندانه تر کار کنید و نه سخت تر! بنابراین می توانید کارهای بیشتری را در زمان کمتری به پایان برسانید؛ حتی زمانی که وقت شما تنگ و فشار کار بالاست. اگر نتوانید زمانتان را به خوبی مدیریت کنید کارایی شما کاهش می یابد و دچار استرس می شوید.

استرس کمتر



عواقب نامطلوب شکست در

مدیریت مؤثر زمان



وزارت آموزش، علم و فناوری