

Актуальные вакансии от лучших работодателей

16+



# РАБОТА В ЗАПАДНОМ ОКРУГЕ



ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫЕ РАБОТОДАТЕЛИ

№21(148)27.06-03.07.2022

ГАЗЕТА ОБЪЯВЛЕНИЙ О ВАКАНСИЯХ  
МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ЕЩЕ БОЛЬШЕ ВАКАНСИЙ В ГРУППЕ **Работа в Западном округе**  
Размещайте вакансии! Ищите работу рядом с домом



## ТРЕБУЕТСЯ

### СЛЕСАРЬ-СБОРЩИК ТРАНСФОРМАТОРОВ

з/п 73 500 руб.

- график: 5/2 (полный рабочий день)
- опыт работы сборщиком трансформаторов или слесарем-сборщиком от 1,5 лет
- образование средне-специальное

г. Одинцово  
т. 8-968-665-44-61

## ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

(Международный аэропорт Внуково)



### УБОРЩИЦ В ОФИСНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ

График: 5/2, 2/2  
з/п 40 000 - 50 000  
рублей

### ГРУЗЧИКОВ

График: 1/3  
з/п 35 000 - 37 000  
рублей

### ДВОРНИКОВ (рассматриваем пенсионеров)

График: 6/1  
з/п 45 000  
рублей

Официальное трудоустройство, спецодежда, оплачиваемый отпуск, больничный

8 965 113 19 90

## ГРУЗЧИК

ЗП 54 000 руб.

- График работы 3/4 (смена 14 ч)

## МЕРЧЕНДАЙЗЕР (визитный мерчендайзер)

ЗП от 45 000  
- 60 000 руб.

## КЛАДОВЩИК

- График работы 1/2, 1/3

ЗП 60 000 - 65 000 руб.

## УБОРЩИЦА

- График работы 5/2

ЗП 35 000 руб.

## ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ

ЗП от 70 000 - 100 000 руб.

8-903-625-57-48, Ул. Рябиновая

Издательство

**РАБОТА В ЗАПАДНОМ ОКРУГЕ**  
приглашает

## МЕНЕДЖЕРА ПО ПРОДАЖАМ РЕКЛАМНЫХ ПЛОЩАДЕЙ



с опытом работы в печатном издании

### Обязанности:

- Поиск клиентов
- Продажа рекламных площадей в кадровом издании

### Условия:

- Удаленная работа из дома
- График работы 5/2

Удаленная работа

тел. 8 (495) 744-33-62

Высокий % с продаж



# ПОВАР- универсал

в кафе

СОЛНЦЕВО  
ПАРК

гражданство РФ

### ТРЕБОВАНИЯ:

адекватность, ответственность, трудолюбие, желание развиваться. Желательно навыки по копчению, понимание что такое сувид, немного молекулярной кухни.

Обеды, ужины,  
чай и кофе  
за счёт  
работодателя

График работы 2/2  
м. Рассказовка

з/п 50 000 руб.

8 (926) 460-23-63

## СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

Бытовые услуги..... 2	Рабочие специальности ..... 2	Строительство / Ремонт ..... 2	Швеи / Швейное производство ..... 3
Производство / промышленность..... 2	Рестораны / гостиницы / туризм ..... 2	Торговля / продажи ..... 2	Разнорабочие / грузчики..... 3
Охрана / безопасность ..... 2	Складское хозяйство/логистика / вэд ..... 2	Транспорт / автобизнес ..... 2	Уборщики / дворники / мойщики ..... 3

### БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

**ПРИЕМЩИЦА В ХИМ.ЧИСТКУ** дог.  
Химчистке «Леда» требуются приемщицы заказов по адресам: м. Молодежная, м. Севастопольская, м. Народное Ополчение, м. Полежаевская, мкр. Куркино. График работы 2/2. Берем в том числе активных пенсионеров.  
т. 8-966-137-56-88, 8-495-258-88-30 - запись на собеседование

### ПРОИЗВОДСТВО / ПРОМЫШЛЕННОСТЬ

**НА ПРОИЗВОДСТВО ПОДАРОЧНЫХ ДЕРЕВЯННЫХ ФУТЛЯРОВ И ШКАТУЛОК ТРЕБУЕТСЯ**  
**СТОЛЯР. от 120 000 руб**  
**КРАСНОДЕРЕВЩИК**  
п. Внуковское, пос. Минвнешторга. Оформление по ТК РФ. График работы 5/2 с 9.00 до 18.00.  
тел. 8-926-367-25-09, Игорь Владимирович colgur49@yandex.ru

**НАЧАЛЬНИК СМЕНЫ** дог.  
г. Одинцово. «ПолиАэрПак» - крупная Российская компания по производству воздушно-пузырчатой пленки и упаковки. Высокий уровень з/п. Выплаты 2 раза в месяц на карту без задержек. Премия по итогам работы. Оформление по ТК РФ. Оплата больничных и отпускных 28 дней. ул. Маковского, 7.  
т. 8-495-644-44-70 доб. 222 Алексей Васильевич, 8-926-496-15-26 WhatsApp

**ОПЕРАТОР ЛИНИИ** дог.  
г. Одинцово. «ПолиАэрПак» - крупная Российская компания по производству воздушно-пузырчатой пленки и упаковки приглашает на работу оператора производственной линии. Высокий уровень з/п. Выплаты 2 раза в месяц на карту без задержек. Премия по итогам работы. Оформление по ТК РФ. Оплата больничных и отпускных 28 дней. ул. Маковского, 7.  
т. 8-495-644-44-70 доб. 222 Алексей Васильевич, 8-926-496-15-26 WhatsApp

### ОХРАНА / БЕЗОПАСНОСТЬ

**ОХРАННИК** от 20 000 р.  
Охранники в Одинцовском районе: М. Вяземы, Перхушково. З/плата от 20 000 рублей. Соц. Пакет, помощь в лицензировании.  
т. 8-499-783-02-26, 8-915-167-90-27

**ОХРАННИК** 40 000 – 60 000 р.  
г. Москва, Московская обл. Требуются охранники (вахта) в ЧОП «ВЕТИМ» с графиком работы 15/15, 20/10, 20/20. З/п 40000-60000. Москва и МО, проживание на объекте, все условия имеются. УЛЧО приветствуется. Можно без опыта работы. Наличие формы желательно. Гражданство РФ. Наш сайт: www.чоп-ветим.рф  
т. 8-915-487-22-77 Инна

### РАБОЧИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**СТОЛЯР-КРАСНОДЕРЕВЩИК** от 120 000 р.  
п. Внуковское, пос. Минвнешторга. На производство подарочных деревянных футляров и шкатулок требуется столяр-краснодеревщик. Оформление по ТК РФ. График 5/2 с 9.00 до 18.00.  
т. 8-926-367-25-09 Игорь Владимирович, colgur49@yandex.ru

**СЛЕСАРЬ-СБОРЩИК** 73 500 р.  
г. Одинцово. Требуется слесарь-сборщик трансформаторов. Чтение сборочных чертежей. Умение работать пневмо- и электроинструментом. Опыт работы сборщиком трансформаторов или слесарем - сборщиком от 1,5 лет. Предпочтение проживающим в Одинцовском районе. Образование средне-специальное. График работы: полный рабочий день, 5/2.  
т. 8-968-665-44-61

**СБОРЩИК-КОМПЛЕКТОВЩИК** от 50 000 р.  
м. Озерная, м. Кунцевская. Компания ТК Искандер приглашает комплектовщиков для работы на склад продуктов питания. График работы 5/2. Официальное трудоустройство. Адрес: г.Москва, ул. Рябиновая, д.47, стр.1.  
т. 8-926-093-29-35 Татьяна

**ТОКАРЬ** до 90 000 р.  
м. Кунцевская. Предприятию, специализирующемуся на ремонте и изготовлении гидроцилиндров, требуется токарь. График работы: 5/2 с 8.00 до 18.00. Оформление по ТК РФ, испытательный срок 1 месяц. ул. Верейская, д.29, стр.2.  
т. 8-901-542-30-50

**КУЗНЕЦ** от 90 000 р.  
г. Одинцово. Требуются кузнецы. Вахта от 30 дней. Для иногородних проживание в общежитии на территории базы БЕСПЛАТНО. Производство находится в Одинцово.  
т. 8-916-394-93-60

**МОНТАЖНИК СИСТЕМ** от 70 000 р.  
пос. Сосенское. Электромонтажная компания приглашает срочно монтажников слаботочных систем, место работы пос. Сосенское, дер. Николо-Хованское, д.7. З/п от 70 000 руб. Опыт работы от 1 года, график работы 6/1 с 8 до 17, предоставляем проживание.  
т. 8-977-745-14-00 Ольга

**СВАРЩИК-СБОРЩИК** от 90 000 р.  
г. Одинцово. Требуются сварщики-сборщики художественнойковки. Вахта от 30 дней. Для иногородних проживание в общежитии на территории базы БЕСПЛАТНО. Производство находится в Одинцово.  
т. 8-916-394-93-60

**ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИК** от 70 000 р.  
м. Новые Черемушки, м. Зюзино. Электромонтажная компания приглашает срочно электромонтажников, место работы Севастопольский проспект, д. 28, корп. 9. З/п от 70 000 руб. Опыт работы от 1 года, график работы 6/1 с 8 до 17, предоставляем проживание.  
т. 8-977-745-14-00 Ольга

**ЭЛЕКТРОМОНТЕР** 41 900 р.  
м. Крылатское. В Службу эксплуатации ООО СЭЗ «Контур» требуется Электромонтер. График: сутки через трое. Оформление по ТК РФ. З/П 41 900 руб. Осенний бульвар, 23.  
т. 8-495-416-77-34

### РЕСТОРАНЫ / ГОСТИНИЦЫ / ТУРИЗМ

**ПОВАР-УНИВЕРСАЛ** 50 000 р.  
м. Рассказовка. В кафе требуется повар-универсал. Требования: адекватность, трудолюбие, ответственность. Желательно навыки по копчению, понимание, что такое сувид, немного молекулярной кухни. Обеды, ужины, чай и кофе за счет работодателя. График 2/2. Гражданство РФ.  
т. 8-926-460-23-63

### СКЛАДСКОЕ ХОЗЯЙСТВО / ЛОГИСТИКА / ВЭД

**КЛАДОВЩИК** 60 000 – 65 000 р.  
м. Озерная, м. Кунцевская. Компания «Русское молоко» приглашает кладовщика. График работы: 1/2, 1/3. Место работы: ул. Рябиновая.  
т. 8-903-625-57-48

**РАБОТНИК СКЛАДА** от 45 000 р.  
м. Озёрная. Требуется грузчик: погрузо-разгрузочные работы; прием товара от поставщиков; поддержание порядка и чистоты на складе. График 5/2; 8-17, Очаковское ш д 32 стр 23. З/П от 45000р.  
т. 8-910-466-77-17, 8-495-229-14-62

### СТРОИТЕЛЬСТВО / РЕМОНТ

**БЕТОНЩИК** 4 000 р./день  
г. Москва. В Москву требуются бетонщики для заливки промышленных полов. Желательно с опытом работы. Гражданство РФ, ДНР, ЛНР, РБ. Зарплата 4000 р. в день. Иногородним предоставляется жильё. Зарплата 2 раза в месяц! Есть авансирование. Необходимые документы ( паспорт, прописка или регистрация, ИНН, Снилс, реквизиты карты для получения зп).  
т. 8-989-534-08-73 - Виталий, 8-903-374-35-67 - Михаил (what's app на этих же номерах)

**РАБОЧИЙ ПО ЗДАНИЮ** 45 000 р.  
м. Кунцевская. ГБПОУ №2. Требуется рабочий по комплексному обслуживанию зданий. З/П 45000, график 5/2. Владение смежными специальностями (плиточник) приветствуется.  
т. 8-919-725-75-12

### ТОРГОВЛЯ / ПРОДАЖИ

**МЕРЧЕНДАЙЗЕР** от 45 000 – 60 000 р.  
м. Озерная, м. Кунцевская. Компания «Русское молоко» приглашает на работу визитного мерчендайзера. Выкладка товара в магазине в соответствии с планограммой; контроль и планирование товарного запаса. График работы 5/2 с 9.00-18.00 (вых. субб, воскр.).  
т. 8-903-625-57-48

### КОМПАНИИ ПО ПРОДАЖЕ МЕТАЛЛОПРОКАТА ОПТОМ И В РОЗНИЦУ

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ:

**МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ**  
график: 5/2, з/п от 100 000 руб.

**КАССИР**  
график: 2/2, з/п от 45 000 руб.

**БУХГАЛТЕР**  
график: 5/2 с 8:00 до 17:00,

д. Большое Покровское  
т. 8-925-161-08-41 с 9.00 до 17.00 - будни

**ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ** от 70 000 – 100 000 р.  
м. Озерная, м. Кунцевская. Компания «Русское молоко» приглашает на работу торгового представителя. Работа с существующей клиентской базой (прием заказов КПК/Планшет), расширение ассортимента, сокращение дебиторской задолженности.  
т. 8-903-625-57-48

**ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ** от 80 000 р.  
г. Москва, Московская обл. В торговую компанию требуются сотрудники на должность торгового представителя. Можно без опыта работы (проводится обучение). Работа с существующей базой, поиск новых клиентов. Официальное трудоустройство по ТК РФ, график работы 5/2 с 09:00 до 18:00.  
т. 8-926-093-29-35

**ПРОДАВЕЦ-КАССИР** от 50 000 р.  
аэр. Внуково. Компания «Хорошие новости». Требуется продавец-кассир для продажи сувенирной продукции, ТМП, штучных продуктов питания. Оформление по ТК РФ, оплата отпуска, больничных листов. График работы 1/3 с 09.00 – 09.00.  
т. 8-925-588-34-52 Наталья

### ТРАНСПОРТ / АВТОБИЗНЕС

В садовый центр г. Одинцово требуется:

**ВОДИТЕЛЬ**  
категории В, С  
зарплата от 50 000 руб.  
СТРОГО ГРАЖДАНСТВО РФ  
т. 8-903-144-12-11

**ВОДИТЕЛЬ (кат. В, С)** от 50 000 р.  
г. Одинцово. В садовый центр требуется водитель (кат. В, С). График работы: 5-6 дней в неделю. Строго гражданство РФ.  
т. 8-903-144-12-11

**ВОДИТЕЛЬ (кат. D)** дог.  
**ЗАО или СЗАО.** Требуется водитель (корпоративные перевозки), категория D, на автобус Форд Транзит. Работа 5/2, полное оформление, оплачиваемый отпуск. Работа в одном районе (СЗАО или ЗАО), без командировок. Оплата сдельная. Опыт работы приветствуется.  
 т. 8-965-312-22-51

**ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР** 66 000 – 90 000 р.  
 м. Озерная. ООО «ПроФреш». Доставка и экспедирование продуктов питания в магазины. Условия: магазины доставки в одном районе, работа на а/м компании Nissan Cabstar, оплата ГСМ. З/п от 66000 руб. до 90000 руб. (белая зарплата). Оформление по ТК РФ. Требования: права категории В.  
 т. 8-963-776-72-91

**ООО «ПроФреш»**

**ВОДИТЕЛЬ ЭКСПЕДИТОР**

**Обязанности:**  
 Доставка и экспедирование продуктов питания в магазины

**Условия:**

- Магазины доставки в одном районе
- З/п от 66 000 руб. до 90 000 руб. + хорошие подработки
- Белая зарплата
- Работа на авто компании Nissan Cabstar
- Оплата ГСМ
- Оформление по ТК

**Требования:**  
 Водительские права категории В

м. Озерная, Ул. Рябиновая, дом 45  
**8 (963) 776-72-91**

**ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР** от 45 000 р.  
 р-н Очаково. ООО Витал-Газ. Требуется водитель-экспедитор для работы на грузовом автомобиле Газель по перевозке оборудования и технических газов в баллонах по Москве и Моск. обл. БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ВОЗРАСТУ. График работы 5/2 с 8:00-17:00.  
 т. 8-915-431-46-00

**ВОДИТЕЛЬ**  
 Таксопарк АВТО-ПРОФИ. Приглашаем водителей такси на авто компании. Водителей на личном легковом, грузовом авто. Для работы в такси, доставка, грузовые перевозки. Аренда Авто (Возможен выкуп авто). КИРГИЗИЯ, БЕЛАРУСЬ, РФ, СНГ. ЛИЗИНГ, АРЕНДА. График работы парка без выходных. ПРЕИМУЩЕСТВА: Крупнейший парк в России по количеству водителей, ведущий сертифицированный партнёр Яндекс.Такси, приоритет №1 по заказам среди всех таксопарков. Оформление путевых листов. Территория оформления авто: г. Одинцово, Дмитровское шоссе, м.Аэропорт, м.Нижегородская, г. Химки.  
 т. 8-800-700-18-07 - звонок бесплатный, 8-495-795-18-07, 8-812-982-18-07

**ОПЕРАТОР на МАЗС** дог.  
 МО Наро-Фоминский район. Требуется Операторы на МАЗС (многопрофильная автозаправочная станция: ГАЗ и топливо). Трудоустройство по ТК РФ, сменный режим работы.  
 т. 8-916-904-92-39 Николай; 8-916-185-44-80 Алексей

**ОПЕРАТОР на МАЗС** дог.  
 м. Митино, МКАД 43 км. Требуется Операторы на МАЗС (многопрофильная автозаправочная станция: ГАЗ и топливо): г.Москва, ул. Зенитчиков, 7 (м. Митино); МКАД 43 км, вл. 10. Трудоустройство по ТК РФ, сменный режим работы.  
 т. 8-915-088-93-69 Елена;  
 т. 8-916-102-66-64 Алексей

### ШВЕИ / ШВЕЙНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

**ЗАКРОЙЩИК** дог.  
 г. Одинцово. Требуется кройщик на производство одежды под собственным брендом ART FORCE WEAR, срочно! График работы 5/2 с 10:00 до 18:00. Ставка за смену, выплаты за смену. г. Одинцово, ТЦ.  
 т. 8-925-430-15-19

**ШВЕЯ** дог.  
 г. Одинцово. В швейный цех по пошиву женской одежды требуются швеи-универсалы. Опыт работы от 3-х лет.  
 т. 8-926-219-36-91

**ШВЕЯ** от 90 000 р.  
 с. Юдино (Одинцовский р-н). На швейное предприятие Sew Place требуется швея (с опытом работы). График работы: 6/1 с 08.00 до 19.00, в субботу с 09.00 до 17.00. З/п сдельная от 90000 руб. Заказов много! Есть технолог, который всегда поможет.  
 т. 8-910-472-70-70

### РАЗНОРАБОЧИЕ / ГРУЗЧИКИ

**НОЧНОЙ ГРУЗЧИК** от 36 000 р.  
 м. Озерная, м. Кунцевская. В компанию ТК Искандер требуется ночной грузчик на склад продуктов питания. График работы 5/2. Официальное трудоустройство. Адрес: г.Москва, ул. Рябиновая, д.47, стр.1.  
 т. 8-926-093-29-35 Татьяна

**ГРУЗЧИК** 35 000 – 37 000 р.  
 аэр. Внуково. Приглашаем на работу грузчиков. Официальное трудоустройство, спецодежда, оплачиваемый отпуск, больничный. График работы: 1/3.  
 т. 8-965-113-19-90

**ГРУЗЧИК** 54 000 р.  
 м. Озерная, м. Кунцевская. Компания «Русское молоко» приглашает грузчиков для работы на складе. График работы: 3/4 (смена 14 часов). Место работы: ул. Рябиновая.  
 т. 8-903-625-57-48

**ГРУЗЧИК-РАЗНОРАБОЧИЙ** дог.  
 г. Москва, Московская область. Работа, подработка грузчиком - разнорабочим. Физически крепких, способных работать с грузами. Разгрузка и разнос строительных материалов, демонтаж, уборка мусора. Работа на строительных и складских объектах Москвы и Московской области. Оплата ежедневно. Возможна работа с проживанием и питанием (обсуждается отдельно).  
 т. 8-904-403-35-21

**РАЗНОРАБОЧИЕ** 1 800 р./смена  
 Срочно требуются разнорабочие по озеленению территорий. Оплата ежедневно. Иногородним предоставляется общежитие.  
 т. 8-800-444-14-60 (звонок бесплатный)

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ. ОПЛАТА ЕЖЕДНЕВНО!!!**

**РАЗНОРАБОЧИЕ ПО ОЗЕЛЕНЕНИЮ ТЕРРИТОРИЙ**

3/п 1800 р./смена

Иногородним предоставляется общежитие

8-800-444-14-60 (звонок бесплатный)

**ГРУЗЧИК-КЛАДОВЩИК** дог.  
 г. Одинцово. Производство воздушно-пузырчатой пленки и упаковок. Высокий уровень з/п. Выплаты 2 раза в месяц на карту без задержек. Премия по итогам работы. Оформление по ТК РФ. Оплата больничных и отпусков 28 дней. ул. Маковского, 7.  
 т. 8-495-644-44-70 доб. 222 Алексей Васильевич, 8-926-496-15-26 WhatsApp

**РАЗНОРАБОЧИЙ** 1 900 р./смена  
 Аэропорт Шереметьево. Компания АЭРОМАР приглашает на ВАХТУ в Московской области от 45 смен. Принимаются мужчины и женщины РФ. Разнорабочие на производство питания в Цех мойки. Питание 2 раза (+полдник). Полный пакет документов. ВОЕННЫЙ БИЛЕТ У МУЖЧИН ОБЯЗАТЕЛЬНО. Работа без поднятия тяжестей. Обязанности: разбирают контейнеры с посудой, укладывают в моечные машины и принимают из машин чистую посуду. Спецодежда бесплатная. Ежедневно авансы 1500. Оплата после вахты в установленный день. График 6/1, 7/0 по 11 час с перерывами на отдых и питание. Оформление строго по ТК (паспорт, СНИЛС, ИНН, военный билет, без судимости).  
 т. 8-951-131-41-00 (запись по ватцап)

### УБОРЩИКИ / ДВОРНИКИ / МОЙЩИКИ

**ДВОРНИК** 45 000 р.  
 аэр. Внуково. Приглашаем на работу дворников (рассматриваем пенсионеров). Официальное трудоустройство, спецодежда, оплачиваемый отпуск, больничный. График работы: 6/1.  
 т. 8-965-113-19-90

**МОЙЩИК ПОСУДЫ** 34 000 р.  
 м. Кунцевская. ГБПОУ №2. В столовую требуется мойщик кухонной посуды. Гражданство РФ. Справка об отсутствии судимости. Энергичный, приветливый. Мытьё посуды, работа на кухне. О/р приветствуется. З/П 34000.  
 т. 8-916-657-00-90

**ДВОРНИК** 28 000 р.  
 ИЦ Сколково. Требуется ДВОРНИК, с опытом работы, в ИЦ Сколково. График работы 2/2, с 07.00 до 19.00. ЗП 28 000 рублей в месяц, без задержек, выплата 2 раза в месяц. Бесплатная униформа. Возможность подработки. Официальное трудоустройство.  
 т. 8-925-010-32-82

**КУХОННЫЕ СОТРУДНИКИ** дог.  
 м. Фили. Требуется кухонные сотрудники (посудомойщицы и т.д.) в столовую при заводе им. Хруничева, при графике 5/2 с 7 до 16. Гражданство РФ.  
 т. 8-926-011-15-34, 8-926-028-54-29

**УБОРЩИЦА ОФИСНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ** 20 300 р.  
 м. Кунцевская. Уборка офисных помещений, проходных зон, коридоров и лестниц в бизнес-центре. График работы 5/2 с 06.00 до 09.00. Оформление по ТК РФ. Требования: Гражданство РФ. Без вредных привычек, трудолюбие. ул. Молдавская, д.5.  
 т. 8-495-363-65-86

**УБОРЩИЦА** 35 000 р.  
 м. Озерная, м. Кунцевская. Компания «Русское молоко» приглашает на работу уборщицу. График работы 5/2. Место работы: ул. Рябиновая.  
 т. 8-903-625-57-48

**УБОРЩИЦА** 40 000 – 50 000 р.  
 аэр. Внуково. Приглашаем на работу уборщиц в офисные помещения. Официальное трудоустройство, спецодежда, оплачиваемый отпуск, больничный. График работы: 5/2 или 2/2.  
 т. 8-965-113-19-90

**УБОРЩИЦА** 30 000 р.  
 ИЦ Сколково. Требуется УБОРЩИЦА, с опытом работы, в ИЦ Сколково. График работы 5/2, с 10.00 до 19.00. ЗП 30 000 рублей в месяц, без задержек, выплата 2 раза в месяц. Бесплатная униформа. Официальное трудоустройство.  
 т. 8-925-010-32-82

**УБОРЩИЦА** 28 000 р.  
 м. Озерная, м. Кунцевская. ФГУП «МБА» требуется уборщица. График работы: 5/2, 8 часовой рабочий день. ЗП: 28 000.00 руб. «чистыми». Оформление по ТК РФ. Премии за квартал и по итогам года. Ул. Рябиновая, д. 43.  
 т. 8-495-447-24-64

**ПРИГЛАШАЕМ**

**РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ ГАЗЕТЫ**

У СТАНЦИЙ МЕТРО

Славянский бульвар, Крылатское, Фили, Багратионовская, Молодежная, Кунцевская

Гражданство РФ

Принимаем на работу пенсионеров

8-926-158-81-94

# Почему зона комфорта – это болото и как оттуда выбраться

**Иногда зона комфорта не имеет ничего общего с комфортом – это стены, которые человек сам строит вокруг себя. Почему так происходит, как понять, что ты ограничил свои возможности и как решиться на перемены, если в зоне комфорта стало не очень комфортно**

О зоне комфорта слышал каждый, но не каждый к ней хотя бы приближался. Мы в России, детка, какой комфорт? – наверняка думаешь ты, когда слышишь страстные призывы очередного коуча «выйти наконец из зоны комфорта».

Но оказывается, зона комфорта для каждого своя, и у некоторых она такая, из которой действительно хочется – и нужно – бежать без оглядки.

Что скрывается под уютным названием, зачем выходить из зоны комфорта и зачем туда возвращаться – давай разбираться.

## ЧТО ТАКОЕ ЗОНА КОМФОРТА И КАК ПОНЯТЬ – НАХОДИШЬСЯ ТЫ В НЕЙ ИЛИ НЕТ

Зона комфорта – это вовсе не уютный треугольник «диван – холодильник – телевизор». Бытовой комфорт вообще имеет мало отношения к этому понятию.

**ПОД ЗОНОЙ КОМФОРТА ОБЫЧНО ПОДРАЗУМЕВАЮТ ЖИЗНЕННЫЕ УСЛОВИЯ, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЧУВСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И УВЕРЕННОСТИ В БУДУЩЕМ.**

И вот что самое интересное: каждый человек имеет свою зону комфорта.

Маша не любит мужа, но живёт с ним, потому что у них дети, огород и ипотека – как всё бросить и начать с нуля? Петя скучает на работе, но благодаря опыту всё делает одной левой – как опять стать новичком и учиться на ошибках? Вася ненавидит свой город, но может передвигаться по нему с закрытыми глазами: он здесь родился и вырос – как переехать туда, где непонятно, в каком магазине цены ниже, куда пойти в воскресенье, а кругом чужие люди?

И Маша, и Петя, и Вася находятся в зоне комфорта: они знают, что будет завтра, и страх перемен переживает скуку, депрессию и негатив. Это похоже на болото: тебя затягивает и не отпускает.

**Неожиданно для себя ты можешь обнаружить, что тоже находишься в зоне комфорта – вот признаки:**

- Работа превратилась в рутину – выполняешь привычные действия привычными способами



- Знаешь свою профессиональную область до мелочей и давно не сталкивался с действительно трудной задачей

- Не ставишь перед собой цели, а только реагируешь на изменившиеся условия

- Не допускаешь ошибок и провалов, потому что предпочитаешь не рисковать

- Зависишь от кого-то или чего-то: работодателя, партнёра, еды или алкоголя, и если это что-то или этот кто-то исчезнет из твоей жизни – всё рухнет

В двух словах: ты в зоне комфорта, если знаешь, что будет завтра, и боишься только одного – изменений.

Это и есть главная опасность комфорта: постепенная жизнь начинает наполняться страхом потери, но при этом тебе становится смертельно скучно. И тогда приходит время перемен.

## ЗАЧЕМ ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Человек задуман природой для непрерывной борьбы – звучит пафосно, но это так. Наше тело рассчитано на постоянные физические нагрузки, причём позволяет их постоянно увеличивать. Нервная система отлично приспособлена к внезапным стрессам. Мозг умеет мгновенно просчитывать варианты и вероятности.

И если мы не даём нагрузки телу, нервам и мозгу – начинаем деградировать.

Но вот ещё что интересно. Психологи говорят, что самое большое удовольствие мы получаем не от вкусной еды, красивых вещей или развлечений, а от преодоления препятствий.

Когда сталкиваемся с проблемой, решаем её и выходим на новый уровень – тогда в наибольшей степени мы ощущаем себя живыми, и не просто живыми, а победителями.

В зоне комфорта нет препятствий и испытаний.

Чтобы жить и радоваться жизни, надо выходить за её пределы. Но надо и возвращаться – чтобы отдохнуть и восстановить силы.

Решая новые задачи, ты сможешь:

- Достичь большего в работе – интерес и драйв могут увеличить продуктивность
- Найти новые идеи и применить их
- Забыть о страхе – благодаря успехам
- Увидеть новые горизонты – каждая новая цель будет амбициознее предыдущей

Но как, как решиться пожертвовать стабильностью и преодолеть страх перед трудностями? Секрет прост – начинай с малого.

## КАК ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА – КОМФОРТНО

Общих рекомендаций по выходу из зоны комфорта нет и быть не может. То, что для одного будет легким стрессом, у другого вызовет шок. Мы все разные, и первый шаг выбирать тебе.

Основать стартап, сменить привычный маршрут до работы, записаться на курсы – всё это может стать твоим первым шагом за пределы зоны комфорта.

Начни с изменений в рутине. Попробуй новый стиль одежды, новые рецепты, новые маршруты. Откажись на месяц от сладостей или алкоголя. Съезди в выходные на экскурсию в другой город. Попробуй раньше вставать или раньше ложиться. Словом, действуй постепенно.

Не увлекайся. Не надо нового ради нового. Выбери то, что действительно улучшит здоровье или прокачает новые навыки. Например, если отказаться от овощей или фруктов – никакого полезного эффекта не получишь, а вот исключение из меню конфет или алкоголя обеспечит позитивные сдвиги.

Чтобы прокачать общительность, можно, конечно, заговорить с десятью незнакомцами на улице, но не лучше ли съездить на профессиональную конференцию и обзавестись десятью полезными контактами?

Выполни своё давнее желание: увольсь с нелюбимой работы, возьми за сложный проект, начни, наконец, ремонт. Сделай то, что давно хотел, но никак не решался. У тебя уже полно аргументов «за», а «против» только один – вдруг не получится.

**Первые успехи вдохновят на новые шаги. Ну, а если что-то не выйдёт – анализируй причины, делай выводы и меняй подход. Но всё равно продолжай путь к свободе. Свободе быть самим собой и строить свою жизнь.**

## СВЕЖИЙ ВЫПУСК ИЗДАНИЯ МОЖНО ВЗЯТЬ У СТАНЦИЙ МЕТРО ПО ЗАО И Ж/Д СТАНЦИЙ КИЕВСКОГО И БЕЛОРУССКОГО НАПРАВЛЕНИЙ

### КАК РАЗМЕСТИТЬ ВАКАНСИЮ В ИЗДАНИИ?

- На сайте [zaojob.ru](http://zaojob.ru)
- Написать на e-mail [welcome@domrezume.ru](mailto:welcome@domrezume.ru)
- По телефону редакции: 8 (495) 744-33-62 с 10:00 до 18:00

Свежий выпуск издания можно посмотреть на сайте [zaojob.ru](http://zaojob.ru)

**Тел. 8 (495) 744-33-62**

Периодическое печатное издание «Работа в Западном округе» №21(148) 27 июня – 3 июля 2022 г. Дата выхода в свет: 27 июня 2022 г. Издание выходит еженедельно Тираж 50 000 экз. Издатель и учредитель: Александров К.М.

Главный редактор: Александров К.М. Адрес редакции и издателя: 119633, Москва, Боровское ш., 19, оф.274 Приём объявлений: 8 (495) 744-33-62 [welcome@domrezume.ru](mailto:welcome@domrezume.ru)

Распространяется бесплатно Отпечатано в типографии «ВМГ-Принт» 127247, г. Москва, Дмитровское ш., 100 Тел.: 8 (495) 780-01-89 e-mail: [info@vmg-print.ru](mailto:info@vmg-print.ru) [www.vmg-print.ru](http://www.vmg-print.ru) Заказ № 1767

Регистрационный номер ПИ № ТУ 50 – 02607 от 15.05.2018 г., выдано управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (Управление Роскомнадзора по Центральному федеральному округу). Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов

