

قبول آگهی تلفنی: ۸/۳۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر

نیازسنجیهای صبح تهران

حمل و نقل



<p>بازاریاب بن آتامده جهت کار در کارخانه صنایع آتامده معتبر</p> <p>محدوده خاوران ۰۹۱۰۴۹۵۹۱۱۴</p>	<p>استخدام ۳ نفر آقا با درآمد ۴ میلیون در ماه مغایبی ۴۴۳۷۳۲۹۱ ۰۹۱۹۳۱۴۰۵۶۵</p> <p>۲ نفر بازاریاب آقا خانم درآمد محاذ ۸ میلیون در ماه آموزش رایگان ۴۴۱۶۴۹۶۰ - ۰۹۱۳۱۰۰۴۶۴۸</p>	<p>ناخن کار حرفه ای و متعهد انفر رنگ کار با مشتری انفر اصلاح کار حرفه ای درسالن پرمشتری (فوری فوری) دیبای جنوبی ۴۰۲۲۲۲۴ ۰۹۰۱۱۴۴۳۸۳۳</p>	<p>سایر خدمات مجالس نان سنگک - نان لواش تحویل در محدوده تهریس ولنجک - الهیه - زعفرانیه ۲۲۷۱۳۰۰۰</p>	<p>وانت یار نیسان بار اتحادیه تمام نقاط تهران، هازندران، گیلان پاجادر (جایبایی اثنائیه منزل) ۲۲۴۸۲۹۷۷۰۲۴۳۱۲۶۵</p>	<p>اتوبار نیرومواهی* یا مجوز اتحادیه وانت - خاور (شهر و شهرستان) ۷۷۶۵۵۲۲ - ۷۷۶۵۵۱۱</p>	<p>بالتترین خریدار اسپورتیج اپتیمیا فوری - نقدا در محل رحمتی ۰۹۱۲۱۲۰۴۴۴ ۰۹۱۲۱۲۰۴۴۴</p>	<p>خریدار یکدستگاه IX55 یا جنسیس ۲۰۱۲ یا ۱۳ از مصرف کننده نقدا خریدارم ۰۹۱۲۱۲۳۷۲۴۹</p>
<p>اگر به دنبال ایجاد تغییر زندگی خود هستید تا بهترین و پولسازترین مشغل دنیا رو بهت معرفی کنم مانهانه ۱ میلیون تضمینی ۴۴۶۶۶۰۰ - ۰۹۱۲۵۷۲۸۹۶</p>	<p>به تعدادی بازاریاب تلفنی با روابط عمومی بالا در زمینه حمل و نقل کالا نیازمندیم ۳۶۴۱۵۷۰۶ - ۰۹۱۲۴۰۸۳۶۴</p>	<p>آشپز و پیشخدمت منزل تمام وقت - خانم ۳۳ تا ۴۸ ساله - موجه ۲۲۵۹۸۶۵ - ۲۲۵۹۸۶۵</p>	<p>آرایشگر مردانه وردست آرایشگر زیر ۲۵ سال نیازمندیم غرب تهران - تماس تا گفته ۰۹۱۲۹۲۵۰۲۱</p>	<p>اجاره جر تیل، لیفتراک (جر تیل و تریلی ملک) موزه به انواع جر تیل های سبک و سنگین و کفی جر تیل دار (تمام نقاط) ۰۹۱۲۱۵۱۵۶۵</p>	<p>تهران نو ۷۷۹۹۰۳۰۳ تهرانپارس ۷۷۵۸۵۸۱۱ نیروی هوایی ۷۷۵۸۵۸۰۱ هفت حوض ۷۷۵۴۰۱۲۴</p>	<p>بهترین خریدار کوئیک سفید ۷۷۵۲۱۴۷۵ ۰۹۱۲۳۴۸۵۳۰۴</p>	<p>لگوس آئویس، مینی یوس، ون یک شرکت معتبر در نظر دارد نسبت به واگذاری یک دستگاه خودرو مینی یوس ایسوزو سحر مدل ۹۸ از طریق مزایده اقدام نماید. قیمت پایه ۹۶ میلیون تومان سپرده شرکت در مزایده نیم درصد بهای پایه</p>
<p>به تعدادی بازاریاب خدمت و آقا شرکت حمل و نقل بین المللی با پورسانت مناسب نیازمندیم ۸۸۱۷۵۱۳۳ - ۸۸۱۷۵۲۴۰</p>	<p>استخدام خانم آقا بدون سرمایه بدون تجربه مهارت: ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳،</p>						



کمال تشکر را می‌نمایم.

Rahnama.com

سمتگان ۷۷۱۱۴۹۹۹
تارمک ۷۷۱۱۴۲۸۲

۴۴۲۹۱۳۲۱
۸۸۶۷۹۷۴۲

شماره و تاریخچه بعد از سه
(شماره) ۰۹۱۲۱۶۹۹۷۳
۲۲۱۱۶۰۹۳-۴

نیازمندیم ۰۹۱۲۹۵۷۸۰۷۴	نیازمندیم (برش فقط بقیه کرد) ۰۹۱۲۳۵۸۲۴۵۲	محل کار مترو این سینا - پیروزی ۰۹۱۲۲۹۳۶۸۰۳	نیازمندیم ۶۶۴۰۵۵۰۷	سرویس ۳ نیمه زمهرتدیس ۰۹۱۲۴۲۳۶۵۳۸	بازرچینی و باور شوش نیازمندیم ۵۵۲۳۳۵۰۱	Mehdi.kiaee@atsys.ir
--------------------------	---	---	-----------------------	--------------------------------------	---	----------------------

قبول آگهی تلفنی : ۸/۳۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر

نیازمند بچهای صبح تهران

استخدام

۹

به تعدادی وسط کار خانم و آقا جهت کار در کارگاه غذایی نیازمندیم
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰ - ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰
یک نفر خانم جهت تولید پوشاک (کارگرساده و وسط کاری)
 نیازمندیم
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

راندنده میکسر جهت کار
 در کار خانه بتن آماده مشور
 محدوده خاوران
 ۰۹۱۰۴۹۵۹۱۱۴

راندنده نیسان
 یک شرکت بخش کاشی سرامیک معتبر در شرق تهران به تعدادی راندنده با نیسان جهت همکاری دائم با شرایط مناسب و بدون حق کمیسیون نیازمند است
 ۰۹۱۲۸۰۹۵۷۹۶

طراح
 سه بعدی کار
طراح قالبهای پلاستیک آشنا به CATIA
 محدوده اتحاد
 ۰۹۱۲۶۰۴۳۸۰۲

فروشنده
پارسانا
 با پرستیژترین و پر پول ترین شغل دنیا ...
 درآمد حداقل ۵ میلیون در هفته فقط آقایان شیک پوش و بر تلاش بار و با نوعی با استفاده محدود ۴۴۱۳۰۱۰۹۰۹۱۲۱۹۷۰۶۳۳۳۳۳۳۳

گروه کیا
 گروه بزرگ املک کیا درآمد بالای ۱۰ ماهیانه فقط ۲ نفر آقا با روابط عمومی بالا بدون سرمایه بدون تجربه فقط افراد پرتلاش و فعال دشتی
 ۰۹۱۲۸۶۱۷۷۷۷۷

فوری
 فقط ۲ نفر آقا درآمد بالای ۷ م در ماه (فبادی)
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰ - ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

فروشنده
 پوشاک زنانه
 به ۲ نفر فروشنده ماتنو خانم پاره وقت نیازمندیم (حوالی تنگ)
 ۰۹۳۰۷۸۵۸۴۴۶ - ۰۹۳۰۷۸۵۸۴۴۶

به تعدادی راندنده پایه ۱ میکسر آشنا به کرج و محدوده تهران
 نیازمندیم
 ۰۹۱۲۶۵۰۶۲۷۴

به تعدادی راندنده میکسر آشنا به شمال شرق تهران
 جهت کار در دفتر معماری
 ۰۹۱۲۸۰۹۵۷۹۶

راندنده با وانت یخچالدار (نیسان-پراید-آریسان-مزد)
 پیکان ترجیحا ساکن پردیس. بومهن رودهن و جاجرود جهت بخش مواد غذایی در تهران ساعت کاری ۱۵ و ۱۵ بارگیری از جاجرود
 ۰۹۰۳۹۹۰۷۹۵۴

به یک نفر آشنا کامل با مدلسازی و طراحی سه بعدی
 نیازمندیم لطفا رزومه و نمونه کار خود را به آدرس ایمیل زیر ارسال نمایید.
 robobaimin@gmail.com

به دو نفر فروشنده خانم جهت کار در فروشگاه
 شونده بهداشتی ساکن شهرک غرب پاساژ آریاد از ساعت ۱۱ تا ۱۲/۳۰ نیازمندیم
 ۰۹۱۰۱۴۷۷۹۸۸

فروشنده خانم
 در قسمت دفتری کمیانی ۳ ثابت + پورسات + نهار
 ۴۴ ۲۱ ۳۸ ۸۶

فروشنده
 آرایشی بهداشتی
 به تعدادی فروشنده خانم و آقا با رنج سنی زیر ۴۰ سال
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

فروشنده
 پوشاک مردانه
 به فروشنده آقا با سابقه کار جهت پوشاک مردانه (نیازمندیم منطقه پاسداران)
 ۰۹۳۷۲۱۱۵۵۵

دعوت به همکاری راندنده آقا
 سن ۳۰ تا ۴۰ سال. متاهل دارای گواهینامه خودرو و موتورسیکلت با قاهر آراسته
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

راندنده میکسر (انتوبارتی آباد)
 تعدادی راندنده خاور جهت پاربری محل انبوه منزل ساکن جنوب تهران
 ۰۸۹۸۳۱۷۳ - ۰۸۹۸۳۱۷۳

تعدادی راندنده نیسان با جای خواب
 نیازمندیم ساعت تماس ۹ تا ۱۹ (محدوده پاسگاه نعمت آباد)
 ۰۹۱۹۱۸۳۳۷۶۱

طراح پارچه و روسری
 و دیجیتال خانم مسلط به فتوشاپ با ایلاستریتور
 محدوده بازار وانت تماس ۹ تا ۱۶
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

دعوت به همکاری
 آشنا به کتون و اسباب بازی خوش برخورد با کودکان جهت فروشنده های اسباب بازی از میدنی تا حرفه ای
 ۰۹۱۲۱۷۱۱۶۴۹ - ۰۹۱۲۶۶۰۱۴۷۸

فروشنده خانم
 در قسمت دفتری کمیانی ۳ ثابت + پورسات + نهار
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

فروشنده
 آرایشی بهداشتی
 جهت فروشنده های زنجیره ای (کیا OKEEA)
 ۰۸۸۲۳۳۶۹۳

فروشنده
 پوشاک زنانه
 به فروشنده آقا با سابقه کار جهت پوشاک زنانه (نیازمندیم منطقه پاسداران)
 ۰۹۳۷۲۱۱۵۵۵

راندنده میکسر جهت کار بربری
 تاکسی خطی و گردش نیازمندیم (محدوده شاهرز)
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

راندنده با وانت نیسان
 به تعدادی وانت نیسان همراه راندنده جهت کار در شرکت خصوصی محدوده شرق تهران
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

طراح خانم مسلط به کرل و چاپ لباس
 به یک نفر خانم مسلط به طراحی و فتوشاپ جهت کار در شرکت بازرگانی نیازمندیم
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

دعوت به همکاری
 آشنا به کتون و اسباب بازی خوش برخورد با کودکان جهت فروشنده های اسباب بازی از میدنی تا حرفه ای
 ۰۹۱۲۱۷۱۱۶۴۹ - ۰۹۱۲۶۶۰۱۴۷۸

فروشنده خانم
 در قسمت دفتری کمیانی ۳ ثابت + پورسات + نهار
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

فروشنده
 آرایشی بهداشتی
 جهت فروشنده های زنجیره ای (کیا OKEEA)
 ۰۸۸۲۳۳۶۹۳

فروشنده
 پوشاک زنانه
 به فروشنده آقا با سابقه کار جهت پوشاک زنانه (نیازمندیم منطقه پاسداران)
 ۰۹۳۷۲۱۱۵۵۵

فروشنده
 پوشاک زنانه
 به فروشنده آقا با سابقه کار جهت پوشاک زنانه (نیازمندیم منطقه پاسداران)
 ۰۹۳۷۲۱۱۵۵۵

۱- راندنده کامیونت
 دارای کارت هوشمند و سلامت حداکثر سن ۳۵ سال
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

۲- راندنده نیسان
 حداکثر سن ۳۵ سال
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

۳- دعوت به همکاری
 (با وسیله نقلیه مدل ۹۰ به بالا)
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

شرکت تولیدی
 شن و ماسه و بتن واقع در کمر بندگی
 اندیشه شهریار استخدام می نماید:
 ۱- انبار دار با ضمان معتبر
 ۲- راندنده با میکسر (دارای کارت پایان خدمت)
 ۰۹۱۰۳۲۲۷۳۷۹

دعوت به همکاری
 آشنا به کتون و اسباب بازی خوش برخورد با کودکان جهت فروشنده های اسباب بازی از میدنی تا حرفه ای
 ۰۹۱۲۱۷۱۱۶۴۹ - ۰۹۱۲۶۶۰۱۴۷۸

فروشنده خانم
 در قسمت دفتری کمیانی ۳ ثابت + پورسات + نهار
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

فروشنده
 آرایشی بهداشتی
 جهت فروشنده های زنجیره ای (کیا OKEEA)
 ۰۸۸۲۳۳۶۹۳

فروشنده
 پوشاک زنانه
 به فروشنده آقا با سابقه کار جهت پوشاک زنانه (نیازمندیم منطقه پاسداران)
 ۰۹۳۷۲۱۱۵۵۵

شرکت تولیدی آریا نوش
 (تولید کننده ماءالشعیر ایستک)
 جهت تکمیل کادر توزیع محصولات خود در شهر تهران به پرستل ذیل نیازمند است:
 ۱- راندنده بخش جهت راندگی با خودروی ایسوز ۶ تن (دارای گواهینامه مربوطه)
 ساعت تماس ۸ الی ۱۶ ۲۶۴۰۰۹۱۱

شرکت تولیدی آریا نوش
 (تولید کننده ماءالشعیر ایستک)
 جهت تکمیل کادر توزیع محصولات خود در شهر تهران به پرستل ذیل نیازمند است:
 ۱- راندنده بخش جهت راندگی با خودروی ایسوز ۶ تن (دارای گواهینامه مربوطه)
 ساعت تماس ۸ الی ۱۶ ۲۶۴۰۰۹۱۱

طراح جهت همکاری
 در مجموعه چاپ مسلط به فتوشاپ و ایلاستریتور برنامه های انیمیشن و پاورپوینت
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

طراح گرافیک
 آشنا به فتوشاپ و طراحی سه بعدی
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

دعوت به همکاری
 آشنا به کتون و اسباب بازی خوش برخورد با کودکان جهت فروشنده های اسباب بازی از میدنی تا حرفه ای
 ۰۹۱۲۱۷۱۱۶۴۹ - ۰۹۱۲۶۶۰۱۴۷۸

فروشنده خانم
 در قسمت دفتری کمیانی ۳ ثابت + پورسات + نهار
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

فروشنده
 آرایشی بهداشتی
 جهت فروشنده های زنجیره ای (کیا OKEEA)
 ۰۸۸۲۳۳۶۹۳

فروشنده
 پوشاک زنانه
 به فروشنده آقا با سابقه کار جهت پوشاک زنانه (نیازمندیم منطقه پاسداران)
 ۰۹۳۷۲۱۱۵۵۵

از متقاضیان دعوت می گردد بین ساعت ۹ الی ۱۶ به نشانی: تهران، کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج، نز سیزده به سه راه اندیشه، پلاک ۱۸۶، جهت تکمیل پرسشنامه و تست راندگی مراجعه نمایند.

طراح جهت همکاری
 در مجموعه چاپ مسلط به فتوشاپ و ایلاستریتور برنامه های انیمیشن و پاورپوینت
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

طراح گرافیک
 آشنا به فتوشاپ و طراحی سه بعدی
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

دعوت به همکاری
 آشنا به کتون و اسباب بازی خوش برخورد با کودکان جهت فروشنده های اسباب بازی از میدنی تا حرفه ای
 ۰۹۱۲۱۷۱۱۶۴۹ - ۰۹۱۲۶۶۰۱۴۷۸

فروشنده خانم
 در قسمت دفتری کمیانی ۳ ثابت + پورسات + نهار
 ۰۹۱۲۳۰۱۳۳۵۰۰

فروشنده
 آرایشی بهداشتی
 جهت فروشنده های زنجیره ای (کیا OKEEA)
 ۰۸۸۲۳۳۶۹۳

فروشنده
 پوشاک زنانه
 به فروشنده آقا با سابقه کار جهت پوشاک زنانه (نیازمندیم منطقه پاسداران)
 ۰۹۳۷۲۱۱۵۵۵

فروشنده
 پوشاک زنانه
 به فروشنده آقا با سابقه کار جهت پوشاک زنانه (نیازمندیم منطقه پاسداران)
 ۰۹۳۷۲۱۱۵۵۵



راهنمای هم شهری

یکشنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۹

Table with multiple columns containing job listings for various companies like 'کارشناس برق', 'شرکت سهرمد', 'کارشناس فروش', 'کارشناس بازاریابی', etc. Each listing includes company name, position, and contact details.

«جنت آباد مرکزی» نیازمندیم
۴۴۴۴۰۰۵۲۰۰۹۱۱۳۳۴۸۲۸۶۷

حفاظتی بمرورت ثابت
۸۸۸۴۰۵۹۳

جهت تولیدی گمش نیازمندیم
۰۹۱۲۴۴۴۰۸۸۱

نیازمندیم
۰۹۱۲۷۰۴۲۹۷۷

۴۴۴۴

تلفن ۰۹۱۲۳۰۷۷۸۴۲

۰۹۱۲۵۱۲۹۵۲۲

محدوده چهارراه ملارد



راهنمای همشهری

یکشنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۹

<p>کارمند اداری خانم باوربا عموئی آشنا به کامپیوتر و اینترنت ۰۵۷۱۶۶۵ mah_8867@yahoo.com</p> <p># پشتیبان فنی نرم افزار # محبوبه و مسلط به کامپیوتر در یک شرکت آموزشی معتبر (داخلی) ۳۶۱ ۷۴۰ ۳۴۱</p>	<p>فوری جذب نیرو فوری شرکت معتبر جهت تکمیل اداری و مدیریت خود از افراد واجد شرایط (خانم و آقا) با درآمد عالی دعوت به همکاری می نماید ۰۹۰۱۰۱۸۵۴۴۱ - ۰۹۰۱۸۵۴۴۱</p>	<p>نماینده بیمه ایران تعداد محدودی کارمند فروش خانم با روابط عمومی بالا حقوق ۵/۲م + پاداش + بیمه بازاریابی نیست سوال نفرمائید کلیه مناطق تهران ۸۸۸۹۰۱۴۴</p>	<p>کارمند آقا وارد به امور اداری و بانکی بصورت تمام وقت با ۱۰ سال سابقه کار و سامن مرتبه در محدوده کارگرمشالی نیازمندیم ۸۸۳۵۰۲۲۷</p>	<p>کارمند آقا فعال و با انگیزه با درآمد بالا - آموزش رایگان در محیط حرفه ای ۸۸۰۵۰۴۰۴</p> <p>یک شرکت فعال در زمینه خدمات تجهیزات صنعت و گاز کارمند اداری فوق دیپلم به جا با یکسال سابقه مسئله Office شتاب Autocad نیازمند است. حد اکثر ۵ سال نیازمند است. ۱۳۸۵ recruiting1388@ yahoo.com</p>	<p>اپراتور تلفنی خانم جوان، فعال و پر انرژی (محدوده سعادت آباد) ۲۲۱۴۴۹۲۷ و ۲۲۱۴۸۸۷۲</p> <p>کارمند اداری</p>	<p>همکار خانم با مهارت کامل در اکسل با حقوق مکتبی ۳۳۵۶۶۴۷ - ۰۹۰۳۸۳۳۱۰۹۰</p> <p>کارمند خانم مسلط به کامپیوتر با حقوق ۴۰۰ / م و بیمه جهت شرکت نیازمندیم « شهری » ۵۵۹۷۱۲۴۰</p>	<p>کارمند آشنا به زبان انگلیسی XX کارمند اداری ۲۲۰ / ۱۶۳۷۴</p>
<p>کارمند خانم آشنا به امور حسابداری محدوده بازار نیازمندیم ۰۹۱۱۳۳۸۶۲۴۷۴</p>	<p>کارمند خانم آشنا به امور اجرایی ثبت برند و تغییرات یا رتبه بندی نیازمندیم ۲۲۸۸۱۳۳۵</p>	<p>فرد نفر آقا فعال بدون سابقه و سرمایه ۱۰ م تضمینی از ماه اول (دوستی) ۴۴۶۵۷۸۳۸ - ۰۹۱۲۹۲۱۳۴۴۲</p>	<p>XX کارمند جهت انجام امور اداری ۲ ماه ثابت + نهار + پورسانت با ۴۴۲۱۳۸۸۶</p>	<p>شیمی آشنا به تجهیزات آزمایشگاهی تلفن: ۸۸۹۷۸۵۳۱ info@electron-co.com</p>	<p>کارمند اپراتور تلفن</p>	<p>کارمند Call center جهت کار در شرکت مهدیسی jobs.spm.1397@gmail.com ۸۸۷۴۶۲۱۰</p>	<p>کارمند آشنا به کامپیوتر</p>
<p>کارمند خانم مسلط به کامپیوتر آشنایی با نرم افزارهای حقوق و دستمزد ۵۵۶۹۱۹۶۳ ارسال رزومه به: ۰۹۱۰۱۵۸۸۰۵۴</p>	<p>کارمند خانم مسلط به کامپیوتر آشنایی با نرم افزارهای حقوق و دستمزد ۵۵۶۹۱۹۶۳ ارسال رزومه به: ۰۹۱۰۱۵۸۸۰۵۴</p>	<p>کارمند اداری خانم حقوق + بیمه + مزایا (سعادت آباد) ۲۲۳۷۷۱۷۹</p>	<p>فوری - فوری تصدیدی کارمند آقا بدون سابقه و سرمایه (بیان) ۴۴۶۵۷۸۳۸ - ۰۹۳۸۱۷۵۰۱۱۵</p>	<p>استخدام نیروی آقا نفر میدی درآمد بالای ۷ میلیون (محبی) ۴۴۲۹۱۰۱۴ - ۰۹۲۱۲۴۷۸۲۸۳</p>	<p>((کارمند اداری و مالی)) آشنا به سیستم حضور و غیاب علم و صنعت نیازمندیم داخلی ۱۳۵ ۷۷۳۵۸۶۷۲</p>	<p>استخدام کارمند خانم ترجیحا با سابقه کار در شرکت بیمه مسلط به تایپ فارسی و کامپیوتر ۸۸۸۱۰۴۱۹</p>	

120475

دهید و هرگز از یادگیری بیشتر دست نکشید.

خود را باور کنید

گام های خود را چنان کوچک بردارید که بتوانید با کمترین فشار و خستگی به اهدافتان دست یابید. به درازای راهی که باید طی شود فکر نکنید. بسیاری از زنان مهارت ها و قابلیت های حقیقی خود را نادیده می گیرند و به آن ها کم بها می دهند. زنانی که استعداد های شان را باور ندارند، مسوولیت کمتری قبول کرده و کمتر از فرصت ها استفاده می کنند. موفقیت های خود را نادیده بگیرید. روی نقاط ضعفتان متمرکز نشوید. در یک کلام خودتان را باور کنید. شما کارهای بسیاری را به خوبی انجام داده اید و با هم می توانید کارهای بیشتر و مهمتری را به همان باز انجام دهید. فقط باید خودتان را باور داشته باشید و هر روز یک گام کوچک در جهت بهتر شدن کارتان بردارید.

- ۱- آیا احساس می کنید شایسته موقعیت کنونی تان هستید؟
- ۲- فهرستی از تمام کارهایی که خوب انجام داده اید تهیه کنید. گاهی این فهرست را مرور کنید و از احساس خوبی که پیدا می کنید لذت ببرید.
- ۳- این هفته مسوولیتی بزرگ تر از کاری که به طور

۲- اگر برای انجام دادن بعضی کارها به کسی حق الزحمه می پرداختید چقدر در وقت تان صرفه جویی می شد؟

۳- این هفته امتحان کنید و یکی از کارهای وقت گیر خانه را به عهده فرد واجد شرایطی بگذارید و به او حق الزحمه بدهید.

با تکیه بر نقاط قوتتان کار کنید

همان کاری را انجام دهید که به خوبی از عهده اش بر می آید. کار کردن با توجه به توانایی ها و استعداد های خود بهترین کار ممکن است. همه ی ما نقاط قوتی داریم که به آن ها می بالیم و نقاط ضعفی داریم که دوست داریم هیچ کس به آن ها پی نبرد. در دنیای کار، ما برخی کارها را به بهترین نحو انجام می دهیم. پس چرا روی آن ها تمرکز نکنیم؟

- ۱- آیا شغل فعلی شما نقاط قوتتان را به خدمت می گیرد یا نقاط ضعفتان را آشکار می کند؟
- ۲- چگونه می توانید از نقاط قوتتان به بهترین نحو ممکن در محیط کارتان استفاده کنید؟
- ۳- این هفته کاری را که بیش از همه دوست دارید و بیشترین نقاط قوت شما در آن است، انجام دهید. اگر محیط شغلی تان امکان چنین کاری را فراهم نمی کند چه چیزی مانع شماست تا به شغل دیگری بپردازید؟ در این باره فکر کرده و امکانات را بررسی

۱- از همه مسوولیت های خود و شریک زندگی تان فهرستی تهیه کنید.

۲- برای تقسیم عادلانه کارها از چه روشی استفاده می کنید؟ اگر تا به حال این کار را نکرده اید، فکر کنید، خلاق باشید و به چه ها هم کارهایی را که دوست دارند واگذار کنید.

۳- با موافقت همسر و فرزندان تان بگذارید بعضی از کارهای خانه را به طور منظم آن ها انجام بدهند. اشکالی ندارد اگر طبق روش شما انجام ندهند.

زمانی را به خودتان اختصاص دهید

در خانه و انجام انواع وظایف پر فشار، زمانی را به رفع نیازهای جسمی و روحی خودتان اختصاص دهید و ورزش کنید، پیاده روی کنید، مطالعه کنید یا فقط دراز بکشید و هیچ کاری نکنید.

۱- آخرین باری که اوقات فراغت مفید داشتید کجا بود؟

۲- تا چه اندازه به بهداشت و سلامت فردی خود اهمیت می دهید؟ آیا ناهار را ایستاده یا پشت کامپیوتر می خورید؟

۳- این هفته دست کم دو ساعت کامل را به خودتان اختصاص دهید. می توانید بروید استخر، یا در خانه فیلم مورد علاقه تان را ببینید یا غذایی را که خودتان بیشتر از همه دوست دارید بپزید و سر فرصت و

در دنیای امروز، روز به روز تعداد بیشتری از زنان وارد بازار گانی می شوند. در حال حاضر میلیون ها زن در جهان در مشاغل گوناگون فعال هستند و میلیون ها زن که در بیرون کار نمی کنند در خانه به حرفه های دستی و تولیدی می پردازند و این رقم مدام بیشتر می شود.

در رابطه با کار حرفه ای زنان در هر جامعه مسائلی هست که مختص آن هاست. زنان، اغلب اوقات ناگزیر هستند حجم وسیعی از مسوولیت های مربوط به خانه و شغلشان را با تردستی شگفت انگیزی انجام دهند. برای همین زنان شاغل بیش از مردان، محتاج انعطاف پذیری هستند. به علاوه خصوصیات روحی و روانی زنان، نگرش متفاوت آنان به مسائل و تفاوت شیوه مدیریت زنان با مردان باعث می شود تا در تمام حوزه ها شاهد تفاوتی در رابطه با کار زنان شاغل باشیم. در اینجا چند نکته مهم برای راهنمایی زنان شاغل ارائه می شود. توجه به این نکات و تعمق و عمل کردن به آن ها می تواند برگ برنده ای برای زنان شاغل در محیط های کاری بسیار رقابتی امروز باشد:

اولویت های خود را مشخص کنید

هیچ کس نمی تواند همه ی امکانات و همه ی افراد را در همه ی زمان ها در اختیار داشته باشد. اداره ی

چگونه زنان هم شاغل باشند و هم زندگی کنند؟

معمول انجام می دهید قبول کنید. توانایی های تان را محک بزنید و تمام تلاش تان را بکنید تا این مسوولیت را به بهترین نحو ممکن انجام دهید.

به خودتان جایزه بدهید

تایید خودتان و موفقیت های تان، بهترین ضامن تداوم موفقیت هاست. برای کارهایی که انجام داده اید از خودتان قدر دانی کنید. حتی برای کوچک ترین کارها جایزه ای در نظر بگیرید. پژوهش ها نشان می دهد که زنان بسیار مستعد این هستند که نسبت به خودشان شک کرده و از خود انتقاد کنند. پس به جای این که منتظر شوید تا دیگران تشویقتان کنند، خودتان بعد از انجام موفقیت آمیز هر کاری به خودتان جایزه بدهید. آیا اخیرا به هدف مهمی دست یافتید؟ آیا پروژه ای را هدایت یا اجرا کردید؟ آیا توانستید گزارش یا مقاله تان را به موقع آماده کنید؟ اگر جوابتان بله است همه این ها مستحق جایزه است.

- ۱- آخرین باری که به خاطر انجام موفق کاری به خودتان جایزه دادید کی بود؟
- ۲- فهرستی از انواع جوایزی که می توانید به خودتان بدهید تهیه کنید.
- ۳- این هفته یکی از آن ها را در نظر بگیرید و به

کنید. قدم اول را بردارید.

یادگیری هرگز متوقف نمی شود

در هر زمینه ای که کار می کنید اجازه دهید که فاصله ی حرفه ی شما از سطح دانش و مهارت تان زیاد شود. یادتان باشد که یادگیری با فارغ التحصیلی متوقف نمی شود. همواره چیزهایی برای یاد گرفتن وجود دارد که به شما در شغل تان کمک می کند. به خصوص در دنیای پر شتاب آموزشی با فناوری های جدیدی که از راه می رسد، آموزش مدام، شرط اصلی موفقیت حرفه ای است. آموزش مداوم و افزایش مهارت هایی که دارید در دراز مدت بسیار به سودتان خواهد بود.

- ۱- آخرین باری که نشریات تخصصی را واقعا مطالعه کردید، کجا بود؟
- ۲- آیا سعی می کنید اطلاعات و مهارت های تان را به روز نگه دارید؟
- ۳- این هفته یک قدم در راه افزایش دانش و مهارت تان بردارید. مجله یا کتاب تخصصی بگیرید و خوب بخوانید، در کلاس کامپیوتر ثبت نام کنید، در سمینار آموزشی مربوط به شغل تان شرکت کنید، با کسی که می دانید اطلاعات بیشتری در حوزه ی کار شما دارد صحبت

بدون عجله برای انجام کار دیگری، آن را با لذت نوش جان کنید.

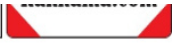
از دیگران کمک بگیرید

کمک گرفتن از افراد مورد اعتماد برای انجام دادن برخی کارها باعث کارایی بیشتر شما می شود. شما می توانید برای انجام بعضی از کارهای خانه مثل نظافت کلی، رسیدگی به باغچه یا مواصلت از بچه به کسی پول بدهید تا آن ها را انجام دهد. البته توان مالی این کار بیشتر به زنان شاغل در رده های بالایی مدیریت مربوط می شود.

پژوهش های به عمل آمده نشان می دهد که بیشتر مدیران مرد مجرد لباس های خود را به خشکشویی می برند، برای نظافت خانه کسی را می آورند و سه بار در هفته در رستوران غذا می خورند، در حالی که مدیران زن همه این کارها را خودشان انجام می دهند چون مثلا آوردن نظافتچی را نوعی پول دور ریختن می دانند یا فکر می کنند خودشان کارها را بهتر انجام می دهند، در حالی که اینطور نیست. شما با این کار وقت و تمرکز بیشتری برای انجام کارهای خودتان خواهید داشت.

- ۱- آیا در ماه گذشته مجبور شدید محل کارتان را

با روایه عمومی بانک
۲۶۴۱۰۶۷۰ - ۱



۶۶ ۵۶ ۳۹ ۷۱
۶۶ ۵۶ ۲۱ ۳۷

با حقوق و بیمه نیازمندیم
hrir22326@gmail.com

۱۵هی رایگان ، تسویه درجا
املاک دژ اوو ۴۴۰۸۷۲۱۵

با مشتری حضوری و فایل شخصی
۶۶۵۵۴۸۰۰ - ۰۹۱۱۹۳۰۸۵۲۹۱

م ولیعصر، زرتشت شرقی، پلاک ۴۳، ۸۸۸۹۰۱۲۲

