

## Jak být v práci šťastný a spokojený

Zase je tu pondělí a vám se nechce nejen vstávat, ale už vůbec se vám nechce do pracovního procesu. Jak na to, abyste se do práce těšili?

### 1. Řekněte si, proč do práce chodíte

Klidně to může být jen proto, že máte super kolegy, se kterými se nasmějete. Nebo vás třeba těší nějaká nová výzva, se kterou se musíte poprat.

A co třeba oběd? Nemáte v plánu nějaký dobrý oběd? No a nabízí se také nejčastější důvod, proč lidé chodí do práce - peníze. Musíte tam jít, ale čeká vás za to pak finanční odměna!

### 2. Příjemné pracovní prostředí

Pokud máte svůj vlastní pracovní stůl a kancelář, vyzdobte si ji a zútulněte fotkami, svíčkami, květinou.

Pokud máte pouze pracovní skříňku, dejte si do ní fotku nebo obrázek někoho či něčeho na co se těšíte. Kdo vám vykouzlí úsměv.

### 3. Rozvrhněte si čas

Projděte si každé ráno vaše pracovní povinnosti a úkoly.

Rezervujte si vždy 30 minut na obědovou pauzu a nenechte se o ni ochudit. Je to čas, kdy nejen zaženete hlad, ale odpočnete si od pracovních povinností.

### 4. Rozhýbejte se

Pokud máte možnost, protáhněte se během sezení za pracovním stolem. Udělejte si pár dřepů, projděte se. Alespoň na pár minut. Ulevíte

tak vašim zádům a navíc vás to probere.

To samé platí i pokud stojíte celý den za pásem. Protáhněte si záda a promasírujte si nohy.

### 5. Stanovte si odměny

Za každý úkol, který je pro vás důležitý a který se vám povede, se odměňte. Klidně si dejte kávu, bonbon a nebo si kupte si třeba nové boty. -vd-

**STAŇ SE SOUČÁSTI NAŠEHO TÝMU  
VE ŽDÁRU NAD SÁZAVOU**

V současné době hledáme kolegy na pracovní pozice:  
STAVBYVEDOUČÍ  
PŘÍPRAVÁŘ/KA

**NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK - 30.000,-**

Pro další informace nás kontaktuj na  
[www.imosbrno.eu/kariera](http://www.imosbrno.eu/kariera)  
nebo  
tel: 720 044 314

J03-16D

**Firma IRM, s.r.o.,  
přijme do servisního střediska v Brtnici  
pracovníka na pozici:**

**servisní technik  
strojních zařízení**

**Náplň práce:**  
Oprava strojů pro průmyslovou automatizaci  
Vyhláška 50 výhodou  
Jednosměnný provoz

**Své životopisy posílejte na e-mail: [jiri.sindelka@irm.cz](mailto:jiri.sindelka@irm.cz)  
Bližší informace na tel. 734 757 401**

J03-18D

**Máte-li chuť zkusit pracovat ve stabilní stavební firmě, pracující pouze v regionu Jihlavska, tak nás neváhejte kontaktovat.**

Do našeho kolektivu hledáme

**zámečnick – obsluha pojízdné dílny**

Náplní firmy je provádění inženýrských a pozemních staveb pro veřejný i soukromý sektor.

**Nabízíme množství benefitů**  
(náborový příspěvek 35 000 Kč, 13. plat, příspěvky na životní a penzijní pojištění, dopravu do zaměstnání, případně další dle dohody)

**IPOS PS s.r.o. | Hruškové Dvory 6 | 58601 Jihlava  
Tel.: +420 602 483 792 | [www.iposps.cz](http://www.iposps.cz)**

J03-19

**VÝVOJ**   
**S I N C E 1 9 3 1**

**VÝVOJ, oděvní družstvo v Třešti  
hledá (přijme)**

**mistra/ mistrovou výroby  
na sakovou dílnu**

Praxe v oboru nutná, vedení kolektivu,  
mzda dohodou, benefity, jednosměnný provoz.  
Nástup možný ihned.

**Dále přijmeme  
šičky / krejčí  
pro oděvní pásovou výrobu**

Vyučení + praxe v oboru, dobrý kolektiv,  
jednosměnný provoz, benefity.  
Nástup možný ihned.

**Informace na 567 214 114 nebo [novakova@vyvoj.cz](mailto:novakova@vyvoj.cz)**

J03-7D