

Beruf & Karriere

Samstag, 10. März 2018
D065, Nr. 059, 10. Woche

Weitere Angebote unter:



Auf geraden Rücken achten

Die Arbeit in der Kita ist für den Rücken eine große Belastung. Erzieher sollten darauf achten, so oft wie möglich eine gerade Haltung einzunehmen, rät die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege.



Arbeitsmarkt für Ingenieure

Angehende Ingenieure dürfen sich über gute Jobaussichten freuen. Allerdings sind in manchen Bereichen die Studierendenzahlen massiv gestiegen. Deshalb sollten sie bei der Wahl der Spezialisierung an später denken.



Videokonferenz ernst nehmen

Bewerbungsgespräche per Video sind unkompliziert. „Weil man in gewohnter Umgebung ist, besteht die Gefahr, dass man es nicht ernstnimmt“, warnt Bewerbungscoach Hans-Georg Willmann. „Business-Kleidung ist ein Muss.“

Alltag und Beruf

Kurze Pausen sind wichtig

Die Konzentration lässt schnell nach.

Raucher leben gesünder. Zumindest in einer Hinsicht: Denn natürlich schadet die ständige Pafferei der Lunge und dem Körper insgesamt – die vielen kurzen Raucherpausen im Verlauf eines Arbeitstages sind aber eigentlich eine gute Idee. „Nach 90 bis 100 Minuten Konzentration wird jedes Gehirn ineffizient“, sagt Business-Coache und Mentaltrainerin Christina Kropp. Berufstätige sollten deshalb nicht nur die übliche Mittagspause machen, sondern etwa alle ein bis zwei Stunden eine Mini-Auszeit einschieben. Lang muss die nicht sein: „Es reicht oft schon, wenn sie kurz mal vom Monitor wegrollen, durchatmen und Zitronenpressen“, sagt die Exper-

tin. Gemeint damit ist eine Übung, bei der man beide Fäuste ballt – eben so, als wollte man eine Zitrone auspressen. So werden beide Gehirnhälften aktiviert. Ansonsten ist die ideale Mini-Pause eine Typfrage, genau wie bei der langen Mittagspause: Gesellige Menschen gehen am liebsten mit Kollegen in die Kantine – und verbringen dann auch die Mini-Auszeit am besten plaudernd in der Teeküche. Wer gerne seine Ruhe hat, zieht sich vielleicht aus dem hektischen Großraum in einen Nebenraum zurück oder geht kurz zum Durchatmen vor die Tür – so wie Raucher eben. *dpa*

Vorhang auf für Berufe im Gesundheitswesen

Am 20. und 21. April hält Deutschlands wohl größtes Projekt, das Arbeitsmöglichkeiten im Gesundheitswesen, in der Pflege oder im Sozialwesen in die Öffentlichkeit stellt, Einzug im RuhrCongress.

Zum siebten Mal präsentieren sich nahezu 100 Aussteller auf der JOBMEDI NRW. Sie bieten damit auch tausenden, attraktiven beruflichen Facetten der Gesundheitsbranche, Pflegenden, Medizinischen und Therapeutischen Fachkräften eine Plattform. Menschen, die im Gesundheitswesen, in der Pflege oder im Sozialwesen arbeiten oder arbeiten möchten, bietet die JOBMEDI Raum für konstruktiven Austausch, denn eins ist sicher: Hier treffen sich Gleichgesinnte sowie Kollegen. Besucher, die einen Perspektivenwechsel, einen neuen Arbeitgeber oder eine Ausbildung suchen, aber auch



Rund 100 Top Arbeitgeber aus dem Ruhrgebiet sind auf der JOBMEDI vertreten. FOTO MESSE

Programme, fachspezifische Informationen und ganz bestimmt auch viele überraschende Angebote. Mit rund 25 Kliniken, 20 Trägern von Pflegeeinrichtungen oder -diensten, aber auch zahlreichen Mitgliedern aus der Freien Wohlfahrtspflege, Universitäten und Akademien, zeigt sich das Projekt „JOBMEDI NRW 2018“ auch in diesem Jahr als eine starke Plattform, die es schafft Berufe in der Pflege, der Medizin, der Therapie und dem Sozialwesen ins Rampenlicht zu stellen und erreicht damit tausende Besucher. „Die Notwendigkeit der JOBMEDI wird nicht nur von Anbietern der klassischen Gesundheits- oder Sozialfachberufe erkannt, sie ist auch schon längst bei damit verbundenen Wirtschaftszweigen bekannt und für alle ein fester Bestandteil ihrer Planung“, so die Projektleiterin.

Kurz berichtet

Zusätzliche Qualifikationen erwerben

Manchen Azubis fällt die Lehre sehr leicht, möglicherweise fühlen sie sich sogar unterfordert. Damit das nicht in Langeweile umschlägt, können die Jugendlichen zusätzliche Aufgaben übernehmen oder weitere Qualifikationen erwerben. Darauf weist das Portal „Stark für Ausbildung“ hin. So können sie zum Beispiel Veranstaltungen übernehmen oder Kundenkontakte pflegen, selbst wenn das nicht zu ihren Kernaufgaben gehört. Oder sie absolvieren ergänzend ein IT-Training oder Sprachkurse. *dpa*

Ruhr Nachrichten
Das Beste am Guten Morgen

präsentieren:

JOBMEDI
Die Berufsinformationmesse für Gesundheit & Soziales

Stellenmarkt

Lücke Reisen mit Pfiff

Wir suchen zum nächstmöglichen Termin zur Erweiterung unseres Teams eine/n

Reisebusfahrer/in

Bewerbungen bitte an:
Lücke Reisen GmbH, Magdeide 21, 59394 Nordkirchen, Tel: 02599 / 8 41 oder 7182, Mail: Info@luecke-reisen.de

Die TecLine GmbH ist ein internationales Personaldienstleistungsunternehmen. Für unsere Hauptniederlassung in Dortmund suchen wir zur Unterstützung ab sofort eine/n

Mitarbeiter/in Backoffice Teilzeit (30 Stunden/ Woche)

Ihre Aufgaben: - Erstellung von Arbeitsverträgen und Dienstweisungen nach Vorlage
- Fahrtenbuchprüfung
- Buchung bereits geprüfter Eingangsrechnungen
- allgemeine administrative Tätigkeiten, Schriftverkehr, Erstellung von Excel-Auswertungen

Wir erwarten: - gute PC-Kenntnisse und gute Basis-Kenntnisse der englischen Sprache
- Motivation, Teamgeist, Flexibilität, Lernfähigkeit

Arbeitszeit: - Mo – Fr in der Regel 9:00 – 15:30 Uhr

Wir bieten Ihnen eine verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem internationalen Umfeld. Gern geben wir Quereinsteigern oder Berufsstartern eine Chance. Ihre aussagefähige Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte per E-Mail an: info@tecline.de – TecLine GmbH, Ruhrallee 9, 44139 Dortmund

Wir stellen ab sofort zur Verstärkung unseres Montageteams ein:

Glaser/Schreiner/Metallbauer

 etc. (m/w)
Führerschein Kl. B, handwerkliches Geschick, bei überörtlicher Bezahlung.
Bewerbungen und Anfragen unter:
Kai Doellermann 0171/8651720 - Glaszentrum Dortmund GmbH, Frau Folle-Warneck - p.folle@gzdo.de - Iggelhorst 10, 44149 Dortmund

BÜCKER B

Unsere Firmengruppe sucht für sofort einen weiteren, erfahrenen

FINANZBUCHHALTER (m/w)

für eine verantwortungsvolle Aufgabe.

Gutes Arbeitsklima in einem jungen Team sowie gute Verdienstmöglichkeiten sind garantiert.

Alle erforderlichen Informationen dazu werden in einem persönlichen Gespräch erörtert.

Bewerbungen bitte auch als Mail:
Josef.Buecker@buecker-nordkirchen.de
oder
Josef Buecker GmbH & Co KG
Capeller Str. 15 · 59394 Nordkirchen · ☎ 0 25 96 9 / 29 30
www.buecker-nordkirchen.de

Praxisklinik Dr. Edit Hoffmann

sucht ab sofort eine/n kompetente/n und verantwortungsbewusste/n

Medizinische/n Fachangestellte/n.

Geboten wird ein Arbeitsplatz in Voll-/Teilzeit mit vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten, sowie moderner Medizintechnik.

Bewerbung unter:
Dr. Edit Hoffmann – Wittbräucker Str. 2
44287 Dortmund – Tel.: 0231/44 80 60
E-Mail: dr.edithoffmann@web.de

Physiotherapeut/in gesucht!

Wir suchen Verstärkung für unser Praxis-Team Körper und Kopf in Dortmund zum 01.05.2018 in Teil-/ Vollzeit.
Früherer Zeitpunkt auch möglich.
MLD und/oder MT ist wünschenswert (30 Min. Takt).
Gerne auch Berufsanfänger!

Bewerbungen bitte schriftlich an info@koerperundkopf.de oder telefonisch unter 0231/ 102059

GEMEINDE ASCHEBERG
Ascheberg · Herbern · Davensberg

Bei der Gemeinde Ascheberg ist zum nächstmöglichen Zeitpunkt die Stelle einer/eines

Mitarbeiterin/Mitarbeiters Stadtplanung

in Teilzeit mit mindestens 25 Wochenstunden oder in Vollzeit für ein Jahr befristet zu besetzen. Die Perspektive für eine Weiterbeschäftigung nach der Befristung ist gegeben.

Die Tätigkeit soll entsprechend der persönlichen Qualifikation bis zur Entgeltgruppe 11 des Tarifvertrages für den öffentlichen Dienst vergütet werden.

Weitere Informationen – insbesondere zu den Bewerbungsvoraussetzungen – entnehmen Sie bitte der Veröffentlichung auf der Internetseite der Gemeinde Ascheberg www.ascheberg.de. Rückfragen beantworten Ihnen gerne Frau Kathrin Günther (Tel. 02593-60911; E-Mail: guenther@ascheberg.de).

Wenn Sie Interesse haben, richten Sie Ihre Bewerbung mit aussagefähigen Unterlagen bitte bis zum **01.04.2018** an folgende Adresse: Gemeinde Ascheberg, Fachgruppe Allgemeine Verwaltung - Personal, Dieningstraße 7, 59387 Ascheberg.

Zuverl. u. erfahrener Mann mit PKW sucht Gartenarbeit, ☎ 02 31/ 9 10 94 10 o. 01 72 72 41 70 09

Stellenangebote

Gärtner/in o. Florist/in
für Kundenberatung, Warenpflege und Dekoration in Teilzeit gesucht.
Gärtnerei Barbara Engel
Overgünne 8 - 44265 Dortmund
☎ 02 31/46 43 62

Intensivausbildungen in 1-3 Wo. unter ärztl. Leitung: Kosmetiker/in, Naturkosmetiker/in, Fußpfleger/in, Visagist/in u.v.m. ☎ 05751/92150 info@cosmeda-akademie.de

Kerzan's Restaurant
Wir suchen eine **Kellnerin** mit guter Erfahrung, Vollzeit, Teilzeit oder Aushilfe. Bewerbung bitte an 0231-252200 oder Kerzan@Arcor.de.

Kinderfrau/Leihoma, liebevoll, zuverlässig, deutschsprachig für unsere beiden Kinder (Alter 9, 3) an 2 Nachmittagen (Mo & Do 15-18 Uhr) in DO-Brackel, NB Hohenbusche gesucht. 0151/65169780

Mehrfache Mutter sucht qualif. Hilfe b. d. Betreuung ihrer Kinder: Hausaufgaben (Kl. 2/4/6), Begleitung z. Musikunterricht u. Sport etc. Welche freundl., ehrl. Sie (NR, PKW) hat Zeit u. Interesse, uns zu unterstützen? ☎ 01 777 48 62 58 (gerne auch schriftl. Nachricht)

Omnibusbetrieb in Dortmund sucht ab sofort **Nutzfahrzeugmechatroniker**
☎ 01 51/54 45 71 42