



## **Animateur-trice d'ateliers de relaxation – Contractuel – Groupe des aidants du Sud-Ouest**

**Le Groupe des Aidants du Sud-Ouest est un organisme sans but lucratif qui œuvre depuis 1995 auprès des personnes proches aidantes. Notre mission est de favoriser l'amélioration de leur qualité de vie, de prévenir leur épuisement et de promouvoir leur reconnaissance dans la communauté.**

### **MANDAT DU POSTE**

L'animateur-trice est chargé de mettre en place deux (2) ateliers de relaxation par mois. Ces ateliers permettent, entre autres, aux personnes proches aidantes d'expérimenter des techniques de relaxation afin de réguler leur stress et leur permettre de se détendre. Une variété de techniques de relaxation y sont partagées comme la méditation, la respiration, la visualisation, les mouvements ainsi que des étirements simples et légers. L'atelier se donne principalement en français, mais peut, tout de même, être adapté aux personnes anglophones désirant participer.

### **RÔLE ET RESPONSABILITÉS**

- Animer deux (2) ateliers hybrides de relaxation, d'une durée de deux heures (2 h) ;
- Prendre la présence des participant-e-s et faire le suivi à l'organisme ;
- Rédiger un bref compte-rendu des ateliers, mensuellement, à l'organisme par courriel ;
- Prévoir, en collaboration avec l'organisme, les dates des ateliers en fonction de la programmation saisonnière en cours et à venir.

### **COMPÉTENCES RECHERCHÉES**

- Formation pertinente, diplôme ou certificat (méditation, réflexologie, massothérapie, pleine conscience, etc.) ;
- Bilinguisme (français et anglais) ;
- Compétences en communication, habiletés relationnelles ;
- Faire preuve d'empathie, de patience et d'écoute active ;
- Posséder son ordinateur portable personnel capable de tenir des rencontres Zoom ;
- Expérience pertinente dans le milieu communautaire (un atout) ;
- Connaissance des enjeux vécus par les personnes proches aidantes (un atout) ;

### **CONDITIONS DE TRAVAIL**

- Date d'entrée en poste : avril 2024
- Lieu : dans le grand Sud-Ouest (lieu précis à déterminer dans les secteurs Dorval-Lachine-LaSalle ou dans le Sud-Ouest)
- Durée : contrat de douze (12) mois, renouvelable selon la situation financière de l'organisme
- Honoraires : 150 \$ par atelier
- Culture organisationnelle inclusive et axée sur le bien-être

### **POUR APPLIQUER**

Le Groupe des aidants du Sud-Ouest souscrit au principe de l'équité en matière d'emploi et invite les femmes, les Autochtones, les personnes en situation de handicap et les minorités visibles à poser leur candidature.

**Envoyez votre C.V. et votre lettre de présentation (en français) à Jiri Snitil, [direction@gaso.ca](mailto:direction@gaso.ca) avant le 24 mars 2024.**

**Seules les candidatures retenues seront contactées en entrevue.**