

## Offre de bénévolat – Hiver-printemps 2024

### **Titre du poste :**

Bénévole animateur-trice

Session de groupe *L'anxiété relationnelle, la comprendre et la gérer*

### **But du poste :**

Préparer et animer le groupe *L'anxiété relationnelle, la comprendre et la gérer*.

### **Description du groupe :**

*Ce groupe s'adresse à toute personne qui vit de l'anxiété, de l'insécurité, de l'incertitude ou de la jalousie dans ses relations amoureuses et amicales. Les participant-es seront amené-es à explorer la source de leurs insécurités, pour éventuellement maîtriser des stratégies efficaces de gestion des émotions. Le groupe est composé de 4 à 10 participant.es.*

### **Tâches :**

- Préparer le contenu de la session;
- Faire le montage et le démontage de la salle;
- Préparer le café;
- Faire l'animation du groupe;
- Veiller au bon climat du groupe;
- Suivre la procédure liée à l'animation des groupes;
- Participer aux rencontres des animateurs (idéalement).

### **Temps à consacrer :**

- Temps d'animation : 3 heures par semaine pendant 4 semaines (inclus la préparation de la salle).
- Temps de préparation avant la session : Variable, selon les besoins de l'animateur-trice.

### **Horaire :**

- Les lundis 15, 22, 29 avril et 6 mai.
- De 13h à 16h (incluant le temps de préparation avant le début de l'activité ainsi qu'à la fin de celle-ci).
- L'activité de groupe se déroule de 13h30 à 15h30.

### **Aptitudes exigées :**

- Avoir un intérêt pour le sujet abordé;
- Être à l'aise avec le thème et avoir des connaissances sur le sujet;
- Avoir de l'intérêt et de la facilité pour élaborer un contenu pertinent et fiable;
- Savoir faire preuve d'empathie;
- Avoir une bonne écoute;
- Être à l'aise pour parler devant un groupe et animer des discussions;

- Adhérer aux valeurs et à la mission de l'organisme;
- L'expérience en animation de groupe est un atout.

**Formation et perfectionnement :**

- Formation de base;
- Formation spécifique au service de l'animation;
- Possibilité de formation continue et volontaire via notre offre de formation pour les bénévoles.

**Supervision :**

La supervision est assurée par la coordonnatrice de l'action bénévole.

**Conditions de travail :**

- Environnement chaleureux;
- Équipe compétente et engagée;
- Environnement climatisé en été.

**Avantages :**

- Journée de ressourcement pour les bénévoles;
- Fête de Noël;
- Rencontres sociales;
- Possibilité de participer à des formations;
- Possibilité de participer gratuitement aux activités de notre programmation;
- Possibilité de s'impliquer dans d'autres services sous certaines exigences (relation d'aide, accueil...);
- Faire partie intégrante de l'équipe de la Maison de la Famille.

**Vous êtes intéressé·e à rejoindre notre fabuleuse équipe?**

Veillez communiquer avec Sarah Bégin Delisle, coordonnatrice de l'action bénévole, au 418-623-5705 ou par courriel au [coordo.ab@mfcharlesbourg.org](mailto:coordo.ab@mfcharlesbourg.org)

**N'hésitez pas à consulter notre site Internet ainsi que notre page Facebook :**

<http://www.mfcharlesbourg.org/>

<https://www.facebook.com/MaisonFamilleDAC>

**Au plaisir de vous rencontrer!**