


Jean Coutu

RECHERCHE

CHEF COSMÉTICIENNE

Succursale du 947, boul. du Séminaire N.,
Saint-Jean-sur-Richelieu

- Poste à temps plein
- Rénumération et avantages sociaux très concurrentiels
- Minimum de 7 ans d'expérience

**Demandez Pierre Richard**
**ou envoyez votre CV à** prichard@pjc.jeancoutu.com

>31570-1

MRC du Haut Richelieu

SECRÉTAIRE

(poste permanent à temps plein ou partiel)

La MRC du Haut-Richelieu souhaite obtenir des candidatures pour combler un poste permanent à temps plein (5 jours/semaine) ou partiel (3 ou 4 jours/semaine) de secrétaire.

Qualifications et habiletés souhaitées :
- Formation en bureautique et/ou secrétariat ;
- Expérience pertinente de 2 ans ;
- Maîtrise des outils informatiques courants (ex : MS Outlook, Office –Word –Excel –etc.) ;
- Excellente maîtrise du français écrit et connaissance fonctionnelle de l'anglais ;
- Notions en comptabilité ;
- Aptitudes à l'égard de standards élevés en matière de l'autonomie, de la polyvalence, du sens de l'organisation, de la planification, de l'analyse, de la minutie, de la précision et du respect des échéances ;
- Capacité à travailler plusieurs dossiers à la fois.

Les principales tâches de l'emploi sont, de façon non exhaustive :
- Soutien à différents services de la MRC ;
- Production de rapports, comptes rendus, tableaux, lettres, contrats, etc. ;
- Constitution et tenue à jour divers documents ;
- Conciliation de divers rapports et données ;
- Entrée de données au niveau de la comptabilité ;
- Réception d'appels téléphoniques et de visiteurs ;
- Préparation de salles pour les réunions ;
- Compilation de données et de statistiques ;
- Suivi administratif des programmes de subvention de la SHQ ;
- Classement (papier et numérique) ;
- Approvisionnement d'effets manquants ;
- Toutes autres tâches requises par les services.

L'horaire de travail pour le poste à temps plein est de 35 heures / semaine, de 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30, du lundi au vendredi. Le taux horaire à l'embauche pour ce poste est 25,42 $ pouvant aller jusqu'à 28,24 $, à être évalué en fonction de l'expérience dans le milieu. Les dispositions de la convention collective de travail s'appliquent.

Les personnes intéressées doivent transmettre leur curriculum vitae accompagné d'une lettre de présentation au plus tard le 30 août 2024, par la poste (380, 4e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu, J2X 1W9) ou par courrier électronique info@mrchr.qc.ca.

La MRC du Haut-Richelieu souscrit au programme d'accès à l'égalité en emploi. Nous remercions à l'avance les personnes qui soumettront leur candidature. Notez que nous communiquerons uniquement avec celles retenues pour une entrevue.

>31727-1




# Évitez... l'évitement !

Choisir la facilité est certainement agréable. Plusieurs choisissent l'évitement plutôt que d'affronter un stress : une conversation difficile, une tâche déplaisante, une dette qui s'alourdit, etc. Pourtant, éviter un problème risque souvent d'aggraver la situation.

À la Maison Le Point commun, nous offrons des services en santé mentale et il nous arrive de rencontrer des gens qui font de l'évitement pour différentes raisons. Certains évitent par orgueil, mais c'est plus souvent par peur : peur d'échouer, peur de vivre une émotion pénible, peur du changement…

En conséquence, nous accueillons dans nos services, des personnes qui voient leurs problèmes un peu comme ces guirlandes de lumières de Noël toutes emmêlées dans le fonds d'un bac… Par où commencer? C'est un cercle vicieux! Plus on évite, moins on se fait confiance et on s'habitue à répéter l'évitement, puisque ça apaise temporairement notre stress. Le travail des intervenants de notre équipe, c'est d'aider à voir ce qui est prioritaire et à développer une perception moins défaitiste de la situation. Dans les cas extrêmes, l'évitement peut mener à des maladies sévères comme le trouble obsessionnel-compulsif ou la dépression. Voici quelques comportements indicateurs : la consommation abusive, l'isolement, l'augmentation du temps passé devant les écrans, la procrastination, l'abandon de projets…

Pour renverser la tendance, on peut appliquer deux stratégies. La première, c'est de commencer par ce qui paraît le plus pénible ou dommageable. La deuxième, c'est de régler une petite chose chaque jour pour faire diminuer la montagne. Si vous vous reconnaissez et que vous êtes paralysé devant une situation, demander de l'aide à votre entourage ou à un professionnel est la meilleure solution. Nous sommes des êtres sociaux et nous avons tous besoin du support des autres à un moment. Alors, prenez le taureau par les cornes et évitez l'évitement!

