

Gestes et postures

« Adopter les bons réflexes. »

Objectifs

- Adopter les bonnes pratiques pour diminuer la fatigue et limiter les risques
- Améliorer son environnement de travail et son comportement pour se préserver
- Contribuer à l'amélioration des conditions de travail de l'équipe

Bénéfices

- Enrichir sa boîte à outils de bonnes pratiques
- S'adapter aux évolutions de son métier
- Gagner en performance

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée :

2 jours - 14 heures

Formats :

Présentiel ou distanciel

Effectif minimum :

2 personnes

Types :

Inter ou intra entreprises

Pré-requis :

- Etre en activité dans un établissement

Public concerné :

- Maître d'hôtel et équipe de salle
- Réceptionniste
- Gouvernante
- Responsable de service
- Femme de chambre

Modalités d'évaluations :

- En début de formation : Evaluation des acquis/quizz
- En cours de formation : Exercices en situation
- En fin de formation : Evaluation des acquis/quizz

Tous nos formateurs sont recrutés via un processus qualité précis.



UN ANCRAGE DES COMPÉTENCES

Sur le long terme.

AVANT

Un questionnaire "état des lieux" pour bien comprendre les besoins et ajuster les contenus.

PENDANT

Des mises en situation et la réalisation d'un plan d'actions.

APRÈS

Un quizz sur les connaissances et les compétences acquises.

TOUJOURS

Un petit livret sur les bonnes pratiques remis à chaque participant.

Programme

Santé au travail

Connaître les AT/MP et les organismes
Appréhender les TMS (origines et définition)
Connaître les 4 facteurs sources des TMS
Reconnaître les risques liés à l'activité de travail

Anatomie

Appréhender le corps humain
Identifier les amplitudes articulaires

Posture protégée

Adopter les bonnes positions
Adopter le verrouillage lombaire

Gestion érgonomique

Adapter le stockage et le rangement
Connaître la méthodologie des 5S

Bien être au travail

Effectuer des étirements
Connaître des modèles d'étirements simples

Mise en application

Visite des lieux et des différents postes de travail
Travail de groupe sur les changements à effectuer en prenant en compte les acquis de la veille
Action sur les postes

Méthodologie

Animation en projection vidéo & paper board
Alternance d'exposés théoriques et exercices de mise en situation pratiques « jeux de rôles » ... filmés avec tablette ; participation active des stagiaires