

Gestes et postures adaptés au personnel hôtelier

Possibilité d'intervenir dans vos locaux sur ce thème, dates et conditions : nous consulter

1 jour, soit 7 heures

8h30 - 12h / 13h - 16h30

**Session intra-entreprise
& sur mesure**
Nous consulter

Opérateur de compétences

Thématique

- Santé sécurité

Action de formation

- Gestes et postures adaptés au personnel de restauration/hôtelier

Objectifs généraux

- Savoir identifier les différents risques liés à l'activité physique et adopter les bons gestes et postures.
- Organiser son travail pour assurer sa sécurité et diminuer les contraintes.
- Maîtriser les techniques spécifiques liées aux métiers de l'hôtellerie ou de la restauration et améliorer ses conditions de travail.

Objectifs pédagogiques

- Savoir identifier les différents risques liés à l'activité physique et adopter les bons gestes et postures.
- Organiser son travail pour assurer sa sécurité et diminuer les contraintes.
- Maîtriser les techniques spécifiques liées aux métiers de l'hôtellerie ou de la restauration et améliorer ses conditions de travail.

Contenus de la formation

Connaître les risques et TMS en hôtellerie

- Définir les risques : familles de risques, facteurs aggravants, signaux d'alerte.
- Connaître les conséquences liées aux accidents de travail et maladies professionnelles.
- Appliquer les principes de prévention des risques liés à l'activité physique et professionnelle.
- Aborder les points de réglementation.

Savoir se positionner pour des manutentions et gestes sûrs

- Aborder quelques notions d'anatomie et de psychologie.
- Connaître les postures de neutralité lombaire, transferts d'appuis, prises sécurisées et rapprochées.
- Positionner le corps pour une bonne manipulation.

Aménager et organiser le poste de travail

- Savoir organiser son poste de travail : hauteurs/portées, flux propres/sales.
- Se déplacer dans l'environnement de travail : chambres/étages et room-service.

Analyser des situations de travail et mises en situation

- Manipuler des chariots (pousser/tracter), soulever des cartons.
- Porter des charges lourdes, linge de lit ou sac de linge.
- Déplacer des bagages et des valises.
- Dresser une table (nappage...).
- Nettoyer les sanitaires et salle de bain d'une chambre.
- Réaliser une recouche ou une chambre à blanc : bed-making, retournement de matelas, installation du linge de couchage.

Bilan de la formation

- Discussion avec les participants sur les acquis de formation
- Remise d'un certificat de formation en fin de session

Gestes et postures adaptés au personnel hôtelier

Modalités d'accès

Professionnels de l'Hôtellerie-Restauration.
Aucun prérequis.

Délai d'accès

Selon le calendrier prévisionnel.

Modalités d'inscription

Contact : fpc@cefppa.eu

En ligne sur **cefppa.eu**, en entrées et sorties permanentes

- **Pour les salariés de la branche**

Via le portail des actions de branche AKTO
espaceformation.akto.fr

- **Pour les TNS**

Via le **formulaire d'AGEFICE**

Coût

250€, prix net

Lieu

CEFP A Adrien Zeller
4 rue Eugénie Brazier
67400 Illkirch-Graffenstaden

Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Méthodes pédagogiques

- Formation théorique alliant des analyses de documentation, des études de cas concrets, des mises en situation, des exposés et des échanges.
- Paperboard et tableau numérique, remise d'un livret pédagogique.
- Formation en présentiel.

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation des attentes et des compétences préalables à la formation.
- Evaluation en cours de formation par le formateur sous forme d'observations, de quizz et de questionnaires.
- Evaluation en fin de formation établie par le formateur et l'apprenant.

Taux de satisfaction

Disponible sur notre site www.cefppa.eu

