



# The **ORIGINALS** ACADEMY

## **ADOPTER LES GESTES ET POSTURES QUI PRESERVENT**

*Pour les directeurs, assistants de direction,  
gouvernantes, femmes de chambre  
et toute personne en charge du contrôle des chambres.*

### **Prérequis obligatoire :**

- Être en fonction au sein d'une exploitation
- Maîtrise de la langue française

### **Matériels ou équipements nécessaires :**

- Ordinateur portable ou Smartphone
- Stylo, carnet
- Wifi (si à distance ou en intra)

**FORMACODE : 42786**

## Objectifs pédagogiques :

- 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

## Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'exposés théoriques et de mises en situation pratiques tenant compte des connaissances professionnelles des participants.
- Participation active des stagiaires.
- Echange sur le ressenti de chacun afin de déterminer les marges de progrès

## Modalités d'évaluation :

- En début de formation : Test de niveau sous forme de QCM
- En cours de formation : Exercices en situation
- En fin de formation : Test d'évaluation sous forme de QCM

## PROGRAMME DE FORMATION

### **Bien se connaître pour mieux se préserver**

- Notion d'anatomie musculo squelettique
- Identifier les risques pour sa santé
- Les conséquences à court terme et à long terme
- Focus sur le mal de dos

### **Savoir identifier les situations à risque**

- La manipulation de charges lourdes
- Les gestes répétitifs
- Le travail en équipe
- La station debout prolongée
- Les différentes séquences de travail spécifiques à l'hôtellerie et à la restauration
- Le stress : un facteur aggravant

## PROGRAMME DE FORMATION

### **Mettre en place un plan d'actions**

- Prendre conscience des gestes dangereux liés aux mauvaises habitudes
- Assimiler les principes de l'ergonomie
- Acquérir le réflexe des « bons gestes »
- L'économie d'effort
- La prévention au quotidien
- Intégrer la pratique régulière d'exercices physiques
- Comprendre le mécanisme d'acquisition de réflexes
- Inscrire les nouvelles habitudes dans la durée

## MODALITES D'INSCRIPTION

- \* Nous vous conseillons d'être dans un endroit calme, qui vous permettra de suivre dans les meilleures conditions votre formation

### Formations INTRA

**De 2 à 12 participants**  
**2 jours (14h) de formation**  
**A partir de 1200 € HT/ jour**

Tous nos formateurs sont recrutés via un processus qualité précis.

## CONTACTEZ-NOUS

[academy@theoriginalshotels.com](mailto:academy@theoriginalshotels.com)  
+33 (0)1 44 84 44 07

### NOS RÉSEAUX SOCIAUX

---



**#APPRENEZORIGINAL**