

RÉALISATION

Durée :

2 jours soit 14 heures

Format et participants :

2 à 12 participants
Intra / Inter en présentiel

Prérequis :

Être en activité dans un établissement

Matériels ou équipements nécessaires :

Aucun

Méthodes pédagogiques :

Apport théorique
Mises en situation et jeux de rôle

Modalités d'évaluation :

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

Prix :

À partir de 1300€ par jour en intra et à partir de 175€ par jour et par personne en inter

GESTES ET POSTURES

Pour adopter les bons réflexes

Public :

Pour toutes personnes travaillant dans l'établissement.

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

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 ergonomique

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

CONTACT :

THE ORIGINALS ACADEMY

TEL : 01 44 84 44 07

academy@theoriginalshotels.com

Sarl IDÉHOTEL - N° Siret 513 613 703 00026
22, rue Maurice Grimaud - 75018 Paris

Déclaration d'activité enregistrée sous le N°11 75 46542 75 auprès du pret de la région Ile de France