

Gestes et postures en hôtellerie



THEORIE

Législation en vigueur
Moyens de protection individuelle
Anatomie élémentaire
Principes mécaniques du levage et de la pose d'une charge
Les risques de la manutention (douleurs par accidents, lombalgies, sciatiques, hernies)
Commentaires sur les manutentions à l'intérieur de l'établissement
Règles de sécurité

PRATIQUE

Application des principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts au poste de travail des participants
Observation de la pièce à manutentionner
Prise - levage - transport - pose d'une charge naturellement (travail en groupe)
Critiques constructives des différentes prises de charges vues
Démonstration ou validation par l'animateur de la bonne posture.

APPORTS SPECIFIQUES POUR L'HOTELLERIE

Le nettoyage de la chambre (aspirateur, sanitaires, etc)
La manipulation du linge
La préparation des lits et la recouche
Manipulation des chariots et matériels de ménage
Techniques spécifiques au personnel d'accueil
Bagagistes : manipulation de charges lourdes et encombrantes

OBJECTIFS

Protéger son dos afin de limiter la fatigue musculaire et les douleurs
Mieux se connaître pour effectuer des efforts afin de lever, transporter et déposer des charges seul ou en groupe sans danger pour le corps

PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC

Tout personnel de l'entreprise

METHODES PEDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION : IMPLIQUER

Questionnaire pré-formation et/ou recueil des besoins pour préciser les attentes individuelles

PENDANT LA FORMATION : APPLIQUER

Méthodes actives et participatives
Mises en pratique (70%), échanges (20%) et apports théoriques (10%)
Elaboration de son plan d'actions personnalisé

APRES LA FORMATION : ACCOMPAGNER

Rappels de contenu envoyés par mail
Suivi post-formation

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

Support de cours, exercices

EVALUATION

Evaluation des compétences

Tests, cas pratiques, exercices, mises en situation, jeux de rôle..

Evaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction stagiaire.
Synthèse fin de stage du formateur

VALIDATION

Attestation de fin de formation
Attestation de présence

MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Le contrôle de l'exécution de la formation est assuré par le formateur

Référents pédagogiques

Nos intervenants sont des spécialistes du domaine visé et sont sélectionnés selon un processus de qualification très rigoureux permettant d'évaluer notamment : leur expérience professionnelle, leurs compétences pédagogiques, leur capacité d'animation, leur personnalité et leur créativité...