

Protégez votre dos pour éviter
toute forme de lumbago !

FORMATIONS HCR

Proximité et disponibilité
Notre équipe intervient partout en France

Pour rendre facile votre accès à la formation, échangeons !

☎ 03 21 01 36 12

✉ contact@essentielformation.com

ESSENTIEL
DEPUIS
2002
FORMATION

- **Depuis 2002**

Spécialiste à 100% de la formation
dans les métiers HCR

- Plus de 3400 clients actuels
+ de 8765 participants
+ de 72655 heures de formations

★★★★★ En 2023
95,37 % de satisfaction

- **Et en bonus,**
Gagnez du temps
Confiez-nous l'administratif !

AKTO

Référencé sur les actions
de branches

GESTES ET POSTURES EN RESTAURATION – ACQUERIR LES GESTES PROFESSIONNELS ADEQUATS

1 jour, soit 7 heures

Toujours proche de vous OU chez vous !

Vous souhaitez un financement ?

Pour connaître votre éligibilité, contactez-nous !



Public

Salariés et dirigeants des entreprises
du secteur Hôtel, Café et Restaurant.

Nos formations sont ouvertes à toutes et à
tous. Si vous êtes en situation de handicap
ou dans une situation nécessitant une
adaptation, consultez-nous.



Prestataire formateur

Experts, hommes et femmes de terrain,
en parfaite adéquation avec votre réalité
professionnelle

Retrouvez vos programmes sur : www.essentielformation.com/programmes-HCR

“

*Comment avons-nous pu nous passer de ces
connaissances... 6 mois de gagnés dans nos pratiques !*

”





NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLES REQUIS

Aucun pré requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Un document intitulé « attentes individuelles » est envoyé à l'attention du prescripteur et transmis au bénéficiaire. Ce document complété par le bénéficiaire est à nous retourner par mail avant le début de la formation.

L'objectif est de nous assurer du positionnement du bénéficiaire et ainsi vérifier que ses attentes sont en adéquation avec le programme de la formation souhaitée.



MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ÉVALUATION

L'action de formation se déroulera en **visioconférence** ou en **présentiel** (en fonction du thème et du choix des bénéficiaires).

- Pour les personnes suivant la formation en **visioconférence**, elles pourront se connecter via l'outil ZOOM et rejoindre le groupe à partir de la convocation qu'elles auront préalablement reçue par courriel comportant les références de la session de formation. Cette convocation sera accompagnée du programme pédagogique.
- La formation en **présentiel** se déroulera dans une salle équipée d'un paperboard, et si nécessaire d'un vidéoprojecteur, afin de pouvoir aisément garantir un bon déroulement de la formation du point de vue pédagogique et technique. Le prestataire formateur remettra dès l'ouverture de la journée le support pédagogique qui permettra à chaque bénéficiaire de suivre le déroulement de l'action de formation.

Une feuille d'émargement individuelle sera conjointement signée par le formateur prestataire et chaque bénéficiaire, pour chaque demi-journée de formation, permettant d'attester de l'exécution de l'action de formation.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET OPÉRATIONNELS

- **Etudier, réduire et prévenir** les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail dans le secteur de la restauration
- **Etudier et appliquer** les principes d'ergonomie sur les postes de travail en restauration
- **Expliquer** aux salariés les possibilités et les limites de leurs capacités physiques
- **Déterminer** la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques
- **Faire découvrir** les gestes adaptés à leurs tâches.
- **Former** les participants à une gestuelle optimale et de reflexe
- **Améliorer** les conditions et la qualité de vie du travail
- **Adopter** une bonne hygiène de vie
- **Maitriser** les TMS
- **Identification** des postes à risque
- **Que sont les TMS ?**
- **Quels sont les gestes et bonnes postures ?**
- **Quand s'inquiéter ?**
- **Mesures de prévention**
- **Outils de sensibilisation**



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Réduire et prévenir les accidents

- Respect des règles d'hygiène, rappel des gestes barrières face à la COVID 19
- Définitions de tous les termes, statistiques restauration en France, chiffres des TMS
- Énumération des principaux risques liés à l'activité, énumération des TMS et principaux AT et MP
- Déclaration par la victime, l'employeur : Exercice sur les assurances des AT-MP. Comment ça marche ?
- Registre des accidents bénins
- La prévention :
- Qui peut tirer bénéfice de la prévention / la responsabilité / les enjeux
- Personne en charge de la prévention
- La démarche en 3 étapes : Identifier, Hiérarchiser, Planifier
- Se questionner ensemble : l'alimentation (saine et équilibrée) / Le stress, la fatigue / Echauffement musculaire

Adopter les bons gestes et postures ainsi qu'organiser le travail pour diminuer les contraintes

- Savoir porter des charges dans la vie professionnelle et privée.
- Rechercher le bon équilibre : Porter Déplacer Se baisser Se relever. Mise en pratique / exercices
- Activité physique, les techniques gestuelles propres à la profession.
- Gestes répétitifs, fatigue, Mauvais mouvements à éviter

Maitriser les TMS

- Connaître les muscles, articulations et pathologies liées à l'activité professionnelle.
- Siège les plus fréquents des TMS : Nuque, épaule, bras, dos
- Les pathologies musculaires, contractures, claquage, crampe, tendinite.
- Les articulations : le genou : les vertèbres
- Les pathologies articulaires : arthrose, arthrite, périarthrite

Les bons gestes

- Les améliorations liées à l'organisation du travail et aux aménagements simples du poste
- Etude et aménagement d'un poste de travail
- Environnement encombré, plan de travail en hauteur, sols glissants, station debout prolongée, déplacements continuels et piétinements, gestes répétitifs liés au service / à la préparation / et à l'entretien des locaux, manutention des denrées alimentaires et du matériel.
- Pathologies du travail spécifiques aux métiers de la restauration ; - L'aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance, équipement...) ; - Organisation, tenue et posture à adopter ; - Entraînement aux gestes corrects lors du service, de la cuisine et de l'entretien



MOYENS D'ENCADREMENT

L'encadrement des bénéficiaires sera assuré par la direction d'ESSENTIEL et/ou par le prestataire formateur. Le bénéficiaire pourra de 9 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi, contacter ESSENTIEL Formation, et plus précisément dès 8h30, Orlane Nicolas-Mercher pour toute question pédagogique :

 06 88 84 26 14  orlanemercher@essentielformation.com



MODALITÉS DE DÉROULEMENT

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des bénéficiaires afin de permettre une adaptation optimale du processus pédagogique prévu par le prestataire formateur au public présent. Elle se déroulera dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement tenu à la disposition ou remis aux bénéficiaires, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques.

Le prestataire formateur veillera à ce que chaque bénéficiaire puisse poser ses questions afin de faciliter le transfert de connaissances. Un chat sera mis à la disposition des bénéficiaires suivant la formation en visioconférence afin que ceux-ci puissent manifester leur volonté d'intervenir. La parole leur sera alors donnée.

« Toujours proche de vous OU chez vous ! »

Au 30 août 2024 : 96.33% des participants ont acquis 100 % des objectifs des formations.



SANCTION DE LA FORMATION

Afin de permettre d'évaluer les compétences acquises par chaque bénéficiaire, il sera demandé à chacun, à l'issue de la journée de formation, de se soumettre à une dizaine de questions.



ORGANISATIONS ET TARIFS

Horaires de formation : 7h : 8h45 – 12 h30 / 13h30 – 17 h15.
Dédution faite des deux pauses de ¼ heure de 10 h 30 à 10 h 45 et de 15 h 30 à 15 h 45.

Formation en INTER (regroupant différentes entreprises)
300 euros nets de taxes par personne pour chaque journée de formation.

Formation en INTRA (Chez vous, rien que pour votre équipe)
pour un groupe entre 2 à 10 personnes. 1400 euros nets de taxes par jour par groupe.

Vous souhaitez un financement ?
Pour connaître votre éligibilité, contactez-nous !

Proximité et disponibilité.
Notre équipe intervient partout en France.

Pour rendre facile votre accès à la formation, échangeons !

 03 21 01 36 12

 contact@essentielformation.com

www.essentielformation.com

