# GESTES ET POSTURES EN RESTAURATION

## Modalités disponibles
Presentiel

## Durée de la formation
Durée de la formation : 7 heures.

## Public
Tout public
Accessibilité à tout pour tous.

## Prérequis
Personnel confirmé dans l'exercice de ses fonctions.
Ne pas avoir de contre-indication médicale au port de charges.

## Formateur
Professionnel confirmé dans l'exercice de ses fonctions, avec les compétences pédagogiques à mettre en œuvre les formations.

## Méthodologie et moyens pédagogiques
Exposés théoriques et cas pratiques basés sur les données concrètes de l'entreprise.
Méthode Active, participative de l'exercice et du jeu de rôle.
Exercices divers, simulations en relation avec des situations vécues, confrontation d'expérience.
Feedback sur les mises en situation avec le groupe et évaluation sur la restitution des apports de la formation (comparaison et analyse collective, prise de conscience de nouveaux acquis).

## Objectifs
Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique, à partir des indicateurs statistiques et des connaissances anatomiques et physiologiques.
Identifier les éléments déterminants des gestes et des postures.
Repérer dans son travail les situations pouvant nuire à la santé, ou entrainant des efforts excessifs.
Appliquer les principes de sécurité physiques et d'économie d'effort.

## Suivi et évaluation
Test de positionnement en amont de la formation ;
Evaluation en cours de formation sur des cas pratiques ;
Quizz final d'évaluation des compétences
Attestation de fin de formation

## Financement
Tarif de la formation : à partir de 210,00 € HT soit 252,00 € TTC

## Satisfaction
Taux de satisfaction global : 97.73%

**Délai d'accès de 16 à 30 jours selon le financement demandé.**
**Contactez le service formation continue pour obtenir un devis ou toute assistance technique lors de formation à distance.**
**Informations complémentaires disponibles sur notre site Internet :www.cfahcconseil.com**

**H&C Conseil 6 Place de Regensburg 63000 CLERMONT-FERRAND**
**Tel : 0473932592 - Siret 42924994900075**
**Déclaration d'activité enregistrée sous le n° : 83 63 03371 63 auprès de la Préfecture Auvergne-Rhône-Alpes**

- ## Contenu

1-Principes généraux de prévention
Éviter les risques
Évaluer les risques
Combattre les risques à la source
Adapter le travail à l'homme
Planifier la prévention en l'intégrant dans un ensemble cohérant
1.1 Démarche de prévention
Mobiliser : s'accorder pour agir
Investiguer : analyser les situations de travail et identifier les risques
Maitriser : transformer les situations de travail
1.2 Conséquences
Inaptitude au travail
Accidents du travail
Maladies professionnelles
Coût humain : direct ou indirect
1.3Les atteintes à la santé
Anatomie (squelette, muscles, tendons, ligaments)
TMS des membres supérieurs du dos

2-La prévention
La manutention
L'activité physique
Alimentation saine et équilibrée
Gestion du stresset de la fatigue
Les outils et les équipements
L'organisation du travail
Les locaux et mobiliers
Les méthodologies de travail
La formation
2.2 Application pratique
Éducation gestuelle spécifique
Application concrète sur le poste de travail