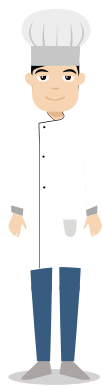


GESTES ET POSTURES RESTAURATION



**NEO
FORMA**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail spécifiques aux métiers de la restauration
- Former les stagiaires à une gestuelle réflexe et à aménager leur poste de façon optimale
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail
- Facteurs de risque et pathologies du travail : station debout prolongées et déplacements/ piétinements, travail en hauteur, gestes répétitifs liés au service/ à la préparation et l'entretien, manutention des denrées et du matériel, rythmes de travail
- Étude des postes de travail (gestes et postures des métiers de restauration)
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie et Nutrition / lien avec la douleur

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats

QUALIFICATION DU FORMATEUR

Praticien Ostéopathe diplômé Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP

RECYCLAGE CONSEILLÉ : TOUS LES 2 ANS - 4H

Une obligation pour l'employeur

Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail

NEO FORMA – Organisme de formation enregistré sous le numéro 11 91 07177 91 auprès de la préfecture d'Ile de France - Siège social : 14 place Moreau David, 94120 Fontenay-sous-Bois
www.neo-forma.fr – Tél : 01.82.39.08.30 – E-mail : contact@neo-forma.fr
R.C.S Créteil 791 297 120 - SIRET 791 297 120 00028 - Code APE : 8559A



PUBLIC

Métiers de la restauration
: Personnel de cuisine,
Personnel de restaurant,
Serveur / Serveuse...

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE



1 journée soit 7H

Effectif : 1 pers minimum
10 pers maximum



VALIDATION

Remise d'une attestation
individuelle de formation



DOCUMENTATION

Remise d'une brochure
spécifique gestes et
postures