



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LE PERSONNEL D'ACCUEIL ET DE SURVEILLANCE

Hôte(sse) d'accueil, agent(e) de réception, standardiste, agent(e) d'information, agent(e) de surveillance de musée, salle de concert, site protégé ou commerce

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- o Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo-squelettiques (T.M.S) et accidents de travail
- o Mettre en place des stratégies ergonomiques pour les métiers d'accueil et de surveillance.
- o Optimiser l'utilisation du corps lors des différentes tâches à effectuer : poste devant écran et comptoir (assis ou debout), poste de surveillance (debout)
- o Instaurer des routines actives pour les postures statiques, comme la "minute santé Cinésis".
- o Adopter une bonne hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique et sommeil



PUBLIC

Métiers de l'accueil
et de la surveillance



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

30 jours



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- o **Le mode d'emploi du corps humain :**

- Le cerveau chef opérateur
- Les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Les pathologies fréquemment rencontrées
- Les bons réflexes à adopter en cas de blessures

- o **Étude des postes de travail des métiers de l'accueil :**

- Postures debout prolongées ou assise au comptoir, piétinement
- Postures contraignantes et répétées liées à l'utilisation des équipements (registre, écran, téléphone)
- Rythmes intenses, contraintes environnementales, manutentions, entretien
- Analyse des phases actives et statiques, mise en avant des contraintes rencontrées

- o **Différence entre capital santé et énergétique : choisir en préservant la sécurité physique.**

- o **Aménagement du poste de travail et la posture à adopter en fonction des contraintes :**

- Surveillance : apprentissage des routines de déplacement, gestion de son espace, alternance de positions (habitudes posturales), équipements de protection individuelle (chaussage, vêtements, ceintures lombaires), gestion du stress et de la communication
- Accueil : réglages du matériel informatique, téléphone, matériel de bureau, organisation de l'espace, alternance des positions, gestion du stress et de la communication

- o **Apprentissage de la minute santé « Cinésis » et du « réveil musculaire collectif Cinésis »**

- o **Importance d'améliorer son hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique, sommeil et ses conséquences sur la vie quotidienne.**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales grâce à l'application Hapo sur vidéo.
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.
- **Importance de la pratique** : situations à résolution de problèmes.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**