



Objectifs pédagogiques de la formation

- Identifier, étudier et prévenir les risques d'apparition des Troubles Musculo-squelettiques dans la restauration
- Personnaliser chaque poste de travail du salarié selon ses problématiques.
- Apprendre et adopter des gestes sécurisés et des postures optimales (port de charges, manipulation des plateaux, gestion des mouvements répétitifs) pour réduire les tensions physiques.
- Intégrer des routines préventives simples (échauffements avant le service, étirements après) pour préparer le corps et limiter les douleurs liées aux efforts prolongés.
- Identifier les sources de stress au travail (horaires irréguliers, pression client) et apprendre des techniques pratiques pour relâcher la tension mentale et physique (respiration, relaxation musculaire, micro-pauses).

"Mieux se tenir pour mieux servir : la prévention en posturologie, c'est le premier ingrédient d'un service sans douleur !"

Prérequis : Aucun prérequis

Public : personnel du secteur de la restauration et de l'hôtellerie en salle (employés, managers, responsables d'établissement, ...)
En groupe de 4 à 12 personnes (INTRA)
Accessible aux personnes en situation de handicap

Moyens pédagogiques :

- Supports de formations variés : PowerPoint interactif, vidéos pédagogiques, fiches pratiques, vidéo projecteur, paper-board
- Ateliers pratiques : simulation d'aménagement de postes, exercices d'échauffement, d'étirement, techniques de relaxation, mise en situation pour une prise de conscience de conscience corporelle du stagiaire pour identifier la cause de sa douleur
- Quiz
- Interaction permanente entre le formateur et les stagiaires

Coût pédagogique : 650 € jusqu'à 6 stagiaires, 50 € par stagiaire supplémentaire dans la limite de 12 stagiaires

Lieux, dates, durée et horaires :

- Alsace Grand-Est
- France : nous contacter
- Durée de la formation: 3,5 heures en présentiel
 - Matin : entre 8h et 12h30
 - Après-midi : entre 13h et 19h30
- Délais d'accès à la formation : 4 semaines

Matériel utile : papier, crayon, tenue confortable, smartphone ou tablette connecté capable de flasher un QR Code

Modalité d'évaluation en amont :

- Questionnaire d'analyse du besoin du client
- Questionnaire d'analyse du besoin pour chaque stagiaire

Modalité d'évaluation en aval :

- Quiz individuel sur les connaissances acquises
- Observations du formateur
- Questionnaire individuel à chaud
- Questionnaire individuel 6 mois après
- Remise d'une attestation de formation

 80% de pratique / 20% de théorie

 Recyclage conseillé tous les 12 mois

 Formation accessible au public en situation d'handicap, sous réserve d'un entretien préalable afin de prévoir une organisation et un environnement adapté.

Pour toutes inscriptions ou renseignements :
merci de nous envoyer un mail à
contact@posturoboulot.fr

Contenu pédagogique

Introduction et Recueil des Attentes

- Présenter les enjeux de la formation et les objectifs pédagogiques.
- Identifier les besoins spécifiques des participants.

Module 1 : Prévention des troubles musculosquelettiques

- Identification des risques spécifiques : Sensibiliser aux postures et gestes à risque dans le secteur.
- Techniques et gestes adaptés : Enseigner des postures sécurisées et économes.
- Exercices d'échauffement et d'étirement : Intégrer des routines préventives dans la journée de travail.

Module 2 : Prévention des risques de santé mentale

- Comprendre le stress en milieu de travail : Identifier les facteurs de stress et leurs impacts.
- Techniques de gestion du stress : Fournir des outils pratiques pour mieux gérer la pression.
- Exercices de respiration : Respiration profonde et relaxation musculaire progressive.
- Conseils pratiques pour un meilleur équilibre travail-vie personnelle.

Module 3 : Synthèse et mise en pratique

- Mises en situation et études de cas : Appliquer les concepts appris.
- Synthétiser les apprentissages.
- Évaluation des acquis et conclusion : Mesurer l'impact de la formation et répondre aux questions.

Les avantages de cette offre :

Pour le client :

- Respect des obligations légales en matière de SST, notamment la prévention des risques professionnels.
- Amélioration de la productivité : des salariés en bonne santé physique et mentale travaillent de manière plus efficace et réduction des baisses de performance dues à des douleurs ou à un stress excessif.
- Renforcement de l'image de marque employeur : attractivité et fidélisation des collaborateurs grâce à une meilleure qualité de vie au travail.

Pour le stagiaire :

- Amélioration de la qualité de vie au travail : réduction des douleurs liées aux mauvaises postures ou aux tâches répétitives et diminution de la fatigue grâce à une meilleure organisation et à l'apprentissage de bonnes pratiques.
- Acquisition de compétences pratiques : maîtrise des gestes et postures adaptés pour prévenir les douleurs et les blessures.
- Préservation de la santé physique et mentale : meilleure gestion des situations de stress ou de surcharge mentale et prévention des pathologies chroniques liées à un environnement de travail inadapté.
- Prévention des troubles chroniques : limitation des risques de développement des pathologies graves (comme les TMS ou le burn-out) et connaissance des signaux d'alerte pour intervenir avant que les troubles ne s'aggravent.

Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Participation active aux exercices et lors des cas pratique
- Répondre à un quiz et à des questionnaires

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Reconnaître les facteurs de risque des TMS, identifier les signaux d'alerte et savoir réagir.
- Comprendre leurs douleurs et les résoudre en utilisant les mouvements POB montrés lors de la formation (mettre en place des routines d'échauffement et d'étirement).
- Savoir décharger des tensions de la journée.
- Savoir optimiser leur temps pour gagner en durabilité et vaincre la sédentarité.
- Utiliser les outils ergonomiques mis à leur disposition.

Qualification du formateur

Madame Julie PETIT masseur Kinésithérapeute, ou Madame Lucie MERTZ masseur Kinésithérapeute ayant suivi la formation "Méthode Gestes & Postures POB : prévention des TMS et des risques de santé mentale en entreprise". Le formateur a une expérience de terrain significative dans la gestion des risques liés aux TMS. Il utilise une approche interactive et pratique pour garantir un apprentissage efficace.