

*Gestes malins, dos serein !
Adopter les bons reflexes
Gagnez en confort au quotidien*

Gestes et Postures adaptés au personnel hôtelier

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 2024
95,53 % de satisfaction

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

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

“ **Une formation indispensable pour les femmes de chambre. Les conseils sur l'aspirateur et le linge lourd sont très pratiques. Ma satisfaction est totale** ”

Myriam A.





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.

Méthodes pédagogiques : interrogatives, actives, expositives et démonstratives

Moyens pédagogiques :

Infrastructures : salle équipée (tables, chaises, paperboard, vidéoprojecteur/écran interactif)

Supports numériques : présentations PowerPoint, vidéos pédagogiques, animations interactives, fiches synthétiques.

Outils interactifs : solutions numériques (Kahoot, Wooclap, Quizizz) favorisant la participation active



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET OPÉRATIONNELS

- Savoir identifier les différents risques liés à l'activité physique et adopter les bons gestes et postures.
- Organiser son travail pour assurer sa sécurité et diminuer les contraintes.
- Maîtriser les techniques spécifiques liées aux métiers de l'hôtellerie et améliorer ses conditions de travail.
- Identifier les leviers d'amélioration liés aux équipements et à l'aménagement du poste de travail (chariot d'entretien, outils, hauteur des surfaces) et proposer des ajustements concrets.
- Adopter une hygiène de vie (sommeil, hydratation, alimentation) compatible avec les contraintes physiques de l'activité en Hôtellerie



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

1^{ère} demi-journée

Introduction & contexte en hôtellerie

- Savoir identifier les statistiques d'accidents et TMS les plus fréquents dans les métiers de l'hôtellerie (spécifiquement pour les femmes et valets de chambre)
- Identifier les pathologies spécifiques liées aux gestes répétitifs (poignets, épaules, dos) de l'entretien des chambres et des parties communes
- Connaître les principaux risques liés à l'activité et les gestes barrières d'hygiène.

L'échauffement et la posture au travail

- Savoir intégrer des exercices d'échauffement et d'étirement adaptés avant la prise de poste (particulièrement pour le dos et les membres supérieurs)
- Adopter le bon équilibre et les postures pour les tâches spécifiques de l'hôtellerie : faire un lit (sans se pencher), soulever les matelas (en utilisant les jambes)
- Appliquer les techniques gestuelles spécifiques : porter des charges (linge propre, produits de nettoyage, valises des clients, chariots)
- Identifier et corriger les gestes répétitifs (nettoyage de surface, aspiration) et les postures prolongées (réception).

2^{ème} demi-journée

L'organisation ergonomique de son poste

- Être capable d'étudier et d'analyser l'ergonomie de la chambre d'hôtel et du chariot de ménage pour minimiser les contraintes
- Appliquer la démarche en 3 étapes de prévention : Identifier, Hiérarchiser, Planifier les risques liés aux sols glissants (salle de bain) et aux hauteurs (fenêtres, têtes de lit)
- Proposer des améliorations simples liées aux équipements : Utilisation et réglage des outils d'aide à la manutention (chariots, aspirateurs)
- Savoir organiser la séquence de nettoyage d'une chambre pour limiter les déplacements et les flexions du dos
- Intégrer les améliorations liées à l'entretien des locaux (arrière-cuisine, lingerie, zones de stockage).

La gestion de son hygiène de vie

- Identifier les leviers d'hygiène de vie (sommeil, hydratation) essentiels face aux horaires matinaux et décalés en Hôtellerie
- Connaître la personne en charge de la prévention dans l'établissement et savoir comment faire remonter une situation à risque
- Élaborer un plan d'action personnel (3 gestes à modifier) pour améliorer ses conditions de travail.





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 31 décembre 2024 : 95,95 % des participants ont acquis 100 % des objectifs des formations.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

Pensez à l'environnement. N'imprimez ce programme que si vous en avez vraiment besoin.



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.

Evaluations formatives et sommatives pour évaluer la somme des acquis :

Tests d'auto-positionnement avant et après formation sur l'espace apprenant Dendreo

Tests de début et de fin sous forme de quiz dématérialisé

Quiz interactifs tout au long de la formation

Attestation de formation



ORGANISATIONS ET TARIFS

Horaires de formation : 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

