



PROGRAMME DE FORMATION

ADOPTER LES GESTES ET POSTURES QUI PRESERVENT

Parcours concourant au développement des compétences

Action de formation réalisée selon les articles L.6313-1 et 6313-2 du Code du travail

OBJECTIF PROFESSIONNEL VISE

Prendre conscience des bonnes postures professionnelles suivant sa morphologie pour son bien-être.

SOUS OBJECTIF D'APPRENTISSAGES

Adopter les bonnes pratiques pour diminuer la fatigue et limiter les risques
Améliorer son environnement de travail et son comportement pour se préserver
Contribuer à l'amélioration des conditions de travail de l'équipe

PUBLIC VISÉ

Responsable de service, réceptionniste, serveur, femme de chambre, Gouvernante, Maître d'hôtel.

A L'ATTENTION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages sur cette formation. Aussi si vous rencontrez une quelconque difficulté nous vous remercions de contacter Thierry Duthay au 06.76.33.35.07

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 personnes (en inter ou intra)

DURÉE

14 heures (2 jours de 7h00)

PRÉ REQUIS

Aptitude médicale validée

INSCRIPTION

Mail : thierry.duthay@gmail.com

Tél : 06.76.33.35.07

CONTENU DE LA FORMATION SUR 2 JOURS

Bien se connaître pour mieux se préserver

Notion d'anatomie musculo squelettique

Identifier les risques pour sa santé

Les conséquences à court terme et à long terme

Focus sur le mal de dos

Savoir identifier les situations à risque

La manipulation de charges lourdes

Les gestes répétitifs

Le travail en équipe

La station debout prolongée

Les différentes séquences de travail spécifiques

Les facteurs : biométriques, psychosociaux, organisationnels, le salarié.

Mettre en place un plan d'actions

Prendre conscience des gestes dangereux liés aux mauvaises habitudes

Assimiler les principes de l'ergonomie

Acquérir le réflexe des « bons gestes »

L'économie d'effort

La prévention au quotidien

Intégrer la pratique régulière d'exercices physiques

Comprendre le mécanisme d'acquisition de réflexes

Inscrire les nouvelles habitudes dans la durée

FORMATEUR

Thierry DUTHAY consultant formateur depuis 12 ans

Expert dans le domaine de l'hôtellerie et la restauration avec une expérience professionnelle depuis 45 ans.

Certifié Formateur pour Adultes

Certifié méthode « Arc en Ciel disc » basé sur le comportemental

Certifié COACH ICI (Institut Coaching International de Genève)

CV et diplômes sur demande

MOYENS MATERIELS

Supports visuels Power Point . La salle de formation dispose de tableaux mural ou sur pieds et de multiprises pour branchements.

Le lieu et la salle de formation sont visités en amont de l'action de formation.

Les participants sont invités à venir avec leur matériel de

prises de notes et les documents souhaités en travail.

Des boissons diversifiées sont offertes à disposition dans la salle.

MOYENS PÉDAGOGIQUES & D'ENCADREMENT

Animation en projection vidéo & paper board ou tableau.

Alternance d'exposés théoriques. Exercices. Mise en situation pratiques. « jeux de rôles » ... filmés avec tablette .

Participation active et participative des stagiaires.

SUIVI ET ÉVALUATION

Un positionnement individuel de chaque stagiaire en amont de la formation par questionnaire.

Un tour de table est effectué en début et en fin de chaque journée avec les participants. Des exercices seront réalisés en continu durant la formation.

Un auto positionnement par le stagiaire de son niveau d'atteinte des objectifs fixés est réalisé en début et à la fin.

Un questionnaire d'évaluation individuel de la satisfaction sur le stage .

Un plan d'action des axes d'améliorations individuels écrit par le stagiaire.

Un bilan avec le commanditaire est réalisé en fin de formation

DOCUMENTS CONTRACTUELS FOURNIS

Toutes les actions de formations dispensées par Thierry Duthay font l'objet d'une convention de formation car elles sont dispensées à des structures et non à des particuliers.

Tout document contractuel est accompagné du règlement intérieur de la formation téléchargeable sur le site Web de DUTHAY-FORMATION, du devis et de la convocation, de l'attestation d'informations préalable à l'inscription du stagiaire.

APPLICATION DU RGPD PAR DUTHAY-FORMATION

Les informations fournies et saisies dans les documents contractuels de formation qui sont échangés entre nos deux structures, sont utilisées uniquement dans le cadre de notre relation commerciale.

Par votre retour de documents vous acceptez l'utilisation de vos informations exclusivement par DUTHAY-FORMATION le temps de la formation et de son traitement amont et aval. Vous pouvez à tous moments exercer vos droits en lien avec la réglementation RGPD , en m'adressant un mail individualisé me précisant vos attentes :
thierry.duthay@gmail.com

ENGAGEMENT QUALITE DE DUTHAY-FORMATION

L'organisme prestataire d'actions de développement des compétences satisfait aux exigences du Décret n° 2019-564 du 6 juin 2019 relatif à la qualité des actions de la formation professionnelle , **le certificat Qualiopi est téléchargeable sur le site Web DUTHAY-FORMATION**

L'intervenant est spécialisée en Formation des Adultes

(copies des diplômes et références clients sur simple demande).

INDICATEURS DE RESULTATS DE DUTHAY-FORMATION :

Un taux de satisfaction de 88 % a été validé par les stagiaires en formation avec Thierry DUTHAY année 2025.

COUT DE LA FORMATION ACTION

Voir proposition de convention de formation réalisée sur mesure fournie en net de TVA selon l'article 261.4.4 du CGI.

LE DELAI D'ACCES A LA FORMATION :

Trois semaines minimum après la date de demande d'action de formation.

Modalités d'inscription contacter Thierry Duthay par téléphone 06.76.33.35.07

SANCTION DE LA FORMATION

Un certificat de réalisation est adressé au stagiaire et/ou au commanditaire employeur et/ou à l'OPCO ou FAF (selon le financeur désigné pour ladite formation.