



# APPLIQUER LES BONS GESTES DANS SA PRATIQUE QUOTIDIENNE : COMMENT PROTÉGER SON DOS

## OBJECTIFS

Corriger les mauvaises postures.  
Adopter les postures et les gestes en situation de travail afin d'améliorer son efficacité professionnelle et son confort physique, notamment celui du dos.

## CONTENU

- 1 - Connaissances du dos.
- 2 - Principes généraux d'ergonomie et de manutention.
- 3 - Analyse des différents postes de travail en restauration.
- 4 - Mise en pratique autour des gestes professionnels et mises en situation à partir d'un plateau technique (cuisine, service et étages).

## PRÉ-REQUIS

Être en situation d'emploi dans la restauration ou l'hôtellerie aux postes de cuisiniers, aides-cuisiniers, serveurs en restauration, employés d'étages

## PUBLIC

Tout public

## DURÉE INDICATIVE

14 heures

## DÉLAI D'ACCÈS

Plusieurs fois par année sous réserve d'un nombre suffisant de participants

## TARIF

23 € maximum de l'heure

Une situation de financement existe pour chaque situation. Nous consulter pour un conseil

## FINANCEMENT

Autres financements  
Financement individuel

## MODALITÉ D'ADMISSION

Après entretien  
Après test

## NIVEAU DE SORTIE

Sans équivalence de niveau

## SERVICE VALIDEUR

Le Greta délivre une attestation des acquis

## VALIDATION

Attestation de fin de formation

## ACCESSIBILITÉ

Un référent handicap est disponible pour étudier les conditions d'accès à la formation.

### A NOTER



Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap

\* Taux global calculé sur l'ensemble de nos formations continues



### NOS RÉSULTATS POUR L'ANNÉE 2023

#### TAUX DE SATISFACTION

96.2 % de nos stagiaires sont satisfaits \*

### Contacts

#### GRETA SAVOIE HAUTE-SAVOIE

##### Pôle BONNEVILLE

210 quai du Parquet

74134 BONNEVILLE

Contact BONNEVILLE

Tél : 04 50 25 15 15

Mise à jour le 16 Juin 2024

