RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

greta
SAVOIE HAUTE-SAVOIE
FORMEZ-VOUS À DEMAIN

FICHE FORMATION

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

Ce document est un résumé et ne revêt aucun caractère contractuel

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

A NOTER

Image not found or type unknown Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap

* Taux global calculé sur l'ensemble de nos formations de la filière Hôtellerie Restauration

NOS RÉSULTATS POUR L'ANNÉE 2025

TAUX DE SATISFACTION

98.3 % de nos stagiaires sont satisfaits *

Contacts

GRETA SAVOIE HAUTE-SAVOIE

Pôle BONNEVILLE
210 quai du Parquet
74134 BONNEVILLE
Contact BONNEVILLE
Tél : 04 50 43 91 81

Mise à jour le 13 Février 2026

Ce document est un résumé et ne revêt aucun caractère contractuel