



# 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

## PUBLICS

Tout public

## VALIDATION

Attestation de fin de formation

## NIVEAU DE SORTIE

Sans équivalence de niveau

## SERVICES VALIDEURS

Le Greta délivre une attestation des acquis

## TARIF

Consulter le Greta

## DURÉE INDICATIVE

14 heures

## Contacts

### GRETA SAVOIE HAUTE-SAVOIE

#### GRETA SAVOIE HAUTE-SAVOIE

9 rue des Marronniers

74100 ANNEMASSE

Tél : 0450439181

Courriel : [contact@greta73-74.fr](mailto:contact@greta73-74.fr)



# FICHE FORMATION

Mise à jour le 10 Octobre 2022

