

FORMATION MÉTIER C.H.R.

FEMMES DE CHAMBRES P.R.A.P - MISE EN PLACE COUETTE

Objectifs :

Lors de la marche en avant et de la mise en place couette:

- Adopter les bonnes postures et les bons gestes professionnels pour éviter les pathologies physiques
- Améliorer son efficacité et sa sécurité
- Sensibiliser aux risques pour une meilleure prévention
- Mieux connaître ses capacités physiques

Personnes concernées :

Le personnel d'étages et d'entretien, femmes de chambre, valets,

Pré requis :

Aucun

Méthode Pédagogique :

Active et participative, basée sur un apport théorique avec l'étude de cas concrets et l'analyse de situations rencontrées par les participants dans leur cadre de travail. Exercices pratiques en réel. Démonstrations. Observation. Explicitation.

Évaluation :

Exercices pratiques Questionnaire.

Programme :

Fondée sur l'alternance de théorie et de pratique, cette formation se déroulera en 2 modules :

Présentation, Rappels et Définition des objectifs de formation PRAP :

1/Prévention des accidents du travail :

- **Le corps, les mauvais gestes, les pathologies :**
- Notions d'anatomie : le squelette, le dos, la colonne vertébrale
- Les mauvaises postures, la fatigue, les gestes répétitifs
- Les accidents et les facteurs aggravants
- Cerner ses capacités physiques individuelles

2/Les bons gestes professionnels et postures :

- Les principes de sécurité physique et de prévention
- L'économie d'effort
- La gestuelle de protection. Sécuriser sa colonne vertébrale
- Gestes professionnels au poste de travail : démonstration, exécution, observation, correction ex : porter une charge, faire un lit, passer l'aspirateur etc.

Démonstration et application de la mise en place couette :

Plusieurs mises en pratique individuelle : application, observation des gestes à appliquer, explicitation et rectification.

Application à la marche en avant

Vérification des acquis et de leur mise en pratique

- Questions / réponses
- Progression et points à améliorer

Durée : 2 jours
14 heures