



HYGIENE ET SECURITE

Posture, stress et communication dans les étages

Objectifs opérationnels : A l'issue de la formation les stagiaires seront capables de faire le lien existant entre les postures, le stress et les pathologies associées. Ils seront capables d'appliquer les différentes techniques de détentes et les bonnes postures. Ils amélioreront leurs communications et éviterons les conflits. Objectifs pédagogiques : Prendre conscience des attitudes nocives pour la santé : ➤ Postures : La colonne vertébrale – Les muscles ➤ Stress : Les muscles et le stress Adopter de nouvelles postures pour limiter les sollicitations excessives de la colonne vertébrale et des articulations. Mécanisme du stress et douleurs. Apprendre à utiliser des outils concrets pour diminuer les réponses émotionnelles liées aux situations difficiles. ➤ Améliorer la communication	<u>Personnes concernées :</u> Tout le personnel des étages des hôtels. Pré requis : Aucun.
PROGRAMME	
➤ Notions d'anatomie, physiologie et pathologies de la colonne vertébrale, des muscles et du stress ➤ Identifier le ressenti corporel associé aux événements vécus ➤ Prendre conscience des gestes nocifs (habitudes et stress) ➤ Travail sur la communication verbale et non verbale pour gérer les situations difficiles ➤ Apprendre des techniques de préparation physique, respiration et détente	PEDAGOGIE Le Formateur Expérimenté en formation de personnels pour l'Hôtellerie –Restauration. Moyens et pédagogie  Approches théoriques et des mises en situations pratiques (Jeux de rôles). <u>Intra entreprise France entière et International.</u> Tarif inter par personne 2 jours 1 050 € Réf : HR161

Organisme de formation PROFORMALYS – Formation Hôtellerie Restauration