

Le métier

Le personnel d'entretien joue un rôle essentiel dans l'hygiène et le bon fonctionnement des locaux professionnels, médicaux, éducatifs ou collectifs. Ce métier exige rigueur, discrétion et endurance physique. Les professionnels sont exposés à des efforts répétitifs, des manutentions, et des postures contraignantes. Une bonne connaissance des gestes adaptés permet de préserver leur santé, d'éviter les accidents, et de gagner en efficacité au quotidien.

Objectifs de la formation

- Améliorer la sécurité, le confort et l'efficacité du personnel d'entretien en leur apprenant à adopter les bons gestes et postures au quotidien. Cette formation permet de prévenir les troubles musculo-squelettiques, de limiter la fatigue physique, et de sécuriser les interventions dans les différents environnements de travail

Pré-requis

- Maîtrise des savoirs fondamentaux (lire, écrire, compter)
- Aptitude physique compatible avec les exigences du métier (station debout prolongée, port de charges légères).

VALIDATION VISÉE

Attestation de formation individuelle

DATES

A définir

DURÉE

1 journée en présentiel
7 heures

LIEU

144 rue de la Gibauderie
86000 POITIERS

PUBLIC

Agents de service
Personnels d'entretien
Professionnels du nettoyage
Chefs d'équipe

MODALITÉS / TARIFS

Nous contacter pour une étude personnalisée et pour la constitution du dossier de prise en charge (OPCO, GPEC, Entreprise,...)

CONTACT

INDIGO : 05 49 62 76 76
contactpoitiers@indigoformation.fr

Contenu

M 1

RISQUES PROFESSIONNELS ET ERGONOMIE

- Identification des troubles musculo-squelettiques (TMS) et autres risques physiques
- Notions d'anatomie et principes biomécaniques essentiels
- Application de l'ergonomie pour améliorer la sécurité et le confort au travail

M 2

TECHNIQUES ERGONOMIQUES D'ENTRETIEN

- Méthodes sécurisées de manutention et port de charges
- Choix et utilisation optimale des outils de nettoyage
- Postures adaptées pour le nettoyage des surfaces basses et hautes

M 3

PRATIQUE ET AMELIORATION CONTINUE

- Exercices pratiques sur des situations concrètes d'entretien
- Analyse et correction des postures de travail
- Élaboration d'un plan d'action personnel