

# ATELIER PRÉVENTION DES TMS

## La Fresque des TMS



La Fresque des TMS® est un atelier ludique et collaboratif conçu pour sensibiliser à l'apparition des troubles musculo-squelettiques et les prévenir efficacement. Ce format innovant s'appuie sur des mises en situation réelles issues du monde professionnel, favorisant l'apprentissage en équipe et la réflexion collective.

Cet atelier utilise un jeu de cartes structuré en phases progressives, permettant aux participants d'identifier, de comprendre et de résoudre les problématiques liées aux TMS.

### OBJECTIF

Initier à la prévention des TMS pour lutter contre les douleurs au travail, tout en favorisant la cohésion d'équipe.

### CONTENU

- Rappels anatomiques : systèmes osseux, musculaire, articulaire et nerveux.
- Identification des TMS et des symptômes associés.
- Analyse des postures et comportements à risque.
- Solutions pratiques pour prévenir les TMS et améliorer les conditions de travail.
- Conseils personnalisés adaptés aux situations professionnelles des participants.

# NEO FORMA

Atelier de sensibilisation aux risques ergonomiques animé par un **ostéopathe**



#### Durée

2h par groupe



#### Effectif conseillé

6 à 8 participants par groupe  
Jusqu'à 2 groupes en simultané



#### Format disponible

Atelier en présentiel