Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Prévenir et soulager les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Description

Ce webinaire interactif vous permet de saisir les enjeux des troubles musculo-squelettiques (TMS) au travail et de les prévenir efficacement, en assimilant les bons gestes et postures pour sécuriser votre pratique quotidienne et préserver votre santé sur le long terme.

Objectifs du webinaire

- Comprendre les TMS et leurs impacts
- Identifier les facteurs de risques professionnels
- Adopter des gestes et postures préventifs

Déroulé du webinaire (sans indication de durée)

- Accueil et introduction
- Présentation des objectifs
- Définition et manifestations des TMS
- Les causes des TMS : facteurs biomécaniques, organisationnels, psychosociaux, individuels
- Focus sur les facteurs de risques professionnels
- Quizz interactif : Détectez les risques
- Les bonnes pratiques : Ergonomie au poste de travail
- Micro-pauses et exercices : Bouger, s'étirer, respirer
- Exercice pratique : Votre routine anti-TMS
- Le rôle de l'organisation et de l'équipe dans la prévention
- Quand consulter : Les signaux d'alerte et les recours
- Temps d'échange : Questions/Réponses
- Ressources et pour aller plus loin
- Conclusion et remerciements

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier les risques de TMS dans leur environnement de travail et appliquer des stratégies concrètes pour les prévenir efficacement.

Prérequis

Agents et salariés

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.