

FM CONSULTING PRÉSENTE

Catalogue des Ateliers Risques Psychosociaux 2026

8 formations pour améliorer la qualité de vie au travail

Prévention • Formation • Conseil

À Propos de FM Consulting

FM Consulting accompagne les entreprises dans la prévention des risques psychosociaux (RPS) et l'amélioration de la qualité de vie au travail. Nos formations s'adressent aux DRH, managers, représentants du personnel, salariés et préventeurs santé-sécurité.



Contenus Actualisés

Basés sur les dernières recherches (Karasek, Siegrist, Y. Clot, Anact)



Pédagogie Interactive

Échanges, cas pratiques et mise en situation pour un apprentissage concret



100% Personnalisable

Formations adaptées à vos besoins spécifiques et à votre secteur d'activité

Atelier n°1



1 à 2 journées

Les 3 Principaux Types de RPS

Stress, violences internes et violences externes

PROGRAMME

- Le stress au travail : définition, types, coûts
- Les violences internes : définition et facteurs de risques, harcèlement moral et sexuel
- Les violences externes : définition et facteurs de risques, 4 catégories INRS
- Approches Karasek, Siegrist, Y. Clot, Anact

Public : Tout public

Atelier n°2



1 journée

Les 3 Formes d'Épuisement Professionnel

Bore-out, Burn-out, Brown-out

PROGRAMME

- Bore-out : Définition, symptômes, nouveau risque psychosocial
- Burn-out : Définition, symptômes, causes, prise en charge
- Brown-out : perte de sens au travail
- Définition, causes et facteurs de risque, prévention et accompagnement

Public : Managers, RH, Préventeurs, Particuliers

Atelier n°3



1/2 à 1 journée

La Gestion de la Dépression

Comprendre et accompagner en milieu professionnel

PROGRAMME

- Définition et formes de dépression
- Symptômes spécifiques au travail
- Causes et conséquences
- Stratégies de sortie et prévention

Public : Managers, RH, Collègues, Particuliers

Atelier n°4



1/2 journée

Les Troubles Musculosquelettiques (TMS)

Prévenir pour préserver la santé des salariés

PROGRAMME

- Définition et facteurs de risque
- Symptômes physiques et conséquences
- Principes de prévention

Public : Tous les salariés

Atelier n°5



🕒 1/2 à 1 journée

Le Risque Suicidaire

Détecter, comprendre et prévenir

📄 PROGRAMME

- Définition et facteurs de risque
- Personnes vulnérables et signaux d'alerte
- Analyse selon Loïc Lerouge (CNRS)
- Stratégies de prévention

Public : Managers, RH, SST, Préventeurs, Particuliers

Atelier n°6



🕒 1/2 journée

Les Conduites Addictives

Comprendre et agir face aux addictions

📄 PROGRAMME

- Qu'est-ce qu'une addiction ?
- Types d'addictions et symptômes
- Facteurs et conséquences
- Solutions et plan d'action

Public : Managers, RH, Collègues, Particuliers

Atelier n°7



2 à 3 heures

L'Équilibre Vie Pro / Vie Perso

Concilier performance et épanouissement

PROGRAMME

- Identifier les obstacles à l'équilibre
- Solutions pratiques

Public : Tous les salariés, Particuliers

Atelier n°8



1 à 2 heures

Le Management Positif

Un management efficace qui réduit les RPS

PROGRAMME

- Styles de management existants
- Le management positif : principes
- Pratiques favorisant le bien-être
- Exemples des techniques de managements pathogènes

Public : Managers, Dirigeants, Particuliers

Informations Pratiques



Modalités



Présentiel : dans vos locaux ou en salle externe



Distanciel : visioconférence interactive



Hybride : combinaison des deux formats



Personnalisation



Adaptation au temps passé



Sélection de thèmes particuliers



Modules complets ou combinés



Cas pratiques de votre secteur



Tarification



Devis sur mesure selon vos besoins



Étude personnalisée gratuite



Tarifs dégressifs pour plusieurs ateliers

Prêt à améliorer la qualité de vie au travail ?

Contactez-nous pour une étude personnalisée de vos besoins en formation RPS.

[Demander un devis](#)


FM Consulting

Prévention des risques psychosociaux

Formation et conseil en entreprise

COORDONNÉES

 2, impasse des Églantiers - Porte 1
44410 La Chapelle des Marais

 07 50 66 76 78

 contact@fmconsulting-rps.fr

 fmconsulting-rps.fr

INFORMATIONS LÉGALES

SIRET : 882 695 307 00026

Code APE : 8559A