

Sortir du « burn out », une voie biodynamique

Isabelle VERCHERAT

Montpellier – 9 au 12/07/2026

PRESENTATION (EN COURS DE VERIFICATION DG)

Ce stage propose d'aborder le burn-out, cette maladie moderne qui touche de plus en plus de personnes dans notre société du point de vue de la Psychologie biodynamique.

Nous explorerons des méthodes naturelles et thérapeutiques pour comprendre les mécanismes du Burn-Out, et notamment les enjeux psychiques et corporels qui conduisent à dépasser nos limites.

Nous verrons également comment sortir du burn-out, en favorisant la reconnexion à soi, la gestion du stress et le renforcement de l'énergie vitale. Ce parcours offre un espace d'écoute, de ressourcement et de transformation, afin de retrouver équilibre et bien-être autonome. Une opportunité précieuse pour mieux comprendre cette problématique et agir concrètement pour sa santé mentale.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES A ATTEINDRE

- Connaître les théories du stress et des mécanismes de régulation psycho-végétative.
- Savoir mettre en place un projet d'autorégulation et de réduction de stress
- Savoir repérer les indications et contre-indications.
- Apprendre à rétablir une régulation nerveuse, biologique et bioénergétique
- Apprendre quelques bases de la nutrition et micronutrition pour stabiliser le corps-psyché vis-à-vis du stress
- Explorer les techniques biodynamiques d'autorégulation, individuellement et en binômes
- Explorer les stratégies individuelles et interpersonnelles de réduction et gestion du stress.

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

Public visé : Tout public majeur.

Prérequis et modalités d'accès :

La formation requiert une connaissance du vocabulaire dans le domaine de la psychologie et/ou une expérience dans le travail social ou familial et/ou le niveau bac.

CERTIFICATION :

Une attestation de formation précisant la nature, les acquis et la durée de la session sera remise au bénéficiaire à l'issue de la prestation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT MIS EN ŒUVRE

Ils s'appuient à la fois sur des démarches déductives et inductives :

- **Déductives** : les exposés s'appuient sur l'analyse comparée des modèles théoriques. Ils synthétisent une réflexion en amont, issue d'une question, de l'étude d'un cas ou d'une mise en situation. Ils traitent des aspects relatifs au savoir (définition, présentation de concept...).

Des exercices d'application sont également proposés, qui permettent par ailleurs une évaluation formatrice de certains concepts (présence thérapeutique, techniques psycho corporelles...)

- **Inductives** : pour permettre au stagiaire de s'approprier le contenu de l'action de formation, il est amené à découvrir par lui-même, à faire l'expérience de.

Ces démarches sont essentiellement utilisées pour les aspects liés à la mise en œuvre de nouveaux outils (écoute, reformulation, questionnement...). Elles sont basées sur des mises en situation et des jeux de rôle.

Moyens pédagogiques :

Exposés sur Powerpoint, paper board, tours de table, jeux de rôles, mises en situation et expérimentation. Polycopiés, musique et matériel de dessin.

Moyens techniques :

- Salle équipée de matelas et chaises, paper board. Utilisation de matelas ou tables de massages pour les démonstrations. Utilisation d'un ordinateur et d'un vidéoprojecteur. Musique, matériel de dessin, planches d'équilibre, balles, masques, huiles essentielles, bandeaux, etc.
- Documents pédagogiques remis à l'apprenant ou l'apprenante sous forme de livret pédagogique.

Personnes en charge des stagiaires : Présence de 2 assistants, les noms vous seront communiqués ultérieurement.

Moyen d'encadrement :



Isabelle VERCHERAT CHARMION

Thérapeute psychocorporel Biodynamique, formatrice et superviseuse. Son expérience en addictologie (Diplômé Universitaire d'Alcoologie 2004 - Faculté de Médecine de Lyon) l'a amenée à travailler plus spécifiquement sur les troubles de l'attachement primaire et les besoins de base du tout petit. Depuis plus de 10 ans, elle accompagne des enfants, des familles et des femmes enceintes (thérapie de l'enfant, systémie familiale, soutien à la parentalité, chant prénatal). Ingénieur en science de l'Éducation et de la pédagogie, elle intervient également auprès de professionnels de l'enfance.

Moyen permettant le suivi et l'appréciation des résultats :

Suivi de l'exécution : feuille de présence signée des stagiaires et du formateur par demi-journée attestation d'assiduité. Attestation de fin de formation.

Appréciation des résultats

Évaluation des compétences :

Verbale : en fin de stage.

Écrite : Compte rendu de stage, à remettre dans un délai d'un mois.

Organisation et fonctionnement de la formation :

Type de formation : Inter-entreprises

Nombre maximum de stagiaires : 24

Durée totale de la formation : 4 jours de 10h00 / 13h00 – 15h00 / 19h00.

Rythme : en continu

Hébergement : sur place et obligatoire, inclus au tarif.

Merci de préciser votre heure et jour d'arrivée et de départ au 04 67 22 40 50 ou par mail ecole@psychologie-biodynamique.com

Nourriture : repas assurés par un cuisinier sur place, voir Tarif Formation

Mode d'organisation pédagogique : Présentiel

Lieu de formation : En centre sauf sur demande contraire

DATES / HORAIRES :

1 stage de 4 jours sur Montpellier

Du jeudi 9 – (démarrage à 11h - Arrivée à **10h**) au dimanche 12/07/2026 (fin du stage à 17h)

HEBERGEMENT :

Hébergement et nourriture renseignement au 04 67 22 40 50 ou par mail : ecole@psychologie-biodynamique.com

Accessibilité personnes en situation de Handicap :

Si un aménagement est nécessaire, merci de nous contacter au 04 67 22 40 50 ou par mail : ecole@psychologie-biodynamique.com

ADRESSE du LIEU :

➤ Le Castel Ronceray – 130 rue Castel Ronceray – 34070 MONTPELLIER

TARIF FORMATION :

TARIF 2026	
Particulier	860 €
Réduit	325 €
Tarif entreprise et prise en charge OPCO	990 €
Repas	117 €

- Possibilité d'échelonnements