

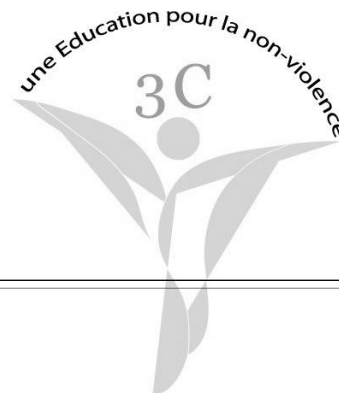
Centre de Formation 3C

Antenne France METROPOLE

16 rue du capitaine Courdavault HOLVING - 06 13 80 77 40

SIREN : 382 704 906 F.C. Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 97 97 01783 97

methode3c@gmail.com - www.methode3c.com



La Méthode Educative 3C

Concentration – Calme – Contrôle



FORMATION SPECIALE ENSEIGNANTS

6 JOURS

Michèle DREIDEMY **Fondatrice de la Méthode Educative 3C** - 06 13 80 77 40

Catherine HACQUART 07 82 48 45 18

Email micheledreidemy@hotmail.fr SITE : methode3c.com

La METHODE EDUCATIVE 3C est une technique psychocorporelle spécialement adaptée à l'enfant, basée sur une philosophie de vie dans laquelle on retrouve des attitudes positives comme le respect, la tolérance, la bienveillance.

Elle donne à l'enfant des outils pratiques et efficaces pour qu'il puisse mieux gérer son monde intérieur, ses émotions, ses pensées mais aussi ses attitudes physiques.

Cette méthode vise, entre autres, à développer l'attention et la concentration de l'enfant et à lutter contre l'agressivité et la violence à l'école.

Elle aide également l'enfant à trouver le calme, le bien-être et à développer toutes ses potentialités et sa créativité.

La **ME3C** dans les **ETABLISSEMENTS SCOLAIRES**

- ☛ Comme aide à l'apprentissage
- ☛ Pour favoriser la concentration et l'attention
- ☛ Pour lutter contre l'agressivité
- ☛ Pour lutter contre le décrochage scolaire
- ☛ Pour la préparation aux examens.
- ☛ Pour créer un climat de classe serein et propice à l'apprentissage

RECONNAISSANCE DE L'EDUCATION NATIONALE

La ME3C a reçu le **label CARDIE** (*Cellule Académique Recherche Développement Innovation Expérimentation*) du Rectorat de la Martinique et de l'Académie de Montpellier.

Les enseignants qui l'utilisent constatent une nette amélioration tant dans les résultats scolaires que dans le comportement de l'enfant. Et l'on a pu constater dans ces établissements une diminution significative de la violence.

OBJECTIFS GENERAUX DU PROJET

- Développer les capacités de concentration et d'attention des enfants
- Développer toutes les potentialités des enfants et leur créativité
- Aider les enfants à gérer les émotions qui les animent
- Aider les enfants à développer des relations interpersonnelles harmonieuses
- Amener les enfants à trouver calme, bien-être et confiance en eux
- Créer une ambiance sereine et propice à l'apprentissage
- Aider à gérer le stress dans le cadre de son travail

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Transmission d'**exercices permettant aux enfants de se concentrer, se calmer**, notamment au début de cours ou au retour de récréation ou lors de moments durant lesquels les enfants se retrouvent dans des situations difficiles (fatigue, conflits, stress, démotivation, agitation...)
- Mise en place pour les enseignants **d'un protocole pratique avec des exercices ponctuels sur une journée de classe**, ceci à des moments stratégiques. Evolution des exercices sur l'année scolaire ainsi que d'un **protocole de préparation aux examens** avec des feuillets destinés aux enfants pour s'exercer journallement.
- Apprentissage des exercices spécifiques utilisés en classe.
- Supervision avec partage des difficultés rencontrées lors de la pratique.
- Mise en place d'une évaluation en rapport avec la pratique des exercices en classe.

POUR LE BIEN-ETRE DES ENSEIGNANTS

Cours théoriques et pratique d'exercices de relaxation, de lâcher-prise - de respiration pour apprendre à :

- Gérer efficacement des situations de stress, d'agitation... - savoir prendre du recul et ne pas s'identifier à ces situations.
- Se détendre, évacuer les tensions et se ressourcer.
- Renouer avec le plaisir d'enseigner pour accompagner les élèves dans leurs apprentissages.

CONTENU DE LA FORMATION

➤ COURS THEORIQUES

- Les effets de la relaxation, de la respiration
- L'équilibre cérébral, émotionnel et physique
- Les besoins psychologiques de l'enfant : l'attention et la structure
- Le cerveau de l'enfant à la lumière des neurosciences
- Comment utiliser son énergie de manière positive et non destructrice

➤ EXERCICES PRATIQUES

- Retour au calme, recentrage – respiration - détente, libération des tensions - concentration, attention – équilibre - contrôle du corps, des gestes, de la parole – relaxation.
- Pratique spécifique d'après les besoins et les problématiques rencontrés en classe.

➤ PEDAGOGIE

Apprendre à transmettre de manière positive

Apprendre à mieux gérer le stress et les émotions lors de situations difficiles ou conflictuelles

➤ OUTILS PEDAGOGIQUES :

- Exercices pratiques et cours théoriques
- Fiches techniques
- Protocoles
- Feuillet pratiques des exercices pour les enfants
- Musiques

DUREE DE LA FORMATION

6 JOURS (3 fois 2 jours)

POSSIBILITE APPROFONDISSEMENT 2 JOURS

DATES 2019 -2020

11/12 Janvier 2020 - 1/2 Février - 14/15 Mars

LIEU

LYON VILLEURBANNE

TARIF

660 €

TARIF FORMATION CONTINUE 860 €

FORMATRICES

Michèle DREIDEMY Fondatrice de la ME3C

Catherine HACQUART Monitrice et Formatrice ME3C – A.E.S.H spécialisé dans la ME3C en milieu scolaire.

BULLETIN D'INSCRIPTION
FORMATION ME3C
ENSEIGNANT 6 JOURS
LYON



NOM PRENOM

ADRESSE

Tél. Portable

E Mail

PROFESSION

Et/ou Activité

Je m'inscris à la formation ME3C ENSEIGNANT sur 6 jours, débutant le 11/12 JANVIER 2020 au prix de 660 €

Ci-joint un chèque de 220 € d'arrhes à l'ordre de : *Méthode 3C*

A envoyer à Michèle Dreidemy 16 Rue du Capitaine Courdavault 57510 HOLVING

Les arrhes sont remboursées si le stage est annulé de notre fait.

Une confirmation d'inscription sera envoyée avec les informations pratiques