

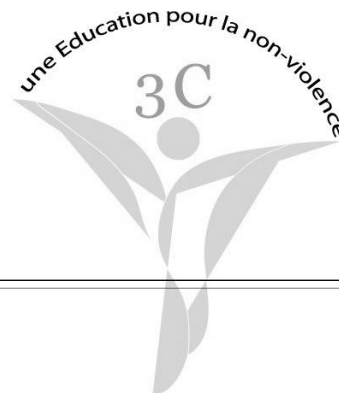
Centre de Formation 3C

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

Maryline Sylvestre Formatrice Martinique 06 96 06 74 34

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 pratiques d'exercices de relaxation, de lâcher-prise –de respiration pour apprendre à :

- Gérer efficacement les situations de stress, savoir prendre du recul
- 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 (2 fois 2 jours – 2 fois 1 jour)

POSSIBILITE APPROFONDISSEMENT 2 JOURS

DATES

PROCHAINE SESSIONS 2020 25 /26 JANVIER - 29 FEVRIER /1 MARS - 5 AVRIL – 17 MAI

LIEU

CENTRE PADMA LAMENTIN

TARIF

660 €

TARIF FORMATION CONTINUE 860 €

FORMATRICES

Michèle DREIDEMY Fondatrice de la ME3C

Maryline Sylvestre et ou **Ketty TUIN** Monitrices et formatrices de la ME3C, formée par Michèle

DREIDEMY – Expérience de plusieurs années en milieu scolaires de nombreux établissements scolaires.

BULLETIN D'INSCRIPTION
FORMATION ME3C
ENSEIGNANT 6 JOURS
MARTINIQUE



NOM PRENOM

ADRESSE

Tél. Portable

E Mail

PROFESSION

Et/ou Activité

Je m'inscris à la formation ME3C ENSEIGNANT sur 6 jours, débutant le 25/26 JANVIER 2020 au prix de 660 €

Ci-joint un chèque de 220 € d'arrhes à l'ordre de : PADMA CENTRE YOGA

A envoyer à Maryline Sylvestre, 15 Allée des Bambous Quartier Volcart 97228 ST LUCE

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

Une confirmation d'inscription sera envoyée avec les informations pratiques