Centre de Formation 3C
16 rue du capitaine Courdavault HOLVING - 06 13 80 77 40
SIREN : 849 168 414 **F.C.** Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 4457040175
contact@methode3c.fr - www.methode3c.com

une Education pour la non-violence 3C

La Méthode Educative 3C

Concentration – Calme –Contrôle

FORMATION SPECIALE

ENSEIGNANTS

*6 JOURS - **LYON** 2021*

*Michèle DREIDEMY **Fondatrice de la Méthode Educative 3C** - 06 13 80 77 40*
Catherine HACQUART 07 82 48 45 18 – catherine.hacquart@methode3c.fr
Email michele.dreidemy@methode3c.fr SITE : methode3c.com

LA METHODE EDUCATIVE 3C *Concentration-Calme-Contrôle*

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 l'Accompagnement CARDIE 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 journellement.
- 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 2021

20 / 21 NOVEMBRE – 04 /05 DECEMBRE – 22 / 23 JANVIER 2022

LIEU

LYON VILLEURBANNE - 12 Rue d'Alsace -

TARIF

750 €
TARIF FORMATION CONTINUE 995 €

FORMATRICE

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

Centre de Formation 3C

16 rue du Capitaine Courdavault HOLVING
06 13 80 77 40 - contact@methode3c.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION
Envoyer un mail à contact@methode3c.fr
pour nous informer de votre inscription

FORMATION ME3C
ENSEIGNANT 6 JOURS 2021

LYON

NOM ..... PRENOM.....

ADRESSE
.....

Tél. ..... Portable .....

E Mail .....

ENSEIGNANT de ..... En quelle classe ou structure .....

- ❑ Je m'inscris à la formation ME3C ENSEIGNANT sur 6 jours, débutant le 20 / 21 NOVEMBRE 2021 au prix de 750 €
- ❑ Ci-joint un chèque de **250 € d'acompte pour l'inscription** *à l'ordre de : Méthode 3C*

A envoyer à CENTRE DE FORMATION 3C 16 Rue du Capitaine Courdavault 57510 HOLVING

REGLEMENT FORMATION 1 chèque de 500 € ou 2 de 250 € (encaissé en début de mois)

A envoyer après le premier WE *à l'ordre de : Méthode 3C*

L'acompte est remboursé si le stage est annulé de notre fait.
Une confirmation d'inscription sera envoyée avec les informations pratiques