

FORMATION 3C

16 Rue du Capitaine Courdavault 57510 HOLVING
Siren 849 168 414 -
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44570401757
www.methode3c.com - contact@methode3c.com



FORMATION CERTIFIANTE M3C



Permettant d'ouvrir des cours M3C

JANVIER 2025

MARTINIQUE

NOUVEAU PROTOCOLE SUR 7 WE

14 JOURS - en week-ends soit 98 H

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

contact@methode3c.com



FORMATION MONITEUR 3C

*Pour
ENFANTS
ADOLESCENTS*

*Une Education
Un accompagnement*

*A la non-violence
Au Bien-être
A la réussite
A la confiance en soi
A la gestion des émotions
Au calme
A la concentration
A la maîtrise de soi*



LA METHODE 3C

Avant tout une Education à la non-violence, elle est :

- ☛ une **technique psychocorporelle globale** qui intègre le corps, le cœur et le cerveau
- ☛ basée sur une **philosophie de vie humaniste** dans laquelle on retrouve des valeurs et des attitudes de vie positives comme : **le respect, la tolérance, la bienveillance.**

Une éducation équilibrée part du principe qu'elle a pour vocation d'accompagner l'enfant dans **son développement global : physique, émotionnel et intellectuel.**

En proposant **des exercices simples** de respiration, de concentration ou de détente physique, la Méthode permet à la fois d'apaiser les émotions conflictuelles et de lutter contre leurs effets négatifs (pensées parasites, tensions physiques).

Les exercices sont pour l'intellect **un entraînement à la concentration.** Tout comme le sportif qui s'entraîne, le pratiquant devient plus performant.

Cette Méthode **adaptée à l'enfant et l'adolescent** se base sur les aspects les plus bénéfiques de diverses techniques orientales anciennes et de pratiques occidentales plus modernes.

LES 3 LIGNES DE LA FORMATION

Savoir - CONNAISSANCES

Connaissance des fondements théoriques des différentes pratiques.

Connaissances des processus de fonctionnement de l'être humain.

Connaissance des effets des différentes pratiques au niveau psychologique et physiologique.

Savoir-faire – TRANSMISSION

Pratique des exercices lors des journées de formation

Travail sur le terrain sous forme d'expérimentations pratique en groupe avec des enfants

Pratique personnelle hors stage.

Savoir-être - POSTURE DU MONITEUR

Connaissance de soi et de ses propres processus de fonctionnement.

Apprendre à gérer le stress et les émotions.

Développement des qualités requises pour la transmission et la posture de coach

Développer une qualité d'écoute et d'attention.

***On n'enseigne pas ce que l'on sait ou ce que l'on croit savoir :
On n'enseigne et on ne peut enseigner que ce que l'on est.***

Jean Jaurès

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- ✓ Aux personnes voulant devenir MONITEUR 3C afin d'ouvrir des cours.
- ✓ Aux personnes désirant approfondir la Méthode comme formation personnelle.
(Ne nécessite pas de passer l'examen)
 - Les enseignants - éducateurs - animateurs socioculturels.
 - Les parents
 - Toute personne encadrant et soignant des enfants (personnel soignant, psychologue...)
 - Toute personne voulant animer des cours pour enfants ou faire une reconversion professionnelle

LES CONDITIONS D'INSCRIPTION A LA FORMATION

Avoir un entretien préalable avec Michèle Dreidemy ou une formatrice.
Ecrire une lettre de motivation.

CONTENU DE LA FORMATION

COURS THEORIQUES

- L'équilibre physique, émotionnel, cérébral.
- Les besoins fondamentaux de l'enfant : l'attention (qu'on lui porte) et la structure
- Transformer l'énergie destructrice (colère, agressivité...) en énergie constructive et créatrice
- Les effets physiques et psychologiques de la relaxation, des postures (mouvements) et de la respiration

CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES.

- Démarche dynamique et responsable, qui se base la connaissance de soi et de ses propres processus de fonctionnement.
- Connaissance de soi par l'observation directe de soi – Comment créer un point stable en soi – Vers la maturité et la maîtrise des émotions - Les émotions négatives source de souffrance – Manifestation extérieure de la vie intérieure – Comment développer l'amour en soi.....

EXERCICES PRATIQUES.

Les exercices sont inspirés de pratiques traditionnelles et modernes adaptées à l'enfant. Ils ont depuis prouvé leurs résultats, à travers des recherches et des études scientifiques et médicales. Ils ont des effets sur l'équilibre et l'évolution positive de l'être humain. La pratique s'appuie essentiellement sur les effets structurants et évolutifs des différents exercices en agissant sur les plans PHYSIQUE - EMOTIONNEL – INTELLECTUEL.

Exercices pratiqués :

- Retour au calme, recentrage, respiration, détente, libération des tensions, concentration, attention, équilibre, coordination motrice, contrôle du corps, des gestes et de la parole, rythme et structure à travers la musique et les mouvements, relaxation, visualisation...
- Pratique spécifique d'après les besoins ou les problématiques.

PEDAGOGIE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Ateliers didactiques.
- Analyse des expérimentations.
- Construction d'outils de transmission (séances, interventions ponctuelles, contrats, objectifs, fiche d'évaluation...)
- Fiches techniques
- Musiques pour la pratique
- Vidéos exercices et séances types

TRAVAIL INTER-SESSION

Entre les différentes sessions, il sera demandé à chaque stagiaire d'expérimenter les exercices dans un premier temps sur soi puis par la suite un groupe d'enfants.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- A l'issu de la formation le stagiaire doit être capable :
- De structurer des séances types en fonction des besoins du groupe et les faire évoluer au rythme des enfants et de leurs capacités
 - De développer les capacités de concentration et d'attention des enfants
 - D'amener les enfants à retrouver le calme, le bien-être et la confiance en eux

L'EXAMEN – à la fin de la session

L'examen en fin de formation n'est pas obligatoire.

La certification de MONITEUR 3C est validée par un jury.

L'examen consiste à présenter une vidéo pratique et un mémoire, (cf protocole joint à ce dossier)

CONDITIONS POUR PASSER L'EXAMEN

- Avoir suivi les 7 WE de formation
- Avoir fait le travail intersession

LA CERTIFICATION DE MONITEUR 3C et l'utilisation du nom de la M3C

La Méthode 3C est une marque déposée et ne sont autorisés à donner des cours que les personnes ayant eu la certification et l'autorisation de la fondatrice.

D'autre part, **la qualité de la transmission est une valeur fondamentale** pour le Centre de Formation 3C, et dans notre démarche qualité, la fondatrice étant la dépositaire de la marque se réserve le droit de retirer l'utilisation de la marque M3C (et donc le droit d'en faire une pratique commerciale) à toute personne ne respectant pas l'état d'esprit de la Méthode (cf contrat MEC).

Une redevance annuelle est également obligatoire pour rester MONITEUR 3C (cf contrat M3C sur demande)

Les modalités pour la certification seront données en début de formation.

MODALITE DE VALIDATION

- Quizz d'évaluation des acquis en amont et en aval de la formation par les stagiaires
- Attestation de formation en fin de formation.
- Certification de MONITEUR 3C si validation de l'examen

PRE REQUIS

- ✓ Ce stage ne nécessite pas de prérequis.

ACCESIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Merci d'indiquer lors de la commande si un(des) stagiaire(s) présente(nt) des situations de handicap.

FORMATRICES

Michèle DREIDEMY Fondatrice de la M3C

Maryline SYLVESTRE. Monitrice et formatrice M3C – Professeur M3C Adulte, professeur de yoga, sophrologue

Ketty TUIN. Monitrice et formatrice M3C – Professeur M3C Adulte. Spécialiste de la M3C en milieu scolaire.

DATES - SESSION 2025

18/19 janvier - 8 / 9 février - 22/23 FEVRIER – 16 MARS - 26/27 AVRIL – 4 MAI – 6/7 SEPTEMBRE
20/21 SEPTEMBRE

+

FORMATION DE 7 Week-ends soit 260 heures de formation

- 98 HEURES : 14 jours de formation (7WE)
- 100 heures minimum de travail personnel et de pratique : entraînements pratiques, animations de séances, travaux de recherche.
- Permet d'ouvrir des cours de M3C dans la sphère publique si validation
- Permet une reconversion professionnelle

TARIFS

☛ **1995 €** pouvant être étalé sur 7 mois (cf bulletin d'inscription)

Sont compris dans le tarif, les musiques spécifiques à la M3C ainsi que des vidéos de pratique.

☛ **PRISE EN CHARGE FORMATION CONTINUE** - Pour toute demande de devis/convention pour la formation continue professionnelle merci de nous contacter directement.

TARIF FORMATION CONTINUE **2 310 €**

SESSION DE SPECIALISATION et d'APPROFONDISSEMENT

Dates fixées après le cursus de Moniteur

Documents sur demande durant la formation de moniteurs

Prérequis : être MONITEUR 3C

