



PROGRAMME DE LA FORMATION

AUJOURD'HUI J'IMPROVISE

Au cœur de l'improvisation réside l'intuition

Modalité : présentiel

L'improvisation, une pratique artistique dynamique et spontanée, joue un rôle crucial dans divers domaines créatifs, de la musique au théâtre, en passant par la danse et bien au-delà. Au cœur de l'improvisation réside l'intuition, cet instinct profond qui guide les artistes à travers des expressions imprévues et authentiques. L'importance de l'intuition dans l'improvisation est indéniable, car elle permet non seulement de réagir rapidement aux stimuli et interactions, mais aussi de se connecter à autrui d'une manière directe et empathique.

Dans cet atelier, ouvert à tous, Franckie Charras, fort de plus de 25 ans d'expérience en improvisation, vous invite à explorer et à libérer votre créativité, renforçant ainsi votre confiance et votre capacité à vous adapter avec spontanéité aux situations imprévues.

Voici une occasion unique de découvrir et d'affiner votre capacité à vous exprimer spontanément, guidé par votre intuition.

OBJECTIFS

- Prendre conscience de son potentiel intuitif
- Lâcher prise, faire confiance et se faire confiance
- Aller à la découverte de soi
- Ouvrir de nouveaux espaces de réalisation personnelle
- Développer son expression verbale

COMPETENCES VISEES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Improviser avec spontanéité et assurance dans diverses situations.
- S'exprimer verbalement avec plus d'aisance, notamment en public.
- Gérer et surmonter les blocages liés à l'expression de soi.
- Développer leurs capacités d'écoute active et de réactivité.
- Prendre des décisions rapidement dans un contexte d'improvisation.

- Renforcer leur confiance en eux dans des situations imprévues et de prise de parole.
- S'affirmer et s'adapter de manière plus fluide aux interactions et changements de situations.

PUBLIC CONCERNE

Accessible à toutes celles et ceux qui souhaitent s'initier aux bienfaits l'improvisation.
À toutes celles et ceux qui veulent libérer leur créativité.
Aux personnes qui veulent débloquer leur timidité, leurs craintes, leur confiance.

PREREQUIS

Ce stage ne nécessite aucun prérequis, ni expérience particulière dans le domaine du théâtre ou de l'improvisation.

MODALITES D'ENCADREMENT

Lors de cette formation, les personnes participantes seront accompagnées par Frankie Charras.

Franckie Charras est issu du Conservatoire Européen d'Écriture Audiovisuelle et a été formé au journalisme. Il est également l'auteur de livres, pièces de théâtre, one man show, séries, pubs, formats courts, émissions télé... Il est aussi coach en école d'Acting et enseigne l'improvisation depuis plus de 20 ans.

En parallèle, il s'est spécialisé dans diverses techniques autour du transurfing, ennéagramme et autres techniques autour du développement personnel.

Son domaine de prédilection reste l'humour et le tiramisu au chocolat...

« Je suis un créatif. Je peux rendre une pièce bulgare du 19^e siècle drôle. Faire rire Benjamin Biolay. Relancer les actions Eurotunnel. Déplacer des foules sur une simple rumeur ».

MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les stagiaires bénéficieront d'une approche dynamique et interactive :

- **Exercices pratiques d'improvisation** : Jeux d'impro pour encourager la spontanéité, l'expression et la prise de décision.
- **Cas pratiques** : Exercices concrets en groupe pour explorer des interactions spontanées. Mises en situation pour travailler sur l'adaptation, la confiance en soi, et l'affirmation.
- **Séances de prise de parole** : Expositions orales pour améliorer l'aisance en public.
- **Discussions de groupe et retours d'expérience** : Échanges sur les blocages, les réussites et les progrès individuels.
- **Séances de relaxation et de lâcher-prise** : Techniques de relaxation pour réduire les inhibitions et favoriser l'intuition.

DUREE : 1 journée soit 7 heures

LE PROGRAMME

- Jeux et entraînements autour de l'improvisation
- Travailler sur ses blocages
- Prise de parole en public
- S'ouvrir à l'intuition créatrice

- Développer ses capacités d'adaptation
- Développer sa confiance en soi
- Améliorer la parole et l'écoute
- S'affirmer
- Prendre des décisions

Les points forts :

- Améliorer son l'expression de soi
- Renforcer la confiance en soi
- Doper sa créativité
- Des exercices permettant des progrès rapides.
- Des improvisations ludiques et créatives
- Une pédagogie accessible à tous
- Encourager le lâcher prise
- Favoriser l'écoute

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION**Suivi pédagogique :**

- Feuille de présence à compléter par les stagiaires pour chaque session.
- Suivi personnalisé grâce à des retours réguliers du formateur pendant les sessions d'improvisation.

Évaluation des compétences :

- Évaluation continue : Observation des progrès des participants pendant les impro et les prises de parole.
- Mises en situation finales : Improvisation en groupe ou individuelle pour évaluer l'évolution des stagiaires en matière de spontanéité et d'assurance.
- Auto-évaluation : Les stagiaires pourront évaluer leur propre évolution en termes de confiance en soi, de lâcher-prise et d'adaptation.

MATERIEL**Matériel à apporter (facultatif) :**

- Les participants peuvent apporter des vêtements confortables pour faciliter leur liberté de mouvement et leur participation aux jeux d'improvisation.
- Un cahier et des stylos pour prendre des notes

DELAI D'ACCES : inscription possible jusque 15 jours avant l'entrée en formation

ACCESSIBILITE

Que la formation soit dispensée en présentiel ou en distanciel, nous avons à coeur de créer les conditions favorables dans une logique inclusive : lieu d'accueil et pédagogie adaptés pour le plus grand nombre.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre secrétariat lors de votre inscription afin d'anticiper les aménagements nécessaires : secretariat@iris-ic.com.