



## PROGRAMME DE LA FORMATION

### AUJOURD'HUI J'IMPROVISE

#### Au cœur de l'improvisation réside l'intuition

#### Modalité : présentiel

Improviser, c'est vivre pleinement l'instant.

On croit souvent que l'improvisation est réservée aux artistes sur scène, aux comédiens, musiciens ou danseurs. Pourtant, elle est bien plus que cela : elle est une manière d'être au monde, une aptitude précieuse dans notre vie quotidienne.

Improviser, c'est savoir rebondir face à l'inattendu, trouver les bons mots au bon moment, s'adapter avec souplesse, inventer des solutions, oser des élans spontanés... C'est vivre avec fluidité.

Et au cœur de cette improvisation, il y a l'intuition.

Cette petite voix intérieure, ce ressenti qui émerge sans prévenir et qui guide nos gestes, nos paroles, nos choix, parfois mieux que mille réflexions. L'intuition, c'est ce qui nous permet de sentir une ambiance, d'ajuster notre posture dans une conversation, de dire juste sans forcément tout comprendre. Elle est ce fil invisible qui relie nos ressentis à nos actions.

Improviser, c'est donc aussi se reconnecter à son intuition. Faire confiance à ce qui surgit. Laisser venir une parole sans l'avoir pensée, un geste sans l'avoir prémédité. C'est là que la magie opère.

Dans cet atelier, ouvert à toutes et tous, Frankie Charras, artiste et pédagogue passionné, vous propose une plongée dans l'art de l'improvisation libre et joyeuse. Avec plus de 25 ans d'expérience, il vous accompagne pas à pas pour libérer votre spontanéité, renforcer votre confiance et explorer l'expression intuitive, verbale et corporelle.

Pas besoin d'être artiste : il suffit d'être vivant. Cet atelier est une invitation à retrouver votre liberté intérieure, à jouer, à créer, à oser... et à laisser un peu de magie entrer dans votre quotidien.

## 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<sup>e</sup> 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](mailto:secretariat@iris-ic.com).