

DEVENIR SON PROPRE COACH

Wingwave® pour les artistes

Avec Irma **BARRY-SCHMITT**
et Bertrand **PIERRE**



SYNGY Formation

12 rue Gossec 75012 Paris - SIRET 93877658000012 - NDA 11757158875 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

PROGRAMME DE FORMATION

INFORMATIONS

Lieu : Paris

Horaire : 9h/18h

Durée : 5 jours / 40h

Modalité : en présentiel

Effectif : 6 à 8 stagiaires

Prochaines sessions

- Du 24 au 28 novembre 2025

CONTACTS

- Administratif : contact@syngyformation.fr
- Pédagogique : formateur référent

FINANCEMENTS

SYNGY Formation est certifié Qualiopi pour les actions de formation. Cette certification permet aux participants remplissant les conditions requises de bénéficier de financements publics pour leur formation (AFDAS, France Travail, etc.)



FORMATRICE RÉFÉRENTE

Irma Barry-Schmitt

Comédienne franco-allemande, je suis également coach et formatrice certifiée Wingwave. Active au théâtre, au cinéma et en voix off, j'aime mêler expression artistique, écoute du corps et travail émotionnel dans une approche intuitive et vivante

Tel : 06 80 59 85 00 Mail : irma.schmitt@hotmail.fr

ÉQUIPE PEDAGOGIQUE

Irma Barry-Schmitt (Formatrice référente)

Bertrand Pierre (Formateur)

Auteur-compositeur-interprète et ancien membre du groupe vocal Pow Wow, j'explore la poésie chantée et la photographie dans une démarche artistique sensible. Musicien, coach Wingwave et art-thérapeute, je relie l'expression artistique à la transformation personnelle.

DÉTAILS DE LA FORMATION

Profils des stagiaires : Artistes de toutes disciplines (comédiens, chanteurs, danseurs, auteurs, performeurs, etc.)

Prérequis : Aucun

Date limite d'inscription :

1 mois et 1 jour avant le début de la formation pour les personnes souhaitant un financement AFDAS.
5 jours avant le début de la formation pour les financements personnels.

Accessibilité : La formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap, veuillez vous adresser au coordinateur handicap par mail à contact@syngyformation.fr afin qu'il puisse assurer la prise en compte de vos besoins.

A propos de la formation : Une formation immersive de 5 jours mêlant chant, improvisation, écriture et méthode Wingwave®. Vous apprendrez à identifier vos blocages, à mobiliser vos ressources internes, à gérer les moments stressants dans votre vie d'artiste (rendez vous important, casting, passage en public, etc.), et à construire votre propre emotional-set d'auto-coaching pour gagner en confiance, créativité et autonomie.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUE

- Identifier et cartographier son paysage émotionnel
- Reconnaître et désactiver ses blocages émotionnels limitants
- Activer et ancrer ses ressources internes
- Utiliser des outils concrets issus de la méthode Wingwave®
- Mettre en place un protocole d'auto-coaching personnalisé

CONTENU

Jour 1

- Introduction à la méthode Wingwave® : origines, objectifs, champs d'application
- Notions de base de neurosciences : cerveau, mémoire, amygdale
- Cartographie émotionnelle : première exploration des ressentis et déclencheurs
- Exploration créative : chant, écriture ou improvisation guidée
- Séance wingwave en individuel

Jour 2

- Identifier ses freins : croyances limitantes, émotions bloquantes, stress somatique
- Initiation à l'auto-perception émotionnelle
- Clarification d'un objectif artistique ou personnel
- Premiers pas vers l'auto-coaching
- Séance wingwave en individuel

Jour 3

- Travail sur les souvenirs perturbants (traumatismes légers, critiques marquantes)
- Apprentissage de la stimulation bilatérale (outil central du Wingwave®)
- Libération émotionnelle guidée
- Alignement émotionnel autour de la réussite, du passage à l'action
- Séance wingwave en individuel

Jour 4

- Rencontre avec son « propre coach »
- Techniques d'ancrage de ressources positives
- Prévention du stress : comment utiliser Wingwave au quotidien
- Séance wingwave en individuel

Jour 5

- Création de son protocole d'auto-coaching
- Auto-séance autour d'un objectif futur (audition, présentation, performance...)
- Finalisation et personnalisation de sa boîte à outils
- Bilan de la semaine et perspectives d'autonomisation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mises en situation pratiques
- Évaluation des acquis via des feedbacks formatifs`
- Auto-évaluation sur une échelle de Likert en début et fin de stage
- Bilan personnalisé en fin de formation

MÉTHODES, MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée.
- Apports théoriques et techniques.
- Exercices pratiques et mises en situation.
- Accompagnement personnalisé.

DISPOSITIF DE SUIVI

- Feuilles de présence
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Attestation de fin de formation