



Life
IS SHORT
DO IMPROV

Мистецтво імпровізації у повсякденному житті

Як творчо реагувати на несподівані ситуації та жити яскравіше без жорсткого планування

Презентацію виконала Рудакова Анастасія,
студентка 2 курсу факультету іноземної філології

Знайома ситуація?

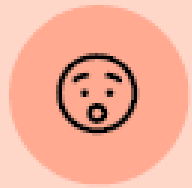
Плани руйнуються... Все йде не за сценарієм...
Ви в розгубленості...

Що робити: панікувати чи імпровізувати?



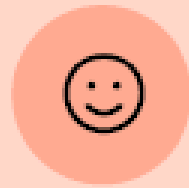
Сьогодні дізнаємося, як перетворити хаос на можливості через мистецтво повсякденної імпровізації!

Що таке імпровізація насправді?



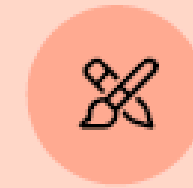
Спонтанне створення

Процес створення без
попередньої підготовки в
момент виконання



Гнучка адаптація

Використання наявних ресурсів
та інтуїції для реагування на
непередбачуване



Творче мислення

Мистецтво знаходити
несподівані рішення в будь-якій
ситуації

Імпровізація навколо нас



Кулінарні експерименти

Готування вечері з того, що знайшлося в холодильнику



Швидка реакція

Придумування відповіді на неочікуване питання



Творче вирішення проблем

Знаходження альтернативного шляху, коли основний план провалився



Імпровізація = суперсила

Люди, які практикують імпровізацію в побуті, розвивають унікальні якості, що роблять їх сильнішими у будь-яких обставинах.



Які переваги дає імпровізація?



Винахідливість

Розвиток здатності
знаходити креативні
рішення навіть з
обмеженими ресурсами



Психологічна гнучкість

Адаптація до змін без стресу
та збереження внутрішньої
рівноваги



Стійкість

Розвиток впевненості у собі
та здатності долати будь-які
перешкоди

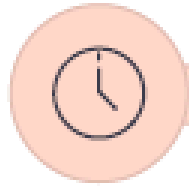
Впевненість через прийняття

Коли ми перестаємо боятися невдач і сприймаємо їх як **цінний досвід** — ми стаємо сильнішими.

Життя рідко йде за планом, і вміння імпровізувати допомагає не просто виживати, а жити яскравіше!



Імпровізація — це навичка



Можна розвивати

Через постійну практику та свідомі вправи



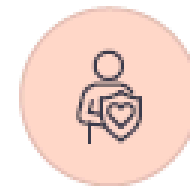
Навчає гнучкості

Розвиває адаптивне мислення



Розкриває творчість

Допомагає знаходити нестандартні рішення



Додає сміливості

Вчить не боятися невизначеності

Ваш виклик сьогодні

1

Творчий експеримент

Спробуйте написати вірш про ваш день

2

Соціальна імпровізація

Заговоріть з незнайомою людиною у черзі чи транспорті

3

Творчий ризик

Зробіть щось, що давно хотіли, але боялися спробувати



Найкращі сценарії пишуться без підготовки

Дозвольте собі імпровізувати — і ви відкриєте, наскільки цікавішим може стати ваше життя!

Дякую за увагу! Починайте імпровізувати вже сьогодні ✨

BE BOLD
BRAVE
YOU