



# IFRE

INSTITUT FRANCOPHONE  
DE LA RELATION



## LE PROGRAMME

### STAGE D'INITIATION LES BASES DE RE®

#### PUBLICS CONCERNÉS :

Toute personne désireuse d'approfondir sa capacité à communiquer et à être en relation grâce à des outils précis, applicables immédiatement.

#### OBJECTIFS :

- Développer des savoirs être et des savoirs faire pour améliorer nos relations
- Apprendre à dire les choses sans que l'autre se sente accusé ou jugé
- Apprendre à m'écouter et à écouter l'autre de manière à faciliter le dialogue et améliorer la relation
- Acquérir une méthode pour sortir de l'impasse relationnelle, dépasser le conflit et trouver une solution satisfaisante pour chacun

#### PRÉ-REQUIS : aucun

#### ORGANISATION :

2 jours – soit 14 heures

#### 3 FORMATS :

- 1 module de 14h 2 jours consécutifs
- 2 modules de 7h 2 jours non consécutifs
- 4 modules de 3h30 en journée ou soirée

#### PROGRAMME :

- Présentation de RE®
- Prendre conscience de nos attitudes de communication
- Expérimenter les 4 premières capacités de RE® : l'empathie, le savoir dire, l'organisation de la discussion et la gestion de problèmes
- Introduction à la 5<sup>e</sup> capacité : l'aide à l'interaction

#### MÉTHODES - MOYENS D'APPRENTISSAGE :

Méthodes actives et interactives

#### Pour chaque capacité

- Présentation
- Ses objectifs
- Les "comment faire" pour l'utiliser
- Démonstration
- Entraînement par des exercices et des mises en situation qui seront pilotés par les formateurs.
- Feedbacks

#### ÉVALUATION :

Auto évaluation et Feedbacks des autres participants

#### INTERVENANTS :

Formateurs certifiés Praticien RE®



+ d'infos : [contact@institut-relation.fr](mailto:contact@institut-relation.fr)

[www.institut-relation.fr](http://www.institut-relation.fr)