



Meras-Network est certifié qualité par ICPF & PSI

Programme « Prendre des notes rapides avec la méthode MERAS® »

3 jours non consécutifs – 21 heures (niveau 1)

« Clé en main » et Pack Intra – 8 participants maximum

POUR QUI ?

Etudiants, journalistes,
secrétaires, assistantes ...
Toute personne désireuse
de savoir prendre des
notes rapides et efficaces

PRE REQUIS : aucun

NOS +

Méthode interactive
flexible et ludique
Mise en pratique intensive
Exercices audio (*uniques*)
sur le site au service des
stagiaires

Seule la société MERAS-
NETWORK est habilitée à
certifier ses coaches **AMC**[®]
pour l'enseignement de
MERAS[®] et **MERASA**[®]

> OBJECTIF :

- S'approprier une méthodologie de prise de notes rapide et gagner en efficacité (*courriers, comptes rendus, rapports, cours, entretiens, brainstormings...*)
- Identifier les différentes techniques de prise de notes existantes et savoir les combiner en fonction des situations et des objectifs

> **Ce stage vous permettra d'écrire vite grâce à une méthode de prise de notes rapide unique, de combiner cette écriture avec vos propres abréviations et de l'intégrer à d'autres techniques pour être efficace en toutes circonstances**

> PROGRAMME

- Découvrir et maîtriser une méthodologie simple et pratique basée sur la phonétique et le concept des lettres de l'alphabet : **MERAS**[®] (*utilisation immédiate, relecture instantanée*)
- Remplacer sa prise de notes habituelle par un automatisme d'écriture simplifiée
- Se créer un glossaire d'abréviations personnelles en fonction de sa profession
- Acquérir progressivement une vitesse en fonction de son objectif professionnel ou autre (*de 60 à 100 mots/mn*) et doubler sa rapidité de prise de notes initiale
- Utiliser **MERAS**[®] en toutes circonstances (*prise de notes exhaustive ou sélective*)
- Découvrir comment associer rapidité d'écriture et techniques de prise de notes (*tableaux synoptiques, style télégraphique, MIND MAP[®], méthode SPRI ...*)
- Bénéficier des différents procédés et les utiliser comme une BAO (**Boîte A Outils**) au service de son objectif

Des travaux personnels en dehors des sessions proposées sont indispensables à la parfaite maîtrise de la technique **MERAS**[®]

Remise de l'ouvrage en formation présentielle



> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique intensive (*vidéo-projection*).
Travail sur le support « *La prise de notes efficace* »

> **ANIMATEURS** : *Tous les intervenants sont certifiés AMC[®] (Authorized Meras Coach[®])*

> **SUPPORTS DE TRAVAIL**

Supports complémentaires téléchargeables sur un espace client dédié avec code d'accès

> **DELAI D'ACCES** : nous contacter

> **ACCESSIBILITE** : cliquez sur le logo



> **OPTIONNEL** : *entraînements supplémentaires à la vitesse sous forme de coaching personnalisé sur demande en face à face ou par Skype, Messenger, Zoom... (devis) avec possibilité de passer des niveaux de vitesse reconnus (niveau 2)*