



Meras-Network est certifié qualité par ICPF & PSI

Programme « Prendre des notes rapide avec la méthode MERAS® à distance »

6 séances de 2h20 – 14 heures

Formation à distance personnalisée

Vous êtes situé en régions, ou à l'étranger, ou vous ne pouvez tout simplement pas vous déplacer, et vous souhaitez acquérir la méthode de prise de notes rapide MERAS® ? La formation à distance (**SKYPE, MESSENGER, ZOOM, GOOGLE TEAM...**) est une solution conviviale pour se former !

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...*) en **6 séances avec la méthode MERAS®** (*technique éprouvée et classée n°1 des techniques de prise de notes rapide*)

> **Ce stage vous permettra** d'apprendre à distance et à votre rythme, à écrire vite, de combiner cette écriture avec vos propres abréviations et de l'intégrer à d'autres techniques pour être efficace en toutes circonstances

> PROGRAMME

Module 1 – Découvrir les fondamentaux de la méthode MERAS®, maîtriser l'écriture des consonnes, des voyelles et de syllabes terminales. Savoir consigner l'écriture des chiffres, des unités de temps et de directions. Exercices pratiques

Module 2 - Progresser dans sa maîtrise de méthode avec l'écriture des nasales. S'approprier des abréviations – Exercices pratiques

Module 3 - Approfondir la maîtrise de MERAS® avec l'écriture du hiatus, des facilitateurs avec le son compacté « men » - Abréviations et Exercices pratiques

Module 4 - Savoir tout écrire avec MERAS® avec les consonnes consécutives. Exercices pratiques

Module 5 - Gagner en rapidité avec les polysyllabiques – Abréviations et exercices pratiques

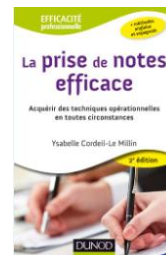
Module 6 – Valider l'ensemble de la méthode et booster sa prise de notes – Exercices pratiques

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

NOTA BENE

Cette formation à distance est individuelle et en sur mesure.

Le livre « **La prise de notes efficace** » (DUNOD- 2^e édition) est le support du stage et est **indispensable** à votre formation (vous le trouvez dans toutes les bonnes librairies ou sur commande)



> **OPTIONNEL** : entraînements supplémentaires à la vitesse sous forme de coaching personnalisé par Skype (sur devis et avec un minimum de 10 séances)

> **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

