



Meras-Network est certifié QUALIOPFI et enregistré au Datadock.

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

6 séances de 2h20 – 14 heures

+ 7h30 de e-learning d'accompagnement

Formation à distance en classe virtuelle jusqu'à 7 personnes maximum

Vous êtes situé en régions, ou à l'étranger, vous ne pouvez pas vous déplacer et vous souhaitez acquérir la méthode de prise de notes rapide MERAS® ? La formation à distance par **TEAMS** 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** : maîtriser la langue française

### NOS +

Méthode interactive flexible et ludique

Mise en pratique intensive

### Exercices audio

(uniques) sur le site au service des stagiaires

### Un parcours

d'accompagnement en e-learning à disposition

### > 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*) – **Une pré-séance d'une heure est offerte pour valider le fonctionnement de la technique à distance.**

### > 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®**.

> **METHODES PEDAGOGIQUES** : alternance de théorie & de mise en pratique intensive (*plate-forme de e-learning pour accompagner chaque séance*). Combinaison de méthodes pédagogiques actives permettant la transmission des connaissances et des savoir-faire en vue d'atteindre les objectifs fixés

## NOTA BENE

Une pré-séance de 2h00 est offerte pour valider le bon fonctionnement de Teams et connaître les principes fondamentaux de l'écriture rapide MERAS®

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

Le livre « **La prise de notes efficace** » (DUNOD- 3<sup>e</sup> édition) est le support du stage et est **indispensable** à votre formation (vous le trouvez dans toutes les bonnes librairies ou sur commande)

> **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

### Notre évaluation est basée sur les critères suivants :

- Facilité à prendre des notes avec la méthode MERAS® en fin de stage
- Relecture fluide de la méthode
- Acquisition d'une petite vitesse (entre 40 et 50 mots/mn)

Site [www.meras-prisedenotes.com](http://www.meras-prisedenotes.com) à disposition, gratuitement, pour les entraînements à la vitesse.

> **OPTIONNEL** : entraînements supplémentaires à la vitesse sous forme de coaching personnalisé par Teams (sur devis et avec un minimum de 5 séances)

Possibilité de passer un examen de vitesse reconnu à différents niveaux de vitesse (60, 70 et 80 mots/mn)

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique

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

> **DELAI D'ACCES** : 1 mois

> **ACCESSIBILITE** : FOAD

> **LIEU** : FOAD

> **DATES** : nous contacter

> **TARIF** : indiqué sur notre page « Formations »

