



Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



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

3 jours non consécutifs – 21 heures (niveau 1)

Inter 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

> 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

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE :** alternance de théorie & de mise en pratique intensive (*vidéo-projection*)

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

> **OPTIONNEL :** entraînements supplémentaires à la vitesse sous forme de coaching personnalisé sur demande en face à face ou par Skype (*devis*)

