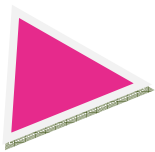




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



## 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, vous ne pouvez pas vous déplacer et vous souhaitez acquérir la méthode de prise de notes rapide MERAS® ? La formation à distance par **SKYPE** ou **MESSENGER** 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*)

### > 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**® -

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

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique intensive (*envoi des modules à chaque séance*)

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

SAS MERAS-NETWORK | 75 avenue Parmentier – 75011 PARIS –

Siret : 510 376 932 00016 - N° TVA Intercommunautaire FR 6751037693200016 – APE : 8559A –  
Organisme enregistré sous le N° 11 75 44001 75  
Capital Social 8000 €

## NOTA BENE

Cette formation à distance est individuelle et en sur mesure.

Le livre « **La prise de notes efficace** » (DUNOD- 2<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)

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

