



Meras-Network est certifié QUALIOP1

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

3 jours non consécutifs – 21 heures (niveau 1)

+ 7h30 d'accompagnement en e-learning

Pack Intra en présentiel – 6 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 :

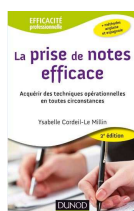
- S'approprier une méthodologie de prise de notes rapide et gagner en efficacité (*courriers, comptes rendus, rapports, cours, entretiens, brainstormings...*)
- Identifier les différentes techniques de prise de notes existantes et savoir les combiner en fonction des situations et des objectifs

### > 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®**

Le livre « **La prise de notes efficace** » (DUNOD- 2<sup>e</sup> ou 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*)



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 €

> **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 :**

- Evaluation des compétences tout au long de la formation au travers de tests et de mises en situation pratiques

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*jeux de rôle, 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 à distance (sur devis)

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



> **ACCESSIBILITE** : nous contacter

> **LIEU** : au sein de votre entreprise

> **DATES** : nous contacter. Nous nous adapterons à vos exigences.

> **TARIF** : indiqué sur notre page « Formations clé en main »