



Meras-Network est certifié QUALIOP1

Programme « Tout savoir sur les différentes techniques de Prise de Notes »

2 jours – 14 heures

Inter et Pack Intra – 8 participants maximum

POUR QUI ?

Etudiants, secrétaires, assistantes, journalistes, et toute personne désireuse de savoir prendre des notes efficaces

PRE REQUIS : maîtriser la langue française

NOS +

Entraînements intensifs à la prise de notes d'après des enregistrements audio ou vidéo.

> OBJECTIF :

- Connaître les bons supports et les bonnes techniques en fonction de son objectif
- Discerner l'essentiel de l'accessoire
- Savoir bien organiser et structurer ses idées et ses notes
- Découvrir les différentes techniques de prise de notes (*écriture simplifiée MERAS®*, *tableaux synoptiques*, *Mind Map®*, *Sketchnoting*, *style télégraphique*, *prise de notes sur ordinateur...*) et repartir avec une véritable **BAO (Boîte A Outils)** opérationnelle

> PROGRAMME

- Faire les constats qui s'imposent sur les difficultés des méthodes classiques de prise de notes (*méthode linéaire classique*)
- Découvrir sa préférence cérébrale et comprendre comment être efficace en utilisant ses 2 hémisphères
- Connaître les différentes techniques de prise de notes et adapter celles qui conviennent le mieux (*en fonction de l'objectif de chacun*) :

- . *L'essentiel de l'écriture simplifiée MERAS®*
- . *Le Mind Map® et le logiciel Xmind®*
- . *Le Sketchnoting*
- . *Les différents tableaux (simples, synoptiques, ...)*
- . *Les méthodes normées*
- . *Les 5 W*
- . *Le style télégraphique*
- . *La prise de notes sur micro, ses trucs et astuces*

- Etre à même d'identifier et de restituer les idées-clés avec logique en utilisant une règle imparable
- Savoir structurer rapidement les idées développées
- Se créer un glossaire personnalisé d'abréviations
- Développer un esprit de synthèse
- Organiser ses notes pour plus d'opérationnalité

> **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 (*vidéos, audio...*) – Remise du support « La prise de notes efficace » 3^e Edition DUNOD

> **ANIMATEURS** : Expert en communication écrite, spécialiste des techniques de prise de notes

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



> **ACCESSIBILITE** : nous contacter

> **LIEU** : nous contacter

> **DATES** : nous contacter

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

Remise de l'ouvrage/support « la prise de notes efficace – 3^e édition »

