

# Programmation Défi 100 jours Amérique du Nord – Europe

Automne 2023

Du 8 septembre au 16 décembre

Activités	Objectifs	Dates et heures Heure de l'est : HE Heure d'Europe centrale : HEC
<b>Période de préancement</b> Carte d'introduction	<ul style="list-style-type: none"><li>• Autoévaluer ses comportements et sa posture mentale</li><li>• Réfléchir à son ambition professionnelle afin de se fixer un défi</li></ul>	<b>Du 8 au 14 septembre</b>
<b>Lancement officiel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre les objectifs et le déroulement du programme</li><li>• Préciser son défi et apprendre à le socialiser</li></ul>	<b>Jeudi 14 septembre</b> De 11 h à 12 h HE De 16 h à 17 h HEC
<b>Atelier 1</b> Boostez votre confiance	<ul style="list-style-type: none"><li>• Affiner sa connaissance de soi</li><li>• Comprendre les bénéfices professionnels de sortir de sa zone de confort</li><li>• Développer sa posture mentale de croissance pour sortir de sa zone de confort</li></ul>	<b>Jeudi 28 septembre</b> De 9 h à 11 h 15 HE De 15 h à 17 h 15 HEC
<b>Webconférence 1</b> Question de confiance	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entretien avec une leader sur les éléments essentiels pour développer et renforcer sa confiance tout au long de sa carrière. Période de questions en direct</li></ul>	<b>Mercredi 11 octobre</b> De 10 h à 11 h HE De 16 h à 17 h HEC
<b>Atelier 2</b> Prenez des risques stratégiques	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprivoiser la pratique régulière d'une prise de risque pour propulser son ambition</li><li>• Développer les meilleures pratiques de la négociation pour son organisation et pour soi</li></ul>	<b>Jeudi 26 octobre</b> De 10 h à 12 h 15 HE De 16 h à 18 h 15 HEC
<b>Webconférence 2</b> Question d'influence	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entretien avec une leader sur les éléments essentiels pour développer son influence et son réseau interne. Période de questions en direct</li></ul>	<b>Mercredi 15 novembre</b> De 10 h à 11 h HE De 16 h à 17 h HEC
<b>Atelier 3</b> Déployez votre influence	<ul style="list-style-type: none"><li>• Raffiner sa communication pour plus d'impact</li><li>• Apprendre et mettre en pratique des techniques de réseautage</li><li>• Développer plus qu'un réseau : sa communauté</li></ul>	<b>Jeudi 30 novembre</b> De 9 h à 11 h 15 HE De 15 h à 17 h 15 HEC
<b>Retour sur les 100 jours</b> Dernières cartes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consolider ses acquis</li><li>• Apprendre à célébrer ses succès</li><li>• Exploiter l'élan des 100 jours pour continuer à se développer et atteindre ses objectifs au-delà du Défi</li></ul>	<b>Du 1<sup>er</sup> au 16 décembre</b>

## Rencontres de triade

### Objectifs

- Approfondir les apprentissages du programme avec ses collègues de triade
- Encourager la collaboration et le dépassement de soi grâce à un réseau de participantes

1	2	3	4	5 (facultative)
Entre le 14 et le 24 septembre	Entre le 29 septembre et le 10 octobre	Entre le 20 et le 30 octobre	Entre le 10 et le 19 novembre	Entre le 22 novembre et le 17 décembre

Tous les événements sont virtuels.

### Notes :

Dates et heures sous réserve de modification.

Les événements sont diffusés en direct. Ils sont aussi enregistrés et disponibles dans un délai de 48 heures à partir de la plateforme L'effet A.