

Programmation Défi 100 jours Amérique du Nord - Europe

Printemps 2025 Du 7 mars au 14 juin

Activités	Objectifs	Dates et heures
Période de préancement Carte d'introduction	<ul style="list-style-type: none"> • Autoévaluer ses comportements et sa posture mentale • Réfléchir à son ambition professionnelle afin de se fixer un défi 	Du 7 au 13 mars
Lancement officiel	<ul style="list-style-type: none"> • Réfléchir à son ambition professionnelle afin de se fixer un défi • Comprendre les objectifs et le déroulement du programme • Préciser son défi et apprendre à le socialiser 	Jeudi 13 mars de 9h à 10h (QUÉBEC) de 14h à 15h (FRANCE)
Atelier 1 Confiance	<ul style="list-style-type: none"> • Affiner sa connaissance de soi • Comprendre les bénéfices professionnels de sortir de sa zone de confort • Développer sa posture mentale de croissance 	Jeudi 27 mars de 9h à 10h30 (QUÉBEC) de 14h à 15h30 (FRANCE)
Grande entrevue Confiance	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	Jeudi 10 avril de 9h à 10h (QUÉBEC) de 15h à 16h (FRANCE)
Atelier 2 Négociation	<ul style="list-style-type: none"> • Développer les meilleures pratiques de la négociation pour son organisation et pour soi 	Mardi 29 avril de 9h à 10h30 (QUÉBEC) de 15h à 16h30 (FRANCE)
Grande entrevue Prise de risques	<ul style="list-style-type: none"> • Entretien avec une leader sur les éléments essentiels quant à la prise de risque tout au long de sa carrière. Période de questions en direct 	Jeudi 15 mai de 9h à 10h (QUÉBEC) de 15h à 16h (FRANCE)
Atelier 3 Influence	<ul style="list-style-type: none"> • Développer activement son influence • Cibler et consolider ses relations 	Mardi 27 mai de 9h à 10h30 (QUÉBEC) de 15h à 16h30 (FRANCE)
Retour sur les 100 jours Dernières cartes	<ul style="list-style-type: none"> • Consolider ses acquis • Apprendre à célébrer ses succès • Exploiter l'élan des 100 jours pour continuer à se développer et atteindre ses objectifs au-delà du Défi 	Du 30 mai au 13 juin

Tous les événements sont virtuels.

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 13 et le 23 mars	Entre le 28 mars et le 8 avril	Entre le 18 et le 29 avril	Entre le 9 et le 18 mai	Entre le 21 mai et le 14 juin

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.

Des questions avant de vous inscrire ? Consultez la [FAQ](#) ou écrivez-nous à info@effet-a.com.

Des questions pendant le parcours ? Consultez le Guide de la participante ou écrivez-nous à experience@effet-a.com!