



L'effet^A

Contribue depuis 2015 au plein essor des femmes ambitieuses en entreprise grâce à des programmes uniques qui allient inspiration et action.

100 jours pour développer votre plein potentiel!

- ✓ Vous êtes ambitieuse mais vous n'avez pas le sentiment d'être reconnue à votre juste valeur?
- ✓ Votre situation professionnelle n'évolue pas aussi vite que vous le souhaitez?
- ✓ Vous voulez passer au niveau supérieur mais ne savez pas comment?
- ✓ Vous avez des idées pour votre organisation mais elles ne sont pas toujours entendues?
- ✓ Vous souhaitez gagner en confiance dans votre rôle actuel?

Des programmes pour accélérer votre développement professionnel

COMMUNIQUER SON AMBITION

Défi 100 jours

Ambition Challenge (en anglais)

Assumez votre ambition, communiquez-la et propulsez votre carrière.

Vous avez au moins 5 ans d'expérience sur le marché du travail (cadre ou non)?

- ✓ renforcez votre confiance;
- ✓ apprivoisez la prise de risque;
- ✓ exercez votre influence.

Les impacts de nos programmes

89 %

des diplômées du Défi 100 jours ont davantage confiance en elles.

82 %

des diplômés du Défi 100 jours ont reçu une ou une promotion ou de nouvelles responsabilités dans l'année suivant leur programme.

Sondages 12 mois après, L'effet A

Rejoignez un réseau exclusif de femmes ambitieuses comme vous!

DES QUESTIONS?

Communiquez avec nous: info@effet-a.com

Amérique du Nord: **+1 438 499 0147**
Europe: **+33 7 82 47 55 20**

En 100 jours, transformez vos comportements de façon durable

Les programmes de développement professionnel de L'effet A reposent sur une méthodologie conçue avec des experts en transformation comportementale.

Leaders inspirant.es

Inspirez-vous et projetez-vous grâce à des modèles variés de leaders.

Introspection et action

Adoptez de nouvelles pratiques d'introspection et lancez-vous dans l'action en vous donnant des défis.

Réseau d'allié.es

Développez-vous au sein d'une communauté pour mieux avancer et gagner en perspective.

100 jours de microapprentissage

Retenez plus efficacement le contenu des programmes grâce au fractionnement et à la répétition des informations.

Des programmes virtuels qui allient introspection et action



Des activités en solo chaque semaine sur la plateforme en ligne (introspection, vidéos, activités, lectures).



Des ateliers pour échanger avec des leaders inspirant.es et travailler en groupe.



Des grandes entrevues pour découvrir les moments-clés qui ont forgé le parcours des leaders.



Des rencontres en petits groupes pour échanger et se développer au contact de ses pairs.

Ce qu'elles en pensent

« Cette expérience a été pour moi une grande source d'inspiration pour mon développement professionnel afin de propulser mon talent, d'oser prendre des risques, de saisir des opportunités et de démontrer mon leadership, le tout dans un cadre d'apprentissage motivant et enrichissant. Je recommande fortement ce programme aux femmes qui désirent élever leur Ambition. »

-MARYLÈNE, DÉFI 100 JOURS, AUTOMNE 2024

« L'introspection, échanger librement avec des femmes qui vivent les mêmes choses que moi, entendre des femmes ambitieuses et inspirantes : le Défi 100 jours m'a aidé à me dépasser et à sortir de ma zone de confort. Je suis extrêmement reconnaissante d'y avoir participé! »

-SARAH, DÉFI 100 JOURS, PRINTEMPS 2022

Rejoignez un réseau exclusif de femmes ambitieuses comme vous!

DES QUESTIONS?

Communiquez avec nous: info@effet-a.com

Amérique du Nord: **+1 438 499 0147**
Europe: **+33 7 82 47 55 20**

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	• 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	• 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	• 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	• 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	• 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	• 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	• 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	• 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!

L'effet **A**