

# Programmation Défi 100 jours Amérique du Nord - Europe

**Automne 2025** Du 5 septembre au 13 décembre

Activités	Objectifs	Dates et heures
<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 5 au 11 septembre</b>
<b>Lancement officiel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Réfléchir à son ambition professionnelle afin de se fixer un défi</li><li>• Comprendre les objectifs et le déroulement du programme</li><li>• Préciser son défi et apprendre à le socialiser</li></ul>	<b>Jeudi 11 septembre</b> de 9h à 10h (QUÉBEC) de 15h à 16h (FRANCE)
<b>Atelier 1</b> 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</li></ul>	<b>Jeudi 25 septembre</b> de 9h à 10h30 (QUÉBEC) de 15h à 16h30 (FRANCE)
<b>Grande entrevue</b> 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>Jeudi 9 octobre</b> de 9h à 10h (QUÉBEC) de 15h à 16h (FRANCE)
<b>Atelier 2</b> Négociation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Développer les meilleures pratiques de la négociation pour son organisation et pour soi</li></ul>	<b>Jeudi 30 octobre</b> de 9h à 10h30 (QUÉBEC) de 14h à 15h30 (FRANCE)
<b>Grande entrevue</b> Prise de risques	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li></ul>	<b>Jeudi 13 novembre</b> de 9h à 10h (QUÉBEC) de 15h à 16h (FRANCE)
<b>Atelier 3</b> Influence	<ul style="list-style-type: none"><li>• Développer activement son influence</li><li>• Cibler et consolider ses relations</li></ul>	<b>Mardi 25 novembre</b> de 9h à 10h30 (QUÉBEC) de 15h à 16h30 (FRANCE)
<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 28 novembre au 13 décembre</b>

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 11 et le 21 septembre	Entre le 26 septembre et le 7 octobre	Entre le 17 et le 28 octobre	Entre le 7 et 16 novembre	Entre le 28 novembre et le 13 décembre

### 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.