

Programmation Défi 100 jours

Du 6 mars au 12 juin 2026

Amérique du Nord - Europe

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 6 au 11 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 12 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 26 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 9 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 28 avril de 9h à 10h30 (QUÉBEC) de 14h à 15h30 (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	Mardi 12 mai de 9h à 10h (QUÉBEC) de 15h à 16h (FRANCE)
Atelier 3 Influence	• Développer activement son influence • Cibler et consolider ses relations	Jeudi 28 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 29 mai au 12 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 11 et le 22 mars	Entre le 26 mars et le 7 avril	Entre le 17 et le 26 avril	Entre le 8 et 17 mai	Entre le 29 mai et le 12 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.