

# Sophie Brochu

L'effet<sup>A</sup>

**La masterclass 30 jours avec Sophie Brochu : se recentrer pour voir loin vise à permettre aux participantes de se projeter dans la suite de leur carrière, à l'aide d'une solide connaissance de soi.**

Le parcours permet d'atteindre quatre grands objectifs en quatre leçons.

- Découvrir son noyau dur
- Se révéler au contact des autres
- Lever la tête
- Contribuer à plus grand que soi.

Le contenu de la masterclass est dévoilé chaque semaine tout au long des 30 jours. Nous te recommandons toutefois de réserver 2 heures par semaine à l'expérience, au moment qui te conviendra. Note également les moments d'échange à ton agenda. Ils sont facultatifs, mais bénéfiques et énergisants.



## ÉLÉMENTS DE PROGRAMMATION

- 30 jours d'activités
- 1 lancement avec l'équipe de L'effet A
- 4 vidéos thématiques de la leader invitée
- 4 séries d'exercices dirigées par une coach
- 4 vidéos conseil présentées par la coach
- 1 plateforme technologique d'apprentissage
- 4 événements facultatifs de discussion de groupe entre participantes pour mettre en pratique les leçons
- des outils pour ancrer les apprentissages et passer à l'action



## DISCUSSIONS DE GROUPE

### Objectifs :

- Approfondir la connaissance de soi, de ses valeurs et de ses objectifs professionnels pour prendre des décisions plus éclairées au quotidien
- Mettre en pratique les éléments abordés dans chaque leçon pour vivre avec confiance les périodes de transition au cours de sa carrière

## Structure du programme

● <b>Introduction :</b>	1h30
• Se préparer en prévision du début du parcours 30 jours	
• Autoévaluer ses comportements et sa posture mentale	
• Assister au lancement le <b>21 avril</b> à midi (18 h en Europe)	
● <b>Leçon 1 :</b>	2h30
Découvrir son noyau dur (semaine 1)	
• Identifier les éléments qui constituent son noyau dur - forces, valeurs, intérêts - pour prendre conscience de la base sur laquelle chacune peut développer son leadership	
• Échanger en groupe en direct, le <b>28 avril</b> à midi (18 h en Europe)	
● <b>Leçon 2 :</b>	2h30
Se révéler au contact des autres (semaine 2)	
• Approfondir la connaissance de soi et son champ de compétence en échangeant avec un mentor, un collègue	
• Échanger en groupe en direct, le <b>5 mai</b> à midi (18 h en Europe)	
● <b>Leçon 3 :</b>	2h30
Lever la tête (semaine 3)	
• Développer sa capacité à se projeter dans l'avenir en apprenant à gérer autrement le quotidien	
• Échanger en groupe en direct, le <b>12 mai</b> à midi (18 h en Europe)	
● <b>Leçon 4 :</b>	2h30
Contribuer à plus grand que soi (semaine 4)	
• Tracer une première ébauche de la contribution professionnelle que l'on souhaite accomplir sur un horizon à moyen-long terme	
• Échanger en groupe en direct, le <b>19 mai</b> à 12 h 30 (18 h 30 en Europe)	
● <b>Conclusion :</b>	2h30
Contribuer à plus grand que soi	
• Procéder à l'autoévaluation de fin	
• Prendre conscience de la progression au cours des 30 jours	