

## Time Hacking – Quiz questions

- **Choix multiples** - Quels sont les critères à intégrer dans la détermination de sa destination pour éviter d'aller dans le mur ?
  - Les attentes de son entreprise
  - Les attentes de son équipe
  - Ses valeurs
- **Choix unique** - **Qu'est-ce qu'une valeur ?**
  - Des besoins fondamentaux que nous assouvissons d'une façon ou d'une autre ?
  - Des sentiments et attitudes que nous pouvons incarner ?
  - Des moyens que nous pouvons détenir ?
- **Choix unique** - **En terme de gestion des priorités :**
  - Un est plus fort que cinq
  - Cinq est plus fort que un
- **Vrai ou Faux** - **Peux t'on gérer son temps ?**
  - Vrai
  - Faux
- **Choix unique** - **En étant focalisé sur une tâche unique je produis plus que si j'avance sur différents sujets ?**
  - Oui
  - C'est l'inverse
  - C'est la même chose

- **Choix unique** - Quel outil permet d'avoir une vue du reste à faire ?
  - Rétroplanning
  - W.O.O.P.
  - Méthode ABZ
- **Choix multiples** - Quelles propositions sont des pièges liés aux objectifs ?
  - Malédiction du champion
  - Syndrome de l'imposteur
  - Charge mentale exponentielle
  - Sprints successif
  - Plafond de verre
  - Illusion de la pensée positive
  - La déception à l'arrivée
  - la règle des 21 jours
- **Choix unique** - Quel est le cycle d'une habitude ?
  - Déclencheur évident > Donne envie > Action facile > Récompense satisfaisante
  - Motivation > Action > Plaisir à faire > Récompense du résultat
- **Choix unique** - Que signifie l'anagramme SMARTER ?
  - Spécifique - Mesurable - Acceptable - Réaliste - Timable - Evaluable - Réajustable
  - Sympa - Mesurable - Acceptable - Réaliste - Timable - Evaluable - Réajustable
  - Spécifique - Modeste - Acceptable - Réaliste - Timable - Evaluable - Réajustable
  - Spécifique - Mesurable - Arrangeant - Réaliste - Timable - Evaluable - Réajustable
  - Spécifique - Mesurable - Acceptable - Rapide - Timable - Evaluable - Réajustable
  - Spécifique - Mesurable - Acceptable - Réaliste - Tenable - Evaluable - Réajustable

- Spécifique - Mesurable - Acceptable - Réaliste - Timable - Econome - Réajustable
  - Spécifique - Mesurable - Acceptable - Réaliste - Timable - Evaluable - Réutilisable
- 
- **Vrai ou Faux** - **La motivation vient en faisant ?**
    - Vrai
    - Faux
- 
- **Choix multiples** - **Quelles propositions peuvent rentrer dans votre To-do-list ?**
    - Les tâches avec un temps de réalisation inférieurs à 2 minutes
    - Les tâches en lien avec votre trajectoire ?
    - Les tâches relevant de l'intérêt collectif supérieur ?
- 
- **Choix multiples** - **A quoi sert l'échelle 1-4-7-10 ?**
    - A forcer une prise de position
    - A faciliter le tri
- 
- **Vrai ou Faux** - **Le plaisir à réaliser une tâche peut il être un critère de tri ?**
    - Vrai
    - Faux
- 
- **Choix unique** - **Quelle phrase est juste concernant Pareto ?**
    - 20% des causes amènent 80% des effets
    - 80% des causes amènent 20% des effets
- 
- **Choix unique** - **Quels est le meilleur outil pour prioriser ?**

- Matrice d'Eisenhower
  - Matrice des 4 cercles
  - Matrice faisabilité impact
  - Pareto
  - Tous, c'est propre à chacun
- 
- **Choix unique** - **Quel est l'outil le plus complet pour prendre une décision ?**
    - Table du discernement
    - Le choix des zones
    - Alignement tête - cœur - corps
- 
- **Choix unique** - **Métaphoriquement quel cerveau gère nos émotions et la prise de décisions ?**
    - Reptilien
    - Limbique
    - Néocortex
- 
- **Vrai ou Faux** - **Les Biais cognitifs sont t'ils toujours néfastes ?**
    - Vrai
    - Faux
- 
- **Vrai ou Faux** - **Le système 2 est t'il supérieur au système 1 ?**
    - Vrai
    - Faux
- 
- **Choix unique** - **Selon la théorie des parties, avons nous un inconscient ?**
    - Oui, un seul

- Non, mais un ensemble de parties inconscientes
- **Choix unique** - **Quel temps est primordial pour éviter d'être sous l'eau en fin de journée ?**
  - Préparation
  - Rangement
  - Apprendre
  - Urgence
  - Brain Dump
  - Energie haute
  - Pause
  - Energie basse
- **Choix unique** - **Qu'est-ce que le brain dump ?**
  - Un temps pour se vider la tête et éviter de la charge mentale
  - Un temps pour se préparer
  - Un temps pour apprendre
- **Choix multiples** - **Pourquoi est-il important de bien connaître son rythme ?**
  - Apprendre à se connaître
  - Comprendre que chacun à son propre rythme
  - Positionner ses tâches stratégiquement
  - Plus simple de passer par un test type Chronotype
- **Choix unique** - **A quoi sert le temps de préparation ?**
  - A planifier ses journées sur base de la to-do-list
  - A ranger son espace physique et digital
  - A apprendre

- **Vrai ou Faux** - L'outil d'aide à la planification Kanban peut il être utilisé en solo et en équipe ?

- Vrai
- Faux