

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 sentiment 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 80% 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