

Time Hacking – Quiz réponses

- 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