

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 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