

## Time Saving – Quiz questions

- **Choix unique ▼** - Dans les réactions générées par le stress, laquelle est privilégiée ?
  - Flight
  - Fight
  - Freeze
- **Choix unique ▼** - Combien d'étapes contient la méthode Lean présentées pour organiser ses espaces physiques et digitaux ?
  - 3
  - 5
  - 7
- **Choix unique ▼** - En quoi le stress est problématique de nos jours ?
  - Pas de phase de récupération - mode stress permanent
  - Nous gérons moins bien que nos ancêtres
- **Choix unique ▼** - Quelle est la principale raison de maîtriser ses sujets et outils ?
  - Limiter les frictions (perte de temps à chercher)
  - Découvrir de nouvelles possibilités
  - Mesurer l'obsolescence
- **Choix multiples ▼** - Comment pouvons nous agir pour limiter notre stress et fatigue ?
  - Hygiène de vie
  - Connaissance de soi

- Faire des vraies pauses
- Préparer le terrain

- **Choix unique ▾** - La procrastination c'est ?

- remettre à plus tard (à jamais) ce que l'on devrait faire maintenant
- donner la priorité à d'autres sujets plus important
- une maladie professionnellement transmissible

- **Vrai ou Faux ▾** - La procrastination se manifeste toujours par la fuite dans des processus non productif ?

- Vrai
- Faux

- **Vrai ou Faux ▾** - Sommes nous maître à bord de nos décisions ?

- Vrai
- Faux

- **Vrai ou Faux ▾** - La visualisation positif est le meilleur moyen de sortir de la procrastination

- Vrai, c'est même le seul moyen
- Faux, parfois ça marche, parfois ça aggrave le problème

- **Choix unique ▾** - Quel biais cognitif peut être utilisé à notre avantage pour sortir de la procrastination ?

- Biais d'aversion à la perte
- Effet Dunning Kruger
- Biais d'effet de dégel
- Biais de désencrage

- **Choix unique** ▾ - Quel est le réflexe, dans sa réponse, à avoir quand quelqu'un te demande du temps ?
  - Il te faut ça pour quand ?
  - Oui
  - Non
- **Vrai ou Faux** ▾ - Faut il tout automatiser ?
  - Vrai
  - Faux
- **Choix unique** ▾ - Quelle phrase est juste ?
  - La confiance exclut le contrôle
  - La confiance n'exclut pas le contrôle
- **Choix multiples** ▾ - Quelles réponses permettent de respecter son propre temps ?
  - Oui si
  - Non car
  - Oui
  - Non
  - Oui mais Non
- **Choix unique** ▾ - Qu'est-ce que la délégation ?
  - Demander à une personne tierce de traiter une tâche de notre responsabilité
  - Transférer la responsabilité de traiter une tâche de soi à un tiers
- **Choix unique** ▾ - Quelle phrase illustre le mieux l'effet boomerang ?
  - Plus j'envoie de demandes, plus je reçois de retours à gérer

- Moins je réponds, plus je me fais relancer
- **Choix multiples ▼** - **Quelle est l'intention portée par le fait de devenir difficile à joindre ?**
  - Protéger son efficacité
  - Développer l'autonomie de son équipe
  - Limiter les sollicitations
  - Développer le niveau de la communication
- **Choix multiples ▼** - **Quelles sont les conséquences des interruptions multiples ?**
  - Hausse du niveau de stress
  - Hausse du niveau de frustration
  - Augmentation de la charge mentale
  - Augmentation de la pression temporelle
  - Augmentation des erreurs
- **Choix unique ▼** - **Quel canal est le plus adapté pour une demande très urgente ne nécessitant pas d'écrits ?**
  - Email
  - Pause café
  - Tchat
  - Téléphone
  - En direct présentiel
  - Réunion
- **Choix unique ▼** - **Parmi les propositions, laquelle illustre notre hausse généralisée de l'impatience**
  - Notre rapport au temps évolue avec l'actualisation des normes amenées par les évolutions technologiques
  - La jeunesse est pressée comme le chante Dany Brillant

- **Choix unique ▼ - Pourquoi mettre tout le temps la même playlist musicale est aidante ?**
  - C'est tes chansons préférées après tout
  - Ça évite de chercher
  - Cela crée un ancrage, comme un bouton qui permet de switcher plus rapidement en mode efficacité
- **Choix multiples ▼ - L'état de flow est caractérisé par**
  - une perte de la notion du temps
  - un sentiment d'euphorie
  - le fait de penser à plein de choses à la fois
  - une écoute de l'environnement
  - une immersion totale dans l'activité
- **Choix unique ▼ - Dans les rôles d'une réunion, qui a la responsabilité de prendre les décisions ?**
  - Gardien du temps
  - Facilitateur
  - Pousse décisions
  - Observateur méta
  - Leader
  - Captain of fun
- **Choix multiples ▼ - Comment planter à coup sûr une réunion ?**
  - Ne rien préparer
  - Venir sans raison
  - Absence d'agenda
  - Absence de cadre
  - Absence de compte rendu

- **Choix unique ▼** - Quelle est la meilleur méthode pour travailler efficacement ?
  - Pomodoro
  - Deepwork
  - Deepflow
  - Celle que tu vas adapter à toi