

## 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
- Ca éviter de chercher
- Cela créer 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 pleins 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 à la responsabilité de prendre les décisions ?

- Gardien du temps
- Facilitateur
- Pousse décisions
- Observateur métá
- Leader
- Captain of fun

- Choix multiples - Comment planter à coup sur une réunion ?

- Ne rien préparer
- Venir sans raison
- Absence d'agenda
- Absence de cadre
- Absence de compte rendu

- Choix unique - Quelle est la meilleure méthode pour travailler efficacement ?
  - Pomorodo
  - Deepwork
  - Deepflow
  - Celle que tu vas adapter à toi