

Time Saving – Quiz réponses

- 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 métâ
 - 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