

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
 - ☒ 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 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 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 ?**

- ☒ Pomorodo
- ☒ Deepwork
- ☒ Deepflow
- ☒ Celle que tu vas adapter à toi