

[Accueil](#) / [Mes cours](#) / [2025 ING1 S5 ODP1](#) / [Sections](#) / [Epreuve Finale](#) / [Questionnaire ODP1](#)

Commencé le Monday 16 January 2023, 10:02

État Terminé

Terminé le Monday 16 January 2023, 10:17

Temps mis 15 min 10 s

Note **16,83** sur 20,00 (**84,17%**)

Question **1**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

De façon générale nous retenons

(plusieurs bonnes réponses)

- a. 80% de ce que nous faisons : parole, écriture... ✓
- b. 30% de ce que nous entendons et voyons en même temps
- c. Seulement 20% de ce que nous entendons ✓

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont :

Seulement 20% de ce que nous entendons, 80% de ce que nous faisons : parole, écriture...

Question **2**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

Le fonctionnement de la mémoire nécessite 3 opérations distinctes

(plusieurs bonnes réponses)

- a. Stockage ✓
- b. Retraitement
- c. Encodage ✓

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont : Encodage, Stockage

Question **3**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

Notre mémoire est :**(une seule réponse possible)**

- a. Historique
- b. Linéaire
- c. Associative ✓

Votre réponse est correcte.

La réponse correcte est : Associative

Question **4**

Partiellement correct

Note de 0,33 sur 1,00

Une carte heuristique (midmap) se caractérise par :**(plusieurs bonnes réponses)**

- a. Hiérarchiser les branches ✓
- b. Privilégier les lignes droites
- c. Le sujet en haut
- d. Utiliser les images (dessin) et la couleur (mémorisation, association, attrait)
- e. Profiter de l'espace, mais pas d'exagération

Votre réponse est partiellement correcte.

Vous en avez sélectionné correctement 1.

Les réponses correctes sont : Profiter de l'espace, mais pas d'exagération, Hiérarchiser les branches, Utiliser les images (dessin) et la couleur (mémorisation, association, attrait)

Question **5**

Correct

Note de 0,50 sur 0,50

Dans les 5 axes de l'intelligence émotionnelle nous avons :
(plusieurs bonnes réponses)

- a. Imposer ses émotions
- b. Digérer les émotions en situation de tension
- c. Être ouvert aux émotions des autres ✓
- d. Comprendre ses émotions ✓
- e. Vivre les émotions ✓

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont : Comprendre ses émotions, Vivre les émotions, Être ouvert aux émotions des autres

Question **6**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

La motivation intrinsèque lorsque la motivation est liée à des interventions extérieures (récompenses ou sanctions) qui conditionnent ses comportements.

Veillez choisir une réponse.

- Vrai
- Faux ✓

La réponse correcte est « Faux ».

Question **7**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

Les indices de la motivation chez ses collaborateurs sont :
(plusieurs bonnes réponses)

- a. Spleen
- b. Difficulté de mémorisation.
- c. La performance savoir, résultats observables de l'apprentissage ✓
- d. L'apathie
- e. Engagement cognitif ✓
- f. La persévérance ✓

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont : Engagement cognitif, La persévérance, La performance savoir, résultats observables de l'apprentissage

Question **8**

Incorrect

Note de 0,00 sur 1,00

Donner 3 des plus importantes caractéristiques des Objectifs SMART

Réponse : spécifiques, atteignables, temporels



La réponse correcte est : spécifique temporel mesurable

Question **9**

Correct

Note de 0,50 sur 0,50

Dans la Matrice des priorités :

Les taches du cadran 3 sont urgentes mais non importantes et donc à abandonner

Veillez choisir une réponse.

- Vrai
- Faux ✓

La réponse correcte est « Faux ».

Question **10**

Correct

Note de 0,50 sur 0,50

La cohérence cardiaque c'est ? :

(une réponse possible)

- a. C'est 6 inspirations/ expirations par minute (respirations par minute) ✓
- b. C'est 6 fois par jour
- c. C'est une série de 12 minutes

Votre réponse est correcte.

La réponse correcte est : C'est 6 inspirations/ expirations par minute (respirations par minute)

Question **11**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

Pour mieux s'organiser il faut :
(plusieurs bonnes réponses)

- a. Refuser l'imperfection
- b. planifier ✓
- c. Faire en priorité les tâches superflues
- d. Eviter de déléguer
- e. Lister et prioriser vos tâches ✓

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont : planifier, Lister et prioriser vos tâches

Question **12**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

- Lister ✓ toutes les tâches
- Inclure les imprévus ✓
- Mettre par Ordre ✓ de priorités
- Indiquer une durée réaliste
- totaliser ✓ les heures
- Eliminer les tâches hors Limite ✓
- Réaliser les tâches ✓ dans l'ordre

Votre réponse est correcte.

La réponse correcte est :

- [Lister] toutes les tâches
- Inclure les [imprévus]
- Mettre par [Ordre] de priorités
- Indiquer une durée réaliste
- [totaliser] les heures
- Eliminer les tâches hors [Limite]
- Réaliser les [tâches] dans l'ordre

Question **13**

Correct

Note de 0,50 sur 0,50

**La cadence respiratoire est calquée sur
(une réponse possible)**

- a. Le rythme de mes pensées
- b. Le système limbique ✓

Votre réponse est correcte.

La réponse correcte est : Le système limbique

Question **14**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

**Pour la gestion du temps j'utilise pour fixer mes objectifs la méthode ? :
(une réponse possible) :**

- a. SPERT
- b. FAST
- c. SMART ✓

Votre réponse est correcte.

La réponse correcte est : SMART

Question **15**

Correct

Note de 0,50 sur 0,50

**L'effet du cortisol lors d'une phase de stress aigue:
(une réponse possible)**

- a. Elève le taux de sucre dans le sang ✓
- b. Coupe l'appétit

Votre réponse est correcte.

La réponse correcte est : Elève le taux de sucre dans le sang

Question **16**

Partiellement correct

Note de 0,50 sur 1,00

Le stress peut agir au niveau cognitif des façons suivantes :
(plusieurs bonnes réponses)

- a. Permet de prendre de bonnes décisions
- b. Trouble de la mémoire
- c. Problème de concentration ✓

Votre réponse est partiellement correcte.

Vous en avez sélectionné correctement 1.

Les réponses correctes sont : Trouble de la mémoire, Problème de concentration

Question **17**

Correct

Note de 0,50 sur 0,50

Mauvais stress : (une réponse possible)

- a. Dystress ✓
- b. Eustress

Votre réponse est correcte.

La réponse correcte est : Dystress

Question **18**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

La matrice Eisenhower me permet de gérer :
(une réponse possible)

- a. Mon taux de stress
- b. Mes priorités ✓
- c. Mes émotions

Votre réponse est correcte.

La réponse correcte est : Mes priorités

Question **19**

Correct

Note de 0,50 sur 0,50

Selon Lazarus et Folkman notre double évaluation nous permet de déterminer (plusieurs bonnes réponses)

- a. Si je suis en position d'avoir des ennuis de santé
- b. Si j'ai les ressources ✓
- c. S'il y a danger ✓
- d. Si je suis en burn out

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont :

S'il y a danger, Si j'ai les ressources

Question **20**

Correct

Note de 0,50 sur 0,50

**Lorsque je suis en stress intense les réactions primaires sont :
(plusieurs bonnes réponses)**

- a. La fuite ✓
- b. La sidération ✓
- c. Le déni
- d. Le combat ✓

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont : Le combat, La sidération, La fuite

Question **21**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

Dans l'inventaire de COPE les stratégies couronnées de succès sont :

(plusieurs réponses possibles)

- a. Stratégie de déni
- b. Stratégie de planification ✓
- c. Stratégies de diversion
- d. Stratégie de recadrage positif ✓
- e. Stratégie de défoulement

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont : Stratégie de planification, Stratégie de recadrage positif

Question **22**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

Quels sont les phases du stress

(plusieurs réponses)

- a. Phase d'attaque ✓
- b. Phase de tolérance
- c. Phase symptomatique
- d. Phase de libération
- e. Phase d'épuisement ✓
- f. Phase de résistance ✓

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont : Phase d'attaque, Phase de résistance , Phase d'épuisement

Question **23**

Incorrect

Note de 0,00 sur 0,50

Que fait le système parasympathique ?**(une seule bonne réponse)**

- a. Déclenche les glandes surrénales
- b. Accélère le rythme cardiaque ✘
- c. Déclenche les glandes sudoripares
- d. Ralentit le rythme cardiaque

Votre réponse est incorrecte.

La réponse correcte est : Ralentit le rythme cardiaque

Question **24**

Incorrect

Note de 0,00 sur 0,50

L'adrénaline est ?**(une seule réponse)**

- a. Est une hormone guerrière
- b. Empêche le stress ✘
- c. Aide à faire pousser les cheveux

Votre réponse est incorrecte.

La réponse correcte est : Est une hormone guerrière

Question **25**

Correct

Note de 1,00 sur 1,00

Quelles préconisations pour la gestion des imprévus :**(plusieurs réponses)**

- a. Action si vraiment important ✔
- b. Réduire le nombre et l'impact : actions correctives ✔
- c. Il y a toujours des imprévus : les intégrer donc dans l'agenda à hauteur de 30% ✘

Votre réponse est correcte.

Les réponses correctes sont : Action si vraiment important, Réduire le nombre et l'impact : actions correctives

[← Annonces](#)

Aller à...