Fiche Récap'

# 10 conseils pour mieux s'organiser et diminuer sa charge mentale

**L'organisation est essentielle pour allier efficacité, qualité de soins et équilibre au travail. Voici nos 10 conseils pour rester organisé(e) quoiqu'il arrive !**

## Les bénéfices d'une bonne organisation

**Diminuer** sa charge mentale

Favoriser une **ambiance** de travail **sereine**

Favoriser des **horaires plus réguliers**

## Nos 10 conseils

**Réalisez un brief de 5 minutes** avant l'ouverture pour analyser le planning et échanger en direct avec vos collègues.

**Préparez à l'avance** les produits et consommables par type de soin (chirurgie, bilans, perfusions).

**Apprenez à prioriser** pour distinguer rapidement l'urgence des actes planifiables et des tâches décalables.

**Structurez l'espace de travail** avec un étiquetage visible et une place fixe pour chaque produit.

**Utilisez des cheklists** et des protocoles écrits pour libérer de la charge mentale.

**Communiquez avec clarté** en vous appuyant sur un support visuel partagé, comme un tableau blanc.

**Gérez au mieux l'imprévu** en développant l'agilité de l'équipe et en vous réorganisant rapidement.

**Optimisez le suivi des stocks** pour éviter toute rupture de produits ou consommables.

**Consignez chaque information** importante dans le dossier médical pour suivre les cas sans ambiguité.

**Préservez durablement votre équilibre** : c'est l'un des précieux bénéfices d'une bonne organisation !

*Une organisation claire, c'est un rempart contre le stress et l'épuisement décisionnel.*

ClubASV par MSD Santé Animale