

# Checklist – 10 actions prioritaires

## Pour un leadership apaisé dans un monde complexe

Cette checklist s'adresse aux cadres et dirigeant-e-s du secteur médico-social qui souhaitent reprendre de la clarté, de la hauteur et de la sérénité dans un contexte d'accélération et de complexité croissante.

- Sanctuariser 1 heure par semaine pour la réflexion stratégique (sans réunions, sans emails).
- Identifier les 5 interdépendances clés de votre poste (équipe, usagers, direction, partenaires, réglementation).
- Clarifier vos 3 priorités managériales pour les 90 prochains jours.
- Distinguer ce qui relève d'un problème technique et d'un défi adaptatif dans vos décisions.
- Mettre en place un rituel de décision pour éviter le pilotage dans l'urgence permanente.
- Expérimenter des solutions à petite échelle avant toute généralisation.
- Poser explicitement vos limites professionnelles pour réduire la surcharge mentale.
- Instaurer des temps de feedback réguliers et structurés avec vos équipes.
- Protéger votre énergie personnelle comme une ressource stratégique.
- Vous faire accompagner pour prendre du recul, ajuster votre posture et sécuriser vos décisions.

### Et maintenant ?

Si vous souhaitez aller plus loin et être accompagnée dans la mise en œuvre de ces leviers, je vous propose un temps d'échange pour faire le point sur votre situation et vos enjeux actuels.

### Chantal Caillabet

Coach exécutive – Cadres et dirigeants du secteur médico-social

■ Contactez-moi via LinkedIn ou sur mon site