
HUR ÄR DET – EGENTLIGEN – ATT ARBETA SOM BOLAGSJURIST?

En pilotstudie av bolagsjurister
med jämförelser med advokater

Undersökningsledare: Jens Näsström
i samarbete med Sveriges Bolagsjurister

Innehåll

Executive summary.....	2
Syfte	4
Metod	4
Resultat	4
Svarsfrekvens	4
Effektivitet.....	5
Arbetsstrivsel	5
Överengagemang.....	6
Ledarskap	7
Fokus och uppmärksamhet.....	7
Epostvanor utanför kontorstid.....	8
Hur många timmar i veckan arbetar du?	9
Antal arbetstimmar per vecka för båda könen	9
Korrelationer mellan relatedness satisfaction och andra faktorer i studien.	10
Stressnivåer	11
Tillfredsställelse med primär advokatbyrå.....	13
Diskussion.....	15
Best practices: 250+ Bolagsjuristers bästa tips.....	18
Fokus	18
Prioritering	18
Processer och rutiner	18
Schemaläggning	19
Kommunikation.....	19
Möten	19
E-post	19
Tydliga gränsdragningar	19
Inställning.....	20
Arbetsro.....	20
Hälsa och återhämtning.....	20

Executive summary

Det finns få studier och mycket sparsamt med litteratur om bolagsjuristers arbetssituation, även internationellt. Den här pilotstudien bygger på en enkät som skickades ut till samtliga medlemmar i föreningen Sveriges Bolagsjurister, cirka 1,100 advokater, och hade en svarsfrekvens på 24,2%. Syftet var dels att öka förståelsen avseende stress – hur stressade är bolagsjurister och vad är det som stressar dom? – dels att sondera deras tillfredsställelse rörande advokatbyråerna de primärt anlitar. Enkäten kartlade bland annat demografiska faktorer såsom kön, antal kollegor och arbetstimmar samt ställde två öppna frågor om stress och effektivitet. Dessutom ombads deltagarna uppskatta sin effektivitet, arbetstrivsel, bristande gränser mellan arbete och fritid (så kallat överengagemang), utbrändhet, förmåga att fokusera, epostvanor utanför kontorstid och kvalitén i sitt sociala liv. I hög utsträckning uppvisas resultat som är snarlika de nivåer som uppmätts i nationella studier av svenska advokater – vilket utgör en sammanslagning av inriktningarna affärsjuridik, humanjuridik och brottmål. När man jämför nivåerna av utbrändhet inom affärsjuridiken ligger bolagsjuristerna högre. Det kanske viktigaste fyndet, som även återspeglar ett mönster hos advokatkåren, är den stora skillnaden mellan män och kvinnor avseende stress. Kvinnors nivåer av utbrändhet ligger avsevärt högre än männens; 32,1% av kvinnorna – jämfört med 19,2% av männen – ligger enligt normering 'högt' i förhållande till första fasen av utbrändhet, så kallad känslomässig utmattning. Detta trots att kvinnliga bolagsjurister i genomsnitt arbetar färre timmar än sina manliga kollegor. Variationen i antal arbetstimmar per vecka är stor, men höga antal arbetstimmar korrelerar endast med ökad nivå av utbrändhet hos kvinnor – inte hos män. Hur detta kommer sig är fortfarande oklart, men utifrån litteraturen är troliga orsaker att kvinnor känner ett större ansvar för familj och hem samt ställer högre inre psykologiska krav och förväntningar på sig själv. Mer forskning behövs för att få en bättre förståelse av orsakssambanden för den här diskrepansen i upplevd stress mellan män och kvinnor. Till skillnad från advokater utgör vare sig ålder eller antal juristkollegor några buffertfaktorer som lindrar stress för bolagsjurister. På frågan om man skulle rekommendera sin primära advokatbyrå svarade 3% nej, 20% osäker och 77% ja. Det är avsevärt mer positiva tal än motsvarande siffror i USA, men innebär ändå att 23% av bolagsjuristerna känner sig osäkra eller rentutav negativt inställda till en rekommendation.

Under hösten 2019 håller jag kostnadsfria seminarier i Stockholm, Göteborg och Malmö om hur forskningsresultaten kan omsättas rent konkret till 'best practice'. Intresseanmälan görs till jens.nasstrom@lawyerperformance.org.

Bolagsjurister utgör en stor, vital och distinkt grupp som arbetar under förhållanden som i flertalet viktiga hänseenden skiljer sig från sina kollegor inom affärsjuridiken. Deras juridiska arbete utförs ofta enskilt eller i små grupper – även i fall där de arbetar för ett stort, globalt företag. De har i långt mindre utsträckning tillgång till specialiserade stödfunktioner såsom kompetensutvecklingsprogram eller exklusivt dedikerad supportpersonal. De utmärker sig från de flesta andra grupper av jurister eftersom de också är klienter hos advokatbyråer.

Mot bakgrund av ovanstående så är det mycket tillfredsställande att ha fått genomföra den här pilotstudien och jag vill rikta ett stort tack till Sveriges Bolagsjurister och alla som tog sig tid – trots fullbokade kalendrar och långa att-göra-listor – att svara på enkäten. Ni har gjort ett mycket viktigt bidrag till en bättre förståelse av en grupp jurister som ofta hamnar i forskningsskuggan.



Jens Näsström

Forskningsledare

Lawyer Performance Project

Syfte

Trots att bolagsjuridiksektorn är relativt stor finns det internationellt väldigt lite forskning och litteratur fokuserat på dess utövare – i Sverige i princip ingen alls. Den föreliggande undersökningen är därför att betrakta som en pilotstudie vilken syftar till att utforska följande frågeställningar:

1. Hur stressade är bolagsjurister jämfört med andra grupper inom juridiken?
2. Initial kartläggning av stressorer – vad stressar bolagsjurister?
3. Hur nöjda är bolagsjurister med advokatbyrån de primärt anlitar?
4. Vilka aspekter av advokatbyråernas service är man mest respektive minst nöjd med?

Metod

En digital enkät skickades ut till samtliga medlemmar i Sveriges Bolagsjurister. Enkäten bestod av nedanstående demografiska frågor:

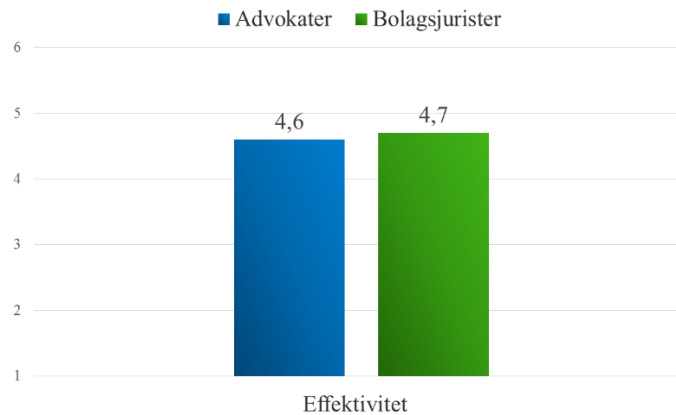
1. Ålder?
2. Kön?
3. Antal yrkesverksamma år som jurist?
4. Hur många timmar i veckan arbetar du en typisk vecka?
5. Hur många verksamma jurister finns på det bolaget där du arbetar, dvs. ditt kontor?

Resultat

Svarsfrekvens

Svarsfrekvensen på 24,2% är relativt låg men inte ovanlig med svenska mått mätt. I jämförelse med amerikanska studier på området är den däremot hög.

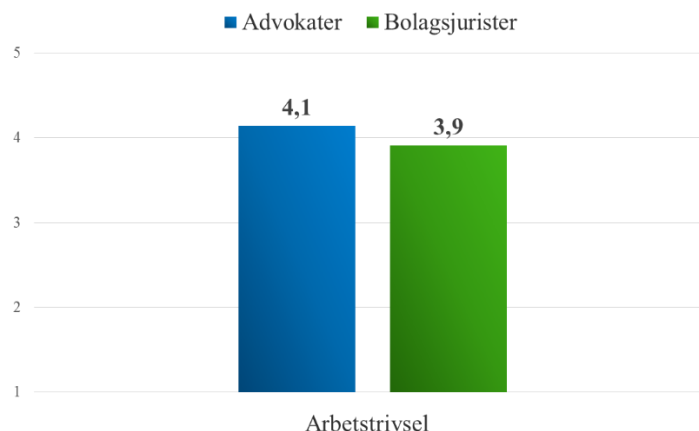
Effektivitet



Den här faktorn används för att utvärdera korrelationer mellan effektivitet och exempelvis ledarskap eller fokus. Kvinnor hade något högre effektivitet – 4,8 – jämfört med männens 4,6. Effektivitetsnivåerna för bolagsjurister ligger mycket nära advokaters.

Korrelationer från svensk studie av advokater 2017: Följande faktorer bland svenska advokater visade positiva korrelationer med effektivitet: Ledarskap, Förmåga att fokusera, Arbetstrivsel, Organisatorisk identifiering och Yrkesengagemang. Komplexa arbetsuppgifter och bristande gränser mellan arbete och fritid – dvs. överengagemang – associeras med lägre nivåer av effektivitet.

Arbetstrivsel

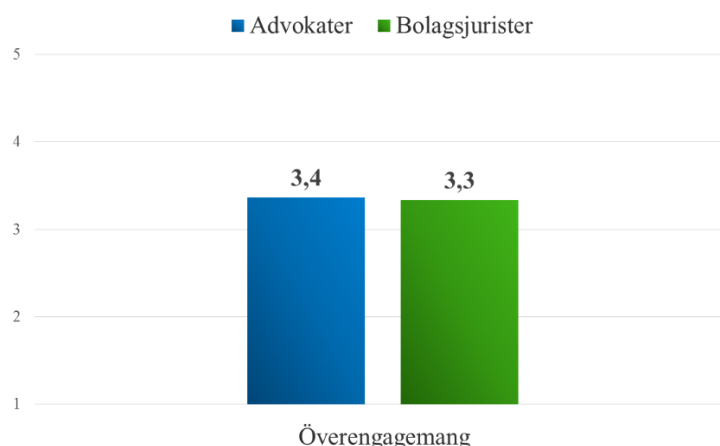


Arbetstrivsel korrelerar med ett stort antal viktiga faktorer såsom hälsa, välbefinnande och effektivitet. Den urholkas av stress, samtidigt som en hög arbetstrivsel i viss utsträckning ger ökad motståndskraft mot stress. Vi ser något lägre nivåer av arbetstrivsel bland bolagsjurister än

svenska advokater. Detta kan möjligtvis kopplas till de högre stressnivåerna, när dessa stiger tenderar arbetstrivseln erodera –sambandet är dock mer komplext hos advokater. Se nedan.

Korrelationer från svenska studier av advokater 2005 och 2017: Advokater tenderar att ha en ovanlig profil med relativt höga, samexisterande nivåer av stress och arbetstrivsel. Arbetstrivsel är en av de viktigaste variablerna för att predicera utbrändhet. Till exempel, de advokater som rapporterade hög trivsel lade ner mindre tid på epost utanför kontorstid.

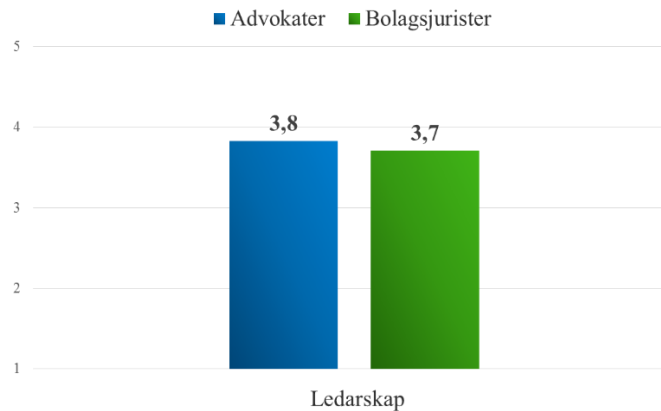
Överengagemang



Överengagemang är oförmågan att under sin fritid släppa tankar på arbetet. Det skulle kunna beskrivas som en mental form av bristande gränser mellan arbete och fritid som är vanligt förekommande hos ambitiösa personer med krävande och gränslösa arbetssituationer. En konkret, negativ konsekvens är att vilan och återhämtningen minimeras, vilket är skälet till att den ofta betraktas som kärnkomponenten i utbrändhet. I avseendet överengagemang fanns knappt någon mätbar skillnad alls jämfört med advokater. Att bolagsjuristernas nivå är i det närmaste identisk med advokaternas ska inte tolkas som att nivån är oproblematiske; överengagemang är en stor utmaning för många advokater och bidrar substantiellt till stress, sömnproblem och utbrändhet.

Korrelationer från svenska studier av advokater 2005 och 2017: Överengagemang är associerat med ineffektivitet, sömnproblem, utmattning och utbrändhet samt bristande balans mellan arbete och fritid.

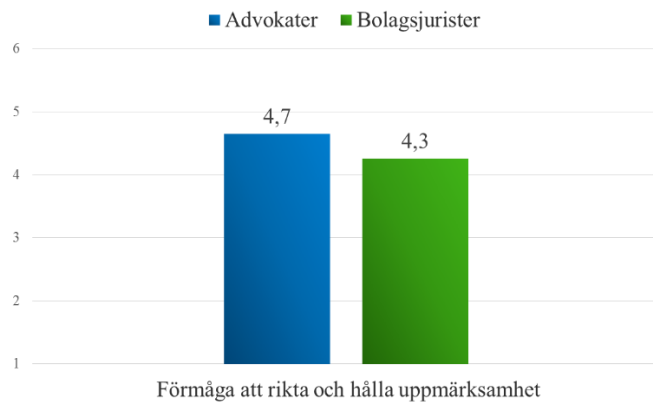
Ledarskap



Den tydliga kopplingen mellan ledarskap, effektivitet och välbefinnande hos jurister är väl belagd av t.ex. Näsström samt Zedeck och Schultz (samtliga referenser i rapporten kan tillhandahållas vid förfrågan). Skillnaden i ledarskap var liten – bolagsjuristerna låg på samma nivå som advokater som arbetar med brottmål respektive humanjuridik. I 2017 års studie visade sig ledarskap tillsammans med förmågan att rikta och hålla uppmärksamheten vara de starkaste predikatorerna för effektivitet.

Korrelationer från svensk studie av advokater 2017: Advokater som skattar sig själva högt på ledarskapsskalan rapporterade lägre Kvalitativ arbetsbelastning – dvs. lägre grad av komplexitet i arbetsbördan – samt mindre Cynism, högre Effektivitet och bättre Förmåga att fokusera.

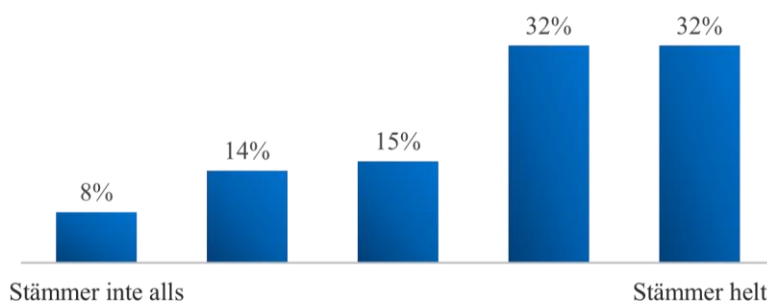
Fokus och uppmärksamhet



Den här skalan, *Mindfulness Attention Awareness Scale*, mäter förmågan att rikta och hålla uppmärksamheten på ett medvetet valt objekt, som en arbetsuppgift. Eftersom i princip allt en jurist gör – läser, skriver, lyssnar, löser problem etc. – bygger på uppmärksamhet är det här en viktig faktor. Förmågan tenderar att sjunka vid stresspåslag eller i arbetsmiljöer med många så kallade ‘inputs’, t.ex. många telefonsamtal, e-post, sms etcetera. Den typen av arbetsmiljö, framförallt öppna kontorslandskap, tvingar medarbetaren att ofta skifta fokus. Det leder i sin tur till en hjärntrötthet vilket gör det svårare att rikta och hålla uppmärksamheten på krävande arbetsuppgifter under en längre tid. Genomsnittet ligger lägre än för svenska advokater. Även om det inte går att utröna vilka faktorer som ligger bakom den lägre nivån kan det noteras att stress tenderar att sänka koncentrationsförmågan.

Korrelationer från svensk studie av advokater 2017: Fokus uppvisade ett positivt samband med Arbetstrivsel, Effektivitet, Ledarskap, Balans mellan arbete/privatliv samt Företagslojalitet, Samhörighet med arbetsgivare och Professionell ansvarskänsla. Det hade ett negativt samband med Cynism, Utmattning, Kvalitativ arbetsbelastning, Sömnbesvär, Överengagemang, Kvantitativ arbetsbelastning, Epostbeteende utanför kontorstid och Yrkesengagemang.

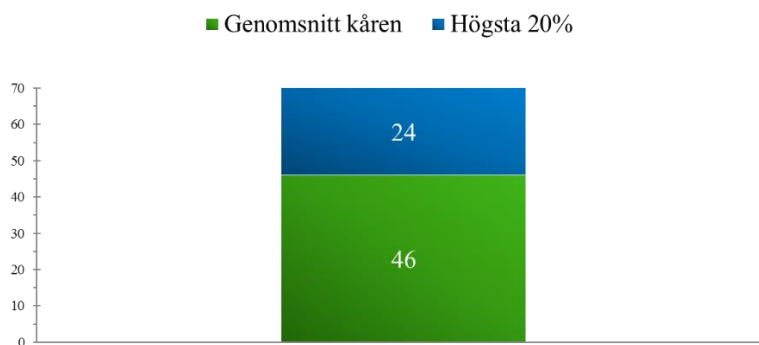
Epostvanor utanför kontorstid



De flesta affärsjurister måste i någon mån ha koll på sin inkorg även på kvällar och helger. Frågan i enkäten undersöker därför diskrepansen mellan hur ofta man faktiskt behöver kolla sin epost i förhållande till hur ofta man faktiskt gör det. Följande påstående användes: *Under icke-kontorstid kollar jag min arbetsrelaterade epost oftare än jag faktiskt behöver.* 64% tycker att det stämmer, eller stämmer helt, med deras epostvanor. Motsvarande siffra för advokater är 59%.

Korrelationer från svensk studie av advokater 2017: Skalans starkaste korrelationer var Överengagemang och Känslomässig utmattning. Små men statistiskt signifikanta korrelationer uppmättes med Kvantitativ respektive Kvalitativ arbetsbelastning – dvs. hur mycket man har att göra och hur komplexa arbetsuppgifterna är.

Hur många timmar i veckan arbetar du?



Här uppmättes en stor avvikelse med det genomsnittliga antalet arbetade timmar i veckan, 46 timmar, mot genomsnittet för de 20% som arbetar mest – 70 timmar i veckan.

Antal arbetstimmar per vecka för båda könen

Nivå av arbetstimmar	Manliga bolagsjurister	Kvinnliga bolagsjurister
40 timmar/vecka eller mindre	26.7%	34.4%
Mer än 40 timmar/vecka	73.3%	65.6%

Ingen korrelation mellan utmattning och antalet arbetstimmar uppmättes hos män, däremot hos kvinnor. Med andra ord utgör ett större antal arbetade timmar en riskfaktor för stress och utbrändhet för kvinnor, men inte för män. En möjlig tolkning är att kvinnor ges mindre flexibilitet i 'livspusslet', dvs. de har fler förpliktelser i sin familjesituation än männen. Detta kan i sin tur förklaras av bristande jämställdhet i relationen. En annan möjlig förklaring, som

självlärt kan samexistera med ojämställdhet, är att manliga jurister i högre grad än sina kvinnliga kollegor tenderar att skaffa familj med en partner vars karriär inte är lika krävande.

Korrelationer mellan *relatedness satisfaction* och andra faktorer i studien.

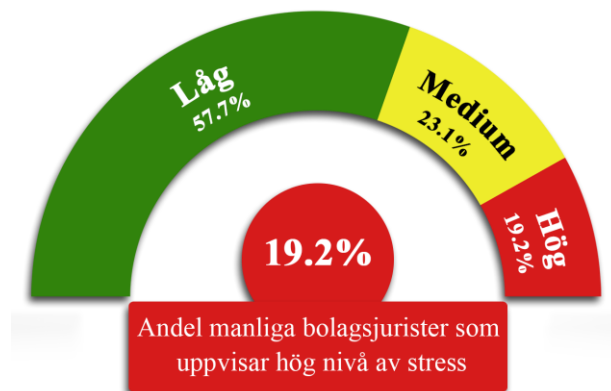
	Arbetstimmar per vecka	Epostvanor utanför kontorstid	Arbetsstrivsel	Överengagemang	Känslomässig utmattning	Upplevd effektivitet	Fokus
Relatedness satisfaction	- 0.11	0.03	0.57	- 0.39	- 0.66	0.55	0.55

Den här skalan finns ännu inte i en validerad översättning, därför användes istället den engelska versionen. Enligt self-determination theory är *relatedness* en av tre grundläggande psykologiska behov i arbetet – de övriga två är *competence* respektive *autonomy*. Den har i amerikanska studier uppvisat mycket starka korrelationer med välbefinnande. Skalan mäter kvalitén i relationer såväl privat som på arbetet. *Relatedness satisfaction* visar svag korrelation med antalet arbetstimmar per vecka och mycket svag med epostvanor utanför arbetstid. Däremot uppvisar den mycket starka korrelationer med arbetsstrivsel, upplevd effektivitet och fokus. Dess negativa korrelation med överengagemang betyder att goda relationer associeras med sundare gränser mellan arbete och fritid. Exceptionellt stark och negativ koppling identifierades mellan *relatedness* och emotionell utmattning. Med andra ord så fanns det ett mycket starkt samband mellan hög nivåer av utmattning och låga nivåer av tillfredsställelse i relationer.

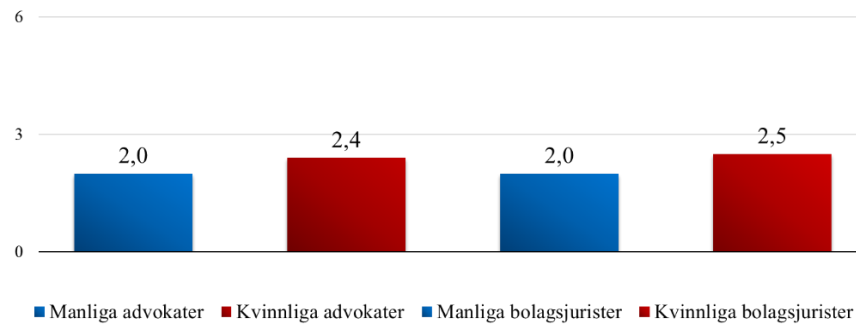
Stressnivåer

För att mäta stress användes känslomässig utmattning, vilket är en viktig och tidig indikator på utbrändhet. Utbrändhet används i den här kontexten inte som ett klinisk, allvarligt tillstånd utan som ett mått på psykisk överbelastning som även finns hos normala, högfungerande populationer. Den här typen av utmattning uppstår när den psykiska stressen överstiger vad individen maktar med. Uppnår den tillräckligt höga nivåer börjar välbefinnande, engagemang och effektivitet erodera.

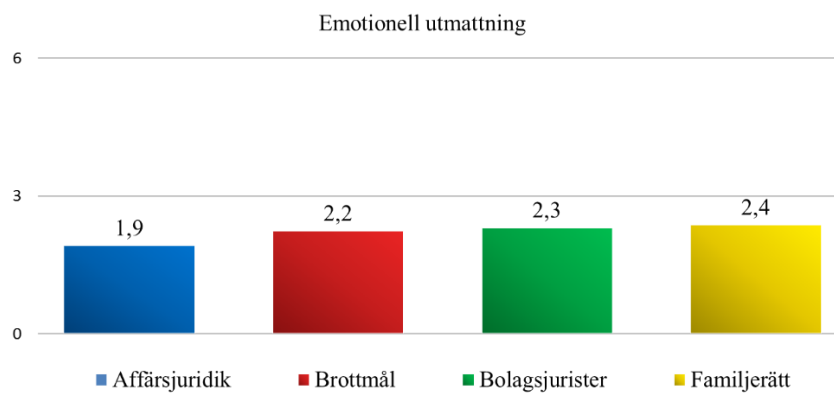
*Kvinnliga bolagsjuristers stress
(känslomässig utmattning enligt normering för MBI-GS-skalan)*



Jämförelse mellan advokater och bolagsjurister utifrån kön



Skillnader mellan verksamhetsinriktningar



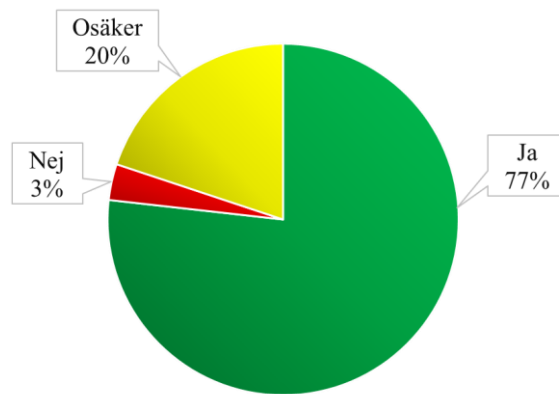
Det är något missvisande att jämföra verksamhetsinriktningar eftersom de har olika proportioner mellan könen. Kön är med andra ord mer avgörande för stress än verksamhetsinriktning, även om det senare också spelar en viktig roll. Emotionella utmattning bland humanjurister kan primärt kopplas till arbetet med utsatta klienter, samt faktumet att de tenderar sitta i avsevärt mindre organisationer med betydligt färre resurser. Bolagsjuristerna, som affärsjurister betraktat, sticker ut från det här mönstret genom att uppvisa nivåer som är signifikant högre än för advokater med affärsjuridisk inriktning.

Betydelsen av ålder och antal juristkollegor på det egna kontoret

Dessa faktorer hade ingen statistiskt säkerställd betydelse för stressnivåer. Bolagsjuristerna särskiljer sig från advokaterna, där såväl ålder som antal kollegor hade en lindrande effekt på utvecklingen av stress.

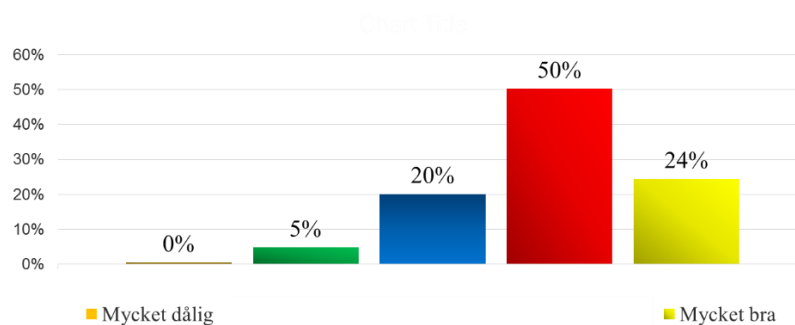
Tillfredsställelse med primär advokatbyrå

Skulle du rekommendera din primära advokatbyrå?



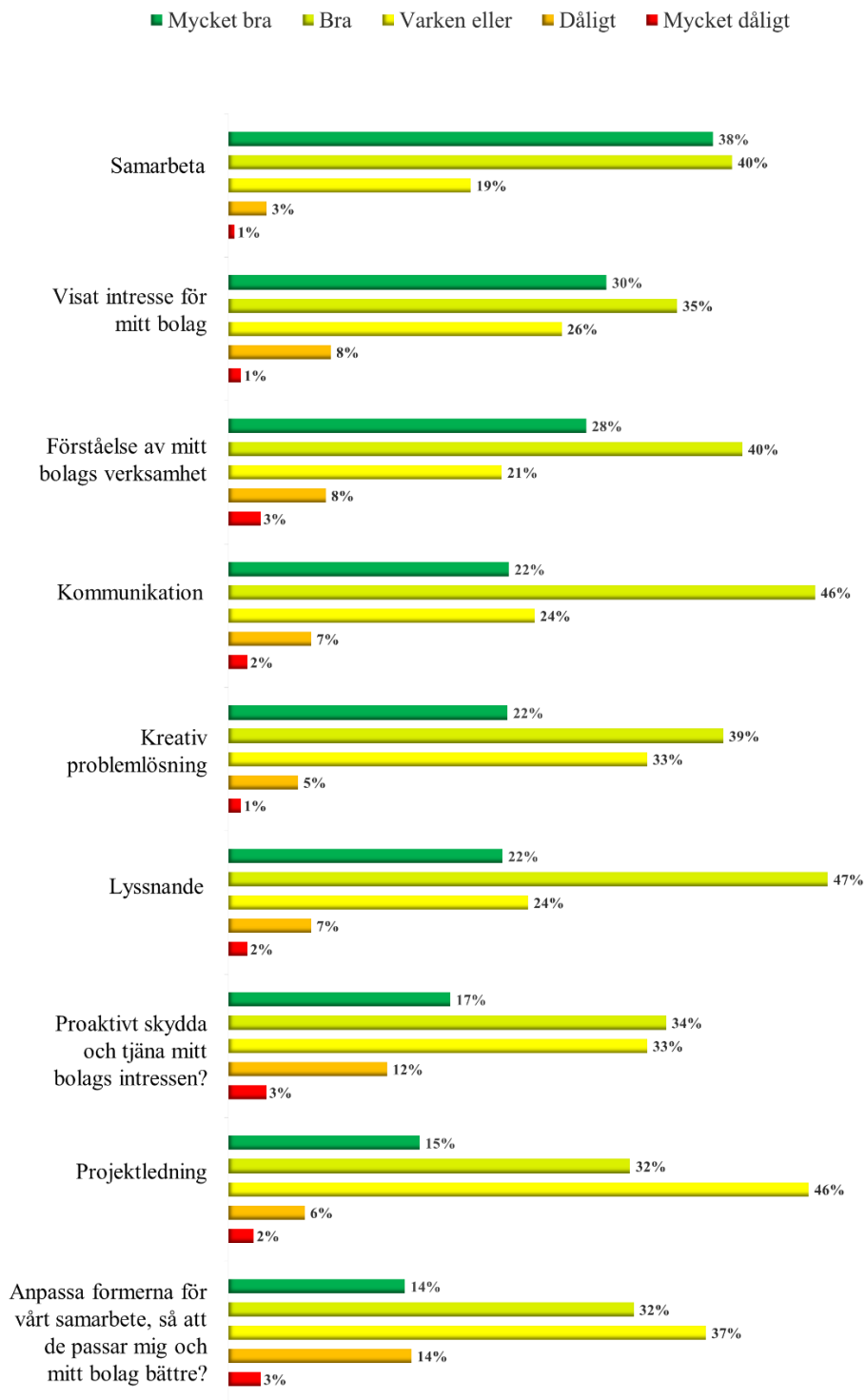
Andelen bolagsjurister i USA som svarar 'ja' på den här frågan är 32%. Svenska byråer åtnjuter med andra ord avsevärt högre uppskattning än sina amerikanska kollegor. Samtidigt är det värt att notera att 23% inte vill rekommendera sin primära byrå.

Hur skulle du skatta din primära leverantör av juridiska tjänsters (ex. advokatbyrå) prestation, sett i sin helhet?



Svarsproportionerna är i hög grad överensstämmande med föregående fråga, där var femte bolagsjurist var osäker på huruvida vederbörande skulle rekommendera sin byrå – här skattar de 'varken eller', blått i diagrammet. Fem procent har skattat dåligt på byråns prestation, vilket ligger nära de tre procent som uttryckligen svarar 'nej' på frågan om de skulle rekommendera byrå. De överensstämmande svaren stärker undersökningens tillförlitlighet.

Hur skulle du skatta din primära leverantör av juridiska tjänster avseende:



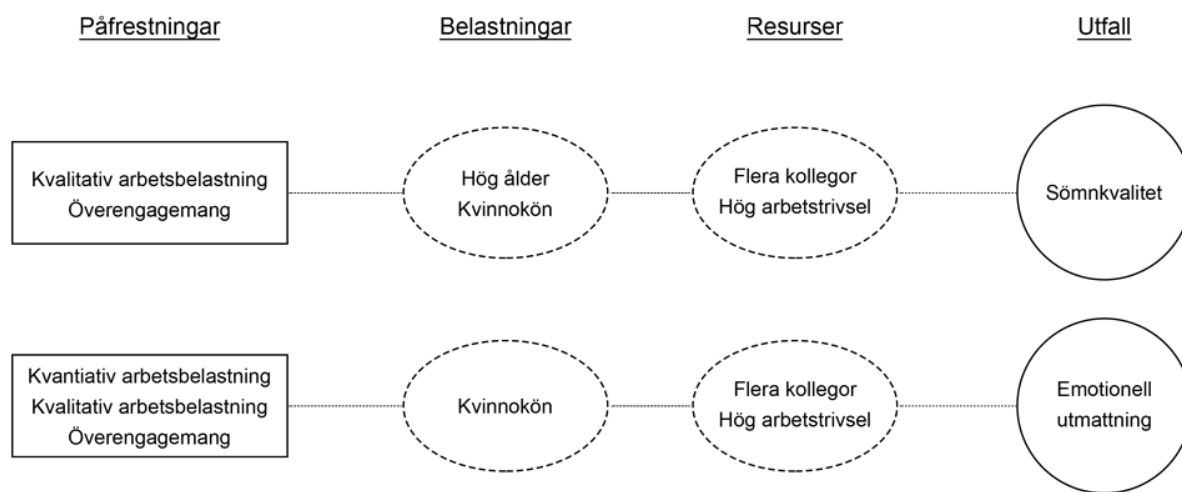
Frågorna är sorterade utifrån positiva svar, där de mest flest positiva listas först.

Diskussion

Pilotstudien granskar en stor men underbeforskad grupp av jurister och identifierar därigenom höga stressnivåer. Vidare identifieras en utvecklingspotential i samarbetet med advokatbyråer som skulle kunna leda till en avlastning för de bolagsjurister som idag inte är helt nöjda med sin byrå. Det förefaller också som om det finns relativt få resurser specifikt för bolagsjurister som verkligen kan bidra till en ökad effektivitet och minskad stress. Resultaten punkterar också den gängse bilden av att affärsjurister på en byrå är mer stressade än bolagsjurister och indikerar att det är tvärtom.

Med internationella mått är svarsfrekvensen på 24,2% hög, dock är den låg i förhållande till de nationella studier av svenska advokater med vilka det görs löpande jämförelser – de hade svarsfrekvenser på 60,3% respektive 34,9%. I tolkningen av resultaten bör man beakta den så kallade "healthy workers' effect", det vill säga att alla undersökningar av yrkesverksamma i påfrestande arbetsförhållanden tenderar att spegla hälsan hos de friskaste, eftersom de mest stressade kan ha fallit ifrån och redan lämnat yrket. I detta fall representerar undersökningsdeltagarna *de facto* de verksamma och friska medarbetarna bland medlemmarna i Sveriges Bolagsjurister, jurister som inte är verksamma på grund av till exempel långtidssjukskrivningar ingick ej i studien. Detta kan innebära att populationen framstår som mindre belastad än den i själva verket är. Vidare kan man spekulera kring huruvida de mest belastade verksamma bolagsjuristerna alls tagit sig tid att besvara enkäten samt vilken betydelse det haft för undersökningens resultat.

Modeller över faktorer som bidrar, respektive lindrar, olika former av stress. Baserat på studie av svenska advokater, Näsström och Mesick, 2005.



Ovanstående modell har genererats utifrån sofistikerade statistiska analyser av data från svenska advokater, detta i syfte att utröna samspillet mellan olika faktorer. Överst illustreras hur komplexitet i arbetssituationen och bristande gränser mellan arbete och fritid bidrar till försämrad sömn. Advokater i hög ålder samt av kvinnligt kön är mer utsatta, medan de som har ett flertal kollegor samt trivs på arbetet åtnjuter visst skydd.

Den undre modellen visar hur mängden åtaganden, komplexiteten i dessa samt bristande gränser mellan arbete och fritid leder till känslomässig stress. Kvinnor är mer utsatta, medan de som trivs på arbetet och har fler kollegor upplever mindre känslomässig stress.

I en datajämförelse med den föreliggande studien ser vi att kvinnliga bolagsjurister också upplever mer känslomässig stress. Detta är en faktor starkt kopplad till överengagemang och sömnkvalitet, varför det är rimligt att anta att kvinnliga bolagsjurister även sover sämre än sina manliga kollegor – även om den här studien inte undersökte sömnkvalitet.

Ovanstående modell stämmer dock inte helt hållet för bolagsjurister där varken ålder eller antal kollegor visar stresslindrande effekter. Här är det värt att notera att det finns andra faktorer än själva arbetssituationen som kan påverka resultatet. Exempelvis är antalet juristkollegor väsentligt mycket högre för en affärsjurist på en stor byrå än för bolagsjurister. Beträffande ålder, vilket i denna kontext nästan är synonymt med erfarenhet, påbörjas många bolagsjuristers karriär ett antal år senare i livet än advokater på byrå.

Vill du vara med och bidra till en ännu bättre förståelse av bolagsjuristers situation?

Jag kommer under sommaren 2019 att genomföra intervjuer med bolagsjurister för att kunna följa upp och komplettera den här studien. Jag söker därför bolagsjurister som vill ställa upp på en tjugo minuters intervju med nedanstående frågeställningar. Jag har femton års erfarenhet av att stötta jurister i deras arbete och kommer under intervjun att efter bästa förmåga dela med mig av tips och förslag för just dig. Längre fram får du en sammanställning av mina slutsatser från intervjuerna.

Fokus ligger på följande frågeställningar:

- a. Vilka utmaningar har bolagsjurister?
- b. Vilka resurser har man att möta utmaningarna med?

Den grundläggande frågeställningen är: Hur skulle man kunna utveckla, distribuera och finansiera bättre stöd avseende stress och effektivitet för bolagsjurister?

Vill du ställa upp på en intervju eller dialog är du varmt välkommen att skicka ett epostmeddelande till jens.nasstrom@lawyerperformance.org. Stort tack på förhand.

Under hösten 2019 håller jag kostnadsfria seminarier i Stockholm, Göteborg och Malmö om hur forskningsresultaten kan omsättas rent konkret till 'best practice'. Intresseanmälan görs till jens.nasstrom@lawyerperformance.org.

BEST PRACTICES:

250+ BOLAGSJURISTERS BÄSTA TIPS

Tematisk analys av svaren på frågorna:

1. Vilka är Dina bästa tips för effektivitet på arbetet?
2. Vilka är Dina bästa tips för att minska stressen på arbetet?

FOKUS

Fokus och struktur är egenskaper många advokater anser oundgängliga för både effektivitet och stresshantering. Fokusera på en sak i taget utan att alternera mellan olika arbetsuppgifter – multitasking bör överlag undvikas då det i flertalet studier visat sig vara rejält hämmande för såväl kreativitet som produktivitet. Förlora dig inte i detaljer utan sträva efter att i den mån det går betrakta helhetsbilden.

PRIORITERING

En bolagsjurists roll består i mycket och mångt av ständiga prioriteringar, en fallenhet många yrkesveteraner menar stärks allteftersom åren går. Oavsett expertisnivå är det dock viktigt att prioriteringsarbetet sker i samråd med ledningen, detta för att främja organisatorisk resonans. Likaledes viktigt är det att vara flexibel nog att kunna omvärdera prioriteringsordningen och ständigt anpassa sig efter oförutsedda utvecklingar.

PROCESSER OCH RUTINER

Att bena ut ordentliga processer och rutiner i yrkesutövningen är av allt att döma synnerligen välinvesterad tid. Upprätta en löpande att-göra-lista – gärna elektronisk sådan – anpassad efter din förmåga och disponibla tid med respektive ärende rangordnat efter relevans. Ta itu med surdegarna först, avsluta ärenden du påbörjat så de inte samlas på hög och räds inte att be om hjälp vid behov. Sätt upp delmål som ett led i din strategi för att uppnå en tydligt definierad målsättning.

SCHEMALÄGGNING

Kalendrar och almanackor – såväl inbundna som digitala – är viktiga verktyg för att upprätthålla ordning i tillvaron. Planera och strukturera din tid i den mån det i egenskap av professionell stödfunktion faktiskt är möjligt. Är det många som vill ta din tid i anspråk? Se till att blockera tid i kalendern för att faktiska kunna arbeta också, gör detta med samtliga ärenden som beräknas ta mer än 30 minuter. Försäkra dig även om att det finns tid över till att hantera oförutsedda situationer.

KOMMUNIKATION

Kommunikation är A och O inom bolagsjuridiken, det innebär nära samarbete och lyhörd dialog med kollegor och klienter – lyssna och analysera, begrunda strategier och taktik. Var tydlig med vad uppdragsgivaren kan förvänta sig avseende leveranstid; öppenhet kring arbetsbelastning bidrar enligt många till mindre stressade miljöer.

MÖTEN

Ineffektiva och överflödiga möten är en notorisk tidstjuv, acceptera därför inte mötesinbjudningar förrän du är helt säker på att din närvaro verkligen behövs. Är så fallet, se till att det finns en tydlig agenda samt att deltagarna håller sig till den, samt att alla inblandade får tillträde till relevant förhandsinformation.

E-POST

Hantera mail med frågor som kan besvaras relativt enkelt omedelbart efter genomläsning istället för att samla dessa på hög. Ta kontroll över inkorgen, rensa och arkivera dagligen inaktuella meddelanden – spara endast e-post som kräver direkta åtgärder från din sida.

TYDLIGA GRÄNSDRAGNINGAR

”Det är otroligt lätt för inhouse-jurister att bli en slasktratt för samtliga uppgifter som ingen annan funktion har kompetens eller resurser att utföra”, förklarade en luttrad veteran. Han, och många med honom, påpekar med enfaset hur viktigt det är med tydliga gränsdragningar rörande vilken typ av ärenden juristen ska involveras i respektive leda. Därav är det av yttersta vikt att klienterna är medvetna om vad som ingår i juristfunktionens ansvarsområde.

INSTÄLLNING

“Att inte ta sitt arbete på för stort allvar,” svarade en advokat, “det är trots allt bara ett jobb och livet består av mycket mer än ens yrkesroll. Svårt att förstå det i början av yrkeskarriären men blir mer och mer tydligt med åren.” Många förordar inställningen att helt enkelt acceptera att man endast hinner med en viss mängd arbete under en ordinarie arbetsdag. Är det för mycket att göra beror det inte nödvändigtvis på dig utan är snarare en fråga om vilka resurser som finns tillhanda i förhållande till arbetsbördan. Har man arbetat fokuserat hela dagen är det helt okej om allt inte hinns med. Ställ rimliga krav på dig själv men var förlåtande i din inre dialog. Försök att inte bekymra dig alltför mycket över saker som är utom din kontroll.

ARBETSRO

Skapa möjligheter för att kunna arbeta fritt från distraktioner, utan att behöva ta notis av vare sig e-post eller telefon. Sitter du i ett kontorslandskap, försök hitta en avskild plats när du ska arbeta med koncentrationskrävande uppgifter. Använd hörlurar med noise cancellation-teknologi. Många tipsar om tidiga morgnar som särdeles lämpliga för ostört arbete. Stäng av alla aviseringar och push-notiser, kontrollera e-post och meddelanden endast vid fasta tider. Försök begränsa spontana besök med generella frågeställningar, be intressenter att istället samla samtliga sina funderingar i ett och samma mail. ”Jag brukar tipsa kollegorna om att googla mer själva innan de kommer till mig”, löd en annan rekommendation.

HÄLSA OCH ÅTERHÄMTNING

Är du bara mentalt och fysiskt rustad för att hantera stress behåller du enkelt lugnet även i pressade situationer. Slarva inte med vare sig kost eller sömn, det straffar sig i yrkesutövningen. Håll balansen mellan arbets- och privatliv. Ta mikropauser för att andas djupt och medvetet när det är hektiskt. Försök att träna regelbundet men lämna även tid för både fysisk och mental återhämtning. Löpning, gym, yoga, meditation och mindfulness är träningsformer som ofta rekommenderas, alla kan hitta något utlopp som passar just dem.