№ 5 (71) 2018 LEGAL SUCCESS

Эффективный тайм-менеджмент современных юристов

01.06.2018 СТАТЬИ

У многих юристов, независимо от занимаемой ими позиции, все рабочее время расписано до минуты. Они составляют себе график встреч на месяц вперед, учитывают стоящие перед ними задачи в различных приложениях... Однако по мере увеличения скорости выполнения работы объем новых задач продолжает нарастать, а силы, энергия и радость жизни очень быстро убывают. Получается так называемый эффект «белки в колесе». Белка — молодец, колесо крутит быстро, только вот зачем?.. Когда ответа на этот вопрос нет, теряется смысл, наступает выгорание либо предпринимается попытка смены места работы, которая, как правило, ничего не меняет. На следующем месте работы история повторяется. Как эффективно противостоять этому?

Анна Сорокина
юрист, психолог, коуч, практикующий медиатор, основатель и генеральный директор Soft Skills Law Academy

СТАТЬИ