

### **Workshop 1. „Effective communication“ Inga Karton ja Rivo Zirk**

(Workshop will be conducted in Estonian language)

#### **Töötuba 1. „Tõhus suhtlemine“ Inga Karton ja Rivo Zirk**

Juhtimine on sotsiaalne tegevus, kus juht puutub kokku alluvatega grupi koosseisus ja individuaalselt. Juhtimise edukuse üheks võtmeteguriks on suhtlemine, kus oluline on teistest aru saada ja neid mõista ning ennast väljendada ja arusaadavaks teha. Tänapäeva juhtimisteoreetikud väidavad, et juhiks ei sünnita ja pigem on võimalik juhiks õppida ja areneda. Sellest lähtuvalt on vaja ka suhtlemist kui juhi ühte põhilist tegevust õppida ja arendada, et olla parem juht. Töötoas tutvustame suhtlemispõhist lähenemist, mis toetab ennekõike perspektiivset juhtimisstiili. See lähenemine pakub võimalusi, kuidas alluvate ja kaaslastega suhelda ning aitab leida alternatiivseid lahendusi probleemsete alluvatega suhtlemisel enne, kui rakendada seadusest tulenevaid sanktsioone, või siis kasutada aktiivse suhtlemise oskusi koos sanktsioonidega. Neid meetodeid saab rakendada nii igapäevases teenistuses kui ka probleemide esile kerkimisel.

### **Workshop 2 „Leader’s role on shaping and developing team spirit and overall performance“ MAJ Kalle Kõlli, CPT Kristjan Kostabi**

Shaping and developing subordinates is one of the essential tasks for every leader. To create progressive synergy among team members requires an open minded attitude, understanding of common values, group dynamics and good leadership skills.

In workshop we are discussing through practical examples about different possibilities how to create and keep up team spirit and develop professional skills using inspiring and creative methods.

#### **Töötuba 2 „Juhi roll meeskonna kujundajana ja arendajana“ MAJ Kalle Kõlli, CPT Kristjan Kostabi**

Meeskonna kujundamine ja arendamine on iga juhi jaoks üks tähtsamaid ülesandeid. Et tekiks meeskonna liikmete vahel edasiviiv sünergia on olulisel kohal juhi enda suhtumine ja väärtushinnangud, grupidünaamika tunnetamine ning eestvedamisoskus.

Töötas arutleme läbi praktiliste näidete erinevate võimaluste üle kuidas loovalt ja kaasahaaravalt luua ning hoida üleval meeskonnavaimu ning arenda meeskonnaliikmete erialaseid oskusi.

*(Töötuba toimub inglise keeles)*

### **Workshop 3 „Positive leadership strategies in the military context“ Lt.Col Andrzej Lis, Phd**

#### **Workshop 4 „3B Military psychology workshop“**

**09:30 – 11:30**

**„Express-Methods of Self-Regulation, Stress-Resistance and Recovery“ Mr. Rodion Hryhoryan (UA)**

The workshop gives opportunity to practice different recovery and stress resistance techniques and participants can see it's immediate affects to physiological parameters. The most effective solutions in difficult situations are taken in resource states.

The techniques which are acquired during the workshop allows to:

- Manage and improve a level of self-organization;
- Prevent/eliminate emotional burnout and depression;
- Quickly recover and dispose of accumulated fatigue and stress;
- Develop natural potential and skills to the full extent;
- Make quick and effective decisions in stressful situations.

Seminar USPs:

- High level of effectiveness: results are achieved in progress of the seminar;
- Integrated approach;
- Computer diagnostics of participants provides a proven documented verification of the effectiveness of the proposed methods.

**12:15 – 14:15**

**“Psychological support of conscripts” Mr. Mart Juursoo (EST)**

Conscripts form a distinct group of military servicemen and –women. Coping with the psychological challenges of involuntary military service can create difficulties not prevalent in other forms of service. It is intended to discuss the approaches and best practices used by support personnel when having to deal with the psychological problems of conscript soldiers.

**13:40-14:15**

**„The Relationship between Well-being, Job-related Attitudes and Turnover Behaviour (The Land Force Case)“ Dovile Japertiene and Miroslav Filistovic (LT)**

*(The workshop 4 is intended only for military psychologists)*