



Denisa

Dr. Med. Univ.  
Legac

KATALOG VON WORKSHOPS UND VORLESUNGEN

CATALOGUE OF WORKSHOPS AND LECTURES

KATALOG RADIONICA I PREDAVANJA

КАТАЛОГ РАДИОНИКА I ПРЕДАВАНЈА

КАТАЛОГ OF WORKSHOPS AND LECTURES

КАТАЛОГ VON WORKSHOPS UND VORLESUNGEN

# IDE

KATALOG VON WORKSHOPS UND VORLESUNGEN

Dr. Med. Univ.  
Denisa Legac

# Inhalt

## KINDER

1. Kreative Arbeit mit Kindern mit ADHD und Eneuresis .....5
2. Mein Kind wird erwachsen ich bin mit meinen Nerven am Ende. Hypnoide Kommunikation in der Familie .....5
3. Mein Kind ist homosexuell - was nun? .....6

## SEXUALITÄT

3. Mein Kind ist homosexuell - was nun? .....6
4. Hypnose und Sexualtherapie - hypnoseuathérapie.....6
5. Psychopharmakotherapie sexueller Störungen .....7

## FAMILIE

3. Mein Kind ist homosexuell - was nun? .....6
6. Familienaufstellung .....7
7. Spirituelle Therapie und ihre Vorteile .....8
8. Transgenerationsübertragung .....8
9. Wie meine Umgebung mich beeinflusst und wie ich sie sicher machen kann.....9

## KOMMUNIKATION - TEAM BUILDING

9. Wie meine Umgebung mich beeinflusst und wie ich sie sicher machen kann.....9
12. Spezialisierte Workshops für medizinisches Personal .....10
13. Suggestion - das Wort und seine Macht .....11
14. Autohypnose oder Stressmanagement .....11
20. Gestaltung eines Teams .....15
21. Mentales Training für professionelle Golfspieler.....15
22. Mentales Training für professionelle Sportler .....14

## MEDIZINISCHE HYPNOSE

10. Einführung - Grundlagen der medizinischen Hypnose und Hypnotherapie .....9
11. Die Geschichte der Hypnose und ihre Entwicklung in der Welt ..10
12. Spezialisierte Workshops für medizinisches Personal .....10
13. Suggestion - das Wort und seine Macht .....11
14. Autohypnose oder Stressmanagement .....11
15. Vorbereitung für eine Operation durch Anwendung medizinischer Hypnose und Interventionen .....12
16. Hypnotherapeutischer Zugang in der Onkologie .....12
17. Medizinische Hypnose bei der Behandlung akuter und chronischer Schmerzen .....13
18. Mesmerismus.....13
19. Exorzismus und das hypnotische Phänomen .....14

## SPORT

9. Wie meine Umgebung mich beeinflusst und wie ich sie sicher machen kann.....8
20. Gestaltung eines Teams .....15
21. Mentales Training für professionelle Golfspieler.....15
22. Mentales Training für professionelle Sportler .....14

**Preisliste** .....16

EN Catalogue .....17

HR Katalog .....29

Dr. Denisa Legac Curriculum Vitae .....44

## 1. Kreative Arbeit mit Kindern mit ADHD und Eneuresis

Schlüsselwörter: Kommunikation mit den Eltern, Trancezustand, Rollenspiel, Anwendung im Alltag



Die Vorlesungen und Workshops gründen sich auf einer spezifischen Kommunikation mit den Eltern. Bedeutung wird dem Einführungsgespräch (dem ersten ernsthaften) und dem Verständnis der Umgebung des Kindes beigemessen. Sie werden für das Rollenspiel vorbereitet und der Bedeutung von Bewegungen gelehrt. Der praktische Teil des Workshops ist auf die Arbeit im Trancezustand, das Rollenspiel, Fraktionierung und Trancevertiefung gerichtet. Das Gelernte wird zuerst auf der Bühne angewandt, danach auch in alltäglichen Lebenssituationen.

## 2. Mein Kind wird erwachsen - ich bin mit meinen Nerven am Ende. Hypnoide Kommunikation in der Familie

Schlüsselwörter: Kommunikation Elternteil-Kind, kurze hypnotische Intervention, Geschichte



Das Aufwachsen der Kinder ist ein komplizierter Prozess, gezeichnet von vielzähligen Entwicklungsveränderungen, wenn sich Bedürfnisse, Forderungen und Erwartungen innerhalb der Familie ändern. Die Kommunikation zwischen Eltern und der Kinder ist erschwert. Die Eltern sind mit ihren Nerven am Ende, konfrontiert mit der Elternrolle, mit der sie nicht fertig werden. Durch Training von hypnoider Kommunikation sensibilisieren wir die Eltern für die Wahrnehmung von Signalen non-verbaler Kommunikation, sowie verbale Kommunikation auf reflektierende Weise. Die Kommunikation und die Beziehungen innerhalb einer Familie werden dadurch verbessert, die Erkennung, das Verstehen und Ausdrücken von eigenen und fremden Gefühle, sowie von Zuständen und Bedürfnissen werden erleichtert. Speziell wird hypnoide Kommunikation in Konfliktsituationen trainiert, was Spannungen in der Familie mindert und den Eltern ein Gefühl der Kompetenz gibt. Kurze hypnotische Interventionen verbessern die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern, gleichfalls wie eine gezielte Anwendung von Geschichten zur Auflösung einzelner Situationen.

### 3. Mein Kind ist homosexuell - was nun?

Schlüsselwörter: Stress, Vertrauen, Wachstum



Die Konfrontation mit der Tatsache über die Homosexualität des Kindes stellt gewöhnlich für die Eltern Stress dar, verletzt Vertrauensbeziehungen und verursacht eine Reihe von inneren und äusseren Konflikten die schwer zu ertragen sind. Dies verlangt von den Eltern (und dem Kind) eine erneute Anpassung und eine Änderung des Wertsystems. Durch Vorlesungen und Workshops wird über Vertrauenssysteme und emotionales Stressmanagement gesprochen. Es werden Möglichkeiten für Wachstum durch Gefühle und Überwindung von Homophobie angeboten.

### 4. Hypnose und Sexualtherapie - hypnosesexualtherapie



Welches sind die Vorzüge des hypnotischen Zugangs zu sexuellen Problemen? VAKOG - die Wichtigkeit des Fokus

Arbeit mit gesunden Menschen die einfach (nur) eine Verbesserung wünschten  
Sexualtherapeutische Arbeit - indirekt - Metaphern  
Emotionen - Paare - Würdigung

Schlüsselwörter: Vorzüge der hypnosesexuellen Therapie, indirekter und vollständiger Zugang, therapeutische Arbeit mit Paaren

Hypnosesexuelle Therapie ist auch für gesunde Menschen bestimmt, die ihre Lebensqualität verbessern wollen. Die Vorzüge dieser Therapiemethode sind vielzählig: schnelle und wirksame Lösung von Problemen (Anorgasmie, Impotenz, vorzeitige Ejakulation, Unfruchtbarkeit), indirekter Zugang. Hypnosesexuelle Therapie stellt einen vollkommenen Zugang zur Persönlichkeit dar. Auch an kognitive Verhaltenstherapie anlehnend, fokussiert sie auf innere Prozesse. Durch Anwendung des VAKOG Modells wird die Person in einen Zustand tiefer Konzentration eingeführt, wo indirekt, durch Anwendung von Metaphern, der Kontakt mit den eigenen Emotionen verwirklicht wird, mit Verständnis und Würdigung der eigenen und anderer Persönlichkeiten. Es kann als individuelle oder als Therapiearbeit mit Paaren programmiert werden.

## 5. Psychopharmakotherapie sexueller Störungen

Schlüsselwörter: hypnosexuelle Therapie, Anwendung von Psychopharmaka, Beurteilung, Wirksamkeit



Wie schafft man die richtige Beziehung (Gleichgewicht, Wirksamkeit) zwischen der Anwendung von Psychopharmaka und Hypnotherapie sexueller Störungen. Was muss der Arzt alles wissen über hypnosexuelle Therapie bevor er einem Patienten Levitra oder Viagra verordnet.

In dieser Situation immer grösserer Popularisierung von Psychopharmaka bei der Behandlung von sexuellen Störungen, ist die Beurteilung des Arztes, wie und wann PDE Inhibitoren zu verordnen, äusserst wichtig. Durch Vorlesungen und Workshops wird präsentiert wie der Arzt den Patienten beeinflusst durch seine Haltung zu PDE Inhibitoren, darüber wie schnell es möglich ist Veränderungen in partnerschaftlichen Beziehungen zu erwarten.

## 6. Familienaufstellung



Was ist das? Wo ist die Verbindung zur Hypnotherapie? Die Bedeutung einer Intervention in einer Familienaufstellung, sowie Auflösungsstellen bei einer hypnotherapeutischen Aufstellung. Die Bedeutung einer hypnotherapeutischen Intervention bei einer Familienaufstellung.

Schlüsselwörter: Familienaufstellung, hypnotherapeutische Intervention, Auflösung von (Transgenerations) Problemen

In jeder Familie bestehen ungelöste Lebenssituation die durch Generationen übertragen werden und auf unbewusster Ebene das Leben und Benehmen der Nachkommen beeinflussen. In der Familienaufstellung werden stellvertretende Personen in eine gegenseitige Interaktion aufgestellt. Sie werden in einen Zustand tiefer Konzentration versetzt und fokussieren auf innerliche Prozesse. Sie werden sensibilisiert auf die Änderung des eigenen inneren Zustands und Gefühls und können durch intuitives Benehmen die Auflösung des Problems zeigen (bewegen). Der Therapeut fraktioniert die Trance mit einer gezielten und rechtzeitigen Intervention oder/und führt zur Auflösung des Problems und dem Gefühl der Entlastung.

## 7. Spirituelle Therapie und ihre Vorteile

Schlüsselwörter: spirituelle Therapie, Anwendung, Zugang, Möglichkeiten



Durch Vorlesungen und Workshops werden die Erkenntnisse über die Rolle der spirituellen Therapie in Psychotherapie vertieft. Ist es möglich spirituelle Therapie immer in der Hypnotherapie anzuwenden, welches sind ihre Möglichkeiten und welches wiederum ihre Begrenzungen. Präsentation verschiedener Zugänge in der spirituellen Therapie durch Erfahrungsworkshops und Falldarstellungen.

## 8. Transgenerationsübertragung

Schlüsselwörter: warum ich, Geschehnisse (Situationen) die uns schwer treffen, Sinn



Fragen Sie sich oft: Warum ich? Die Wege der Findung von Sinn in unserem Leben sind manchmal ausserhalb unserer gewöhnlichen und alltäglichen Vorgehen. Lebensereignisse treffen uns manchmal schwer. Bedeutet für Sie die Antwort auf die Frage "Warum ich" den Ausgang aus dieser Situation oder etwas anderes? Krebs, körperliche Herausforderungen, psychische Herausforderungen, viele andere ausschlaggebende (traumatische, schwere) Lebensereignisse geschehen auch uns (nicht nur anderen). Transgenerationsübertragung bietet Antworten wie man damit fertig wird und Sinn darin findet.

## 9. Wie meine Umgebung mich beeinflusst und wie ich sie sicher machen kann



SEI jeden Tag Dein eigener Hypnotherapeut - Autohypnose, Selbstreflexion, Erkenntnis - wie verlässt man negative Egozustände und induziert-produziert positive Bewusstseinszustände, direkt und indirekt



Schlüsselwörter: Perzeption und Projektion, Tranceinduktion bei körperlichem Angriff, Pacing, Leading

## 10. Einführung - Grundlagen der medizinischen Hypnose und Hypnotherapie



Was ist Hypnose. Wo Hypnose? Der Hypnotiseur als Persönlichkeit - was er/sie wissen (können) muss. Trance. Induktion. Fallberichte.

Schlüsselwörter: Hypnose, Anwendungsgebiete, Persönlichkeit und Wissen des Hypnotiseurs

Hypnose ist ein natürliches und alltägliches Phänomen, das in der Therapie angewandt werden kann mit dem Ziel der Kommunikation mit dem Unbewussten, was dem Patienten ermöglicht die eigenen Fähigkeiten bei der Problemlösung auszunutzen. Der Zustand hoher Konzentration, der im Trancezustand erreicht wird, öffnet Kommunikationskanäle, was den Patienten für andere Menschen öffnet und ihn in einen Zustand verstärkter Suggestierbarkeit führt. Hypnotherapie fordert eine spezielle Sensibilität des Therapeuten für Verantwortung, Ethik und Möglichkeit der Selbstreflexion. Die Edukation gibt Einsicht in die Persönlichkeit der Hypnotiseurs, sowie nötiges Wissen und Fähigkeiten. Gleichfalls gibt sie Einsicht in verschiedene Gebiete und Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose und Hypnotherapie. Durch lehrende Workshops werden den Teilnehmern die Tranceinduktion, die Erfahrung des Trancezustands und andere hypnotische Phänomene ermöglicht, mit Gelegenheit zur Reflexion und Falldarstellungen.

## 11. Die Geschichte der Hypnose und ihre Entwicklung in der Welt

Schlüsselwörter: Geschichte der Hypnose, Entwicklung der Hypnose, "wer ist wer"



Durch Vorlesungen und Workshops wird die Entwicklung der Hypnose und Hypnotherapie in der Welt dargestellt. Die Grundsätze und Lehren der Therapeuten die die Geschichte der Hypnose gekennzeichnet haben, werden demonstriert (Franz Anton Mesmer, Milton Erickson), sowie viele andere Wissenschaftler oder/und Therapeuten. Es werden Parallelen zu modernem wissenschaftlichem Zugängen zur Hypnose und ihrer praktischen Anwendung gezogen.

## 12. Spezialisierte Workshops für medizinisches Personal

Schlüsselwörter: Kommunikation mit Patienten, Stimulierung der psychischen und physischen Genesung, hypnoide Intervention



---- Wie bleibt in der Kommunikation mit Patienten die eigene Seele gesund (Kommunikation mit Patienten - Prävention von Stress und Sorge um die eigene mentale Gesundheit) ----



Die Beziehung Patient-Arzt in der Situation einer Behandlung ausserhalb der Klinik und besonders während einem Klinikaufenthalt, wenn der Patient auf den Arzt fokussiert ist, beeinflusst den psychischen (und physischen) Zustand des Patienten, seine Beziehung zu sich selbst und zu seiner Krankheit. Die Kommunikation mit dem Patienten ist ein wichtiger Faktor des Genesungsprozesses und der seelischen Stabilität des Patienten, durch die seine psychische und physische Erholung stimuliert und beschleunigt wird. Der Workshop ist bestimmt (spezialisiert) für medizinisches Personal. Während 2 Tagen lernen die Teilnehmer, wie die Grundlagen hypnoider Kommunikation in der alltäglichen Arbeit mit Patienten anzuwenden. Es werden ihnen die Geschicklichkeiten der Anwendung kurzer hypnoider (hypnotischer) Interventionen, die Induktion des Trancezustands, sowie die Erkennung von Trance und Dystrancezuständen bei Patienten beigebracht.

Besondere Aufmerksamkeit wird der Übung der Kommunikation mit Patienten gewidmet (Anwendung von Berührungen in der alltäglichen Kommunikation, Vermeidung von negativen und Anwendung von affirmativen Formulationen u.a.).

### 13. Suggestion - das Wort und seine Macht

Schlüsselwörter: Wort, Suggestion, Beziehungsqualität



Durch Vorlesungen und Workshops wird die Macht der Wörter erklärt und wie und wann sie anzuwenden sind um die Qualität von Geschäftsbeziehungen zu fördern, die Kommunikation in der Familie, sowie die Beziehungsqualität von Partnern zu verbessern. Es ist wichtig den Personen die mit Menschen in Therapie oder in anderen helfenden Berufen arbeiten, die Macht der Suggestion bewusst zu machen, sowie durch Erfahrung und Falldarstellungen Beispiele der humanen und wirksamen, aber auch der inhumanen und unethischen Anwendung anzubieten.

### 14. Autohypnose oder Stressmanagement

Schlüsselwörter: Stress, Psychohygiene, innere Ressourcen, Autohypnose



Der Workshop ist für Manager bestimmt, die keine Zeit haben sich ihrer persönlichen, mentalen und emotionalen Entwicklung zu widmen. Sie brauchen Psychohygiene um erfolgreich den alltäglichen Stress und die Forderungen des professionellen und privaten Lebens zu bewältigen. Im Laufe von zweitägigen Workshops und Vorlesungen lernt man mit Konfliktsituation zurechtzukommen, sich in Verkehrsstaus zu entspannen. Es ist eine Kunst zu lernen die Arbeit (auf mentaler Ebene) im Büro zu lassen wenn wir die Türe schliessen und sie nicht "mitzunehmen". Was tun mit versteckten Ängsten, wie in Berührung kommen mit inneren Ressourcen die uns das Unbewusste anbietet? Wie nutze ich die Intuition, höre oder fühle ich sie oder etwas anderes?

## 15. Vorbereitung für eine Operation durch Anwendung medizinischer Hypnose und Interventionen

Schlüsselwörter: Vorbereitung für eine Operation, Autohypnose, Regeneration, Selbsthilfe



Sollten Sie sich einem operativen Eingriff aussetzen müssen, können Sie Selbsthilfetechniken lernen durch die Sie Ihre Genesung beschleunigen können. Im Rahmen von zweitägigen Workshops können Sie Grundlagen der Autohypnose lernen. Wenn Sie diese regelmässig vor und nach dem Eingriff anwenden, vergrössern sie die Regenerationsfähigkeit Ihres Gewebes und können auf diese Weise die Genesung antreiben, sowie selbst zum erfolgreichen Ausgang der Operation beitragen.

## 16. Hypnotherapeutischer Zugang in der Onkologie

Schlüsselwörter: Hypnotherapie, Autohypnose, Regeneration, Analgesie, Verbesserung der Lebensqualität



Die Anwendung der Hypnotherapie ist auf die Verbesserung der Lebensqualität des Kranken gerichtet. Workshops und Vorlesungen sind vor allem für medizinisches Personal bestimmt, aber auch für Patienten und deren Familien. Die Anwendung direkter Suggestions- und Autosuggestionenmethoden kann den Genesungsprozess beschleunigen. Mit indirekten Methoden der Hypnotherapie (z.B. Anwendung von Metaphern, Visualisation u.a.) ist es möglich auf die Regeneration und Rekonvaleszenz einzuwirken. Durch Anwendung von Hypnose kann auf die Intensität des Schmerzerlebnisses eingewirkt werden, ein Analgesieeffekt erreicht werden, die Arzneimitteldosis herabgesetzt und die Lebensqualität des Kranken verbessert werden. In Ausnahmefällen ist es möglich, dass ein tödlich Kranker die kreativen Ressourcen seines Unbewussten aktiviert und durch Änderung der wichtigsten Lebenswerte und Schaffung einer neuen, positiven Beziehung zu sich selbst einen Genesungseffekt erzielt.

## 17. Medizinische Hypnose bei der Behandlung akuter und chronischer Schmerzen



Schlüsselwörter: Trancezustand, self place, Analgesie, Anästhesie, Autohypnose

Zahnärztliche Interventionen ohne Schmerzen sind in Deutschland schon seit 15 Jahren Teil der alltäglichen zahnärztlichen Praxis. Durch Einführung des Patienten in den Trancezustand, das VAKOG Modell anwendend, erlebt dieser einen sehr angenehmen Self Place und erreicht gleichzeitig einen Zustand der Anästhesie und Analgesie. Dabei bleibt der Patient in Kontakt mit dem Arzt. Medizinische Hypnose wird heutzutage erfolgreich bei der Behandlung auf allen Gebieten der Medizin verwendet. Auch kann man den Patienten Techniken der Autohypnose und Management akuter und chronischer Schmerzen lehren und somit die Lebensqualität verbessern.

## 18. Mesmerismus



Historischer Zugang, sowie die Geschichte über den Lebensweg eines der grössten Hipnotiseure des 18. Jahrhunderts.

FRANZANTON MESMER - wer war er, was hat er erreicht und wie?

Animaler Magnetismus - Hypnose heute!?

Heilung durch eine Bewegung? Mesmerismus - was ist das? Wer kann das? Kann ich das?

## 19. Exorzismus und das hypnotische Phänomen



Eine kurze Übersicht, sowie Interpretation exorzistischer Rituale vom hypnotherapeutischen Standpunkt.

Schlüsselwörter: (Exorzismus, Schamanismus, Rituale, Abtrennungen, Dissoziationen, VAKOG, Trancezustände)

## 20. Gestaltung eines Teams

Schlüsselwörter: Visualisation, Kommunikation, unbewusste Ressourcen, Vertrauen, Kreativität



Hypnosetechniken können erfolgreich im Prozess der Gestaltung und Förderung von Teamarbeit eingesetzt werden. Während eines zweitägigen Workshops werden Kommunikationsfähigkeiten, Offenheit für die Nutzung verschiedener Kommunikationskanäle, die Fähigkeit der Erkennung von Informationen in non-verbaler Kommunikation, Techniken verbaler Kommunikation und Reflektierung gelehrt. Wie induziert und erkennt man einen Trancezustand und seine Bedeutung. Zielvisualisation, hypnotische Intervention in Konfliktsituationen. Anwendung von Antistressprogrammtechniken. Durch Techniken der Autohypnose ist es möglich in Kontakt zu treten mit inneren kreativen Potentialen und Ressourcen des Unbewussten. Sensibilisierung für die Werte der Teammitglieder, Würdigung.

## 21. Mentales Training für professionelle Golfspieler



Fördern Sie Ihre Fähigkeiten auf den grünen Flächen  
Autohypnose, Verankerung positiver Gefühle, Fokus, Frieden, Sicherheit und Entschlossenheit  
Do NOT TRY ..... BE THE BEST ..... SEI EINFACH der Beste

Schlüsselwörter: fokussieren, Zustand tiefer Konzentration, Visualisation

## 22. Mentales Training für professionelle Sportler



Grundlagen der Technik Visualisation mit Vertiefungen - VAKOG MODELL. Lernen zuzuhören, zu fühlen, zu hören, aber auch den Sieg zu sehen. Submodalitäten - Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen.



Schlüsselwörter: Fokussieren, Autohypnose im Stresszustand, Visualisation, kreative Ressourcen des Unbewussten

Falls Sie eine Vorlesung wünschen die nicht in diesem Katalog aufgeführt ist, bitte nennen Sie uns Ihre Ziele und die Gruppe die ausgebildet werden soll und wir werden Ihnen ein für den Bedarf Ihrer Institution individuell angepassten Workshop anbieten.

### Preisliste:

Workshop 4 plus 4 Stunden (zwei Tage)	-	2.000 EURO ohne Reise und Unterkunftskosten
Workshop 8 plus 8 Stunden (zwei Tage)	-	2.500 EURO ohne Reise und Unterkunftskosten
Vorlesung 60 Minuten	-	500 EURO ohne Reise und Unterkunftskosten
Individuelle Unterstützung 90 Minuten	-	170 EURO

Sie wollen ein Massgeschneidertes Programm für Ihr Team - bzw sich selbst!!! Dann melden Sie sich unter folgenden Nummern bzw.

00436765853402 oder 00385915057449

e-mail: [denisa.legac@gmx.net](mailto:denisa.legac@gmx.net)

Web: [www.hdmh.net](http://www.hdmh.net)

[www.hypnose-alpe-adria.org](http://www.hypnose-alpe-adria.org)

[www.dr-denisa-legac.com](http://www.dr-denisa-legac.com)

# EN

CATALOGUE OF WORKSHOPS AND LECTURES

Dr.Med.Univ.

Denisa Legac

# Contents

## CHILDREN

1. Creative work with children with ADHD and enuresis .....19
2. My child is growing up - I am a nervous wreck. Hypnotic communication in the family.....19
3. My child is a homosexual - what now?.....20

## SEXUALITY

3. My child is a homosexual - what now?.....20
4. Hypnosis and sexual therapy - hypnosexual therapy .....20
5. Psychopharmakotherapy of sexual disorders .....21

## FAMILY

3. My child is a homosexual - what now?.....20
6. Family constellations .....21
7. Advantages of spiritual therapy .....22
8. Trans-generational transmission.....22
9. How my surrounding affects me and how I can make it safe .....22

## COMMUNICATION - TEAM BUILDING

9. How my surrounding affects me and how I can make it safe .....22
12. Specialized workshops for medical staff .....24
13. Suggestion - words and their power .....24
14. Autohypnosis or stress management.....25
20. Team building .....27
21. Mental training for professional golf players .....27
22. Mental training for professional sportsmen.....27

## MEDICAL HYPNOSIS

10. Introduction - Elements of medical hypnosis and hypnotherapy .....23
11. History of hypnosis and its development in the world .....23
12. Specialized workshops for medical staff .....24
13. Suggestion - words and their power .....24
14. Autohypnosis or stress management.....25
15. Preparation for surgery using medical hypnosis and intervention .....25
16. Hypnotherapeutic approach in oncology .....25
17. Medical hypnosis in treating acute and chronic pain .....26
18. Mesmerism .....26
19. Exorcism and hypnotical phenomenons .....26

## SPORT

9. How my surrounding affects me and how I can make it safe .....22
20. Team building .....27
21. Mental training for professional golf players .....27
22. Mental training for professional sportsmen.....27

- Pricelist**.....28
- DE Katalog .....3
- HR Katalog .....29
- Dr. Denisa Legac Curriculum Vitae .....44

## 1. Creative work with children with ADHD and enuresis

Keywords: communication with parents, state of trance, role playing, everyday utilisation



The lectures and workshops are based on specific communication with parents. Great importance is attached to the introductory (first, serious) conversation and understanding a child's surroundings. They are being prepared for role playing and taught the meaning of gestures. The practical part of the workshops is oriented to work in state of trance, role playing, fractionation and trance deepening. The acquired knowledge is first used on stage (BÜHNE), and then in everyday life situations.

## 2. My child is growing up - I am a nervous wreck. Hypnotic communication in the family

Keywords: communication parent-child, short hypnotic intervention, story



The growing up of children is a complicated process characterized by numerous developmental changes, when needs, demands and expectations inside a family change. The communication between parents and children is aggravated. The parent is irritated, faced with a parenting role he cannot handle. By training of hypnotic communication the parents are sensitized for observing signals of non-verbal communication, as well as verbal communication in a reflecting manner. Communication and relationships in a family improve, the recognition, understanding and expressing of their own feelings, states and needs and those of others are facilitated. Hypnotic communication in conflict situations is trained in particular, which lowers tensions inside a family and gives the parent a feeling of competence. Short hypnotic interventions improve communication between parents and children, as well as the aimed usage of stories in solving certain situations.

### 3. My child is a homosexual - what now?

Keywords: stress, trust, growth



Facing the fact of a child's homosexuality usually represents stress for the parent, destroys trustful relationships and causes a series of internal and external conflicts which are hard to bear. It demands of the parent (and the child) a new adjustment and a modification of the value system. Through lectures and workshops the talk will be about trust systems, emotional stress management. Possibilities for growth through and emotions and overcoming homophobia will be offered.

### 4. Hypnosis and sexual therapy - hypnosexual therapy



What are the advantages of the hypnotic approach to sexual problems? VAKOG - the importance of focus  
Work with healthy people who simply want (only) an improvement  
Sexual therapy work - indirect - metaphors  
Emotions - couples - appreciation

Keywords: advantages of hypnosexual therapy, indirect and complete approach, therapy work with couples

Hypnosexual therapy is intended also for healthy people who want to improve their quality of life. There are numerous advantages of this therapeutical method: fast and effective problem solving (anorgasmia, PREDIZAM, impotence, premature ejaculation, infertility), indirect approach. Hypnosexual therapy represents a complete approach to the personality. Leaning also on cognitive behavioural therapy, it focusses on internal processes. Using the VAKOG model the person is brought into a state of deep concentration, where contact with emotions is carried out by indirect usage of metaphors, while understanding and respecting the own and other personalities. It can be programmed as individual work or as therapy work with couples.

## 5. Psychopharmakotherapy of sexual disorders

Keywords: hypnosexual therapy, administration of psychopharmaka, evaluation, efficiency



How to establish the right relation (balance, efficiency) between the administration of psychopharmaka and hypnotherapy of sexual disorders. What a physician has to know about hypnosexual therapy before he prescribes Levitra or Viagra to a patient.

Nowadays when psychopharmaka becomes more and more popular in treating sexual disorders, the evaluation of the physician, how and when to prescribe PDE inhibitors, is very important. Through lectures and workshops it will be presented how a physician affects a patient by his approach to PDE inhibitors, and how fast changes in relationships can be expected.

## 6. Family constellations



What is that? Where is the link to hypnotherapy? The meaning of intervention in the family set-up, as well as the place of solution in the hypnotherapeutic set-up. The meaning of hypnotherapeutic intervention in the family set-up.

Keywords: family set-up, hypnotherapeutic intervention, solution of (trans-generational) problems

In every family there are unsolved life situations, which are passed on over generations and on an unconscious level they influence the life and behaviour of the descendants. In a family set-up substitution persons are brought into mutual interaction. They are brought into a state of deep concentration and focus on the internal processes. They become sensitized for alterations of their own inner state and feeling, and with their intuitive behaviour they can show (move) the solution of a problem. The therapist, with an aimed and timely intervention, fractionates trance or/and leads to problem solution and to a feeling of relief.

## 7. Advantages of spiritual therapy

Keywords: spiritual therapy, application, approach, possibilities



Through lectures and workshops the knowledge about the role of spiritual therapy in psychotherapy will be deepened. Can spiritual therapy in hypnotherapy always be used, which are its possibilities and limitations? Presentation of various approaches in spiritual therapy through experience workshops and case reviews.

## 8. Trans-generational transmission

Keywords: why me, difficult occurrences (situations), meaning



Many times you ask yourself: Why me? The paths of finding meaning in life sometimes are outside our usual and common ways. Life events sometimes hit us very hard. Does the answer to the question "Why me" mean a way out of that situation or something else? Cancer, physical challenges, psychic provocations, many other crucial (traumatic, hard) life events happen to us, too. (They do not only happen to others.) Trans-generational transmission offers answers how to deal with that and how to find meaning in it.

## 9. How my surrounding affects me and how I can make it safe



BE your own hypnotherapist every day - autohypnosis, selfreflection, realization - how to get out of negative ego states and induce-produce positive states of consciousness, directly and indirectly



Keywords: perception and projection, inducing trance when being physically assaulted, pacing, leading



## 10. Introduction - Elements of medical hypnosis and hypnotherapy



What is hypnosis. Hypnosis - where? The hypnotist as a personality - what does he/she have to know (to be able to). Trance. Induction. Case reports.

Keywords: hypnosis, area of application, personality and knowledge of the hypnotist

Hypnosis is a natural and common phenomenon which can be used in therapy to communicate with the unconscious, and enables the patient to exploit his own abilities in solving problems. The state of deep concentration achieved in trance opens up communication channels, which make the patient accessible for other people and lead him into a state of increased suggestibility. Hypnotherapy demands a special sensibility of the therapist for responsibility, ethics and the possibility of self-reflexion. Education gives insight into the personality of the hypnotist, just as necessary knowledge and abilities. It also gives insight into different areas and application possibilities of hypnosis and hypnotherapy. By educational workshops the attendants are enabled to induce trance, to experience the trance state and other hypnotical phenomenon, along with the possibility of reflexion and case reports.

## 11. History of hypnosis and its development in the world

Keywords: history of hypnosis, hypnosis development, "who is who"



Through lectures and workshops the development of hypnosis and hypnotherapy in the world will be shown. The foundations and teachings of therapists who characterized the history of hypnosis (Franz Anton Mesmer, Milton Erickson) will be demonstrated, as well as many other scientists or/and therapists. A parallel will be drawn to modern scientific approaches to hypnosis and its practical application.

## 12. Specialized workshops for medical staff

Keywords: communication with patients, stimulation of mental and physical recovery, hypnotic intervention



---- How to keep your soul sane while communicating with patients (communication with a patient - prevention of stress and care for the own mental health) ----



The relationship patient-doctor in the situation of non-hospital treatment, when the patient is focussed on the physician, effects his mental (and physical) state, his relation to himself and his illness. Communication with the patient is an important factor in the healing process and the mental stability of the patient, by which his mental and physical recovery can be stimulated and accelerated.

The workshop is intended for (specialized for) medical staff. During 2 days the participants learn how to use basic hypnotic communication in their everyday work with patients. They will be taught using short hypnotic interventions, inducing state of trance and recognizing trance and dystrance states in patients.

Special attention will be dedicated to practicing communication with patients (using physical contact in everyday communication, avoiding negative and using affirmative formulations a.e.).

## 13. Suggestion - words and their power

Keywords: words, suggestion, relationship quality



Through lectures and workshops the power of words, as well as how and when to use them, will be explained, in order to advance quality of business relations, to improve communication inside a family and quality of relationships between partners. It is important for people who work in therapy or other helping professions to conceive the power of suggestion, and through experience and case reviews to offer examples of a human and efficient, but also an inhuman and unethical application.



## 14. Autohypnosis or stress management

Keywords: stress, psychohygiene, internal resources, autohypnosis



This workshop is intended for managers who do not have time to dedicated themselves to their personal, mental and emotional development. They need psychohygiene to successfully cope with everyday stress and the demands of the professional and personal life. During two-day workshops and lectures they will learn how to handle conflict situations, or how to relax in a traffic jam. It is an art to learn to leave (on a mental level) everything at the office when we close the door and not "to carry it along". What to do with hidden fears, how to get in touch with internal resources offered to us by our unconscious. How to use intuition, do I hear it, feel it or something else.

## 15. Preparation for surgery using medical hypnosis and intervention

Keywords: preparation for surgery, autohypnosis, regeneration, self-help



In case you need to undergo surgery, you can learn techniques of self-help to speed up recovery. During two-day workshops you can learn the basic art of autohypnosis. Using it regularly before and after the surgical procedure you will increase the tissue regeneration ability and advance the successful outcome of surgery.

## 16. Hypnotherapeutic approach in oncology

Keywords: hypnotherapy, autohypnosis, regeneration, analgesia, improving quality of life



The application of hypnotherapy is directed towards improving quality of life of patients. The workshops and lectures are primarily intended for medical personnel, but also for patients and their families. The practice of direct methods of suggestion and autosuggestion can speed up recovery. With indirect methods of hypnotherapy (e.g. use of metaphors, visualisation and others) it is possible to act on regeneration and convalescence. By applying hypnosis it is possible to affect the intensity of pain, achieve an effect of analgesia, to reduce medication and improve quality of the patient's life. In extreme cases it is possible for a terminal patient to activate creative resources of the unconscious, and by altering basic life values and creating a new, positive relation to oneself a healing effect can be attained.

## 17. Medical hypnosis in treating acute and chronic pain

Keywords: state of trance, self place, analgesia, anesthesia, autohypnosis



Stomatological painless interventions are part of everyday practice in Germany already for 15 years. By leading the patient into the state of trance using the VAKOG model, he experiences a very pleasant self place, and at the same time he achieves a state of anesthesia and analgesia. In doing so the patient stays in contact with the physician. Medical hypnosis nowadays is successfully used in treatments in all medical areas. It is also possible to teach the patient techniques of self-hypnosis and management of acute and chronic pain, and to improve quality of life.

## 18. Mesmerism



Historical approach as well as the life story of one of the greatest hypnotists of the 18th century.  
FRANZ ANTON MESMER - who was he, what did he achieve and how?  
Animal magnetism - Hypnosis today!?  
Healing by movement? Mesmerism - what is it? Who can do that? Can I do it?

## 19. Exorcism and hypnotical phenomenons



A short review and interpretation of exorcistic rituals from a hypnotherapeutic point of view.

Keywords (Exorcism, shamanism, rituals, detachments, dissociations, VAKOG, states of trance)

## 20. Team building

Keywords: visualisation, communication, unconscious resources, trust, creativity



Techniques of hypnosis can be successfully used in the process of building and advancing team work. During two-day workshops the art of communication, openness for using different communication channels, the skill of recognizing information in non-verbal communication, techniques of verbal communication, and reflection will be taught. How to induce and recognize a state of trance and its meaning. Visualisations of goals, hypnotic interventions in conflict situations. The use of antistress program techniques. By techniques of autohypnosis it is possible to get in touch with inner creative potential and resources of the unconscious. Sensitiveness for the value of team members, appreciation.

## 21. Mental training for professional golf players



Improve your abilities on the green fields  
Autohypnosis, embedding positive emotions, focus, peace, safety and determination  
Do NOT TRY..... BE THE BEST..... JUST BE the best...

Keywords: focus, state of deep concentration, visualisation

## 22. Mental training for professional sportsmen



Basic techniques of Visualisation with deepening - VAKOG MODEL. Learn how to listen, to feel, to hear and to see victory. Submodalities-Work with single persons and groups.

Keywords: Concentration, autohypnosis in states of stress, visualisation, creative resources of the unconscious

If you want a lecture which is not listed in the catalogue, please specify your goals and the group that needs to be educated, and we shall quote an individually customized workshop for the requirements of your institution.

### Price list:

Workshop 4 plus 4 hours (two days)	-	2.000 EURO without travel and accomodation costs
Workshop 8 plus 8 hours (two days)	-	2.500 EURO without travel and accomodation costs
Lecture 60 minutes	-	500 EURO without travel and accomodation costs
Individual support 90 minutes	-	170 EURO

### Contact:

tel: 00436765853402 or 00385915057449  
e-mail: denisa.legac@gmx.net  
web: www.hdmh.net  
www.hypnose-alpe-adria.org  
www.dr-denisa-legac.com

# HERB

KATALOG RADIONICA I PREDAVANJA

Dr. Med. Univ.  
Denisa Legac

# Sadržaj

## DJECA

- 1. Kreativni rad s djecom sa ADHD i enurezom .....31
- 2. Moje dijete odrasta - ja sam na rubu živaca. Hipnoidna komunikacija u obitelji .....31
- 3. Moje dijete je homoseksualac - što sad?.....32

## SEKSUALNOST

- 3. Moje dijete je homoseksualac - što sad?.....32
- 4. Hipnoza i seksualna terapija - hipnoseksualna terapija.....32
- 5. Psihofarmakoterapija seksualnih poremećaja .....33

## OBITELJ

- 3. Moje dijete je homoseksualac - što sad?.....32
- 6. Obiteljska postava .....33
- 7. Spiritualna terapija i njezine prednosti.....34
- 8. Transgeneracijska transmisija .....34
- 9. Kako moja okolina utiče na mene i kako je mogu učiniti sigurnom .....34

## KOMUNIKACIJA - TEAM BUILDING

- 9. Kako moja okolina utiče na mene i kako je mogu učiniti sigurnom .....34
- 12. Specijalizirane radionice za medicinsko osoblje .....36
- 13. Sugestija - riječ i njezina moć .....36
- 14. Autohipnoza ili stres management .....37
- 20. Izgradnja tima .....39
- 21. Mentalni trening za profesionalne golf igrače .....39
- 22. Mentalni trening za profesionalne sportaše .....39

## MEDICINSKA HIPNOZA

- 10. Uvod - Osnove medicinske hipnoze i hipnoterapije.....35
- 11. Povijest hipnoze i njezin razvoj u svijetu.....35
- 12. Specijalizirane radionice za medicinsko osoblje .....36
- 13. Sugestija - riječ i njezina moć .....36
- 14. Autohipnoza ili stres management .....37
- 15. Priprema za operaciju primjenom medicinske hipnoze i intervencije.....37
- 16. Hipnoterapeutski pristup u onkologiji .....37
- 17. Medicinska hipnoza u tretmanu akutne i kronične boli .....38
- 18. Mesmerizam .....38
- 19. Egzorcizam i hipnotički fenomen.....38

## SPORT

- 9. Kako moja okolina utiče na mene i kako je mogu učiniti sigurnom .....34
- 20. Izgradnja tima .....39
- 21. Mentalni trening za profesionalne golf igrače .....39
- 22. Mentalni trening za profesionalne sportaše .....39

**Cjenik** .....40

DE Katalog .....3

EN Catalogue .....17

Dr. Denisa Legac Curriculum Vitae .....44

## 1. Kreativni rad s djecom sa ADHD i enurezom

Ključne riječi: komunikacija s roditeljima, transno stanje, igranje uloga, primjena u svakodnevici



Predavanja i radionice zasnivaju se na specifičnoj komunikaciji sa roditeljima. Važnost se pridaje uvodnom (prvom, ozbiljnom) razgovoru i razumijevanju djetetovog okruženja. Pripremaju se za igranje uloga i podučavaju značenju pokreta. Praktični dio radionica usmjeren je na rad u transnom stanju, igranje uloga, frakcioniranje i produblivanje transa. Naučeno se primjenjuje prvo na pozornici (BÜHNE), a zatim u svakodnevnim životnim situacijama.

## 2. Moje dijete odrasta - ja sam na rubu živaca. Hipnoidna komunikacija u obitelji

Ključne riječi: komunikacija roditelj-dijete, kratke hipnotička intervencija, priča



Odrastanje djeteta je složen proces obilježen brojnim razvojnim promjenama kada se potrebe, zahtjevi i očekivanja unutar obitelji mijenjaju. Komunikacija između roditelja i djece je otežana. Roditelj je na rubu živaca, suočen sa roditeljskom ulogom sa kojom se ne zna nositi. Treningom hipnoidne komunikacije roditelje senzibiliziramo za uočavanje signala neverbalne komunikacije, te verbalnu komunikaciju na reflektirajući način. Komunikacija i odnosi u obitelji se time poboljšavaju, olakšano je prepoznavanje, razumijevanje i izražavanje vlastitih i tuđih emocija, stanja i potreba. Posebno se trenira hipnoidna komunikacija u konfliktnim situacijama, što smanjuje tenzije u obitelji i roditelju daje osjećaj kompetentnosti. Kratke hipnotičke intervencije koje poboljšavaju komunikaciju između roditelja i djece, kao i ciljano korištenje priče u rješavanju pojedinih situacija.

### 3. Moje dijete je homoseksualac - što sad?

Ključne riječi: stres, povjerenje, rast



Suočavanje sa činjenicom o homoseksualnosti djeteta redovito predstavlja za roditelja stres, narušava odnose povjerenja i uzrokuje niz unutrašnjih i vanjskih konflikata sa kojima se teško nositi. Zahtjeva od roditelja (i djeteta) ponovnu prilagodbu i promjenu sustava vrijednosti. Kroz predavanja i radionice govorit će se o sustavima povjerenja, emocionalnom stres managementu. Ponudit će se mogućnosti za rast kroz emocije i prevladavanje homofobije.

### 4. Hipnoza i seksualna terapija - hipnoseksualna terapija



Koje su prednosti hipnotičkog pristupa seksualnim problemima? VAKOG važnost fokusa  
Rad sa zdravim ljudima koji su jednostavno (samo) željeli poboljšanje  
Seksualnoterapijski rad - indirektno - metafore  
Emocije - parovi - uvažavanje

Ključne riječi: prednosti hipnoseksualne terapije, indirektan i cjelovit pristup, terapijski rad s parovima

Hipnoseksualna terapija namijenjena je i zdravim ljudima koji žele poboljšati kvalitetu života. Brojne su prednosti ove terapijske metode: brzo i učinkovito rješavanje teškoća (anorgazmija, predizam, impotencija, prerana ejakulacija, neplodnost), indirektan pristup. Hipnoseksualna terapija predstavlja cjelovit pristup osobnosti. Oslanjajući se i na kognitivno bihevioralnu terapiju, fokusira na unutarnje procese. Korištenjem VAKOG modela osoba se uvodi u stanje visoke koncentracije, gdje se indirektno, korištenjem metafora ostvaruje kontakt s vlastitim emocijama uz razumijevanje i uvažavanje vlastite i tuđe osobnosti. Može se progamirati kao individualna ili kao terapijski rad sa parovima.

## 5. Psihofarmakoterapija seksualnih poremećaja

Ključne riječi: hipnoseksualna terapija, primjena psihofarmaka, procjena, djelotvornost



Kako uspostaviti pravi odnos (ravnoteža, djelotvornost) između primjene psihofarmaka i hipnoterapije seksualnih poremećaja. Što sve liječnik mora znati o hipnoseksualnoj terapiji prije nego što pacijentu ordinira Levitra ili Viagra.

U situaciji sve veće popularizacije psihofarmaka u tretmanu seksualnih poremećaja, važna je procjena liječnika kako i kada dati PDE inhibitore. Kroz predavanja i radionice prezentirat će se kako liječnik utiče na pacijenta kroz svoj pristup prema PDE inhibitorima, o tome koliko brzo je moguće očekivati promjene u partnerskim odnosima.

## 6. Obiteljska postava



Što je to? Gdje je poveznica sa hipnoterapijom. Značenje intervencije u obiteljskoj postavi, kao i mjesta razrješenja kod hipnoterapijske postave. Značenje hipnoterapeutske intervencije kod obiteljske postave.

Ključne riječi: obiteljska postava, hipnoterapijska intervencija, razrješenje (transgeneracijskih) problema

U svakoj obitelji postoje nerazrješene životne situacije koje se prenose generacijama i na nesvjesnoj razini utječu na život i ponašanje potomaka. U obiteljskoj postavi zamjenske osobe postavljaju se u međusobnu interakciju. Dovode se u stanje visoke koncentracije i fokusiraju se na unutrašnje procese. Postaju senzibilizirane za promjenu vlastitog unutarnjeg stanja i osjećaja, te svojim intuitivnim ponašanjem mogu pokazati (pokrenuti) razrješenje problema. Terapeut ciljanom i pravovremenom intervencijom frakcionira trans ili/i dovodi do razrješenja problema i osjećaja rasterećenja.

## 7. Spiritualna terapija i njezine prednosti

Ključne riječi: spiritualna terapija, primjena, pristup, mogućnosti



Kroz predavanje i radionice produbiti će se saznanja o ulozi spiritualne terapije u psihoterapiji. Može li se spiritualna terapija u hipnoterapiji koristiti uvijek, koje su njezine mogućnosti, a koja ograničenja. Presentacija različitih pristupa u spiritualnoj terapiji kroz iskustvene radionice i prikaze slučaja.

## 8. Transgeneracijska transmisija

Ključne riječi: zašto ja, događaji (situacije) koji nas teško pogađaju, smisao



Pitate li se često: Zašto ja? Putevi pronalaženja značenja u našem životu ponekad su izvan naših uobičajenih i svakodnevnih načina. Životni događaji ponekad nas teško pogađaju. Znači li za vas odgovor na pitanje "Zašto ja" izlazak iz te situacije ili nešto drugo? Rak, fizički izazovi, psihički izazovi, mnogi drugi ključni (traumatski, teški) životni događaji događaju se i nama. (Ne događaju se samo/nekome drugom) Transgeneracijska transmisija nudi odgovore kako se nositi s tim i kako naći smisao u tome.

## 9. Kako moja okolina utiče na mene i kako je mogu učiniti sigurnom



BUDI svaki dan svoj hipnoterapeut - autohipnoza, samorefleksija, spoznaja - kako izići iz negativnih ego state-ova i inducirati/producirati pozitivna stanja svijesti, direktno kao i indirektno



Ključne riječi: percepcija i projekcija, induciranje transa pri fizičkom napadu, pacing, leading



## 10. Uvod - Osnove medicinske hipnoze i hipnoterapije



Što je hipnoza. Gdje hipnoza? Hipnotist (hipnotizer) kao osobnost - što on/ona mora znati (moći). Trans. Indukcija. Prikazi slučaja.

Ključne riječi: hipnoza, područja primjene, osobnost i znanja hipnotizera

Hipnoza je prirodan i svakidašnji fenomen koji se može primjenjivati u terapiji u svrhu komuniciranja s nespješnim, što pacijentu omogućava da iskoristi vlastite sposobnosti pri rješavanju problema. Stanje visoke koncentracije koje se postiže u stanju transa otvara komunikacijske kanale, što čini pacijenta otvorenim za drugu osobu i dovodi ga u stanje pojačane sugestibilnosti. Hipnoterapija postavlja zahtjev za posebnu senzibiliziranost terapeuta za odgovornost, etičnost i mogućnost samorefleksije. Edukacija daje uvid u osobnost hipnotizera (hipnotista), te potrebna znanja i sposobnosti. Također daje uvid u različita područja i mogućnosti primjene hipnoze i hipnoterapije. Kroz edukativne radionice polaznicima se omogućava indukcija transa, iskustvo transnog stanja i drugih hipnotičkih fenomena, uz mogućnost refleksije i prikaze slučaja.

## 11. Povijest hipnoze i njezin razvoj u svijetu

Ključne riječi: povijest hipnoze, razvoj hipnoze, "tko je tko"



Kroz predavanja i radionice prikazat će se razvoj hipnoze i hipnoterapije u svijetu. Demonstrirat će se temeljne postavke i učenja terapeuta koji su obilježili povijest hipnoze (Franz Anton Mesmer, Milton Erickson) kao i mnogih drugih znanstvenika ili/i terapeuta. Napravit će se paralela sa suvremenim znanstvenim pristupima hipnozi i njejoj praktičnoj primjeni.

## 12. Specijalizirane radionice za medicinsko osoblje

Ključne riječi: komunikacija s pacijentom, stimulacija psihofizičkog oporavka, hipnoidna intervencija



---- Kako u komunikaciji s pacijentom očuvati svoju dušu zdravom (komunikacija s pacijentom - prevencija stresa i skrb o vlastitom mentalnom zdravlju ----



Odnos pacijent-lijječnik u situaciji vanbolničkog, a naročito bolničkog liječenja, kada je pacijent fokusiran na liječnika, utiče na pacijentovo psihičko (i psihofizičko) stanje, na odnos prema sebi i svojoj bolesti. Komunikacija s pacijentom je važan faktor procesa ozdravljenja i psihičke stabilnosti pacijenta kojom se može stimulirati i ubrzati njegov psihofizički oporavak.

Radionica je namijenjena (specijalizirana za) medicinskom osoblju. Tijekom 2 dana učesnici uče kako koristiti osnove hipnoidne komunikacije u svom svakodnevnom radu s pacijentima. Bit će poučeni vještinama primjene kratkih hipnoidnih (hipnotskih) intervencija, indukciji transnog stanja, te prepoznavanju transnih i distransnih stanja kod pacijenta.

Posebna pažnja posvetit će se vježbanju komunikacije s pacijentom (korištenje dodira u svakodnevnoj komunikaciji, izbjegavanje negativnih i korištenje afirmativnih formulacija, i dr.)

## 13. Sugestija - riječ i njezina moć

Ključne riječi: riječ, sugestija, kvaliteta odnosa



Kroz predavanje i radionice pojasnit će se moć riječi, te kako i kada je koristiti da bi se unaprijedila kvaliteta poslovnih odnosa, poboljšala komunikacija u obitelji, te kvaliteta odnosa među partnerima. Važno je osobama koje rade s ljudima u terapiji ili drugim pomagačkim profesijama osvijestiti moć sugestije, te iskustveno i kroz prikaze slučaja ponuditi primjere njezinog humanog i djelotvornog, ali i nehumanog i neetičnog korištenja.



## 14. Autohipnoza ili stres management

Ključne riječi: stres, psihohigijena, unutrašnji resursi, autohipnoza



Radionica je namijenjena managerima koji nemaju vremena posvetiti se svom osobnom, mentalnom i emocionalnom razvoju. Potrebna im je psihohigijena kako bi se uspješno nosili sa svakodnevnim stresom i zahtjevima profesionalnog i osobnog življenja. U toku dvodnevni radionica i predavanja naučit će kako se nositi sa konfliktnim situacijama, kako se opušitati u prometnom zagušenju. Umješnost je naučiti ostaviti (na mentalnoj razini) u kancelariji kad zatvorimo vrata i ne "nositi ga sa sobom". Što činiti sa skrivenim strahovima, kako doći u kontakt sa unutrašnjim resursima koje nam nudi naše nesvjesno. Kako koristiti intuiciju, da li je čujem, osjećam ili nešto drugo.

## 15. Priprema za operaciju primjenom medicinske hipnoze i intervencije

Ključne riječi: priprema za operaciju, autohipnoza, regeneracija, samopomoć



U slučaju da se trebate podvrći operativnom zahvatu, možete naučiti tehnike samopomoći kojima ćete ubrzati svoj oporavak. U okviru dvodnevni radionica možete naučiti osnovne vještine autohipnoze. Koristeći ih redovito prije i nakon operativnog zahvata, povećat ćete sposobnost regeneracije tkiva i tako pospješiti oporavak i sami pridonijeti uspješnom ishodu operacije.

## 16. Hipnoterapeutski pristup u onkologiji

Ključne riječi: hipnoterapija, autohipnoza, regeneracija, analgezija, poboljšanje kvalitete života



Primjena hipnoterapije usmjerena je na poboljšanje kvalitete života bolesnika . Radionice i predavanja namijenjeni su prvenstveno medicinskom osoblju, ali također i pacijentima i njihovim obiteljima. Primjena direktnih metoda sugestije i autosugestije može pospješiti proces oporavka. Indirektnim metodama hipnoterapije (npr.uporabom metafora, vizualizacija i dr.) moguće je djelovati na regeneraciju i rekonvalescenciju. Primjenom hipnoze moguće je djelovati na intenzitet doživljaja boli, postići efekt analgezije, smanjiti količinu lijekova i poboljšati kvalitetu života bolesnika. U izuzetnim slučajevima moguće je da i terminalni bolesnik aktivira kreativne resurse svojeg nesvjesnog, te promjenom temeljnih životnih vrijednosti i stvaranjem novog, pozitivnog odnosa prema sebi polučiti efekat ozdravljenja.

## 17. Medicinska hipnoza u tretmanu akutne i kronične boli

Ključne riječi: transno stanje, self place, analgezija, anestezija, autohipnoza



Stomatološke intervencije bez boli u Njemačkoj su dio svakodnevne stomatološke prakse već 15 godina. Uvođenjem pacijenta u stanje transa korištenjem VAKOG modela, on doživljava vrlo ugodan self place, a istovremeno postiže se stanje anestezije i analgezije. Pri tome pacijent ostaje u kontaktu sa liječnikom. Medicinska hipnoza danas se uspješno koristi u tretmanu u svim područjima medicine. I bolesnika je moguće podučiti tehnikama autohipnoze i upravljanjem kako akutnom, tako i kroničnom boli, te poboljšati kvalitetu života.

## 18. Mesmerizam



Povjesni pristup te priča o životnom putu jednog od najvećih hipnotizera 18. stoljeća.  
FRANZ ANTON MESMER - tko je bio, što je postigao i kako?  
Animalni magnetizam - Hipnoza danas!?  
Ozdravljanje pokretom? Mesmerizam - što je to? Tko to može? Mogu li ja?

## 19. Egzorcizam i hipnotički fenomen



Kratak pregled te interpretacija egzorcističkih rituala sa hipnoterapeutskog stajališta.

Ključne riječi: (egzorcizam, šamanizam, rituali, odvajanja, disocijacija, VAKOG, transna stanja)

## 20. Izgradnja tima

Ključne riječi: vizualizacija, komunikacija, nesvjesni resursi, povjerenje, kreativnost



Tehnike hipnoze uspješno se mogu koristiti u procesu izgradnje i unapređenja timskog rada. Tijekom dvodnevnih radionica učit će se vještine komunikacije, otvorenost za korištenje različitih komunikacijskih kanala, vještina prepoznavanja informacija u neverbalnoj komunikaciji, tehnike verbalne komunikacije, reflektiranje. Kako inducirati i prepoznati transno stanje i njegovo značenje. Vizualizacije ciljeva, hipnotske intervencije u konfliktnim situacijama. Primjena tehnika antistres programa. Tehnikama autohipnoze moguće je doći u kontakt sa unutrašnjim kreativnim potencijalima i resursima nesvjesnog. Senzibilizacija za vrijednosti članova tima, uvažavanje.

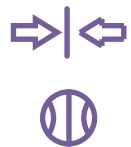
## 21. Mentalni trening za profesionalne golf igrače



Unaprijedite svoje sposobnosti na zelenim površinama  
Autohipnoza, sidrenje pozitivnih emocija, fokus, mir, sigurnost i odlučnost  
Do NOT TRY .....BE THE BEST .....SAMO BUDI najbolji...

Ključne riječi: fokusiranje, stanje visoke koncentracije, vizualizacija

## 22. Mentalni trening za profesionalne sportaše



Osnovne tehnike Vizualizacije sa produbljivanjima - VAKOG MODEL. Naučiti slušati, osjetiti, čuti, pa i vidjeti pobjedu. Submodaliteti - Rad sa pojedincima i grupama.

Ključne riječi: Fokusiranje, autohipnoza u stanju stresa, vizualizacija, kreativni resursi nesvjesnog

Ukoliko želite predavanje koje nije navedeno u katalogu, molim vas da nam navedete vaše ciljeve i grupu koju treba educirati, te ćemo Vam priložiti individualno skrojenu radionicu za potrebe Vaše institucije.

### **Cjenik:**

Radionica 4 plus 4 sata (dva dana)	-	2.000 eura bez troškova putovanja i smještaja
Radionica 8 plus 8 sati (dva dana)	-	2.500 eura bez troškova putovanja i smještaja
Predavanje 60 min	-	500 eura bez troškova putovanja i smještaja
Individualni suport 90 min	-	170 eura

### **Kontakt:**

tel: 00436765853402 ili 00385915057449  
e-mail: [denisa.legac@gmx.net](mailto:denisa.legac@gmx.net)  
web: [www.hdmh.net](http://www.hdmh.net)  
[www.hypnose-alpe-adria.org](http://www.hypnose-alpe-adria.org)  
[www.dr-denisa-legac.com](http://www.dr-denisa-legac.com)





KATALOG VON WORKSHOPS UND VORLESUNGEN

CATALOGUE OF WORKSHOPS AND LECTURES

KATALOG RADIONICA I PREDAVANJA

KVATJATOG RADIONICA I PREDAVANJA

CVATJATOGNE OF WORKSHOPS AND LECTURES

KVATJATOG VON WORKSHOPS UND VORLESUNGEN



Anton Wildgans Weg 8a  
8043 A Graz

Strma 11 LUG Samoborski  
10430 Bregana Croatia

# Curriculum Vitae

Dr.Med.Univ. Denisa Legac

11.11.1975

- 2001 - KFU GRAZAUSTRIA Medical Univesity
- 2000 - Education in medical hypnosis and communication at the Austrian Society for medical and dental hypnosis
- 2001 - Education in NLP at the OEGZH Vienna
- 2000-2003 - different educational seminars in ericsonian hypnosis at DGZH, DGH
- 2003 - Education Family Constellations after Bert Hellinger
- 2002 - Founding of CMA - CSMH Croatian Society for medical Hypnosis
- 2002 - Elected to be Vicepresident until 2004 elected to be president of CMA - CSMH
- 2003-2004 - main organiser of two international hypnotherapy meetings - the first two in Croatia (OPATIJA) Magical fruits of the mind I and II
- 2004 - Organising "Austrian Hypnosis Days" in Vienna Graz and Klagenfurt
- 2005 - Board member MEC Milton Ericson Center Zagreb (first of this kind in Croatia)
- 2005 - Elected to be president WAHS "World association for hypnotherapy and sexualtherapy"
- 2005 - Main supervisor and educator of the Curriculum Medical Hypnosis and Communication
- Between 2000-2005 - many publications in "Pro Mente Croatica", "Doktoren in Wien", poster presentation at the Croatian psychiatric days 2003 (Schoolphobia), yearly over 25 lectures at different institutions for mental health in Croatia as well as in Austria.
- Since 2004 - Teaching position at the Medical University in GRAZ (medical hypnosis and communication) for the 3rd year (2 Abschnitt) students.