

## ***Ása Fe Kockum***

İsveç - İsveç Klinik Hipnoz Derneđi

*Avrupa Hipnoz Derneđi Başkan Yardımcısı*

### ***Sunum:***

#### **İnsan Doğası ve Sosyal İletişime Duyulan İhtiyaç- Ego State Terapide Hipnotik Tekniklerin Kullanımı**

Bu sunum, yalnızlığın, akıl ve beden güzelliğimiz üzerinde önemli bir etkisi olabileceğine dairdir. Yalnızlık, bağışıklık sisteminiz dâhilindeki hücrelerin DNA transkripsiyonunu değiştirebilmektedir.

Sunumda iletişime olan ihtiyacımızı anlamak- nedir ve yalnızlıkla olan bağlantısı nasıldır-, ve hipnozun, özellikle de Ego State Terapinin, bu bağlamda kullanımını irdelemek üzerine konuşulacaktır.

### ***Çalıştay:***

#### **İnsan Doğası ve Sosyal İletişime Duyulan İhtiyaç: Ego State Terapide Hipnotik Tekniklerin Kullanımı**

Yalnızlık yaşamın güzelliği üzerinde ciddi bir etkiye sahip olabilmektedir. Bu, deneyimsel bir çalıştay olacaktır ve katılımcılardan Ego State Terapi başta olmak üzere çeşitli hipnotik girişim ve teknikleri denemeleri istenecektir.

Her birimiz belirli derecede bir sosyal etkileşim ihtiyacını miras olarak almışızdır, tıpkı belirli bir vücut tipini kalıtsal olarak devraldığımız gibi. Klinisyenler olarak biz danışanlarımızın tehlike sinyallerini hafifletmelerine nasıl yardımcı olabiliriz?

Bu izole olmaya dair hislerle ilişkili olan duyguların öz-düzenlemesi becerisine dairdir. Başarılı öz-düzenleme, zorluklarla mücadele edebilmek ve içimizde kendimize özen göstermekle bağlantıda kalabilmek demektir.

Deneyimlerimizi algılarımızla şekillendirdiğimizden, kendi sosyal dünyamızı biz inşa ederiz. Bu, deneyimlerimizi nasıl şekillendirdiğimizi bilebilmemizle ilgilidir.

Bu, Ego State Terapi gibi çeşitli hipnotik teknikleri uygulayacağımız deneyimsel bir çalıştay olacaktır.

*Katılımcıların çalıştay sırasında kalem ve kâğıda ihtiyacı olması muhtemeldir.*

*Åsa Fe Kockum*

Sweden - Swedish Society of Clinical Hypnosis (SSCH)

*Vice-President European Society of Hypnosis*

***Lecture:***

**Human Nature and the Need for Social Connection With the use of hypnotic techniques as ego state therapy**

This is a lecture on how loneliness can have a severe effect on the beauty of our mind and body. Loneliness can alter the DNA transcription in the cells of your immune system.

The lecture will talk about of how to understand our need for connection – what it is and how it is connected to loneliness, and how to understand the use of hypnosis, especially Ego State Therapy, in this context.

***Workshop:***

**Human Nature and the Need for Social Connection With the use of hypnotic techniques as ego state therapy**

Loneliness can have a severe effect on the beauty of life. This is an experiential workshop and participants will be asked to try different hypnotic interventions and techniques, especially Ego State Therapy.

Each of us inherits a certain level of need for social interaction, just as we inherit a certain basic body type. How can we, as clinicians, help our clients to tune down distress signals?

It is about the ability to self-regulate emotions associated with feelings of isolation. Successful self-regulation means being able to cope with challenges, deep inside, being able to stay in touch with the caring for yourself.

As we frame our own experiences through our own perceptions, we architect our own social world. It is about being able to recognize how we frame our experiences.

This is an experiential workshop where we will practice different hypnotic techniques, as Ego State Therapy.

*Participants will most probably require pen and paper at the workshop.*

## **Åsa Fe KOCKUM**



**Avrupa Hipnoz Derneđi Başkan Yardımcısı**

**2014'ten beri Avrupa Hipnoz Derneđi Yönetim Kurulu Üyesi**

**İsveç Klinik Hipnoz Derneđi Eski Başkanı ve Üyesi**

Ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı, uzmanlık alanı Hipnoterapidir.

Ego-state terapisti, süpervizörü ve eğitmeni, ayrıca psikoterapi ve hipnoz alanlarında süpervizör ve eğitmendir.

Organizasyonlar için psikolojik destek, sosyal destek organizasyonları, grup terapisi, kriz terapisi, çatışma çözümleri, yönetici kadrosu eğitimi ve süpervizyonu ile bireysel destek ve terapi alanlarında odaklanmış bir şirket olan AFK'nin yöneticisi olarak görev yapmaktadır.

Ayrıca, ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanlarına hipnoterapötik müdahaleler ve teknikler konusunda eğitimler vermektedir.

Stres ve psikolojik travma uzun zamandır üzerinde odaklandığı alanlardır ve 2017'de stres üzerine “Algıları değiştirmek için hipnotik egzersizler” isimli ilk kitabı yayınlanmıştır.

Temel terapötik yaklaşım olarak “Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Eğitimi” benimsemektedir.

**KOCKUM, Åsa Fe**

**Swedish Society of Clinical Hypnosis**

I am an mental healthcare professional specialised in hypnotherapy, working as the director of ÅFK, a company focused on psychological support for organisations; organising social support, group interventions, crisis interventions, conflict resolution, training and supervising management teams, and individual support and therapy. Also, teaching and training mental health professionals in hypnotherapeutic interventions and techniques. I am excited to be a part of enhancing, promoting, and increasing the understanding of hypnosis through ESH.

Stress and psychological trauma has been my focus for a long time and 2017 I published my first book, on stress – hypnotic exercises to change perceptions.

My main therapeutic approach is ACT (Acceptance and Commitment Therapy/Training).

- Previous President of SSCH, Swedish Society of Clinical Hypnosis
- ESH BoD since 2014
- Ego-state therapist, Supervisor and Trainer.
- European Certificate of Hypnosis – ECH
- BSc Behavioral Science
- MSc Medical Science
- Lic (reg) Psychotherapist by the Swedish National Board of Health
- Supervisor and trainer in Psychotherapy and hypnosis