

HOE CONTACTEREN?

Op de website (www.intra-extra.be) kan u de werkwijze en het aanbod consulteren alsook de opleidingen en specialisaties van de verschillende therapeuten. Voor vragen kan u ook rechtstreeks bij hen terecht.

Via de contactpagina kan u terecht met een vraag die niet naar een individuele therapeut gericht is of indien u het wenst kan u zich ook aanmelden voor een afspraak. Uw aanvraag wordt automatisch via email bevestigd en vervolgens contacteren wij u.

Verwijzers kunnen zich op de website ook inschrijven om op de hoogte gehouden te worden van nieuwe initiatieven.

Wij werken gedurig aan nieuwe en tijdsbesparende communicatiemiddelen om uw vraag zo efficiënt en zo snel mogelijk te beantwoorden.

WAAR VINDT U ONS?

Er zijn drie praktijkadressen:

Zelemseweg 87
3290 Schaffen (Diest)

De Zelemseweg is een vlot bereikbare verbindingsweg tussen Schaffen en Zelem op 20 minuten van het station te Diest, er rijdt een belbus op aanvraag.

Halensebaan 49 (of 163)
3290 Webbekom (Diest)

Op de grote baan van Diest naar Hasselt, na een kilometer ziet u aan de rechterkant een hoog appartements gebouw (waar ook het CGG gevestigd is). Parkeerplaats is voorzien op de parking links opzij en achteraan het gebouw

Pastoor Pitetlaan 18
3130 Betekom (Aarschot)

De Pastoor Pitetlaan is de verbindingsweg van Aarschot naar Haacht, even voorbij de ring van Aarschot. Er is parkeerplaats voor de deur en er is openbaar vervoer vlakbij (lijn 530 en 709).

INTRA EXTRA

Psychotherapie

Lifecoaching

Cursussen

Diagnostiek

INTRA EXTRA

www.intra-extra.be

KENNISMAKING

Intra-Extra is een ambulante groepspraktijk voor psychologische hulpverlening en bestaat uit een team van een 15-tal medewerkers op de verschillende praktijkadressen te Diest en Aarschot.

Iedereen die hulp, raad of begeleiding zoekt voor problemen van psychische, sociale of relationele aard kan terecht bij Intra-Extra.

Wij richten ons tot een grote doelgroep cliënten, gaande van kinderen en volwassenen tot ouderen, van individuen en koppels tot gezinnen.

Onze doelstelling is steeds kwaliteitsvolle zorg op maat te bieden, vandaar dat wij voor elke client op zoek gaan naar de aanpak die het meeste aansluit bij zijn -of haar vragen en noden.

In het kader van kortdurende therapie streven we ernaar de behandeling zo kort als mogelijk te houden, steeds rekening houdend met de problematiek, de vragen en de behoeften van de cliënt.

THERAPIE

Onze therapieën en werkwijze zijn gebaseerd op een directieve, oplossingsgerichte en gedragstherapeutische aanpak. Al onze therapeuten hebben een basisopleiding klinische psychologie, zijn aangesloten bij vakverenigingen en hebben een erkenningsnummer bij de Psychologencommissie.

Een team van logopedisten versterkt ons in het kader van diagnostiek en advies met betrekking tot leerproblemen en studiebegeleiding.

Wij stemmen ons aanbod af op de actuele bevindingen van wetenschappelijk onderzoeken en de evoluties die daaruit voortvloeien in de klinische praktijk.

Op de website kan u een gedetailleerde lijst van behandelingen raadplegen. Als u vragen heeft, spreek erover met uw verwijzer of huisarts of contacteer ons via de contactpagina.

LIFE COACHING

Life-coaching is een vorm van begeleiding waarbij de coach samen met jou de doelen in kaart brengt die je wil bereiken op sociaal, relationeel of professioneel vlak. Doelen die je tot nog toe niet bereikbaar achtte, mogelijks vanuit negatieve gedachten of gedragskeuzes die je verhinderen je doel te bereiken.

Nadat de doelen die je wil bereiken duidelijk zijn, helpt de coach je om beslissingen te nemen en gedragsveranderingen door te voeren in de richting van deze doelen.

CURSUSSEN

Bouwen@jezelf is een cursus-en trainingspakket voor ieder die zijn individuele en relationele vaardigheden wil verbeteren om sterker gewapend in het leven te staan.

De cursussen zijn gebaseerd op gedragstherapeutische en oplossingsgerichte technieken en er is veel ruimte voor oefeningen die aansluiten bij het alledaagse leven en eigen ervaringen.

De interactie en het deelnemen zijn dan ook belangrijker dan enkel de theorie die gegeven wordt.