

# Doen wat werkt



Life Coaching  
Psychotherapie  
Diagnostiek  
Cursussen  
Loopbaanbegeleiding

**intra** extra  
/psychologen

# Kennismaking

**intra / extra** is een ambulante groepspraktijk voor psychologische hulpverlening en bestaat uit een team van een 15-tal medewerkers op 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 cliënt 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 er- naar 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 master in de psychologie, zijn aangesloten bij vakverenigingen en hebben een erkenningsnummer bij de Psychologencommissie.

Wij stemmen ons aanbod af op de actuele bevindingen van wetenschappelijk onderzoek en de evoluties die daaruit voortvloeien in de klinische praktijk. Op de website kan u een gedetailleerde lijst van ons begeleidingsaanbod raadplegen. Als u vragen heeft, spreek erover met uw verwijzer of huisarts of contacteer ons via de contactpagina.

# Life coaching / loopbaan- begeleiding



Life-coaching en loopbaanbegeleiding zijn vormen van begeleiding waarbij de coach samen met de cliënt de doelen in kaart brengt die hij of zij wil bereiken op sociaal, relationeel of professioneel vlak. Doelen die de cliënt tot nog toe niet bereikbaar achtte, mogelijks vanuit negatieve gedachten of gedragskeuzes die een hinderpaal vormen.

Nadat de doelen die de cliënt wil bereiken duidelijk zijn, helpt de coach hem of haar 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 actief deelnemen zijn dan ook belangrijker dan enkel de theorie die gegeven wordt.



# 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.

Voor een afspraak of een informatievraag kan u zich het makkelijkst aanmelden via de contactpagina. Uw aanvraag wordt onmiddellijk via email bevestigd en vervolgens contacteren wij u persoonlijk. Check regelmatig de nieuwsrubriek voor de meest recente ontwikkelingen binnen Intra-Extra en interessante info over psychologie. Verwijzers kunnen via de website ook vragen om op de hoogte gehouden te worden van nieuwe initiatieven; zij ontvangen dan op geregelde tijdstippen een Intra-Extra nieuwsbrief.

Interesse in praktische tips en leuke weetjes over psychologie en het leven? Volg ons dan op

**[www.facebook.com/IntraExtra](https://www.facebook.com/IntraExtra)**

Diest | Aarschot | Sint-Truiden  
**www.intra-extra.be**