

# Doen wat werkt



Psychotherapie  
Coaching  
Cursussen  
Loopbaanbegeleiding

**intra** extra  
/psychologen

# / Kennismaking

**intra/extra** is een ambulante groepspraktijk voor psychologische hulpverlening en bestaat uit een team van een 25-tal medewerkers op verschillende praktijkadressen te Sint-Truiden, Diest, Aarschot en Herentals.

Iedereen die hulp, raad of begeleiding zoekt voor problemen van psychische, sociale of relationele aard kan terecht bij **intra/extra**. Wij richten ons voornamelijk tot de doelgroep volwassenen en ouderen.

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 gedrags-therapeutische 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 denkkaders 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**

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