



Seen 'n heardTM
integrated health care clinic for
psychotherapy and counseling services



All Emotions within us
deserve to be

Seen 'n heard!

Welcome to Seen 'n heard Clinic

At Seen 'n heard Clinic, we believe that mental health is something that is to be taken seriously.

We provide direct and online consultations, psychotherapy workshops and resources on mental health, personal growth, parenting and recovering from abusive relationships.

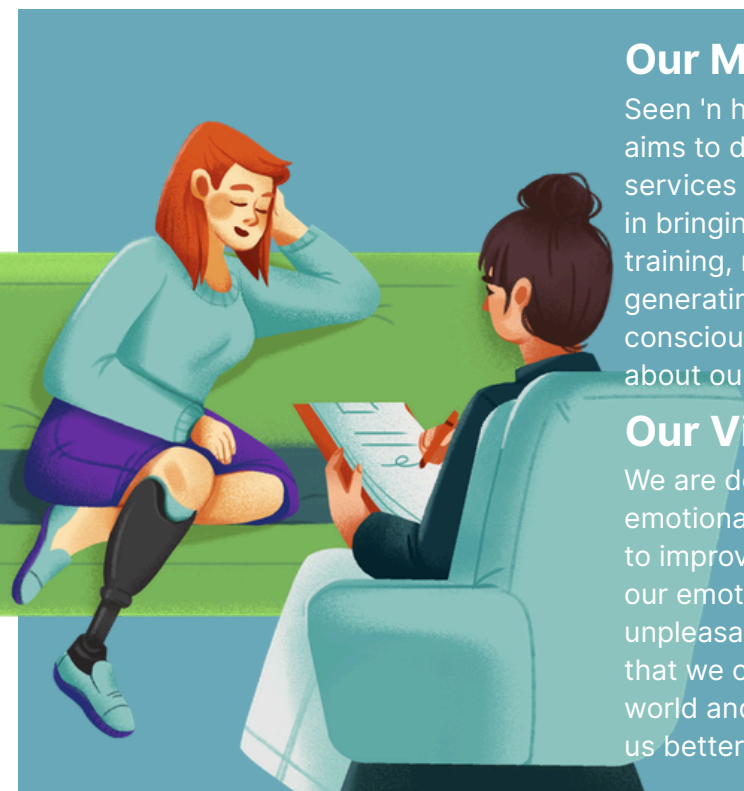
We provide trauma focused and trauma informed services.

Our Mission:

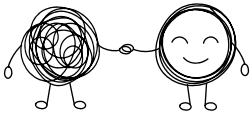
Seen 'n heard Clinic aims to deliver psychotherapy services and workshops in bringing awareness, skills training, resolving trauma and generating a better consciousness about our inner world.

Our Vision:

We are dedicated in fostering emotional awareness and healing to improve our relationship with our emotions, especially the unpleasant ones, as a society, so that we can learn to relate to the world and to the people around us better.



Our Services



Psychotherapy and Counseling Services

Both Online and Direct Appointments available



Integrated Medical and Health Consultations & Workshops

The recovery goals include the work of a multidisciplinary approach by integrating trauma recovery both physically and psychologically.



Seminars and Workshops

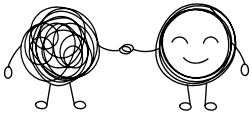
Resources for the purpose of knowing ourselves better and adapting better to our life.



Parental and Child Counseling

We help parents in identifying major issues of concern in their child's emotional development, behaviours and habits, & give guidance and counseling for children and their parents in overcoming those challenges.

സീൻ 'ൻ ഹേർഡ് ക്ലിനിക്കിൽ നിന്ന് ലഭ്യമാവുന്ന സേവനങ്ങൾ



കൗൺസലിങ്, സൈക്കോതെറാപ്പി സെഷനുകൾ

Both Online and Direct Appointments available



Integrated ആയ മെഡിക്കൽ, ഹെൽത്ത് കൺസൾട്ടേഷൻ, വർക്ക്ഷോപ്പുകൾ

The recovery goals include the work of a multidisciplinary approach by integrating trauma recovery both physically and psychologically.



വർക്ക്ഷോപ്പുകൾ

Resources for the purpose of knowing ourselves better and adapting better to our life.



ചൈൽഡ്, പാരന്റൽ കൗൺസലിങ്

We help parents in identifying major issues of concern in their child's emotional development, behaviours and habits, & give guidance and counseling for children and their parents in overcoming those challenges.



Seen 'n heard™
integrated health care clinic for
psychotherapy and counseling services

How to avail services from Seen 'n heard Clinic ?

CONTACT US @ 7907198263 FOR DETAILS

1

Take
Regular
Therapy Sessions
We provide
Trauma focused
therapy

2

Attend Workshops for
Skills Training together
with/without
Therapy Sessions
We have 8
Online Workshops

**WHAT
AM I
FEELING**

**OWN
OUR
SELF**

**HANDLING
GASLIGHTING**

**UP
PARENTING
PROGRAM**

**SPEAK
UP!**

**WORKING
THROUGH
TRAUMA
BONDS**

**THE
THRIWE
PROGRAM**

**LET'S
DIFFERENTIATE!**

● ● ● OUR WORKSHOPS :



The

THRIVE

Program

Trauma Informed
Health and Healing
Resources for
Integrated - Physical and
Psychological
Wellness and Empowerment



UP PARENTING PROGRAM

BE THE BIG PERSON

*whom your little one
deserves..*



Speak Up!

Overcome the
Fear of Judgement and Rejection
&
Speak UP
to have healthy open communication



LET'S

differentiate!

Online Workshop on
How to differentiate
ourselves
from
Abusive Relationships



OWN OUR SELF

*Online Workshop
for Childhood Trauma Survivors*



WHAT AM I FEELING :
Building better relationship
with our emotions



LET'S

differentiate!

PROJECT BREAK FREE

CLAIM FREEDOM
FROM
CONFUSION, GUILT,
CHAOS AND FEAR
DUE TO NARCISSISTIC ABUSE

Terms and Conditions

We provide both online and direct consultation, counseling and psychological services.

You need to book an appointment via Phone or WhatsApp as per your convenience and our slot availability.

Appointment Slots

Afternoon Slots :

Available for booking everyday

Can be booked by anyone by calling us at
10.00 am, IST that day itself

Time : 2.30 to 3.15 pm, IST

Regular Slots :

Priority for clients who are currently
taking regular therapy sessions

Time : Slots other than Afternoon Slots

Charges of services that are available from Seen 'n heard Clinic

Counseling/Psychotherapy Sessions -
₹1500 (afternoon slot) / ₹1500 (regular slot)

Workshops -
₹500 (Let's Differentiate) / ₹2000 (What am I Feeling) / ₹4000
(Up Parenting, Speak Up, Own Our Self) / ₹350 (Premium
Programs)

സീൻ 'ൻ ഹേർഡ് ക്ലിനിക്കിൽ നിന്ന് ലഭ്യമാവുന്ന സേവനങ്ങളുടെ നിരക്കുകൾ

കൗൺസലിങ്, സൈക്കോതെറാപ്പി സെഷനുകൾ -
₹1500 (afternoon slot) / ₹1500 (regular slot)

വർക്ക്ഷോപ്പുകൾ -

₹500 (Let's Differentiate) / ₹2000 (What am I Feeling) / ₹4000
(Up Parenting, Speak Up, Own Our Self) / ₹350 (Premium
Programs)

Terms and Conditions

We have strict policies around the appointments to avoid confusions. You may need to stick to the procedure to avail services from us.

The rules and boundaries are there to protect both the parties from further disagreements. So, kindly read the terms and conditions carefully before booking the appointments.

Kindly call us or message us only during the working hours for making the appointment.

All the communications via WhatsApp / Phone will be done by the staff members of the clinic.

Since therapy/counseling services are protected by confidentiality, we have strict rules to avoid triangulations and confusions.

Kindly respect our policies. Kindly co operate.

Thursdays are holidays for us as we are working on Saturdays and Sundays.

No calls will be returned on Thursdays.

Terms and Conditions

അപ്ലോയിന്റ്മെന്റ് സംബന്ധിച്ച നിബന്ധനകൾ

അപ്ലോയിന്റ്മെന്റുകൾ സംബന്ധിച്ച ആശയക്കുഴപ്പങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി ഞങ്ങൾ കർശനമായ ചില നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നുണ്ട്. ഞങ്ങളുടെ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നതിനായി ഈ നടപടിക്രമങ്ങൾ നിങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഭാവിയിലുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള തർക്കങ്ങളിൽ നിന്നും ഇരുവിഭാഗത്തെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള നിയമങ്ങളും അതിർവരമ്പുകളും നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളത്. അതിനാൽ അപ്ലോയിന്റ്മെന്റ് ബുക്ക് ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപായി നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും (Terms and Conditions) ദയവായി ശ്രദ്ധിച്ചു വായിക്കുക.

- പ്രവൃത്തി സമയം: അപ്ലോയിന്റ്മെന്റുകൾക്കായി പ്രവൃത്തി സമയങ്ങളിൽ മാത്രം ഞങ്ങളെ വിളിക്കുകയോ സന്ദേശങ്ങൾ അയക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- ആശയവിനിമയം: ഫോൺ കോളുകൾ വഴിയോ വാട്ട്സ്ആപ്പ് വഴിയോ ഉള്ള എല്ലാ ആശയവിനിമയങ്ങളും ക്ലിനിക്കിലെ സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങൾ മാത്രമായിരിക്കും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്.
- രഹസ്യസ്വഭാവം: തെറാപ്പി/കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക സ്വകാര്യതയും രഹസ്യസ്വഭാവവും ഉള്ളതിനാൽ, ആശയക്കുഴപ്പങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ഞങ്ങൾ കർശനമായ ചട്ടങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു. ഞങ്ങളുടെ പോളിസിക്ളെ മാനിക്കണമെന്നും സഹകരിക്കണമെന്നും അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.
- അവധി ദിനങ്ങൾ: ഞായർ, ശനി ദിവസങ്ങളിൽ ക്ലിനിക്ക് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനാൽ വ്യാഴാഴ്ചകൾ ഞങ്ങൾക്ക് അവധിയായിരിക്കും. വ്യാഴാഴ്ചകളിൽ വരുന്ന ഫോൺ കോളുകൾക്ക് മറുപടി ലഭിക്കുന്നതല്ല.

Patient Rights & Clinic Policies - Seen 'n heard Clinic

Welcome to Seen 'n heard.

As a clinic specializing in Trauma Informed Care, we are committed to providing a safe, transparent, and empowering therapeutic environment.

Below is a summary of your rights and our practice standards:

Your Core Rights

1. **Confidentiality:** Your privacy is paramount. Information shared in therapy or workshops remains strictly confidential, protected by professional ethical standards with specific exceptions (such as risk of serious harm to self or others) which will be discussed in detail during your intake for regular sessions.
2. **Non-Discrimination:** We provide inclusive care regardless of race, ethnicity, gender identity, sexual orientation, disability, religion, or age. Every individual is treated with dignity and respect.
3. **Informed Consent:** You have the right to understand the methods used in your treatment. Whether you are engaging in trauma work or attending a workshop, we will explain the process and goals clearly.
4. **Quality of Care:** You are entitled to professional services that align with the high standards of our specialized modalities.

Our Policies :

To maintain a sustainable and focused practice, we operate under the following administrative guidelines:

1. **Payment & Bookings:** To secure your appointment time, payment is required at the time of booking. This applies to both individual therapy sessions and our specialized workshops. Details are shared on enquiry via Brochure/WhatsApp/Email
2. **Refund Policy:** We value your time and ours. You are entitled to a full refund for any booking cancelled at least 48 hours prior to the scheduled appointment. Details in detail will be given in above said communication on enquiry.
3. **Documentation:** Transparency is key. Before beginning regular therapy, you will receive a comprehensive form detailing all clinic practices, policies, and clinical boundaries.
4. **Billing:** We provide official bills/receipts for all payments made.
5. **Insurance:** Please note that we are a private-pay clinic and do not accept insurance.

Note: Our workshops are designed to be psychoeducational and empowering; however, they are not a substitute for emergency crisis intervention.

Grievance Redressal :

Kindly contact us at 7907198263/7902567904 or via email at info@seennheardclinic.com

Seen 'n heard-ലേക്ക് സ്വാഗതം.

ട്രോമ-ഇൻഫോമഡ് കെയറിൽ (Trauma Informed Care) സവിശേഷ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന ഒരു ക്ലിനിക് എന്ന നിലയിൽ, സുരക്ഷിതവും സുതാര്യവും ശാക്തീകരിക്കുന്നതുമായ ഒരു ചികിത്സാ അന്തരീക്ഷം നൽകാൻ ഞങ്ങൾ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാണ്. നിങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങളെയും ഞങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന മാനദണ്ഡങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള സംഗ്രഹം താഴെ നൽകുന്നു:

നിങ്ങളുടെ പ്രധാന അവകാശങ്ങൾ

1. രഹസ്യത്വഭാവം (Confidentiality): നിങ്ങളുടെ സ്വകാര്യതയ്ക്ക് ഞങ്ങൾ അതീവ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. തെറ്റാപ്പിയിലോ വർക്ക്ഷോപ്പുകളിലോ നിങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കും. എന്നാൽ നിയമപരമായ പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ (ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങളോ മറ്റാരെങ്കിലുമോ ഗുരുതരമായ അപകടത്തിലാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടാൽ) ഈ വിവരങ്ങൾ കൈമാറേണ്ടി വന്നേക്കാം; ഇതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ ആദ്യ സെഷനിൽ (Intake) വിശദമായി സംസാരിക്കുന്നതാണ്.
2. വിവേചനമില്ലായ്മ (Non-Discrimination): ജാതി, മതം, വർഗ്ഗം, ലിംഗഭേദം, ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം, ശാരീരിക അവസ്ഥകൾ, പ്രായം എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ യാതൊരുവിധ വിവേചനവും കൂടാതെ എല്ലാവർക്കും തുല്യമായ പരിഗണന ഞങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിയെയും അന്തസ്സോടും ബഹുമാനത്തോടും കൂടി മാത്രമേ പരിഗണിക്കുകയുള്ളൂ.
3. വിവരങ്ങൾ അറിയാനുള്ള അവകാശം (Informed Consent): നിങ്ങളുടെ ചികിത്സയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതികളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് അവകാശമുണ്ട്. ട്രോമ തെറ്റാപ്പിയിലായാലും വർക്ക്ഷോപ്പുകളിലായാലും, അതിന്റെ നടപടിക്രമങ്ങളെയും ലക്ഷ്യങ്ങളെയും കുറിച്ച് ഞങ്ങൾ വ്യക്തമായി വിശദീകരിച്ചു നൽകുന്നതാണ്.
4. ഗുണനിലവാരമുള്ള പരിചരണം: ഞങ്ങളുടെ സവിശേഷ ചികിത്സാ രീതികളുടെ (Specialized Modalities) ഉയർന്ന നിലവാരത്തിന് അനുസൃതമായ പ്രൊഫഷണൽ സേവനങ്ങൾ ലഭിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് അർഹതയുണ്ട്.

ഞങ്ങളുടെ നയങ്ങൾ (Policies)

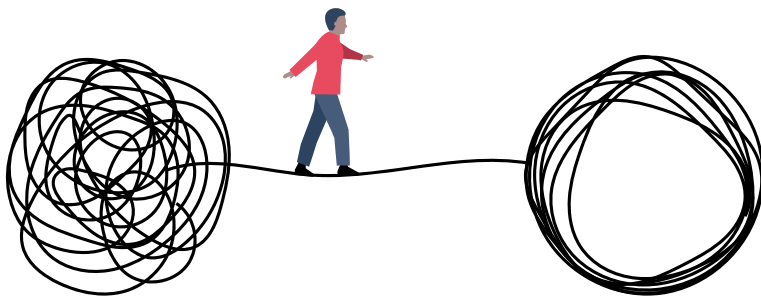
മികച്ച രീതിയിലുള്ള സേവനം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനായി താഴെ പറയുന്ന ഭരണപരമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഞങ്ങൾ പിന്തുടരുന്നു:

1. പേയ്മെന്റും ബുക്കിംഗും: അപ്പോയിന്റ്മെന്റ് സമയം ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് ബുക്കിംഗ് വേളയിൽ തന്നെ പേയ്മെന്റ് നടത്തേണ്ടതാണ്. ഇത് വ്യക്തിഗത തെറ്റാപ്പി സെഷനുകൾക്കും വർക്ക്ഷോപ്പുകൾക്കും ബാധകമാണ്. ഇതിനെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ എൻക്വയറി സമയത്ത് ബ്രോഷർ/വാട്സാപ്പ്/ഇമെയിൽ വഴി നൽകുന്നതാണ്.
2. റീഫണ്ട് പോളിസി (Refund Policy): നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള അപ്പോയിന്റ്മെന്റിന് കുറഞ്ഞത് 48 മണിക്കൂർ മുമ്പ് ബുക്കിംഗ് റദ്ദാക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് മുഴുവൻ തുകയും തിരികെ (Full Refund) ലഭിക്കുന്നതാണ്. ഇതിന്റെ കൂടുതൽ വിശദാംശങ്ങൾ എൻക്വയറി വേളയിൽ നൽകുന്ന സന്ദേശങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കും.
3. രേഖകൾ (Documentation): സുതാര്യത ഞങ്ങൾക്ക് പ്രധാനമാണ്. സ്ഥിരമായ തെറ്റാപ്പി സെഷനുകൾ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, ക്ലിനിക്കിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തനരീതികളും നയങ്ങളും ചികിത്സാ പരിധികളും വിശദമാക്കുന്ന സമഗ്രമായ ഒരു ഫോം നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നതാണ്.
4. ബില്ലുകൾ: നിങ്ങൾ നടത്തുന്ന എല്ലാ പേയ്മെന്റുകൾക്കും ഔദ്യോഗിക ബില്ലുകൾ/രസീതുകൾ നൽകുന്നതാണ്.
5. ഇൻഷുറൻസ്: ഞങ്ങൾ ഒരു പ്രൈവറ്റ്-പേ (Private-pay) ക്ലിനിക്കാണ്. ഇൻഷുറൻസ് പേയ്മെന്റുകൾ ഞങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതല്ല.

ശ്രദ്ധിക്കുക: ഞങ്ങളുടെ വർക്ക്ഷോപ്പുകൾ സൈക്കോ-എഡ്യൂക്കേഷണൽ (Psychoeducational) ആവശ്യങ്ങൾക്കും ശാക്തീകരണത്തിനുമായി രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളതാണ്; ഇവ അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിലെ ക്രൈസിസ് ഇന്റർവെൻഷൻ (Emergency Crisis Intervention) പകരമല്ല.

Grievance Redressal :

Kindly contact us at 7907198263/7902567904 or via email at info@seennheardclinic.com



We're Here for You

Clinic Hours:

CONSULTATION THROUGH APPOINTMENT
ONLY

Weekdays & Weekends 10.30am to 6.00pm

Sunday Working day

Thursday CLOSED

WHATSAPP / CALL

+91 7907198263,

+91 7902567904

EMAIL

info@seennheardclinic.com

Seen 'n heard

Integrated health care clinic for
psychotherapy and counseling services

Marvar Jn., A.M Road,
Aluva East, Ernakulam

FACEBOOK

[seennandheardclinic](#)

INSTAGRAM

[seennheardclinic](#)

X

[Seenn_heard](#)

YOUTUBE

[seennheardclinic](#)



Seen 'n heardTM

integrated health care clinic for
psychotherapy and counseling services