

# HoutPad



Werken met een **chronische ziekte** of na een **andere tegenslag** is moeilijk. Je lichaam heeft jou in de steek gelaten! Lukt het überhaupt nog om aan het werk te blijven?

Jouw **tegenslag** heeft de regie van je leven overgenomen. En **zit achter het stuur van jouw auto**.

Ben je **klar met vechten** en met die onzekerheid? Wil je weer in balans zijn en in je kracht staan? Als jij het aandurft om **zelf achter het stuur te kruipen**, dan is de training HoutPad echt iets voor jou.

## Voor wie is het HoutPad?

De training is bedoeld voor **medewerkers met een chronische ziekte** die (dreigen) vast te lopen in hun werk en/ of privéleven.

## Wat levert het bewandelen van HoutPad jou op?

Na afloop van de training sta je weer in je **Kracht** en ben je in balans.

Je zit **zelf achter het stuur** van je auto en voert de regie op je leven en levenspad.

Je hebt voor jezelf duidelijk hoe je **jouw chronische ziekte, kunt combineren met je werk en privé**.

Je beschikt over **tools** om dit proces in gang te zetten.

## Hoe ziet HoutPad eruit?

HoutPad is een **trainingsprogramma van 4 maanden**.

Je werkt 4 maanden lang aan je eigen **stuurmanskunsten**, wat enorm bijdraagt aan de **integratie in jouw dagelijks leven**.

De trainingen vinden plaats in de natuur. Onze **trainingsruimte, aan de rand van het bos, is onze thuisbasis**. Vanuit hier trekken we voor kortere opdrachten de natuur in.

Margriet Hekkert

Kolkland 2, 7711VL Nieuwleusen  
06-26 48 93 97



[www.houtmoed.com](http://www.houtmoed.com)

[margriet@houtmoed.com](mailto:margriet@houtmoed.com)

KVK-nummer: 80492487

BTW-nummer: NL003456430B06



Het programma van de training HoutPad bestaat onder andere uit:

- 4 live dagen op een buitenlocatie in de bossen op de Veluwe.
- 3 online dagdelen via video vergaderen
- Strippenkaart voor 3 x 1 uur één op één coaching met de trainer of met één van de gastdocenten
- 3 workshops met gastdocenten:
- Wandelen en oefeningen doen in de buitenlucht
- Ontdekken wat jouw **Waarom** is, wat maakt dat je 's ochtends je bed uitkomt. En vanuit je **Waarom** ontdekken Hoe, Wat en Wanneer hieruit voortkomt. (Met de **Golden Cirkel van Simon Sinek**)
- Je ervaart de kracht van het omdraaien van je gedachten van 'wat niet meer kan' naar 'wat kan er wel'

## Praktische Informatie

De training HoutPad kost €2700,- (excl. BTW)

Meer informatie vind je op de [website](#). Nog vragen? [Bel](#), [app](#) of [mail](#) me

## Is HoutPad haalbaar voor mij?

Alle deelnemers en trainer hebben in meer of meerdere mate een beperking.

Tijdens de training is dat dus heel gewoon, relaxt en hier rekening mee houden is de normaalste zaak van de wereld. Aan veel zaken is gedacht.

- Zo beginnen we pas om half 10 in de ochtend
- Is er een B&B op het terrein waar overnacht kan worden (op eigen kosten)
- Werken we met een lange lunchpauze
- In verband met Corona werken we buiten en dit jaar in een kleinere groepen

Zijn er voor jou andere of extra zaken belangrijk om de training HoutPad goed te kunnen volgen? Laat het horen, dan denk ik graag met je mee.

## Zin om mee te doen?

Geef je op voor de training HoutPad via de [website](#)

- ➔ Je ontvangt een uitnodiging voor een telefonisch intakegesprek. Samen kijken we dan naar wat je wilt leren en wat de training biedt.

Margriet Hekkert

Kolkland 2, 7711VL Nieuwleusen  
06-26 48 93 97



[www.houtmoed.com](http://www.houtmoed.com)

[margriet@houtmoed.com](mailto:margriet@houtmoed.com)

KVK-nummer: 80492487

BTW-nummer: NL003456430B06