

HoutStand



Werken met een **chronische ziekte** of na een **andere tegenslag** is nog niet zo gemakkelijk. Veel gaat al goed, maar soms **loopt het toch weer spaak**. Ben je op zoek naar **een compacte trainingsvorm** met concrete tools aan de hand van een thema? Dan is de trainingsdag HoutStand echt iets voor jou

Voor wie is HoutStand?

De training is bedoeld voor medewerkers met een **chronische ziekte** of **andere tegenslag** die moeite hebben om zich staande te houden in het turbulente leven van werken met beperkingen.

- Voor **medewerkers** met al enige jaren ervaring in het chronisch ziek zijn
- Als je op zoek bent naar een **training in een compacte vorm**
- Wanneer het **'dealen'** met een chronische ziekte jou **even niet meer lukt**

Wat levert HoutStand jou op?

Het geeft je **kracht** om stand te houden in de turbulentie van chronisch ziek zijn en werken

Aanvulling van je **deskundigheid** als chronische ziek mens

Contacten met andere medewerkers die in hetzelfde schuitje te zitten.

Hoe ziet HoutStand eruit?

HoutStand is een **frequent terugkerende trainingsdag** waarin wisselende onderwerpen worden behandeld. Het kan bijvoorbeeld gaan over:

- Grenzen bewaken, of juist verkennen
- Omgaan met **moeheid**
- De pijncirkel 'ja die bestaat echt!'
- **Energievreter**s en –gevers
- Hulp bieden en hulp vragen
- Wat is goede voeding voor mij?

HoutStand is een training van 1 dag. De dag staat in het teken van een vooraf gekozen onderwerp. In de **agenda** vind je de onderwerpen die in de komende tijd aan bod gaan komen.

Margriet Hekkert

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



www.houtmoed.com

margriet@houtmoed.com

KVK-nummer: 80492487

BTW-nummer: NL003456430B06



Praktische Informatie

De training HoutStand kost €500,- (excl. BTW)

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

Is HoutStand 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 HoutStand 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 HoutStand via de [website](#)