Geluk zit in een klein complimentje

Complimenten doen méér dan deugd

logo VL GEZONDHEIDTROEF

GELUKSDRIEHOEK

noknok

Inleiding

Geluk zit in een klein complimentje

Het geven van een compliment is eenvoudig en klein, maar kan een grote impact hebben. Een compliment geven of krijgen doet deugd. En wanneer je je goed voelt, gaat alles makkelijker en is alles leuker.

"Er is geen diepere behoefte dan de behoefte om gewaardeerd te worden", stelde psycholoog William James. Door iemand anders een compliment te geven laat je je betrokkenheid zien, boost je het zelfvertrouwen en laat je zien dat je die persoon waardeert. Bovendien bevorderen complimenten de prestaties, werken ze aanstekelijk en zorgen ze voor veel positiviteit. Daar word je zelf ook gelukkig van!

Elke dag complimentendag!

Op 1 maart is het jaarlijks Complimentendag. Op die dag wordt iedereen aangemoedigd om eens extra waardering te tonen aan collega's, buren, zorgverleners, familie, vrienden, vrijwilligers, ...
Dit jaar willen we op 1 maart het startschot geven van een jaar vol complimenten.

Tips voor het geven en ontvangen van een compliment

Een compliment geven

- Wees oprecht. Meen wat je zegt.
- Schrijf vanuit jezelf. Leg uit waarom je iets waardeert.
- Wees duidelijk. Draai niet rond de pot.

Een compliment ontvangen

- Ontvang. Neem je tijd om te luisteren.
- Geniet. Zwak het compliment niet af.
- Bedank. Een compliment teruggeven hoeft niet.

De Geluksdriehoek

De 3 bouwblokken van de Geluksdriehoek tonen heel duidelijk aan hoe complimenten je geluksgevoel vergroten.

- Eén van de bouwblokken is 'Je goed voelen'. Wanneer je positieve emoties ervaart, draagt dit bij aan je geluksgevoel. En wat doet een compliment? Juist!
- Daarnaast creëert het uitwisselen van een compliment onderlinge verbondenheid, wat de tweede bouwsteen 'Goed omringd zijn' vertegenwoordigt.
- En kan je ervan genieten als je een compliment ontvangt? Als je ze goed kunt toelaten, versterk je het bouwblok 'Jezelf kunnen zijn'.

Meer weten over de Geluksdriehoek? Neem een kijkje op www.geluksdriehoek.be.

Indien jouw doelgroep jongeren (12-16 jaar) zijn, maak dan zeker ook de link met de **NokNok-campagne** (www.noknok.be). Complimenten geven en ontvangen sluiten perfect aan bij de knaltips 'Ik (k)en mezelf!' en 'Reken op anderen'.

Ook **Warme William** (www.warmewilliam.be) verdient complimentjes. Een Warme William is iemand die écht naar je luistert: een vriend(in), een collega, een leerkracht, een buur, … Het is iemand die je uitnodigt om te vertellen wat er scheelt, die je kan vertrouwen en waarop je kan bouwen. Tijd om jouw Warme William te verwennen met een compliment?

Promotiematerialen van de Geluksdriehoek, NokNok of de Warme William kunnen gratis aangevraagd worden bij Logo-Waasland!

Complimentenmol

De Mol, vermoedelijk kennen jullie het spel wel. Dit jaar willen we het complimentenmol-spel spelen. Laat iedereen een naam trekken van iemand anders. Voor de persoon die je getrokken hebt, ga je gedurende een afgesproken periode (1 week, 1 maand,...) in 't geniep extra lief of hulpvaardig zijn, met complimentjes strooien of gewoonweg die persoon blij maken. Op het einde van de afgesproken periode raadt en onthult iedereen wie zich voor wie inzette.
Met deze actie willen we inzetten op het installeren van een positieve mindset waar complimenten geven gemakkelijker wordt.
Via deze link kan je online namen trekken om te weten wie jij moet bedelven met complimenten en blijmakers. In de bijlage vind je de molfiche die je kan bezorgen aan alle deelnemers.

Aan de slag

- Maak gebruik van de **kant-en-klare materialen** die de Vlaamse Logo's ter beschikking stellen. Alle materialen kunnen hier gedownload worden of kunnen aangevraagd/aangekocht worden bij het Logo uit jouw regio.

- Geef een extra boost aan de complimenten door er een **activiteit of actie** rond te organiseren. Laat je creativiteit de vrije loop!

- Natuurlijk is een complimentje krijgen enkel omdat het complimentendag is nogal vanzelfsprekend. Je kan deze dag aangrijpen om de aandacht rond het geven/krijgen van complimenten te verhogen, maar laat het vooral een **startsein zijn om voor een langere periode,** op geregelde tijdstippen (bv. tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid) of het hele jaar door te werken aan geluk en waardering.

- Breng **iedereen** binnen je organisatie **op de hoogte** van de complimentenactie. Gebruik de artikels, breng het onder de aandacht via intranet of email, hang affiches op, leg materialen ter beschikking, … Zorg dat de actie zichtbaar is, dat iedereen kan meedoen en dat het overal leeft.

- Laat ook de **rest van de wereld** zien dat jullie inzetten op geluk en waardering. Gebruik de emailbanner, pak uit met je actie op sociale media, gebruik de Teams-achtergrond, …

- Nood aan meer tips en ondersteuning? Logo-Waasland helpt je graag verder.

Materialen

Complimentenspel

Met het complimentenspel worden kleuters geprikkeld om stil te staan bij dingen waar ze zelf of andere kindjes goed in zijn. Ze maken op een eenvoudige manier kennis met het geven en ontvangen van complimentjes. Het doel is het geluksgevoel van jonge kinderen te vergroten en/of te versterken door interactie tussen kleuters onderling of kleuters en de begeleider.
Het pakket bestaat uit een zachte dobbelsteen met insteekhoezen, 12 complimentenkaarten en een lesfiche.

Praktisch

→ Doelgroep: kleuters
→ Bestellen of meer info: neem een kijkje op onze website.

Complimentenstickers voor kinderen

De fruitige complimentenstickers zien er vrolijk uit. Ideaal om te gebruiken bij kinderen.
Eén vel bestaat uit 10 stickers.

Praktisch

→ Doelgroep: lager onderwijs
→ Stickers downloaden, bestellen of meer info: neem een kijkje op onze website.

Complimentenscheurboekje

Het complimentenscheurboekje bevat zowel voorgeschreven als blanco complimentenkaartjes.
Met complimentenkaartjes kan je iemand een hart onder de riem steken: personeel, collega's, patiënten, cliënten of inwoners, vrienden of buren, … Laat hen weten dat ze goed bezig zijn en schrijf er achteraan nog een persoonlijke boodschap bij. Ga zelf aan de slag met de kaartjes maar bezorg ook kaartjes aan anderen om op hun beurt complimenten rond te strooien, of leg ze op plaatsen waar mensen een kaartje kunnen meenemen om aan iemand anders te geven.

.

Praktisch

→ Doelgroep: algemene bevolking
→ Het boekje downloaden, bestellen of meer info: neem een kijkje op onze website.

Complimentenbandjes

Deel de bandjes uit of leg ze ter beschikking in een bokaal waar anderen het gepaste complimentje kunnen nemen om aan iemand anders te geven. Er zijn 10 verschillende bandjes met telkens een ander compliment.

Praktisch

→ Doelgroep: algemene bevolking
→ De bandjes bestellen of meer info: neem een kijkje op onze website.

Complimentenaffiche en stickers

De affiches met complimentenballonnen zijn heel geschikt om te gebruiken in een woonzorgcentrum of ziekenhuis. Hang een affiche uit voor het zorgpersoneel en hang een affiche aan iedere deur van patiënten of bewoners. Leg stickervellen met complimenten ter beschikking zodat de ballonnen kunnen gevuld worden met complimenten, wensen en bedankjes. De affiches en stickers zijn ook bruikbaar op kantoor, op school, … De stickers (complimentenstickers algemeen) kunnen ook apart besteld worden (zie hieronder).

Praktisch

→ Doelgroep: algemene bevolking

→ De affiche downloaden, bestellen of meer info: neem een kijkje op onze website.

Complimentenstickers algemeen

Bovenstaande stickers kunnen ook apart besteld worden. Met de stickers laat je mensen letterlijk stralen. Leuk om op elke plek te plakken: op de broodtrommel, in het rapport, op het shirt, de werkplek, …

Praktisch

→ Doelgroep: algemene bevolking

→ De stickers downloaden, bestellen of meer info: neem een kijkje op onze website.

E-cards

Maak gebruik van onze digitale complimentenkaarten en fleur de mailbox van je vrienden, collega's, … op tot een echte 'complimentenbox'. Je kan bij het versturen van de e-cards ook een persoonlijke boodschap noteren. Bovendien kan je de E-cards ook anoniem versturen, ideaal als je een complimentenmol spel speelt!

Praktisch

Verstuur je e-card via https://logowaasland.be/compliment

Digitale promotiematerialen complimentenactie

Affiche

→ Alle digitale promomaterialen kan ja downloaden op logowaasland.be/complimenten

Emailhandtekening

→ Alle digitale promomaterialen kan ja downloaden op logowaasland.be/complimenten

Achtergrondafbeelding voor digitaal overleg

→ Alle digitale promomaterialen kan ja downloaden op logowaasland.be/complimenten

Visual voor sociale media

→ Alle digitale promomaterialen kan ja downloaden op logowaasland.be/complimenten

Communicatie

Slogan: Geluk zit in een klein complimentje
Hashtags: #complimentendag #geluksdriehoek
Afbeeldingen: Maak gebruik van de digitale bestanden.

ALGEMEEN ARTIKEL (VOOR LOKAAL INFOBLAD OF PERSONEELSBLAD)

GELUK ZIT IN EEN KLEIN COMPLIMENTJE

1 maart: De start van een jaar vol complimenten!

Een complimentje geven of krijgen doet meer dan deugd! Naast het krijgen van een goed gevoel, kan een compliment de relatie versterken met de mensen om je heen. Reden genoeg om complimentjes uit te delen op 1 maart, als start van een jaar vol complimenten.
Heb je zin in een leuke activiteit? Organiseer een complimentenmol bij je thuis, onder vrienden of op het werk. Laat iedereen een naam trekken van iemand anders. Aan de persoon die je getrokken hebt, ga je een ganse week complimentjes geven. Op het einde van de week raadt en onthult iedereen wie zich voor wie inzette.

Met deze complimenten zetten we in op het versterken van geluk. En dat is ook wat de geluksdriehoek wil. Ken je deze overigens al? Deze driehoek toont je waar je geluk uit opgebouwd is en hoe je er zelf voor kan zorgen dat die driehoek stevig staat. Want voor een deel kan je zelf invloed uitoefenen op je geluksgevoel. Eén van de bouwblokken van de geluksdriehoek is 'je goed voelen'. Wanneer je positieve emoties ervaart, draagt dit bij aan je geluksgevoel. En wat doet een compliment? Juist! Daarnaast draagt het uitwisselen van een compliment bij aan de onderlinge verbondenheid; de tweede bouwsteen in de geluksdriehoek 'goed omringd zijn'. En kan je ervan genieten als je een compliment ontvangt? Als je ze goed kunt toelaten, versterk je het bouwblok 'jezelf kunnen zijn'.

Meer inspiratie en tips die je helpen om aan je geluk te werken en je geluksgevoel te versterken, vind je op www.geluksdriehoek.be.

SOCIALE MEDIA

Berichten om de complimentenactie **aan te kondigen**:

- Woopwoop, wie is er extra lief of hulpvaardig en strooit stiekem extra complimentjes in het rond? Ontmasker de complimentenmol in jouw klas, vereniging, organisatie of misschien wel bij jou thuis! Doe mee aan de actie 'Geluk zit in een klein complimentje'! Download de complimentjes en strooi ze in het rond! Opgelet, stiekem natuurlijk 😉 *#Ontmasker #Complimentenmol*
  Meer info op logowaasland.be/complimenten

- "Jij verdient een pluim!"
  Complimenten geven is even leuk als ze ontvangen. Dan doen we het toch allebei? Doe mee aan de actie 'Geluk zit in een klein complimentje'! Download met je collega's, klas of vrienden de complimentjes en strooi ze in het rond!
  #Complimentenactie
  Meer info op logowaasland.be/complimenten

- Het is bijna 1 maart: De start van een jaar vol complimenten. Een compliment ontvangen én geven doet meer dan deugd!
  Meer info op logowaasland.be/complimenten

  Binnenkort is het 1 maart: De start van een jaar vol complimenten. Zin om mee te doen? Stuur een compliment aan je collega, buur, vriend of familielid ... en misschien word ook jij verwend met een mooi compliment! Meer info op logowaasland.be/complimenten

- Op 1 maart start een jaar vol complimenten! Doe mee en post je leukste, mooiste, liefste compliment en geef zo een goed gevoel! *#geluksdriehoek*
  Meer info op logowaasland.be/complimenten

Berichten voor **1 maart en de dagen daaropvolgend**:

- Wie gaf jou onlangs een compliment? Dat gaf je ongetwijfeld een goed gevoel. En net dat is één van de drie bouwblokken van de geluksdriehoek. Ontdek tips, oefeningen of filmpjes op www.geluksdriehoek.be
- "*Absoluut geweldig*!" - "*Wat lief!*" - "*Goed gedaan*!" - *"Wat mooi!"* Zomaar een paar kreten om een compliment te beginnen. Wie geef jij vandaag een compliment? *#geluksdriehoek*

Artikel intranet/nieuwsbrief

GELUK ZIT IN EEN KLEIN COMPLIMENTJE

1 maart: De start van een jaar vol complimenten

Verras je collega's, vrienden, familie, buren, enz. en wees gul met complimenten vandaag! Zo geef je de ander meer zelfvertrouwen en een fijn gevoel. Ook jij wordt er beter van! Want wist je dat het uitdelen van complimentjes ook jouw geluksgevoel versterkt? Bovendien is het besmettelijk. Wie positiviteit uitstraalt, krijgt ook meer erkenning en waardering terug. Waar wacht je nog op?
Meer inspiratie en tips die je helpen om positiever in het leven te staan en je geluksgevoel te versterken, vind je op www.geluksdriehoek.be.
Meer info over de complimentenactie vind je op logowaasland.be/complimenten

Artikel voor nieuwsbrief naar onderwijs

Maart = De start van een jaar vol complimenten!

Geluk zit in een klein complimentje, want **complimenten doen meer dan deugd.** Complimenten verhogen het zelfvertrouwen, geven je een goed gevoel én bovendien is het besmettelijk. Want wie positiviteit uitstraalt krijgt meer erkenning en waardering terug.
Ervaar het zelf en organiseer *"een complimentenmol"* spel.
In het onderwijs, de kinderopvang,.. kan je ook gebruik maken van de **complimentenstickers** (LO) of het **complimentenspel** (kleuters) om in te zetten op de complimentenactie.

👉 Meer info, **een inspiratielijst** en alle materialen vind je hier.

Meer inspirerende activiteiten en acties

- Elke dag complimenten dag:
  https://geluksdriehoek.be/oefeningen/elke-dag-complimentendag
- Schouderklopje voor jezelf:
  https://www.noknok.be/oefeningen/oefening?titel=schouderklopje-voor-jezelf
- Complimentenharmonica:
  https://www.gezondleven.be/happysnacks/complimentenharmonica
- Complimentendouche:
  werkvormen.info | Complimentendouche
- Blijtanken:
  https://www.blijtanken.nu/
- Complimentenvleugels:
  http://www.werkvormen.info/werkvorm/complimenten-vleugels
- (Digitale) Complimentenstoel:
  http://www.werkvormen.info/werkvorm/complimentenstoel
  https://www.waardigheidentrots.nl/wp-content/uploads/2016/10/Decomplimentenstoel.pdf
- Complimentenkwartet:
  http://www.werkvormen.info/werkvorm/complimentenkwartet
- Nog meer inspiratie nodig?
  - www.geluksdriehoek.be
  - http://werkvormen.info/werkvorm/
  - https://www.gezondleven.be/happysnacks

Contactgegevens

Heb je nog vragen of nood aan ondersteuning?
Contacteer ons!
Chelsea Vinckier
Chelsea.vinckier@logowaasland.be
0471 82 85 08

Bijlage

MOLFICHE

Beste collega's

1 maart: De start van een jaar vol complimenten. Daarom hebben wij jullie hulp nodig om een positieve mindset te installeren waarbij het geven en ontvangen van complimenten gemakkelijker wordt.

Jullie krijgen deze week de volgende opdracht:

Gedurende 1 week ben jij de mol voor 1 collega. Je geeft verschillende complimenten aan deze collega en je doet zaken waar je collega blij van wordt.

Het is de bedoeling dat iedereen raadt wie hem/haar blij probeert te maken en complimentjes geeft. De mollen zijn willekeurig aangeduid en zaaien met blijmakers en complimentjes! Laat je niet in de maling nemen! Vrijdag onthullen we wie jouw mol is.

Hieronder kan je jouw molfiche bijhouden.

Ik was de mol voor volgende collega: ……....

Ik deed volgende blijmakers/gaf volgende complimentjes:

……

……

……

……

Mijn mol was: ……

Mijn mol deed volgende blijmakers/gaf volgende complimentjes:

……

……

……

……

Veel succes!