



Geluk zit in een klein complimentje



Complimenten doen méér dan deugd



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, burens, zorgverleners, familie, vrienden, vrijwilligers, ...

Op 1 maart geven wij het startschot 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 Kempen.

Complimentenmol

De Mol, vermoedelijk kennen jullie het spel wel. Speel het complimentenmol-spel. 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 inzetten.

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.

Applauscirkel

Nietsvermoedende passanten doorkruisen een getekende applauscirkel op de grond en ontvangen een spontaan applaus van de omstaanders. [Meer info.](#)



Bingo

Deze [bingo](#) geeft je de kans om naar jezelf te kijken en in verbinding te gaan met en anderen. Druk de bingo af, verdeel het onder de collega's of vrienden, en kruis aan wat er gelukt is of wat je geprobeerd hebt. Ga voor 4 op een rij of voor een volle bingokaart!

[BIN GO]

We willen je met deze bingo even laten stilstaan en jou de kans geven om naar jezelf te kijken. Zo werk je niet alleen aan jezelf, maar kom je ook in verbinding met anderen!

Kruis aan wat er gelukt is of wat je geprobeerd hebt. Ga voor een 4 op een rij of zelfs een volle bingokaart!

Maak een bewuste keuze voor of tegen iets	Vraag iemand om hulp voor iets waar je mee zit	Doe iets wat je nog nooit gedaan hebt, maar altijd wilde	Geef iemand een welgemeend compliment
Zet iets in beweging, je lijf of je hoofd, kan allemaal	Sta stil bij jezelf, hoe voel je je nu?	Vertel iets over een leuk moment aan een collega	Schrap iets uit je agenda
Wees dankbaar voor 3 momenten	Doe een belangeloze goede daad	Denk na over een moment waar je trots om bent	Doe iets waar je intussen gelukkig van wordt
Maak een lijstje van dingen waar je goed in bent	Neem een echte pauze zonder scherm of internet	Kijk eens door kinderogen naar wat je nu doet	Vraag na bij een collega: hoe gaat het met hem of haar?

Vlaanderen
© 2023 logo VL - Alle rechten voorbehouden. Dit document is auteursrechtelijk beschermd.

Aan de slag

- Maak gebruik van de **kant-en-klare materialen** die [Logo Kempen](#) ter beschikking stelt.
- 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 Kempen](#) helpt je graag verder.



Materialen

Complimentenlintjes

Deel de lintjes uit of hang ze in een houten complimentenboom waar anderen het gepaste complimentje kunnen nemen om aan iemand anders te geven. Er zijn 8 verschillende lintjes met telkens een ander compliment.



Praktisch

→ Doelgroep: algemene bevolking

→ Bestellen:

- [complimentenlintjes](#): € 0,30/stuk
- [complimentenboom](#): grote versie huren voor €10 (en €125 waarborg), kleine versie aankopen voor €10

Complimentenpostkaart 'Geluksdriehoek'

De complimentenkaartjes zijn te bestellen als een set van 10 verschillende postkaartjes. Met complimentenkaartje kan je iemand een hart onder de riem steken: personeel, collega's, patiënten, cliënten of inwoners, vrienden of burens, ... Laat hen weten dat je aan hen denkt en schrijf er achteraan nog een persoonlijke boodschap bij. Bezorg ook kaartjes aan anderen zodat zij op hun beurt complimenten rond kunnen strooien, of leg ze op plaatsen waar mensen een kaartje kunnen meenemen om aan iemand anders te geven.

Praktisch

→ Doelgroep: algemene bevolking

→ Digitaal: via deze [link](#)

→ Bestellen (€1 /set van 10 verschillende kaarten) of meer info: Neem contact op met [Logo Kempen](#).



Complimentenpostkaart 'Kzitermee.be'

Op deze complimentenpostkaart staat een verwijzing naar www.kzitermee.be. Kzitermee.be helpt gericht zoeken in het aanbod van organisaties voor preventie en zorg voor geestelijke gezondheid in de Kempen. Je geeft dus een compliment én doorbreekt mee het taboe rond geestelijke gezondheid. Laat de andere weten dat je er voor hun bent, ook als het even niet goed gaat.



Praktisch

- Doelgroep: algemene bevolking
- Digitaal: via deze [link](#)
- Bestellen (gratis) of meer info: Neem contact op met [Logo Kempen](#).

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 kunnen ook apart besteld worden.



Praktisch

- Doelgroep: algemene bevolking
- Digitaal: [complimentenaffiche](#) en [stickers](#)
- Bestellen:
 - [complimentenaffiche](#): gratis
 - [stickers](#): € 0,40 per stickervel

Inspirerende activiteiten en acties

- ❖ Elke dag complimentendag:
<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>
- ❖ Applauscirkel
<https://www.nuus.be/2022/10/05/fotoreportage-iedereen-verdient-een-applaus-tijdens-de-markt-in-zottegem-gebeurde-dat-ook/>
- ❖ Nog meer inspiratie nodig?
 - www.geluksdriehoek.be
 - <http://werkvormen.info/werkvorm/>
 - <https://www.gezondleven.be/happysnacks>



Communicatie

Slogan: Geluk zit in een klein complimentje

Hashtags: #complimentendag #geluksdriehoek

Afbeeldingen: Maak gebruik van de digitale bestanden.

ALGEMEEN ARTIKEL 2024 (VOOR LOKAAL INFOBLAD OF PERSONEELSBLAD)

GELUK ZIT IN EEN KLEIN COMPLIMENTJE

1 maart: De start van een jaar vol complimenten!

Vanaf 1 maart is het tijd voor complimenten en dat willen we vieren! Een simpel compliment kan grote impact hebben. Het geeft niet alleen de ontvanger een goed gevoel, maar versterkt ook jullie relatie. Dus waarom zou je niet meer complimentjes geven?

Een complimentje tovert gegarandeerd een glimlach op iemands gezicht. Of het nu gaat om iemand die je uit de nood heeft geholpen, heerlijk eten voor je heeft klaargezet of altijd positief in het leven staat, beloon ze met een welgemeend compliment!

Maar vergeet ook jezelf niet. Wees trots op wat je bereikt hebt en sta open voor complimenten van anderen, ontvang ze met open armen en versterk zo jouw eigen geluk en dat van anderen!

Meer tips om aan je geluk te werken vind je op www.geluksdriehoek.be



GELUK ZIT IN EEN KLEIN COMPLIMENTJE

1 maart: De start van een jaar vol complimenten!

Op 1 maart begint een maand vol positiviteit en waardering! Complimentendag wordt op vrijdag 1 maart 2024 opnieuw gevierd, en dit jaar willen we er extra nadruk op leggen. Heb je onlangs iemand een compliment gegeven of er zelf een ontvangen? Hoe heeft dit je beïnvloed? Het heeft ongetwijfeld bijgedragen aan je persoonlijke groei en de versterking van relaties. Laten we gedurende de hele maand maart hierop focussen en de stroom van complimenten laten floreren!

Een compliment brengt op diverse manieren vreugde. Het vergt weinig inspanning en kent alleen maar voordelen! Het verbetert niet alleen je eigen welzijn, maar ook dat van anderen!

Voordelen voor anderen

Door iemand een compliment te geven, tover je gegarandeerd een glimlach op hun gezicht. Heeft iemand je recentelijk in een noodsituatie geholpen? Of heeft iemand heerlijk voor je gekookt? Of is er iemand altijd vrolijk? Beloon hen met een welgemeend compliment! Je laat hen zich goed voelen over zichzelf.

Voordelen voor je relaties met anderen

Als je iemand bedankt of een compliment geeft voor iets wat ze voor jou hebben gedaan, versterkt dit ook jullie relatie. Het laat zien dat jullie gedeelde waarden belangrijk vinden in jullie relatie en zorgt ervoor dat jullie ook in de toekomst voor elkaar klaar zullen staan. Je bent dankbaar omringd te zijn door zulke fantastische mensen.

Voordelen voor jezelf

Niet alleen je beste vriendin, buurman of oma verdienen een compliment. Vergeet niet om ook jezelf te complimenteren! Waar ben je trots op? Sta open voor complimenten van anderen en wees authentiek. Hoe je naar jezelf kijkt, bepaalt in grote mate hoe authentiek je kunt zijn en beïnvloedt dus ook je geluk.

Voor meer inspiratie en tips om aan je geluk te werken en je gevoel van geluk te versterken, kun je terecht 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
Link eigen website naar projectpagina
- “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
Link eigen website naar projectpagina
- Het is bijna 1 maart: De start van een jaar vol complimenten. Een compliment ontvangen én geven doet meer dan deugd!
- 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! www.vlaamselogos.be/compliment
- Op 1 maart start een jaar vol complimenten! Doe mee en post je leukste, mooiste, liefste compliment en geef zo een goed gevoel! *#geluksdriehoek*

Berichten voor 1 maart en de dagen daaropvolgend:

- 🎉 Vandaag is het de dag waarop we complimenten vieren! 🎉 Het begin van een maand vol waardering en positiviteit. Een simpel complimentje kan zoveel geluk brengen. Het kost bijna niets en heeft alleen maar voordelen. Niet alleen voor anderen, maar ook voor je relaties én jezelf! Waar wacht je nog op? Start nu met het verspreiden van complimenten! ✨ *#complimentendag #geluksdriehoek*
- 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*

Visual voor sociale media



→ Digitaal: <https://vlaamselogos.be/content/complimentenactie-geluk-zit-een-klein-complimentje>

Artikels intranet/nieuwsbrief

GELUK ZIT IN EEN KLEIN COMPLIMENTJE

Op 1 maart is het Complimentendag. Maar omdat complimenten het hele jaar door leuk zijn, maken we van maart complimentenmaand! Verras je collega's, vrienden, familie, burens, ... met een leuk en origineel compliment! Het geven van complimenten is belangrijk omdat je je betrokkenheid laat zien, het boost je zelfvertrouwen en het laat zien dat je die persoon waardeert. Ook het geven van complimentjes doet deugd want het versterkt jouw geluksgevoel! Gooi daarom dus mee complimentjes in het rond tijdens de complimentenmaand.

GELUK ZIT IN EEN KLEIN COMPLIMENTJE

1 maart: De start van een jaar vol complimenten

Verras je collega's, vrienden, familie, burens, 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.

Bijlagen

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 raad 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!



Digitale promotiematerialen complimentenactie

Affiche complimentenmol



→ Digitaal: <https://www.vlaamselogos.be/sites/default/files/domain%20editor/middenwestvlaanderen/cm/SP/Complimentenactie/Affiche%20Mollenspel.pdf>

Emailhandtekening



Achtergrondafbeelding voor digitaal overleg

