



Geluk zit in een klein complimentje



Complimenten doen méér dan deugd



noknok



Inhoud

Inleiding.....	3
Geluk zit in een klein complimentje	3
Tips voor het geven en ontvangen van een compliment	3
Aan de slag.....	4
Inspirerende activiteiten en acties.....	5
Complimentenmol.....	5
Applauscirkel.....	5
Bingo.....	6
Nog meer ideeën.....	6
Materialen.....	7
Complimentenbandjes	7
Complimentenaffiche met afscheurstrookjes	7
Complimentenstickers.....	8
Complimentenstickers voor kinderen.....	8
Complimentenpostkaart	9
E-cards	10
Complimentenspel voor kleuters.....	11
Complimentenboom voor zorg	11
Andere materialen rond Geestelijke gezondheid	12
De Geluksdriehoek.....	12
NokNok.....	12
Warme William	12
Gevoelsstand.....	13
Communicatie.....	14
Algemeen artikel (lokaal infoblad of personeelsblad).....	14
Korte versie.....	14
Lange versie.....	15
Sociale media.....	16
Berichten om de complimentenactie aan te kondigen:.....	16
Berichten voor 1 maart en de dagen daaropvolgend:.....	17
Artikels intranet/nieuwsbrief.....	18
Bestelformulier.....	19
Contactgegevens.....	19
Bijlage.....	20

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, ... Wij willen op 1 maart het startschot geven van een jaar vol complimenten, want in een ideale wereld is elke dag complimentendag.

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.

Aan de slag

- Maak gebruik van de **kant-en-klaarmaterialen** die het Logo ter beschikking stelt. Alle materialen besteld worden worden bij [Logo Limburg via het online bestelformulier](#).
- Geef een extra boost aan de complimenten door er een **activiteit of actie** rond te organiseren. Vind inspiratie in deze gids en 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 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 aan 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 Limburg](#) helpt je graag verder.



Inspirerende activiteiten en acties

Complimentenmol

De Mol, vermoedelijk kennen jullie het spel wel, maar ken je de complimenten-variant? 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 bedolven 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 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!

Nog meer ideeën

- ❖ 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](http://www.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>

Materialen

Complimentenbandjes

Deel de bandjes uit, biedt ze aan in een schaal of hang ze op in een boompje. Zo kunnen anderen het gepaste complimentje kiezen om weg te geven. Er zijn 10 verschillende bandjes met telkens een ander compliment.

Doelgroep: iedereen



(Foto louter ter illustratie. Bron Logo Kempen)



Complimentenaffiche met afscheurstrookjes



Gebruik de complimentenaffiches in je organisatie, bedrijf of in je klas. De affiche bevat handige afscheurstrookjes. Zo kan men gemakkelijk een compliment afscheuren en aan iemand anders geven. Een complimentje geven verhoogt het zelfvertrouwen en geeft een fijn gevoel.



Doelgroep: algemene bevolking, speciaal geschikt voor op de werkvloer en in secundair onderwijs

Complimentenstickers

Met de complimentenstickers laat je mensen letterlijk stralen. Leuk om op elke plek te plakken: op de broodtrommel, in het rapport, op het shirt, de werkplek, ...

Doelgroep: iedereen



Complimentenstickers voor kinderen

De fruitige complimentenstickers zien er vrolijk uit. Eén vel bestaat uit 10 stickers.



Doelgroep: lager onderwijs

Complimentenpostkaart

De complimentenkaartjes zijn te bestellen als een set van 10 verschillende postkaartjes.

Met een complimentenkaartje kan je iemand een hart onder de riem steken: personeel, collega's, patiënten, cliënten of inwoners, vrienden of burens, ... Laat de ander weten dat je aan hen denkt en schrijf er achteraan nog een persoonlijke boodschap bij. Deel kaartjes uit of leg ze op plaatsen waar voorbijgangers een kaartje kunnen meenemen om aan iemand anders te geven.

Doelgroep: iedereen



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.

Verstuur je e-card via <https://www.vlaamse-logos.be/compliment>



Complimentenspel voor kleuters

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. De complimenten zijn vernieuwd en bevatten een aantal complimenten en illustraties.

Complimentenboom voor zorg

Voor het personeel en de bewoners van zorginstellingen is er een speciaal complimentenboompakket. Een pakket bestaat uit 8 affiches voor bewoners en 1 affiche voor het zorgpersoneel en complimentenstickers in de vorm van blaadjes en vogeltjes.

Hang de kleurrijke A4-affiches van de bewoners op in hun kamer of op de deur! Op deze manier wordt dit hun persoonlijke complimentenboom en worden alle complimenten op één leuke plek verzameld. Niet alleen de bewoner, maar ook de bezoekers kunnen mee genieten van de complimenten aan hun geliefde/ouder/vriend/...!

De complimentenboom voor de medewerkers kan opgehangen worden in de gang, aan het onthaal, in de polyvalente ruimte, ... Kies voor een zichtbare plek! Iedereen die voorbij wandelt, kan letterlijk en figuurlijk even stil staan bij de complimenten voor het zorgpersoneel of zelf een complimentje plakken.



Andere materialen rond Geestelijke gezondheid

De Geluksdriehoek

De 3 bouwblokken van de Geluksdriehoek tonen 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 complimenten onderlinge verbondenheid, wat thuishoort binnen de tweede bouwblok 'Goed omringd zijn'.
- En kan je ervan genieten als je een compliment ontvangt? Als je ze goed kunt toelaten, werk je aan een competentie binnen het bouwblok 'Jezelf kunnen zijn'.



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

NokNok



Indien je met de doelgroep jongeren (12-16 jaar) werkt, dan kan je de link maken met de **NokNokcampagne** (www.noknok.be). Jongeren krijgen er tips om aan hun eigen geluk te werken.

Warme William

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?



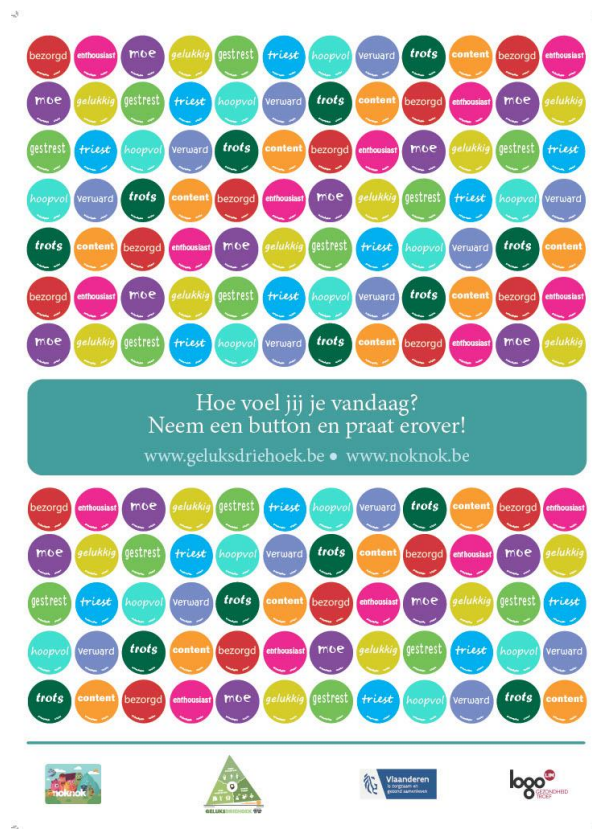
Promotiematerialen van de Geluksdriehoek, NokNok of Warme William kunnen gratis aangevraagd worden via het [online bestelformulier](#).

Gevoelsstand

Hoe vaak krijg je de vraag ‘Hoe is’t?’. En hoe vaak antwoord je dan snel ‘goed’? Gevoelens kunnen je overweldigen, opdringen, je uit je concentratie halen of je rust verstoren. Maar hoe voelen mensen zich echt? Misschien wel een beetje gestrest, moe, enthousiast of trots?

Met de gevoelsbuttons breng je spreken over gevoelens onder de aandacht van een groot publiek. Ze motiveren letterlijk tot gesprek en nodigen uit tot een open dialoog. Laat voorbijgangers een button opspleten en moedig hen aan om erover te spreken.

Er worden 10 verschillende buttons (trots, enthousiast, hoopvol, content, gelukkig, triest, bezorgd, gestrest, moe en verward) aangeboden met aangename en minder aangename gevoelens. Hierdoor willen we ook het taboe om te praten over moeilijkere gevoelens verminderen.



Communicatie

Slogan: Geluk zit in een klein complimentje

Hashtags: #complimentendag #geluksdriehoek

Afbeeldingen: Maak gebruik van de digitale bestanden.

Algemeen artikel (lokaal infoblad of personeelsblad)

Korte versie

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 je altijd een glimlach bezorgt, 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 je eigen geluk en dat van anderen!

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



Lange versie

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 uit een noodsituatie geholpen? Of heeft iemand heerlijk voor je gekookt? Of word je steeds blij als je iemand ziet? Beloon hen met een welgemeend compliment! Zo krijgt de ander een goed gevoel 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 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 je 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#geluksdriehoek

- <https://www.logolimburg.be/content/complimentenactie-geluk-zit-een-klein-complimentje-1Complimentenactie 'Geluk zit in een klein complimentje' | Logo Limburg>
- “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#geluksdriehoek [Complimentenactie 'Geluk zit in een klein complimentje' | Logo Limburg](#)
- 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! [Complimentenactie 'Geluk zit in een klein complimentje' | Logo Limburg](#)
- 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 'Je goed voelen' is net 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



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 alvast de eerste complimentenmaand van het jaar! Verras je collega's, vrienden, familie, burens, ... met een leuk en origineel compliment! Het geven van complimenten is belangrijk omdat je je betrokkenheid toont, 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.



Bestelformulier

Bestel de materialen eenvoudig via [dit online bestelformulier](#).

Vragen? Aarzel niet ons te contacteren via logo@logolimburg.be of tel. 011 15 12 30

Contactgegevens

Logo Limburg vzw
Universiteitslaan 3
3500 Hasselt

Tel. 011 15 12 30
logo@logolimburg.be



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 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!

