



Geluk zit in een klein complimentje



Complimenten doen méér dan deugd



Inleiding

Geluk zit in een klein complimentje

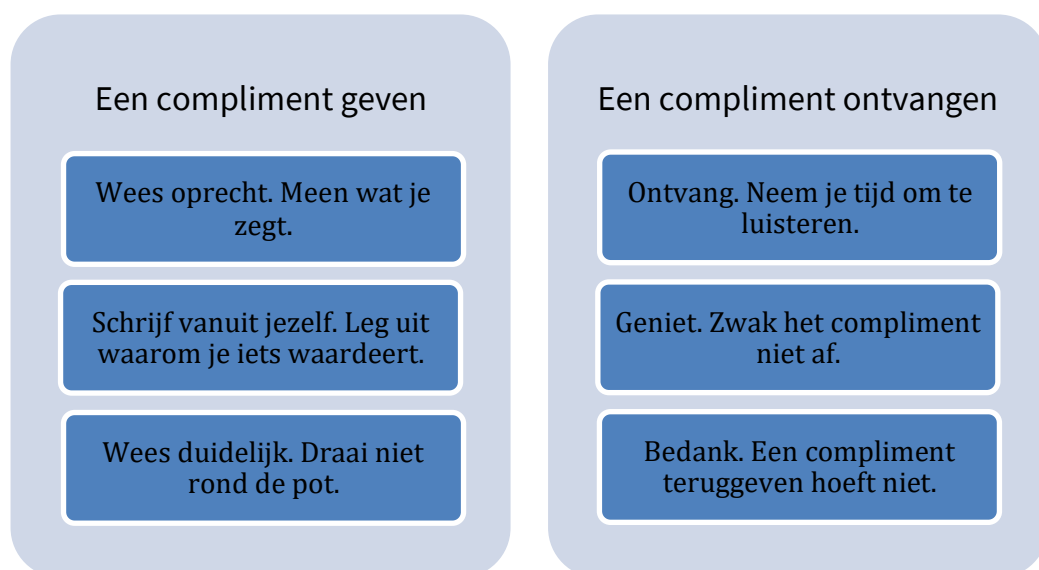
Het geven van een compliment is eenvoudig en klein, maar kan een grote impact hebben. Een compliment geven of krijgen doet deugd. En wanneer je je goed voelt, gaat alles makkelijker en is alles leuker.

"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, ... Dit jaar willen we op 1 maart het startschot geven van een jaar vol complimenten.

Tips voor het geven en ontvangen van een compliment



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 het [Logo uit jouw regio](#).

Complimentenmol

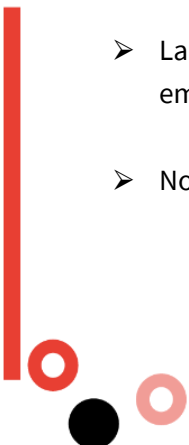
De Mol, vermoedelijk kennen jullie het spel wel. Dit jaar willen we het complimentenmol-spel spelen. Laat iedereen een naam trekken van iemand anders. Voor de persoon die je getrokken hebt, ga je gedurende een afgesproken periode (1 week, 1 maand,...) in 't geniep extra lief of hulpvaardig zijn, met 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 of besteld worden of kunnen aangevraagd 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? [Jouw Logo](#) helpt je graag verder.



Materialen in de kijker

Complimentenspel: ontleen het complimentenspel en leer zo kleuters op een speelse manier met complimenten omgaan

Met het complimentenspel maken kleuters op een eenvoudige manier kennis met het geven en ontvangen van complimentjes. Het doel is het geluksgevoel van jonge kinderen 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
- Uitlenen: <https://logomechelen.be/content/complimentenspel-0>

Complimentenbandjes: deel deze complimentenbandjes uit en maak je omgeving blij

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: iedereen
- Bestellen: <https://logomechelen.be/content/complimentenbandjes-3>

E-cards: fleur iemands mailbox op door een e-card te versturen

Maak gebruik van onze digitale complimentenkaarten en tover de mailbox van je vrienden, collega's, ... om tot een echte 'complimentenbox'. Je kan bij het versturen van de e-cards ook een persoonlijke boodschap noteren.

Praktisch

Verstuur je e-card via <https://logomechelen.be/compliment>



Download het
complimentenboekje:



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 burens, ... 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: iedereen

→ Digitaal: <https://logomechelen.be/content/complimentenscheurboekje>

Digitale promotiematerialen complimentenactie

Affiche





→ Digitaal:

https://logomechelen.be/sites/default/files/domain%20editor/mechelen/cm/2022_Complimentenactie_Affiche.pdf

Emailhandtekening



Digitaal: <https://drive.google.com/file/d/1k6n1gwkiGNuBMxeCGSzmly95o2WCC53C/view>

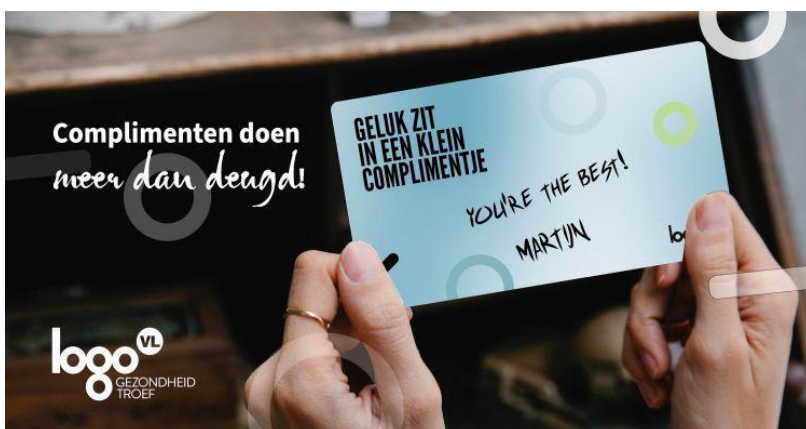
Achtergrondaafbeelding voor digitaal overleg





→ Digitaal: https://drive.google.com/file/d/1dQdXFbW-xMu_hfor_VgTAoq3BrM6DPTW/view

Visual voor sociale media



→ Digitaal: https://drive.google.com/file/d/1CzZHxkAJ0awv2KXjz7Kk_a2VBSxQ5pRf/view



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](http://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>



Communicatie

Slogan: Geluk zit in een klein complimentje

Hashtags: #complimentenactie #geluksdriehoek

Afbeeldingen: Maak gebruik van de digitale bestanden.

ALGEMEEN ARTIKEL (VOOR LOKAAL INFOBLAD OF PERSONEELSBAD)

COMPLIMENTENDAG

GELUK ZIT IN EEN KLEIN COMPLIMENTJE



1 maart: De start van een maand vol complimenten!

Op woensdag 1 maart is het complimentendag en dat willen we ook dit jaar vieren. Gaf of kreeg je onlangs nog een compliment? En wat deed dat met jou? ... Het deed je groeien en versterkt de relatie. Gedurende de maand maart willen we hier extra aandacht aan besteden. Dus, laat die complimenten maar komen!

Een compliment doet deugd op verschillende vlakken. Het vraagt weinig moeite en heeft alleen maar **voordelen! Je versterkt je eigen, maar ook andermans geluk!**

Goed voor de ander

Je tovert gegarandeerd een lach op iemands gezicht als je een complimentje geeft. Iemand die jou uit de nood hielp? Iemand die lekker eten voor je klaarmaakte? Iemand die er altijd goedgezind bij loopt? Beloon hen en geef hen een complimentje! Je laat de ander **zichzelf goed voelen**.

Goed voor je relaties met anderen

Als je de persoon die iets voor je deed bedankt of een compliment geeft daarover, versterkt dat ook jullie relatie. Het maakt duidelijk dat jullie beiden dezelfde dingen belangrijk vinden in de relatie en zorgt ervoor dat jullie er opnieuw zullen zijn voor elkaar in de toekomst. Je bent dankbaar dat je zo **goed omringd bent**.

Goed voor jezelf

Niet alleen je beste vriendin, je buurman of je oma verdienen een compliment. Vergeet jezelf ook niet! Waar ben jij trots op? Laat complimenten van anderen ook toe en **wees jezelf**. Want de

manier waarop je naar jezelf kijkt, bepaalt voor een groot stuk de mate waarin je jezelf kan zijn. En dus ook je geluk.

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**:

- “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' en strooi complimentjes in het rond!

#complimentenactie #geluksdriehoek

- Het is bijna 1 maart: de start van een maand vol complimenten. Een compliment ontvangen én geven doet meer dan deugd! *#complimentenactie #geluksdriehoek*

- Binnenkort is het 1 maart: de start van een maand vol complimenten. Zin om mee te doen? Stuur een compliment naar je collega, buur, vriend of familielid ... en misschien word ook jij verwend met een mooi compliment!

#complimentenactie #geluksdriehoek

- Een complimentje vol geluk! Op 1 maart start een maand vol complimenten. Doe mee en deel je leukste, mooiste, liefste compliment en geef zo een goed gevoel! Een compliment kost weinig moeite en heeft alleen maar voordelen. Het is goed voor de ander, je relaties en jezelf! Waar wacht je nog op? *#complimentenactie #geluksdriehoek*

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

- Vandaag vieren we complimentendag! Het startschot voor een maand vol complimenten. Een complimentje zit vol geluk. Het kost weinig moeite en heeft alleen maar voordelen. Het is goed voor de ander, je relaties en jezelf! Waar wacht je nog op? *#complimentenactie #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 *#complimentenactie #geluksdriehoek*

- “Absoluut geweldig!” - “Wat lief!” - “Goed gedaan!” - “Wat mooi!” Zomaar een paar kreten om een compliment te beginnen. Wie geef jij vandaag een compliment? *#complimentenactie #geluksdriehoek*



Artikel intranet/nieuwsbrief

COMPLIMENTENDAG

GELUK ZIT IN EEN KLEIN COMPLIMENTJE

1 maart = de start van een maand vol complimenten

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

Artikel voor nieuwsbrief naar onderwijs

1 maart = de start van een maand 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. Ook binnen jouw school kan je hier aan meewerken. Ontvang je graag materiaal? Kijk op onze website of neem contact op met het Logo uit jouw buurt! We hebben verschillende materialen waarmee je als school aan de slag kan!

👉 Meer info, inspirerende voorbeelden en alle materialen vind je [hier](#)



Contactgegevens

Wens je meer informatie? Contacteer het aanspreekpunt van jouw gemeente. Dat kan telefonisch via 015 43 63 66

Of per mail:

- Mechelen en Sint-Katelijne-Waver: annelies@logomechelen.be
- Bonheiden, Heist-op-den-Berg en Putte: sarah@logomechelen.be
- Bornem, Puurs-Sint-Amands en Willebroek: jolien@logomechelen.be
- Aartselaar, Boom, Hemiksem, Niel, Rumst en Schelle: lieve@logomechelen.be
- Berlaar, Duffel, Lier en Nijlen : hannah@logomechelen.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 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!

