

Samen creëren we een complimentenGOLF

INTRODUCTIE

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.

Samen creëren we de grootste complimentenGOLF in Vlaams-Brabant!

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 ronde de pot.

Een compliment ontvangen...

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



Leer de Geluksdriehoek kennen!

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.



NokNok voor 12 tot 16-jarigen

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'.



Warme William luistert!

Ook elke 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 Zenneland vzw. (info@logozenneland.be, 02 582 75 91)



AAN DE SLAG!

Doe mee aan de complimentenactie. **Samen creëren we een complimentenGOLF in Vlaanderen!**

- Maak gebruik van de kant-en-klare materialen. Alle materialen vind je terug in onze webshop op www.logozenneland.be.
- Geef een **boost** aan de complimentenactie door extra activiteiten te organiseren. Laat je creativiteit de vrije loop!
- Je kan **1 maart, de complimentendag**, 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? Wij helpen je graag verder. Contacteer lien@logozenneland.be, 02 582 75 91

COMPLIMENTENPAKKET VOOR PERSONEEL EN LEERLINGEN SECUNDAIR ONDERWIJS

Speel met je collega's of klasgenoten in het secundair onderwijs het 'Complimenten'-molspel

'Complimenten'-molspel (en molfiche)

De Mol. Vermoedelijk kennen jullie het TV-programma. Dit jaar willen we het 'complimenten'mol-spel spelen. Laat iedereen een naam trekken van een collega of klasgenoot. Voor de persoon die je getrokken hebt, ga je gedurende een afgesproken periode (1 week bijvoorbeeld) in het 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.

[Via deze link](#) kan je online namen trekken om te weten wie jij moet bedelven met complimenten en blijmakers. Bezorg deelnemers de molfiche (achteraan deze inspiratiegids) om hun verdachten bij te houden.

Maak je deelname bekend met de bijhorende affiche!



Gebruik het beschikbare materiaal zoals e-cards, complimentenstickers en affiches en de molfiche

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.

[Klik hier om je e-card te versturen.](#)



Complimentenstickers + affiche

Met deze stickertjes kleven je complimenten overal! Want weet je, een compliment kan je nooit te veel geven.

Hang ook een affiche in jullie eetruimte of gemeenschappelijk lokaal waar je de complimentjes afscheurt. Zo krijgt iedereen een golf van complimenten over zich.



COMPLIMENTENPAKKET KLEUTERS

Laat kleuters met de dobbelsteen rollen en elkaar een complimentje geven!

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 doos met 2 zachte dobbelstenen met insteekhoezen, 12 complimentenkaarten, 10 stickervellen en een lesfiche.



COMPLIMENTENSTICKERS VOOR LAGERE SCHOOL

De fruitige complimentenstickers zien er vrolijk uit. Ideaal om te gebruiken bij kinderen.

Eén vel bestaat uit 10 stickers.

TIP:

Geef elk kind een complimentenvriendje waar ze een hele week stiekem complimentjes aan kunnen geven. Hiervoor kunnen ze zeker de stickertjes gebruiken.

Gebruik de affiche in de klas.



DIGITALE PROMOTIEMATERIALEN COMPLIMENTENACTIE

- [Download de Affiche voor lagere school](#)
- [Download de Affiche 'Complimenten'- molspel](#)
- [Download de Affiche 'Complimentjes afscheuren'](#)
- [Download de e-mailhandtekening](#)
- [Download de achtergrondafbeelding voor digitaal overleg](#)
- [Download visuals voor sociale media](#)
- [E-Cards versturen kan via deze link](#)
- [Gebruik de molfiche via deze link](#) (zie ook volgende bladzijde)

MOLFICHE

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 persoon. Je geeft verschillende complimenten aan deze persoon en je doet zaken waar deze persoon 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:

Ik deed volgende blijmakers/gaf volgende complimentjes:

.....
.....
.....
.....

Mijn mol was:

Mijn mol deed volgende blijmakers/gaf volgende complimentjes:

.....
.....
.....
.....

Veel succes!

COMMUNICATIE

Slogans: Geluk zit in een klein complimentje! Samen creëren we een complimentenGOLF!

Hashtags: #complimentendag #geluksdriehoek

Afbeeldingen: Maak gebruik van de digitale bestanden

ALGEMEEN ARTIKEL (VOOR LOKAAL INFOBLAD OF PERSONEELSBLAD)

SAMEN CREËREN WE EEN COMPLIMENTENGOLF!

Geluk zit in een klein complimentje!

Een complimentje geven of krijgen doet meer dan deugd. Naast het krijgen van een goed gevoel, kan een complimentje de relatie versterken met de mensen om je heen. Reden genoeg om complimentjes uit te delen 1 maart, complimentendag, als start van een jaar vol complimenten.

Heb je zin in een leuke activiteit? Organiseer een ‘complimenten’-molspel bij je thuis, onder vrienden of op het werk. Laat iedereen een naam trekken. 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

Gebruik deze berichten om je 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

www.logozenneland.be/complimentengolf

- “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!

#Complimentendag

www.logozenneland.be/complimentengolf

- Het is bijna 1 maart: De start van een jaar vol complimenten. Een compliment ontvangen én geven doet meer dan deugd! Samen creëren we een complimentenGOLF!
- 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.logozenneland.be/complimentengolf
- 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:

- 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

Vanaf 1 maart creëren we een complimentenGOLF!

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 info, een inspiratielijst en alle materialen vind je hier. (www.logozenneland.be/complimentengolf)

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.