



*Geluk zit in een klein complimentje*



Complimenten doen méér dan deugd

## Inleiding

### Geluk zit in een klein complimentje

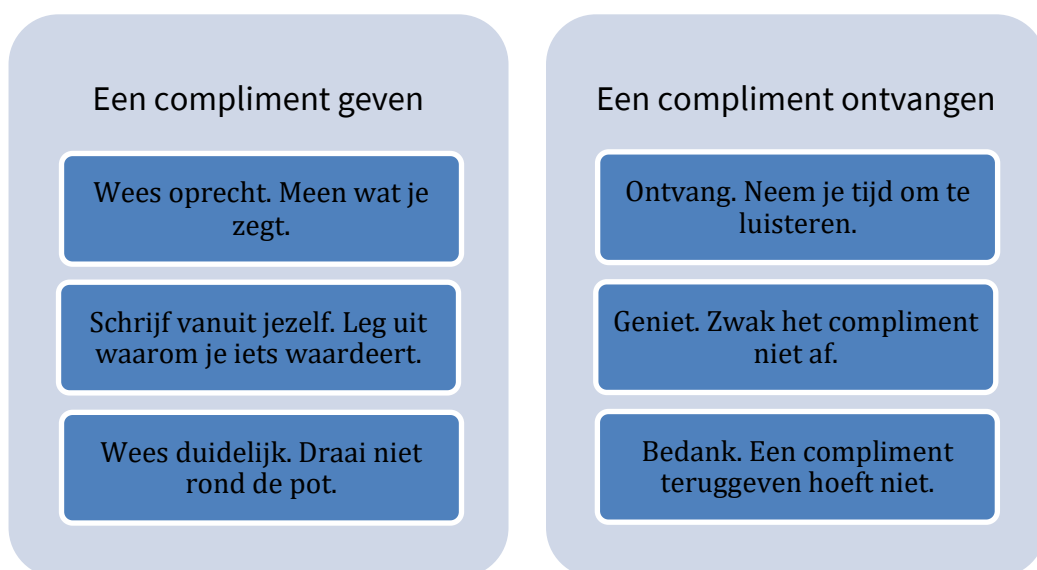
Het geven van een compliment is eenvoudig en klein, maar kan een grote impact hebben. Een compliment geven of krijgen doet deugd. En wanneer je je goed voelt, gaat alles makkelijker en is alles leuker.

"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 jaarlijkse 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](http://www.geluksdriehoek.be).



Indien jouw doelgroep jongeren (12-16 jaar) zijn, maak dan zeker ook de link met de **NokNok-campagne** ([www.noknok.be](http://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](http://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?



## 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

- 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, ...

**Bestel hier de in deze gids vermelde materialen voor je complimentenactie.**

**Bestellen kan t.e.m. 10 februari 2023.**

## Materialen

### 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, 9 complimentenkaarten en een lesfiche.



#### Praktisch

- Doelgroep: kleuters
- Meer info:  
[Complimentenspel | Logo Limburg](#)

### 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
- Meer info:  
[Complimentenstickers | Logo Limburg](#)

## Afscheurcomplimenten en complimentenkaartjes voor jongeren

Voor het secundair onderwijs is er een zelf afdrukbaar pakket beschikbaar met downloadbare complimentenkaartjes en afscheurcomplimentjes. Een groot blad met afscheurcomplimentjes kan in het klaslokaal of in de gang worden gehangen. Leerlingen kunnen er een complimentje afscheuren en aan een medeleerling geven. Ook kunnen er complimentenkaartjes afgedrukt worden en op een complimentenstand in de inkomhal, op de eettafels in de refter, in een mandje op de lessenaars,... gelegd worden. De leerlingen kunnen vrij complimentjes nemen en uitdelen.



### Praktisch

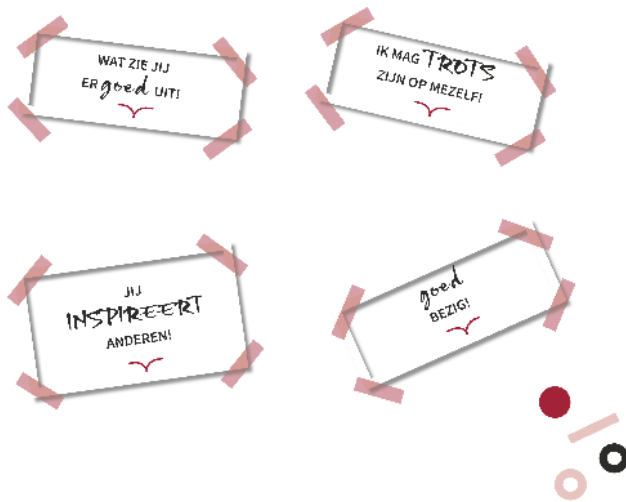
- Doelgroep: secundair onderwijs
- Meer info:  
[Digitaal pakket secundair onderwijs | Logo Limburg](#)

## Affiche complimentenactie

Maak via een affiche bekend dat jullie organisatie meedoet aan de complimentenactie. Motiveer voorbijgangers op die manier om een complimentje te delen.



Gaf jij vandaag al een compliment?



[www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be) • [www.noknok.be](http://www.noknok.be)



### Praktisch

→ Doelgroep: algemene bevolking

## 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.



### Praktisch

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



## Digitale promotiematerialen complimentenactie

### Emailhandtekening



### Webbanner



[www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be)

### Achtergrondafbeelding voor digitaal overleg



#### Praktisch

→ Gratis te downloaden:

- [Afbeelding 1](#)
- [Afbeelding 2](#)
- [Afbeelding 3](#)
- [Afbeelding 4](#)
- [Afbeelding 5](#)

### Visual voor sociale media



#### Praktisch

→ Gratis te downloaden

- [Compliment 1](#)
- [Compliment 2](#)
- [Compliment 3](#)
- [Compliment 4](#)
- [Compliment 5](#)
- [Compliment 6](#)

## 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://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 (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](http://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
- “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
- 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](http://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:**

- 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](http://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](http://www.geluksdriehoek.be).*

### 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. Meer informatie? Kijk op de website!

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.



# 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!

