

# INSPIRATIEGIDS COMPLIMENTENACTIE

*Geluk zit in een klein complimentje*

Iedereen kan werken aan geluk door complimenten te geven.  
Doe jij ook mee met de complimentenmaand in maart?

logo<sup>VL</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

In deze gids lees je waarom het belangrijk is om **complimenten te geven én te ontvangen**. Er worden enkele **inspirerende acties** voorgesteld en je kan in het kader van de complimentenmaand **gratis materialen bestellen**.

# 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	Een compliment ontvangen
Wees oprecht. Meen wat je zegt.	Ontvang. Neem je tijd om te luisteren.
Schrijf vanuit jezelf. Leg uit waarom je iets waardeert.	Geniet. Zwak het compliment niet af.
Wees duidelijk. Draai niet rond de pot.	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 complimenten onderlinge verbondenheid, wat overeenkomt met de tweede bouwsteen '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 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 sluit 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?



Promotiematerialen van de Geluksdriehoek, NokNok of de Warme William kunnen gratis aangevraagd worden bij [Logo Gezond+](http://Logo Gezond+).



## Aan de slag

- Maak gebruik van de **kant-en-klare materialen** die de Vlaamse Logo's ter beschikking stellen. Alle materialen kunnen ofwel gedownload worden of aangevraagd worden bij Logo Gezond+.
- 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 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 Gezond+](#) helpt je graag verder.

## Inspirerende acties

### Speel de Complimenten-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!



### Speel de Complimenten-Mol

Laat iedereen van je collega's, familie of vrienden 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. Via deze [link](#) kan je online namen trekken om te weten wie jij moet bedelven met complimenten en blijmakers.

### Zet een complimenten-pot of hang de complimentenaffiche met afscheurstrookjes uit

Zet de complimentenpot centraal en laat elke medewerker/leerling/vriend dagelijks een complimentje uit de pot nemen. Vervolgens geeft die het complimentje aan wie hij vindt bij wie het compliment het beste past.

Tip: Druk de bestaande complimentenpostkaartjes af in het klein of gebruik onze complimenten-afschuuraffiches.

### Meer inspirerende activiteiten en acties

Elke dag complimentendag	<a href="https://geluksdriehoek.be/oefeningen/elke-dag-complimentendag">https://geluksdriehoek.be/oefeningen/elke-dag-complimentendag</a>
Schouderklopje voor jezelf	<a href="https://www.noknok.be/oefeningen/oefening?titel=schouderklopje-voor-jezelf">https://www.noknok.be/oefeningen/oefening?titel=schouderklopje-voor-jezelf</a>
Complimentenharmonica	<a href="https://www.gezondleven.be/happysnacks/complimentenharmonica">https://www.gezondleven.be/happysnacks/complimentenharmonica</a>
Complimentendouche	<a href="https://www.werkvormen.info/werkvorm/complimentendouche/">https://www.werkvormen.info/werkvorm/complimentendouche/</a>
Blijtanken	<a href="https://www.blijtanken.nu/">https://www.blijtanken.nu/</a>
Complimentenvleugels	<a href="http://www.werkvormen.info/werkvorm/complimenten-vleugels">http://www.werkvormen.info/werkvorm/complimenten-vleugels</a>
(Digitale) Complimentenstoel	<a href="http://www.werkvormen.info/werkvorm/complimentenstoel">http://www.werkvormen.info/werkvorm/complimentenstoel</a>
Complimentenkwartet	<a href="http://www.werkvormen.info/werkvorm/complimentenkwartet">http://www.werkvormen.info/werkvorm/complimentenkwartet</a>
Applauscirkel	<a href="https://www.nuus.be/2022/10/05/fotoreportage-iedereen-verdient-een-applaus-tijdens-de-markt-in-zottegem-gebeurde-dat-ook/">https://www.nuus.be/2022/10/05/fotoreportage-iedereen-verdient-een-applaus-tijdens-de-markt-in-zottegem-gebeurde-dat-ook/</a>
Nog meer inspiratie nodig?	<a href="http://www.geluksdriehoek.be">www.geluksdriehoek.be</a> <a href="http://werkvormen.info/werkvorm/">http://werkvormen.info/werkvorm/</a> <a href="https://www.gezondleven.be/happysnacks">https://www.gezondleven.be/happysnacks</a>



## Materialen voor algemene bevolking

### Complimentenaffiche met afscheurstrookjes



Gebruik de complimentenaffiches in je organisatie, bedrijf of in je klas. Zo geven collega's of leerlingen een ander meer zelfvertrouwen en een fijn gevoel. Ook de complimentengever wordt er beter van, want wist je dat het uitdelen van complimentjes ook jouw eigen geluksgevoel versterkt? Bovendien is het besmettelijk. Wie positiviteit uitstraalt, krijgt ook meer erkenning en waardering terug.

#### Praktisch

- Doelgroep: Algemene bevolking, speciaal geschikt voor op de werkvloer en in het secundair onderwijs.
- Bestellen kan via dit [bestelformulier](#).
- Meer info? Neem contact op met [Logo Gezond+](#).

### Complimentenstickers

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

#### Praktisch

- Doelgroep: Algemene bevolking
- Je kan de stickers [hier](#) downloaden.
- Bestellen kan via dit [bestelformulier](#).
- Meer info? Neem contact op met [Logo Gezond+](#).



## Complimentenpostkaart



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

Met deze postkaartjes 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
- Je kan de postkaartjes [hier](#) downloaden.
- Bestellen kan via dit [bestelformulier](#) (maximum 10 sets).
- Meer info: Neem contact op met [Logo Gezond+](#).

## 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.vlaamse-logos.be/compliment>.



## Complimentenaffiche met ballonnen

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. Of schrijf zelf complimentjes in de ballonnen. De affiches zijn ook bruikbaar op kantoor, op school, ...

### Praktisch

- Doelgroep: Woonzorgcentra, ziekenhuizen, setting zorg en welzijn
- Je kan de affiches [hier](#) downloaden.
- Bestellen kan via dit [bestelformulier](#).
- Meer info: Neem contact op met [Logo Gezond+](#).





## Materialen voor kinderen

### Complimentenspel

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.



#### Praktisch

- Doelgroep: Kleuters
- Je kan het spel [hier](#) ontlenu.
- Meer info? Neem contact op met [Logo Gezond+](#).

### Complimentenstickers

De fruitige complimentenstickers zien er vrolijk uit. Ideaal om te gebruiken bij kinderen. Eén vel bestaat uit 10 stickers.

#### Praktisch

- Doelgroep: Lager onderwijs
- Je kan de stickers [hier](#) downloaden.
- Bestellen kan via dit [bestelformulier](#).
- Meer info: Neem contact op met [Logo Gezond+](#).



## Digitale promotiematerialen

### Banners voor e-mail en facebook



De banners voor e-mail en facebook kan je [hier](#) in verschillende kleuren downloaden.

### Achtergronden voor Teams-overleg



De achtergronden voor Teams-overleg kan je [hier](#) downloaden.

## Communicatie

Slogan: Geluk zit in een klein complimentje  
 Hashtags: #complimentendag #geluksdriehoek  
 Afbeeldingen: Maak gebruik van de digitale bestanden.

### Nieuwsbriefitem voor lokale besturen/organisaties/...

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.



### Nieuwsbriefitem voor 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.

In het onderwijs, de kinderopvang, ... kan je gebruik maken van de **complimentenstickers** (LO) of het **complimentenspel** (kleuters) om in te zetten op de complimentenactie.

👉 Meer info en alle materialen vind je [hier](#).

### Algemeen artikel voor 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 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](http://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 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](http://www.geluksdriehoek.be).



## Sociale media berichten

- Vroege post om complimentendag algemeen aan te kondigen

✿ Doe mee aan de complimentendag op 1 maart! ✿

Binnenkort is het zover, 1 maart: de start van een maand vol complimenten! Doe mee aan de actie ‘Geluk zit in een klein complimentje ’en maak met een klein gebaar een grote impact.. #complimentendag #geluksdriehoek

- Post met vermelding Logo-ondersteuning

✿ Doe mee aan de complimentendag op 1 maart! ✿

Binnenkort is het zover, 1 maart: start van een maand vol complimenten! Laat maart niet voorbij gaan zonder een overvloed aan complimenten en positiviteit. Laat het Logo je ondersteunen bij het organiseren van de actie ‘Geluk zit in een klein complimentje ’en maak met een klein gebaar een grote impact.. #complimentendag #geluksdriehoek

- Post op 1 maart 2024

👉 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

- Post in de maand maart

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).

#complimentendag #geluksdriehoek

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

## Visuals voor sociale media

De visuals voor sociale media kan je [hier](#) downloaden.



## Bestelformulier materialen

Heb je interesse om met onze materialen aan de slag te gaan? Bestel dan je gratis materialen via dit [bestelformulier](#).

## Contactgegevens

**Logo Gezond+**

Groot Begijnhof 24  
9040 Sint-amandsberg

Telefoon: 09 266 70 10  
E-mail: [info@gezondplus.be](mailto:info@gezondplus.be)

