

Binnenkort is het weer zover, want op 1 maart vieren we over de hele wereld **Complimentendag**. Wij bij het Waarderingsplatform zijn alvast van de partij, want een compliment geven, dat is toch gewoon je **waardering** uiten?

Zet jij Complimentendag ook graag in de verf? Dan ben je aan het juiste adres. Op deze landingspagina vind je alle materiaal dat je mogelijk nodig hebt. **Van tekst en afbeeldingen** voor nieuwsbrief en sociale media, tot een **afdrukbare complimentenmuur en scheurblaadje**, tips voor **activiteiten**, en nog veel meer.

De **keuze** wat je hieruit neemt, en voor welke doelgroep je het inzet, laten we **volledig aan jou** over. Heb je al plannen rond Complimentendag? Dan kan ons materiaal een **aanvulling** zijn. Ben je nog niet actief op het Waarderingsplatform? **Geen probleem**, ook dan kan je hier terecht.

Neem gerust een kijkje!



1. Versier je muur met deze *printables*. Nodig gebruikers of personeel uit om een compliment mee te nemen – of er een te geven – met behulp van:
   1. **Scheurblaadje** ‘gratis complimentjes’ (beschikbaar in kleur en zwart-wit)
   2. **Banner** om zelf een complimentenmuur mee te maken (beschikbaar in kleur en zwart-wit)
2. Breng gebruikers en het brede publiek op de hoogte dat je Complimentendag viert. Bij communicatie vind je **tekst en afbeeldingen** voor in je e-mailhandtekening, op sociale media, in je nieuwsbrief of op je website.
3. Complimentendag kan je ook vieren met leuke activiteiten. **Laat je inspireren** tot een complimentenharmonica, complimenten ‘wie ben ik’ spel, een complimentenstoel en nog veel, veel meer.
4. **Meer weten** over complimenten? Hier vind je links naar interessante webpagina’s.
5. Nog vragen of wil je met ons delen hoe je Complimentendag hebt gevierd?   
   **Eén e-mailadres!**



Een compliment krijgen doet deugd. Maar er een geven voelt ook goed! Nodig gebruikers, hun omgeving, of je personeel uit om complimenten te geven én te ontvangen. Dat kan bv. door deze materialen af te drukken:

1. **Scheurblaadje ‘gratis complimentjes’**   
   Komt dat zien, komt dat zien: gratis complimentjes! Met dit scheurblaadje motiveer je mensen om een complimentje mee te nemen, voor zichzelf of iemand anders.
   * Download de **kleurenversie** van het scheurblaadje [hier](https://www.waarderingsplatform.be/media/drifll4g/complimentjes-scheurblaadje_kleur.pdf).
   * Download de **zwart-witversie** van het scheurblaadje [hier](https://www.waarderingsplatform.be/media/4hdjktap/complimentjes-scheurblaadje_zwart-wit.pdf).
2. **Banner complimentenmuur**    
   Druk deze banner af en **transformeer je muur** (of een prikbord/whiteboard) tot complimentenmuur. Hier kan iedereen die wil een compliment achterlaten, bv. met behulp van **post-its**.
   * Download de **kleurenversie** van de banner [hier](https://www.waarderingsplatform.be/media/mpcj4fnq/banner-complimentenmuur_kleur.pdf).
   * Download de **zwart-witversie** van de banner [hier](https://www.waarderingsplatform.be/media/d3vfelw2/banner-complimentenmuur_zwart-wit.pdf).

Deelnemende locaties ontvangen van ons een **poster** voor Complimentendag, met **cartoons van Kim Duchateau**. Het scheurblaadje en de banner passen daar mooi naast, maar staan net zo goed op zichzelf.



**Doe je mee** aan Complimentendag? Laat het iedereen weten! Op je *socials*, in je nieuwsbrief, op je website, in je infoblad, of in je e-mailhandtekening. Wij voorzien **tekst- en beeldmateriaal**, jij kiest wat je waarvoor gebruikt.

1. **Tekstmateriaal**   
   In dit [downloadbare Word-document](https://www.waarderingsplatform.be/media/ic4bqfja/complimentendag-communicatie-teksten.docx) vind je de volgende teksten:

* Aankondiging voor op sociale media
* Kort nieuwsbriefitem
* Kort artikel voor op je website of infoblad

1. **Beeldmateriaal**   
   Onze vrolijke **banner voor de e-mailhandtekening** kan je [hier](https://www.waarderingsplatform.be/media/23hinxwa/e-mail-banner-complimentendag.png) downloaden. De volgende materialen – **mét cartoons van Kim Duchateau** – kun je gebruiken op sociale media, maar zeker ook in je nieuwsbrief of op je website. We voorzien verschillende formaten:

* [Instagram post](https://www.waarderingsplatform.be/media/bvec0as1/instagram-post-complimentendag-1080-x-1080.zip) (1080 x 1080 px)
* [Facebook post](https://www.waarderingsplatform.be/media/sc2jjvw2/facebook-post-complimentendag-1080-x-566.zip) (1080 x 566 px)
* [LinkedIn post](https://www.waarderingsplatform.be/media/xstoluky/linkedin-post-complimentendag-1200-x-627.zip) (1200 x 627 px)
* [Verhaal/story](https://www.waarderingsplatform.be/media/03vhdrei/instagram-facebook-story-complimentendag-1080-x-1920.zip) (voor Instagram en Facebook: 1080 x 1920 px)
* [Cover foto voor Facebook](https://www.waarderingsplatform.be/media/y3yf033n/facebook-cover-foto-complimentendag-851-x-315.jpg) (851 x 315 px)

**Hashtags**: #waarderingsplatform #complimentendag #compliment #waardering



Grijp Complimentendag aan om elkaar positief in de verf te zetten met **leuke activiteiten**. Afhankelijk van je sector kan dit met gebruikers, hun omgeving en/of met je personeel. Je kan de activiteiten ook met elkaar **combineren**.

1. Complimentenronde

Houd een complimentenronde, bv. met gebruikers of personeel. Daarbij ga je in een cirkel of rond een tafel zitten om de volgende **vragen** te **bespreken**:

* Wat is het laatste compliment dat je ontving (of het mooiste compliment dat je ooit kreeg)?
* Wat voor gevoel kreeg je ervan?
* Deel je soms zelf een complimentje uit? Wat zeg je dan zoal?
* Welke reacties krijg je?

Je kan deze vragen ook op post-its schrijven of afdrukken en achterlaten in de koffiekamer of kantine, bij wijze van **gespreksstarter**.

Bron: [Gezond Leven](https://www.gezondleven.be/happysnacks/complimentenronde)

2. Wie ben ik?

Dit is een variant op het **klassieke spelletje**: je neemt post-its en pennen, en laat alle deelnemers een compliment opschrijven voor hun linkerbuur (die mag het niet zien).

De persoon voor wie het compliment bedoeld is, krijgt de post-it op hun voorhoofd. Daarna probeert iedereen te **raden welk compliment** er op hun voorhoofd kleeft.

Om het wat moeilijker te maken kan je enkel ja-/neevragen toestaan.

3. Complimentenstoel

Voor deze activiteit zet je een **stoel** voor de groep. Dat wordt de complimentenstoel. Wie erop zit, krijgt van iedereen een compliment. Waarover het gaat, maakt niet uit, zolang het een **oprecht** compliment is.

Iedereen komt aan de beurt. Wie op de stoel zit, neemt de **complimenten in ontvangst** zonder te reageren.

Bron: [werkvormen.info](https://www.werkvormen.info/werkvorm/complimentenstoel/)

4. Complimenten postbus

Speciaal voor Complimentendag kan je een postbus ter beschikking stellen, waar iedereen die wil complimentjes kan **posten naar elkaar**. Dit kan heel makkelijk met een kartonnen doos, waar je een postgleuf uit snijdt.

Schrijf erop (of leg een **briefje ernaast**): ‘Dit is een complimenten postbus. Schrijf een compliment voor iemand op een papiertje en stop het in de bus.’

Kondig de postbus op voorhand aan, voorzie pen en papier, en bezorg na afloop de complimenten **bij de juiste persoon**.

5. Complimentenvleugels

Haal de post-its maar weer boven en ga voor deze activiteit **in een kring** zitten. Iedereen bedenkt een activiteit voor de persoon links van hen én voor de persoon rechts van hen. Schrijf de complimenten **op een post-it** en kleef deze op de schouder van degene voor wie het bedoeld is. Iedereen eindigt op die manier met **twee ‘vleugeltjes’**.

Daarna loop je rond om elkaars complimenten te bekijken. Je mag de complimenten nog niet verklappen, maar kan er wel al een opmerking over maken. Na afloop mag iedereen hun **eigen complimenten bekijken**.

Op een eventuele **nabespreking** kan je het hebben over hoe iedereen de activiteit heeft ervaren en hoe de complimentjes binnenkomen.

Bron: [werkvormen.info](https://www.werkvormen.info/werkvorm/complimenten-vleugels/)

6. Flesje draaien

Deze activiteit voer je uit in een cirkel of rond een tafel. Je hebt niets anders nodig dan een **leeg flesje**, dat je in het midden legt en **waar de deelnemers om beurt aan draaien**. Er zijn drie varianten:

* Wie de fles draait, geeft het compliment. De persoon naar wie de opening van de fles wijst, ontvangt het compliment.
* Wie de fles draait, ontvangt het compliment. De persoon naar wie de opening van de fles wijst, geeft het compliment.
* Eentje geven = eentje krijgen. Laat het complimentenverkeer in twee richtingen plaatsvinden.

Bron: [Gezond Leven](https://www.gezondleven.be/happysnacks/complimentenronde)

7. Complimentendag mascotte

Op of rond Complimentendag kan je een **mascotte** benoemen. Dit kan een knuffel zijn, een sleutelhanger, een kledingstuk, enz. Deze mascotte wordt **telkens doorgegeven**.

De persoon die de mascotte heeft, doet hun best om **extra lief** te zijn, en welgemeende positieve dingen te zeggen over anderen. Nadat de mascotte wordt doorgegeven is het aan de volgende.

8. Complimentenharmonica

Voor deze activiteit schrijft elke deelnemer hun naam op een **blanco papier**. Daarna geven ze het blad door aan hun linkerbuur. Deze schrijft een compliment voor de persoon wiens naam op het blad staat en **vouwt het om**. De naam blijft zichtbaar, maar het compliment is nu verborgen.

Het papier wordt steeds verder doorgegeven, en elk compliment wordt omgeplooid, tot het weer bij de eigenaar is en eruitziet als een **waaier van complimenten**. Daarna mag iedereen de complimentjes die ze hebben gekregen, rustig tot zich nemen.

Bron: [Gezond Leven](https://www.gezondleven.be/happysnacks/complimentenharmonica)



Hongerig naar meer inspiratie over complimenten? Dan vind je die misschien wel hier:

* Complimenten hebben **veel voordelen**. In het [blogbericht](https://www.waarderingsplatform.be/nieuws/complimentendag/) op onze website zetten we ze graag op een rijtje.
* Benieuwd naar de ingrediënten voor een **goed compliment**?   
  [Deze website](https://complimentenspel.nl/2020/01/26/waar-voldoet-een-goed-compliment-aan/) legt het helder uit.
* Zomaar iets aardigs doen voor iemand anders, het kan met een compliment, maar ook op zoveel andere manieren**. Random Acts of Kindness**, noemen ze dit in het Engels. Inspiratie vind je [hier](https://hetnlpcollege.nl/random-acts-of-kindness-wereld-verbeteren/) (in het Nederlands) en [hier](https://www.randomactsofkindness.org/kindness-ideas) (in het Engels).
* Complimenten maken gelukkig. De [Geluksdriehoek](https://geluksdriehoek.be/complimentendag) gaat dieper in op de **kracht van positiviteit**.



We wensen je een hele **fijne Complimentendag**! Als je daarbij onze materialen gebruikt, mag je ons zeker een seintje geven zodat we kunnen meegenieten.

Op sociale media kan je ons taggen via de hashtag **#waarderingsplatform**. Foto's of berichtjes kan je ons bezorgen via <contact@waarderingsplatform.be>.

Heb je naar aanleiding van deze bundel nog **vragen of opmerkingen**? Laat het ons weten via het contactformulier op deze website of via [contact@waarderingsplatform.be](mailto:contact@waarderingsplatform.be).