

Complimenten geven

Wie iets fout doet, hoort dat snel genoeg. Met complimenten is 'men' in het algemeen wat minder scheutig: 'Je doet toch gewoon je werk!' En dat terwijl het geven van een compliment wonderen kan doen. Je benoemt een kwaliteit, het positieve gedrag, van de ander en laat merken dat je betrokken bent bij wat hij of zij doet.

Het uitspreken van waardering – in de vorm van een compliment of positieve feedback – zorgt ervoor dat iemand meer vanuit zijn sterkte en kwaliteiten gaat werken. Een compliment is goed voor het (werk)plezier en het zelfvertrouwen en leidt ertoe dat je meer bereid bent het beste uit jezelf te halen. Bovendien: wie complimenten krijgt, geeft ook sneller complimenten aan een ander.

Complimenten kun je het beste geven naar aanleiding van het gedrag van de ander.

Bijvoorbeeld door te zeggen: 'Wat doe je dat goed!' Daarmee stimuleer je 'herhaling' van goed gedrag.

Werkvormen

- De complimentenstoel
- Een warme douche

Kijk voor meer informatie op www.vilans.nl/communiceren

- *Sandra en Siona gaan voor een goed gesprek*: 'Vraag het Annemieke' (pagina 32).
- *Sandra en Siona gaan voor een goed gesprek*: 'Complimenten geven, zo doe je dat!' (pagina 29).
- *Rik en Wendy leren een goed gesprek*: 'Ik wil graag leren'.
- Communicatiewerkblad *Denk in kwaliteiten*.

Suggesties

- Het gedrag van een ander is moeilijk te veranderen. Confronteren en kritiek geven is soms onvermijdelijk, maar of het werkt? Het beste kun je het leeuwendeel van je energie steken in drie dingen:
 - Contact maken, werken aan je relaties met anderen.
 - Duidelijk zijn in wat jij wilt en wat je van de ander vraagt of verwacht.
 - Complimenten geven: 'Ik zie jou iets doen ... Dat vind ik fijn, want ...'
- Complimenten delen is belangrijk: schrijf ze op in overlegschriften of hang ze op prikborden.
- Iemand wijzen op zijn zwakke of verbeterpunten werkt veel minder motiverender dan iemands sterke punten benoemen.
- 'Dank je wel' zeggen is genoeg om een compliment te ontvangen.

Overpeinzingen

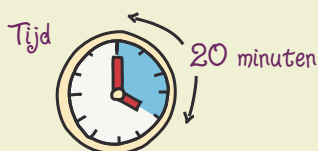


- Wat je aandacht geeft, groeit.
- Tegenover één kritiekpunt zijn vijf complimenten nodig om de relatie te herstellen.
- Vriendelijke woorden kunnen kort zijn en makkelijk uitgesproken worden maar hun echo duurt eindelijk voort.

Werkvorm De complimentenstoel

Zet een stoel voor de groep, de zogenaamde 'complimentenstoel'. Wie daarop plaatsneemt, krijgt van iedereen een compliment. Dat mag over alles gaan, als het maar een echt compliment is (bewaak dat). Wie op de stoel zit, mag alleen luisteren en dus niet reageren. Meerdere mensen kunnen aan de beurt komen.

Vorbereiding
Geen



Stap 1 • Ontdekken

Degene die op de stoel zit, ontdekt over welke gedrag en handelingen complimenten gegeven worden. Daardoor merk je waarvoor je waardering krijgt. Degenen die complimenten geven worden zich bewust van wat ze in de ander waarderen.

Stap 2 • Bespreken

Complimenten kunnen veel teweegbrengen bij degene die ze ontvangt. Daarom is het goed om even na te bespreken aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe voelt het om een compliment te krijgen?
- Vind je het moeilijk om een compliment in ontvangst te nemen?

Stap 3 • Wat wil je bereiken?

Deze oefening kun je samen doen als je – bijvoorbeeld na een intensieve periode – wilt dat iedereen een 'pluim' krijgt en je de sfeer en de onderlinge verhoudingen op een positieve manier wilt waarderen.

Stap 4 • Wat ga je doen?

Vraag jezelf eens af hoe je ervoor kunt zorgen dat je vaker een compliment krijgt.

Werkvorm Een warme douche

Een oefening voor het hele team. Schrijf voor elkaar één compliment op een post-it. Denk daar eerst even over na. Ga dan je collega's langs: deel één voor één complimenten uit door de post-its op je collega's te plakken. Geef er vervolgens uitleg bij. Als je klaar bent, neemt een collega de beurt over door ook een complimenten-uitdeel-rondje te maken.

Vorbereiding
Post-its



Stap 1 • Ontdekken

Zie de Complimentenstoel

Stap 2 • Bespreken

Zie de Complimentenstoel

Stap 3 • Wat wil je bereiken?

Zie de Complimentenstoel

Stap 4 • Wat ga je doen?

Schrijf de complimenten die je kreeg op in je agenda. Kijk er zo af en toe nog eens naar.