Complimenten

**Hier zijn 6 belangrijke spelregels bij het geven van complimenten:**

1. Doe het in de 'ík' vorm.
2. Doe het persoonlijk.
3. Doe het specifiek.
4. Doe het door dicht bij jezelf te blijven.
5. Doe het niet standaard.
6. Doe het niet ongeloofwaardig.

Complimenten. Of je ze nu geeft of krijgt. Ze doen je eenvoudigweg goed. Zo’n welgemeende pluim motiveert en boost je zelfvertrouwen. Toch zijn wij Nederlanders niet zo scheutig met positieve feedback geven. Trouwens ook het ontvangen ervan wimpelen we ook nogal eens weg. Wat is het effect van complimentjes geven en ontvangen? En… hoe pak je het aan?

**Wat is een compliment geven?**

Complimenten zijn een positieve vorm van feedback. Een welgemeende knuffel, een warme douche of zeg maar een schouderklopje in de vorm van woorden. Oprecht, persoonlijk en gemeend. Die je zowel in je privé-omgeving aan een buurman, familielid, kind et cetera kunt geven, maar ook op je werk aan bijvoorbeeld een collega.

Het complimentje kan betrekking hebben op bepaalde kwaliteiten, een werkprestatie, gedrag, houding enzovoort. Door je waardering uit te spreken laat je zien aandacht te hebben voor wat een ander doet en dat je erbij betrokken bent. Daarbij is het goed regelmatig stil te staan bij de positieve dingen, omdat het vaak de negatieve zaken zijn die mensen onthouden.

**Enkele voordelen van complimenten geven en ontvangen**

In z’n algemeenheid geldt: wat je aandacht geeft dat groeit en bloeit. Zo is het ook met complimentjes geven. Laat je je waardering blijken voor wat anderen doen? Dan krijg je dat ook terug. In inzet, waardering en respect.

Geef je regelmatig complimentjes aan bijvoorbeeld familie, vrienden en/of collega’s? Dan zullen zij je positief bekijken en vervolgens eerder geneigd zijn een gesprek met je aan te gaan. Bijkomend voordeel is dat je zo een goede relatie met je familie, vrienden, buren, collega’s en dergelijke opbouwt waardoor je samen makkelijker voor iets gaat en/of bij de ander aanklopt voor bijvoorbeeld hulp.

Vervolgens maakt het geven van een compliment je ook gelukkiger. Immers, het lachende en/of blije gezicht van de ander geeft je een goed en positief gevoel.

Op de werkvloer complimenten geven verhoogt het werkplezier en bevordert de collegialiteit. Dat komt niet alleen de kwaliteit van het werk ten goede, maar ook de prestaties verbeteren. Daarbij draagt het bij aan minder ziekteverzuim. Omdat medewerkers zich gewaardeerd voelen.

Tot slot draagt het bij aan je zelfvertrouwen. Want, door de goede dingen bij anderen te zien helpt je ook jezelf op waarde te schatten. Ofwel, de goede eigenschappen van jezelf te zien.

Trouwens? Wie complimentjes krijgt, geeft ook eerder weer een pluim aan een ander.

**Complimentjes geven, hoe doe je dat?**

* Deel alleen een schouderklopje uit als je het ook echt meent en de persoon in kwestie het echt verdient. Immers, anderen hebben het snel genoeg door als je het niet oprecht meent.
* Giet je complimenten bij voorkeur in de ik-vorm. Dat maakt het wel zo persoonlijk én formuleer wat je wilt zeggen positief.
* Neem vervolgens de tijd om een compliment te geven en doe het met een blij gezicht plus enthousiasme in je stem. Ondersteun het eventueel met handgebaren. Dan straal je oprechte waardering uit.
* Wees specifiek als je een compliment geeft. Onderbouw het eventueel met een voorbeeld. Dan weet de ander direct waarom je zo positief bent. Zeg dus niet: “Goed gedaan Jan”. Zeg liever: “Jan, ik heb met veel plezier geluisterd naar hoe je die boze klant vanmiddag kalmeerde door…”.
* Geef complimentjes het liefst face-to-face. Dat maakt het wel zo persoonlijk, heeft meer impact en werkt doorgaans veel motiverender dan wanneer je per mail, sms-bericht of whatsapp een pluim geeft. Vind je dat lastig? Bedenk dan een creatieve en originele manier om je oprechte waardering te tonen.

**Complimenten ontvangen**

Okay, je weet nu hoe je een compliment geeft. Aan je collega’s, familielid, buurman enzovoort. Maar, hoe neem je een complimentje in ontvangst? We hebben nogal de neiging om een teken van waardering en/of erkenning weg te wimpelen. Bijgaand enkele tips, namelijk:

* Krijg je een compliment? Kijk de ander aan. Glimlach en zeg: “Dank je wel”. Of: “Wat fijn dat te horen”. Dat is genoeg en bagatelliseer het niet.
* Geef geen compliment terug. De ander voelt zich dan al snel minder serieus genomen.
* Doe het complimentje dat je krijgt niet af met: “Ach, het stelde niet voor…”. Of: “Oh, dat is niets bijzonders...”.