



DE COMPLIMENTENSTOEL

Alles wat je aandacht geeft groeit. Daarom is het heel belangrijk om complimenten te geven, want dan geef je aandacht aan wat er goed gaat. Dat werkt veel beter dan klagen of mopperen; dat is aandacht geven aan wat niet goed gaat.

Een compliment is goed voor je (werk)plezier en zelfvertrouwen. Het leuke is ook dat als je complimenten krijgt, je zelf ook gemakkelijker complimenten geeft. Het zorgt dat je er samen voor gaat en gemakkelijker bij elkaar terecht kan in het werk.

Een compliment is ook een vorm van feedback. Dus gebruik dezelfde regels als bij feedback geven en ontvangen.

Deze werkvorm kun je samen toepassen 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.

Tips

- Een goed compliment is ABC:
 - Accuraat: de feiten kloppen, de ander heeft het zelf gedaan.
 - Betrouwbaar: het is geloofwaardig, realistisch en oprecht wat je zegt.
 - Constructief: de ander heeft er wat aan, het is belangrijk voor de ander.
- Hou het aantal complimentenrondes beperkt, bijvoorbeeld 4 of 6 keer. En ga een andere keer verder met de volgende collega's. Zorg dat iedere collega een keer op de complimentenstoel zit.
- Bekijk ook: werkvorm feedback geven en ontvangen.

Zo pak je 't aan

Stap 1:

Ga met het hele team bij elkaar zitten en zet een stoel voor de groep, de 'complimentenstoel'. Een teamlid gaat nu op de complimentenstoel zitten.

Stap 2:

- Bepaal hoeveel tijd jullie willen nemen en hoeveel complimenten je dan aan die collega kunt geven. Kies dus of elk teamlid per ronde een compliment geeft, of bijvoorbeeld maar twee of drie collega's.
- Vervolgens geven de(ze) teamleden complimenten aan de collega op de stoel.

Stap 3:

De collega op de complimentenstoel ontvangt complimenten.

- Bedank voor de complimenten die je krijgt. Ga er verder niet op in.
- Je ontdekt over welk gedrag en handelingen je complimenten krijgt. Tegelijkertijd worden jouw collega's zich ook meer bewust van wat ze in jou waarderen.

Stap 4:

Complimenten kunnen veel teweegbrengen. Bespreek dit daarom kort na aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe voelt het om een compliment te krijgen?
- Vind je het moeilijk om een compliment te ontvangen en daar alleen maar dankjewel op te zeggen?

Stap 5:

Herhaal de stappen nu met een andere collega op de complimentenstoel.

Stap 6:

Stel jezelf twee vragen na deze oefening:

- Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik vaker een compliment krijg?
- Hoe ga ik ervoor zorgen dat ik vaker een compliment geef aan collega's?

Bron: **Zorg voor Beter**

Meer informatie vind je op www.invoorzorg.nl/teamontwikkeling