

Training complimenten geven

Complimenten zijn een hele sterke trigger om positief gedrag vaker te laten zien. Bovendien zorgt het ook voor een fijne sfeer. Of dat nu op het werk is of thuis, dat is altijd prettig!

Waardering is een basisbehoefte, belangrijk dus dat we die geven!

In deze training leer ik jou die stappen zetten die zorgen voor die positieve vibe. Simpel, snel resultaat, relaxter leven en werken.

1. Ben concreet
2. Tijd
3. Belangstelling
4. Non-verbaal
5. Eerlijkheid
6. Ontvangen
7. Valkuilen

1. Ben concreet

Wanneer je complimenten gaat geven kan dat best een beetje spannend zijn. Je hebt er ook wel wat lef voor nodig. Het is daarom erg belangrijk dat je concreet bent. Mensen moeten begrijpen waarom ze een compliment krijgen. Als mensen begrijpen waarom ze een compliment krijgen, zullen ze dit gedrag vaker laten zien en dat willen we graag! Bovendien is het ook gewoon prettig om waardering te krijgen voor wat je doet. Denk dus eerst even goed na wat je wilt gaan zeggen en waarom. Schrijf het ook even op, je onthoudt dan ook beter wat je wil gaan zeggen.

2. Tijd

Neem de tijd voor de persoon of personen aan wie je het compliment gaat geven en maak er misschien zelfs een momentje van. Door de tijd te nemen zet je de waardering en de power van je compliment nog net even wat meer kracht bij. Je staat echt even stil bij wat iemand goed doet.

3. Belangstelling

Toon oprechte belangstelling voor degene aan wie je een compliment gaat geven. Stel gerichte vragen, luister aandachtig en vraag door. Je laat hiermee zien dat je iemand volgt en ziet.

4. Non-verbaal

Non-verbaal gedrag is een belangrijke en krachtige factor in het geheel. Door de ander aan te kijken, te knikken en vriendelijk (niet geheel onbelangrijk) te kijken geef je jouw compliment nog net dat beetje power.

5. Eerlijkheid

Niemand heeft iets aan halve waarheden of dingen die niet kloppen. Weet dus goed wat iemand gedaan heeft en waarom jij vindt dat dat goed is. We voelen het als mens meestal ook meteen aan als iemand iets zegt dat hij of zij niet oprecht meent. Als je niets aardigs te zeggen hebt geef je dus geen compliment maar commentaar. Begint ook met een c maar is iets heel anders ;)

6. Ontvangen

Vaak vinden we het lastig of ongemakkelijk als we een compliment krijgen. Waarom? Omdat we geleerd hebben om bescheiden te zijn. Ook vinden we het moeilijk aan te nemen wat we goed doen terwijl als iemand zegt dat we iets niet goed doen, dat meteen geloven en ons er rot over voelen. Als je een compliment krijgt, ontvang deze dan ook. Een simpele "Bedankt" is al een goed begin. Ikzelf zeg er vaak nog iets positief bij zoals: "Wat leuk dat je dat zegt". Zo stimuleer je eigenlijk de ander ook weer om dit gedrag vaker te laten zien!

7. Valkuilen

Sarcasme is een grote valkuil bij het geven van complimenten. Als je vaak opmerkingen maakt maar deze sarcastisch brengt weet de ontvanger niet wanneer je het nu meent. Geef een compliment dus niet met een ondertoontje want dan wordt het compliment niet ontvangen en heeft het niet de gewenste uitwerking.

Verkeerde interpretatie komt ook vaak voor. Wat bedoeld iemand nu precies en is het om te slijmen of hoe moet ik het zien? Dit heeft weer te maken met hoe we zijn en wat we denken over iemand of hoe tegen iemand aankijken.

Kijk uit bij het geven van complimenten aan bijvoorbeeld collega's van het andere geslacht. Soms kan een compliment mogelijk als flirtgedrag overkomen en ongewenst zijn.

Wanneer je echter bovenstaande stappen volgt, voorkom je dat je in deze valkuilen stapt en is het geven van complimenten een krachtige tool.

Succes!

Julianne- Kracht life coach.

