

Checklist Complimenteren

Uitleg

Complimenten kunnen heel ondersteunend en effectief zijn, maar ze kunnen ook averechts werken. De onderstaande checklist bevat dingen die wel werken bij complimenteren en dingen die juist niet goed werken en je beter achterwege kunt laten.

1. Vul de onderstaande checklist eerst voor jezelf in. (Zet vinkjes in de kolommen)

- Als je wilt kun je zowel in kolom 1 als 2 een vinkje zetten bij bepaalde items
- Mochten er items bijstaan die je minder relevant lijken dan kun je die uiteraard overslaan

Do's bij complimenteren	Doe ik al	Wil ik meer gaan doen
1. <i>Geef procescomplimenten:</i> complimenten die focussen op iemands inzet, aanpak, gedrag trekken de aandacht naar wat goed werkt en stimuleren een groeimindset.		
2. <i>Geef informatieve complimenten:</i> vertel niet alleen dat je iets goed vindt, maar ook wat je er specifiek goed aan vindt.		
3. <i>Geef accurate complimenten:</i> zorg dat je compliment klopt met wat de persoon daadwerkelijk heeft gedaan of bereikt, zodat je compliment geloofwaardig is.		
4. <i>Gebruik directe complimenten:</i> benoem zelf wat je specifiek goed vindt in wat de ander heeft gedaan of wat je waardeert in wat de ander doet		
5. <i>Gebruik indirecte complimenten:</i> stel vragen die suggereren dat je waardeert wat de ander heeft gedaan en die de ander uitnodigen zelf onder woorden te brengen hoe hij/zij dat voor elkaar heeft gekregen (Dat ging goed, hoe kreeg je dat voor elkaar?)		
6. <i>Geef subtiele complimenten:</i> blijf realistisch in je formuleringen van wat je waardeert, zodat je compliment niet terzijde wordt geschoven (uit bescheidenheid bij de ontvanger of een gevoel te worden gemanipuleerd)		
7. <i>Sluit aan bij het competentieniveau:</i> als iemand nog aan het begin staat met het leren van een vaardigheid heeft die vooral behoefte om te horen wat hij/zij al goed doet, als iemand al heel ver is met een vaardigheid ervaart hij/zij complimenten sneller als nutteloos en is de behoefte juist om te horen wat er nog beter kan		
8. <i>Brandstof voor de toekomst:</i> geef je positieve		

feedback nadat de persoon al in de startblokken staat voor de volgende taak. Dan werkt het compliment als brandstof voor het goed uitvoeren van die volgende taak. Bijvoorbeeld: een client heeft een mooi CV gemaakt en gaat nu een sollicitatiegesprek doen. Bereid dan eerst het sollicitatiegesprek concreet voor en geef daarna een compliment over het mooie CV.		
Don'ts bij complimenteren	Het lukt mij al om dit niet te doen	Wil ik proberen minder te gaan doen
1. Het complimenteren van de persoon of van eigenschappen van de persoon ("Wat ben je toch intelligent!"), stimuleren een statische mindset		
2. Vergelijkende complimenten: complimenten waarbij de ene persoon er beter uitspringt dan de andere roept competitie en prestatie-oriëntatie op.		
3. Talent en aanlegcomplimenten stimuleren een statische mindset		
4. Controlling complimenten (je hebt het goed gedaan, precies wat ik van jou verwacht) ondermijnen de behoefte aan autonomie en verlagen de intrinsieke motivatie		
5. Overdreven complimenten waarin de ontvanger zich niet herkend worden ervaren als manipulatief en niet oprecht (jij bent zo goed in schoonmaken, ga jij de keuken maar opruimen)		