

1 maart - Complimentendag

Geef een compliment! Het kan wonderen doen!

*Uit de gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV) bij bijna 11.000 Belgen blijkt dat **een derde van de bevolking** kampt met psychische problemen: ze zijn gestresseerd, gespannen, verdrietig, gedeprimeerd of kunnen niet slapen vanwege de zorgen. Het is belangrijk om hier als samenleving bij stil staan. Want je goed in je vel voelen, daar kan je aan werken.*

Als (naam lokaal bestuur of organisatie) vinden we het belangrijk dat onze inwoners - onze personeelsleden - onze cliënten - onze medewerkers - onze ... (duid aan of vul aan met wat past) zich goed in hun vel voelen.

Wie zich goed in zijn vel voelt, kan beter om met de dagelijkse stress en belangrijke levensgebeurtenissen. De complimentendag is gelinkt aan de 'Fit in je hoofd, goed in je vel'-campagne. Op www.fitinjehoofd.be vind je 10 stappen die je kunnen inspireren om positiever in het leven te staan en die je veerkracht verhogen.

Vind jezelf oké is 1 van die 10 stappen. Een niet altijd even gemakkelijke stap, dat weten we allemaal. Daarom roepen we, samen met Logo-Waasland vzw, iedereen op om op die dag extra aandacht te hebben voor het geven van een compliment.

Wist je dat een compliment krijgen, maar ook het geven ervan ...

- zorgt voor een positief gevoel,
- de prestaties bevordert,
- werken gemakkelijker en leuker maakt,
- kan leiden tot een structurele verandering in jezelf en de werkomgeving,
- weinig kost maar tot grootse resultaten kan leiden.

Kortom, deugd doet!

Met de complimentenactie willen we, samen me Logo-Waasland vzw, mensen een goed gevoel geven, geestelijke gezondheid onder de aandacht brengen, maar ook de website www.fitinjehoofd.be in kijker te zetten.

Zin om mee te doen?

Als (naam lokaal bestuur - organisatie) doen we graag mee. Zin om ook mee te doen? Dat kan!

Geef op 1 maart een compliment aan je team, collega, buurman, vriend, moeder, zoon ... en misschien word ook jij verwend met een compliment!?

Fit in je hoofd, goed in je vel

Doe de test op www.fitinjehoofd.be

Op zoek naar meer inspiratie om gezonder en gelukkiger te leven?

De 10 tips van de Fit in je hoofd, goed in je vel'-campagne zetten aan tot denken om positiever in het leven te staan en versterken je veerkracht, kijk op www.fitinjehoofd.be.

Meer informatie

contactgegevens organisaties - verantwoordelijke

www.logowaasland.be

www.fitinjehoofd.be

Afbeeldingen die kunnen mee opgenomen worden bij dit artikel:

- logo van Gezonde Gemeente
- logo van Logo-Waasland vzw
- Fit in je hoofd, goed in je vel - via <https://www.fitinjehoofd.be/professionals/materialen>

Meer informatie omtrent de afbeeldingen, via eva.van.maele@logowaasland.be