

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

 Cofinanciado pela
União Europeia



Exercício de Feedback Sandwich

Esta atividade ajuda-o a praticar como dar feedback construtivo de uma forma equilibrada, encorajadora e motivadora. Ao estruturar o feedback com reforço positivo, crítica construtiva e motivação, garante que o feedback é bem recebido e eficaz.

Processo

1. Formem pares e forneçam feedback (10-15 min)

- Trabalhe com um colega (ou reflita individualmente).
- Escolha um tema ou uma experiência passada em que seja necessário feedback (por exemplo, um projeto, uma apresentação ou o desenvolvimento de uma competência).

Dê feedback usando o Método Sanduíche:

1. Comece com algo positivo – Destaque o que foi bem feito.
2. Faça críticas construtivas – Indique áreas claras e específicas que precisam ser melhoradas.
3. Termine com outra nota positiva – Ofereça incentivo ou reconhecimento pelo esforço.

2. Refletir e debater (10 min)

- Em grupo: discutam como esse método afeta a motivação e como o feedback é percebido quando apresentado dessa forma.
- Individualmente: escrevam uma breve reflexão sobre como vocês normalmente dão e recebem feedback e identifiquem áreas a serem melhoradas.

Reflexão:

- Como foi receber feedback usando o Método Sanduíche em comparação com outras formas de feedback?
- Como pode usar essa estrutura nas suas relações de mentoria?
- Que desafios podem surgir ao dar feedback e como pode lidar com eles?

Ao concluir esta atividade, você desenvolverá uma abordagem estruturada para dar feedback que seja construtivo e encorajador, ajudando os mentorados a crescerem enquanto mantêm a confiança.

