

# fab CONNECT her

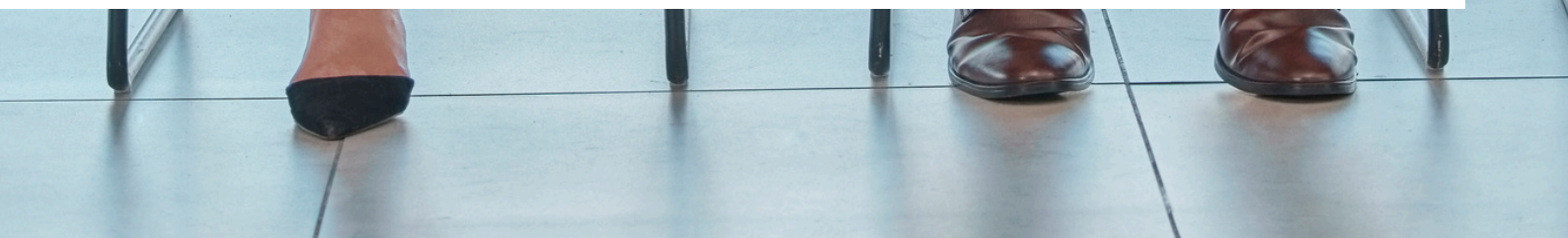
Future Female  
Innovators In STEAM

 Medegefinancierd door  
de Europese Unie



## Feedback Sandwich Activiteit

Deze activiteit helpt je om constructieve feedback te geven op een manier die gebalanceerd, ondersteunend en motiverend is. Door feedback te structureren met positieve bekrachtiging, opbouwende kritiek en aanmoediging, zorg je ervoor dat feedback goed wordt ontvangen en effectief is.



## Werkwijze:

### 1. Werk in duo's & Geef Feedback (10–15 min)

Werk samen met een partner (of reflecteer individueel).

- Kies een onderwerp of eerdere ervaring waarbij feedback gewenst is (bijv. een project, presentatie of vaardigheidsontwikkeling).
- Geef feedback met behulp van de Sandwichmethode:
  1. Begin met iets positiefs – Benadruk wat goed ging.
  2. Geef opbouwende kritiek – Benoem duidelijk en specifiek wat beter kan.
  3. Sluit af met iets positiefs – Bied aanmoediging of erkenning van inzet.

### 2. Reflecteer & Bespreek (10 min)

- In een groep: Bespreek hoe deze methode invloed heeft op motivatie en hoe het voelt om feedback op deze manier te krijgen.
- Individueel: Schrijf een korte reflectie over hoe jij normaal gesproken feedback geeft en ontvangt, en benoem verbeterpunten.

### Reflectievragen:

- Hoe voelde het om feedback te ontvangen via de Sandwichmethode in vergelijking met andere vormen?
- Hoe kun je deze structuur toepassen in je mentorrelatie?
- Welke uitdagingen kun je tegenkomen bij het geven van feedback, en hoe kun je die aanpakken?

Door deze activiteit uit te voeren ontwikkel je een gestructureerde manier van feedback geven die zowel opbouwend als bemoedigend is—zo help je je mentee groeien zonder hun zelfvertrouwen aan te tasten.

