

# Sandviç Metodu

## Giriş

Sandviç Yöntemi, hem olumlu hem de yapıcı bir şekilde geri bildirim sağlamak için kullanılan bir yaşam koçluğu aracıdır. Aşırı eleştirel olmadan başka bir kişiye geri bildirim vermek için kullanılır. Amaç, desteklendiklerini ve takdir edildiklerini hissettirecek şekilde yapıcı eleştiriler sunarken kendilerine olan güvenlerini artırmaktır. Sandviç Yöntemi, olumsuz geribildirimini iki olumlu ifade arasına sıkıştırılması işlemidir. Bu iletişim yöntemi, diğer kişinin kendini bunalmış veya saldırıya uğramış hissetmemesini sağlamaya yardımcı olur.

## Sandviç Yöntemi nedir

Sandviç Yöntemi, olumlu ve yapıcı bir şekilde geri bildirim sağlamak için kullanılan bir yaşam koçluğu aracıdır. Aşırı eleştirel olmadan başka bir kişiye geri bildirim vermek için kullanılır. Amaç, desteklendiklerini ve takdir edildiklerini hissettirecek şekilde yapıcı eleştiriler sunarken kendilerine olan güvenlerini artırmaktır. Sandviç Yöntemi, olumsuz geribildirimini iki olumlu ifade arasına sıkıştırılması işlemidir. Bu iletişim yöntemi, diğer kişinin kendini bunalmış veya saldırıya uğramış hissetmemesini sağlamaya yardımcı olur.

Yöntem bir sandviç benzetmesine dayanır; olumlu geri bildirim eklemek, olumsuz geri bildirim ise dolgudur. Ekmek, dolguyu bastırmadan desteklemek için, dolgu ise gerekli besini sağlamak için oradadır. Aynı şey Sandviç Yöntemi için de geçerlidir; olumlu ifadeler olumsuz ifadeleri ezmeden onları desteklemelidir.



## Sandviç Yöntemi süreci

Sandviç Yöntemini kullanma süreci, önce olumlu geribildirim vermeyi, ardından yapıcı eleştiriyi ve daha sonra başka bir olumlu ifadeyle bitirmeyi içerir. Bu, geribildirimi alan kişinin eleştiri karşısında saldırıya uğramış veya bunalmış hissetmemesini sağlamaya yardımcı olur.

Sürecin ilk adımı olumlu geri bildirim vermektir. Bu, spesifik ve samimi olmalı ve kişinin iyi yaptığı alanlara odaklanmalıdır. Bu, yapıcı eleştiriden önce yapılmalıdır, çünkü kişinin güvenini inşa etmeye yardımcı olacak ve yapıcı geri bildirimini dinleme olasılığını artıracaktır.

Bir sonraki adım yapıcı eleştiriyi sunmaktır. Bu, yargılayıcı olmayan ve destekleyici bir şekilde yapılmalıdır. Belirli ve açık olmalı ve kişinin gelişebileceği alanlara odaklanmalıdır. Ayrıca iyileştirme önerilerini de içermeli ve bireyin ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır.

Son adım, başka bir olumlu ifade sunmaktır. Bu ifade spesifik ve samimi olmalı ve kişinin gelişmeye devam edebileceği alanlara odaklanmalıdır. Ayrıca bireyin ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır. Bu, sürecin en önemli kısmıdır çünkü kişinin eleştiri aldıktan sonra bile desteklendiğini ve takdir edildiğini hissetmesini sağlamaya yardımcı olacaktır.

## Sandviç Yönteminin Faydaları

Sandviç Yöntemi, hem olumlu hem de yapıcı bir şekilde geri bildirim sağlamak için kullanılabilir etkili bir iletişim aracıdır. Geri bildirim alan kişinin kendini bunalmış veya saldırıya uğramış hissetmemesini sağlamaya yardımcı olur. Ek olarak, kişinin güçlü yönlerini vurgulayarak ve iyileştirme önerileri sunarak kişinin güvenini artırmaya yardımcı olur. Ayrıca, eleştiri aldıktan sonra bile kişinin motive ve ilgili kalmasını sağlamaya yardımcı olur.



## Sonuç

Sandviç Yöntemi, hem olumlu hem de yapıcı bir şekilde geri bildirim sağlamak için kullanılan bir yaşam koçluğu aracıdır. Aşırı eleştirel olmadan başka bir kişiye geri bildirim vermek için kullanılır. Amaç, desteklendiklerini ve takdir edildiklerini hissetmelerini sağlayacak şekilde yapıcı eleştirilerde bulunurken kendilerine olan güvenlerini artırmaktır. Süreç, önce olumlu geribildirim vermeyi, ardından yapıcı eleştiriyi ve ardından başka bir olumlu ifadeyle bitirmeyi içerir. Bu, geri bildirim alan kişinin eleştiri karşısında saldırıya uğramış veya bunalmış hissetmemesini sağlamaya yardımcı olur. Sandviç Yönteminin faydaları arasında kişinin özgüvenini artırmak, motivasyonunu ve katılımını sürdürmesini sağlamak ve iyileştirme önerileri sunmak yer alır.

