

*Welkom bij de sessie*

# AI ALS COACH

LAAT AI JÓU STERKER MAKEN (IPV ANDERSOM ;))



**Welkom :)**

# Hoe helpt AI je nu?



# Hoe helpt AI je nu?

*...HELPT JE DAT OOK OP DE LANGE TERMIJN?*



## WAT DEED IK?

LESPLANNEN CHECKEN

WERKVORMEN BEDENKEN



## DE STUDENTEN

HUISWERK LATEN MAKEN

MAILS MAKEN

FONDSENWERF BRIEVEN

PLANNEN SCHRIJVEN

CONTENT BEDENKEN

# Generative AI

*...WIL JE LEVEN MAKKELIJKER MAKEN ÉN JE EEN GOED GEVOEL GEVEN*



- **Schrijft teksten**
- **Bedenkt ideeën**
- **Geeft adviezen**
- **Pleaser puur sang**



# Wat doet een goede coach?



# Prompt switch



# Prompt switch

**NIET**

**Geef me tips voor een lastig gesprek.**



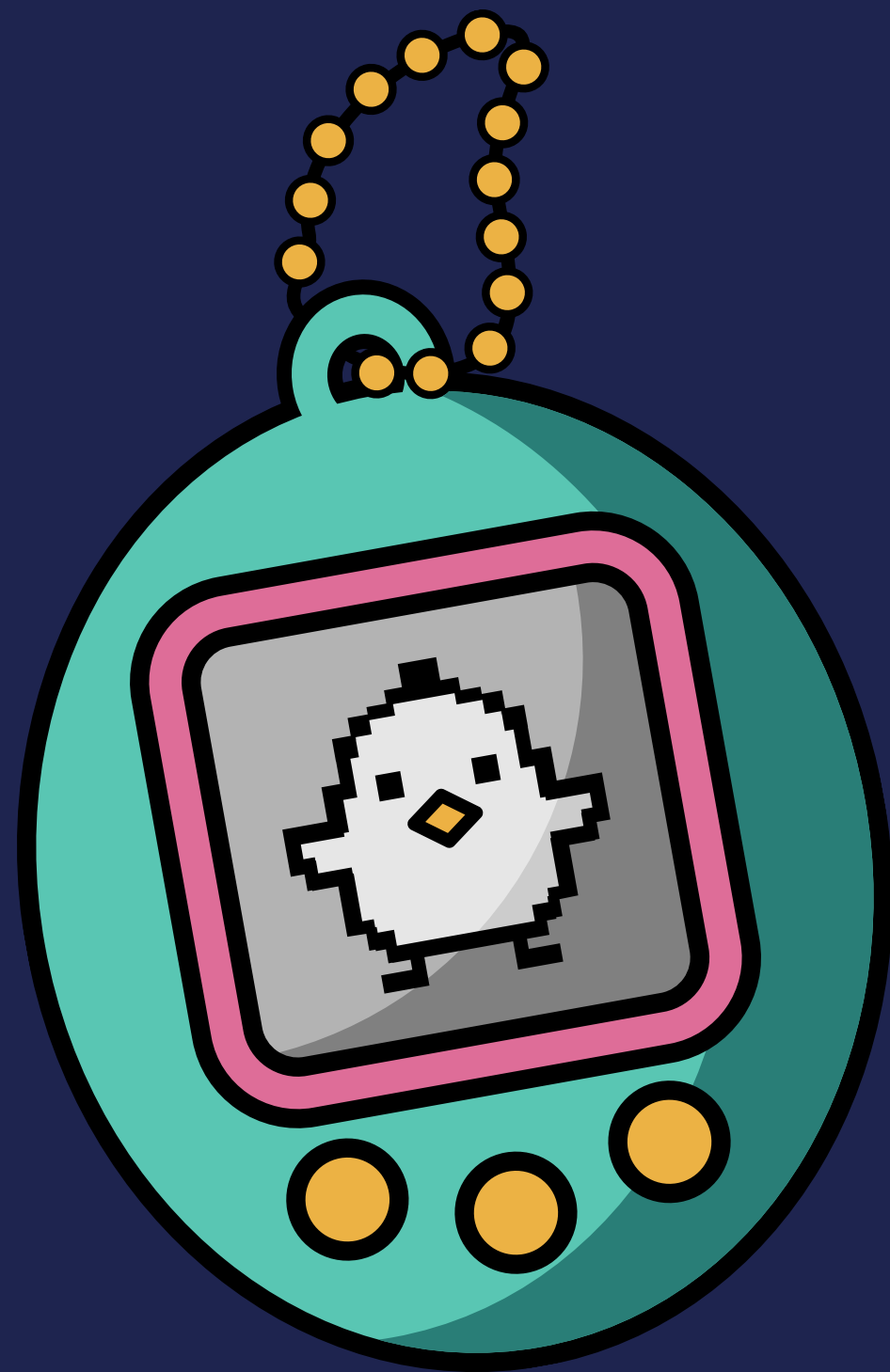
# Prompt switch



**MAARRR**  
Gedraag je als ... (help me bij ...) geef  
**GEEN** advies, maar stel me vragen  
zodat ik zelf tot een oplossing kom.



# CREATE YOUR OWN COACH



# Prompt try out

## STAP 1: KIES JE COACH

- Daag je gedachten uit met Socrates
- Zakelijk sparren met Steve Jobs
- Vind de rust met een Stoïcijn
- Laat een kritische CEO naar je plan kijken
- Schakel een (eigen)wijze oma in voor raad
- Leer focussen van een wereldberoemde topsporter
- Wordt creatiever door Picasso





**Geen idee?  
Go ikigai!**



# Geen idee?

**“Help mij rustig en nuchter mijn Ikigai te vinden. Loop met mij de 4 cirkels door. Stel per cirkel een aantal scherpe vragen, maar altijd strikt één vraag per bericht. Vraag door waar nodig. Leg aan het einde de verbindingen tussen de cirkels voor een concrete conclusie. Start nu met vraag 1 van cirkel 1.”**



# Prompt try out

## STAP 2: PROGRAMMEER JE COACH

**“Gedraag je als [Type coach/naam]. Ik loop vast op [Situatie]. Geef GEEN advies, maar stel me steeds één scherpe vraag in jouw unieke stijl om mij zelf tot de oplossing te laten komen. Start nu.”**



# Prompt try out

## STAP 3: GA IN GESPREK

- **Pingpong-stijl:** Korte antwoorden houden AI scherp.
- **Deep Dive:** Typ: "Stel me een moeilijker vraag."
- **Toch advies?** Typ: "Stop, stel alleen een vraag."
- **Zoek de pijn** "Wees kritisch, zoek mijn blinde vlek."

# COACHING DEMO



# Zoek een duo

## STAP 4: BESPREEK SAMEN

- **Welke rol had jij gegeven? En hoe ging dat?**
- **Wat werkte wel? En wat niet?**
- **Welke inzichten heb je gekregen?**
- **Hoe zou je AI nog meer in willen zetten?**

# Take away 1.0

## **GEEF CONTEXT**

**Vertel wie jij bent en wat de situatie is.**

## **GEEF EEN ROL**

**"Gedraag je als <karakter en rol>"**

## **VOORKOM ADVIES**

**Vraag AI om alleen vragen te stellen**



# Take away 2.0

**VIND JOUW IKIGAI**





## MIJN COACHES

MEGA ERVAREN EIGENWIJZE  
KRITISCHE MBO DOCENT

GAME NERD

## DE STUDENTEN

NO NONSENSE ONDERNEMER

BRAND MANAGER

ARTIST COACH

MEGA ERVAREN RAPPER

PODIUM BAAS

MORGAN FREEMAN

**Waarom je leven alleen  
makkelijker laten maken,  
als je het ook sterker kan  
maken?**



# Wil je **de slides** later nog eens bekijken?

Alle presentaties van vandaag op  
één plek.



*Scan de QR-code*

