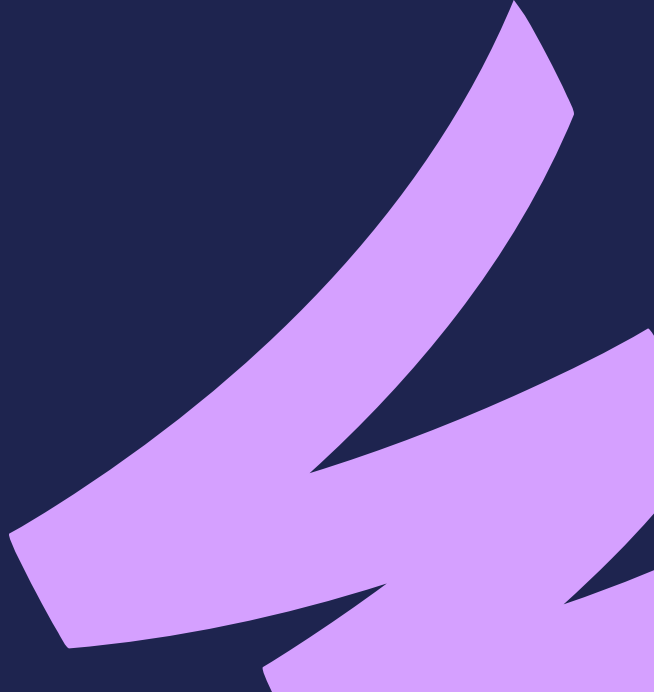


Welkom bij de sessie

AI ALS COACH

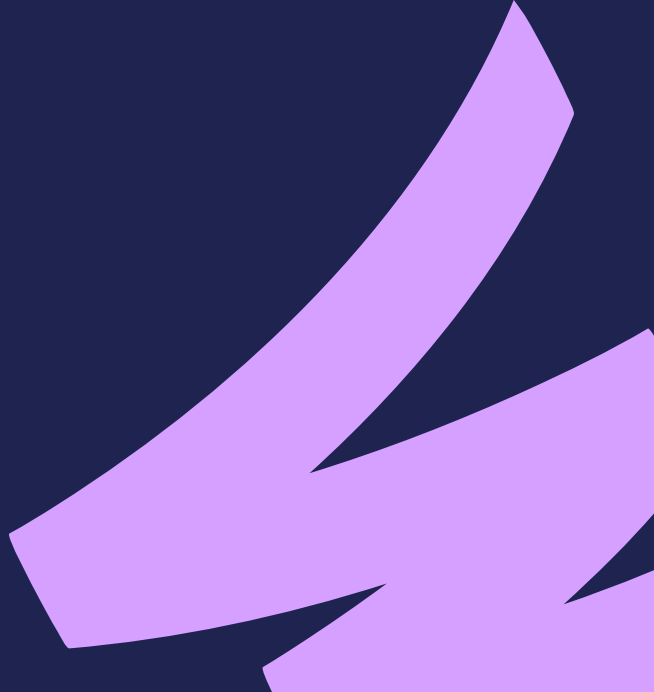
LAAT AI JÓU STERKER MAKEN (IPV ANDERSOM ;))



Welkom :)

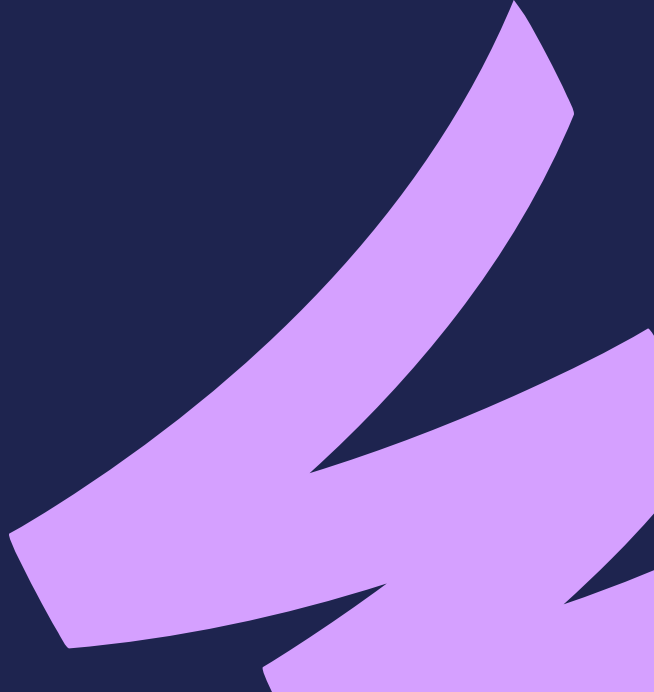


U mag gaan staan :)



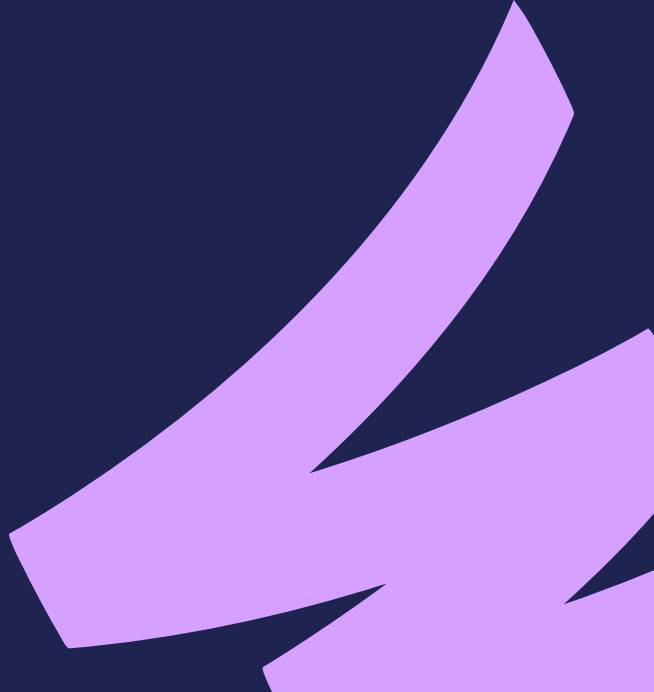


**Ik vraag AI om
praktische adviezen**



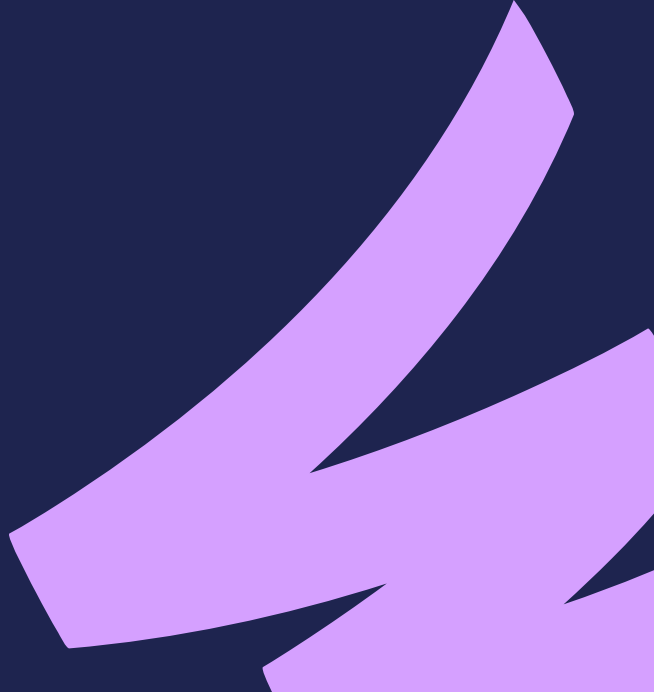


**Ik gebruik AI als ergens
even niet op kom.**



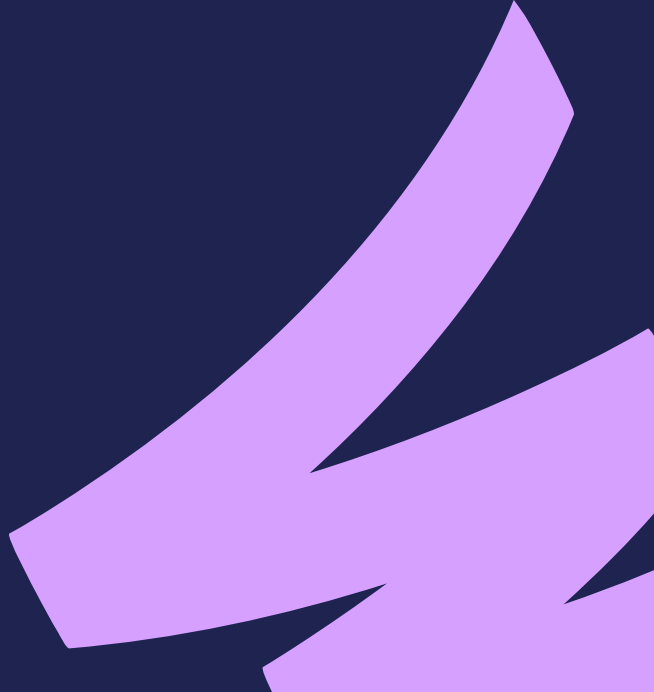


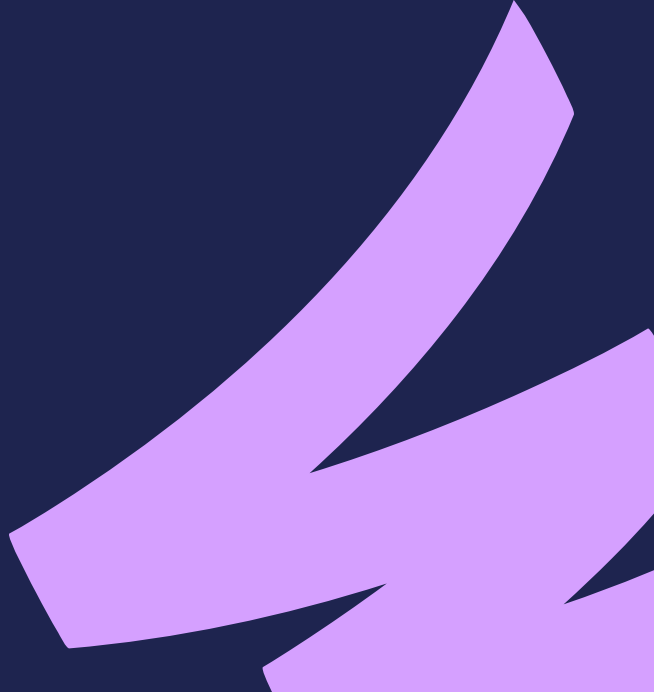
**Ik vraag AI advies over
opvoedkwesties.**





**Ik vraag AI advies als
ik ergens mee zit**





**AI maakt mijn leven
makkelijker**

LET OP:

Generative AI

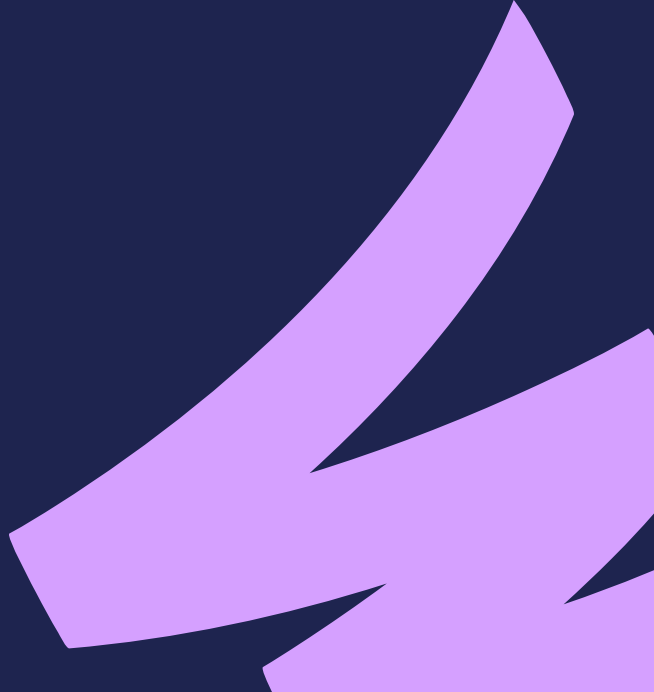
...WIL JE LEVEN MAKKELIJKER MAKEN ÉN JE EEN GOED GEVOEL GEVEN



- **Schrijft teksten**
- **Bedenkt ideeën**
- **Geeft graag adviezen**
- **Pleasure pur sang**



**Wat doet een
goede coach?**





HEEFT KENNIS

LUISTERT

**Wat doet een
goede coach?**

IS OBJECTIEF

STELT VRAGEN





Prompt switch

?





Prompt switch

NIET

Geef me tips voor een lastig gesprek.



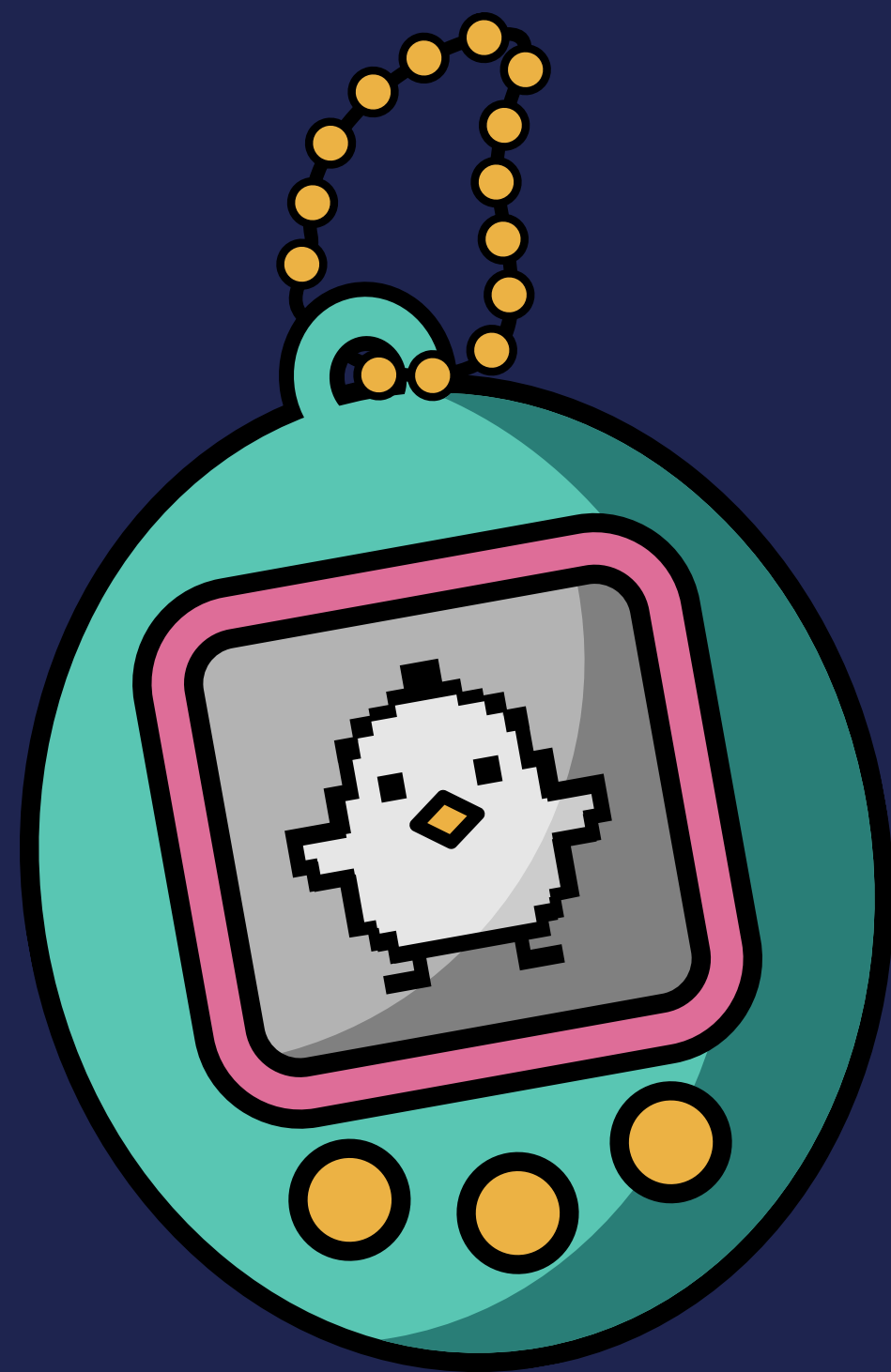


Prompt switch

MAARRR

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



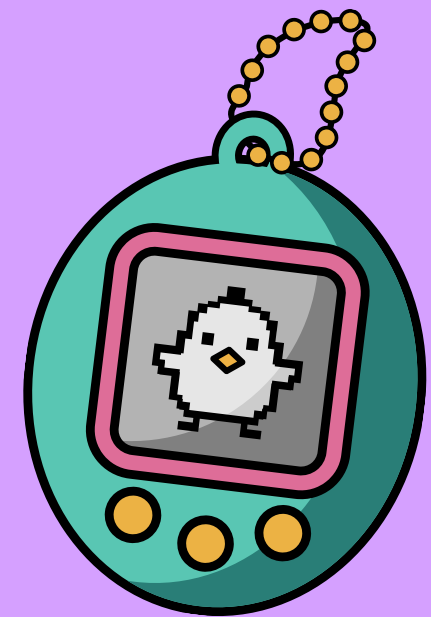


**CREATE YOUR
OWN COACH**

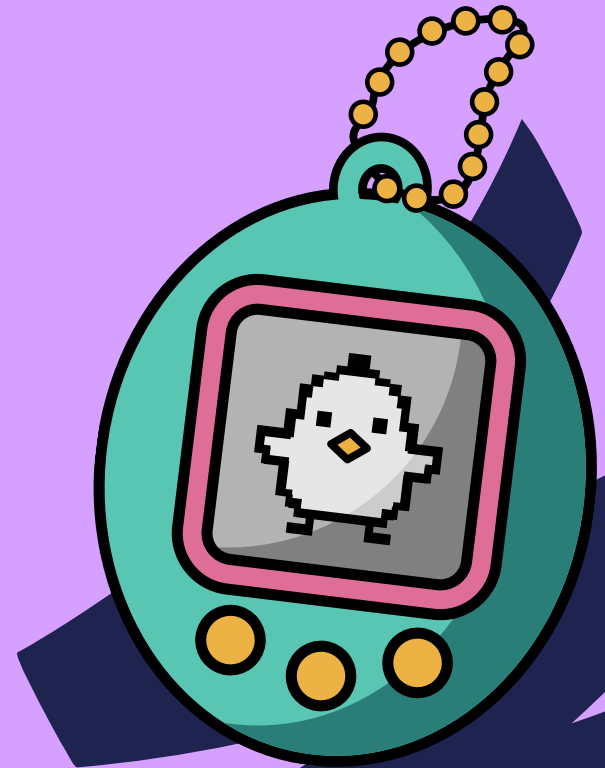
Prompt try out

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



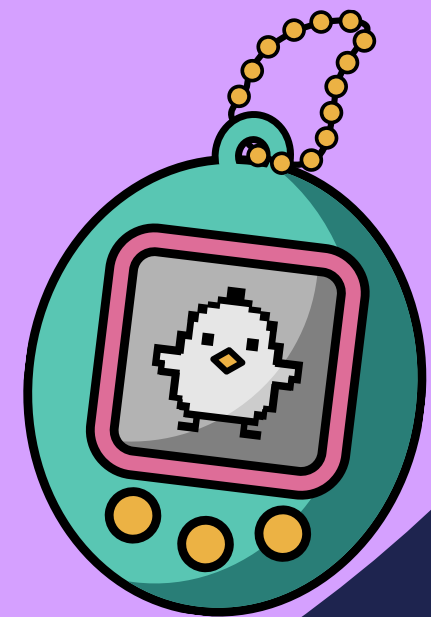
**Geen idee?
Go ikigai!**



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.”



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.”

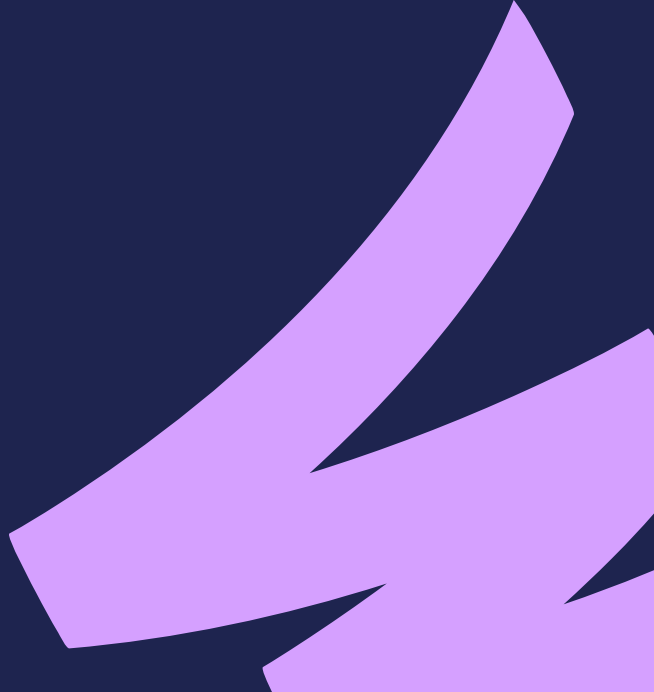


Prompt try out

STAP 3: GA IN GESPREK

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



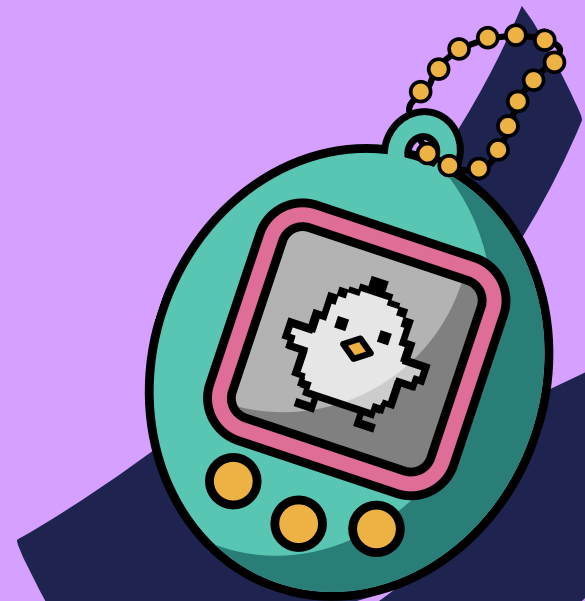


COACHING DEMO

Zoek een duo

STAP 4: EERSTE RESULTATEN

- 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

JE EIGEN COACH OP ZAK

GEEF CONTEXT

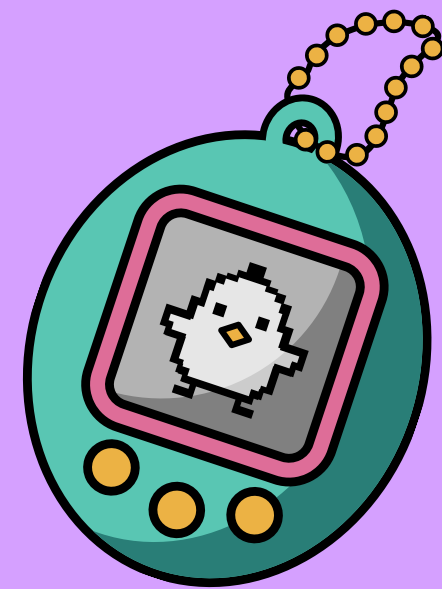
Vertel wie jij bent en wat de situatie is.

GEEF EEN ROL

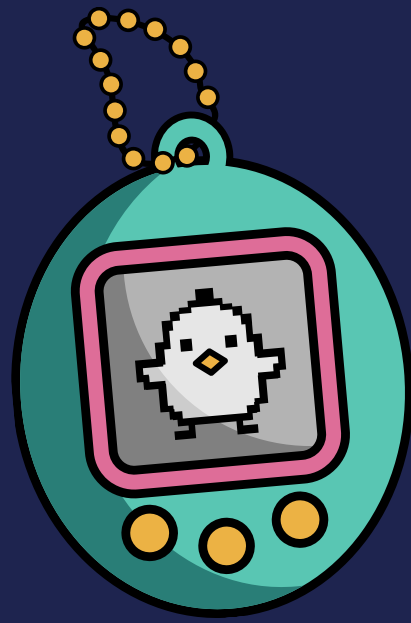
"Gedraag je als <karakter en rol>"

VOORKOM ADVIES

Vraag AI om alleen vragen te stellen



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



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

Alle presentaties van vandaag op
één plek.



Scan de QR-code