

# Sneller leren

met CHATGPT



Birgit Booij  
[ai4ggz.nl](http://ai4ggz.nl)



# 1. Vereenvoudiging van een complex onderwerp

Maak een plan om [complex onderwerp] te leren door het uit te leggen alsof ik 12 jaar ben. Splits het proces op in: het vereenvoudigen van kernconcepten, het identificeren van kennislacunes en het verfijnen van uitleg. Voeg een sjabloon toe voor notities en een beoordelingsschema. Presenteer de resultaten als een stap-voor-stap handleiding met duidelijke actiepunten.

## Sjabloon voor Notities

Onderwerp	Wat ik al weet	Wat ik nog niet weet	Wat ik heb geleerd
Cognitieve herstructurering			
Impact Statements			
'Stuck Points' identificeren			
Behandeling van schuld en schaamte			



Birgit Booijs  
ai4ggz.nl



## 2. Gerichte opsplitsing vaardigheden

Maak een oefenroutine voor het verbeteren van [Vaardigheid]. Breek de vaardigheid op in de kleinste componenten, maak specifieke oefeningen voor elk onderdeel en schets een methode voor het bijhouden van de voortgang. Stel manieren voor om de focus te behouden tijdens oefensessies. Presenteer het plan als een wekelijks schema met dagelijkse oefendoelen.

### Samenvattend Weekoverzicht

Week	Focus	Dagelijkse Doelen
1	Automatische Gedachten Identificeren	Gedachten noteren, Emotionele triggers analyseren
2	Cognities Uitdagen	Socratische vragen, Alternatieve gedachten formuleren
3	Kernopvattingen Herstructureren	Kernopvattingen identificeren, Herstructureren
4	Positieve Zelfreflectie	Dagboekreflectie, Zelfwaardering oefeningen



Birgit Booi  
ai4ggz.nl



### 3. Visuele leerkaart maken (mindmap)

Leg uit hoe een visuele kaart te maken voor het leren van [Onderwerp]. Beschrijf de structuur met een centraal thema, hoofdtakken en subtakken. Voeg tips toe voor het gebruik van kleuren en afbeeldingen om het geheugen te verbeteren. Geef een voorbeeld van een gedeeltelijke kaart voor het onderwerp en leg uit hoe het leren wordt versneld.

TIP als je geen visuele kaart ziet:

Kun je een visuele weergave geven van deze kaart?

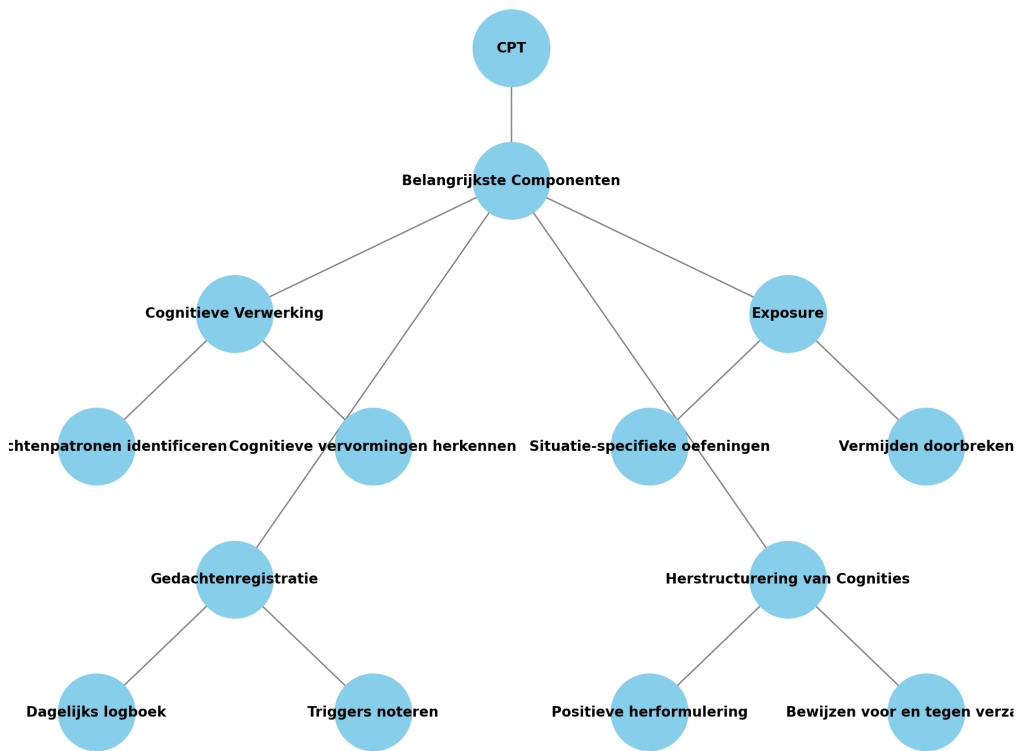


Birgit Booij  
ai4ggz.nl



### 3. Visuele leerkaart maken CPT

Visuele Kaart voor CPT: Belangrijkste Componenten



Birgit Booij  
ai4ggz.nl



## 4. Een uitgebreide samenvatting

Maak een uitgebreide samenvatting van het boek [Boektitel] door [Auteur]. Splits het boek op in het kernconcept, de belangrijkste punten en de hoogtepunten per hoofdstuk. Voeg praktische toepassingen, gedenkwaardige citaten en een korte kritische analyse toe. Presenteer de samenvatting in een duidelijk, georganiseerd formaat met koppen voor elke sectie om de leesbaarheid te verbeteren.

TIP: krijg je een te korte samenvatting, dan vraag je een meer uitgebreide samenvatting van het onderdeel waar je meer over wilt weten.

Door al te weten waar een hoofdstuk over gaat, vind ik het vaak makkelijker te lezen, zeker als het gaat om Engelstalige literatuur.



Birgit Booij  
ai4ggz.nl



## 5. Prioritering van leren met hoge impact

### Pareto-principe benadering (80/20-regel)

Identificeer de meest cruciale 20% van [vaardigheid] die 80% van de praktische resultaten zal opleveren. Maak een gericht leerplan dat prioriteit geeft aan deze belangrijke gebieden. Voeg methoden toe voor het herkennen van concepten met een hoge impact en het vermijden van minder belangrijke details. Presenteer de resultaten als een prioriteitenlijst met suggesties voor tijdsbesteding.

TIP: Indien de output over het leerproces van de cliënt gaat.

Kun je dit principe ook toepassen hoe ik als therapeut me de CPT vaardigheden aanleer?



Birgit Booi  
ai4ggz.nl



## 6. Plan voor snel kennis verwerven

Ontwikkel een 10-dagenplan om de basis van [vaardigheid] te leren. Voeg strategieën toe om de vaardigheid af te breken, leerobstakels weg te nemen, effectief te oefenen en snel feedback te krijgen. Zorg voor dagelijkse doelen, oefenoefeningen en zelfbeoordelingscriteria. Presenteer het plan van dag tot dag.

TIP: Per dag kun je een vervolgvraag stellen op de suggesties die gegeven zijn:

Kun je een korte samenvatting geven wat CPT is, inclusief de theorie achter de therapie en de doelen ervan? Kun je een video of podcast aanraden waarin CPT wordt uitgelegd door een expert?

### Dag 1: Introductie tot CPT

- **Dagdoel:** Begrijp de basisprincipes en het doel van CPT.
- **Oefening:** Lees een korte samenvatting over wat CPT is, inclusief de theorie achter de therapie en de doelen ervan. Bekijk een video of een podcast waarin CPT wordt uitgelegd door een expert.
- **Strategie:** Noteer alle vragen die je hebt tijdens het lezen/kijken en onderzoek deze aan het einde van de dag.
- **Zelfbeoordeling:** Kun je in je eigen woorden uitleggen wat CPT is en waarom het wordt gebruikt?



Birgit Booij  
ai4ggz.nl





## 7. Projectontwerp intensief leren

Maak een projectplan voor intensief leren om [Onderwerp] onder de knie te krijgen. Voeg strategieën toe voor het onderzoeken van leermethoden, het behouden van focus, direct oefenen, het drillen van kernvaardigheden, zelftesten, feedback krijgen en intuïtie ontwikkelen. Geef een projecttijdlijn, mijlpalen en tips voor het overwinnen van veelvoorkomende uitdagingen. Presenteer het plan als een stappenplan met duidelijke fasen en doelen.

TIP:

Kun je met me verschillende leermethoden doornemen zodat ik er een kies die bij me past?

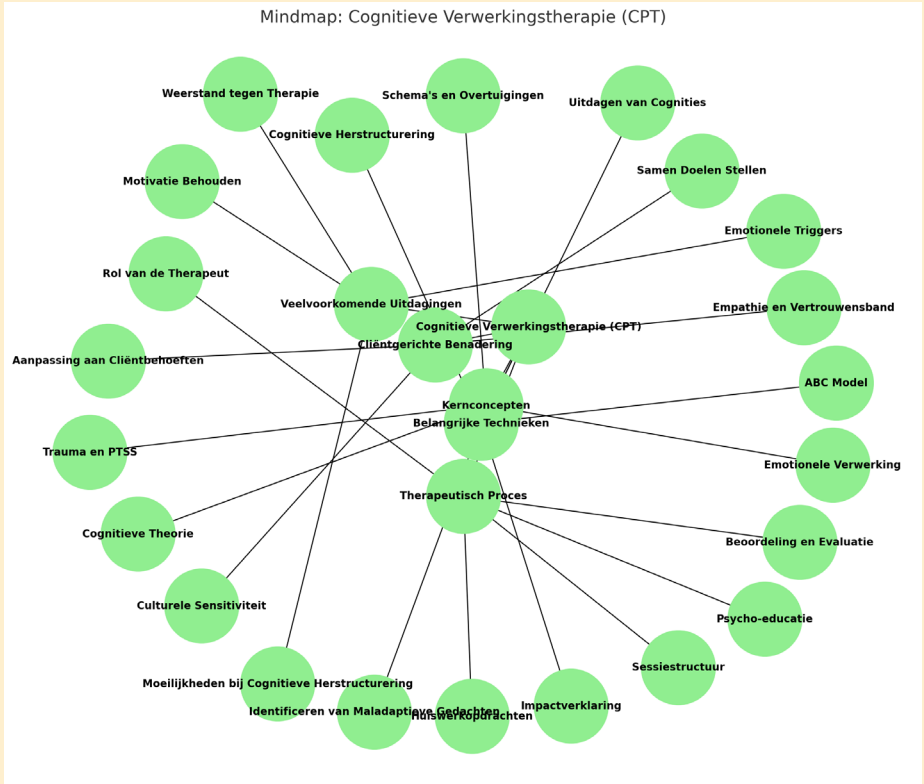


Birgit Booi  
ai4ggz.nl



# 7. Projectontwerp intensief leren

Kun je een gedetailleerde mindmap maken over CPT?



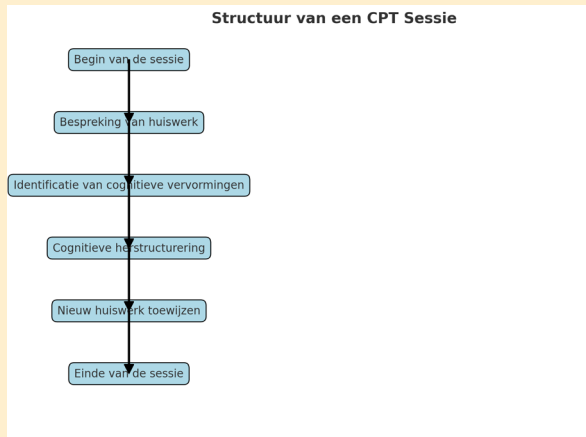
Birgit Booi  
ai4ggz.nl



## 8. Informatie groeperen en koppelen

Leg uit hoe informatie te groeperen en koppelen om [Onderwerp] efficiënter te leren. Verdeel het onderwerp in logische groepen, leg verbanden tussen de onderwerpen en stel methoden voor om de informatie te bekijken en op te roepen. Voeg voorbeelden toe van hoe dit kan worden toegepast op zowel theoretische als praktische aspecten van het onderwerp.

TIP: Adhv de output kun je doorvragen: Kun je een flowchart maken van de structuur van een CPT sessie?



Birgit Booi  
ai4ggz.nl



## 9. Creatie van een meeslepende leeromgeving

Ontwerp een meeslepende leeromgeving voor [taal/vaardigheid]. Voeg strategieën toe om jezelf te omringen met de doelvaardigheid, het gebruik van je moedertaal te minimaliseren en technologie te gebruiken om gebruik in de echte wereld te simuleren. Zorg voor een dagelijks schema en een lijst met bronnen om de blootstelling en oefening te maximaliseren. Presenteer het ontwerp als een visuele omgevingskaart met uitleg.

TIP als je geen kaart krijgt:  
Kun je een visuele omgevingskaart maken?

Ik kreeg met deze prompt de tip om AI coaches in te zetten. Dit had ik al in mijn e-learning opgenomen hoe je dit voor elkaar krijgt 😊. Erg handig!

**AI-Coaches:** Gebruik AI-tools om cliëntrollen te simuleren en verschillende scenario's te oefenen. ChatGPT kan bijvoorbeeld fungeren als een cliënt met specifieke problemen waar je CPT op toepast.



Birgit Booi  
ai4ggz.nl



## 10. Gemengd oefenschema

Maak een oefenschema voor het leren van meerdere gerelateerde vaardigheden op het gebied van [Onderwerp]. Leg uit hoe verschillende onderwerpen of subvaardigheden in één studiesessie te combineren, hoe variatie in de praktijk aan te brengen en de moeilijkheidsgraad geleidelijk te verhogen. Zorg voor een wekelijks plan dat het mengen van onderwerpen en gespreide oefening laat zien. Voeg tips toe om het schema aan te passen naarmate je beter wordt.

TIP:

Kun je me vertellen over de verschillende soorten cognitieve vervormingen bij PTSS en voorbeelden geven?



Birgit Booij  
ai4ggz.nl



Wil je stap voor stap leren hoe je AI en ChatGPT kunt integreren in de GGZ?

In mijn e-learning leer je hoe je AI en ChatGPT kan inzetten tijdens het behandeltraject van intake tot afsluiting, hoe je je cliënt kan ondersteunen in zijn herstelproces en jezelf heel wat tijd kan besparen, wat ten goede komt van je eigen zelfzorg!

**Ga naar [ai4ggz.nl](https://ai4ggz.nl)**

