

# 10 prompts om minder veeleisend te zijn



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



# Voor cliënten

## Zelfcompassie ontwikkelen

"Kun je me helpen met een meditatie of oefening om aardiger voor mezelf te zijn als ik iets niet perfect doe?"



Birgit Booij  
ai4ggz.nl



# Voor cliënten

## Je prestaties relativeren

"Hoe kan ik realistisch kijken naar mijn prestaties zonder dat ik mezelf te veel druk opleg?"



Birgit Booij  
ai4ggz.nl



# Voor cliënten

## Grenzen stellen

"Hoe kan ik leren om nee te zeggen zonder me schuldig te voelen?"



Birgit Booij  
ai4ggz.nl



# Voor cliënten

## Perfectionisme herkennen

"Kun je me helpen om mijn perfectionistische gedachten om te buigen naar iets dat realistischer en vriendelijker is?"



Birgit Booij  
ai4ggz.nl



# Voor cliënten

## Leren loslaten

"Hoe kan ik leren om taken los te laten zonder dat ik bang ben voor fouten?"



Birgit Booij  
ai4ggz.nl



# Voor behandelaren

## Zelfzorg in je werkdag

"Wat zijn enkele eenvoudige zelfzorgactiviteiten die ik kan integreren in mijn werkdag als psycholoog?"



Birgit Booij  
ai4ggz.nl



# Voor behandelaren

## Grenzen stellen caseload

"Hoe kan ik beter omgaan met mijn caseload zonder mijn eigen welzijn in gevaar te brengen?"



Birgit Booij  
ai4ggz.nl





# Voor behandelaren

## Omgaan met onzekerheden

"Kun je me helpen om beter om te gaan met onzekerheid over mijn beslissingen als behandelaar?"



Birgit Booij  
ai4ggz.nl



# Voor behandelaren

## Reflecteren zonder zelfkritiek

"Hoe kan ik mijn werk reflecteren op een manier die constructief is, zonder dat ik te streng ben voor mezelf?"



Birgit Booij  
ai4ggz.nl



# Voor behandelaren

Balans vinden tussen  
betrokkenheid en afstand

"Hoe kan ik betrokken blijven bij  
mijn cliënten zonder dat het ten  
koste gaat van mijn eigen energie?"



Birgit Booij  
ai4ggz.nl



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

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

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

