AI Op Zak

Gratis · NL

PROMPTPACK VOOR BEGINNERS

Gratis 2-dagen AI-starter.

10 kopieer-plak-prompts om AI in 2 dagen rustig onder de knie te krijgen. Ongeveer 15 minuten per dag, geen technische kennis nodig.

10 prompts · 2 dagen · Gratis

AI Op Zak
aiopzak.be · AI-gids in gewone taal

Editie oktober 2026
Ook beschikbaar in het Engels

ZO WERKT HET

Zo gebruik je een prompt

Een prompt is gewoon de opdracht die je aan een AI-tool geeft. Hoe duidelijker je vraag, hoe beter het antwoord. Met deze kaarten hoef je niet zelf te zoeken naar de juiste woorden.

1. **Kies een prompt**
   Zoek de kaart die past bij wat je wilt doen. De tip onder elke prompt zegt wanneer hij handig is.

2. **Kopieer de tekst**
   Neem de volledige tekst uit het blauwe kader over in je AI-tool.

3. **Vul de [haakjes] in**
   Vervang alles tussen [vierkante haakjes] door je eigen gegevens. De haakjes zelf mogen weg.

4. **Verstuur en stuur bij**
   Niet helemaal goed? Vraag gewoon verder: "korter", "vriendelijker" of "geef nog 3 opties".

VOOR

Schrijf een korte, vriendelijke e-mail aan `[naam]` over `[onderwerp]`.

NA HET INVULLEN

Schrijf een korte, vriendelijke e-mail aan **Sarah** over **de nieuwe datum van ons overleg**.

GOED OM TE WETEN

- **Lees altijd na.** AI kan zich vergissen, ook als het heel zeker klinkt.
- **Deel geen gevoelige gegevens** zoals wachtwoorden, rekeningnummers of medische info.
- **Prijzen en functies veranderen.** Kijk ze na op de website van de tool zelf.

JOUW 2 DAGEN

Het programma

Elke dag één kleine stap. Kopieer de prompt, vul de [haakjes] in en plak hem in een gratis AI-tool zoals ChatGPT, Gemini, Copilot of Le Chat.

! Dag 1 · Eerst: veilig AI gebruiken (spiekbriefje)

- Typ nooit wachtwoorden, rijksregisternummer, bankgegevens of medische details in een AI-chat.
- Gebruik alleen de officiële apps en sites: chatgpt.com, gemini.google.com, copilot.microsoft.com, chat.mistral.ai. Betaal nooit voor een "AI-app" uit een advertentie.
- Vraagt een chatbot of app om geld, codes of een download? Stop en sluit af.
- Controleer feiten, cijfers, gezondheid, geld en recht altijd zelf.
- Zet in de instellingen het gebruik van je gesprekken voor training uit als dat kan.

01 Dag 1 · Je eerste gesprek met AI

Ik ben een beginner met AI. Leg in 5 korte zinnen uit wat jij kunt doen en wat niet. Gebruik gewone taal en geef 3 voorbeelden uit het dagelijkse leven.

WANNEER GEBRUIKEN Als allereerste kennismaking, om te zien hoe een AI-chat reageert.

VOORBEELD VAN RESULTAAT
Een korte, vriendelijke uitleg met voorbeelden zoals een mail herschrijven of een recept bedenken.

02 Dag 1 · Uitleg op jouw niveau

Leg [onderwerp] uit alsof ik 12 jaar ben. Gebruik maximaal 100 woorden en één vergelijking uit het dagelijkse leven.

WANNEER GEBRUIKEN Als je iets in het nieuws of op het werk niet begrijpt.

VOORBEELD VAN RESULTAAT
Een eenvoudige uitleg met één beeldende vergelijking.

03 Dag 1 · Een e-mail laten schrijven

Schrijf een korte, vriendelijke e-mail aan [naam] over [onderwerp]. Toon: beleefd maar niet stijf. Maximaal 120 woorden.

WANNEER GEBRUIKEN Voor een mail die je al dagen voor je uitschuift.

VOORBEELD VAN RESULTAAT
Een klaar concept dat je alleen nog nakijkt en verstuurt.

04 Dag 1 · Tekst verbeteren

Verbeter deze tekst: taalfouten eruit, duidelijker en vriendelijker. Behoud mijn eigen stijl. Leg daarna in 3 punten uit wat je aanpaste: **[plak je tekst]**

WANNEER GEBRUIKEN Voor brieven, berichten of posts waar je twijfelt.

VOORBEELD VAN RESULTAAT
Een verbeterde versie plus een kort lijstje met de wijzigingen.

05 Dag 1 · Moeilijke brief begrijpen

Vat deze brief samen in 5 eenvoudige zinnen. Zeg daarna wat ik moet doen en tegen wanneer: **[plak de tekst, zonder persoonsgegevens]**

WANNEER GEBRUIKEN Voor officiële brieven, contracten of handleidingen. Verwijder eerst je naam, adres en nummers.

VOORBEELD VAN RESULTAAT
Een korte samenvatting en een duidelijke takenlijst met datums.

06 Dag 2 · Weekmenu en boodschappenlijst

Maak een weekmenu voor **[aantal]** personen, budget ongeveer € **[bedrag]**, zonder **[wat je niet lust]**. Maak er een boodschappenlijst bij, gesorteerd per afdeling in de winkel.

WANNEER GEBRUIKEN Op zondag, om de week te plannen.

VOORBEELD VAN RESULTAAT
7 maaltijden en een overzichtelijke boodschappenlijst.

07 Dag 2 · Een plan maken

Ik wil **[doel]**. Ik heb **[tijd per week]** beschikbaar. Maak een eenvoudig stappenplan van 4 weken met per week maximaal 3 taken.

WANNEER GEBRUIKEN Voor een hobby, een verhuis of een project op het werk.

VOORBEELD VAN RESULTAAT
Een haalbaar plan in kleine stappen.

08 Dag 2 · Ideeën bedenken

Geef 10 ideeën voor **[bv. een verjaardagscadeau voor mijn zus van 40 die van wandelen houdt]**. Zet bij elk idee een richtprijs en waarom het past.

WANNEER GEBRUIKEN Als je vastzit en inspiratie zoekt.

VOORBEELD VAN RESULTAAT
Een gevarieerde lijst om uit te kiezen of op verder te bouwen.

09 Dag 2 · Bijsturen tot het goed is

Dat is een goed begin. Maak het **[korter / vriendelijker / formeler / eenvoudiger]** en geef me 3 varianten.

WANNEER GEBRUIKEN Na elk antwoord dat nog niet helemaal klopt. AI wordt beter als je verder vraagt.

VOORBEELD VAN RESULTAAT
Drie verbeterde versies om uit te kiezen.

10 Dag 2 · AI controleren

Hoe zeker ben je van dit antwoord? Welke delen moet ik zelf controleren en waar kan ik dat doen?

WANNEER GEBRUIKEN Bij feiten, cijfers, gezondheid, geld of recht. Controleer altijd zelf.

VOORBEELD VAN RESULTAAT
Een eerlijke inschatting met tips om het na te kijken.

Meer ontdekken?

Op **aiopzak.be** vind je per taak de beste AI-tools voor beginners. Wil je verder? De **Startersgids** (€17,95 incl. btw) neemt je stap voor stap mee: aiopzak.be/startersgids/