

# AI PROMPT TOOLKIT PRO - 2025 EDITIE

**Slimmer werken in 10 minuten per dag**

Auteur: *Tjimka Bakker* – [stroomlijn.nu](http://stroomlijn.nu)

Laatste update: *Oktober 2025*

## STROOMLIJN

Mensgericht werken met AI – zonder je kracht te verliezen

Deze toolkit maakt van jou geen gebruiker, maar een regisseur. Met vaste instellingen, slimme structuren en professionele prompts win je elke dag tijd, overzicht en kwaliteit terug.

→ Van "even proberen" naar "consistent resultaat".

## VAN GEBRUIKER NAAR REGISSEUR

Je gebruikt AI niet meer reactief, maar strategisch. Je hebt de controle, de structuur en de tools om elke dag beter te presteren.





# HET PROBLEEM MET AI-GEbruIK VANDAAG

## 90% GEBRUIKT AI REACTIEF

Ze typen iets in, hopen op magie en krijgen middelmaat.

**Het gevolg is voorspelbaar:**

- Inconsistentie in resultaten
- Tijdverlies door herhaling
- Frustratie bij complexere opdrachten
- Gebrek aan vertrouwen in de tool

---

## DE 10% DIE WÉL RESULTAAT HAALT

Kent de structuur. Ze weten wat elk onderdeel van ChatGPT doet – en waarvoor. Deze toolkit geeft jou dat systeem.



## TRANSFORMATIE – VAN CHAOS NAAR CONSISTENTIE

### VÓÓR

- Losse chats zonder structuur
- Constant herhalen van context
- Geen overzicht van eerdere werk
- Wisselende kwaliteit

### NA

- Één AI-systeem op maat
- Context die automatisch bewaard blijft
- Consistente toon en stijl
- Professionele output elke keer



#### SNELLER WERKEN

Bespaar dagelijks 30-60 minuten



#### MINDER HERHALING

Stel één keer in, gebruik altijd



#### BETERE RESULTATEN

Consistente professionele output



#### MEER RUST

Overzicht en controle

# DE ZES BOUWSTENEN VAN DE PRO-GEBRUIKER

01

## CHATGPT - VOOR SNELHEID

Gebruik ChatGPT niet als eindproduct, maar als versneller van je denken. Ideaal voor brainstorm, schetsen en outlines. De output is het startpunt, niet het eindpunt.

03

## MEMORY - VOOR CONTEXT

AI die onthoudt wat voor jou belangrijk is. Jij bepaalt wat bewaard blijft. Slaat voorkeuren en voorbeelden automatisch op. Kan uit voor privacy-gevoelige situaties.

02

## CUSTOM INSTRUCTIONS - VOOR CONSISTENTIE

Je vaste instellingen. Stel één keer in wie je bent, hoe je werkt en wat AI moet opleveren. Leg schrijfstijl en toon vast. Nooit meer herhalen van dezelfde context.

04

## TEMPORARY CHAT - VOOR PRIVACY

Vertrouwelijk werk? Gebruik Temporary Chat. Geen tracking, geen geheugen, alles verdwijnt na afloop. Ideaal voor offertes, pitches en gevoelige klantcases.

 **Pro Tip:** Test je stijl door dezelfde vraag te stellen aan drie tools (ChatGPT, Claude, Gemini, CoPilot, Perplexity). Kies de beste match en leg die vast in je instellingen.

### Handig voor Memory:

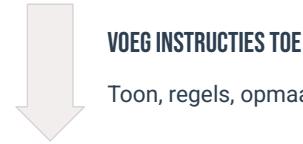
- Terugkerende opdrachten die steeds beter worden
- Klantprofielen die je niet opnieuw hoeft uit te leggen
- Vaste formats die automatisch toegepast worden

## 05 - PROJECTS - VOOR DIEPGANG EN PROFESSIONALITEIT

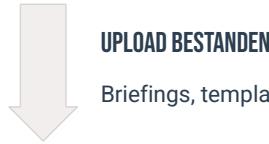
Hier werken de professionals. Maak één project per klant, thema of campagne en krijg toegang tot een volledig geïntegreerd werkproces.



Start met een heldere naam en doel



Toon, regels, opmaak – alles wat belangrijk is



Briefings, templates, eerdere cases



Breng context samen op één plek



Laat AI leren en verbeteren

### EÉN PROJECT PER KLANT

Alle communicatie en context op één plek

### ALTIJD JUISTE CONTEXT

AI weet precies waar je mee bezig bent

### NOOIT MEER KWIJT

Wat je eerder deed is direct toegankelijk

## 06 - CUSTOM GPTS - VOOR SCHAAL EN HERHALING

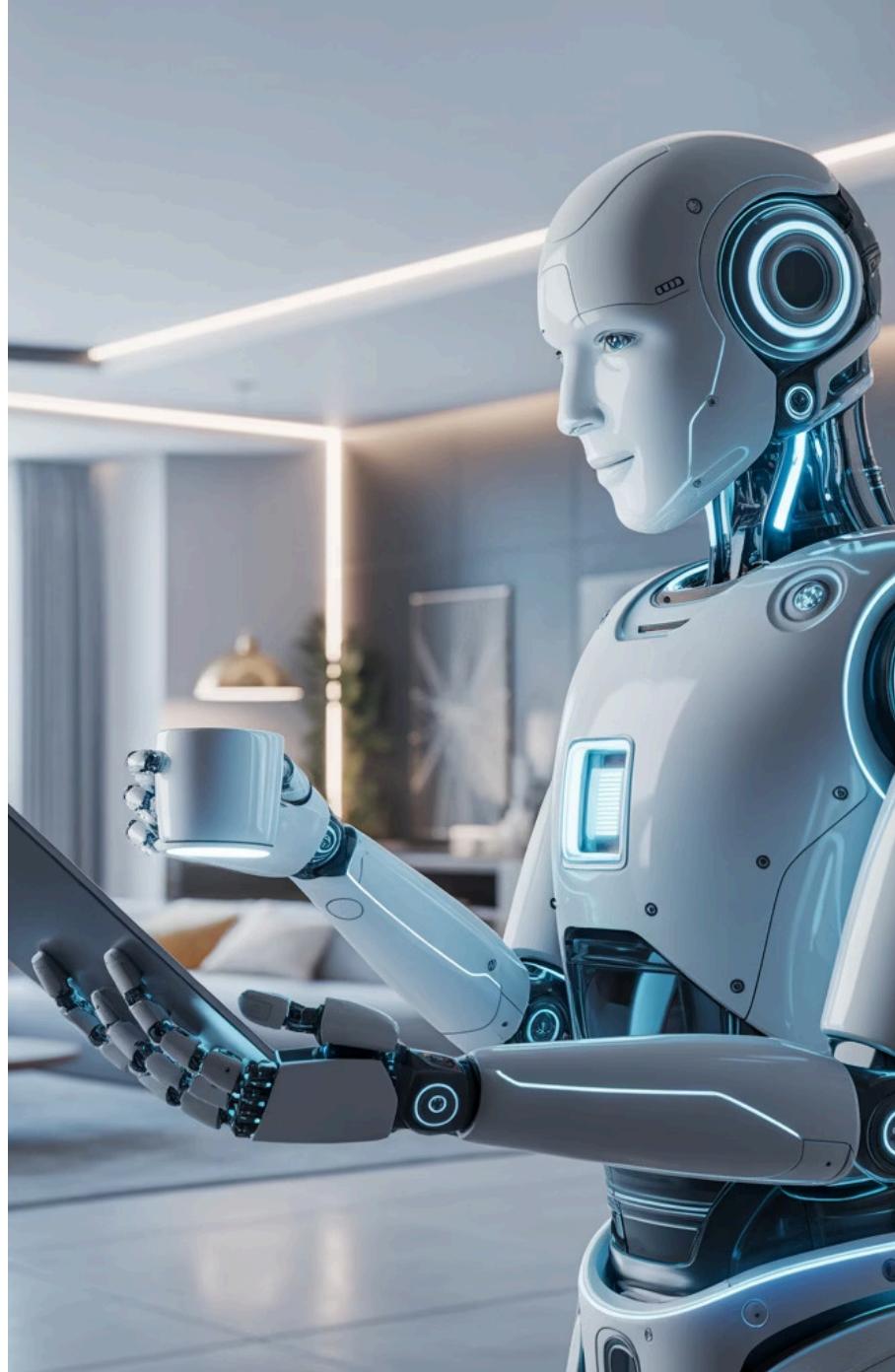
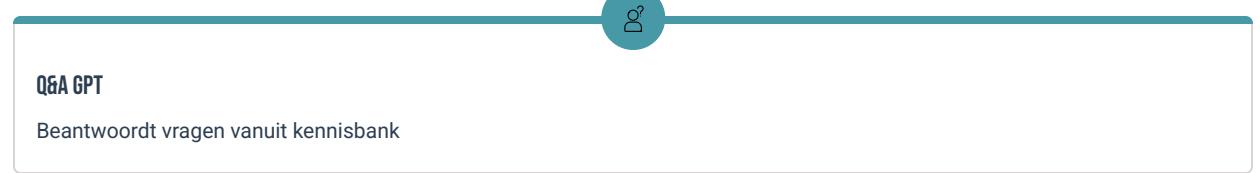
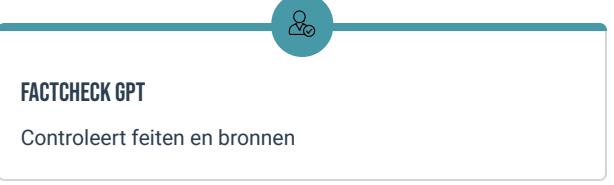
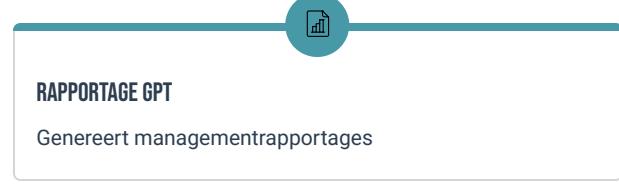
Bouw je eigen AI-assistenten voor herhaalbare taken. Eén keer opzetten, oneindig gebruiken.

### SETUP IN 5 STAPPEN

1. Ga naar [chat.openai.com/gpts](https://chat.openai.com/gpts)
2. Definieer rol en doelgroep helder
3. Upload kennisbestanden en voorbeelden
4. Test 3-5 keer en verfijn waar nodig
5. Klaar voor dagelijks gebruik

**Resultaat:** Bouw één keer. Gebruik altijd. Schaal zonder extra inspanning.

### POPULAIRE CUSTOM GPT-VORBEELDEN



# CHATGPT QUICK COMMANDS

Gebruik deze commando's vóór je eigen prompt voor direct betere resultaten. Combineer 2–3 tegelijk voor professionele output.

## Voorbeeld van gecombineerd gebruik:

```
/ACT AS [projectmanager]  
/PM MODE [website-relaunch]  
/CHECKLIST [sprint 1]
```

### STRUCTUUR & VORM

- **/EXPAND** → Vergroot, voeg context toe
- **/TLDL** → Samenvatting in 3 bullets
- **/STEP-BY-STEP** → Duidelijk stappenplan
- **/CHECKLIST** → Afvinklijst met volgorde
- **/EXEC SUMMARY** → Managementsamenvatting
- **/FORMAT AS** → Dwing vorm af (tabel, e-mail, brief)

### ROL & TOON

- **/ACT AS** → Antwoord vanuit specifieke rol
- **/AUDIENCE** → Pas aan op doelgroep
- **/TONE** → Verander toon (formeel, vriendelijk, direct)
- **/EL15** → Leg uit alsof aan een kind van 5

### ANALYSE & KWALITEIT

- **/COMPARE** → Vergelijk twee opties objectief
- **/FACT\_CHECK** → Controleer feitelijkheid
- **/PITFALLS** → Benoem valkuilen + preventie
- **/METRICS MODE** → Maak het meetbaar

### PROJECTMANAGEMENT

- **/PM MODE** → Projectmanagementstijl
- **/CHECKLIST** → Actiegerichte to-do lijst
- **/STEP-BY-STEP** → Gedetailleerd plan

 **Pro Tip:** Sla je meest gebruikte combinaties op in een notitie voor snelle toegang.

# PRO TEMPLATES – WERK MET SYSTEEM

Professioneel AI-gebruik begint met heldere documentatie. Deze templates helpen je om structuur aan te brengen in je werkproces.

## PROMPTBANK - TEMPLATE

Houd bij welke prompts het beste werken, zodat je ze kunt herhalen en delen met je team.

Doe	Tool	Prompt	Outputvorm	Resultaat	Herbruikbaar
Nieuwsbrief schrijven	ChatGPT	/ACT AS [contentmarketeer] /TONE [vriendelijk] Schrijf nieuwsbrief over...	HTML e-mail	Wekelijkse update	Y
Brainstorm campagne	Claude	Genereer 10 creatieve concepten voor...	Bulletlist	Ideeënlijst	Y

## CUSTOM INSTRUCTIONS - TEMPLATE

Gebruik deze structuur om je AI-assistent precies af te stellen op jouw werkwijze.

Veld	Wat invullen	Voorbeeld
Over jou	Rol, context, vakgebied	"Ik ben strategisch adviseur met focus op efficiëntie en digitale transformatie voor MKB-bedrijven."
Wat je wil van AI	Verwachting, outputstijl	"Korte, actiegerichte output in zakelijke toon. Maximum 150 woorden per antwoord tenzij anders gevraagd."
Stijl	Schrijfstijl, toon	"Direct, vriendelijk, geen jargon. Gebruik actieve taal en concrete voorbeelden."
Doelgroep	Wie leest het	"Directie, consultants, MKB-ondernehmers die praktische tips zoeken."

## PROJECT SHEET - TEMPLATE

Houd overzicht van al je AI-projecten met deze eenvoudige tracker.

Projectnaam	Doel	Instructies	Bestanden	Memory	Status
Klant X – Campagne	Consistente content	Gebruik tone-of-voice X, check CTA's	3 bestanden	✓	Lopend
Interne training	Lesmateriaal	Didactisch, stapsgewijs	5 bestanden	✓	Archief



## ETHIEK & VEILIGHEID – WERK VERANTWOORD

Professioneel AI-gebruik gaat hand in hand met bewuste keuzes over privacy, transparantie en authenticiteit.

### ✓ TRANSPARANTIE

Werk altijd met disclosure ("AI-gegenereerd" of "Met AI-ondersteuning"). Dit bouwt vertrouwen op met je doelgroep.

### ✓ VERSTERKING, GEEN Vervanging

Gebruik AI ter ondersteuning van je expertise, niet als volledig alternatief. Jij blijft de regisseur.

### ✓ AUTHENTICITEIT

Vermijd deepfake of misleidende menselijke nabootsing. Wees eerlijk over wat wel en niet AI-gegenereerd is.

### ✓ PRIVACY & BEVEILIGING

Bewaar vertrouwelijke data lokaal of in afgeschermde Projects. Gebruik Temporary Chat voor gevoelige informatie.

### ✗ WAT JE NIET DOET

Geen misleidende visuals, geen fake selfies, geen manipulatieve content. Authenticiteit staat voorop.

💡 **Veilige beeldprompt:** "Maak een rustige header-illustratie in merk-kleuren, met abstracte vormen en zachte textuur. Thema: focus en werkgeluk. Geen mensen, geen logo's."

# 5-MINUTEN ROUTINE PER DAG

Consistentie wint van intensiteit. Deze dagelijkse routine zorgt voor structuur, overzicht en continue verbetering.

1

## "VAT MIJN DAG SAMEN IN DRIE ZINNEN"

Begin of eindig je dag met reflectie. Wat waren de kernmomenten?

2

## "WELKE DRIE TAKEN VERDIENEN MORGEN PRIORITEIT?"

Laat AI je helpen focussen op wat écht belangrijk is.

3

## LAAT AI EEN KORT PLAN SCHRIJVEN

Vraag om een compact actieplan voor de volgende dag.

4

## SLA HET OP IN JE NOTITIES

Documenteer het in Notion, Evernote of je favoriete notitietool.

5

## REFLECTEER VRIJDAG: "WAT LEVERDE DIT ME OP?"

Kijk terug op de week. Wat ging goed? Wat kan beter?

---

**Resultaat na 4 weken:** Meer overzicht, minder stress, scherpe focus op prioriteiten. Je zult merken dat kleine, dagelijkse stappen grote impact hebben.



# RESULTAATGERICHT OVERZICHT

Wat levert deze toolkit jou op? Een compleet AI-systeem dat werkt zoals jij werkt – consistent, professioneel en efficiënt.



## EÉN AI-SYSTEEM OP MAAT

Geen losse experimenten meer, maar een geïntegreerd werkproces dat past bij jouw rol en doelen.



## BETERE OUTPUT IN MINDER TIJD

Bespaar 30-60 minuten per dag door slimme automatisering en herhaalbare processen.



## HERHAALBARE KWALITEIT PER KLANT

Consistente toon, stijl en kwaliteit voor elk project en elke klant, zonder extra inspanning.



## MINDER STRESS, MEER FOCUS

Overzicht en controle over je werk, waardoor je rustiger en gerichter kunt opereren.



## VEILIG EN PROFESSIONEEL WERKEN

Met bewustzijn van privacy, ethiek en transparantie in al je AI-toepassingen.

# KLAAR OM TE STARTEN?



## TJIMKA BAKKER

*AI-strategie – menselijke gids in digitale transformatie*

Met jarenlange ervaring help ik professionals en organisaties om AI slim en verantwoord in te zetten. Niet als technische gimmick, maar als strategische versterking van je werk.



E-MAIL

[info@tjimka.nl](mailto:info@tjimka.nl)



WEBSITE

[www.stroomlijn.nu](http://www.stroomlijn.nu)

"De beste tijd om te beginnen was gisteren. De op één na beste tijd is nu. Deze toolkit geeft je alles wat je nodig hebt om vandaag nog professioneler met AI te werken."

# STROOMLIJN

Mensgericht werken met AI – zonder je kracht te verliezen