MODULEBESCHRIJVING

Werk verandert door AI: nuchter en rustig blijven

Adaptieve module | ~20 min

Bijna twee op de drie werknemers verwachten dat AI hun werk “minder menselijk” maakt, en geruststellende woorden overtuigen niet meer. Daarom deze module, die de angsten serieus neemt, van FOBO tot vermoeidheid door te veel tools. Ze ontrafelt de mechanismen die tijdwinst omzetten in extra druk, cognitieve schuld inbegrepen, en reikt een houding aan die op lange termijn houdbaar is: actief blijven oordelen in plaats van zich defensief verzetten, voor ieder teamlid en voor de leidinggevende.

LEERDOELEN

01 Uw angsten rond AI benoemen (FOBO, technologische angst) om ze onder ogen te zien zonder dat ze zich nestelen.

02 Menselijke waarde zien in wat u bewust tot het uwe maakt (oordeel, verantwoordelijkheid, aanwezigheid) in plaats van in wat nog “standhoudt” tegen AI.

03 De drie valkuilen omzeilen die uitputten: de jacht op productiviteit, de verveling van toezicht houden en cognitieve schuld.

04 De houding dagelijks volhouden (uw handelingen kiezen, JOMO omarmen, uw vaardigheden onderhouden) en als leidinggevende in het team de zin van het werk bewaken.

DOELGROEP

Iedereen die de verandering door AI nuchter en rustig wil beleven, en leidinggevenden die hun team daarin begeleiden.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1. **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.
2. **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.
3. **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.
4. **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.
5. **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Sinds kort bewerkt de AI-assistent zelf de productfoto’s, het werk van Samina; het resultaat is netjes. Samina is bang dat haar oog voor licht en kleur niet meer nodig is, maar ze heeft er met niemand over gesproken. Donderdag spreekt Samina haar leidinggevende. Wat moet Samina doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Cognitieve schuld / cognitieve uitbesteding – MIT Media Lab (studie van Kosmyna et al.)
- FOBO (Fear Of Becoming Obsolete) – hedendaagse term voor angst rond AI op het werk
- FOMO / JOMO (Joy Of Missing Out) – begrippen toegepast op de omgang met AI

BRONNEN & REFERENTIES

- Lee et al. / Microsoft Research, CHI (2025) – gebruik van AI, cognitieve inspanning en behoud van kritisch denken
- Bellemare-Pépin et al., Scientific Reports (2026) – divergent denken: de beste menselijke scores overtreffen die van de geteste modellen in een woordassociatietest
- Resume Now, AI and Workplace Humanity Report (2026), Pollfish-enquête van oktober 2025 – 63% van de 1.003 ondervraagde Amerikaanse werknemers denkt dat AI het werk “minder menselijk” zal maken
- Reuters/Ipsos, peiling van augustus 2025 (4.446 Amerikaanse volwassenen): 71% vreest dat AI “te veel mensen blijvend werkloos” zal maken

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 14 oktober 2026