MODULEBESCHRIJVING

# Creativiteit trainen: eerst zelf denken, dan pas AI

Adaptieve module | ~20 min

Hoe verder artificiële intelligentie (AI) zich ontwikkelt, hoe waardevoller menselijke creativiteit wordt: het World Economic Forum noemt haar de vierde belangrijkste vaardigheid voor 2030. Deze module benadert creativiteit niet als een gave voor enkelen, maar als een vaardigheid die te trainen is, op basis van neurowetenschap, dagelijkse gewoonten en AI-gebruik dat haar versterkt in plaats van haar te verdringen. Want AI overtreft de gemiddelde mens al, maar de meest creatieve mensen liggen nog ver voor.

## LEERDOELEN

01 Begrijpen dat creativiteit geen gave is maar een vaardigheid, die gedijt bij momenten van rust en van dagdromen.

02 Uw creativiteit ontwikkelen met dagelijkse gewoonten: ideeënboekje, lege momenten, morning pages, gerichte nieuwsgierigheid.

03 Met AI werken door eerst zelf te denken en AI pas daarna in te zetten als vonk, kritische spiegel of combinatiemachine.

04 Zelfcensuur (angst voor het oordeel, perfectionisme, de eis van direct nut) doorbreken met veel ideeën, het “ja, en” en de onvolmaakte eerste versie.

## DOELGROEP

Iedereen die de eigen creativiteit op het werk wil ontwikkelen en met AI wil laten groeien, niet alleen wie een creatief beroep heeft.

- **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

Frida, inkoper bij een groep klinieken, moet maandag drie ideeën aandragen, zodat leveranciers minder vaak te laat leveren. Ze kent het onderwerp, maar durft niets op te schrijven zolang het niet goed geformuleerd is: haar pagina blijft leeg. Er is een AI-assistent beschikbaar. Wat moet Frida 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

- Principe “Think First, ChatGPT Later” – Wong & Qiu (2026)
- Default Mode Network – netwerk geïdentificeerd door Marcus Raichle (2001); het verband met creativiteit is onderzocht door Roger Beaty e.a.
- Morning pages – Julia Cameron, “The Artist’s Way” (1992)
- 3 manieren om AI in te zetten (als aanjager, als kritische spiegel en als hulp bij het combineren) en 3 bijbehorende valkuilen – Afthonios-methode

### BRONNEN & REFERENTIES


- World Economic Forum – “Future of Jobs Report” 2025: creatief denken is de 4e kernvaardigheid en wordt tot 2030 belangrijker
- Université de Montréal (Jerbi, Bellemare-Pépin e.a.) – Scientific Reports, 2026: AI overtreft het menselijk gemiddelde, maar de beste 10% van de mensen houdt een ruime voorsprong
- Cambridge Judge Business School (Kim e.a.) – Information Systems Research, 2025: creativiteit van mens en AI samen vraagt om duidelijk afgebakende rollen en gezamenlijke verfijning
- Wong & Qiu – “Think First, ChatGPT Later”, Educational Psychology Review (Springer), 2026



Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 31 oktober 2026