MODULEBESCHRIJVING

Positief naar werk en AI kijken, zonder naïef te zijn

Adaptieve module | ~20 min

De komst van een AI-assistent maakt de een ongerust en de ander enthousiast: dezelfde aankondiging, twee werkelijkheden. Hoe men kijkt, is geen detail. Het bepaalt de instelling en daarna het handelen: wie met een positieve instelling werkt, is ongeveer 12% productiever. Zonder de onzekerheden te ontkennen, laat deze module op basis van de cognitiewetenschap zien welke filters onze blik vormen. Daarna leren deelnemers die blik te richten op wat vooruithelpt, bij AI en daarbuiten.

LEERDOELEN

01 Begrijpen hoe selectie, vervorming en generalisatie onze werkelijkheid vormen en hoe twee bekende denkfouten dat versterken.

02 Een positieve blik onderscheiden van naïef positief denken: de mogelijkheden van een situatie zien en kiezen welke u water geeft.

03 Weloverwogen uw houding tegenover AI kiezen: afwijzen, alleen even proberen of er actief mee aan de slag gaan.

04 Een positieve kijk op uzelf opbouwen vanuit wat u al hebt overwonnen, en zo verder gaan zonder te verstarren, wat AI ook verandert.

DOELGROEP

Iedereen bij wie de eerste reflex is te zien wat er niet klopt, en die een blik zoekt die vooruithelpt.

- **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

Donderdag moest een collega bij een klant een installatie overdoen die Kaïs, glasvezeltechnicus, had uitgevoerd. Vanochtend schrijft de leidinggevende van Kaïs hem alleen: “Kom om 14.00 uur bij me langs.” Meestal zegt hij waar het over gaat. Kaïs is ervan overtuigd dat het over donderdag gaat. Wat moet Kaïs 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

- Broaden-and-build-theorie – Barbara Fredrickson
- Drie waarnemingsfilters (selectie, vervorming, generalisatie) – geïnspireerd op het metamodel van NLP (Bandler & Grinder, 1975)
- Positief zelfbeeld dat steunt op eerdere keren dat u weer opkrabbelde – geïnspireerd op self-efficacy, het geloof in eigen kunnen (Albert Bandura)
- Schema van de 3 houdingen tegenover AI (weigeren, aarzelend gebruik, actieve betrokkenheid) – afkomstig uit de coachingpraktijk van Afthonios

BRONNEN & REFERENTIES

- Oswald, Proto & Sgroi (University of Warwick) – “Happiness and Productivity”, Journal of Labor Economics: geluk verhoogt de productiviteit met ongeveer 12%
- Barbara Fredrickson – broaden-and-build-theorie (1998/2001): positieve emoties verbreden het repertoire van denken en handelen
- Baumeister et al. – “Bad is stronger than good” (2001): negativiteitsbias
- James Gross (1998) – de processen van emotieregulatie

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 21 oktober 2026