

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Amstelplein 34
1096 BC Amsterdam

© 2025 Sanne Cornelissen
© 2025 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk mei 2025

Redactie: Yvonne Brok

Ontwerp omslag: Jill Verberkt en DPS Design & Prepress Studio

Auteursfoto: Delphine Chevalier

Opmaak: Elgraphic

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

ISBN 978 90 00 39947 5
ISBN 978 90 00 39948 2 (e-book)
NUR 770

spectrumboeken.nl
theshortcut.nl

Inhoud

Voorwoord	7
1. Van hype naar gewoonte	13
Je gebruikt AI al langer dan je denkt	19
We willen wel, maar we doen het niet	31
2. De Shortcut-methode	
Maak AI onderdeel van jouw werkdag	45
Stap 1: De kickstart	50
Stap 2: Experimenteren maar	58
Stap 3: Van af en toe naar altijd	83
Next level – Op naar jouw ideale werkweek	102
Voor de nerds zoals ik	126

3. De grootste AI-valkuilen

En hoe jij daar niet intrapt 137

4. Hoe blijf je futureproof?

Mens blijven in een AI-wereld 165

Dankwoord 179

Over Sanne & The Shortcut 183

AI-tools – The Shortcut (mini) 185

Begrippenlijst 193

Referenties 201

Voorwoord

AI is wat mij betreft het meest sexy onderwerp van dit moment. Mijn eerste keer met AI voelde als liefde op het eerste gezicht: ik vroeg ChatGPT om algemene basisvoorwaarden voor events op te stellen (ja, sexy hè?). Binnen vijf seconden had ik een duidelijke tekst waar ik zelf letterlijk al weken tegenaan zat te hikken. Makkelijk en snel, ideaal voor taken waar ik liever zo min mogelijk tijd aan besteed. Natuurlijk wilde ik daarna meteen meer. En dat wil jij waarschijnlijk ook, daarom heb je dit boek opengeslagen!

Mijn liefde voor slim en efficiënt werken komt niet zomaar uit de lucht vallen; ik ben altijd al best een nerd geweest. Niet zo eentje die urenlang naar computercodes zit te staren. Maar ik voel me oprecht gelukkig als ik mijn leven efficiënter kan maken, liefst met een technisch snufje. Zolang ik me kan herinneren, wil ik meer dan er in een dag past. Vroeger betekende dat: danslessen volgen, zelf kleding maken, met

vrienden afspreken, een tijdschrift beginnen én mijn kamer opnieuw inrichten. Het liefst allemaal tegelijk. In mijn studententijd volgde ik twee universitaire studies en werkte ik in de horeca. Mijn tijd zo efficiënt mogelijk indelen was dus ook wel nodig. Eigenlijk zoek ik mijn hele leven al naar oplossingen om mijn taken slimmer te doen en leuker te leven. De echte vonk met AI sloeg over in 2012, toen ik in een Amsterdamse collegezaal zat tijdens mijn studie psychobiologie. Daar vertelde mijn docent vol enthousiasme over robots en zelfrijdende auto's. Ik zat op het puntje van mijn stoel, vooral toen hij vertelde hoe ons menselijk gedrag hierdoor zou veranderen. Hij liet zien hoeveel effect slimme technologie heeft op ons leven en menselijke gewoontes. Ook al voelde het nog als een ver-van-mijn-bedshow, ik was enorm gefascineerd.

Fast forward naar vandaag: ik word elke dag wakker met AI. Oké, eerst krijgt mijn vriend een kus, maar daarna staat mijn persoonlijke AI-nieuwsoverzicht klaar – gebundeld uit precies die platforms die ik interessant vind, met het belangrijkste nieuws bovenaan en natuurlijk mijn dagelijkse portie AI-updates erbij. Tijdens mijn werkdag denkt AI veel met me mee: van sparren over de workshops die ik geef met mijn bedrijf The Shortcut (met elke keer weer een andere sector en doelgroep), tot het schrijven van mails en het kritisch meedenken over de talks die ik geef op events. Een stuk minder geworstel en meer genieten dan toen ik dat allemaal nog zonder AI deed.

Ik ben zeker niet de enige die wakker wordt met AI. Misschien niet zo letterlijk, maar we voelen allemaal dat er iets groots aan de hand is. Je kunt geen krant meer openslaan of er staat weer een artikel in over AI en hoeveel miljarden erin worden gestoken. Bij de bedrijven waar ik als AI-expert en gedragspsycholoog kom spreken of workshops geef, merk ik ook dat het weinig moeite kost om medewerkers enthousiast te krijgen voor slimmer en sneller werken met AI. Logisch, want dat is precies wat we op dit moment allemaal zoeken. Onze dagen zitten bomvol, ons hoofd raakt overvol en een burn-out kan zomaar op de loer liggen. Wat verlichting is meer dan welkom.

Tóch zie ik in de duizenden gesprekken tijdens mijn workshops en talks steeds hetzelfde: AI wordt verrassend weinig écht gebruikt. Waarom? Vaak weten we gewoon niet goed hoe. En nog belangrijker: we houden liever vast aan hoe we gewend zijn te werken. Dat is precies waar het probleem zit: niet AI, maar ons eigen gedrag bepaalt ons succes ermee. De beste tool ter wereld is waardeloos als je 'm niet gebruikt. Dit vraagt om een nieuwe manier van werken: elke dag zie ik weer hoeveel fijner werk wordt zodra AI geen leuk extraatje meer is, maar een standaard onderdeel van je werkdag. Net als je mailbox openen. Door de methode die ik heb gecreëerd aan de hand van wetenschappelijke onderzoeken, leer ik je in drie simpele stappen hoe je dat doet. Deze Shortcut-methode laat zien welke AI-tools perfect bij jou en je werk passen en zorgt ervoor dat AI een routine voor je wordt, zodat je werk leuker, slimmer en efficiënter wordt. Dit boek

gaat dus over jóú. Over hoe jij werkt, denkt en uitstelt. Bovendien: alleen weten hoe iets moet, is niet genoeg. Je moet het écht doen.

En dat kun jij. Want vanaf nu hoeft je het niet meer alleen te doen. Je hebt namelijk *Me, myself & AI* in handen. In dit boek deel ik praktische tips en tools én een belangrijk inzicht dat ik de afgelopen jaren keer op keer in mijn werk zag: succes met AI draait om de samenwerking met jóú. Het gaat om jou, om wat jij belangrijk vindt, wat bij jóú past en waar jij energie van krijgt. Dat is voor iedereen anders. Juist als je jóúw unieke persoonlijkheid en wensen combineert met de krachten van AI, ontstaat er magie. AI kan ontzettend veel, maar gevoel, smaak en intuïtie zijn niet te automatiseren. Ik weet zeker dat iedereen dit kan, want slim werken is niet zwaar of ingewikkeld. Mijn Shortcut-methode bespaart je meteen tijd en energie. Zo wordt AI geen ingewikkelde extra taak, maar juist een comfortabele aanvulling op je dagelijkse leven. Met een frisse blik, praktisch enthousiasme en een vleugje gezelligheid komen we een heel eind – en hopelijk bereik jij dan ook die extra dag per week.

Tot slot beantwoord ik graag alvast de meestgestelde vraag over dit boek: of ik het met AI heb geschreven? Nee. En ja. Ik heb dit boek zelf geschreven, met uitgeverij Spectrum, en contractueel hebben we afgesproken dat ik AI mag gebruiken om te sparren. Niet om te schrijven. En eerlijk gezegd is dat precies hoe het 't beste werkt: ideeën toetsen, kritisch meedenken en eigenwijs tegen AI in gaan. Ik was het name-

lijk vaak genoeg niet eens met wat AI bedacht. Ik kopieer en plak niets. Ik ga ertegenin, nuanceer, herschrijf, ga wandelen en kom zo tot ideeën waar ik wel achter sta. En dat is precies waar *Me, myself & AI* voor staat: je eigen unieke ideeën, kennis en ervaring combineren met AI als slimme buddy. Het resultaat? Dat heb je nu in je handen.

Veel leesplezier! En: ik hoop dat je flink wat tijd en energie wint. Op naar slimmer werken om leuker te leven.

Liefs,
Sanne Cornelissen

I.

Van hype naar gewoonte

Na een heerlijke week vakantie klap je je laptop weer open: 147 ongelezen mails in je inbox. Het idee dat je je daar een halve ochtend doorheen moet worstelen, levert direct een rotgevoel op. Nog voor je eerste kop koffie op is, ben je alweer klaar met deze werkdag. Logisch. Maar dit kan ook anders: wat als je, terwijl je wacht op je cappuccino havermelk, een slimme digitale assistent aan het werk zet? Die kan alvast je belangrijkste mails sorteren en samenvatten, en conceptantwoorden klaarzetten. Dan heb jij meer tijd voor de taken die je echt belangrijk vindt – én voor rustig koffiedrinken en bijkletsen met je collega's.

Zeg nou zelf: dit wil je toch? En het kan. Het klinkt nu misschien nog wat futuristisch, maar het is de realiteit. Steeds meer mensen zetten AI in als hun dagelijkse digitale sidekick. Maar veruit het merendeel blijft werken zoals ze altijd al deden. En daarmee laten ze een hoop winst liggen: in tijd, energie en werkplezier. Zonde!

Want als je AI slim gebruikt, kun je vaak tot twintig procent tijd besparen. Dat is een volle werkdag per week (!) – maar het gaat niet altijd om tijd. Je houdt ook ruimte over in je hoofd: voor creativiteit, voor strategie, of gewoon voor een goed gesprek. Dit boek is jouw shortcut naar een slimmere werkweek. Geen technische poespas of vage AI-termen, maar concrete stappen die je direct kunt toepassen. Lichter werken, meer bereiken en je werkweek zo inrichten dat je er energie van krijgt – het start nu!