

ALEXANDER**VAN DIJL.NL**

PRAKTISCH. PERSOONLIJK. BETROUWBAAR.

AI

ChatGPT

HANDS-ON TRAINING

De basis voor praktisch werken met generatieve AI: prompts, Search, bestanden, Projects en research.

Van losse prompt naar herhaalbaar werkproces

Praktisch werkboek met klikbare afvinkvakjes.

Geschikt voor Chromebook en gebruik naast de AI-tool.

Hands-on training | Chromebook | interactieve PDF

Alexander van Dijk | alexandervandijk.nl

Gratis AI Academy | versie 3 oktober 2026

1. Begin met de kern: een goede opdracht

Je hoeft geen 'magische prompts' te leren. Goede resultaten beginnen meestal met vier dingen: context, doel, beperkingen en gewenst resultaat.

GRATIS STARTEN

ChatGPT Search, Projects, Images en bestandsuploads zijn beschikbaar op meerdere abonnementen, maar gebruikslimieten verschillen. Werk met de functies die jouw account laat zien; betaalde onderdelen staan in deze training als verdieping.

1 Nulmeting & promptstructuur

- ☐ Open **chatgpt.com** in Chrome en log in.
- ☐ Stel eerst een korte, vage vraag: *“Maak een marketingplan voor een nieuw product.”*
- ☐ Lees het antwoord, maar verbeter nog niets.

VERBETERDE PROMPT

Je bent adviseur voor een Nederlands mkb-marketingteam. Maak een praktisch marketingplan voor de introductie van een nieuwe zakelijke AI-training. Doel: binnen 60 dagen vijf gekwalificeerde leads. Budget: EUR 1.500. Gebruik maximaal vijf kanalen. Geef per kanaal doel, concrete actie, KPI, kostenindicatie en eerste stap voor maandag. Benoem aannames.

- ☐ Vergelijk beide antwoorden. Noteer wat de extra context concreet verbeterde.
- ☐ Vraag daarna: *“Welke informatie mis je nog om dit plan betrouwbaarder te maken?”*

TRAININGSLES

Een goede professional gebruikt AI niet alleen om sneller tekst te krijgen, maar laat het systeem ook ontbrekende informatie, aannames en onzekerheden zichtbaar maken.

2. Search: actuele informatie met bronnen

ChatGPT kan het web doorzoeken voor actuele informatie en links naar bronnen. Gebruik Search voor snelle actuele vragen; controleer belangrijke claims altijd bij de bron.

2 Van antwoord naar bewijs

- ☐ Stel een actuele vraag uit je eigen vakgebied waarbij informatie van dit jaar nodig is.

ZOEKPROMPT

Zoek de belangrijkste ontwikkelingen van de afgelopen 90 dagen rond generatieve AI voor marketingteams. Gebruik recente, betrouwbare bronnen. Geef vijf ontwikkelingen, datum, waarom het relevant is en een link naar de oorspronkelijke bron. Maak duidelijk wat feit is en wat verwachting.

- ☐ Open minimaal twee geciteerde bronnen.
- ☐ Controleer of de geciteerde passage werkelijk de claim ondersteunt.
- ☐ Vraag ChatGPT dezelfde analyse opnieuw te doen met alleen primaire of officiële bronnen waar mogelijk.
- ☐ Vraag om een korte lijst met punten waar de bronnen elkaar tegenspreken of onzeker zijn.

BRONCONTROLE

Een citation is een route naar bewijs, geen kwaliteitsstempel. Let op datum, afzender, primaire bron, populatie en context.

3. Documenten en spreadsheets analyseren

ChatGPT kan documenten, spreadsheets en andere ondersteunde bestanden analyseren. Voor data-analyse kan het tabellen, grafieken, berekeningen en code-backed analyses gebruiken.

3 Werk met een echt bestand

- ☐ Upload een niet-gevoelige PDF, spreadsheet of CSV.

Gebruik voor training liever testdata of geanonimiseerde bedrijfsinformatie.

DOCUMENTPROMPT

Analyseer dit bestand voor een manager. Geef: (1) vijf kerninzichten, (2) drie risico's of opvallende afwijkingen, (3) vijf concrete acties en (4) informatie die je niet betrouwbaar uit het bestand kunt afleiden. Verwijs naar de relevante bronpassages of kolommen.

- ☐ Als het een spreadsheet is: vraag om trends, uitschieters en een geschikte grafiek.
- ☐ Vraag expliciet welke berekening of methode is gebruikt.
- ☐ Laat ChatGPT een alternatief verklaringsmodel geven voor de opvallendste trend.
- ☐ Controleer minimaal een cijfer zelf in het bronbestand.

BELANGRIJK

Een nette grafiek kan gebaseerd zijn op een verkeerde selectie, berekening of aanname. Vraag daarom bij beslissingen altijd naar methode, bronkolommen en beperkingen.

4. Projects: context die bij elkaar blijft

Projects bundelen chats, bestanden en projectinstructies. Dat is nuttig voor werk dat meerdere gesprekken of weken duurt, omdat dezelfde context opnieuw gebruikt kan worden.

4 Bouw een project

- ☐ Maak een nieuw Project met de naam **AI Adoptie Pilot**.
- ☐ Voeg projectinstructies toe: *“Schrijf praktisch, benoem risico's, vermijd hype en geef meetbare vervolgstappen.”*
- ☐ Upload een relevant testdocument of plak een korte briefing in het Project.

PROJECTPROMPT

Maak op basis van de projectcontext een pilot van 30 dagen. Geef doel, drie use-cases, rollen, nulmeting, KPI's, wekelijkse evaluatie en stopcriteria. Maak aannames expliciet.

- ☐ Start daarna een nieuwe chat binnen hetzelfde Project en vraag om een managementsamenvatting.
- ☐ Controleer of de eerdere projectcontext opnieuw wordt gebruikt zonder alles te herhalen.
- ☐ Vraag vervolgens welke informatie in het Project ontbreekt voor een beter besluit.

ZAKELIJKE WAARDE

Projects zijn vooral nuttig als AI onderdeel wordt van een proces in plaats van een losse vraag: campagnes, onderzoek, onboarding, klantdossiers of terugkerende rapportages.

5. Afbeeldingen, screenshots en Voice

ChatGPT kan naast tekst ook afbeeldingen maken en bewerken, en in Voice kun je mondeling gesprekken voeren. Multimodale workflows zijn vooral interessant wanneer uitleg, visuele controle of snelle interactie centraal staat.

5 Maak en beoordeel iets visueels

- ☐ Vraag ChatGPT een eenvoudige afbeelding te maken voor een zakelijke social post of trainingslide.

BEELDPROMPT

Maak een heldere 16:9 trainingsvisual voor een presentatie met als onderwerp 'Van losse AI-prompt naar herhaalbaar werkproces'. Toon drie stappen: Vraag -> Controle -> Werkproces. Zakelijk, rustig en zonder decoratieve drukte.

- ☐ Laat een concrete wijziging uitvoeren, bijvoorbeeld andere tekst, andere indeling of een element verwijderen.
- ☐ Upload daarna een niet-gevoelige screenshot en vraag ChatGPT uit te leggen wat erop staat.
- ☐ Als Voice beschikbaar is: voer vijf minuten een gesproken brainstorm en laat daarna de belangrijkste acties samenvatten.
- ☐ Controleer of de visuele of gesproken interpretatie klopt voordat je erop verder bouwt.

MULTIMODAAL != FOUTLOOS

Beelden, screenshots en spraak kunnen verkeerd worden geïnterpreteerd. Voor bedragen, contractdetails, tabellen en andere kritieke gegevens blijft menselijke controle nodig.

6. Deep Research, plugins en Work

Hier verschuift ChatGPT van gesprekspartner naar onderzoeks- en workflowomgeving. Niet elk account heeft dezelfde functies; gebruik wat zichtbaar en toegestaan is in jouw abonnement of werkruimte.

6 Kies de juiste modus

- ☐ **Search:** gebruik voor een snelle actuele vraag waarbij je binnen enkele minuten bronnen wilt controleren.
- ☐ **Deep Research:** gebruik voor een meerstapsvraag die meerdere bronnen, documenten of sites moet combineren tot een gedocumenteerd rapport.

DEEP RESEARCH-OEFENING

Onderzoek hoe een Nederlands mkb-bedrijf generatieve AI verantwoord kan invoeren in marketing en klantenservice. Behandel use-cases, privacy, governance, training, meetbare KPI's en implementatierisico's. Maak een 90-dagenplan en gebruik recente bronnen.

- ☐ **Plugins/apps:** bekijk welke gekoppelde diensten of workflows beschikbaar zijn en welke toegangsrechten ze vragen.
- ☐ **Work:** als jouw betaalde account toegang heeft, geef een langere opdracht met een concreet eindproduct, bijvoorbeeld een rapport, spreadsheet, presentatie of Site.
- ☐ Controleer bij gekoppelde apps altijd welke gegevens en acties de koppeling mag gebruiken.

VEILIG WERKEN

Een AI die bestanden, apps of websites kan gebruiken heeft meer mogelijkheden - en meer risico. Beperk toegang, gebruik alleen noodzakelijke data en controleer belangrijke acties voordat ze worden uitgevoerd.

7. Eindchallenge: van vraag naar werkproces

Combineer nu meerdere functies. Het doel is niet een mooi antwoord, maar een reproduceerbare workflow die een collega ook zou kunnen uitvoeren.

EINDPROMPT

Je helpt een marketingteam een nieuwe in-company AI-training te lanceren. Werk in vier stappen:

1. Zoek drie recente ontwikkelingen die de training relevant maken.
2. Maak op basis daarvan een doelgroep- en probleemdefinitie.
3. Ontwerp een landingspagina-opzet met kernbelofte, programma, bewijs en CTA.
4. Maak een meetplan voor de eerste 30 dagen met maximaal zes KPI's.

Geef bij actuele claims bronnen en benoem aannames.

- ☐ Controleer minimaal drie bronnen uit stap 1.
- ☐ Vraag ChatGPT na de eerste versie om de drie zwakste aannames te identificeren.
- ☐ Laat een tweede versie maken waarin die zwakke aannames zijn verbeterd of expliciet gemarkeerd.
- ☐ Sla relevante bestanden of chats in een Project op als je de workflow wilt herhalen.
- ☐ Formuleer in een zin welk onderdeel jij nooit zonder menselijke controle zou automatiseren.

EINDDOEL

Je bent klaar wanneer je niet alleen kunt 'praten met ChatGPT', maar een taak kunt ontwerpen, bronnen kunt controleren, bestanden kunt inzetten en het resultaat reproduceerbaar kunt maken.

8. ChatGPT in een pagina

Chat

Voor snelle vragen, schrijven, brainstormen, uitleg en iteratie.

Search

Voor actuele informatie met bronlinks. Controleer bronkwaliteit en claim-bewijsrelatie.

Files & Data

Voor documenten, spreadsheets, tabellen, grafieken en berekeningen. Controleer methode en brondata.

Projects

Voor terugkerend werk met gedeelde context, bestanden en instructies.

Images & Voice

Voor visuele creatie, bewerking en natuurlijke gesproken interactie.

Deep Research

Voor complex onderzoek met meerdere bronnen en een gedocumenteerd rapport.

Plugins / Apps / Work

Voor gekoppelde diensten, herbruikbare workflows en - waar beschikbaar - langere agentische taken en eindproducten.

Klaar wanneer:

- ☐ Ik kan een vage opdracht omzetten in een bruikbare prompt.
- ☐ Ik controleer actuele claims bij de bron.
- ☐ Ik kan bestanden en data gericht laten analyseren.
- ☐ Ik weet wanneer Search, Deep Research, Project of Work de juiste keuze is.

Bronnen & actuele beschikbaarheid

Deze trainingsversie is afgestemd op officiële OpenAI-productinformatie die beschikbaar was op **3 oktober 2026**. Functies, limieten, namen en abonnementen kunnen later wijzigen.

ChatGPT Search

OpenAI Help Center - 'Searching the web with ChatGPT' - websearch met actuele informatie en bronlinks; beschikbaar op ChatGPT-abonnementen.

Projects

OpenAI Help Center - 'Projects in ChatGPT' - chats, bestanden en instructies samenbrengen voor doorlopend werk.

Files & Data Analysis

OpenAI Help Center - 'File Uploads FAQ' en 'Data analysis with ChatGPT' - documenten en data analyseren, tabellen en grafieken maken en methoden controleren.

ChatGPT Images

OpenAI Help Center - 'Images in ChatGPT' - afbeeldingen maken en bestaande afbeeldingen bewerken.

Deep Research

OpenAI Help Center - 'Deep research in ChatGPT' - onderzoek plannen, meerdere bronnen combineren en een rapport met citations produceren.

Plugins & Apps

OpenAI Help Center - 'Plugins in ChatGPT' en 'Connected apps in ChatGPT' - workflows, gekoppelde diensten, informatie en ondersteunde acties.

ChatGPT Work

OpenAI Help Center - 'ChatGPT Work and Codex' - Work is bedoeld voor langere meerstapstaken en afgeronde deliverables; beschikbaarheid is abonnement- en rolloutafhankelijk.

Van gratis training naar echte AI-adoptie

Wil je ChatGPT veilig, praktisch en meetbaar in jouw organisatie inzetten?

In-company training op echte rollen, processen en use-cases - zonder AI-hype.

Meer informatie: [AlexandervanDijl.nl](https://alexandervandijl.nl)

Bekijk in-company AI-training

KLAAR. EN NU?

Van oefenen naar toepassen.

Je hebt ChatGPT praktisch getest. De volgende stap is niet nóg meer prompts verzamelen, maar bepalen waar AI in het echte werk aantoonbaar tijd, kwaliteit of omzet kan verbeteren.

IN-COMPANY TRAINING

Interactieve training op jullie eigen rollen, processen en voorbeelden.

AI-ADOPTIE

Van losse experimenten naar beleid, vaardigheden, use-cases en meetbare KPI's.

WORKFLOWS

Praktische automatisering en slimme inzet van AI zonder onnodige complexiteit.

Wil je dit met je team toepassen?

Bekijk de mogelijkheden voor een praktische in-company AI-training.

[ALEXANDERVANDIJL.NL](https://alexandervandijl.nl)