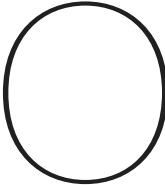


Psycholoog en trainer Gerda Bos ziet ook kunstmatige intelligentie terrein winnen in haar vakgebied. Ze onderzoekt de waarde van tekstrobot ChatGPT voor coaching en therapie.

TOEKOMSTMUZIEK

CHATGPT ALS PSYCHOLOOG?

ok mijn werk als coach en psycholoog verandert. Zo verscheen laatst op LinkedIn een bericht dat een collega kunstmatige intelligentie (AI) inzette bij de coaching van zijn cliënten. Nieuwsgierig geworden, deed ik een aantal zoekopdrachten in ChatGPT en was onder de indruk van de antwoorden.

ZEEËN VAN INFORMATIE

ChatGPT heeft toegang tot veel informatie uit psychologieboeken en allerlei andere informatie. Een goede zaak! Dus je kunt het prima gebruiken als algemene leidraad voor menselijk gedrag. Tenminste... als je niet in verwarring raakt tijdens je zoektocht. ChatGPT geeft je namelijk heel veel informatie. En als je daarop doorvraagt, komt er meer en meer informatie. Die informatie is deels interessant en deels natuurlijk niet van toepassing op jou. Want jouw vraag heeft betrekking op jouw individuele situatie en jouw unieke persoonlijkheid. Als je steeds blijft doorvragen, kost het zoekproces zeeën van tijd.

EEN BEETJE VAN MIJZELF

Toen ik dus informatie verzamelde over de vraag: 'wat moet iemand doen die

zijn baan niet meer leuk vindt, maar bang is om zijn zekerheden los te laten?' raakte ik het spoor bijster en kon ik door de bomen het bos niet meer zien. Ik wilde er voor jullie een kort en krachtig verhaal van maken. Dat lukte me niet omdat ik zoveel informatie had verzameld dat het bijna onmogelijk was geworden om keuzes te maken wat wel en niet relevant was. Dus ben ik maar opnieuw begonnen door de vraag zelf te beantwoorden zoals ik als coach zou doen en daarna heb ik er een klein beetje inspiratie van ChatGPT doorheen gevlochten. Misschien is dat wel de beste manier om ChatGPT in te zetten. Een beetje van jezelf en een beetje van ChatGPT, maar wel met jou aan het stuur.

Mijn vraag:

'Wat moet iemand doen die zijn baan niet meer leuk vindt, maar bang is om zijn zekerheden los te laten?'

Het antwoord van mij en ChatGPT:

1. BRENG ENERGIEGEVERS IN KAART

Onderzoek of je voldoende energiegevers ervaart in je werk. Kun je die energiegevers uitbreiden door taken naar je toe te trekken die je leuk vindt? Onderzoek ook of je de energievreters kunt verminderen door bijvoorbeeld taken over te dragen aan anderen die deze taken misschien wel leuk vinden.

2. ONDERZOEK JE MOTIVATIES

Ga het gesprek aan met je leidinggevende, vertel dat je op zoek bent naar nieuwe motivatie en doe voorstellen hoe het volgens jou leuker zou kunnen worden. Misschien is er zelfs een andere functie beschikbaar in jullie organisatie die beter bij je past. Als je baan er toch niet leuker op wordt, start dan met nadenken over je opties. Een ding weet je zeker: als je geen actie onderneemt, verandert er niets! Jouw welzijn is het belangrijkste dat er is in jouw leven. Als jij niet goed in je vel zit, heeft dat gevolgen voor je privéleven en

'Een coach stemt zich af op jou als uniek persoon, waardoor de aanpak ook echt bij jou past'



je humeur en daarmee heeft het invloed op de mensen die je dierbaar zijn. Dus hoe veilig is de zekerheid van nu als je ziet wat het met je welzijn en je dierbaren doet? Neem daarom de tijd om na te denken over wat je wilt en vertel het anderen, zodat ze met je mee kunnen denken en zoeken. Misschien wil je eerst nog een opleiding doen of mag je een coach inzetten die kan testen wat goed bij je past. Of misschien komt iemand met een leuke vacature voor je... Als financiële zekerheid voor jou belangrijk is, is het handig om de tijd te nemen om een spaarpotje te creëren, zodat je tijdelijk eventueel met minder toe kan.

3. HOUD REKENING MET ONGEMAK

Houd rekening met korte termijn ongemak voor lange termijn plezier. Een nieuwe baan zoeken geeft spanning. Wanneer aan nieuwe collega's vraagt tijd. Jezelf net zo zelfverzekerd voelen in de functie als nu duurt even. Het is normaal dat je een periode van ongemak moet doorstaan als je zekerheden achterlaat. En dat kun je best, want dat heb je vaak genoeg gedaan in je leven.

4. ZOEK STEUN

Zoek steun bij mensen die je dierbaar zijn en die er zelf niet bang van worden als jij overweegt wat zekerheden los te laten om een nieuwe baan te zoeken. En ondersteun je moed maar met een lange lijst van kwaliteiten die maken dat jij de afgelopen jaren prima hebt kunnen functioneren in de functie die je nog hebt. Dat helpt je als voorbereiding op je sollicitatiebrief en -gesprekken.

5. ZET AI IN

Laat je inspireren door ChatGPT bij het schrijven van een overtuigende sollicitatiebrief. Wees niet te bescheiden. Laat weten dat je graag nieuwe dingen leert als je aan een of meer van de vacature-eisen niet voldoet! ChatGPT kent ook voorbeeldvragen die je kunt verwachten tijdens een sollicita-

tiesprek. Als je die oefent met iemand, ga je goed voorbereid op weg naar die nieuwe baan.

HEB JE EEN MENS NODIG?

Dan terug naar de vraag waar dit artikel mee begon:

'Kun je ChatGPT inzetten in de functie van coach en psycholoog?'

Ik denk dat een enkeling voldoende heeft aan de informatie van ChatGPT omdat sommige mensen dingen lezen en dan in staat zijn hun gedrag aan te passen.

Maar meestal is weten waar het zit, niet hetzelfde als doen wat nodig is. Vaak weet iemand best wel dat hij bijvoorbeeld een andere baan zou willen, maar komt hij niet in actie. De persoon voelt dan waarschijnlijk te veel spanning om in actie te komen of weet niet waar hij moet beginnen. Dan is het best handig als iemand je helpt.

PLEIDOOI VOOR EEN MENSELIJKE COACH

Andere redenen om een echte coach of psycholoog te raadplegen in plaats van ChatGPT, zijn: psychologen en coaches zijn als het goed is empathisch en maken écht contact met je. Daardoor voel je je gehoord en gezien. Ze spelen goed in op wat ze zien gebeuren bij je en stellen vragen om je tot inzichten te brengen. Hierdoor kom je snel tot de kern van je vraagstuk en blijft je veel overbodige informatie bespaart.

De vraag is ook of je, als je tegen problemen aanloopt, in staat bent om de juiste vragen aan ChatGPT te stellen. Waardoor je de bron van je probleem misschien niet ontdekt. Ieder mens is anders. Een coach stemt zich af op jou als uniek persoon, waardoor de aanpak ook echt bij jou past. Dat versnelt het proces. Uit onderzoek blijkt dat een goede relatie tussen therapeut en cliënt een belangrijke voorspeller is van een effectieve behandeling.

Nog een belangrijk verschil is dat de coach vaak meerdere therapieën en methodieken tegelijk kan inzetten, terwijl ChatGPT alleen dingen uitlegt. Daardoor mis je het ervaren leren, dat meestal meer effect heeft. En weten wat je moet doen, betekent nog niet dat je ook weet hoe je het moet aanpakken of welke onbewuste sabotagetechnieken je gebruikt. Een coach maakt je bewust van je sabotagetechnieken en helpt je om kleine haalbare stappen te bedenken. Daardoor hoef je niet in één keer te ver uit je comfortzone, waardoor de kans groter is dat je de stappen ook echt gaat zetten.

De coach blijft je ook volgen tijdens je veranderingsproces, zodat je kunt blijven bijsturen. Tot slot mag je van een coach verwachten dat hij rekening houdt met culturele, religieuze en sociale invloeden op je (aangeleerde) gedrag en dat hij daar respectvol mee omgaat. Die nuance kent ChatGPT niet.



OVER DE AUTEUR

Gerda Bos is trainer, coach en psycholoog. Haar werk richt zich op thema's rond communicatie, leiderschap, samenwerken, veranderen, zelfmanagement en loopbaanontwikkeling. Bij Management Support verzorgt zij trainingen zoals 'Effectief Communiceren', 'Persoonlijk Leiderschap', 'Zelfverzekerd omgaan met hoogsensitiviteit' en 'Teamleider van het secretariaat'. Bekijk de opleidingen op: managementsupportacademy.nl/ Meer weten over Gerda? Ga naar coach-zoetermeer.nl.