HET AI ATELIER

De Prompt-bibliotheek

10 prompts die ik zelf elke week gebruik, voor mijn content, mijn klanten en mijn focus.

Merkbrief · Content · Instagram · Klanten · Focus



Iris Wesseler · iriswesseler.nl

WELKOM

Fijn dat je er bent

In deze bibliotheek staan de prompts die ik zelf het vaakst gebruik. Voor je content, je mails, je klantgesprekken en je focus.

Begin met prompt 1, je merkbrief. Daarna pak je steeds de prompt die je die dag nodig hebt. Zo wordt deze bibliotheek iets waar je elke week naar teruggrijpt.

Zo gebruik je de prompts

1

Kopieer

Kopieer de prompt naar Claude. De tekst in de lichtgroene vakjes is van jou.

2

Vul in

Vervang alles tussen [haken] door je eigen situatie. Hoe concreter, hoe beter.

3

Vraag door

Bij elke prompt staan vervolgvragen. Daar wordt een goed resultaat een geweldig resultaat.

MIJN BELANGRIJKSTE TIP

Begin met prompt 1, je merkbrief. Plak hem bij elke volgende prompt. Dat ene document zorgt ervoor dat alles wat AI voor je maakt klinkt en voelt als jij.

In de voorbeelden

Bij elke prompt zie je hoe Sanne hem invult. Sanne is een fictieve yogadocente die drukke moeders helpt aan meer rust. Zo zie je meteen hoe het werkt.



OVER MIJ

Hoi, ik ben Iris

Ik ben mindset coach en business mentor voor ambitieuze vrouwelijke ondernemers. Ik help je je bedrijf te laten groeien vanuit drie pijlers: Hoofd, Hart en Strategie.

Voor ik ondernemer werd, werkte ik als IC-verpleegkundige. Nu bouw ik de vetste dingen met AI: mijn eigen Academy, een webshop, mijn team- en financiële dashboards, Content Studio en Business Dashboard. Daarmee bespaar ik minimaal €1.800 per jaar aan abonnementen.

Met mijn SHIFT-methode heb ik al meer dan 500 vrouwen geholpen om helder te krijgen wie ze zijn als ondernemer, voor wie ze werken en hoe ze zichtbaar worden. In Het AI Atelier komt dat samen: jouw verhaal, jouw strategie, en AI als hulpmiddel om het sneller en lichter te maken.

Hoofd
Mindset en identiteit als ondernemer

Hart
Werken vanuit wat bij jou past

Strategie
Positionering, aanbod en bouwen met AI

500+
vrouwen geholpen

€1.800
per jaar bespaard

@iris.wesseler
op Instagram

VOOR JE BEGINT

Zo haal je het meeste uit deze prompts

Vijf gewoontes die ik zelf elke dag gebruik. Ze maken van een goed antwoord een antwoord dat klinkt als jij.

1

Geef Claude een vaste plek

Maak een Project, bijvoorbeeld "Mijn bedrijf", en zet je merkbrief bij de instructies. Elk gesprek in dat project begint dan met jouw stem.

2

Wees concreet

"Schrijf een post over rust" geeft iets algemeens. "Schrijf een post voor moeders die om 21:00 pas tijd voor zichzelf hebben" geeft iets wat raakt.

3

Werk in rondes

Eerst de inhoud, dan de vorm, dan de details. Stap voor stap kom je tot een veel beter resultaat.

4

Lees na met je eigen stem

Lees de tekst hardop. Klinkt het als jij? Dan is hij klaar. Achterin vind je mijn checklist "Klinkt het als jij?".

5

Bewaar wat werkt

Pas een prompt aan tot hij perfect is voor jou, en schrijf je versie op de notitieregels. Zo bouw je je eigen bibliotheek.

PROMPT 1 VAN 10

01 Laat je interviewen voor je merkbrief

Wanneer gebruik je hem? Altijd als eerste. Je merkbrief is de basis onder elke andere prompt in deze bibliotheek.

DE PROMPT

Je bent een ervaren merkstrateeg. Interview mij om een merkbrief voor mijn bedrijf te maken. Stel steeds één vraag tegelijk over: wat ik doe, voor wie, mijn waarden, mijn tone of voice, mijn kleuren en fonts, en woorden die ik wel en niet gebruik. Na maximaal 12 vragen schrijf je een merkbrief van één pagina die ik bij elke volgende AI-opdracht kan plakken.

ZO VULT SANNE HEM IN

Geen invulwerk nodig: deze prompt stelt de vragen aan jou. Antwoord zoals je praat, gewoon in je eigen woorden.

VRAAG DAARNA DOOR

- Maak van mijn merkbrief een korte versie van 5 regels die ik snel kan plakken.
- Geef 10 woorden die bij mij passen en 10 woorden die ik nooit zou gebruiken.

Iris' tip Maak in Claude een Project, bijvoorbeeld "Mijn bedrijf", en zet je merkbrief bij de instructies. Dan weet Claude in elk gesprek binnen dat project meteen wie je bent.

MIJN VERSIE EN NOTITIES

PROMPT 2 VAN 10

02 Maak van één idee een week content

Wanneer gebruik je hem? Op maandagochtend, als je wilt weten wat je deze week gaat posten.

DE PROMPT

Mijn kernboodschap deze week is [boodschap]. Ik help [doelgroep] met [resultaat]. Maak een contentplan voor 5 dagen: 3 posts en 2 storymomenten. Geef per item de vorm (carrousel, reel of story), de hook, de kern in één zin en de call to action. Gebruik mijn merkbrief voor de toon: [plak merkbrief].

ZO VULT SANNE HEM IN

Mijn kernboodschap deze week is [rust begint bij 10 minuten voor jezelf]. Ik help [drukke moeders] met [meer rust in hun lijf en hoofd].

VRAAG DAARNA DOOR

- Schrijf de carrousel van dag 1 helemaal uit, slide voor slide.
- Zet het plan in een tabel met dag, vorm en hook, zodat ik het kan inplannen.

Iris' tip Eén post, één idee, één actie. Zo blijft elke post helder en weet je lezer wat de volgende stap is.

MIJN VERSIE EN NOTITIES

PROMPT 3 VAN 10

03 Schrijf een hook vanuit een herkenbare scene

Wanneer gebruik je hem? Als je een post klaar hebt en wilt dat mensen stoppen met scrollen.

DE PROMPT

Ik help [doelgroep] met [resultaat]. Mijn post gaat over [onderwerp]. Schrijf 5 openingszinnen. Elke zin beschrijft één concrete scene uit het dagelijks leven van mijn klant, alsof er een camera in haar huis staat. Geen vragen, geen algemene uitspraken.

ZO VULT SANNE HEM IN

Mijn post gaat over [10 minuten voor jezelf]. Zo kan een uitkomst klinken: "Het is 21:47. De kinderen slapen eindelijk en jij ploft op de bank, met je hoofd nog vol."

VRAAG DAARNA DOOR

- Maak van hook 3 een carrousel van 6 slides.
- Schrijf bij de beste hook een caption die eindigt met één vraag aan mijn volgers.

Iris' tip Eén scene per post. Hoe concreter het moment, hoe meer ze denkt: dit gaat over mij.

MIJN VERSIE EN NOTITIES

04

PROMPT 4 VAN 10

Herschrijf je Instagram-bio

Wanneer gebruik je hem? Als iemand op je profiel landt en in drie seconden moet snappen wat je doet.

DE PROMPT

Ik ben [wat je doet] en ik help [doelgroep] met [resultaat]. Mijn belangrijkste aanbod is [aanbod]. Schrijf 5 versies van mijn Instagram-bio van maximaal 150 tekens. Elke versie zegt in één oogopslag wat ik doe, voor wie, en wat de volgende stap is. Schrijf in mijn toon: [toon in 3 woorden].

ZO VULT SANNE HEM IN

Ik ben [yogadocente] en ik help [drukke moeders] met [meer rust in hun lijf en hoofd]. Mijn toon: [warm, rustig, met een knipoog].

VRAAG DAARNA DOOR

- Welke versie past het best bij iemand die mij voor het eerst ziet? Leg uit waarom.
- Schrijf 3 korte teksten voor de link in mijn bio.

Iris' tip Lees je bio voor aan iemand die je niet kent. Kan ze in één zin navertellen wat je doet? Dan zit hij goed.

MIJN VERSIE EN NOTITIES

PROMPT 5 VAN 10

05 Beantwoord een lastige DM of klantvraag

Wanneer gebruik je hem? Als er een vraag binnenkomt en je twijfelt hoe je hem beantwoordt.

DE PROMPT

Een potentiële klant stuurt me dit bericht: [plak bericht]. Ik wil eerlijk en warm antwoorden, haar echt helpen en, als het past, uitnodigen voor [volgende stap]. Schrijf 3 antwoorden: kort en luchtig, persoonlijk en uitgebreid, en een versie met een wedervraag. Gebruik mijn toon: [toon in 3 woorden].

ZO VULT SANNE HEM IN

Een potentiële klant stuurt me dit bericht: ["Is je cursus ook iets als ik maar twee avonden per week tijd heb?"]

VRAAG DAARNA DOOR

- Maak versie 2 korter, en houd de warmte erin.
- Welke vraag kan ik terugstellen om te ontdekken wat ze echt nodig heeft?

Iris' tip Beantwoord eerst haar vraag, en noem pas daarna je aanbod. Wie zich gehoord voelt, vraagt vanzelf naar de volgende stap.

MIJN VERSIE EN NOTITIES

PROMPT 6 VAN 10

06 Schrijf je nieuwsbrief in je eigen toon

Wanneer gebruik je hem? Als je nieuwsbrief deze week nog leeg is en je wel weet waarover je wilt schrijven.

DE PROMPT

Schrijf een nieuwsbrief van maximaal 250 woorden voor [doelgroep] over [onderwerp]. Begin met een herkenbare scene uit mijn eigen week: [kort moment]. Geef één praktische tip en eindig met een zachte uitnodiging voor [aanbod of vervolgstap]. Gebruik mijn merkbrief voor de toon: [plak merkbrief]. Geef ook 5 onderwerpregels.

ZO VULT SANNE HEM IN

Begin met [vanochtend stond ik met koude thee naast de wasmachine, en besloot ik toch even te gaan zitten].

VRAAG DAARNA DOOR

- Maak de opening persoonlijker, met wat ik zag, hoorde of voelde.
- Kies de onderwerpregel die het meest nieuwsgierig maakt, en leg uit waarom.

Iris' tip Jouw eigen moment maakt de mail. AI geeft de structuur, jij geeft het verhaal.

MIJN VERSIE EN NOTITIES

07

PROMPT 7 VAN 10

Laat je ideale klant meelezen

Wanneer gebruik je hem? Voordat je een salespagina, aanbod of belangrijke mail de wereld in stuurt.

DE PROMPT

Je bent mijn ideale klant: [korte beschrijving van haar]. Lees deze tekst: [tekst]. Vertel eerlijk waar je afhaakt, wat je niet gelooft, welke vraag onbeantwoord blijft en wat je overtuigt. Geef daarna 3 concrete verbeteringen.

ZO VULT SANNE HEM IN

Je bent mijn ideale klant: [een moeder van 38 met twee kinderen, die altijd voor iedereen klaarstaat en zichzelf vergeet].

VRAAG DAARNA DOOR

- Herschrijf de eerste alinea met jouw feedback erin verwerkt.
- Welke bezwaren heb je over de prijs, en hoe beantwoord ik die?

Iris' tip Vraag ook: "Wat zou je doorsturen naar een vriendin?" Dat is vaak je sterkste zin.

MIJN VERSIE EN NOTITIES

08

PROMPT 8 VAN 10

Bereid een salesgesprek voor

Wanneer gebruik je hem? De avond voor een kennismaking, als je goed voorbereid wilt binnenstappen.

DE PROMPT

Morgen heb ik een kennismaking met [wie, en wat ik al over haar weet]. Ik bied [aanbod en prijs]. Help me voorbereiden: geef 5 open vragen om te ontdekken wat ze echt nodig heeft, de 3 bezwaren die ze waarschijnlijk heeft met een eerlijk antwoord op elk, en een rustige manier om mijn aanbod te noemen.

ZO VULT SANNE HEM IN

Morgen heb ik een kennismaking met [Lotte, ondernemer, die eerder een cursus deed die niet bij haar paste].

VRAAG DAARNA DOOR

- Speel haar rol en stel me de lastigste vraag die ze kan stellen.
- Hoe rond ik het gesprek fijn af, wat ze ook kiest?

Iris' tip Goede vragen doen het werk. Hoe beter je luistert, hoe makkelijker ze zelf ontdekt of het past.

MIJN VERSIE EN NOTITIES

09

PROMPT 9 VAN 10

Plan je week met focus

Wanneer gebruik je hem? Op zondagavond of maandagochtend, als je hoofd vol zit en je agenda nog leeg.

DE PROMPT

Dit staat er deze week op mijn lijstje: [alles wat in je hoofd zit]. Ik heb [aantal] uur beschikbaar en mijn belangrijkste doel deze maand is [doel]. Help me kiezen: welke 3 taken brengen me het dichtst bij mijn doel, wat kan weg of later, en hoe verdeel ik de rest over mijn week? Plan de belangrijkste taak op mijn moment met de meeste energie: [moment].

ZO VULT SANNE HEM IN

Ik heb [12] uur beschikbaar en mijn doel deze maand is [10 nieuwe deelnemers voor mijn cursus]. Mijn energiemoment: [dinsdag- en donderdagochtend].

VRAAG DAARNA DOOR

- Maak er een weekplanning van per dag, met blokken van maximaal 90 minuten.
- Welke taak kan ik met AI in de helft van de tijd doen?

Iris' tip

Focus is ook kiezen wat je laat liggen. Laat AI je helpen schrappen, dan krijgt de rest je volle aandacht.

MIJN VERSIE EN NOTITIES

PROMPT 10 VAN 10

10 Kies je focus met hoofd, hart en strategie

Wanneer gebruik je hem? Als je twijfelt over een keuze in je bedrijf en je gedachten blijven rondjes draaien.

DE PROMPT

Ik twijfel over [keuze of plan]. Help me kiezen in drie rondes. Hoofd: welke gedachten en aannames spelen er? Hart: wat voelt licht en wat voelt zwaar? Strategie: wat levert de meeste impact op binnen 90 dagen? Stel per ronde maximaal 3 vragen en geef daarna een helder advies met de eerste stap voor deze week.

ZO VULT SANNE HEM IN

Ik twijfel over [een groepsprogramma starten in januari].

VRAAG DAARNA DOOR

- Wat is de kleinste versie van dit plan die ik deze maand kan testen?
- Welke overtuiging houdt me tegen, en hoe zou ik die kunnen herschrijven?

Iris' tip Dit is mijn eigen werkwijze, in een prompt gegoten. Vaak zit het antwoord in de tweede ronde: wat voelt licht?

MIJN VERSIE EN NOTITIES

BONUS 1 🎁

Werkblad: jouw merkbrief

Vul dit in na prompt 1, of gebruik het als spiekbriefje tijdens het interview. Bewaar het goed: dit is je basis voor alles.

Wat ik doe

Voor wie

Wat zij heeft na het werken met mij

Mijn 3 kernwaarden

Mijn toon in 3 woorden

Woorden die ik graag gebruik

Woorden die ik nooit gebruik

Mijn kleuren en fonts

BONUS 2 🎁

Klinkt het als jij?

Voordat ik iets post wat AI voor me schreef, loop ik dit lijstje even langs. Het kost me twee minuten, en het scheelt een hoop teksten die net niet als mij klinken.

- [ ] Ik heb het hardop gelezen. Struikel ik ergens? Dan pas ik dat stukje aan.
- [ ] Woorden die ik zelf nooit zou zeggen, zijn eruit. Denk aan "naadloos", "transformatief" of "in de snelle wereld van vandaag".
- [ ] De eerste zin gaat over een moment dat mijn klant meteen herkent.
- [ ] Er staat één boodschap in, en mijn lezer weet wat ze daarna kan doen.
- [ ] Mijn klant leest haar eigen woorden terug.
- [ ] Zo zou ik het ook zeggen als ze tegenover me zat, met een kop koffie.

KAN IETS BETER? VRAAG DIT

Welke zinnen in deze tekst klinken nog niet als mijn merkbrief? Herschrijf alleen die zinnen en laat de rest staan: [plak tekst]

JE VOLGENDE STAP

Van prompts naar je eigen tool

Met deze prompts schrijf je sneller en beter. De volgende stap: een eigen tool die voor je werkt, ook als jij even niet online bent. Een quiz, werkboek of checklist die nieuwe klanten naar je maillijst brengt.

De challenge

Bouw in 5 dagen je eigen tool, met mijn stappen, mijn werkboek en een live bouwsessie. Jij bepaalt wat je betaalt.

iriswesseler.nl/ai-atelier

Atelier op Maat

Liever dat ik je tool bouw? In jouw branding, gekoppeld aan je mailprogramma.

Plan een kennismaking

The Shift 1:1

Zes weken samen aan je mindset, positionering en strategie, met de SHIFT-methode.

Plan een kennismaking

Ik ben benieuwd wat jij met deze prompts gaat maken. Deel het met me op Instagram via @iris.wesseler, dan kijk ik graag mee.

Liefs, Iris