

# AI-Körkortet: Din guide till generativ AI i arbetsvardagen

Från förståelse till praktisk användning – på ett säkert, ansvarsfullt och verksamhetsnära sätt.



**Förståelse:** Hur tekniken fungerar bakom kulisserna.



**Säkerhet:** Lagar, etik och dataskydd.



**Praktik:** Så skapar du effektiva prompts och väljer rätt assistent.

# Möt din nya digitala kollega

## Utmaningen



Ökade krav på effektivitet och en åldrande befolkning kräver smartare arbetssätt för att hinna med. AI hjälper till att hantera repetitivt och tidskrävande arbete.

## Arbetsfördelningen



**Maskinen (AI):**  
Skapar första utkastet, hittar strukturer, ger nya perspektiv, sparar tid.

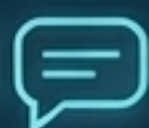
**Föraren (Människan):**  
Bidrar med omdöme, erfarenhet, förståelse för sammanhang och fattar beslutet.



AI förstår inte känslor eller lokala förutsättningar – det är din roll. Du bär alltid ansvaret.

# Motorn: Vad är Generativ AI?

Det som är nytt med generativ AI är att den inte bara analyserar (som när Google Maps hittar vägen eller Spotify föreslår musik). Den **skapar nytt innehåll** utifrån den information vi ger den.



Du kommunicerar med AI:n genom att skriva instruktioner i en chatt. AI:n skapar sedan ett svar – ord för ord – som liknar något en människa har producerat.

# Bakom kulisserna: Matematik, inte magi

## Processing Pipeline

### 1. Mönsterigenkänning (Träning)



```
11111101
111010101
001001100
110101001
111010101
100001011
001110100
010010001
1110111
```

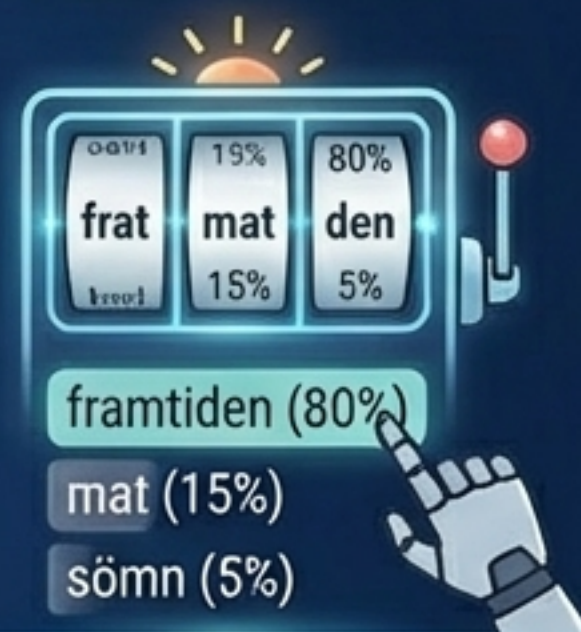
AI:n har läst enorma mängder text (böcker, artiklar) och lärt sig hur människor skriver.

### 2. Attention (Sammanhang)



Verktuget analyserar hela din mening. I "Katten jagade musen, den var snabb", räknar AI:n ut vem "den" syftar på.

### 3. Sannolikhet



AI vet inte vad som är sant. Den förutsäger bara statistiskt vilket ord som mest troligt kommer närmast (Avancerad autokomplettering).



AI hämtar inte färdiga svar från nätet. Den har aldrig varit i ett klassrum eller luktat på en blomma. Den återskapar bara mönster.

# Trafikfaror på AI-vägen



## **Bias (Snedvridning)**

AI tränas på mänsklig text och ärver våra medvetna och omedvetna fördomar. Kan återskapa stereotyper kring könsroller, etnicitet eller ålder.



## **Hallucinationer**

AI kan låta som en tvärsäker expert, men ändå ha helt fel. Kan hitta på fakta, siffror eller lagrum som inte existerar för att det låter statistiskt rätt.



## **Begränsat Minne & Kontext**

AI saknar förståelse för lokala, kulturella eller verksamhetsnära normer. Verktynen har ett kontextfönster och glömmer tidigare konversationer om de inte sparas specifikt.



# Trafikregler: Lagstiftningens olika lager

De regler som gäller för vår verksamhet i vanliga fall, gäller även när vi använder AI.



## AI-förordningen (AI Act)

Skapar balans mellan innovation och grundläggande rättigheter. Kräver bedömning av risknivåer.

## Verksamhetsspecifik Lagstiftning

Exempelvis Socialtjänstlagen eller Plan- och bygglagen.

## Offentlighets- och sekretesslagen (OSL)

Styr över hemliga uppgifter och huruvida AI-användning kan ses som ett lagbrott/röjande av uppgift.

# Informationssäkerhet i praktiken

## Var är din data?



**Interna Lösningar:** Verksamhetens egna IT-miljöer. Bättre kontroll på dataskydd.

**Externa Tjänster (Öppna verktyg):** Kommersiella plattformar, ofta i andra länder. Klistra aldrig in sekretess eller personuppgifter här.

## USB-Testet








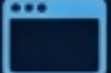

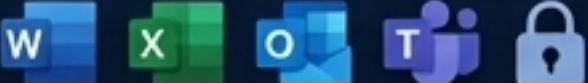
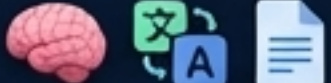
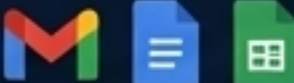
**Bakvägsidentifiering** innebär att AI kan identifiera personer även utan namn, genom att kombinera yrkestitel, ålder och arbetsplats.



**Skulle du lämna den här informationen på ett USB-minne på bussen? Om svaret är nej – skriv inte in det i en extern AI-assistent.**

# Välj ditt fordon: AI-assistenter i jämförelse

Tre vanliga AI-assistenter. De fungerar på liknande sätt men är integrerade i olika ekosystem.

 <b>Microsoft Copilot</b>	 <b>ChatGPT</b>	 <b>Gemini</b>
<b>Leverantör:</b> Microsoft 	<b>Leverantör:</b> OpenAI 	<b>Leverantör:</b> Google 
<b>Tillgänglighet:</b> Office 365-abonnemang 	<b>Tillgänglighet:</b> Webbtjänst (Gratis & Betal) 	<b>Tillgänglighet:</b> Google-tjänster 
 <b>Styrka:</b> Integrerat direkt i Word, Excel, Outlook och Teams. Säker informationshantering inom arbetsmiljön.	 <b>Styrka:</b> Den mest kända generativa AI:n. Kraftfull för brainstorming, översättning och textgenerering via webben.	 <b>Styrka:</b> Inbyggd i Gmail, Dokument och Kalkylark. En naturlig del av Googles Workspace-ekosystem.

# Säker inloggning: Din Pre-Flight Checklista



**Använd alltid arbetskonto:** Använd din officiella e-post (ex. namn@organisation.se) för tjänster som Copilot eller Gemini inom organisationen.



**Unika lösenord:** Av säkerhetsskäl, använd aldrig samma lösenord på externa AI-tjänster (som öppna ChatGPT) som till ditt vanliga arbetskonto.



**Stäng av historik-träning (Viktigt för ChatGPT!):** Gå in i sekretessinställningarna och stäng av att din chatthistorik får användas för att förbättra modellen. Detta hindrar din data från att återanvändas.



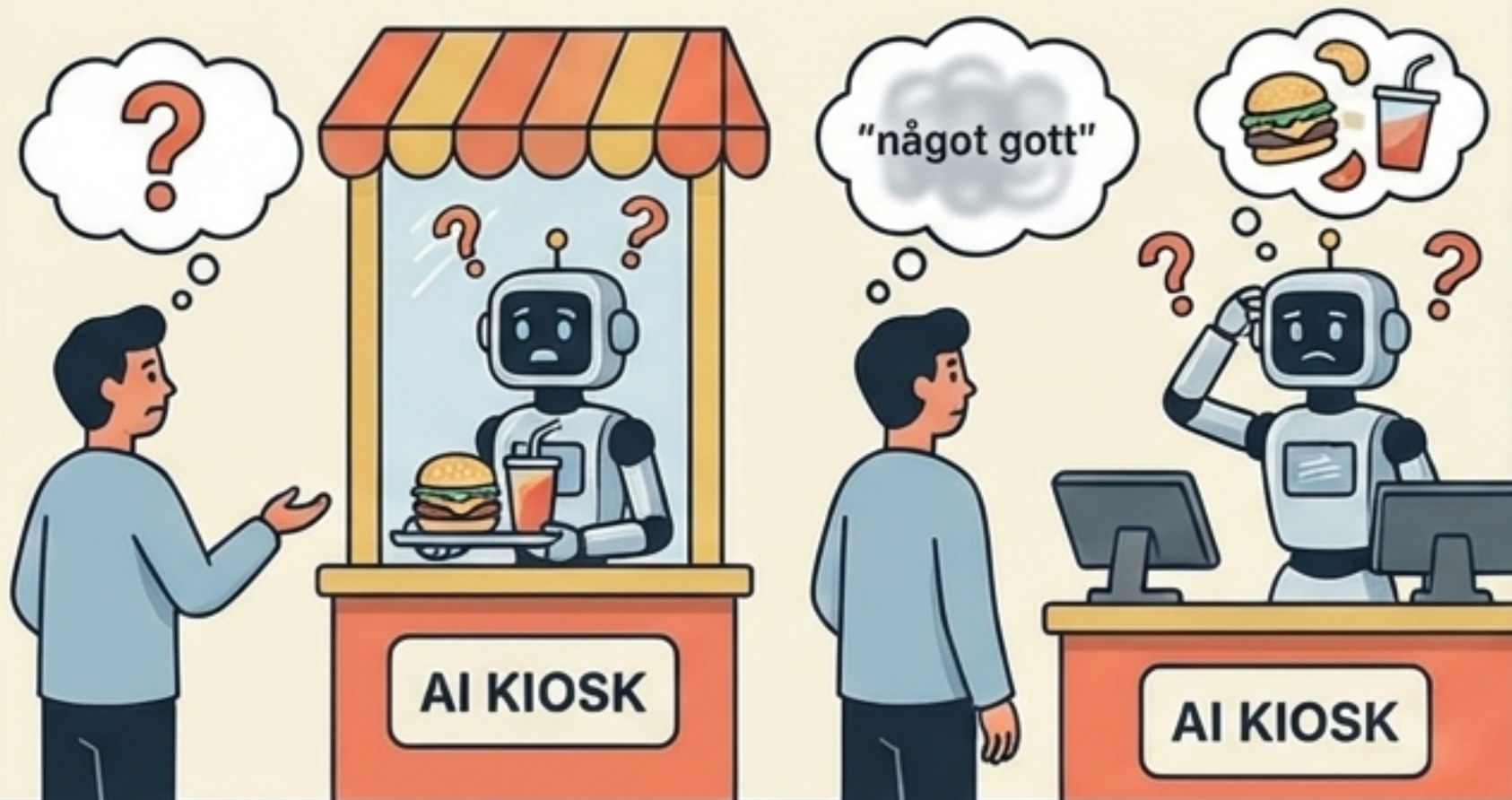
**Städa efter dig:** Om du slutar din anställning, radera dina konton på externa tjänster.



# Kiosken: Vad är egentligen en Prompt?

En prompt är din instruktion eller fråga till AI:n. Ju tydligare du är, desto bättre blir resultatet.

## Den luddiga beställningen



**Du säger:** Jag vill ha något gott.

**Resultat:** AI:n får gissa. Du kanske får en hamburgare när du ville ha glass.

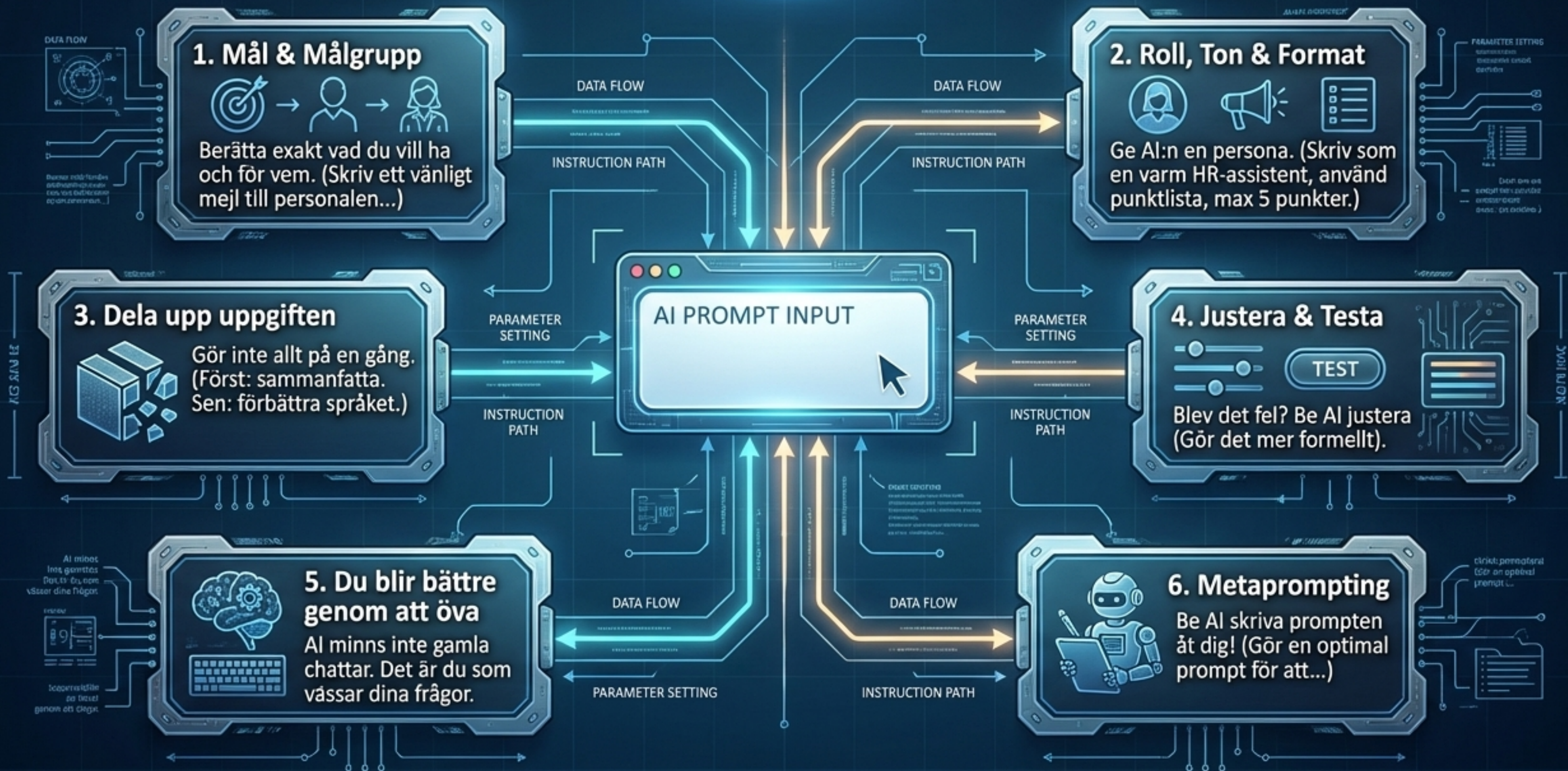
## Den exakta beställningen



**Du säger:** Jag vill ha en mjukglass med jordgubbssmak i en bägare.

**Resultat:** Tydliga ramar ger exakt rätt resultat på första försöket. AI vill hjälpa till, men du måste förklara exakt vad du vill ha.

# Prompt-receptet: 6 steg för exakta svar



# Från tanke till färdig text



## Den optimala prompten

Skriv ett [kort inlägg] till [organisationens intranät] om att vi [börjat testa AI]. [Informell men professionell ton]. [Max 150 ord].



## Resultatet från AI

Hej kollegor! Vi har nu påbörjat ett spännande steg framåt – vi har börjat testa AI i vår vardag. Det handlar inte om robotar som tar över, utan om smarta verktyg som kan hjälpa oss att bli mer effektiva och kreativa. Vi utforskar hur det kan underlätta vårt arbete.

Vi är bara i början, men tanken är att lära oss tillsammans. Har du idéer på hur vi kan använda det? Hör av dig! (127 ord)

*Reflektion: Vad händer om du ändrar målgruppen från kollegor till medborgare? Testa att justera prompten i din egen vardag!*

# Att styra bildgenerering

Att skapa bilder fungerar som att ge **instruktioner** till en **illustratör**.

**Motiv:**  
Vad ska synas?  
(Personer,  
platser,  
föremål).



**Stil/Teknik:**  
Foto, akvarell,  
futuristiskt,  
infografik, platt  
design?



**Stämning/Ljus:**  
Varm vårdag,  
dyster kväll,  
kallt  
kontorsljus?



**Syfte:**  
Kommunal  
informationsbild,  
affisch,  
presentation?

## Exempel

En kommunal workshop i en modern kontorsmiljö **[Motiv]** i platt design **[Stil]**, med samarbetsinriktad vänlig stämning i ljusa färger **[Stämning]** som ska passa ett intranätsinlägg **[Syfte]**.

# Undvik fallgropar vid bildskapande

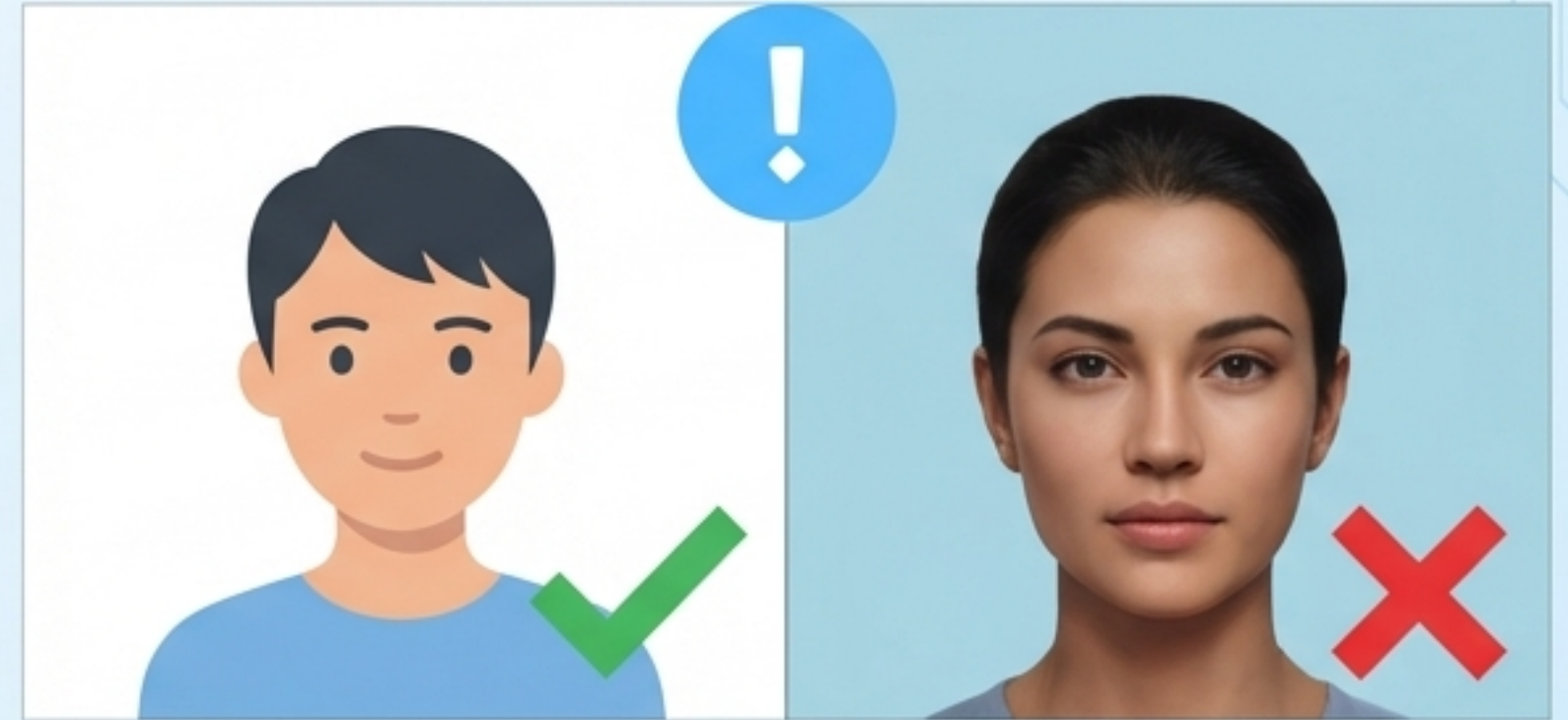
## Motverka Bias (Snedvridning)



**Problem:** AI förstärker ofta stereotyper (t.ex. att vårdpersonal alltid är kvinnor och chefer alltid män).

**Lösning:** Var extremt specifik i din prompt. Ange aktivt kön, ålder och olika bakgrunder för att tvinga AI:n att bryta sina inbyggda mönster.

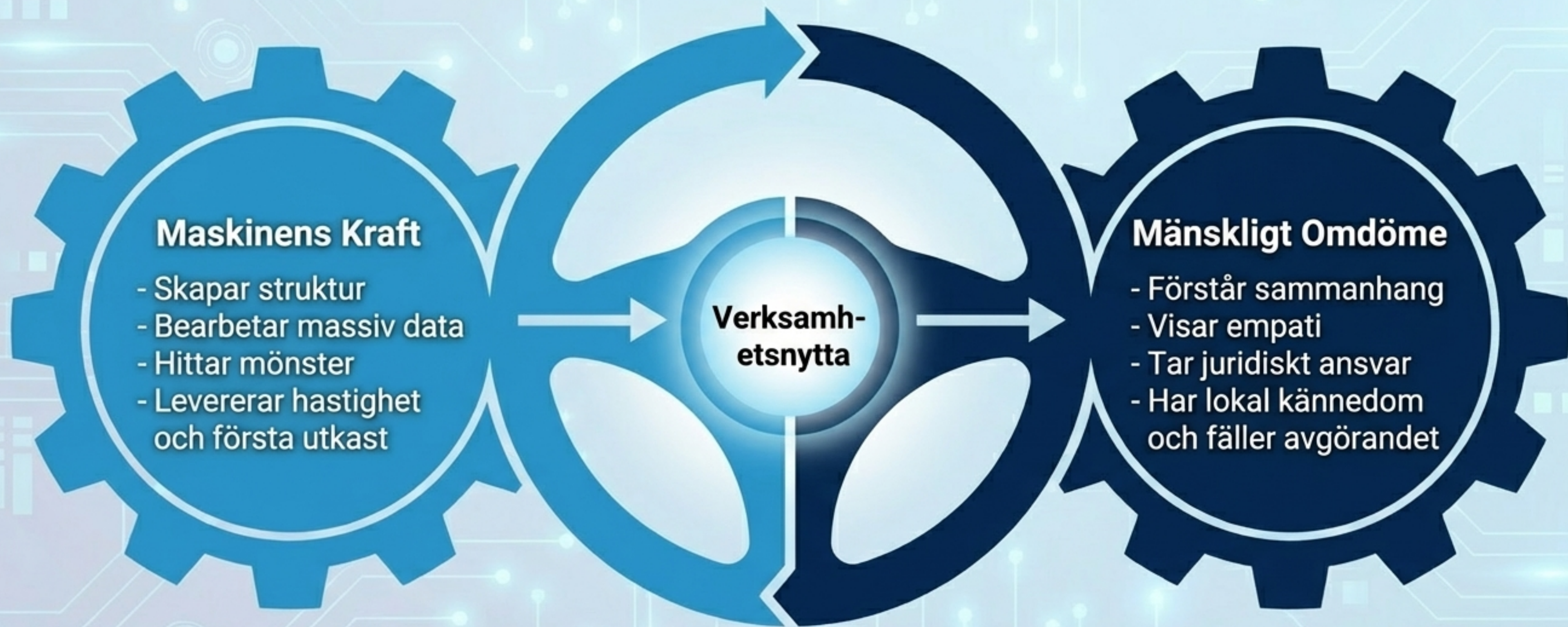
## Välj rätt stil vid känsliga ämnen



**Viktig Regel:** Undvik fotorealistiska bilder på människor.

**Gör så här:** Använd illustrativa eller generiska stilar (exempelvis platt design). Då blir det omedelbart tydligt för mottagaren att bilden är AI-genererad och inte föreställer riktiga, existerande individer.

# Ditt AI-Körkort: Människa och maskin i samarbete



AI är ett fantastiskt verktyg, men det är du som håller i ratten. Börja i liten skala, testa dig fram och integrera din nya digitala kollega i vardagen!