

AI KÖRKORT (ABC)



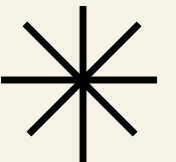
Trygg introduktion till generativ AI – säkert, ansvarsfullt och verksamhetsnära

VÄLKOMMEN TILL AI KÖRKORT

Målet är att ge dig en trygg och enkel introduktion, så att du vågar testa och upptäcka hur AI kan bli ett stöd i din vardag.

Utbildningen riktar sig till dig i näringslivet eller offentlig sektor som är nyfiken på generativ AI och hur du kan börja använda det på ett säkert, ansvarsfullt och verksamhetsnära sätt. Inga förkunskaper krävs.

Syftet är att skapa förståelse, väcka nyfikenhet och ge dig konkreta verktyg för att komma igång med generativ AI – tryggt i ditt arbete.



UPPLÄGG: ABC

DEL A

Del A ger en grundläggande förståelse för vad generativ AI är och hur det redan används i olika organisationer. Vi går även igenom vad du behöver tänka på gällande etik och ansvar.

Fokus: grunder och etik.

DEL B

Del B handlar om hur du kan komma igång och använda olika AI-assistenter, som exempelvis Copilot, ChatGPT och Gemini, i praktiken.

Fokus: AI-assistenter i praktiken.

DEL C

Del C handlar om hur du kan formulera bra instruktioner och frågor till AI – så kallade prompts – för att få ännu bättre resultat. Här visar vi också exempel på promptresultat från olika AI-tjänster.

Fokus: prompts och exempel.

ATT TÄNKA PÅ

Tänk på att AI är ett område i ständig utveckling, vilket innebär att innehållet kan behöva uppdateras över tid.

Obs: uppdateras över tid.

DEL A: GENERATIV AI
GRUNDFÖRSTÅELSE:
SMART OCH TRYGGT
ANVÄNDNING

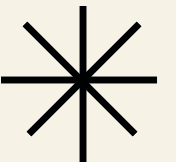


VAD ÄR GENERATIV AI?

Generativ AI är en typ av artificiell intelligens som kan skapa nytt innehåll – till exempel text, bilder, ljud eller video – utifrån den information vi ger den. Ordet "generativ" betyder att något skapas eller produceras.

Den mest kända generativa AI-tjänsten just nu är ChatGPT, men det finns många fler. Gemensamt är att du kan skriva till dem (ungefär som i en chatt) och få svar tillbaka i text, bild eller ljud.

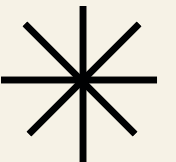
Det nya med generativ AI är att den inte bara analyserar – den skapar. Det öppnar upp för många nya sätt att få hjälp i arbetet.



AI I VARDAGEN – OFTA OSYNLIG

AI-teknik är egentligen inget nytt. Du använder det troligen redan i din vardag, utan att tänka på det. Till exempel när Spotify föreslår musik du kanske gillar, Google Maps visar den snabbaste vägen eller mobilen sorterar foton efter personer.

I arbetsvardagen kan generativ AI hjälpa när uppgifter är upprepande, tidskrävande eller svåra att komma igång med. Ett bra första steg är att fråga: Vad tar mycket tid i min vardag?

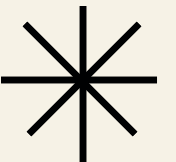


BAKOM KULISSERNA: SÅ FUNGERAR SPRÅKMODELL ER

Språkmodeller som ChatGPT och Copilot tränas på mycket stora textmängder (böcker, artiklar, webbsidor). De lär sig statistiska mönster i hur vi skriver och pratar. När du ställer en fråga förutsäger modellen nästa ord och bygger ett troligt svar – den kontrollerar inte vad som är sant.

Tänk på det som avancerad autokomplettering i stor skala, med stark känsla för sammanhang.

AI saknar medvetande, känslor och egna erfarenheter; den speglar det den sett mest av, inte facit.



FYRA SAKER



1. Förstå hur AI fungerar:

AI har inte egen kunskap. Den förutsäger svar utifrån mönster i stora textmängder – inte från fakta eller erfarenhet.

2. Granska svaren med egna ögon:

Verkar svaret rimligt? Är det vinklat? Saknas något? Dubbelkolla gärna med andra källor – särskilt vid viktig information.

3. Använd AI som ett stöd – inte en sanning:

Se AI som ett verktyg som kan hjälpa dig. Men det är du som avgör vad som är rätt och relevant i din arbetsvardag.

4. Testa flera AI-verktyg och jämför:

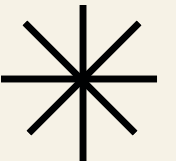
Olika AI-tjänster kan ge olika svar. Genom att jämföra får du en mer nyanserad bild och undviker att fastna i ett enda perspektiv.

AI I JOBBET: BÖRJA MED TIDSTJUVARNA

Det är inte alltid självklart hur generativ AI kan hjälpa i ditt arbete. Börja med frågan: Vad tar mest tid i vardagen?

Om delar är upprepande, tidskrävande eller svåra att komma igång med är det ofta där AI gör mest nytta.

AI kan ge ett första utkast, en struktur, en sammanfattning eller ett förslag – som du sedan granskar, förbättrar och anpassar till din verksamhet.

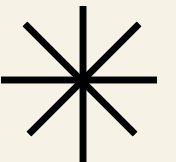


KOMMER AI TA ÖVER MITT JOBBS?

AI kommer inte att ersätta dig – men kan avlasta dig. Med demografiska förändringar och ökade krav på effektivitet behöver vi smarta verktyg för att hinna med.

Du som anställd har fortfarande omdömet, erfarenheten och förståelsen för sammanhanget. AI kan ge ett första utkast, ett förslag eller en struktur – men det är du som avgör vad som är bra nog.

Se generativ AI som en digital kollega: den hjälper dig att komma igång, spara tid och ge nya perspektiv – men kan inte förstå sammanhang, känslor eller lokala förutsättningar.



LAGAR/REGLER



1. **Lagar och regler: lager på lager:** Det finns inte en enda AI-lag som ensamt reglerar allt, och verksamhetens regler gäller även när vi använder AI.
2. **Verksamhetsspecifik lagstiftning:** Olika regler kan gälla, t.ex. socialtjänstlagen respektive plan- och bygglagen, samt krav på öppenhet, transparens, objektivitet, proportionalitet och service.
3. **Personuppgifter (GDPR):** Vi behöver laglig grund, rätt ändamål, dataminimering och begränsad delning.
4. **Offentlighets- och sekretesslagen (OSL):** Vi måste bedöma sekretess och om användningen kan innebära rövande.
5. **AI-förordningen (EU):** Verksamheten behöver bedöma risknivåer för AI-tjänster för att skydda grundläggande rättigheter och samtidigt främja innovation.

INGA PERSONUPPGIFTER I
AI-TJÄNSTER.
ANONYMISERA. USB-
TESTET?



DU ÄGER RESULTATET. VAR
KÄLLKRITISK OCH DELA
INTE SEKRETESS.



DEL B: AI- ASSISTENTER



Vad de kan hjälpa dig med, hur du kommer igång, och hur du använder dem säkert i praktiken

VANLIGA AI-ASSISTENTER

Syftet är inte att du ska använda alla, utan att du ska få en bild av vad som finns och kunna välja det som passar bäst för just dina arbetsuppgifter.

VERKTYG	LEVERANTÖR	ÖVERSIKT (ANVÄNDNING, TILLGÄNGLIGHET, KOMMENTAR)
Microsoft Copilot	Microsoft	Användning: Text, analys, sammanfattningar; integrerat i Office 365. Tillgänglighet: Office 365-abonnemang. Kommentar: Inbyggt i Word, Excel, Outlook, Teams.
ChatGPT	OpenAI	Användning: Skriva, översätta, sammanfatta, idéarbete via webben. Tillgänglighet: Webbtjänst, gratis och betalversioner. Kommentar: Mest kända generativa AI:n.
Gemini	Google	Användning: AI-assistent i Gmail, Dokument och andra Google-tjänster. Tillgänglighet: Google-tjänster. Kommentar: En del av Googles ekosystem.
—	—	—
—	—	—

KOM IGÅNG



1. Microsoft Copilot (checklistor – sammanfattning):

Copilot är inbyggt i Microsoft 365 och nås via <https://copilot.microsoft.com>. Inloggning kan ske automatiskt med arbetskonto; följ Office säkerhets- och sekretessregler och dela inte känsliga uppgifter i onödan.

2. ChatGPT (checklistor – sammanfattning):

ChatGPT nås via <https://chat.openai.com> och kräver konto. Använd arbetsmejl (helst arbetstelefon för verifiering), välj unikt lösenord och stäng av att chatthistorik används för att förbättra modellen för alla; radera kontot vid avslutad anställning.

3. Gemini (checklistor – sammanfattning):

Gemini nås via <https://gemini.google.com> eller via Google Workspace. Logga in med arbetskonto om organisationen använder Google Workspace; tillgång kan variera och skriv inte in personuppgifter eller sekretessbelagd information.

TÄNK TILL



1. Tänk till: bias, hallucinationer, normer och perspektiv
2. **Bias (snedvridning):**
AI kan återge fördomar, stereotyper eller obalanser från träningsdata – utan att förstå att det är problematiskt.
3. **Hallucinationer:**
AI kan hitta på trovärdiga men felaktiga fakta, siffror eller källor. Dubbelkolla alltid – särskilt i officiella sammanhang.
4. **Normer och perspektiv:**
AI saknar värderingar och förståelse för lokala/kulturella sammanhang och kan föreslå formuleringar som inte passar i verksamhetens kontext.
5. **Viktigt:**
Du behöver alltid granska, justera och sätta innehållet i rätt sammanhang. AI är ett verktyg – inte en ersättning för ditt omdöme.