

Välkommen till AI Körkort

Trygg introduktion till generativ AI – inga förkunskaper krävs.



Enkelt som ABC: Kursens upplägg

A

DEL A

|

Grund: vad generativ AI är, användning, etik och ansvar.

B

DEL B

|

Kom igång med Copilot, ChatGPT och Gemini – tryggt enkelt.

C

DEL C

|

Lär dig skriva bättre prompts för mer träffsäkra svar snabbt.

EX

EXEMPEL

|

Jämför AI-tjänsters svar direkt.

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 informationen vi ger den. Det som är nytt är att den inte bara analyserar; den skapar.

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

AI-teknik är samtidigt inget helt nytt – du använder den ofta redan, till exempel när Spotify föreslår musik, Google Maps visar snabbaste vägen eller mobilen sorterar foton.

BAKOM KULISSENA: AI LÅTER KLOK

Språkmodeller som ChatGPT och Copilot är tränade på enorma mängder text. När du ställer en fråga försöker AI:n förutsäga ett troligt svar – den vet inte vad som är rätt eller fel. Man kan tänka på det som världens mest avancerade autokomplettering.

Det innebär att AI kan låta som en expert även när det är fel. Svaren behöver alltid granskas, särskilt vid viktig information.

Fyra saker att tänka på när du använder AI

01

FÖRSTÅ AI



AI förutspår text utifrån mönster, inte fakta eller erfarenhet.

02

GRANSKA SVAR



Bedöm rimlighet, vinkling och luckor; dubbelkolla med andra källor.

03

STÖD, INTE SANNING



Se AI som stöd; du avgör vad som är relevant.

04

JÄMFÖR VERKTYG



Jämför flera AI-verktyg för nyanser och fler perspektiv.

AI: DIGITAL KOLLEGA, INTE ERSÄTTARE

AI ersätter inte dig, men kan avlasta. Du står för omdöme, erfarenhet och sammanhang; AI kan ge ett första utkast, förslag eller struktur – men du avgör vad som är bra nog.

Börja med att fråga: vad tar mest tid i din vardag? Leta efter upprepande eller tröga moment där AI kan hjälpa dig att komma igång.

BEGREPP ATT HÅLLA KOLL PÅ

- **Bias (snedvridning):**

AI tränas på stora mängder text och kan förstärka fördomar och obalanser utan att förstå att det är problematiskt.

- **Hallucinationer:**

AI kan hitta på saker som låter trovärdiga men inte stämmer, till exempel felaktiga fakta eller källor som inte existerar.

- **Viktigt:**

Du behöver alltid granska, justera och sätta innehållet i rätt sammanhang.

SÄKERHET & SEKRETESS

Klistra inte in sekretessbelagda, personuppgifter eller känslig information i externa AI-tjänster, även om det är ett utkast eller via webbläsare.

Utanför EU krävs extra skydd för personuppgifter. Anonymisera om möjligt, men flera uppgifter kan ändå avslöja en person. Fråga dig: "Skulle du lämna detta på ett USB-minne på bussen?" Om nej – skriv inte in det i AI-assistenten.

Verktyg

AI-assistenter i vardagen

Verktyg	Leverantör	Användningsområde	Tillgänglighet	Kommentar
Microsoft Copilot	Microsoft	Text, analys, sammanfattningar, integrerat i Office 365	Office 365-abonnemang	Inbyggt i Word, Excel, Outlook, Teams
ChatGPT	OpenAI	Skriva, översätta, sammanfatta, idéarbete via webben	Webbtjänst, gratis och betalversioner	Mest kända generativa AI:n
Gemini	Google	AI-assistent i Gmail, Dokument och andra Google-tjänster	Google-tjänster	En del av Googles ekosystem

VAD ÄR EN PROMPT?

När du använder en AI-chatt som Gemini, ChatGPT eller Copilot ger du AI:n en instruktion – det kallas för en prompt. Det kan vara en fråga, en uppgift eller något du vill ha hjälp med.

Tänk dig att du står i en kiosk och säger ”jag vill ha nåt gott” – då blir det svårt att veta vad du menar. Men om du säger ”jag vill ha en mjukglass med jordgubbssmak i bägare” blir det tydligt. AI fungerar likadant: ju tydligare du är, desto bättre blir svaret.

Checklista för att skriva en bra prompt

6 steg till AI



Lagar & regler: flera lager samtidigt

01

VERKSAMHET



Tillämpa sektorsregler samt krav på transparens och objektivitet.

02

GDPR



Säkerställ laglig grund, ändamål, dataminimering och begränsad delning.

03

OSL



Bedöm sekretess, röjande och sekretessbrytande bestämmelser innan användning.

04

AI-FÖRORDNINGEN



Klassificera AI-tjänster och bedöm risknivåer samt krav.

ANSVAR: DU ÄR ALLTID ANSVARIG

Ingången i arbetet med AI bör vara att se AI som ett stöd, inte en beslutsfattare. Det innebär att du är ansvarig för det du levererar, även om en AI har gett förslag eller underlag.

AI kan ge svar som låter korrekta men inte stämmer, till exempel när man frågar efter lagstöd. Därför behöver du vara källkritisk och dubbelkolla svaren.

KOM IGÅNG: SMÅ STEG, STOR EFFEKT

Fokus är att göra det enkelt att börja – oavsett om du är nybörjare eller bara lite nyfiken. Börja i liten skala, till exempel genom att låta AI hjälpa dig att skriva ett mejl, sammanfatta ett dokument eller formulera en text tydligare.

Tänk på behoven i din verksamhet, testa och lär, och gör det gärna tillsammans med kollegor.

NÄSTA STEG: GÖR AI TILL VANA

Syftet är att du ska känna dig trygg nog att börja testa och se hur AI kan stödja din arbetsvardag. Bygg en vana: välj en återkommande uppgift, följ säkerhetsprinciperna och gör alltid en sista mänsklig granskning innan du delar något eller fattar beslut.

AI utvecklas ständigt, så innehåll och arbetssätt kan behöva uppdateras över tid.