



Miniguide

# Sådan bruger du AI i dit arbejdsliv

# Det ultimative multiværktøj

Sådan beskriver e-læringskonsulent på KU Science, Kasper Bergstrøm, den rolle ChatGPT kan få i dit arbejdsliv.

Det ved han, fordi hans job er at udforske og afprøve nye teknologier.

Og i november 2022 fik han travlt. Her blev en revolutionerende AI-baseret sprogmodel lanceret for verdens befolkning. Nemlig ChatGPT.

Men hvordan gør man **ChatGPT** til et godt arbejdsredskab?

Det guider vi dig til her med kyndig hjælp fra Kasper Bergstrøm.



**Kasper Bergstrøm**

*E-læringskonsulent  
på KU Science*

# Indhold

## **05 Derfor skal du bruge AI i dit arbejdsliv**

06 Før du arbejder med ChatGPT

## **07 Sådan opretter du en bruger på ChatGPT**

08 Hvor skal jeg starte?

09 Hvad er en god prompt?

## **10 Sådan kan du bruge ChatGPT i dit arbejdsliv**

Udvikling af historier, cases og mails

Planlægning af hverdagen

11 Omformulering og grammatik

Udformning af mails

## **12 Gode råd til ChatGPT på arbejdspladsen**

Gør ChatGPT til et arbejdsredskab

Del ikke alt med ChatGPT

## **13 Sådan udvikler du din brug af ChatGPT**

## **14 Sådan kan DM hjælpe dig med AI**



**Det tog ChatGPT  
to måneder at runde 100  
millioner unikke brugere**

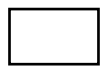
Måske du er en af dem?

Med denne guide kommer du et skridt nærmere at gøre kunstig intelligens til et arbejdsredskab, der vil effektivisere dit arbejdsliv.

# Derfor skal du bruge AI i dit arbejdsliv



Du skal se ChatGPT som en **kreativ sparringspartner**, der gennem dialog kan hjælpe dig med forskellige opgaver, der ligger i **periferien af dine kompetencer**, forklarer Kasper Bergstrøm.



Den er tilgængelig 24/7 og kan løse en opgave på få sekunder.



Du har stadig brug for din faglighed til at tage et **kritisk og professionelt** blik på, hvad den skriver, for den løser ikke alle opgaver til perfektion.



Men lærer du at bruge ChatGPT, kan den hjælpe dig med at få **et bedre resultat på kortere tid**.

# Før du arbejder med ChatGPT

Det er vigtigt at forstå, hvordan tjenesten fungerer, og på den måde forstå dens begrænsninger. Den indsigt kan hjælpe dig med at udnytte teknologiens fulde potentiale og opnå de bedste resultater i dit arbejdsliv.

→ **Baseret på internettet til og med september 2021**

Du kan derfor ikke spørge ChatGPT ind til krigen i Ukraine, og den ved ikke, at Dronning Elizabeth II ikke længere er i live.

→ **ChatGPT er en sprogmodel, ikke et opslagsværk**

ChatGPT's største potentiale ligger i dens evne til at imitere en samtale og generere tekst. Så vær påpasselig med at bruge den som opslagsværk, da den altid vil producere et svar, også selvom den ikke kender svaret på dit spørgsmål.

→ **Det er den dårligste version, du prøver lige nu**

Udviklingen af AI-baserede-værktøjer går så hurtigt, at tjenesten allerede er forbedret i morgen - en opgave den ikke kunne løse for en måned siden, kan den måske løse i dag.

# Sådan kommer du i gang med at bruge ChatGPT

Du går ind på [chat.openai.com](https://chat.openai.com), opretter en konto, og så kan du faktisk gå i gang. Der er som på Google et søgefelt, som du kan se nedenfor. I søgefeltet skriver du, hvad du vil have chatbotten til at gøre for dig.



## Hvordan starter man bedst dialogen med en chatbot?

Det handler først og fremmest om at sætte rammerne for chatbotten. Den skal vide, hvad du vil bruge den til. Skriver du bare løst og fast, så får du hat og briller tilbage. Du skal gøre dig klart, hvad du gerne vil have ud af den. Jo mere konkret og præcis du er – jo bedre svar får du fra den.



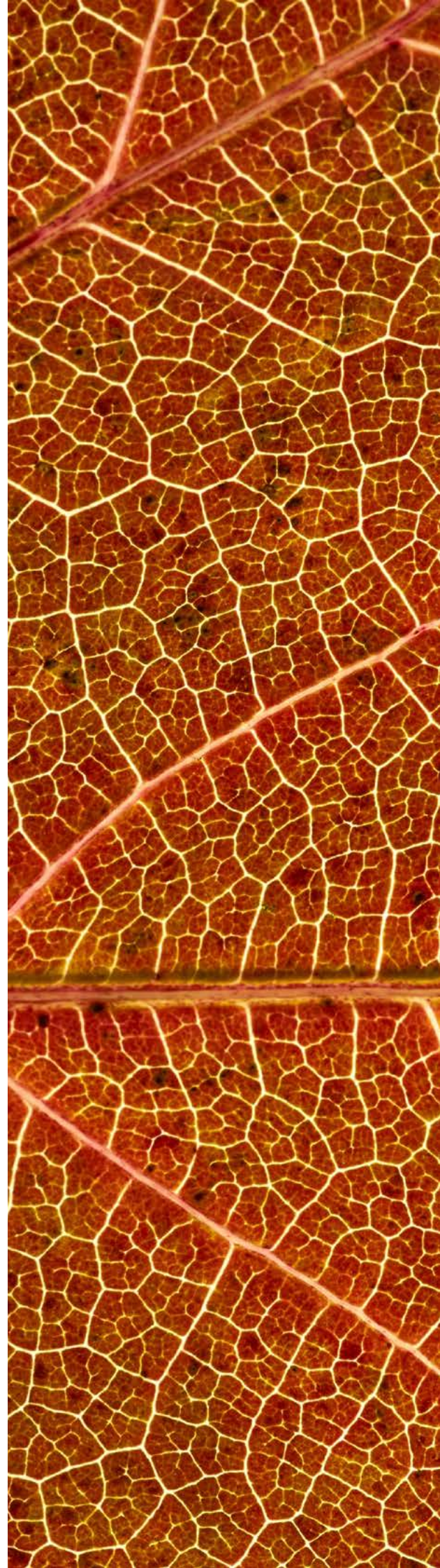
# Hvor skal jeg starte?

Når du har oprettet en bruger til ChatGPT, så prøv at stille den et spørgsmål indenfor dit faglige felt.

Du kan fx spørge den, om den vil give dig de ti vigtigste pointer inden for et specifikt emne eller område, du arbejder med lige nu.

Stil opfølgende spørgsmål og svar, som du ville gøre, hvis du havde en normal samtale med en ven eller kollega.

Det at føre en **generisk samtale** med ChatGPT, giver dig en grundlæggende ide om, hvordan sprogmodellen fungerer.





# Hvad er en god prompt?

En prompt er den indledende tekst, du skriver til ChatGPT for at starte en samtale eller for at få et svar. Prompten er simpelthen den instruktion, der giver ChatGPT informationer om din forespørgsel. Derfor er det også et helt **grundlæggende begreb** at kende til.

Ved at formulere en klar og præcis prompt undgår du mange misforståelser og får de mest relevante svar. Her er nogle eksempler på forskellige **prompts**, du kan prøve af - du kan også tilpasse dem dit arbejde.



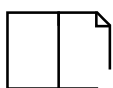
## **Præsentation af problem:**

*"Beskriv og analysér de potentielle udfordringer ved implementering af AI-teknologi inden for sundhedssektoren."*



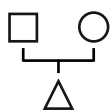
## **Metodeovervejelser:**

*"Diskuter fordele og ulemper ved kvalitative og kvantitative forskningsmetoder i studier om psykologisk adfærd."*



## **Litteratur-review:**

*"Skriv en kort opsummering af den seneste udvikling inden for kunstig intelligens inden for markedsføringsområdet."*



## **Teoretisk ramme:**

*"Udforsk og diskuter de forskellige teoretiske tilgange til at analysere kulturel globalisering og identitetsdannelse i det moderne samfund."*

# Sådan kan du bruge ChatGPT i dit arbejdsliv

## Udvikling af historier, cases og mails

ChatGPT kan skrive sammenhængende tekst, fx cases eller historier.

Få ChatGPT til at give dig de fem vigtigste pointer om kystsikring, studentertrivsel eller et andet emne, der er arbejdsrelevant for dig.

Derefter kan du bede den om at lave en case-fortælling, der indeholder nogle af pointerne. Case-historien kan være inspiration til et nyt projekt, en artikel, præsentation, strategi eller noget helt femte, du skal i gang med.

## Planlægning af hverdagen

Du kan få ChatGPT til at lave en plan over dine arbejdsopgaver, og hvornår de skal løses. Indsæt dine arbejdsopgaver, deres deadlines og bed den lave en plan over det.

Det kan også være, at du skal afholde en præsentation eller en workshop. Her kan du få ChatGPT til at lave en tidsplan over, hvad du kan komme ind på og hvornår.

Du skal dog være særligt opmærksom på dens forståelse af tid. Det er ikke altid, at det stemmer overens, med den tidsplan, du har angivet i prompten.



### Tip

ChatGPT vil altid komme med et nyt unikt svar, selvom du giver den samme prompt flere gange.

Det betyder også, at den altid vil komme med et svar - så husk altid din kritiske sans, for ikke alle svar er lige gode.

**Omformulering og grammatik** Du har skrevet en tekst hurtigt, fordi deadline var skarp. Du er i tidspres og har ikke lyst til at aflevere noget sjudk.

**Sæt derfor teksten ind i ChatGPT og brug følgende prompt:**

*“Læs den følgende tekst og omformulér der, hvor du finder det mest relevant og ret grammatisk fejl”.*

Du kan også få ChatGPT til at komme med andre formuleringer, af din tekst eller sætninger, fx hvis du er redaktør på en tekst. Hvis ikke formuleringerne er passende, kan du bede den om at gøre det igen og igen.

**Udformning af mails**

ChatGPT kan også hjælpe dig med at skrive mails, der indeholder meget information.

Forklar i din prompt, hvilke informationer mailen skal indeholde, hvordan du gerne vil have den sat op og i hvilket sprog, du gerne vil have mailen skrevet.



**Tip**

Selvom ChatGPT har haft mere engelsk materiale at træne på, fungerer den godt på dansk.

Hvis du gerne vil have et dansk svar, så skriv til den på dansk.

**Andre opgaver ChatGPT kan bruges til**

Oversættelse: Har du fx skrevet en mail på dansk, kan du få ChatGPT til at oversætte den til engelsk eller et andet sprog.

Strategi: Forklar hvilken slags strategi, du skal lave, gør det så specifikt så muligt og giv ChatGPT kontekst. Når du har ChatGPT's strategi, kan du bede den om, at komme med idéer til indhold baseret på strategien.

# Gode råd til ChatGPT på arbejdspladsen

## **Gør ChatGPT til et arbejdsredskab.**

Udforsk sprogmodellens muligheder, og find på de kreative løsninger - det gør man bedst i fællesskab.

Tag brugen af ChatGPT op i din afdeling eller med dine medarbejdere.

**Tag en samtale** om, hvordan og hvor meget, I vil anvende tjenesten på arbejdet.

## **Del ikke alt med ChatGPT**

Fordi ChatGPT er gratis at bruge betaler du med data - ganske som på Google eller Meta (tidl. Facebook).

Det, du skriver ind i ChatGPT bliver brugt til at træne dens sprogforståelse, og gør den bedre og bedre til at føre dialog.

Derfor er det klogt at holde nogle oplysninger væk fra tjenesten.

Det gælder særligt:

### **Personfølsomme oplysninger**

### **Forretningshemmeligheder**

Desuden er det ikke helt gennemskeligt, hvordan data bliver lagret.

En **god huskeregel** er derfor, at alt man skriver ind i ChatGPT, skal kunne tåle at stå på en offentlig tilgængelig hjemmeside.

Det er dog altid en god ide, at man i fællesskab drøfter med sine kollegaer og ledelse, hvilke emner man ikke skal dele med tjenesten.

# Sådan udvikler du din brug af ChatGPT

ChatGPT og kunstig intelligens som integreret del af arbejdslivet er for mange stadig en helt ny ting - for andre er den allerede en trofast makker.

Derfor får du her nogle ideer til, hvordan du på forskellige niveauer kan udvide din horisont for, hvad ChatGPT kan bruges til.

For at kunne se værdien af ChatGPT som arbejdsredskab handler det nemlig også om, at have en kreativ og legende tilgang, forklarer Kasper Bergstrøm.

## Til nybegynderen:

Få ChatGPT til at lave en madplan til dig, hvor du skriver din prompt specifikt: Skal den være vegetarisk? Skal opskrifterne være inspireret af det franske køkken? Har du nogle specifikke ingredienser, den skal indeholde? Når planen er lavet, kan du bede den om at sætte den op i en tabel, komme med opskrifter til de forskellige retter eller lave en indkøbsseddel.

## Til den letøvede

Få ChatGPT til at skrive forskellige historier til dig. Det kan være alt lige fra fortællingen om din arbejdsplads eller en godnathistorie til dine børn. Når fortællingen er skrevet, så prøv at bede ChatGPT om at ændre genre, tilføje nye karakterer, temaer eller steder til historien - så den bliver lige, som du vil have den.

## Til den professionelle

Her er det Kasper Bergstrøms råd at afprøve andre AI-tjenester. Det kunne være:

- Transskribering og undertekster: **Good Tape**
- Lav resume af længere tekster: **Word Tune** og **ChatPDF**
- Giv dine noter kontekst: **Notion.AI**



# Sådan kan DM hjælpe dig med at gøre AI til et godt arbejdsredskab



## Arrangementer

DM afholder løbende arrangementer og workshops om, hvordan du bruger kunstig intelligens - [Tilmeld dig her](#)



## Miniguides

DM har også lavet flere guides, der hjælper dig med at få det meste ud af kunstig intelligens i dit liv og arbejdsliv. [Se denne](#) om, hvordan du kan bruge ChatGPT til at optimere din jobsøgning.



## AI-nyhedsbrev

DM's fagblad, Akademikerbladet, udgiver et nyhedsbrev om kunstig intelligens. Det er til dig, som gerne vil være helt up-to-date på nyheder om AI-værktøjer. Modtag nyhedsbrevet [her](#)



## Rådgivning

Har du spørgsmål til brug af kunstig intelligens i dit arbejdsliv, så sidder DM's konsulenter klar til at hjælpe.

Lige nu får du  
de første

**3 måneders  
medlemskab  
gratis**

**68.000 er allerede medlem  
af DM. Skal du være med?**

Bliv medlem på  
[dm.dk/medlemskab](https://dm.dk/medlemskab)