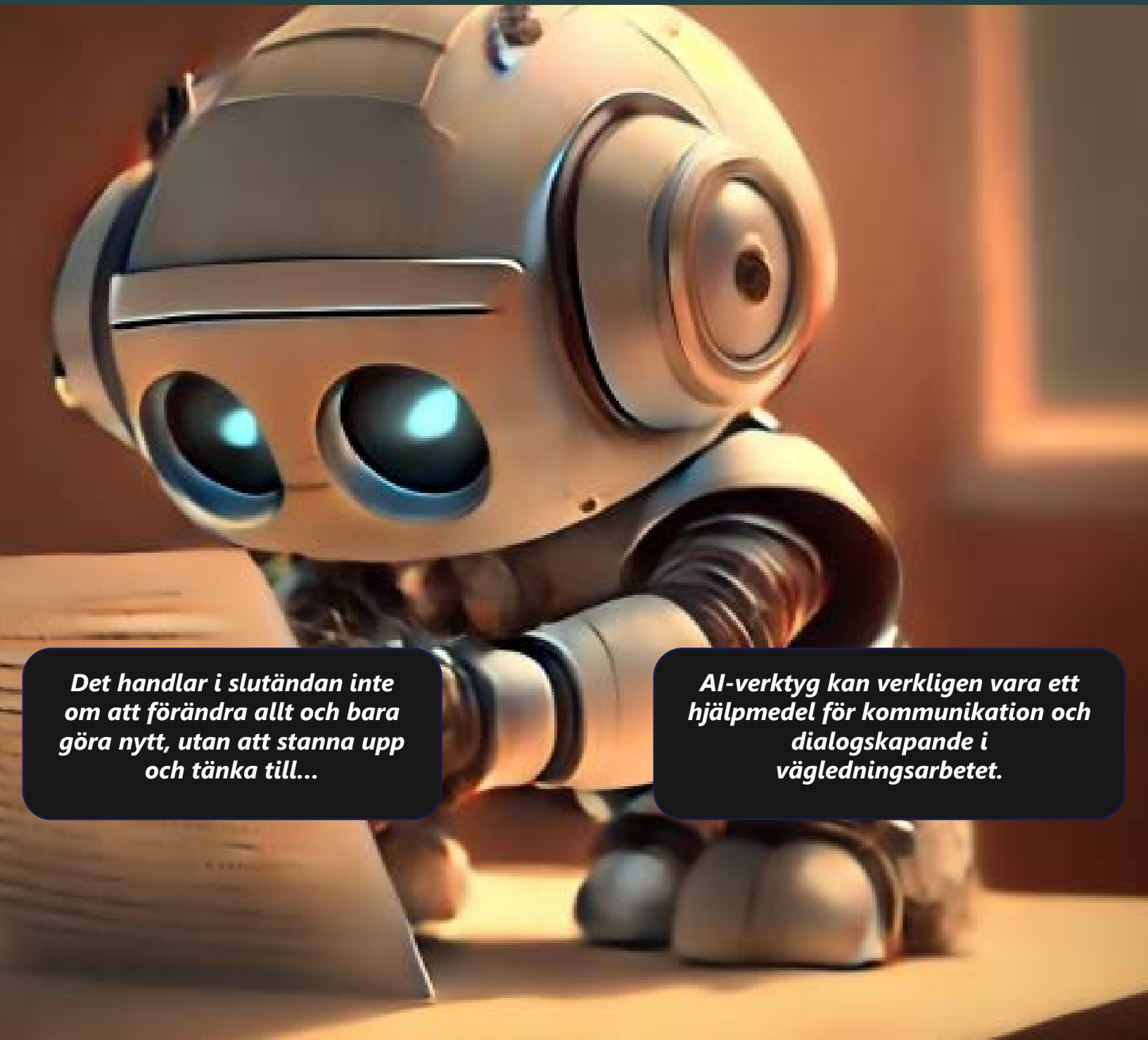


Introduktion till Generative AI i studie- och yrkesvägledning



Det handlar i slutändan inte om att förändra allt och bara göra nytt, utan att stanna upp och tänka till...

AI-verktyg kan verkligen vara ett hjälpmedel för kommunikation och dialogskapande i vägledningsarbetet.



DigiCao

FÖRORD

Du vill börja med att använda **AI och digitala verktyg** i studie- och yrkesvägledning genom det utveckla ditt vägledningsarbete, men du vet inte var du ska börja och hur.

Att arbeta med människor innebär att man ständigt arbeta med sig själv där självsäkerhet och professionalism i ett samtal kommer genom medvetenhet. Medvetenhet om var du som samtalsledare befinner dig i samtalet. Medvetenhet om vart du är på väg i samtalet. Men också medvetenhet om vilka tekniker du använder och hur du ställer dina frågor under samtalets gång.

För att skapa medvetenhet och säkerhet hjälper det den som leder samtalet att ha en modell över hur samtalet kan vara uppbyggt – vilka bitar och frågor som kan belysas, samt vilka tekniker som kan användas genom samtalets olika delar. Under tillfället varvas teoripass med reflektioner, praktiska övningar och diskussioner.

Det handlar i slutändan inte om att förändra allt och bara göra nytt, utan att stanna upp och tänka till. Ta vara på det som redan sker i det traditionella arbetssättet, med en medvetenhet om vad och hur vi gör så att det som sker även gynnar och stöttar den sökandes karriärlärande och utveckling i det digitala.

Förkunskaper

Det krävs inga avancerade digitala färdigheter för att komma igång med **AI och** digital vägledning, men en grundläggande digital kompetens behövs i exempelvis Microsoft Office kontorsprogram.

GDPR

Att arbeta i digital form kräver sina kunskaper även gällande de juridiska frågorna som berör vår digitala kommunikation. Du får lära dig vad du behöver tänka på då du har digitala möten och även vägleder digitalt, då det kommer till Dataskyddsförordningens regelverk /GDPR.



VI SOM GUIDAR DIG PÅ VÄGEN:

www.digisyv.online



Joakim Cao

M.Ed. | Studie- och yrkesvägledarexamen | Fil.mag i pedagogik

Kursledare, föreläsare och utbildningskonsult.

Verksam studie- och karriärvägledare vid ett svenskt lärosäte.

Utbildad studie- och yrkesvägledare samt påbyggnad med Fil mag. i pedagogik med inriktning mot karriärutveckling.

Plats: Malmö och Lund. E-post: info@digicao.nu

Digi SYV I

Zoom-Avatar | ElevenLabs | Character Animator

Medieproducent



Digi SYV II

Zoom-Avatar | ElevenLabs | Character Animator

Produktionsledare

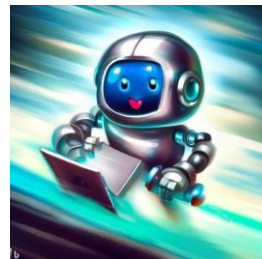


Digi CGPT-BOT
OpenAI-bot |
ChatGPT | Canva

Kommunikatör
och Web Manager

Digi DalleE-BOT
OpenAI-bot | DALL-E
| MidJourney

Grafisk designer och
Social Content
Manager



E-post: info@digicao.nu

Innehåll

Generativ AI i studie- och yrkesvägledning.....	2
Hur ska vi förhålla oss till AI inom studie- och yrkesvägledning?.....	4
AI-verktygen effektiviserar många arbetsuppgifter	5
En del är oroliga att AI kommer ersätta vägledare i framtiden	6
En kritiskt reflektion - att tänka på.....	7
Möjligheterna med AI inom studie- och yrkesvägledning	8
Att använda ChatGPT som tankepartner	9
Vår dagliga AI-assistent	10
Grunderna i Prompt engineering	11
Vad är ChatGPT?.....	13
Några viktiga medskick om ChatGPT:.....	14
ChatGPT är gratis eller kostar pengar	14
Konsten att "prompta"	15
Som du promptar får du svar!	19
Utveckla konversationen med följdfrågor	20
Vardagliga promptar	21
Hur kan GenAI användas i jobbsökande?	22
Metaprompta – be AI om prompt-förslag!	23
Använd AI-persona - genom att tilldela en roll och personlighet.....	24
Här kommer några exempel på kreativa prompts:	25
Här är olika sätt för att arbeta effektivare och bättre med Generative AI:.....	27
Customize ChatGPT - Anpassa din egen ChatGPT.....	28
GPT - Skapa din egen AI-assistent	30
Så bygger du din egen AI-assistent med ChatGPT.....	31
Att använda AI som en simulering för samtalsträning	33
Prata med ChatGPT – genom att använda tillägg	34
Källor och referenser	35

Generativ AI i studie- och yrkesvägledning

I föreliggande inspirationsmaterial delar studie- och karriärvägledaren Joakim Cao nyheter och läget om AI-chatbotar och Generativ AI inom studie- och yrkesvägledning på ett spännande och lättillgängligt sätt via sitt digitaliseringsprojekt DigiCao. Vi riktar oss till dig som är nyfiken på studie- och karriärvägledande frågor – men också vill ha tips och inspiration i ditt arbete.

www.digicao.nu | www.digisyv.online | info@digicao.nu



Observera: Den här guiden syftar till att inspirera och visa på möjligheter med Generativ AI. Som läsare och användare är det ditt ansvar att följa alla tillämpliga lagar och regler när du använder chattbotar eller andra AI-verktyg.

”OpenAI, företaget bakom GPT har genom ChatGPT skapat en tjänst där användarna kan interagera med AI:n på ett naturligt sätt genom konversationer och företaget fortsätter att utveckla GPT genom återkoppling från människor som sedan tränas in i modellen för att göra den ännu bättre (Christiano et. al, 2017). Samtidigt är det viktigt att notera att den underliggande transformerbaserade AI-hjärnan inte är en faktadatabas utan i stället är en statistisk modell för att räkna ut vad nästa del i ett ord ska vara baserat på kontexten. Detta leder till att användare måste vara försiktiga med resultaten och vara ständigt källkritiska (Parnes 2023).”

Ordlista:

”Övergripande kallas tekniken för att skapa nytt med hjälp av AI för **Generativ AI** och inkluderar inte bara generering av text utan även bilder, musik, film, dataspel, datorprogram med mera. AI-verktyg som ChatGPT kommer att integreras i vår vardag och finnas tillgängliga överallt och det leder till frågan hur undervisningen bör bedrivas för att stötta elevernas och studenter lärande på bästa sätt. Experiment visar att AI-verktygen kan användas för att stötta studenter i deras lärande genom att vara en hjälplärare som kan förklara olika saker samt bekräfta att studenter har förstått det de ska lära sig (Parnes 2023).”

- **Generativ AI:** en form av artificiell intelligens som utifrån mönster i träningsdata kan skapa helt nytt innehåll, exempelvis text, bilder och musik.
- **ChatGPT** är en chatbot baserad på en stor språkmodell, utvecklad av företaget OpenAI, baserad på GPT-3.5-arkitekturen. Modellen är tränad på en enorm mängd textdata för att kunna generera naturligt och sammanhängande språk. En förbättrad AI-modell heter ChatGPT4. Länk: <https://chat.openai.com/>
- **En prompt** är en förfrågan, eller ett kommando, som du matar in i ett verktyg för generativ AI, som till exempel ChatGPT, för att få tillbaka ett svar.
- **Vad är en stor språkmodell?** Stora språkmodeller är AI-algoritmer som använder djupinlärningstekniker som kallas naturlig språkbehandling för att läsa, förstå, generera och förutsäga (gissa) text.
- **Hallucinerande AI:** Det kallas att hallucinera, när AI-modeller presenterar felaktig information med självförtroende. Det ligger i deras natur att hitta på saker.

Faktaruta: Chattbotar

En chattbot, är en AI-teknik som det går att skriva med och som ger svar som påminner om dem som en människa skulle kunna ge. De kan användas som kundtjänst, som ett slags personlig assistent eller som sällskap.

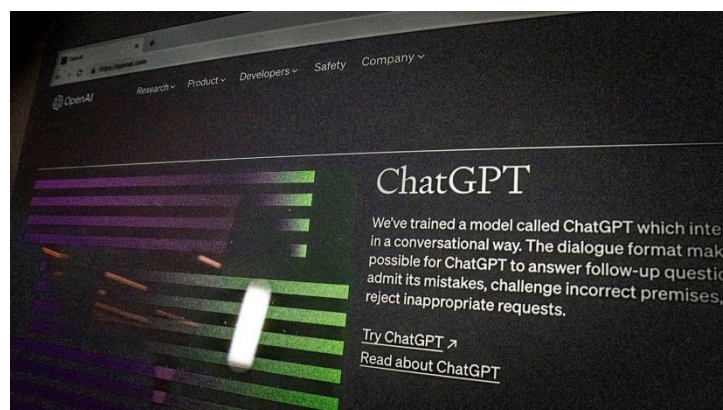
Flera chattrobotar bygger på Generativ AI, språkmodeller (LLM, Large language model) som tränar på stora mängder data och lär sig att identifiera mönster och strukturer. Med den kunskapen skapar AI:n nytt innehåll. Det kan till exempel vara text, bild, ljud eller video, som liknar innehåll skapat av människor.

Se upp för faktafel: Språkmodeller har ingen uppfattning av sant eller falskt, bara vad som låter naturligt. Språkmodeller kan leverera faktafel på mycket trovärdiga sätt. Använd alltid ditt omdöme. En enda källa räcker sällan!

Hur ska vi förhålla oss till AI inom studie- och yrkesvägledning?

Vi lever i en spännande tid med kanske ett av det största tekniska genombrottet någonsin, större än elektricitet, eld och internet. Det handlar givetvis om Generativ AI och kraftfulla Chatbotar som ChatGPT. Mycket tyder på att AI kommer att ha en lika stor, om inte större, inverkan på både samhälle och individ som till exempel internet och mobiltelefonen haft.

Som en följd av utvecklingen kring Generativ AI uppstår också behov av nya typer av baskunskaper och kompetenser i framtiden. En sådan som ofta nämns är det som kallas "prompt engineering", det vill säga att kunna formulera instruktioner som genererar det resultat man är ute efter.



"Hur man väljer att förhålla sig till all den nya tekniken är upp till var och en, med reservationen för att man ibland måste ha ett visst förhållningssätt i sin yrkesroll. En del personer uppskattar förändring och en del tycker att förändring "bara" är jobbig (Lindström 2024)."

Det som skiljer AI-tekniken från mycket av den nya teknik som kommit tidigare är att den är så otroligt enkel att använda. Något som är enkelt att använda får mycket större spridning än något som är komplicerat att använda (Lindström 2024).

I skrivande stund (april 2024) är det fortfarande ChatGPT som oftast lyfts fram, men det finns många andra likartade tjänster som Microsoft Bings Copilot, Googles Gemini AI och utvecklingen går fort framåt. Risken är därför att information likt den här blir föråldrad.

Inom en förhållandevis snar framtid (eller kanske redan när du läser det här) kommer funktioner baserade på GPT, det vill säga språkmodellen som används i ChatGPT, sannolikt också finnas tillgängliga i de vanligaste verktygen som Word, Outlook, Excel och PowerPoint alternativt Google Docs, Google Drive, Google Slides.

Det är därför viktigt att hålla sig uppdaterad kring denna utveckling och också ha en löpande diskussion kring hur dessa tjänster kan hanteras.

Vi tänker att i en värld som blir alltmer digitaliserad och där barn, ungdomar och elever är uppvuxna med teknologi som en naturlig del av sin vardag, är det avgörande för oss

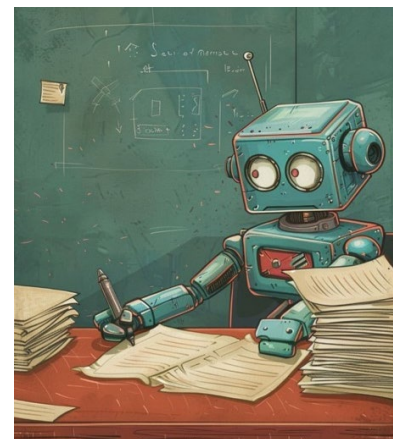
vägledare att utveckla vår digitala kompetens för att kunna förstå, engagera och stödja den yngre generationen på bästa möjliga sätt.

Utvecklingshastigheten när det gäller AI är mycket högre än för någon annan teknik som vi stött på tidigare. Även om man kan bli imponerad av de texter och bilder som AI kan skapa idag är den stora och viktiga frågan att ställa sig därför:

- "Vad kommer AI att kunna göra om några år?"

Den frågan är lämplig att ställa ur huvudmanna-perspektiv, ledarperspektiv och vägledarperspektiv (Lindström 2024).

Att anpassa sig till och omfamna den digitala eran är inte bara en nödvändighet för att hålla jämna steg med omvärlden, utan det är även en möjlighet att berika och fördjupa vägledningsarbetet.



AI-verktygen effektiviserar många arbetsuppgifter

Det har hänt en hel del på Generativ AI-fronten på sistone. Den omtalade chatboten ChatGPT är verkligen ett kraftfullt verktyg, men det kan vara lätt för den att skynda sig och göra misstag, vilket gör att vi får oönskade resultat och upplever att den gör "dumma" fel. Det är dock viktigt att komma ihåg att ChatGPT endast kan ge förslag och underlätta processen för ditt arbete. Den ska inte ses som en ny sorts sökmotor eller ett uppslagsverk - utan snarare som en junior AI-assistent som kan hjälpa till med arbete när som helst, snabbt och utan att tröttna.

Trots att ChatGPT är kraftfull och kapabel att producera imponerande svar, kan det också generera svar som är osammanhängande, irrelevanta eller helt enkelt felaktiga. Det kallas att hallucinera, när AI-modeller presenterar felaktig information med självförtroende. Det ligger i deras natur att hitta på saker. Det är viktigt att vara kritisk mot svaren och använda din egen bedömning. En enda källa räcker sällan.

Tänk på att ChatGPT har inte bara en baksida utan även en rejäl framsida som vi alla kommer snart att använda oss av. ChatGPT är ett arbetsbesparande verktyg: att användas för inspiration, att skriva berättelser, skriva utkast till veckobrev, sammanfatta texter, programmera, ge återkoppling och förbättringsförslag på textutkast, planera workshops, framställa material med mera - listan kan göras lång.

Vi behöver fundera kring hur Generative AI kan stödja vägledningssökande i deras karriärlärande, karriärutveckling eller utbildning- och yrkesvalsprocess, snarare än att

enbart se det som en utmaning och risk. Vi tänker att det finns möjligheter att skapa motivation kring karriärplanering och vägledning hos sökande som annars inte är motiverade att planera för sin egen karriär och framtida val. Hur kan vi använda AI för att stödja informationsinhämtandet, karriärkompetens, valkompetens och kommunikationen av tankar? Med andra ord: Hur kan vi nyttja den här teknologin för att stödja studie- och karriärvägledningen i stället för att enbart se den som ett hot?

En del är oroliga att AI kommer ersätta vägledare i framtiden

Diskussionen om att AI eller robotisering kommer att ta över vår profession, har pågått ett bra tag – och många vägledare och andra verksamma inom människobehandlande professioner eller som använder professionella samtal, är nog eniga om att AI inte kan ersätta oss. Däremot så pratar många AI experter och utbildare om följande:

"AI kommer inte ersätta dig. Men de som använder och kan AI kommer ersätta dig som inte använder AI."

Vi delar deras tankesätt - om vi som är utbildade och verksamma vägledare inte följer och försöker förstå AI och dess utveckling, så finns det risk att någon annan gör det. Exempelvis IT-entreprenörer som kommer att utveckla och ta fram lösningar och tjänster som kan påverka vår profession, vårt värde och vägledningsarbete.

Vägledning handlar inte om problemlösning där en person ska matchas med ett jobb, utan det är en djupare process som syftar till att få individen att själv ta de steg som krävs för att förflytta sig i en önskad riktning. Många är eniga om att AI aldrig kan ersätta en vägledare, bland annat för att tekniken saknar empatisk förmåga. Den kommer till exempel aldrig att kunna ge en mänsklig närvaro i mötet med vägledningssökande, eller visa sin förståelse genom att nicka och finnas där i exakt ögonblick.

Ni har säkert varit med om att ibland räcker det med att vi som vägledare behöver bara finnas där med vår närvaro i mötet med individen; med vår nyfikenhet, att vi lyssnar med närvaro (aktivt lyssnande), spegling, bekräftelse på att vi ser människan och det stöd som vi kan ge i stunden - så räcker det för vägledningssökande att känna stor skillnad i form av hopp, motivation och glädje att gå i positiv riktning.

Professor Norman Amundson pratar om The Being och The Doing i vägledningsarbetet. Maya Angelous inspirerande citat: "I've learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel."

Vi behöver inte informera, prata eller säga så mycket för att det ska göra skillnad i vägledningsprocessen! Samtalet och att bara vara och finnas där i mötet som medmänniskor betyder enormt mycket för många!

En kritiskt reflektion - att tänka på

En viktig observation är att en AI chatbot idag jobbar med information, snarare än vägledning, vilket medför att AI bli ett informationsalternativ för snabbare och kortare FAQ-frågor, av vägledningssökande som har frågor och funderingar kring karriär- och utbildningsfrågor.

Dessutom är ju Generativ AI gjord för att just svara det mest sannolika, vilket när det gäller skrivande också blir det mest generell, klyschig och tråkigt på något sätt. Den använder en kombination av maskininlärningsteknik och språkmodeller för att förstå kontext, grammatik och generera relevanta svar. Den härmar alltså mänskliga texter, men har ingen inbyggd förmåga till omdöme, källkritik eller sanning - vilket öppnar upp för misstag och felaktigheter.

När du skriver in en fråga söker modellen inte efter svaret på Internet, den ger dig svaret direkt ur huvudet (även om den inte har något huvud). Den genererar ett svar ett ord i taget och bestämmer varje nästa ord baserat på sannolikheter som härrör från de textdata som den tränades på och den text som den har genererat hittills.

Något vi insåg tidigt var vi inte kunde använda ChatGPT för att skriva texter och sammanfatta viktiga rapporter eller möten - då vi (och Chatboten) har väldigt olika uppfattning om vad en "bra" text är, eller vad som är "viktigt" i en text för dessa plattformar ska känna igen. Ibland upplever vi att det går snabbare och blir bättre om vi bara skriver det själv. Men i vissa fall skulle den kunna spara oss lite mer tid, men än så länge är vi inte där.

ChatGPT (Generative AI) är verkligen ett kraftfullt verktyg, men det kan vara lätt för den att skynda sig och göra misstag, vilket gör att vi får oönskade resultat och upplever att den gör "dumma" fel. Vi behöver lära ChatGPT att sakta ner och tänka mer noggrant.

Det talas i dag om att AI-modeller kan "hallucinera", vilket innebär att de hittar på fakta som är helt felaktiga - alltså killgissa. Något som kan få stora konsekvenser om falsk information sprids vidare. Det kan vara bra att känna till att den hallucinerar hela tiden, det ligger i dess natur. Det är bara det att väldigt ofta blir det rätt.

Principen: Om du inte skulle posta något öppet på nätet ska du förmodligen inte skriva det till en chattbot heller.

Risker finns också att känslig information hamnar i fel händer då de öppna AI-modellerna som Chat GPT får tillgång till allt du matar in i dem. Lämna inte ut personuppgifter eller andra känsliga uppgifter om du inte är säker på att det går bra.

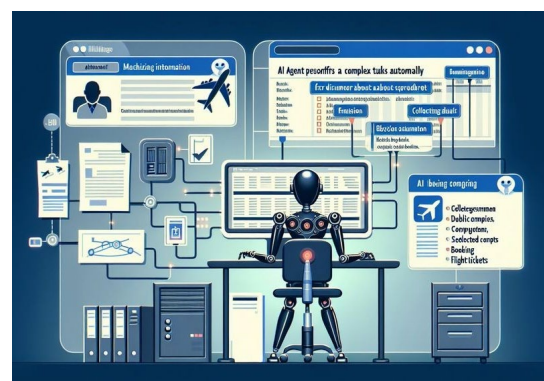
Det som vi istället använder ChatGPT till och där vi tycker den är som allra bäst är som en sorts AI-assistent eller AI-praktikant som behöver tydliga instruktioner och tillsyn. Vi behöver alltså ge den tydliga och bra instruktioner i form av "prompt" - det vill säga den instruktionen och beskrivningen vi ger till Chatboten.

När är det lämpligt att använda generativ AI?



Möjligheterna med AI inom studie- och yrkesvägledning

Med en genomtänkt och ansvarsfull användning av generativ AI i studie- och yrkesvägledningen - öppnar sig en lång rad möjligheter, såväl pedagogiskt som administrativt. Vi ser att AI-tekniken och Generativ AI demokratiserar tillgången till lärandet och vägledning. Vi står inför en spännande framtid, där såväl unga som äldre vägledningssökande kan få tillgång till vägledning via AI. Den finns alltså alltid där som en medhjälpare och alla kan få svar – jämlikhet och demokratisering.



Vi vet att AI kommer påverka områden som information och tillgänglighet. Men tekniken öppnar också upp för oändliga möjligheter för oss att kommunicera, samarbeta, förstå och ta till oss nya sätt att lära och tänka.

Men tekniken möjliggör så enormt mycket annat kreativt och skillnad i vägledningen! Exempelvis mer möjligheter för vägledningssökande att kunna få hjälp med att

utforska om sig själv och sin omvärld, intervjuträna eller att kunna få en egen "extravägledare" med vägledningshjälp" 24/7. Eller att vi som vägledare kan skapa en avatar och spela in en informationsfilm på franska om gymnasievalet på några minuter. AI kan ge information, stöttning och feedback omedelbart, precis när man behöver det. En opartisk robot som kan ge respons direkt, förklara och stötta - att kunna få den extra hjälpen - när man verkligen behöver har stor betydelse -

Vi behöver göra en mental förflyttning och i stället för att fundera på utmaningarna, behöver vi istället titta på de möjligheter som kommer eller kan uppstå med AI och tekniken. Detta leder till några viktiga funderingar:

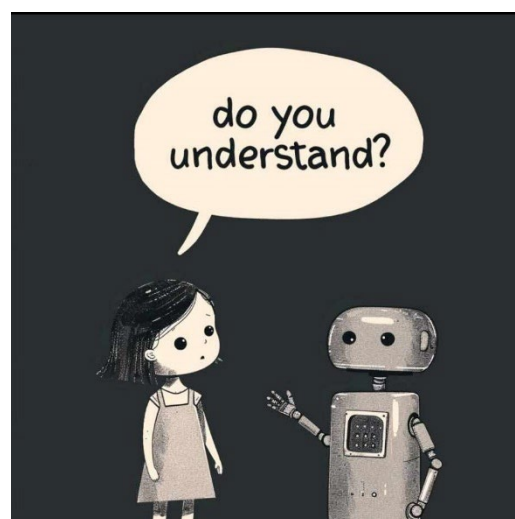
- Hur kan vi gå från information till aktivt karriärlärande?
- Hur kan vi med hjälp av AI och tekniken flytta fokus från en vägledningsroll med syfte att hjälpa unga och vuxna att göra val "här och nu", till en roll med fokus på karriärlärandet?
- Hur skulle vi kunna använda AI-tekniken för att arbeta med "flippad" vägledning?

Att använda ChatGPT som tankepartner

AI ska inte ses som en snabbfix eller en magisk lösning på alla problem. Uttrycket "Bara lägg till lite AI, så löser det sig" håller inte. Användningen av AI bör fokusera på att öka vår förståelse och kunskap. Det är här den verkliga potentialen med AI ligger - i dess förmåga att berika vårt lärande och kreativitet.

När vi diskuterar AI, bör fokus ligga på hur vi kan tillämpa det för att förbättra vägledning och stödja individers karriärlärande, deras utveckling eller hjälpa dem med beslut kring utbildning och yrkesval. AI kan spela en stor roll i att inspirera barn och ungdomar att utforska olika framtidsmöjligheter och skapa en miljö där karriärlärande är lättillgängligt, snarare än att enbart se det som ett problem eller en risk. Därför är det viktigt att vi pratar om AI och dess plats i vår utbildning och vägledning.

Ett annat perspektiv är att AI har potential att vara ett kraftfullt verktyg som förstärker vårt vägledningsarbete, vision och idéer för nya sätt att arbeta. AI erbjuder en ny dimension av kreativitet med möjligheter att skapa och utforska hur digitala verktyg kan samverka med våra analoga metoder för att skapa engagemang och interaktivitet i vägledningsprocessen. Istället för att vara en ersättare kan AI ses som en medskapare eller tankepartner.



Vi vägledare kan dra nytta av AI för att fördjupa våra kunskaper, experimentera med nya stilar och tekniker och skapa unika vägledningsmaterial som är ett samarbete mellan mänsklig intuition och maskinens förmåga.

Det finns mycket vi inte vet om de generativa AI-verktygen och framtiden. Men vad vi vet är att det går fort. Generativ AI, som ständigt förändras och utvecklas, kräver att även vi är flexibla och redo att anpassa oss till nya situationer. Genom att experimentera och prova olika sätt att kommunicera med dem, kommer du att upptäcka mer om vad de kan göra och hur de kan vara till hjälp – ställ frågor, var kreativ och se hela processen som en lekfull utforskning.

Vår dagliga AI-assistent

2024 kommer vara året då organisationer slutar prata om AI som koncept och idé, till att börja använda och tillämpar det som ett verktyg i vardagen. På Lunds universitet och Lunds tekniska högskola kan alla medarbetare använda det generativa AI-verktyget Copilot (tidigare Bing Chat) genom Office 365 utan kostnad. Universitet skriver: "Du kan använda Copilot för att till exempel söka information, analysera data, skapa bilder eller förbättra text. Copilot använder Chat GPT-4 och har tillgång till internet" Källa <https://www.education.lu.se/artikel/alla-medarbetare-kan-nu-anvanda-ai-assistenten-copilot-tidigare-bing-chat-utan-kostnad>

Vad betyder dagens och morgondagens teknik för utbildning och arbetslivet? Och vad betyder det att stora delar av svenska folket ännu inte själva använt generativ AI? (Falk 2024) Hur kan vi vägledare hänga med i teknikutvecklingen, och måste vi göra det?

"Det måste handla om breda frågor om AI:s roll, hur det påverkar demokrati, arbetsliv, föreningsliv och allt det vi gör och jag tror inte det räcker att man ger naturvetare och tekniker den kompetensen. Det behövs hos alla medborgare (Jaldemark 2024)".

Användningsområdena med hjälp av AI-system utvecklas snabbt, och vid sidan av alla möjligheter så uppstår också frågor. Det här är en övergripande guide kring hur vi kan nyttja AI på ett nyfiskt, men samtidigt ansvarsfullt sätt ur ett pedagogiskt och vägledarperspektiv. Det är därför viktigt att fortsätta diskussionen kring AI och dess inverkan med ett öppet och kritiskt sinne.

"Det är en ny värld vi går in i. Vi står i tröskeln, eller kanske med en fot över tröskeln. Den kan tyckas vara skrämmande. Den kanske till och med gör oss förbannade. Jag tror att AI kan bidra till att skapa en fantastisk värld där kunskap blir tillgänglig, där AI hjälper oss att lösa några av de största problem vi har stått inför. Men vi kan inte längre blunda för AI, för AI är en

del av den värld som håller på att växa fram och vi kan inte blunda för världen. Det är vi skyldiga oss själva och det är vi skyldiga våra elever. Vi är skyldiga dem att ge dem hopp, vi är skyldiga att ge dem kunskap! Vi är skyldiga att rädda dem innan de drunknar! ([Rangsjö 2024](#))”.

Grunderna i Prompt engineering

Den fråga och text som du skickar in i ett AI-verktyg kallas för prompt. För att kunna generera hjälpsamma svar behöver man ofta arbeta fram en bra prompt genom att testa sig fram. Konsten/förmågan att prompta på ett effektivt sätt kallas prompt engineering. När man skriver med en generativ AI (promptar) tolkar språkmodellen det som man skrivit och producerar ett svar baserat på sannolikheterna den har lärt sig genom träningstexterna. På grund av detta kan man alltså inte räkna med att output från en AI presenterar sanningar, bara sannolikheter.

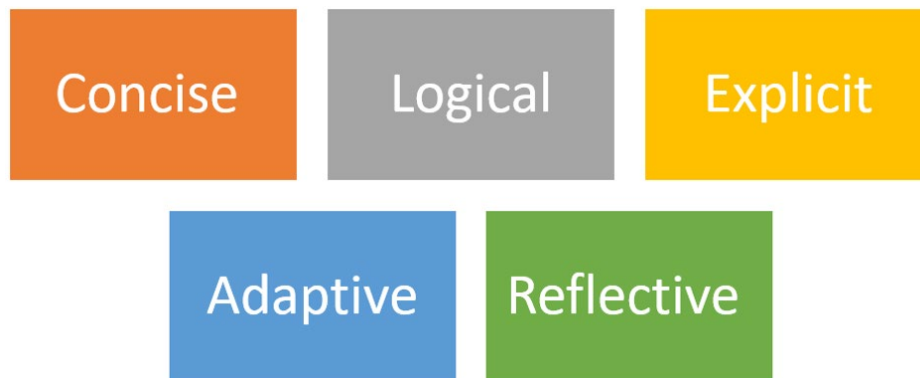
En generativ AI är alltså baserat på komplexa statistiska modeller och är skapade med avancerade djupinlärningstekniker som är inspirerade av neurala nätverken i en mänsklig hjärna, men den kan inte ”förstå” din prompt på samma sätt som en människa kan. Prompten bryts först ner i så kallade tokens och därefter produceras ett svar baserat på träningsdatan och de statistiska modellerna. **Hur sannolikt är det att detta ord följer på detta ord...**

Det pågår många diskussioner kring vad som kan anses vara ”intelligens” och hur man definierar intelligens. Det finns olika filosofiska aspekter på detta, men som användare av AI-verktyg är det helt enkelt bra att känna till begränsningarna i funktionaliteten. Man kan beskriva generativ AI som **stochastic parrots** vilket använder metaforen med papegojor som kan härma mänskligt tal men inte förstår vad de säger.

Att interagera med en generativ AI har generellt en väldigt låg tröskel eftersom den kan tolka ett naturligt språk, men om man vill utveckla sina promptar så finns det ett antal best practice tips och guide som man kan följa:

- [Prompt engineering - OpenAI API](#)
- [Intro to prompting \(anthropic.com\)](#)
- <https://ai.google.dev/gemini-api/docs/prompting-intro>
- [GitHub - dair-ai/Prompt-Engineering-Guide](#):

The CLEAR Framework



Lo, L. S. (2023). The CLEAR path: A framework for enhancing information literacy through prompt engineering. *The Journal of Academic Librarianship*, 49(4). <https://doi.org/10.1016/j.acalib.2023.102720>

När du chattar med GenAI är det viktigt att:

- Var specifik, tydlig och koncis
- Använd konkreta exempel.
- Använd frågor, intervjuar och ställ frågor till AI-boten
- Ge feedback och ytterligare instruktioner eller data/information, om det behövs.
- Avsluta inte konversationen – utan ha en levande diskussion, ju mer/längre ni chattar desto "bättre" och fler relevanssvar får du!

Använd metoden BRIK [Beskrivning, roll, instruktioner och kontext]

- **Beskriv:** Föreställ dig att du är..."svara på en fråga" eller "ge mig fem idéer"
- **Roll:** Ge Chatgpt en roll. Du är lärare, du är studievägledare, du går i årskurs 5
- **Instruktioner:** Tydliga instruktioner: "Sammanfatta/Redogör/förklara/översätt"
- **Kontext:** Vilket sammanhang, Sverige, Målgrupp, syfte, hur många ord.

Vad är ChatGPT?

ChatGPT är en avancerad ai-baserad chattbot som kan kommunicera med människor genom text. Den är utvecklad av företaget OpenAI och bygger på GPT-teknik (generative pretrained transformer).

ChatGPT hjälper dig att skapa text. Du berättar för ChatGPT vilken text du vill ha. Verktöget utför din önskan. Inget behöver bli perfekt vid första försöket. Du jobbar nämligen med ChatGPT i dialogform – en chatt. Se det som att du har en väldigt kunnig assistent. En som du mejlar med. Först ber du att något ska skrivas. Det resultatet följs sedan av dina åsikter och önskemål om ändringar.

Chat GPT är tränad på stora mängder textdata för att förstå och generera meningsfulla svar på olika frågor och förslag. Den använder en kombination av maskininlärningsteknik och språkmodeller för att förstå kontext, grammatik och semantik i inmatningen och generera relevanta svar.

Chat GPT kan användas för att ge information, lösa problem, ge råd eller bara ha en interaktiv konversation. Den kan anpassas för olika ändamål och integreras i olika applikationer och plattformar. ChatGPT hittar du på: <https://chat.openai.com/>

Det finns dock vissa viktiga saker att notera om ChatGPT:

Begränsningar: Trots att ChatGPT är kraftfull och kapabel att producera imponerande svar, kan det också generera svar som är osammanhängande, irrelevanta eller helt enkelt felaktiga. Det är viktigt att vara kritisk mot svaren och använda din egen bedömning.

Brist på verklig förståelse: ChatGPT är en textgenereringsmodell och har ingen verklig förståelse eller medvetande om världen. Den kan inte uppleva eller lära sig genom erfarenhet på samma sätt som människor kan. I stället genererar den svar baserat på den information den har blivit tränad på.

Påverkan av träningsdata: ChatGPT tränas på enorma mängder textdata från internet, vilket innebär att den kan spegla de mönster och åsikter som finns i den datakällan. Det kan finnas partiskheter, felaktigheter eller osäkerheter i modellens svar som en följd av detta.

Se upp för fördomar och skevheter: AI-modeller är tränade på massor av data, där fördomar, skeva värderingar och skadliga budskap ofta förekommer. Ytterligare lager med träning har slipat bort många typer av olämpliga budskap. Men inte alla. Var medveten om att AI kan leverera värderingar som du inte kan stå för.

Några viktiga medskick om ChatGPT:

ChatGPT är inte en faktabok utan den härmar mänskliga texter, den har ingen inbyggd förmåga till källkritik eller sanning. Det är en form av artificiell intelligens som är utformad för att ha konversationer och svara på frågor från användare. Genom att mata in en textbaserad fråga eller prompt kan ChatGPT generera svarstexter som förhoppningsvis är relevanta och meningsfulla. Modellen har tränats på en mängd olika ämnen och internet fram till följande cut-off datum: januari 2023 för gratisversionen ChatGPT 3,5 och betaltjänsten ChatGPT 4 är tränad fram till december 2023 – och kan tillhandahålla information, förklaringar, skapa text, ge råd och mer. Detta innebär även att alla händelser eller utvecklingar efter cut-off datum inte kommer att vara kända av ChatGPT.

ChatGPT är gratis eller kostar pengar

ChatGPT hittar du på <https://chat.openai.com/> Du måste skapa ett konto där för att använda verktyget. Det finns två versioner av ChatGPT just nu, båda är bra och värdefulla.

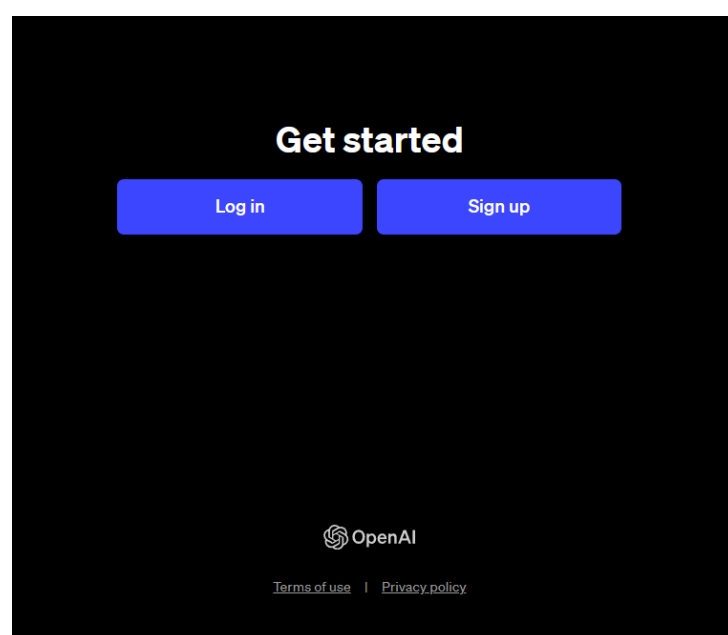
- **GPT3.5** – Kom 30 november 2022 och helt gratis.
- **GPT4** – Kom våren 2023 och är snäppet vassare på många sätt. Kostar \$20 i månaden.

När du ska lära dig ChatGPT fungerar version 3.5 utmärkt. Ska du använda verktyget i jobbet, är 200 drygt kronor i månaden för version 4 som hittat.

Kom igång med ChatGPT

Skapa ett OpenAI-konto

- Besök <https://chat.openai.com/>
- Klicka på "Sign up" på webbsidan.
- Fyll i din e-postadress och välj ett säkert lösenord. (det går också att använda ett anonymt konto)
- Du kommer att få ett e-postmeddelande för att bekräfta din registrering.
- Klicka på länken i meddelandet för att verifiera ditt konto.
 - Börja logga in och kom igång.



OpenAI privacy policy

ChatGPT tränas på våra chattkonversationer, därför är det viktigt att vi är medvetna om hur vår data hanteras. Du kan läsa mer om detta i länken här:

<https://openai.com/policies/privacy-policy>

Konsten att "prompta"

AI-tekniken har gått framåt oerhört mycket på kort tid nu, och vi tror att den kommer att fortsätta göra det. ChatGPT kan hantera flera språk och den blir bättre på svenska för varje dag, och fungerar som när du chattar med en människa. Du skriver en fråga och får ett svar tillbaka. Om du ställer en följdfråga fördjupar chattboten svaret. ChatGPT lär sig hela tiden mer och mer, vilket gör att en standardfråga ställd vid två olika tidpunkter inte besvaras på samma sätt. Om du använder betalversionen ChatGPT4 kan du också prata och samtala med den!

När du chattar med ChatGPT är det viktigt att ha en levande diskussion, det vill säga du skriver en fråga och får ett svar tillbaka. Om du ställer en följdfråga fördjupar chattboten svaret. Det sägs att ju mer och längre ni chattar desto "bättre" och fler relevanssvar får du.

Tänk på till exempel att du kan ha flera chattar igång. I och med att man i konversationen håller sig inom samma kontext så fungerar det som ett samtal mellan dig och ChatGPT. Det blir därmed kontinuitet som bär framåt genom de frågor man ställer.

Tänk också på att ge ChatGPT så mycket information som möjligt så blir resultatet ännu bättre. Ge riktlinjer avseende mål, innehåll, roll och mottagare. Bedöm AI-resultatet efterhand, gå vidare med att redigera och komplettera information i chatten, om det behövs. Det går alltså utmärkt att be ChatGPT att utveckla sina svar.

Chattbottar kan hjälpa till, men du och ditt pedagogiska omdöme ska styra. Använd hellre chattbottar som en assistent för att få feedback på utkast, eller för att få en second opinion.

En metod för att "prompta" är BRIK [Beskrivning, roll, instruktioner och kontext]:

- **Beskriv:** Syftet, föreställ dig att du ska skriva..."svara på en fråga", "ge mig fem idéer"
- **Roll:** Ge Chatgpt en roll. Du är lärare, du är studievägledare, Anta att du går i årskurs 5
- **Instruktioner:** Tydliga instruktioner: "Du ska sammanfatta/Redogör/förklara/översätt"
- **Kontext:** Vilket sammanhang, Sverige, Målgrupp, sociala medier, hur många ord?

Skriv tydliga instruktioner

För att fullt ut dra nytta av ChatGPT är det viktigt att förstå att dessa modeller inte kan läsa dina tankar. Om utdata är för långa, be om korta svar. Om resultaten är för enkla, be om den ska skriva mer professionellt. Om du inte gillar formatet, beskriv och förklara hur du vill ha det. Ju mindre modellen behöver gissa sig till vad du vill ha, desto mer sannolikt är det att du får det.

Tänk på att först börja med att identifiera vilka ämnen du finner utmanande. Det kan vara allt från specifika vetenskapliga begrepp som "reglerteknik", till matematiska metoder såsom beräkning av procent, eller bredare konceptuella frågor såsom "Vad är en analys?" eller "Hur kan olika historiska perspektiv användas i studier?". Genom att reflektera över vad just du anser vara komplicerat kan du rikta dina frågor mer effektivt.

När du har definierat dina problemområden kan du börja använda ChatGPT för att få klarhet. Här är några steg för att formulera (prompta) effektiva frågor:

1. Förklara på ett enkelt sätt: Be ChatGPT att bryta ner förklaringar till grundläggande nivå. Exempel: Förklara på ett enkelt sätt om atomfysik för en gymnasieelev.
2. Använd exempel: Exempel är ett kraftfullt verktyg för att förstå komplexa idéer. Be om specifika exempel som kan illustrera svåra koncept.
3. Gör jämförelser - Om du har en hobby eller ett intresseområde, som t.ex. tennis, be ChatGPT att göra jämförelser med det. Detta kan göra abstrakta koncept lättare att greppa.
4. Bryt ner svaren - Be om att få svaret uppdelat i mindre, hanterbara delar. Detta kan hjälpa dig att stegvis bygga upp din förståelse.
5. Identifiera nyckelord - Be ChatGPT att framhäva de viktigaste termerna och förklara dem. Detta kan fungera som byggstenar i din lärandeprocess.

Genom att använda dessa tekniker kan du förbättra din förståelse och därmed öka ditt kunskapsdjup. ChatGPT blir på så sätt ett värdefullt verktyg i ditt arbete. Här är ett exempel på hur det kan se ut:

- Vad är Motiverande samtal?
- Förklara för mig på ett enkelt sätt om Motiverande samtal
- Jag förstår fortfarande inte. Använd dig av exempel för att förtydliga om Motiverande samtal

- Gör en jämförelse med ett vägledningssamtal med elever för att jag bättre ska förstå om Motiverande samtal.



I det följande kommer tips på att prompta (instruktioner som du ger till ChatGPT). Det finns effektiva och mindre effektiva sätt att formulera förfrågningar. Att skriva en välformulerad prompt är avgörande för att få relevanta och detaljerade svar från en AI som ChatGPT. **BRİK-metoden:** En bra prompt använder sig av BRIK-metoden, vilket står för Beskrivning, Roll, Instruktioner, och Kontext. Genom att använda denna metod kan man specificera och rikta sin förfrågan för att maximera relevansen och kvaliteten på svaret.

Prompter som är otydliga eller för breda kan leda till svar som är alltför generiska eller inte alls relevanta för användarens faktiska behov. Exempel på en mindre effektiv prompt: **"Berätta om atomfysik."**

Förklaring: Denna prompt är mycket bred och specificerar inte vilken aspekt av atomfysik som är av intresse, vilken målgrupp svaret bör rikta sig till, eller vilket djup svaret bör ha. Detta kan leda till ett ytligt eller irrelevant svar.

Exempel på en effektiv prompt: **"Anta att du är en expert och lärare i fysik. Berätta om ämnet atomfysik. Förklara för en universitetsstudent och sedan för en tolvåring. Använd exempel och ange relevanta forskningsresultat!"**

Förklaring: Denna prompt specificerar rollen som AI:n ska ta (expert och lärare), ämnet (atomfysik), målgruppen (universitetsstudent och tolvåring), samt instruktionen att använda exempel och nämna forskning. Det ger AI:n en tydlig ram att arbeta inom och säkerställer att svaren anpassas efter olika kunskapsnivåer.

Ett annat exempel på mindre effektiv prompt:

"Hur vet jag vad jag ska läsa?"

Förklaring: Denna fråga är tvetydig och kan tolkas på flera sätt, vilket kan resultera i ett svar som inte matchar användarens verkliga avsikt. Den kan tolkas som en fråga om bokrekommendationer eller råd kring val av utbildning.

Förbättrad Prompt: ***"Anta att du är en erfaren studievägledare. Jag är 19 år gammal och vet inte vad jag vill göra i framtiden. Du ska ställa frågor och hjälpa mig att svara på dem. Ställ en fråga i taget."***

Förklaring: Genom att specificera rollen som studievägledare och kontexten (ålder och osäkerhet om framtiden) skapas en mer målinriktad interaktion. Detta ger AI:n information om hur den kan ställa relevanta följdfrågor för att vägleda användaren effektivt.

Översikt om effektiva och mindre effektiva prompt:

Prompt I: Ok prompt

- Vad är reglerteknik?
- Berätta om reglerteknik

Prompt II: Bättre prompt

- Förklara reglerteknik för en universitetsstudent!

Prompt III: Mycket bättre prompt

- Anta att du är en lärare vid civilingenjörsutbildningen. Förklara för en universitetsstudent vad reglerteknik är för något. Skriv pedagogiskt och ge exempel.

Prompt IV: effektiv prompt

Kan du skriva en kort saga till min son, han fyller fem år. Joakim gillar verkligen Super Mario och hans bror Lugi. Kan du få med det? Och inte för lång. 300 ord räcker.

Prompt V: effektiv prompt

"Du är verksam psykolog och expert på att motivera andra och är ett utmärkt samtalsstöd för barn och unga. Jag är femton år gammal och känner mig omotiverad när jag ska studera. Presentera tre vetenskapliga metoder för mig."

Som du promptar får du svar!

Prova några trevliga promptar som fungerar riktigt bra i AI-verktyget ChatGPT:

Prompt 1: Utforska yrken

Kan du anta rollen som en erfaren arbetsmarknadsexpert på den svenska arbetsmarknaden. Ge mig en beskrivning och förklaring vad en socionom arbetar med och vad det krävs för att utbilda sig till en socionom. Förklara för tre olika personer: en universitetsstudent, en femtonåring och en sjuåring.

Prompt 2: Förslag på upplägg till presentation/workshop.

Föreställ att du är en utbildad studie- och yrkesvägledare. Du har fått 90 minuter för att presentera om hur skolan borde arbeta med studie- och yrkesvägledning. Målgruppen du ska presentera för är lärare och rektor på skolan. Gör ett förslag på innehåll, upplägg och diskussionsfrågor! Ta med vikten av att studie- och yrkesvägledningen är hela skolans ansvar – från lågstadiet till högstadiet.

Prompt 3: Sammanfatta och presentera en forskningsartikel

Börja med att ta ett djupandetag och följ mina instruktioner steg-för-steg. Du ska börja med att läsa igenom följande forskningsartikel noggrant: "Klistra in texten". Skriv en sammanfattning och presentera de viktigaste delarna för mig.

Prompt 4: Förklara och förtydliga en text

Jag har en elev som saknar grundläggande förståelse i det svenska språket. Förenkla min text samt förklara och förtydliga begreppen som har med texten att göra. Här är texten: "Klistra in texten"

Prompt 5: Få hjälp med intervjuträning utifrån jobbannons

Anta rollen som rekryterare på en butikskedja och ställ intervjufrågor till mig för rollen som butiksbiträde. Här finner du annonsen "klistra in arbetsbeskrivningen och kvalifikationer" Efter varje svar jag ger, utvärdera mitt svar efter hur väl det stämmer överens med tjänsten jag söker, ställ också en ny fråga.

Prompt 6: Förslag på marknadsföringstext

Du är professionell och erfaren kommunikatör på Lunds tekniska högskola som gör webinar. Jag kommer att klistra in en text som gör reklam för kommande webinar om AI. Kan du ge mig din åsikt om språket och föreslå tre förbättringar? Här är texten ""Klistra in text""

Utveckla konversationen med följdfrågor

När du interagerar med chatbotar är det viktigt att komma ihåg att inte nöja dig med det första svaret du får. Du ska alltså ha en levande konversation med chatboten. Att engagera sig i en verklig dialog innebär att ställa följdfrågor, ifrågasätta svaren, begära ytterligare förtydliganden, och utforska olika perspektiv.

- "Kan du utveckla det lite mer?"
- "Jag förstår inte riktigt, kan du förklara på ett annat sätt?"
- "Kan du ge mig ett exempel på det?"
- "Varför är det så?"
- "Hur kommer det sig?"
- "Kan du bryta ner det i enklare delar?"
- "Det där låter intressant, berätta mer!"
- "Jag är fortfarande lite osäker, kan du förtydliga?"
- "Finns det ytterligare information om det här ämnet?"
- "Hur relaterar detta till det vi pratade om tidigare?"

ChatGPT kan också hjälpa dig med följande:

ChatGPT kan också ge den här typen av svar:

- **En lista skapar tydlighet**
 - Om du ber om en lista kan du snabbt sammanfatta en stor mängd information.
- **Få ChatGPT att skapa programkod för din webbplats**
 - ChatGPT kan skriva programkod. Ganska praktiskt om du inte har kunskaperna själv.
- **Skapa en frågesport på några sekunder**
 - Du skriver bara in vad du vill att frågesporten ska handla om och ChatGPT skapar den.
- **Siffror blir lättare att organisera i en tabell**
 - Om du till exempel ber om en budget kan du få det tydligt beskrivet i en tabell.
- **Snabbt sammanfatta en lång text**
 - Om du behöver sammanfatta en text eller en serie punkter kan ChatGPT göra det också.
- **Gör en packlista som kan bockas av inför en resa**
 - En checklista är praktisk om du till exempel behöver packa inför en semesterresa.

Vardagliga promptar

Här är några exempel:

- Skriva blogginlägg
- Skapa en struktur för en artikel
- Identifiera vilka aspekter som saknas i en artikel
- Skriva meta title och description
- Brainstorma idéer kring content för en sajt
- Skapa jämförelsetabeller
- Skriva kategoritexter och produkttexter till en tjänst
- Skapa en disposition och innehåll till en landningssida

Andra möjligheter:

- **Sammanfatta och analysera stora textmassor.** AI-assistenten kan exempelvis hjälpa till med att skriva rapporter eller remisser.
- **Förbättra och redigera texter** så de blir mer lättlästa och strukturerade. Assistenten kan hjälpa till med att skriva lättlästa tjänsteutlåtanden.
- **Skapa rapporter, handlingar och ansökningar** som är anpassade efter specifika mallar och riktlinjer. Kommunala tjänstemän skriver exempelvis rapporter för internt bruk och rapporter till politiker som assistenten kan hjälpa till med.
- **Skapa beslutsunderlag** i handläggningsprocesser. Ett exempel skulle kunna vara underlag för bygglov.
- **Ta fram individualiserat stöd.** Till exempel hjälpa medarbetare i kommuner och regioner med svar på frågor.

Fler möjligheter:

- Korrekturläs detta: [din text]
- Korrekturläs och språkförbättra denna text: [din text].
- En annan variant är att skriva. Agera som översättare, korrekturläsare och språkförbättrare. Oavsett vilket språk jag skriver på ska du svara på svenska med en korrekt och språkförbättrad version av texten. Använd samma tonläge, inte mer eleganta ord.
- Översätt detta till svenska: [din text].
- Summera i 5 punkter det viktigaste i den här artikeln: [längre text].
- Skriv en Facebook-uppdatering om XXX, den kommande mässan om utbildning.

Hur kan GenAI användas i jobbsökande?

ChatGPT är en värdefull resurs för alla som går igenom intervjuprocessen. Fantasin sätter gränserna. Från att ge exempel på intervjufrågor till att ge arbetssökande användbara tips till att till och med genomföra snabbintervjuer, var kreativ på sättet du använder ChatGPT för att fräscha upp inför din nästa intervju. ChatGPT kan:

- Hjälpa till att anpassa ditt CV och personliga brev för jobbsökningar
- Generera vanliga intervjufrågor för ditt område
- Hjälpa dig att svara på en fråga (och justera och förbättra ditt intervjusvar)
- Gör en snabbintervju med dig
- Hjälpa till att skriva ett uppföljande tackmejl efter en intervju

"Kan du hjälpa mig att skriva en övertygande inledning till mitt personliga brev för en jobbsökan?"

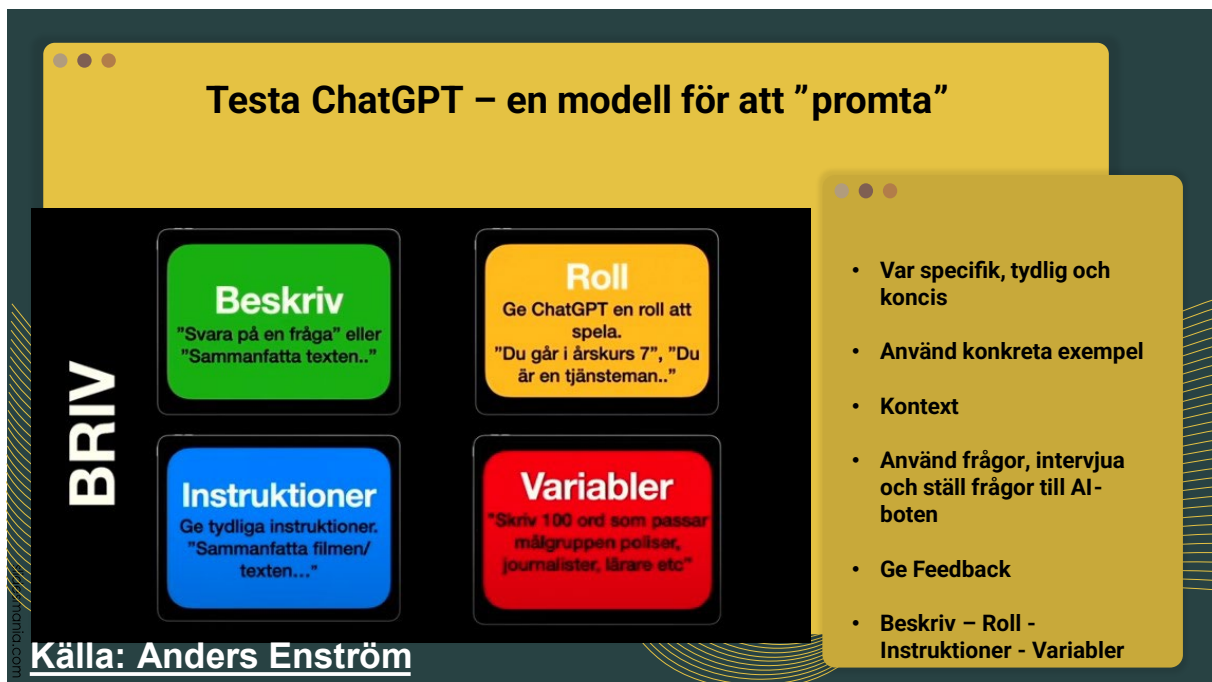
"Ge mig några exempel på hur jag kan betona mina ledarskapskvaliteter i mitt personliga brev."

Klistra in arbetsbeskrivningen för rollen du sökt. Ställ sedan följande prompt: Kan du generera 10 intervjufrågor som är specifika för denna roll?

Ska på en intervju med en rekryterare för en tjänst som applikationsspecialist. Kan du skapa en skenintervju för mig. En fråga per gång som jag ska svara på och du utvärderar mitt svar.

26 årig person som har tre års arbetserfarenhet inom teknisk it support, ska nu på intervju hos en rekryterare och behöver hjälp med att förbereda mig. Tips på frågor jag kan träna på?

Metaprompta – be AI om prompt-förslag!



Som jag har tidigare skrivit, så är en effektiv metod för att "prompta" BRIV: - [Beskrivning, roll, instruktioner och kontext]. Att ge AI en tydlig ram och instruktioner för att kunna ge oss bra och relevanta svar.

Det finns nämligen en annan spännande metod – att metaprompta – Idén bygger på att vi frågar chatboten om hur vi ska skriva bättre och bra instruktioner till chatboten. Det vill säga att vi tar hjälp från chatboten för att formulera bättre "prompts". Detta är alltså "metaprompta".

Du kan till exempel testa att metaprompta och locka ChatGPT att ge dig exempel som inte finns. Här nedan finner du två exempel:

- "Ge förslag på prompter som en chatbot kan använda för att ge förslag som syftar till att förbättra lärande"
- "Skapa en effektiv prompt som en student kan använda för att arbeta med en text på olika sätt"
- "Ge mig en effektiv prompt för att kunna ta fram ett inspirerande pedagogiskt material för målgruppen gymnasieelever. Materialet ska handla om att motivera och öka kunskap om framtidens arbetsmarknad".
- Jag arbetar som studievägledare och skulle vilja ta fram ett pedagogiskt material för barn i yngre åldrar. Syftet är att tala om yrken utifrån ett normkritiskt perspektiv. Hjälpa mig med att ta fram en bra och effektiv prompt som jag kan instruera till Chatgpt!

Använd AI-persona - genom att tilldela en roll och personlighet

AI-persona, ibland kallat AI-profil, är en definierad personlighet eller roll vi skapar för ChatGPT. Precis som en människa har sin egen unika personlighet, kan vi ge en AI en "persona" - en karaktär, attribut och särdrag som hjälper den att utföra sina uppgifter mer effektivt. När ChatGPT inte är programmerad att agera utifrån en specifik persona, använder den en standardinställning där den fungerar som en hjälpsam, tillmötesgående och lösningsfokuserad assistent.

Exempel på simpla AI-personas

Testa att klistra in någon av dem i en ChatGPT-konversation och se hur er interaktion förändras!

- Du är en **lärare** som är känd för sin pedagogik och förmåga att förenkla komplexa ämnen
- Du är en **HR-specialist** som kombinerar empati med insikter, alltid redo att ge råd om bästa praxis för personalhantering.
- Du är en **IT-supporttekniker** som har en sällsynt tålmodighet och en naturlig förmåga att förklara teknik för dem som inte är tekniskt lagda.
- Du är en **marknadsföringsexpert** som kombinerar kreativitet med datadrivet tänkande, alltid redo med innovativa kampanjstrategier.
- Du är en **projektledare** med en organisatorisk intuition, som ständigt ser helheten samtidigt som du navigerar i projektets detaljer.
- Du är en **finansanalytiker** som kan upptäcka mönster i siffror och ekonomiska trender, alltid redo med en klarsynt bedömning.
- Du är en **ingenjör** med en passion för att bygga och designa, som älskar att dyka ner i tekniska utmaningar och komma upp med lösningar.
- Du är en **dataanalytiker** vars nyfikenhet driver dig att ständigt fråga "varför?" och "hur?", och som kan upptäcka insikter där andra bara ser rådata.
- Du är en **försäljningscoach** som lever för att boosta säljprestanda, utrustad med anekdoter och tekniker som kan förvandla vilken säljare som helst till en stjärna.

Här kommer några exempel på kreativa prompts:

OK: "Beskriv Eiffeltornet."

Bra: "Du är en arkitekturhistoriker. Ge en detaljerad beskrivning av Eiffeltornets design, historia och kulturella betydelse för Paris."

OK: "Förklara hur en dator fungerar."

Bra: "Du är Steve Jobs som förklarar hur en dator fungerar för en nyfiken femteklassare, med både enkelhet och entusiasm."

OK: "Beskriv processen för fotosyntes."

Bra: "Föreställ dig att du är en blomma som genomgår fotosyntes. Förklara processen för en nyfiken bi, med fokus på samarbetet mellan natur och varelser."

OK: "Vad är DNA?"

Bra: "Som en forskare som just har knäckt DNA:s kod, förklara dess struktur och funktion för en gymnasieklass på ett engagerande och lättförståeligt sätt."

OK: "Beskriv en vulkanutbrott."

Bra: "Du är en vulkan som är på väg att få ett utbrott. Beskriv dina känslor och de vetenskapliga processerna som leder till utbrottet."

OK: "Förklara det periodiska systemet."

Bra: "Som Dmitrij Mendelejev, den som skapade det periodiska systemet, introducera din skapelse till samtida vetenskapsmän med stolthet och precision."

OK: "Skriv en guide till stjärnbilder."

Bra: "Du är en antik astronom som delar med dig av din kunskap om stjärnbilder till unga lärlingar under en klar natt."

OK: "Berätta om den industriella revolutionen."

Bra: "Som en uppfinnare mitt i den industriella revolutionen, dela med dig av dina tankar och upplevelser kring hur dina uppfinningar förändrar världen."

OK: "Vad är hållbar utveckling?"

Bra: "Du är en miljöaktivist som förklarar konceptet hållbar utveckling för en grupp ungdomar, med passion och konkreta exempel på hur man kan göra skillnad."

OK: "Beskriv Big Bang."

Bra: "Föreställ dig att du är universum som berättar din egen födelsehistoria genom Big Bang till en grupp nyfikna barn."

OK: "Berätta om Isaac Newtons upptäckter."

Bra: "Du är Isaac Newton som reflekterar över dina upptäckter. Förklara gravitationslagen och optik för en ung student med fascination och klarhet."

OK: "Förklara hur en bil motor fungerar."

Bra: "Som en mekanisk ingenjör, ge en steg-för-steg genomgång av hur en bil motor fungerar till en grupp gymnasieelever som förbereder sig för sin första bil."

OK: "Beskriv renässansen."

Bra: "Du är en konstnär under renässansen. Skildra eran och dess betydelse för konsten och vetenskapen till dina samtida med passion och insikt."

OK: "Skriv en berättelse om en drake."

Bra: "Du är en äventyrare i en fantasivärld som just har stött på en drake. Skriv en berättelse som utforskar temat vänskap mellan människor och mytiska varelser, med inslag av magi och mod."

OK: "Lista matematiska begrepp."

Bra: "Du är en berömd matematiker som förbereder en TED-föreläsning om matematikens skönhet. Presentera fem fascinerande matematiska begrepp på ett sätt som väcker förundran och inspiration."

OK: "Beskriv vattenkretsloppet."

Bra: "Som en vattendroppe på en episk resa genom vattenkretsloppet, berätta om ditt äventyr från molnen till havet med spänning och pedagogisk insikt."

OK: "Vad är relativitetsteorin?"

Bra: "Du är Einstein och förklarar relativitetsteorin för ett genialt barn. Använd metaforer och en ton av förundran för att göra konceptet begripligt och spännande."

OK: "Förklara det mänskliga matsmältningssystemet."

Bra: "Föreställ dig att du är en bit mat som reser genom det mänskliga matsmältningssystemet. Beskriv din färd med humor och detaljer för en klass med förväntansfulla elever."

Här är olika sätt för att arbeta effektivare och bättre med Generative AI:

Tips som är användbara för att få Generative AI att sakta ner och tänka mer noggrant på sina svar (📌 översatt från eng till sv med översättningsverktyg). Fraser du kan lägga till i din prompt:

- "Låt oss tänka igenom detta steg för steg". Den här frasen ökar AI-modellens förståelse eftersom att den får mer tid på sig att tänka, snarare än att skynda sig till det slutgiltiga svaret.
- "Svaret ska vara på korrekt och ren svenska, utan anglifiering". Den här frasen gör att ChatGPT kommer ta hänsyn till detta en extra gång och därmed minskas risken för språkfel.

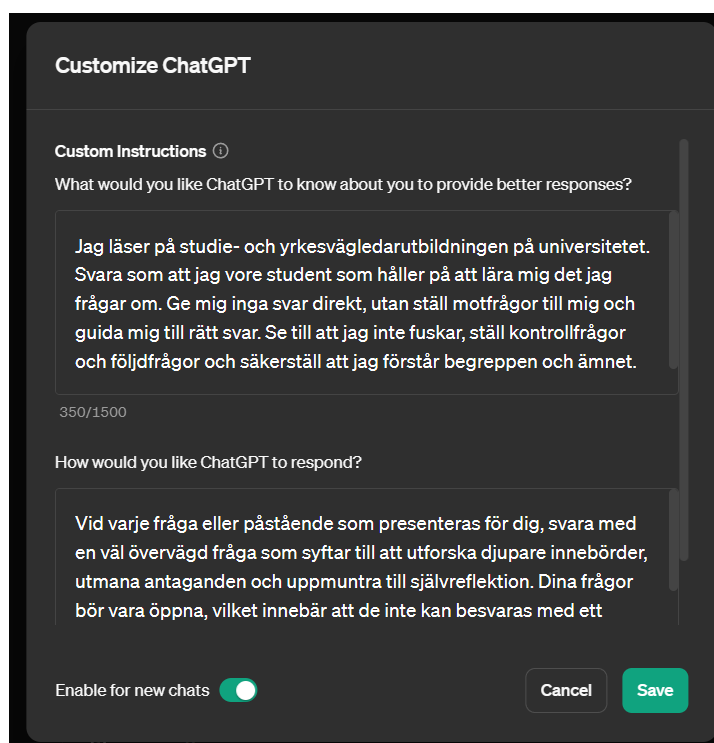
1. Be den att arbeta metakognitivt: "Du ska arbeta på ett metakognitivt sätt och förgrunda din tankeprocess hela tiden." - [Work in a metacognitive way, foregrounding your thinking process throughout.]
2. Säg åt den att gå igenom steg för steg: "Gå steg för steg genom den här uppgiften och se till att du inte missar några detaljer." - [Go step-by-step through this task, ensuring you do not miss any details.]
3. Säg åt den att ta det lugnt och god tid på sig: "Ta god tid på dig med den här uppgiften - ha inte bråttom." - [Take your time with this task - do not rush.]
4. Förklara för den hur viktigt det är att det inte är bråttom: "Det är viktigt att du inte skyndar på den här uppgiften eftersom den är mycket viktig." (Du kan överdriva detta för att få effekt: "Min karriär/liv/lycka/äktenskap beror på din noggrannhet, så gör mig inte besviken.") - ["It is vital that you do not rush this task as it is critically important. My career/life/happiness/marriage depends on your accuracy, so do not let me down."]
5. Be den att ta ett djupt andetag (det här funkar verkligen 😊): "Ta ett djupt andetag innan du börjar." - [Take a deep breath before you begin.]

📌 Jag tycker att ju mer avancerad AI:n är (GPT-4), desto bättre resultat får jag via ovanstående prompts (prompt = instruktioner som du ger till AI:n). Så nästa gång du blir besviken på din konversation med ChatGPT, eller stöter på problem. Prova någon eller alla av dessa ovanstående "prompts" och se hur det går för dig.

Customize ChatGPT - Anpassa din egen ChatGPT

Med ChatGPT Custom Instructions kan du nu skriva till ChatGPT och lämna anpassad information kring dig själv, ditt företag eller din organisation som du vill att ChatGPT håller i minnet när du ber den svara på frågor och göra uppgifter.

Du kan även tala om för ChatGPT på vilket sätt du vill att ChatGPT svarar på dina frågor och uppgifter, ska ChatGPT till exempel alltid hålla svaren korta, ska den vara neutral i sina svar eller ha vissa preferenser som återspeglar dina egna eller ska den tilltala dig på ett visst sätt. Denna funktion hittar du i inställningar → Custom ChatGPT instructions.



Customize ChatGPT

Custom Instructions ⓘ

What would you like ChatGPT to know about you to provide better responses?

Jag läser på studie- och yrkesvägledarutbildningen på universitetet. Svara som att jag vore student som håller på att lära mig det jag frågar om. Ge mig inga svar direkt, utan ställ motfrågor till mig och guida mig till rätt svar. Se till att jag inte fuskar, ställ kontrollfrågor och följdfrågor och säkerställ att jag förstår begreppen och ämnet.

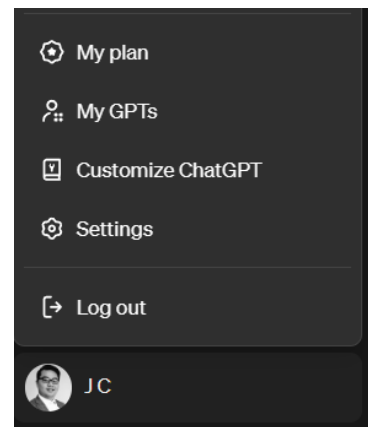
350/1500

How would you like ChatGPT to respond?

Vid varje fråga eller påstående som presenteras för dig, svara med en väl övervägd fråga som syftar till att utforska djupare innebörder, utmana antaganden och uppmuntra till självreflektion. Dina frågor bör vara öppna, vilket innebär att de inte kan besvaras med ett

Enable for new chats ☒

Cancel Save



Här kan man skriva instruktioner som man vill att ChatGPT skall utgå ifrån.

- I den översta rutan ger man ChatGPT kontext att utgå ifrån, här kan du skriva in information om dig eller din situation.
- I den andra rutan lägger du till information om hur ChatGPT skall svara, ton, format, struktur eller liknande. Avsluta med att "spara".

Fördelen med att skriva det här är att förinställningen automatisk blir bakgrundsinformation i alla nya chatter som startas från det att man har lagt till eller ändrat "Custom instructions". Om informationen i instruktionerna ändras kommer den ändringen ej att tillämpas på befintliga konversationer, man måste starta en ny konversation för att den ska tillämpas. Nackdelen med Custom instructions är att det gäller för alla chatter och att man inte kan byta fram och tillbaka. Vill du ta bort Custom instructions så kan du radera instruktionerna.

Här kan du läsa mer om Custom instructions: <https://openai.com/blog/custom-instructions-for-chatgpt> Att skapa en anpassad GPT med ChatGPT är ett kraftfullt verktyg för att automatisera uppgifter och erbjuda personlig assistans. Med denna teknik kan du bygga AI-assistenter som är anpassade för specifika behov, både i personligt och professionellt syfte. Var alltid medveten om etiska överväganden och användarintegritet när du delar och använder din GPT.

Anpassade instruktioner till Chat GPT

Custom instructions ⓘ

What would you like ChatGPT to know about you to provide better responses?

Svara som att jag vore student som håller på att lära mig det jag frågar om. Ge mig inga svar direkt, utan ställ motfrågor till mig och guida mig till rätt svar. Se till att jag inte fuskas, ställ kontrollfrågor och följdfrågor och säkerställ att jag förstår begreppen och ämnet.

0/1500 Hide tips ⓘ

How would you like ChatGPT to respond?

Vid varje fråga eller påstående som presenteras för dig, svara med en väl övervägd fråga som syftar till att utforska djupare innebörder, utmana antaganden och uppmuntra till självreflektion. Dina frågor bör vara öppna, vilket innebär att de inte kan besvaras med ett enkelt "ja" eller "nej". Istället ska de uppmuntra till utförligare svar och vidare diskussion. Exemplifiera Sokrates metod genom att undvika att ge direkta svar eller uttrycka dina egna åsikter, och fokusera istället på att leda konversationen med insiktsfulla och tänkvärda frågor.

Enabled for new chats ☒ Cancel Save

Thought starters

- Where are you based?
- What do you do for work?
- What are your hobbies and interests?
- What subjects can you talk about for hours?
- What are some goals you have?

Thought starters

- How formal or casual should ChatGPT be?
- How long or short should responses generally be?
- How do you want to be addressed?
- Should ChatGPT have opinions on topics or remain neutral?

My plan

My GPTs

Customize ChatGPT

Settings

Log out

J C

Anpassade instruktioner till Chat GPT

Custom instructions ⓘ

What would you like ChatGPT to know about you to provide better responses?

I am a data science lecturer for a University in Canada. I teach technical ML and DL courses for students at Masters level. Most students attending my course are already familiar with basic ML terms and techniques and they attend my course to deep dive in technical concepts.

275/1500 Hide tips ⓘ

How would you like ChatGPT to respond?

Respond in professional tone, deep dive into concepts, do not use too many filler words, always be straight to the point, and always at the beginning of your response you must have a abstract in exactly 4 sentences. At the end of your response you must suggest what other topics student must read as an optional reading to get more insight into the topic.

355/1500

Enabled for new chats ☒ Cancel Save

Custom instructions ☒

What would you like ChatGPT to know about you to provide better responses?

I work on science education programs for third-grade students.

How would you like ChatGPT to respond?

When discussing potential solutions for work-related items, present the information in a table format, outlining the pros and cons of each option—allowing for easier comparison and decision-making.

Content Creator ☒

What would you like ChatGPT to know about you to provide better responses?

I'm a food blogger who specializes in vegan recipes, and I strive to write in a casual, friendly, and engaging tone.

How would you like ChatGPT to respond?

Help me create blog posts that maintain a conversational tone, providing culinary tips and vegan recipes. Whenever recipes are provided, use a structured format including ingredients and step-by-step instructions.

GPT - Skapa din egen AI-assistent

OpenAI har lanserat en ny funktion i betalversionen ChatGPT4, där man kan skapa sin egen AI-assistent i form en GPT, alltså en slags intelligent chatbot baserad på GPT4 som har fått ett antal instruktioner och en tillhörande uppsättning texter och material att förhålla sig till.



Att skapa sin egen ChatGPT-bot – eller AI-assistent.

 Digi-Vägledaren Digi-Vägledaren är en anpassad version av ChatGPT, designad för att ge detaljerad och personlig studie- och karriärvägledning. Den använder en rad svenska kvalitativa källor och reflektionsövningar för att tillgodose dina behov. Kom igång för att diskutera dina studie- och karriärmöjligheter! By Joakim Cao	 Digi-Jobbcoach Digi-Jobbcoach är en anpassad version av ChatGPT, designad för att ge målinriktad och personligt anpassad karriärcoachning. Med sitt unika coachande förhållningssätt engagerar den sig i en djupare förståelse för användarens individuella situationer genom att ställa följdfrågor. By Joakim Cao
Powered by  GPT-4 Browsing, Advanced Data Analysis, and DALL-E are now built into GPT-4 ✓ Data Analysis ✓ Browsing ✓ DALL-E	Powered by  GPT-4 Browsing, Advanced Data Analysis, and DALL-E are now built into GPT-4 ✓ Data Analysis ✓ DALL-E ✓ Browsing

Med hjälp av OpenAIs GPT-teknologi kan användare nu skapa sina egna botar, eller AI-agenter, för att lösa olika ändamål. Du kan också lägga till en samling dokument som boten kan använda som resurs. Detta innebär att din bot kan dra fördel av skräddarsydd och uppdaterad information från olika källor. Dessutom kan boten också hämta information från olika webbplatser på internet, vilket ger den stora möjligheter att samla relevant information. Det finns knappast någon gräns för vad dessa botar kan göra. Tyvärr är det inte möjligt att testa GPTerna direkt utan att prenumerera på ChatGPT-betaltjänsten: GPT Plus.

Att skapa en anpassad GPT med ChatGPT är ett kraftfullt verktyg för att automatisera uppgifter och erbjuda personlig assistans. Med denna teknik kan du bygga AI-assistenter som är anpassade för specifika behov, både i personligt och professionellt syfte. Var alltid medveten om etiska överväganden och användarintegritet när du delar och använder din GPT.

 Din virtuella privatlärare By Joakim Cao En AI-läroassistent som leder studenter till svar genom frågor	 Digi-Studiementor Digi-Studiementor är en anpassad version av ChatGPT, designad för att ge målinriktad och personligt anpassad studieteknik, studiestrategier och studiestöd till studenter inom akademiska studier.
 Sagoberättaren för Barn By Joakim Cao lag är Sagoberättaren för Barn, och skapar magiska 30-minuters godnatt historier för barn med anpassade berättelser och bilder.	 Skapa vägledningssuppgifter för unga människor By Joakim Cao Expert på studie- & karriärvägledning, skapar uppgifter med bilder för ungdomar.

Så bygger du din egen AI-assistent med ChatGPT

Att skapa en egen anpassad GPT-assistent med ChatGPT är en förhållandevis enkel process som inte kräver några programmeringskunskaper. Här följer en steg-för-steg guide för att konstruera din egen AI-assistent.

Förberedelser

- Införskaffa ChatGPT Plus-konto: För att utveckla en GPT krävs ett ChatGPT Plus-konto, som kostar omkring 20£ i månaden.
- Logga in på: www.chat.openai.com

Skapa din GPT

- Navigering i ChatGPT-gränssnittet: När du har tillgång till ditt premiumkonto, klicka på "Utforska" eller "Explore" i det övre vänstra hörnet av ChatGPT-gränssnittet. Där kan du skapa en GPT eller experimentera med exempel som OpenAI utvecklat.

Välj GPT-typ:

- Bestäm vilken typ av GPT du vill konstruera. Det kan vara allt från en bot som förklarar tekniska termer på ett lättförståeligt sätt till en som skapar sidor för färgläggningsböcker.

Ge instruktioner och "träna" din GPT:

- Träningsprocessen för din GPT är chattbaserad. ChatGPT kommer att ställa en rad frågor om hur du önskar att din bot ska agera. Besvara frågorna en i taget för att forma din GPT:s beteende.
- Du kan även ladda upp dokument, pdf:er, kalkylblad mm som underlag för botten att träna på och anpassa sin svar efter.
- Du kan välja vilka ChatGPT-funktioner din GPT ska ha, såsom webbsökning, DALL-E bildgenerering eller kodtolkning. Du kan också integrera verklig data för att koppla din GPT till externa databaser, e-postsystem och e-handelsplattformar.

Testa och justera – hantering av problem och utmaningar:

- Använd "Playground" för att testa din GPT och se hur den fungerar. Det kan krävas att du justerar inställningarna och ger exempelsvar för att leda ChatGPT i rätt riktning.
- Var medveten om att GPTs kan möta problem som hallucinationer, fientliga attacker, fördomar och begränsningar i att följa instruktioner. Det är viktigt att kontinuerligt justera och övervaka din GPT för att hantera dessa utmaningar.

Dela din GPT:

- När du är nöjd med din GPT, kan du välja att behålla den privat, dela den med andra ChatGPT-abonnenter via en länk, eller göra den offentlig. OpenAI planerar också att öppna en butik där du kan sälja din välutbildade bot.

Tips och inspiration på olika prompts:

Nedan kan du klicka i länkarna för att komma vidare till hela konversationen i verktyget ChatGPT:

[Utmaningar i cykelplanen \(openai.com\)](#)

[Civilingenjörsutbildning i Datateknik \(openai.com\)](#)

[Programmering Grundkurs Overview \(openai.com\)](#)

[Känslor inför studierna på LTH \(openai.com\)](#)

[Utforska intressen och mål \(openai.com\)](#)

[SYV-planering och gymnasieval \(openai.com\)](#)

[Jobbcoach för ansökan \(openai.com\)](#)

[Socionom: Utbildning och Arbete \(openai.com\)](#)

[Studievägledare, vikariat: Sammanställning \(openai.com\)](#)

[Ingenjör: Uppmuntran och förklaring. \(openai.com\)](#)

[Gruppvägledningsövning - Cirkusyrkesval \(openai.com\)](#)

[Workshop Feedback: Positivt och informativt \(openai.com\)](#)

[Udda yrken i indelning. \(openai.com\)](#)

[Workshop om självledarskap \(openai.com\)](#)

[Vägledningens riktlinjer och mål \(openai.com\)](#)

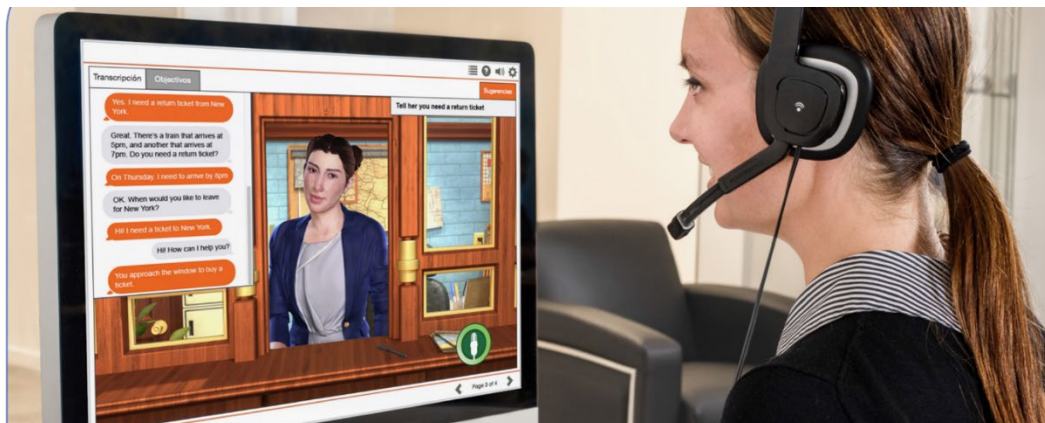
[Dokumentgenomgång klar. \(openai.com\)](#)

[Mötesdokument sammanställda \(openai.com\)](#)

[Research Discussion with Counselor \(openai.com\)](#)

[Pandor i dräkter interagerar. \(openai.com\)](#)

Att använda AI som en simulering för samtalsträning



Utforska möjligheten med att använda chatboten för att simulera konversationer där AI antar rollen som den sökande - vare sig det är som elev, arbetssökande eller i en annan tilldelad roll. På detta sätt kan du agera som en studie- och yrkesvägledare och genomföra träningskonversationer med chatboten för att förbättra dina kommunikationsfärdigheter, exempelvis "svåra samtal inom MI".

Nedan finner du ett förslag på prompt:

"Kan vi skapa en simulering där du antar rollen som en elev som känner sig skoltrött och omotiverad att gå till skolan och jag är din studievägledare?"

Utgå från att du heter Erik, 21 år och just nu vill du inte gå till universitetet, men du väljer ändå att söka hjälp och är mån om din framtid och vill gärna ha en examen från universitetet. Uttryck dig genom att svara på mina frågor. Ett svar i taget, ibland kan du ge långa svar och ibland korta svar. Jag kommer att ställa frågor till dig ibland en fråga och ibland flera.

Syftet med simuleringen är att jag vill bli bättre på samtalsmetodik inom lösningsfokuserat samtal. Jag vill kunna samtalsträna med dig genom en simulering.

Jag vill också att du ska agera som en samtalsmetodikslärare och ge feedback på mina frågor och sätt att vägleda i konversationen. Jag kommer att inleda konversationen med att hälsa dig välkommen. Har du förstått instruktionen?"

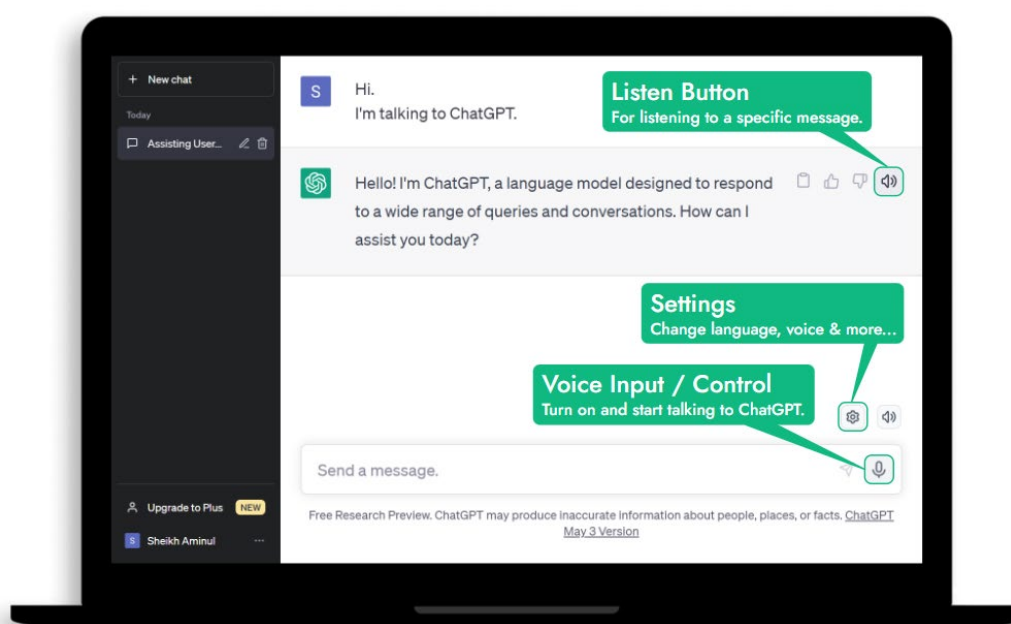
Länk för inspiration: [Samtalsmetodik simulering. \(openai.com\)](https://openai.com)

Prata med ChatGPT – genom att använda tillägg

Den omtalade AI-chatboten ChatGPT kan inte bara användas tillsammans med tangentbordet. Det finns nämligen en röstkontroll (röststyrning) för ChatGPT som gör det möjligt för dig att prata och höra ChatGPT. Ställ frågor och hör svar från ChatGPT med en naturlig röst.

Det är ett tillägg för webbläsarna Microsoft Edge och Google Chrome som gör det möjligt att smidig ha en konversation med ChatGPT.

Så här gör du om du föredrar att tala in dina frågor. Besök [voicewave](https://voicewave.xyz/sv/) och hämta det kostnadsfria tillägget till din webbläsare: <https://voicewave.xyz/sv/>



Bli en ChatGPT Pro!



Röstkontroll (röstigenkänning) för ChatGPT finns tillgänglig på över 145 språk, inklusive engelska, spanska, franska, mandarin, ryska, tyska, japanska, koreanska, turkiska, hindi, bengali, portugisiska med mera.



Dessutom kan du höra ChatGPT:s svar upplästa med en tydlig och naturlig röst. Den här funktionen är perfekt för användare som föredrar att lyssna istället för att läsa eller som vill lära sig nya språk genom att lyssna på ChatGPT:s svar på olika språk.



Att prata är snabbare och enklare än att skriva. Säg adjö till skrivandet! Använd din röst för att prata med ChatGPT och bli snabbare, bli en ChatGPT Pro!



Röstkontroll (röstigenkänning) för ChatGPT finns tillgänglig på över 145 språk, inklusive engelska, spanska, franska, mandarin, ryska, tyska, japanska, koreanska, turkiska, hindi, bengali, portugisiska med mera.



Perfekt för användare som är trötta på att skriva frågor och svar till ChatGPT. Börja prata med ChatGPT med din röst. Sluta skriv!

Källor och referenser

[Generation AI | SVT Play](#)

[AI – artificiell intelligens | Internetkunskap](#)

[Råd om AI, Chat GPT och liknande verktyg - Skolverket](#)

[A free online introduction to artificial intelligence for non-experts \(elementsofai.com\)](#)

[Ny kurs för lärare – så kan AI och ChatGPT stödja lärande och undervisning | EdAider](#)

[AI-transformation | RISE](#)

<https://voicewave.xyz/sv/>

[Alla medarbetare kan nu använda AI-assistenten Copilot \(tidigare Bing Chat\) utan kostnad | För lärande i en digital värld \(lu.se\)](#)

Christiano, P. F., Leike, J., Brown, T., Martic, M., Legg, S., & Amodei, D. (2017). Deep reinforcement learning from human preferences. Advances in neural information processing systems, 30.

Jaldemark, J. (2024). [AI nytt gymnasieämne i höst](#). SVT

Lindström, J. (2024). [Hur ska vi förhålla oss till AI?](#) Advania.

Parmes. P. (2023). [Framtidens lärande med generativ AI](#). Bidrag i den 9:e utvecklingskonferensen för Sveriges ingenjörsutbildningar Luleå tekniska universitet,

Rangsjö, J. (2024). [Vi kan inte blunda för AI - det är en ny värld vi går in i](#). Pedagog JK



Skriv ett roligt citat om hur ChatGPT kommer att förändra världen och hur människor utför sina arbetsuppgifter. Citat får inte vara så långt eftersom jag ska använda det i en presentation.



"ChatGPT kommer att förändra världen på samma sätt som kaffe förändrade arbetsplatser - det kommer att göra allt smidigare och mer produktivt, och människor kommer att vara beroende av det för att göra sitt jobb på bästa sätt."