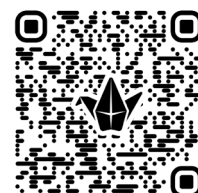


Praktiska övningar för att komma igång med AI

Det här kompendiet innehåller praktiska övningar som används i workshoppen. Övningarna är fristående. De kan göras i valfri ordning, individuellt eller i grupp. Du kommer att: Lära dig skriva bättre prompts (instruktioner), testa AI i både vägledning och administration, samt reflektera över möjligheter, begränsningar och användbarhet.

Innehåll

Övning 1: Testa AI på egen hand	2
Övning 2: Jämför en vag och en förbättrad prompt	2
Övning 3: Använd egna texter och bilagor	3
Övning 4: Metaprompt – be AI om hjälp att prata med AI	4
Övning 5: Förfina dina frågor	5
Övning 6: Skapa bilder med AI.....	6
Övning 7: Skapa ett eget vägledningsmaterial med AI	7
Övning 8: Förbättra AI-svar med följdfrågor	8
Övning 9: Testa Joakims AI – Anteckningsassistenten	9
Övning 10: Svara på mejl och skapa utkast.....	10
Övning 11: Sammanfatta möten eller diskussioner.....	11
Övning 12: Skapa utkast till presentationer	12
Övning 13: Skapa nyhetsbrev eller informationsbrev.....	13
Övning 14: Skapa checklistor och mallar	14
Övning 15: Skapa ett SYV-årshjul.....	15
Övning 16: Skriv stödande brev till CSN	16
Övning 17: Använd AI för att analysera tillgodoräknande av kurser.....	17



Övning 1: Testa AI på egen hand

Komma igång med att skriva enkla prompts och förstå hur AI svarar.

Exempel på enkla AI-frågor

 Vag prompt	 Förbättrad prompt
Vad är en studieplan?	Förklara vad en studieplan är för en ny elev på komvux.
Skriv ett brev till en elev.	Skriv ett vänligt och informativt brev till en elev som har missat flera samtal med sin SYV.
Vad gör en vägledare?	Beskriv vad en studie- och yrkesvägledare gör i vuxenutbildning, på ett enkelt sätt.

Övning 2: Jämför en vag och en förbättrad prompt

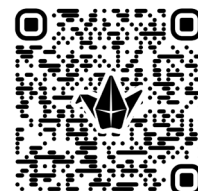
Utforska hur olika formuleringar påverkar AI:s svar och kvalitet.

Exempel på prompt

 Vag prompt	 Förbättrad prompt
Vad är teknikprogrammet?	Förklara teknikprogrammet för en elev i åk 9 med exempel på framtida yrken.
Vad gör en logistiker?	Beskriv yrket logistiker på ett sätt som passar en vuxen som funderar på att byta bana.
Ge tips om CV.	Skapa ett CV-exempel för en 20-åring som söker sitt första jobb i butik.

 Tips och info:

- Ju tydligare du är med VEM frågan gäller, VAD du vill veta, och VILKET sammanhang det gäller – desto bättre svar får du.
- Testa att lägga till roller i prompten som: 'Anta att du är lärare', 'Svara som om du är SYV', eller 'Skriv för en 16-åring'.



Övning 3: Använd egna texter och bilagor

Lära sig använda AI med egna underlag som input.

Gör så här:

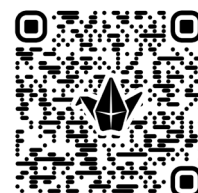
1. Välj en text du har jobbat med – t.ex. e-post, mötesanteckningar, årshjul, PM.
2. Klistra in texten i AI och testa instruktioner som:
 - 'Sammanfatta detta och skapa en punktlista.'
 - 'Anpassa språket till enklare svenska för vuxenstuderande.'
 - 'Skriv om detta som ett informationsbrev till elever.'

Exempel: Från text till ny version

 Vag prompt	 Förbättrad prompt
Här är ett årshjul [BIFOGA DOKUMENT]. Kan du läsa det?	Här är ett årshjul för SYV-arbetet. Skapa en lättförståelig version med viktiga datum i punktform.
Skriv om detta bättre "DIN TEXT"	Förbättra och förtydliga denna text så att den passar ett informationsbrev till nya elever på allmän kurs.

 Tips och info:

- Använd anonymiserade texter om de innehåller personuppgifter.
- Du kan be AI göra om texten till t.ex. e-post, mall, checklista, schema, instruktion, med olika ton (formell, peppig, neutral).



Övning 4: Metaprompt – be AI om hjälp att prata med AI

Lära sig hur du kan få hjälp av AI med att skapa bättre instruktioner.

Gör så här:

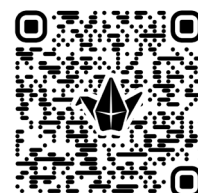
1. Använd denna prompt: **”Jag vill lära mig skriva bra instruktioner till AI. Hjälp mig genom att ställa frågor och skapa en bra prompt.”**
2. Svara på AI:s frågor – beskriv vad du vill ha hjälp med.
3. Testa prompten som AI skapar åt dig.
4. Förbättra svaret steg för steg tillsammans med AI.

Exempel på metaprompter

 Vag prompt	 Förbättrad prompt
Hjälp mig skriva en bra fråga.	Jag är studie- och yrkesvägledare och vill skapa ett arbetsmaterial. Ställ frågor till mig så jag kan skapa en bra prompt.
Vad ska jag skriva till AI?	Jag vill få hjälp att förbereda ett elevsamtal. Ställ frågor till mig så du kan hjälpa mig göra en bra prompt.

 Tips och info:

- AI kan hjälpa dig tänka, inte bara svara.
- Använd metapromptning som coachning: 'Hjälp mig komma igång', 'Ställ följdfrågor', 'Förenkla min fråga'.



Övning 5: Förfina dina frågor

Testa hur skillnaden i formulering påverkar AI:s svar.

Gör så här:

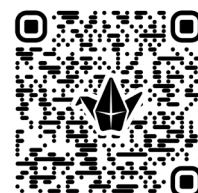
1. Testa först en enkel fråga.
2. Skriv om den med mer detaljer och tydlighet.
3. Jämför AI:s svar – vad blev bättre? Vad saknades i det första?

Exempel: Förbättra frågeställning

 Vag prompt	 Förbättrad prompt
Berätta om teknisk fysik.	Anta att du är en expertlärare. Förklara utbildningen teknisk fysik så att en SYV förstår och kan berätta för en elev.
Vad är naturvetenskapsprogrammet?	Beskriv naturvetenskapsprogrammet på ett sätt som passar en nyfiken men osäker elev i åk 9.

 Tips och info:

- Ge AI en roll (expert, lärare, SYV).
- Ange målgrupp, ton och syfte: Vem ska förstå det? Hur ska det användas?



Övning 6: Skapa bilder med AI

Testa att generera bilder med AI och förstå hur stil, format och beskrivning påverkar resultatet.

Gör så här:

1. Använd ChatGPT med bildfunktion eller annan bildgenerator.

2. Testa denna prompt:

"Skapa en inspirerande illustration i mjuk akvarellstil som visar ett vägledningssamtal mellan en elev och en SYV. Rummet ska vara varmt och tryggt. Använd kvadratisk format. Ingen text i bilden."

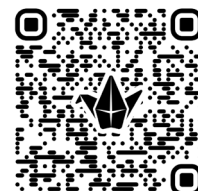
3. Ändra miljö, bildstil eller format. Jämför vad som händer.

Exempel: Bildpromptar

 Vag prompt	 Förbättrad prompt
Gör en bild om vägledning.	Skapa en 3D-bild som visar en elev framför en SYV i ett samtal om framtiden. Varmt ljus, vänlig ton.
Visa en framtid	Illustrera en ungdom som funderar på sin framtid, stående vid en väg som delar sig. I bakgrunden syns olika symboler för utbildning och yrken.

 Tips och info:

- Bildstilar: realistisk, tecknad, akvarell, pixel art, isometrisk, infografik.
- Bildformat: 1:1 (kvadrat), 16:9 (presentation), 9:16 (mobil eller affisch).
- Lägg till stämning, miljö och roll i prompten. Undvik text i bilden om den ska användas grafiskt.



Övning 7: Skapa ett eget vägledningsmaterial med AI

Utforska hur AI kan hjälpa dig att strukturera ett mer komplext material, t.ex. en samtalsmodell eller gruppövning.

Gör så här:

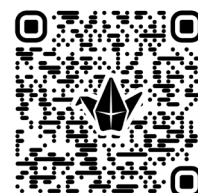
1. Testa prompten: "Jag vill skapa en gruppvägledning för elever i åk 9 inför gymnasieval. Hjälp mig steg för steg med syfte, övningar och reflektionsfrågor."
2. Svara på följdfrågor, be AI förbättra och anpassa efter målgrupp.
3. Låt AI ge exempel och skapa rubriker, övningar eller dokumentmallar.

Exempel: Avancerade prompts

 Vag prompt	 Förbättrad prompt
Skapa en övning.	Skapa en reflektionsövning med tre steg för vuxenstuderande som överväger karriärbyte. Inkludera syfte, instruktion och uppföljning.
Hjälp mig skapa material.	Skapa en mall för en 30-minuters workshop om framtidsdrömmar för gymnasieelever.

 Tips och info:

- Be AI tänka tillsammans med dig. Använd steg för steg-promptning.
- Använd AI som idépartner – inte bara som leverantör av färdiga svar.



Övning 8: Förbättra AI-svar med följdfrågor

Träna på att arbeta iterativt med AI och förbättra svar genom att ställa följdfrågor.

Gör så här:

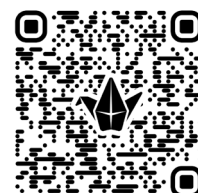
1. Ställ en grundfråga, t.ex. "Ge tre vanliga frågor om framtiden från gymnasieelever."
2. Följ upp med: "Skriv om dem som ett bildspel", "Gör dem enklare", "Lägg till svar" osv.
3. Testa att iterera 2–3 gånger.
4. Reflektera: Hur förbättrades svaret stegvis?

Exempel: Iterativt arbete

 Vag prompt	 Förbättrad prompt
Ge tre frågor om gymnasiet.	Skriv tre frågor om gymnasievalet och lägg till svar som passar en 15-åring. Gör sedan om det till ett bildspel.

 Tips och info:

- AI fungerar bäst när du jobbar steg för steg.
- Be om förbättring: 'Förtydliga', 'Gör det enklare', 'Lägg till exempel'.



Övning 9: Testa Joakims AI – Anteckningsassistenten

Använd en färdig AI-assistent som hjälper dig skapa struktur och sammanfattning från ett möte.

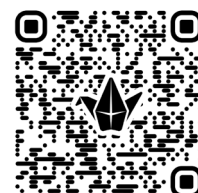
1. Gå till: <https://chatgpt.com/g/g-HGJ7Oz5Oq-anteckningsassistenten>
2. Beskriv ett möte du har haft, exempelvis:
 - Vilka var där?
 - Vad pratade ni om?
 - Vad beslutades?
 - Vad ska följas upp?
3. AI:n kommer att omvandla din text till en strukturerad mötessammanfattning.
4. Du kan be om: punktlista, rubriker, mer formellt språk osv.

Exempel: Input till anteckningsassistenten

 Vag prompt	 Förbättrad prompt
Vi hade möte om elevuppföljning.	Vi diskuterade uppföljning av elever som avbrutit studierna. Beslut: ta fram ny rutin. Maria ansvarar.

Tips och info:

- Den här assistenten är skapad för att hjälpa dig bli effektivare i dokumentation.
- Du kan klistra in anteckningar, tankar eller stödord – AI strukturerar och hjälper dig formulera dig klart.



Övning 10: Svara på mejl och skapa utkast

Använd AI för att snabbt skapa eller förbättra e-postutkast.

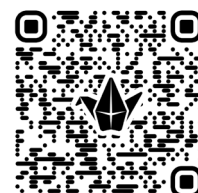
Gör så här:

1. Beskriv kortfattat vad mejlet handlar om.
2. Be AI skriva ett utkast. Testa olika tonlägen – formellt, vänligt, tydligt.
3. Testa att skriva om eller korta ner svaret.

✗ Enkel prompt	✓ Förbättrad prompt
Skriv ett mejl till en elev.	Skriv ett vänligt mejl till en elev som missat sitt vägledningssamtal. Föreslå nya tider och bekräfta vad mötet gäller.
Svara på en fråga.	Skriv ett kort men informativt mejlsvar till en vuxenstuderande som undrar om tillgodoräknande är möjligt för tidigare kurser.

💡 Tips:

- Be AI skapa olika versioner: ett kort svar, ett formellt, ett peppande.
- Lägg till 'gör det lättläst' eller 'anpassa till en 18-åring' om det behövs.



Övning 11: Sammanfatta möten eller diskussioner

Lär dig be AI om hjälp att omvandla mötesanteckningar till struktur.

Gör så här:

1. Klistra in stödord från ett möte.
2. Be AI skapa en sammanfattning i punktform.
3. Lägg till uppföljning, ansvar och datum.

✗ Enkel prompt	✓ Förbättrad prompt
Skriv mötesanteckningar.	Här är mina anteckningar från vägledarträffen. Gör en tydlig sammanfattning med rubriker och beslutspunkter.
Sammanfatta detta.	Sammanfatta nedanstående anteckningar och skapa en lista med 'beslut', 'diskussion' och 'att följa upp'.

💡 Tips:

- Be AI om struktur: rubriker, listor, tydliga ansvar.
- Du kan även be AI att skriva om tonen (mer formellt, enklare).



Övning 12: Skapa utkast till presentationer

Få hjälp att skapa PowerPoint-struktur eller talarmanus.

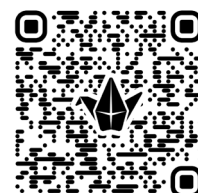
Gör så här:

1. Beskriv syftet med presentationen (t.ex. föräldramöte, öppet hus, kollegieinfo).
2. Be AI skapa rubriker, punktlistor eller manus.
3. Testa olika målgrupper och ton.

✗ Enkel prompt	✓ Förbättrad prompt
Skriv en presentation.	Skapa ett förslag till PowerPoint-presentation om universitetsstudier för elever i gymnasieskolan årskurs 3. Inkludera rubriker, korta punktlistor och talarmanus.
Gör ett bildspel.	Gör en enkel presentation om SYV:s roll riktad till nya kollegor. Inkludera exempel och visuella tips.

💡 Tips:

- Be AI om 5–7 slides max.
- Du kan kopiera in texten i PowerPoint och be AI hjälpa till att korta, strukturera eller förklara.



Övning 13: Skapa nyhetsbrev eller informationsbrev

Använd AI för att formulera tydlig, engagerande text för intern eller extern kommunikation.

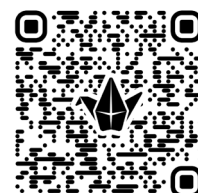
Gör så här:

1. Beskriv vad nyhetsbrevet/informationsbrevet ska innehålla.
2. Be AI om ett utkast med rubriker, korta stycken och tydlig struktur.
3. Be AI att anpassa för målgrupp: elever, kollegor, vårdnadshavare.

 Enkel prompt	 Förbättrad prompt
Skriv ett nyhetsbrev.	Skriv ett nyhetsbrev till elever i åk 3 om viktiga datum, studiebesök och samtalstider under mars.
Skapa ett utskick.	Skapa ett informationsbrev till vårdnadshavare inför gymnasievalet. Skriv tydligt, lugnt och förklara processen.

 Tips:

- Be AI dela upp i sektioner: 'Det här händer i vår', 'Tips från SYV', 'Kommande datum'.
- Du kan be AI om olika versioner beroende på kanal (brev, mejl, nyhet på hemsidan).



Övning 14: Skapa checklistor och mallar

Lär dig hur AI kan hjälpa dig skapa praktiska checklistor, mallar och dokumentstruktur.

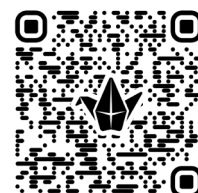
Gör så här:

1. Skriv vad du vill skapa – t.ex. checklista inför samtal, mall för utskick.
2. Be AI ge en punktlista eller tabell.
3. Anpassa och justera tillsammans med AI.

 Enkel prompt	 Förbättrad prompt
Gör en checklista.	Skapa en checklista för SYV inför gymnasievalsperioden – inklusive utskick, samtal, dokumentation och uppföljning.
Skriv en mall.	Skapa en mall för samtalsanteckningar mellan SYV och elev. Inkludera datum, mål, uppföljning och SYV:s reflektion.

 Tips:

- Fråga AI: 'Hur brukar detta dokument se ut?', 'Finns det något jag borde lägga till?'
- Låt AI agera som mallredaktör – du är chef över innehållet.



Övning 15: Skapa ett SYV-årshjul

Använd AI för att strukturera och skapa ett årshjul med aktiviteter, deadlines och fokusområden för SYV-arbetet.

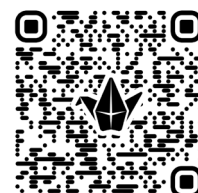
Gör så här:

1. Be AI skapa ett förslag till årshjul för din verksamhet (t.ex. gymnasium, Komvux, folkhögskola).
2. Ange målgrupp, termin, nivå och viktiga moment.
3. Be AI skapa punktlistor eller tabell – du kan även be om grafisk beskrivning.

 Enkel prompt	 Förbättrad prompt
Gör ett årshjul.	Skapa ett SYV-årshjul för gymnasiet som visar viktiga aktiviteter för elever i åk 1–3 under hela läsåret.
Lista vad SYV gör varje månad.	Gör en översikt över månatliga uppgifter för studie- och yrkesvägledare på Komvux.

 Tips:

- Dela upp i hösttermin och vårtermin.
- Be AI lägga till påminnelser om CSN, ansökningar, uppföljningar, samtal etc.
- Du kan be om format: tabell, punktlista, sammanfattning.



Övning 16: Skriv stödjande brev till CSN

Lär dig använda AI för att formulera ett tydligt, korrekt och empatiskt brev som stöd till en elev eller studerande i kontakt med CSN.

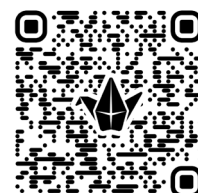
Gör så här:

1. Beskriv elevens situation och vilket stöd som behövs.
2. Be AI skriva ett utkast till brev där SYV bekräftar studier, behov eller bakgrund.
3. Justera ton och innehåll så att det passar mottagaren.

 Enkel prompt	 Förbättrad prompt
Skriv ett brev till CSN.	Skriv ett stödjande intyg från SYV till CSN om en elev som söker omställningsstudiestöd och behöver extra bedömning p.g.a. omständigheter.
Förklara elevens situation.	Formulera ett brev från SYV till CSN där jag bekräftar att studenten aktivt planerar att återuppta studier efter sjukdom.

 Tips:

- Ange vad brevet ska innehålla: bekräftelse av studier, beskrivning av situation, stöd för beslut.
- Be AI om: 'professionellt men empatiskt tonfall', 'med eller utan känsliga detaljer'.



Övning 17: Använd AI för att analysera tillgodoräknande av kurser

Lära dig hur du kan använda AI för att analysera och jämföra kursplaner från olika lärosäten som stöd i arbetet med att bedöma tillgodoräknande – inte som beslutsunderlag, utan som ett första steg för att få struktur, sammanställning och bedömningshjälp.

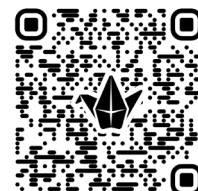
Gör så här:

1. **Ladda upp en kursplan** från det externa lärosätet som PDF eller klistra in innehållet i AI:n.
(Detta är kursen som studenten vill få tillgodoräknad.)

2. Skriv sedan denna **förberedda prompt**:

"Anta att du är en utbildningshandläggare och expert inom bedömning av tillgodoräknande. Här kommer en bilaga med kursen som studenten har läst och som vi ska använda som utgångspunkt. Jag vill att du bedömer om den kan tillgodoräknas mot följande kurs. Jag kommer att skicka flera kursplaner en i taget."

3. **Klistra in den kursplan** som du vill jämföra mot den första.
4. Be AI att svara strukturerat med:
 - Sammanställning av mål, innehåll och nivå
 - Likheter och skillnader
 - En bedömningskommentar ("*Baserat på innehåll och omfattning verkar kursen...*")
5. Testa att förbättra prompten med:
 - Tydligare instruktion: "*Fokusera särskilt på lärandemål och nivå.*"
 - Önskad struktur: "*Svara med tre rubriker. Likheter – Skillnader – Kommentar.*"



Exempel: Formuleringar i prompt

Enkel prompt

Kan du jämföra
dessa två kurser?

Är kursen
likvärdig?

Går denna att
tillgodoräkna?

Förbättrad prompt

Anta att du är utbildningshandläggare. Här är en kurs studenten läst. Jag vill att du bedömer om den motsvarar den andra kursen jag skickar.

Jämför innehåll, lärandemål och omfattning. Svara med rubrikerna: Likheter – Skillnader – Bedömningskommentar.

Här är kurs A (bilaga). Bedöm om den kan tillgodoräknas mot kurs B utifrån nivå, innehåll och lärandemål.

Tips & inspiration:

- AI ger **stöd** – men inte beslut. Den kan hjälpa dig se struktur, hitta skillnader, och formulera sammanfattningar.
- Du kan be AI att:
 - Lista överlappande moment
 - Skapa en förhandsbedömning som du själv sedan kvalitetssäkrar
 - Hjälpa dig skriva underlag till beslut, t.ex. för intern dokumentation

 **OBS:** Alla bedömningar ska granskas av ansvarig handläggare. AI är ett **stödverktyg – inte en beslutsfattare.**

