



15. september 2025

BRUG AI I DIN HVERDAG

Tine Irming Blomhøj
Djøj netværk og arrangementer

Vi starter kl. 19.30

PRÆSENTATION

Tine Irming Blomhøj

Chefkonsulent i Djøf

Jeg bruger fx Chat GPT til at:

- Planlægge dette webinarer
- Udkast til al kommunikation; mails, artikler osv.
- Rette korrektur
- Struktur til mit arbejde og arbejdsdag.



PROGRAM

Det når vi:

- Hvad er AI?
- Kom i gang med ChatGPT
- Brug det privat og professionelt
- At prompte

Bonusinfo:

- Et lille hemmeligt trick
- Tilpas den til dig



Afstemning:
Har du brugt Chat GPT før?

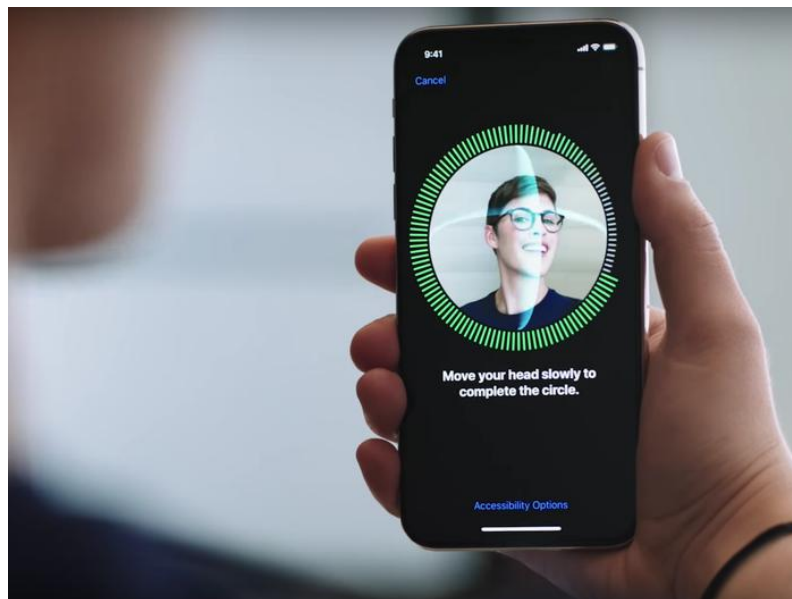
HVAD ER AI?

En kunstig intelligens er simpelt forklaret en programmeret maskine, som efterligner et eller flere aspekter af menneskelig intelligens og adfærd – fx ved at udføre en konkret opgave.

I dag har vi fokus på **Chat GPT** – en avanceret sprogmodel, som kan hjælpe dig med hverdagsopgaver, ved at analysere kæmpe store mængder data og efterligne dit sprog.



AI ER EN DEL AF DIN HVERDAG



KOM I GANG MED CHAT GPT



Gå ind op hjemmesiden: <https://chatgpt.com/>



Opret en (gratis) bruger

NU ER DU ALLEREDE KLAR



BRUG DET PRIVAT



Planlægge din næste ferie

Ferieplan, pakkeliste eller andet?



Lav din madplan

Budget, madpræferencer eller inkl. indkøbsliste?



Jobsøgning

Sparring omkring jobmuligheder, hjælp til CV & ansøgning

BRUG DET *PROFESSIONELT*



Udkast til mails

Dine kolleger, din chef eller samarbejdspartnere?



Hjælp til møder

Dagsorden, referat, analyse af data.



Idéudvikling og brainstorm

Fx til kampagner, SoMe-opslag mm.

HUSK AT BRUGE AI MED OMTANKE

Chat GPTs svar er ikke nødvendigvis faktuelle rigtige eller gode, husk altid at tjekke dens svar og forhold dig kritisk.



DEL IKKE PERSONLIGE OPLYSNINGER MED CHAT GPT!

Chat GPTs håndtering af dine data:

- ✓ Indsamler: Prompts, billeder, uploads, IP-adresse og enhedsoplysninger
- ✓ Opbevaring: USA
- ✓ Brug: Kan bruges til træning, men fravalg muligt
- ✓ Opbevaringsperiode: 30 dage



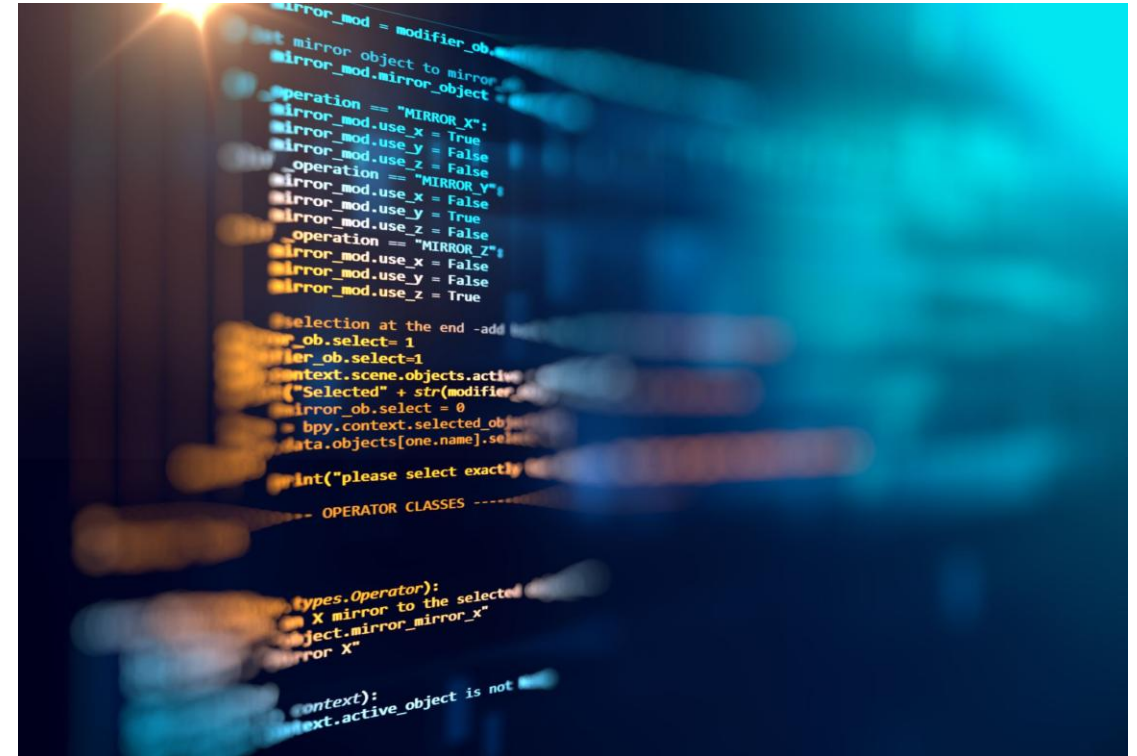
Hvad vil du gerne
have ChatGPT til
at hjælpe med?

Skriv jeres forslag i
chatten.



HVAD BETYDER "AT PROMTE"?

At prompte =
at stille AI'en et godt spørgsmål!



AT PROMPTE

At prompte" betyder at give ChatGPT en instruktion eller et spørgsmål – altså at skrive en tekst (et "prompt"), der fortæller, hvad du vil have den til at gøre.

Et prompt kan fx være:

- **Simpelt:** "Hvad er de vigtigste bivirkninger ved paracetamol?"
- **Mere præcist:** "Forklar de vigtigste bivirkninger ved paracetamol på en letforståelig måde for en patient."

Jo bedre og mere detaljeret dit prompt er, jo bedre svar får du.

BYG DIN PROMPT - PRIVAT

1. Tildel rolle

"Du er en professionel kok."

2. Handling

"Du skal lave en sund, nærende madplan."

3. Kontekst

"Madplanen skal indeholde 7 børnevenlige aftensmadsretter til et samlet budget på 500 kr."

4. Eksempler

"Her er et eksempel på madplanen fra sidste uge."

5. Begrænsninger og formatering

"Du skal som udgangspunkt handle i Rema."

BYG DIN PROMPT – PROFESSIONELT

1. Tildel rolle

"Du er en erfaren farmakonom."

2. Handling

"Du skal lave en SoMe kampagne om xx."

3. Kontekst

"Kampagnen henvender sig særligt til unge og foregår på Instagram."

4. Eksempler

"Her er et eksempel på en tidligere kampagne vi har lavet."

5. Begrænsninger og formatering

"Du må kun bruge data fra og kampagnen må max være xx tegn."

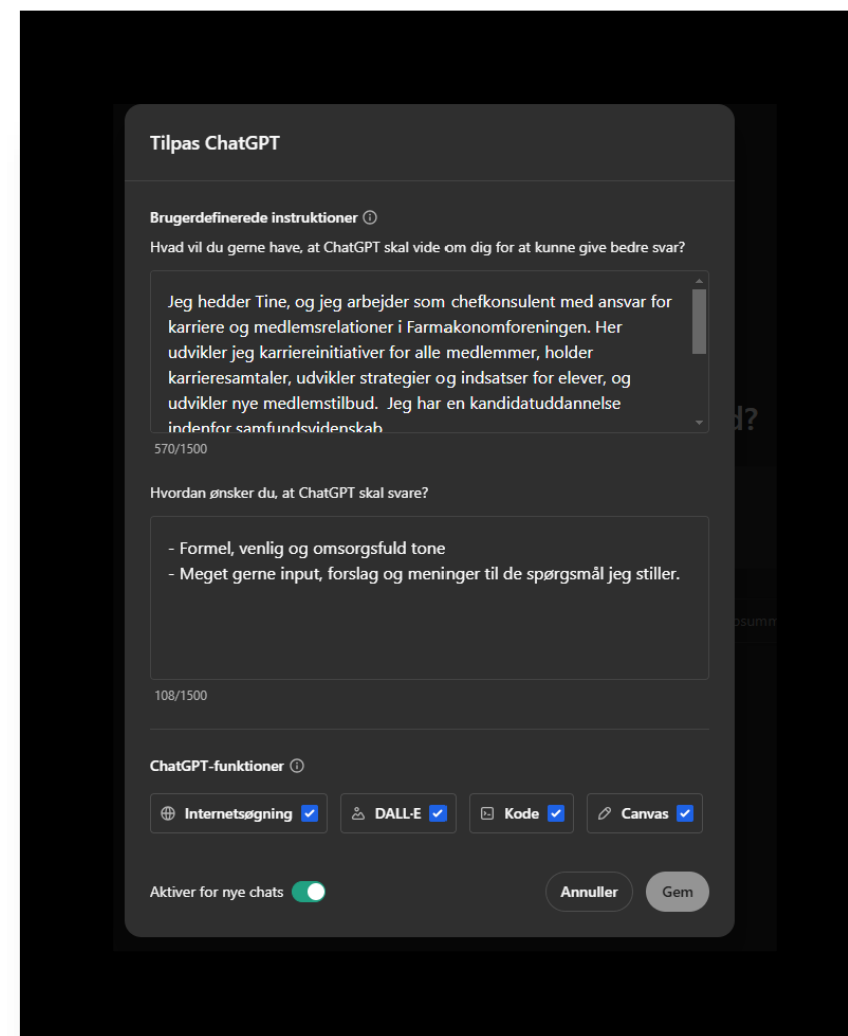
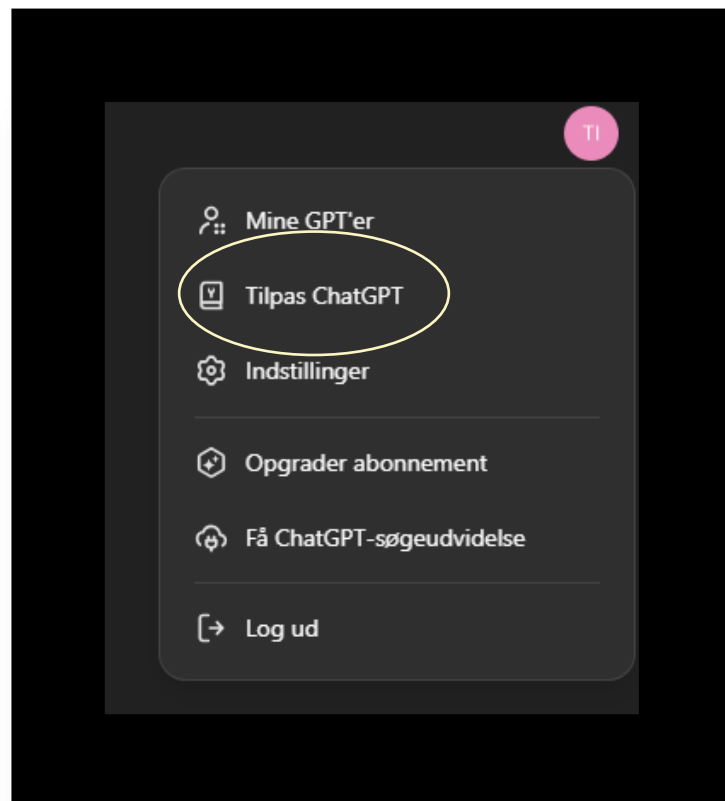


**ET LILLE TIP, HVIS DU VIL
HAVE ENDNU BEDRE SVAR**

BRUG FX CHAT GPT TIL

1. KORREKTUR OG SPROG
2. FEEDBACK OG SPARRING
3. OVERSÆTTELSE TIL ANDRE SPROG
4. OMSKRIVNING TIL EN SÆRLIG TONE
5. OPSUMMERINGER AF LANGE TEKSTER
6. ANALYSE AF STORE DATAMÆNGDER
7. BRAINSTORM OG NYE IDEER
8. TALE TIL TEKST
9. ...?

DU KAN INDSTILLE DEN TIL AT KENDE DIG





15. september 2025

ØVELSE OG LEG ER VEJEN FREM



SPØRGSMÅL



GUIDE: REFERAT PÅ TEAMS

1. Opret et Teamsmøde
2. Start mødet
3. Klik på: "... Mere"
4. Klik på "Optag og transskriber"
5. Klik på "Start transskriber"

Så er du i gang 😊 [læs også en guide her](#)

OBS: I nogle tilfælde skal din Teams administrator give adgang til denne funktion.

