



# AI - GRUNDUTBILDNING

## Förstå och använd AI i din vardag på jobbet

Få en praktisk introduktion för att börja använda AI i arbetet – inga förkunskaper krävs.

Du lär dig vad AI kan göra, hur du använder tekniken på ett säkert sätt och hur den kan förenkla olika delar av arbetsvardagen.



Skriv, bearbeta  
och sammanfatta



Gör presen-  
tationer & bilder



Effektivisera  
e-post



Skriv träffsäkra  
prompter



*“Jag kan varmt rekommendera kursen till alla som vill arbeta smartare, bli mer effektiva och få ut mer av de möjligheter som AI erbjuder.”*

Martina, ekonom



## Kom igång med AI - enkelt och praktiskt

- ✓ Vad är generativ AI?
- ✓ De mest populära AI-verktygen
- ✓ Promptning – nyckeln till AI
- ✓ Att skriva och sammanfatta med AI
- ✓ Skapa snygga presentationer och bilder
- ✓ Få ordning på e-posten
- ✓ Skapa din egen AI
- ✓ Säkert AI-användande



### SAGT OM VÅR UTBILDARE:

*Lisa förmedlar de senaste trenderna inom AI på ett inspirerande och lättsamt sätt.*



### Kursledare är Lisa de Verdier

Lisa de Verdier är civilingenjör, AI-utbildare och erfaren förändringsledare med över 20 års erfarenhet av att utveckla verksamheter och effektivisera arbetssätt.

Med en masterexamen i psykologi kombinerar hon förståelsen för teknikens möjligheter med kunskap om hur människor tar till sig nya arbetssätt.

Lisa gör AI konkret, lättbegripligt och direkt användbart – med fokus på hur du kan spara tid, automatisera manuella uppgifter och skapa smartare arbetsflöden i din egen arbetsvardag.

# AI - grundutbildning

## Det här lär du dig under kursen - 1/2 dag på distans

### Grunderna i AI

- Vad är generativ AI?
- Hur kan du använda AI och dra nytta av tekniken?

### Promptning – nyckeln till att få AI att göra det du vill

- Vi lär dig tekniker för att skapa effektiva kommandon
- Få de resultat du vill ha med rätt prompter

### AI i praktiken – du får prova på AI och lära dig att:

- Skriva och sammanfatta texter, rapporter mm
- Skapa snygga presentationer och bilder
- Få ordning på e-posten mm

### Skapa din egen AI - Alla kan göra det!

- Vad är en AI-assistent?
- Hur kan du använda den för att förenkla ditt arbete?
- Så bygger du en egen AI-assistent
- Anpassa AI efter dina behov, utan att behöva programmera

### Säkert och ansvarsfullt AI-användande

- Möjligheterna är stora men det finns också saker att tänka på
- GDPR, etik och risker,
- Så använder du AI tryggt och ansvarsfullt



### Hålltider

08.45 Uppkoppling kan göras

09.00 Dagen inleds

12.00 Dagen är avslutad

Pauser för fika och bensträckare

# AI GRUNDUTBILDNING

Förstå och använd AI i din vardag på jobbet



Förstå AI



Testa verktyg



Prompta smart



Använd AI tryggt

# AI - GRUNDUTBILDNING

## Praktisk information

### Innehållet i korthet

- Hur kan du använda AI i arbetet?
- De mest populära AI-verktygen
- Konkreta tips och hands-on-övningar
- Promptning – få AI att göra det du vill
- Effektivisera olika arbetsuppgifter
- Skapa din egen AI-assistent
- Säkert AI-användande - GDPR, etik och risker

Välkommen till en praktisk halvdags-utbildning på distans där du får testa AI-verktyg, experimentera med prompts och upptäcka hur AI kan hjälpa dig i ditt arbete.

### DATUM OCH OMFATTNING

Kursen är en ½ dag på distans. Vänligen se hemsidan för datum: [AI - grunder](#)

### DELTAGARAVGIFT

3 000 kr per person exkl moms.  
Dokumentation ingår.

### BOKNING

Hemsida: [hjartum.se](https://hjartum.se)  
Mejl: [info@hjartum.se](mailto:info@hjartum.se)  
QR-kod:



### FÖRUTSÄTTNINGAR

Utbildningen är lärarledd i realtid på distans. Du kopplar upp dig via Teams direkt mot utbildarens dator.

Längd: ½- dag, kl 9-12.

Inga förkunskaper krävs.

Du behöver ha tillgång till dator och internet.

### BOKNINGSVILLKOR

- Avbokning senast 2 veckor före kursstart: 0 % av avgiften debiteras.
- Avbokning 2 - 0 veckor före kursstart: 100 % av avgiften debiteras.
- För fullständiga bokningsvillkor, vänligen se vår hemsida.