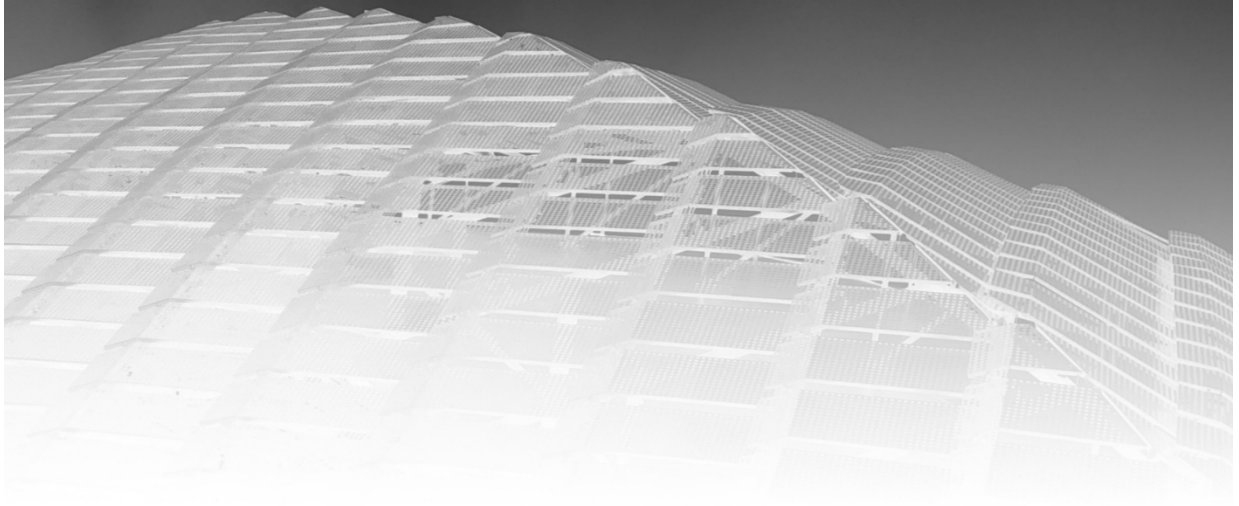


Skills for AI Efficiency

- Workbook

TOKSTARK

2025-06-03



Denna övningsbok är framtagen för dig som deltar i kursen *Skills for AI Efficiency* med TOKSTARK 2025-06-03. Under kursen kommer du att få en intensiv introduktion till hur AI, särskilt generativ AI, kan användas för att effektivisera ditt arbete.

Syfte med kursen:

- En grundläggande förståelse för modern AI och aktuella trender.
- Insikter i de utmaningar som AI kan medföra och hur dessa kan hanteras.
- Kunskap om när och hur AI-verktyg bör användas – med riktlinjer och verkliga exempel.
- Praktiska färdigheter i att skapa effektiva AI-prompter.
- Förmåga att lösa vardagliga arbetsuppgifter som mötesanteckningar, dokumentation, analys och planering med hjälp av AI.

Under kursen kommer du att:

- Utforska AI:s roll i olika arbetsmoment.
- Lära dig att formulera kraftfulla AI-prompter.
- Praktisera användningen av AI-verktyg i realistiska scenarier.
- Reflektera över AI:s möjligheter och begränsningar i din yrkesroll.

Om övningsboken:

Denna bok innehåller instruktioner och exempel för de övningar vi kommer att genomföra tillsammans, samt utrymme för att dokumentera dina egna reflektioner. Materialet är även avsett som stöd för fortsatt utforskning och tillämpning efter kursen.

Vi hoppas att du känner dig inspirerad att använda AI på ett nyfiket, ansvarsfullt och konkret sätt i din roll.

Lycka till!

/Teamet på TOKSTARK

Övning 1: AI är din coach – skapa en utvecklingsplan

Syfte:

Att använda AI som coach för att skapa en personlig utvecklingsplan, utifrån var du befinner dig i din egen förändringsresa med AI.

Uppgift:

Beskriv för AI:n vem du är, vad du vill utveckla och hur du lär dig bäst. Be AI:n skapa en enkel och konkret 5-veckors utvecklingsplan anpassad efter dig.

Så här gör du:

1. Reflektera först:

Titta på förändringskurvan (bilden nedan). Var känner du igen dig?

Är du i förnekelse, nyfikenhet, förhandling, förvirring eller har du börjat se möjligheter?

2. Fundera sen på:

Vad vill du att AI ska hjälpa dig med?

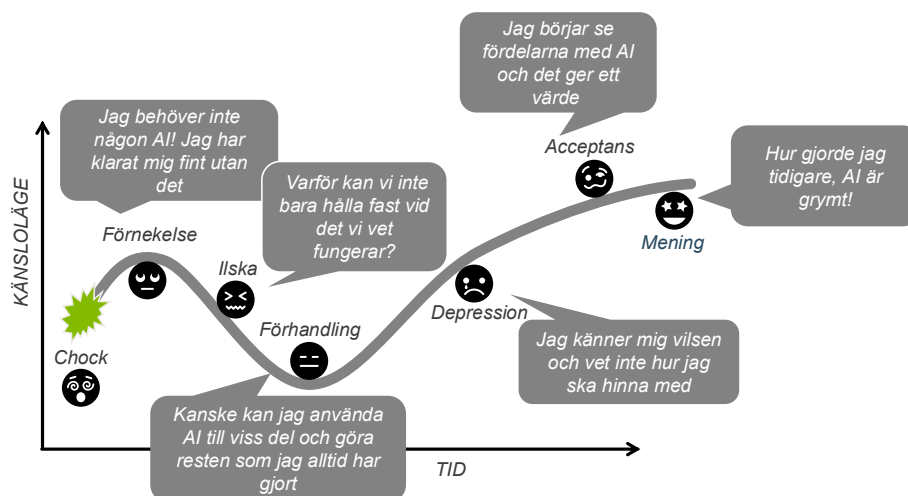
– Exempel: förstå AI bättre, våga testa AI-verktyg, använda AI i ditt jobb, jobba smartare eller minska administration.

3. Formulera din prompt till AI:n, t.ex.:

"Jag jobbar som [roll]. Jag vill förstå hur jag kan använda AI i mitt arbete som... Skapa en enkel 5-veckors plan för hur jag kan utvecklas. Jag befinner mig i [förhandlingsläget] i förändringskurvan, men vill komma igång mer med AI. Ge mig en lärplan med max 2 steg per vecka."

4. Generera och läs planen:

Verkar den relevant? Behöver något förtydligas eller anpassas? Redigera prompten och testa igen vid behov.



Övning 1: AI är din coach!

Syfte:

Använda AI som coach för att ta fram en personlig plan för hur du kan utvecklas.

Uppgift:

Beskriv för AI:n vem du är, vad du vill utveckla och hur du vill lära dig. Be den skapa en 5 -veckors plan anpassad till dig.

Så här gör du:

Tänk efter: Vad vill du att AI ska hjälpa dig med, hur du känner inför AI?

– Exempel: förstå AI bättre, testa AI-verktyg, använda AI i ditt jobb, jobba smartare etc.

Skriv en prompt till AI:n, t.ex.:

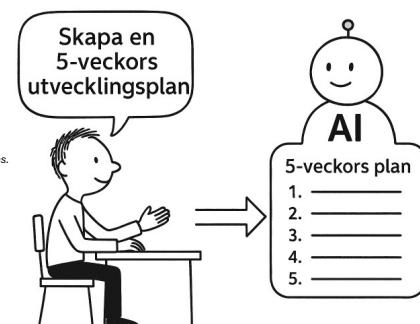
"Jag jobbar som [roll]. Jag vill förstå hur jag kan använda AI i mitt arbete som... Skapa en enkel 5 -veckors plan för hur jag kan utvecklas. Jag befinner mig i förhandlingsläget utifrån förändringskurvan, men börjar se fördelar med AI och vill komma igång mer med AI. Ge mig en personlig läroplan med 10 steg per vecka."

Läs och justera planen: – Verkar den relevant? – Finns det något du vill ändra eller förtydliga? Iterera!

Lärandemål för övningen:

Efter övningen ska deltagaren ha:

- Använt en AI-tjänst för att generera en personlig 5-veckors utvecklingsplan.
- Formulerat en enkel och relevant prompt baserat på sina behov och sin yrkesroll.
- Reflekterat över hur AI kan stötta det egna lärandet eller arbetsvardagen.
- Spara gärna din plan!



TOKSTARK.COM

Lärandemål:

Efter övningen ska du ha

- Använt en AI-tjänst för att skapa en personlig 5-veckors utvecklingsplan.
- Formulerat en tydlig prompt utifrån dina behov och din yrkesroll.
- Reflekterat över hur AI kan stödja ditt lärande eller din arbetsvardag.
- Eventuellt sparat eller delat din plan med gruppen.



Reflektion:

- Vad blev hjälpsamt i svaret du fick?
- Vad vill du testa utifrån det du fick tillbaka?
- Hur kändes det att använda AI som coach i en förändringssituation?

Övning 2: AI-stöd i förändringsarbete

Syfte:

Att identifiera vad som saknas i ett förändringsarbete med hjälp av Lippitt-Knoster-modellen och utforska hur AI kan stötta i att fylla dessa luckor.

Uppgift:

Välj ett förändringsexempel från din vardag. Analysera det med hjälp av modellen och be AI om stöd i att stärka de delar som saknas – t.ex. vision, motivation, kompetens, resurser eller plan.

Så här gör du:

1. **Välj ett förändringsexempel**
Något du leder, deltar i eller funderar på att starta.
2. **Titta på de fem delarna i Lippitt-Knoster-modellen:**
 - Vision
 - Motivation
 - Kompetens
 - Resurser
 - Plan
3. **Fundera och besvara:**
 - Vad fungerar bra redan?
 - Vad saknas eller brister?
4. **Använd AI som bollplank**
Formulera frågor till AI:n utifrån det som saknas.
Här är några exempel:

"Vi saknar en tydlig vision. Hjälp mig formulera en."

"Hur skapar jag motivation i ett trött team?"

"Vilken kompetens behövs och hur bygger vi den?"

"Ge mig förslag på en enkel handlingsplan."

5. **Reflektera över svaret:**
Kändes det tydligt och relevant? Vill du justera prompten eller gå vidare?

Övning 2: AI stöd i förändringsarbete!

Syfte:
Att identifiera vad som saknas i ett förändringsarbete med hjälp av Lippitt-Knoster-modellen och utforska hur AI kan stötta i att fylla dessa luckor.

Uppgift:
Välj ett förändringsexempel från din egen vardag. Analysera det med hjälp av modellen och be en AI -tjänst om hjälp att stärka de delar som saknas (t.ex. vision, motivation, kompetens, resurser, plan).

Så här gör du:
Välj ett förändringsexempel - Något du leder, är delaktig i, eller funderar på att starta. Titta på komponenterna i Lippitt-Knoster-tabellen (Vision, Motivation, Kompetens, Resurser, Plan).

- Vad är starkt?
- Vad saknas?

Använd AI som bollplank: Formulera frågor till AI:n utifrån det som saknas.

Exempel: "Vi saknar en tydlig vision. Hjälp mig formulera en." "Hur skapar jag motivation i ett trött team?" "Vilken kompetens behövs och hur bygger vi den?" "Ge mig förslag på en enkel handlingsplan."

Reflektera över svaret: Vad blev tydligare? Vad vill du ta vidare? Vad vill du testa?

Lärandemål för övningen:
Efter övningen ska deltagaren ha:

- Identifierat styrkor och brister i ett konkret förändringsarbete med hjälp av Lippitt-Knoster-modellen.
- Formulerat en eller flera frågor till en AI-tjänst kopplat till förändringsledning.
- Utforskat hur AI kan fungera som stöd i komplexa arbetsrelaterade situationer.
- Reflekterat över nästa steg i förändringsprocessen.

Vad händer när något saknas?

Vision	+	Motivation	+	Kompetens	+	Resurser	+	Plan	=	Lyckad förändring
X		Motivation		Kompetens		Resurser		Plan		Förvirring
Vision		X		Kompetens		Resurser		Plan		Motstånd
Vision		Motivation		X		Resurser		Plan		Oro
Vision		Motivation		Kompetens		X		Plan		Frustration
Vision		Motivation		Kompetens		Resurser		X		Falsk start

Lärandemål:

Efter övningen ska du ha:

- Identifierat styrkor och brister i ett konkret förändringsarbete med hjälp av Lippitt-Knoster-modellen.
- Formulerat en eller flera frågor till en AI-tjänst kopplat till förändringsledning.
- Utforskat hur AI kan fungera som stöd i komplexa arbetsrelaterade situationer.
- Reflekterat över nästa steg i förändringsprocessen.



Reflektion:

- Vad hjälpte AI:n dig att se tydligare?
- Vilken ny fråga eller insikt vill du ta vidare i din förändringsresa?
- Hur var det att använda AI i ett strategiskt sammanhang – som rådgivare?

Övning 3: Förklara något svårt – med hjälp av AI och RUF

Syfte:

Att träna på att förklara något avancerat – som AI eller ett annat komplext begrepp – på ett enkelt, begripligt och engagerande sätt, med hjälp av en tydligt formulerad prompt enligt RUF-strukturen.

Uppgift:

Du är projektledare och behöver ofta hjälpa andra att förstå komplexa saker.

I den här övningen använder du RUF-strukturen för att skapa en prompt som gör att AI förklarar ett avancerat ämne på ett enkelt sätt – som om mottagaren vore 10 år eller ny på jobbet.

Så här gör du – använd RUF:

R = Roll

Du är projektledare i en organisation där inte alla har teknisk bakgrund. Be AI:n anta rollen som t.ex.:

- “kollega med god pedagogisk förmåga”
- “lärare som förklarar för barn”

U = Uppgift

Välj ett ämne du ofta får frågor om i din roll, t.ex.:

- Vad är AI?
- Vad är en algoritm?
- Vad betyder datadriven insikt?
- Vad är en AI-modell?

Be AI:n förklara ämnet så att det blir lätt att förstå.

F = Format

Be om:

- Max 150 ord
- En liknelse, bild eller berättelse
- Valfritt: punktlista eller sammanhängande stycke

Exempel på prompt enligt RUF:

Du är en duktig pedagog. Jag är projektledare i en organisation där flera kollegor är osäkra på vad AI egentligen är. Förklara vad AI är, som om du pratade med en 10-åring. Inkludera en liknelse och håll det kort (max 150 ord).

3

Övning 3: Använd AI för att förklara...

Syfte:

Att träna på att förklara något avancerat (som AI) på ett enkelt, begripligt och engagerande sätt – med hjälp av AI som stöd.

Uppgift:

Be en AI-tjänst förklara hur AI fungerar – som om du vore 10 år gammal. Ställ följdfrågor och bearbeta svaret.

Så här gör du:

R = Roll: Du är projektledare i en organisation där inte alla har teknisk bakgrund. Be AI:n anta en roll som: "kollega med god pedagogisk förmåga" eller "lärare som förklarar för barn" eller "konsult som förenklar komplexa idéer"

U = Uppgift: Förklara något du ofta får frågor om i din roll, t.ex.: Vad är AI? Vad är en algoritm? Vad menas med prediktiv analys? Be AI:n svara som om mottagaren vore 10 år – eller ny på jobbet.

F = Format: Be om: Max 150 ord. En enkel liknelse eller berättelse. Punktlista eller förklarande stycke – välj vad som passar

Exempelprompt enligt RUF: *Du är en duktig pedagog. Jag är projektledare i en organisation där flera kollegor är osäkra på vad AI egentligen är. Förklara vad AI är, som om du pratade med en 10-åring. Inkludera en liknelse och håll det kort (max 150 ord).*

Lärandemål för övningen:

Efter övningen ska deltagaren ha:

- Använt en AI-tjänst för att få en förklaring på ett avancerat ämne.
- Bearbetat informationen till ett enklare, mer pedagogiskt språk.
- Använt liknelser eller bilder för att göra svåra saker begripliga.
- Reflekterat över vikten av tydlig kommunikation.



TOKSTARK.COM

Använd din AI-assistent effektivt i tre steg

1. Starta konversationen om personen (han?) skulle vara en ambitiös, förvirrad praktikant genom att ange

Roll: Ge dem en roll, "projektledare".

Uppgift: Ange uppgiften tydligt, dela upp komplexa uppgifter i mindre deluppgifter och ta en i taget.

Format: Definiera önskat svarsformat

* Bifoga dokument om möjligt *

2. Fortsätt dialogen, ställ frågor, be AI:n om hjälp att ställa frågor, förklara för en 5-åring osv. tills du känner dig nöjd.

3. Äg svaret innan du skickar det vidare, dvs kontrollera att det stämmer överens med dina värden.



Lärandemål:

Efter övningen ska du ha:

- Formulerat en prompt enligt RUF-strukturen.
- Använt AI för att ta fram en begriplig förklaring på ett avancerat ämne.
- Bearbetat svaret för att göra det ännu tydligare och mer pedagogiskt.
- Tränat på att använda metaforer eller bilder som förstärker förståelsen.
- Reflekterat över betydelsen av tydlig kommunikation i projektledning.



Reflektion:

- Vad hjälpte AI:n dig att se tydligare?
- Hur kändes det att översätta något komplext till ett enkelt språk?
- Hur kan du använda detta sätt att kommunicera i din roll?

Övning 4: 3x3 etiska AI-dilemman

Inledning:

AI kan vara snabbt, effektivt och hjälpsamt – men ibland går det så fort att vi glömmer att stanna upp och tänka: *Borde vi göra det här?*

I den här övningen tränar vi på att identifiera och diskutera verkliga etiska dilemman som kan uppstå när AI används i uppdrag där ansvar, relationer och tillit står på spel. Det handlar inte alltid om teknik – utan om konsekvenser för människor.

4

Övning 4: 3x3 etiska AI-dilemman

🔦 Syfte:

Att träna på att identifiera och diskutera etiska dilemman kopplade till AI i professionella sammanhang, med särskilt fokus på konsultrollen, kundrelationer och ansvar.

📄 Uppgift:

Diskutera ett verklighetsnära etiskt dilemma i grupper om 3 personer under 3 minuter. Utgå från ett färdigt scenario där AI skapar osäkerhet, ansvarsförskjutning eller behov av reflektion. Avsluta med kort delning i helgrupp.

🎯 Lärandemål:

Efter övningen ska deltagaren ha:

- Reflekterat över hur AI påverkar etik, transparens och ansvar i konsultuppdrag.
- Tränat sin förmåga att resonera kring gränsdragningar och vägval vid användning.
- Lyssnat till andras perspektiv och erfarenheter i etiskt komplexa situationer.

Dilemmareflektioner – AI eller inte? 3 minuter

AI-assistent i mötet

Du är inbjuden till ett digitalt möte med en ny kund. Du har med dig en AI-assistent som spelar in och transkriberar mötet för att hjälpa dig dokumentera. Du har inte informerat deltagarna.

Vilka etiska principer behöver du ta hänsyn till innan du använder den?

Reflektionsfrågor för gruppen:

- Hur skulle du agera innan och under mötet?
- Vad behöver du informera om – och varför?
- När är det okej att använda AI i bakgrunden – och när inte?



TOKSTARK●.COM

Dilemmareflektioner – AI eller inte? 3 minuter

Du och AI:n i bakgrunden

Du använder en AI-assistent i vardagen som hjälper dig skriva mejl, analysera underlag, och sammanfatta dokument. En kund skickar känsligt material till dig, utan att veta att du ofta använder AI i bakgrunden.

Behöver du berätta att du använder AI?

Var går gränsen för vad du får använda den till?

💡 Reflektionsfrågor för gruppen:

- När behöver du vara transparent med AI-användning?
- Vad innebär professionellt ansvar i sådana här situationer?
- Hur skulle du själv vilja bli behandlad om rollerna var omvända?



TOKSTARK●.COM

Dilemmareflektioner – AI eller inte? 3 minuter

Du eller AI som ansvarig?

Du använder ett AI-verktyg för att ta fram ett utkast till ett kundförslag. AI:n föreslår en lösning som verkar väldigt smart, men bygger på antaganden du inte riktigt kan verifiera.

Informerar du kunden om att AI varit med?

💡 Reflektionsfrågor för gruppen:

- Vem är ansvarig för innehållet – du eller AI:n?
- Vad är professionellt rätt i det här fallet?
- Hur påverkar detta förtroendet mellan dig och kunden?



TOKSTARK●COM

Reflektion:

- Hur såg du på dilemmat – och hur tänkte dina gruppmedlemmar annorlunda?
- Vad skulle kunna förebygga situationen i scenariot?
- Hur påverkar AI din syn på ansvar i ditt dagliga arbete?

Övning 5: Skapa din personliga AI-policy

Syfte:

Att formulera en personlig AI-policy för hur du vill använda AI i din roll, med stöd av AI och en tydlig struktur.

Syftet är att öka självinsikt, ansvarstagande och tydlighet i hur du använder AI professionellt.

Uppgift:

Skapa en personlig AI-policy med hjälp av en AI-tjänst (t.ex. ChatGPT), baserat på rubriker från ett policyramverk. Du kan använda alla delar eller välja de som är mest relevanta för dig och din yrkesroll.

Så här gör du

1. **Reflektera på egen hand:**
 - Hur använder jag AI idag i mitt jobb?
 - Vilka gränser, förhållningssätt eller frågor har jag?
2. **Formulera en prompt till AI:n, t.ex.:**

"Hjälp mig skapa en personlig AI-policy. Jag jobbar som [roll] och vill använda AI på ett ansvarsfullt sätt. Använd följande rubriker som stöd: Syfte, Omfattning, Etiska principer, Riskhantering, Ansvar."

Bearbeta svaret:

Justera språket, lägg till egna formuleringar, och ta bort sådant som inte passar dig. Syftet är inte att ha en "perfekt policy", utan att börja tänka strukturerat kring din egen AI-användning.

AI Policy

Du behöver navigera i komplexa uppdrag, kundförväntningar och ny teknik. En personlig AI-policy hjälper dig att

- Tydliggöra hur du använder AI i ditt arbete – t.ex. vid analys, dokumentation eller kommunikation
- Sätta gränser för vad AI får göra och integritet, särskilt när det gäller känslig information eller kundrelationer
- Bygga förtroende mot kund, genom att vara transparent, etisk och professionell
- Skydda både dig själv och kunden mot felaktig användning, bias, brist på samtycke eller otydligt ansvar

En personlig AI-policy är alltså ett praktiskt förhållningssätt till AI som stärker dig i rollen som rådgivare, problemlösare och förtroendebäare.

Rekommendationer från TOKSTARK:

Introduktion och syfte	Kortfattad beskrivning av syftet med policyn och varför den behövs.
Omfattning och begränsningar	Definiera tydligt var och när policyn gäller samt eventuella begränsningar.
Ansvar och roller	Specificera tydligt vilka roller och ansvar som gäller för olika medarbetare och chefer.
Etiska principer och riktlinjer	Beskriv organisationens etiska ramverk och principer för ansvarsfull AI-användning.
Riskhantering och säkerhetsåtgärder	Ange hur risker identifieras och hanteras för att skydda data och integritet.
Integration med andra styrdokument och kvalitetsledningssystem	Förklara hur AI-policyn integreras med befintliga policydokument och kvalitetsystem.
Utbildning och kommunikationsstrategi	Definiera strategi och metoder för hur utbildning och information sprids internt.
Process för implementering och efterlevnad	Beskriv rutiner och metoder för att säkerställa att policyn implementeras effektivt.
Avvikelsehanteringsprocess	Förklara procedurer för hantering av avvikelser och icke-efterlevnad.
Rutiner för revision och uppdatering	Ange hur och när policyn ska revideras och uppdateras.

TOKSTARK.COM

Övning 5: Skapa din personliga AI-policy

5

Syfte:

Att formulera en personlig AI-policy för hur du vill använda AI i din roll, med stöd av AI och en tydlig struktur. Övningen syftar till att öka självinsikt, ansvarstagande och tydlighet i hur du använder AI professionellt.

Uppgift:

Skapa en personlig AI-policy med hjälp av en AI-tjänst (t.ex. ChatGPT), baserat på rubrikerna från policyramverket. Du kan använda alla delar eller välja de som är mest relevanta för dig

Så här gör du:

Reflektera kort på egen hand:

Hur använder jag AI idag i mitt jobb?

Vilka gränser, förhållningssätt eller frågor har jag?

Formulera en prompt till AI:n: "Hjälp mig skapa en personlig AI-policy. Jag jobbar som [roll] och vill använda AI på ett ansvarsfullt sätt. Använd följande rubriker som stöd..." (Kopiera rubrikerna från policyramverket, t.ex. "Syfte, Omfattning, Etiska principer, Riskhantering...") Justera svaret så det passar dig.

Lärandemål:

Efter övningen ska deltagaren ha:

- Reflekterat över sitt eget förhållningssätt till AI.
- Utforskat etiska och praktiska principer för AI-användning.
- Skapat ett första utkast till en personlig AI-policy med hjälp av en AI-tjänst.
- Fått träning i att ge tydliga instruktioner (prompter) till AI:n.



TOKSTARK.COM

Lärandemål:

Efter övningen ska deltagaren ha:

- Reflekterat över sitt eget förhållningssätt till AI.
- Utforskat etiska och praktiska principer för AI-användning.
- Skapat ett första utkast till en personlig AI-policy med hjälp av en AI-tjänst.
- Fått träning i att ge tydliga instruktioner (prompter) till AI:n.



Reflektion:

- Vad var mest givande i att skapa din policy?
- Hur tydlig är du idag med hur du använder AI – mot dig själv och andra?
- Vad vill du ta vidare till din roll, ditt team eller din organisation?

Övning 6: Sammanfatta möte med AI

Syfte:

Att träna på att använda AI för att sammanfatta ett möte på ett effektivt och professionellt sätt – samt reflektera över kvalitet, ansvar och hantering av innehåll.

Uppgift:

Ladda upp en transkription från ett tidigare möte och be en AI-tjänst sammanfatta det med en lämplig prompt. Granska resultatet tillsammans och diskutera vad det innebär i praktiken.

Så här gör du:

1. Förberedelse:

Använd en transkription från ett tidigare steg (eller ett fiktivt möte om ni övar).

2. Formulera prompten:

Exempel:

“Sammanfatta detta möte i 5-7 punkter med fokus på beslut, uppföljning och nästa steg.”

“Skapa en kort summering som kan delas med deltagare som inte var med.”

3. Granska resultatet:

- Hur blev språket, tonen och innehållet?
- Missade AI:n något viktigt?
- Vad borde man tänka på innan man automatiskt delar sådana sammanfattningar?

Lärandemål:

Efter övningen ska deltagaren ha:

- Använt AI för att skapa en mötessammanfattning från transkriberat material.
- Reflekterat över kvalitet, tillförlitlighet och eventuella risker med AI-genererade summeringar.
- Fått insikter i hur AI-stöd påverkar kommunikation och ansvar i gruppssammanhang.

Use Case – Mötessammanfattning

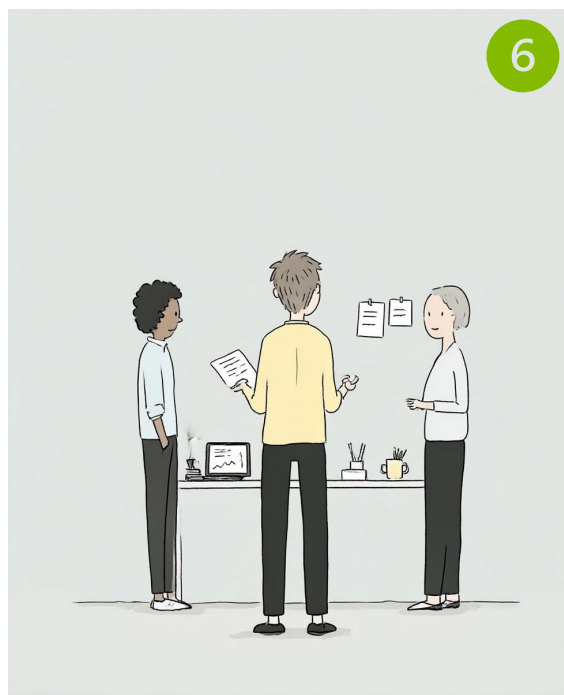
 **Läromål:** Sammanfatta möte med AI

Instruktioner

- Ladda upp transkriptionen från föregående steg.
- Be om att få mötet sammanfattat med lämplig prompt

Reflektioner

1. Hur blev transkriptionen?
2. Hur blev sammanfattningen?
3. Hur ska ni hantera detta?



Reflektion:

- Hur blev transkriptionen – och vad reagerade ni på?
- Hur upplevde ni sammanfattningen – sakligt, relevant, begripligt?
- Hur bör ni hantera AI-genererade mötesanteckningar i praktiken – delning, justering, ansvar?

Övning 7: Analysera data med AI

Syfte:

Att träna på att använda generativ AI för att analysera, tolka och visualisera data.

Syftet är att öka förståelsen för hur AI kan stötta datadrivna insikter – men också utmana dig att kritiskt granska resultatet.

Uppgift:

Ladda upp en dataset med befolkningsutveckling i Sveriges kommuner och använd AI för att:

- Analysera total befolkning per år
- Identifiera mönster och trender
- Skapa en grafisk visualisering
- Bedöma datakvalitet och möjliga felkällor

Så här gör du:

1. Gå till www.tokstark.com/material och ladda ner filen **"Invånare kommuner 1973 till 2023.xlsx"**
2. Ladda upp filen till AI-verktyget (t.ex. ChatGPT med kod- eller datatolkning).
3. Svara på följande frågor med hjälp av AI:
 - Hur har Sveriges totala befolkning utvecklats från 1973 till 2023?
 - Skapa en linjegrav som visar trenden.
 - Vilka fem kommuner har haft störst ökning i absoluta tal?
 - Finns det saknade eller ofullständiga värden? I så fall – var, när och varför?

Use Case – Analysera data

 **Läromål:** Använda Generativ AI för att analysera, tolka och visualisera data.

Instruktioner

1. Gå in på www.tokstark.com/material och ladda ner filen "Invånare kommuner 1973 till 2023.xlsx"
2. Ladda upp filen och analysera med nedanstående frågor
3. Beräkna den totala befolkningen i Sverige för varje år mellan 1973 och 2023.
4. Skapa en linjegrav som visar trenden för den totala befolkningen över åren.
5. Vilka fem kommuner har haft störst befolkningsökning i absoluta tal mellan det första och sista året?
6. Är datat komplett, eller finns det saknade värden? Om ja, vilka kommuner och vilka år påverkas? och vad kan det bero på?



Lärandemål:

Efter övningen ska deltagaren ha:

- Använt AI för att tolka och visualisera verklig samhällsdata.
- Utforskat hur generativ AI kan stötta datadrivet arbete.
- Tränat på att formulera analytiska frågor till AI.
- Reflekterat kring datakvalitet och källkritik i AI-sammanhang.



Reflektion:

- Hur fungerade AI:ns analys – var något förvånande eller otydligt?
- Hur påverkade dina frågor (prompter) resultatets kvalitet?
- Hur kan du använda liknande AI-stöd i ditt eget arbete?
-

Övning 8: Personas – förbered dig för ett svårt möte

Syfte:

Att utforska användningen av personas och generativ AI som ett coachande verktyg för att förbereda sig inför utmanande samtal – med både självinsikt och empati.

Uppgift:

Använd AI som samtalscoach för att planera ett svårt samtal med en medarbetare eller kollega. Låt AI:n både guida dig i hur du kan agera – och simulera hur personen kan tänkas uppleva situationen.

Så här gör du:

1. **Beskriv situationen för AI:n:**
Vad gäller samtalet? Vad är det svåra?
2. **Be AI:n agera som coach:**
Be om råd kring:
 - Hur du bäst strukturerar samtalet
 - Förslag på inledningsfraser
 - Vanliga fallgropar och saker att undvika
 - Alternativa strategier
3. **Granska svaret:**
 - Var råden användbara?
 - Ställ följdfrågor.
 - Överkurs: Be AI:n reflektera över eventuella nackdelar med sitt eget förslag.
4. **Utforska teammedlemmens perspektiv (persona):**
 - Be AI:n agera som personen du ska prata med
 - Be den beskriva hur hen kan uppleva situationen, utmaningar, drivkrafter och behov

Use Case – Personas, förbered för ett svårt möte

 **Läromål:** Utforska användningen av personas och Generativ AI som ett coachande verktyg för att förbereda sig inför utmanande samtal.

 Instruktioner (ChatGPT eller Business Chat)

- Beskriv situationen för AI:n och be den agera som din coach
- Be om råd kring hur du bäst förbereder dig och strukturerar samtalet med din teammedlem. Överkurs: Be AI:n att ge specifika förslag på inledningsfraser för samtalet. Fråga om vanliga fallgropar eller saker du absolut bör undvika att säga eller göra i en sådan situation.
- Granska svaret du fick från AI:n. Är råden användbara? Ställ klargörande frågor eller utöka detaljer kring ett specifikt råd. Överkurs: Utmana AI:ns råd och fråga om det finns det några nackdelar med det här tillvägagångssättet? eller om det finns alternativa strategier för att nå samma mål?".

Utforska teammedlemmens perspektiv (persona)

- Be AI:n att agera som teammedlemmen i den beskrivna situationen.
- Be AI:n beskriva hur den kan tänkas uppleva situationen, sina utmaningar och varför den kanske inte levererar.



Lärandemål:

Efter övningen ska deltagaren ha:

- Tränat på att använda AI som ett coachande verktyg inför ett svårt samtal
- Fått nya infallsvinklar på hur olika perspektiv påverkar samtalsklimat
- Utforskat empatiskt lyssnande genom AI-genererade personas
- Reflekterat över sitt eget ledarskap och kommunikationsstil



Reflektion

- Hur hjälpte AI:ns råd dig att strukturera samtalet?
- Vad lärde du dig om “den andres” perspektiv genom att AI agerade persona?
- Hur kan du använda AI i framtiden för att träna på svåra samtal eller konflikter?

Övning 9: Svara på ett mail – med stöd av AI

Syfte:

Att träna på att använda generativ AI för att formulera professionella och nyanserade svar på utmanande mejl. Fokus ligger på tonträff, tydlighet och situationsanpassning.

Uppgift:

Använd en AI-tjänst för att läsa och svara på ett (fiktivt) utmanande mail – och skapa ett svar du faktiskt kan tänka dig att skicka. Testa olika tonlägen och be AI:n iterera tills du är nöjd.

Så här gör du:

1. Gå till tokstark.com/material och ladda ner filen **argt_mail.pdf**
2. Läs mailet och fundera: Vad behöver svaras på? Vad är känsligt? Vad vill du åstadkomma?
3. Starta en ny chatt med AI:n (t.ex. ChatGPT eller Business Chat) och ladda upp PDF:en.
4. Be AI:n skriva ett svar. Tänk på att:
 - **Bifoga originalmeilet**
 - **Använd RUF** i din prompt:
 - Roll: vem är du i sammanhanget?
 - Uppgift: vad vill du att AI:n gör?
 - Format: hur långt, vilken ton, struktur?
5. Iterera tills du har ett mejl du faktiskt skulle kunna skicka.

Överkurs:

- Skapa två versioner av svaret: Ett mer formellt respektive ettmer personligt eller empatiskt.
- Be AI:n också skapa ett uppföljningsmail du kan använda om du inte får svar.

9

Use Case – Svara på ett mail

Läromål: Använda AI-stöd för att formulera professionella svar på utmanande mejl.

Instruktioner (ChatGPT eller Business Chat)

- Gå in på <https://tokstark.com/material/> och ladda ner **argt_mail.pdf**
- Läs mailet
- Starta en ny chatt och ladda upp PDF-dokumentet.
- Använd Generativ AI för att svara på mailet.
- Tänk på att
 - Bifoga mailet
 - Använda Roll, Uppgift, Format.
- Iterera tills du fått ett svar som du kan tänka dig att skicka

Överkurs, skapa två versioner av svaret:

- Ett som är mer formellt
- Ett som är mer personligt
- Be AI att formulera det första svaret, men också ett förslag på hur du kan följa upp om du inte får svar.



Lärandemål:

Efter övningen ska deltagaren ha:

- Använt AI för att formulera ett professionellt och situationsanpassat mailsvar
- Tränat på att använda RUF-strukturen för att påverka AI:ns ton och form
- Reflekterat kring kommunikation i känsliga situationer
- Utforskat alternativa sätt att följa upp mail med AI-stöd



Reflektion:

- Vad blev annorlunda när du formulerade uppgiften med RUF?
- Hur upplevde du skillnaden mellan det formella och det personliga svaret?
- Hur kan AI vara ett stöd – utan att du tappar din egen röst?

Övning 10: Granska ett kontrakt (NDA)

Syfte:

Att träna på att använda generativ AI för att granska och tolka juridiska dokument – i detta fall ett sekretessavtal (NDA). Fokus ligger på att identifiera avvikelser, risker och otydligheter med hjälp av AI.

Uppgift:

Analysera ett NDA (non-disclosure agreement) med hjälp av AI. Jämför resultatet med egen tolkning och diskutera när och hur AI kan fungera som stöd i dokumentgranskning.

Så här gör du:

Steg 1:

- Gå till <https://tokstark.com/material>
- Ladda ner och öppna dokumentet **NDA-example.pdf**
- Läs/skumma igenom innehållet

Steg 2:

- Ladda upp dokumentet i ChatGPT eller Business Chat
- Be AI:n analysera det enligt RUF:
 - **Roll:** Du är en konsult som ska ta ställning till ett NDA
 - **Uppgift:** Identifiera eventuella oklarheter, risker eller avvikelser
 - **Format:** Lista, sammanfattning eller punktform

Use Case – Granska ett kontrakt (NDA)

 **Läromål:** Använda AI för att granska dokument

 **Instruktioner (ChatGPT eller Business Chat)**

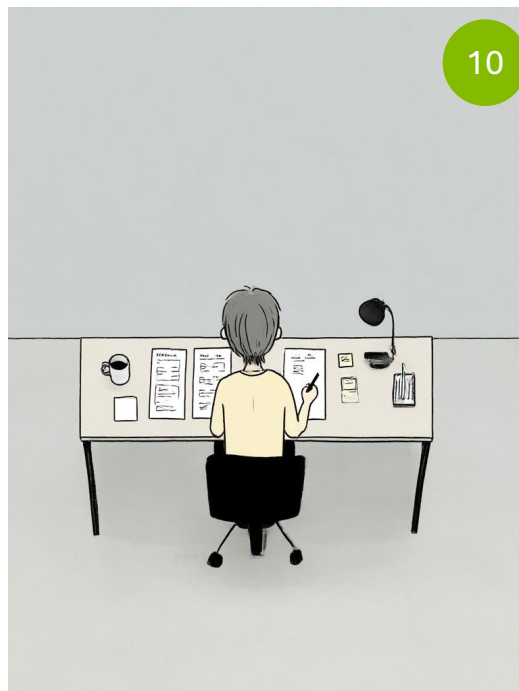
Steg 1: Gå in på https://tokstark.com/material/ladda_ner_och_oppna_NDA-example.pdf, skumma igenom

Steg 2:

- Analysera NDA: använd Roll, Uppgift, Format

Reflektera över

1. Var det effektivt att använda AI som stöd för att identifiera avvikelser och potentiella problem i NDA?
2. Vilka avvikelser upptäckte ni manuellt, och vilka hittade AI? Fanns det några skillnader i kvaliteten eller noggrannheten mellan er egen granskning och AI?
3. Vilka fördelar och eventuella risker ser ni med att använda AI-verktyg för att granska juridiska dokument i verkliga situationer?



Lärandemål:

Efter övningen ska deltagaren ha:

- Använt AI för att analysera ett verkligt juridiskt dokument
- Identifierat skillnader mellan manuell och AI-baserad granskning
- Reflekterat över möjligheter och begränsningar med AI i juridiska sammanhang
- Fått insikt i hur viktigt det är att kombinera teknik med mänskligt omdöme

Reflektion:

- Var det effektivt att använda AI som stöd för att identifiera avvikelser och potentiella problem i NDA?
- Vilka skillnader märkte ni mellan vad ni själva upptäckte och vad AI:n hittade? Vad säger det om kvalitet och noggrannhet?
- Vilka möjligheter och risker ser ni med att använda AI för att granska juridiska dokument i riktiga arbetsuppgifter?

Övning 11: Eget exempel

Syfte:

Att identifiera ett eget behov eller en utmaning där AI kan användas som stöd – och träna på att själv utforma en användbar och ansvarsfull tillämpning.

Uppgift:

Välj ett område från din arbetsvardag där du vill undersöka hur AI kan stötta dig. Det kan handla om att effektivisera, analysera, kommunicera, sammanfatta eller förbereda något.

Instruktioner – att tänka på:

- **Data-integritet:** Kan du dela den data du vill använda?
- **Kvalitetskrav:** Krävs 100 % korrekthet i resultatet, eller finns utrymme för AI-stöd i analys/struktur?
- **Tillgänglighet:** Har AI:n tillgång till den information du vill att den ska jobba med?
- **Verktysval:** Har du valt rätt AI-verktyg för uppgiften (t.ex. ChatGPT, Copilot, Business Chat, Dall·E, Excel AI)?

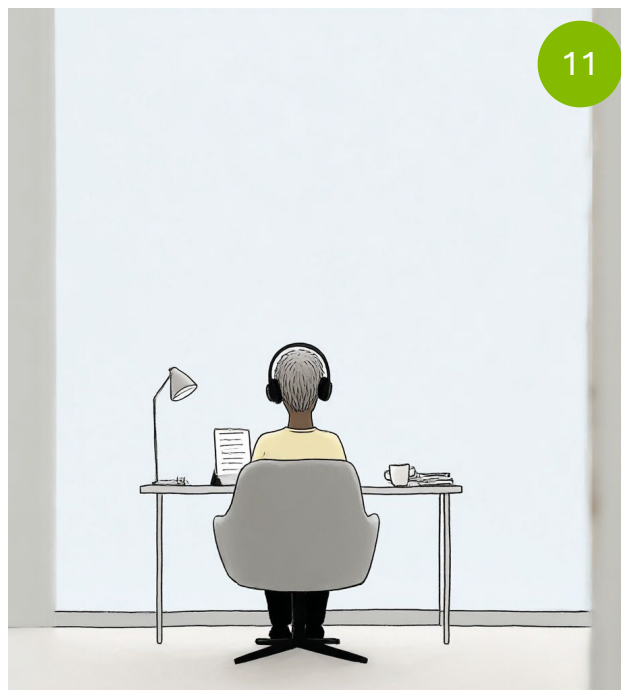
Formulera sedan en tydlig prompt enligt RUF-strukturen (Roll, Uppgift, Format), och iterera tills du får ett användbart resultat.

Use Case – Eget exempel

 **Läromål:** Vad vill du lära dig?

 **Instruktioner: att tänka på!**

- Data-integritet, kan du dela data?
- Krävs 100% korrekta svar?
- Har AI:n tillgång till all data?
- Har du valt rätt verktyg?



Lärandemål:

Efter övningen ska deltagaren ha:

- Identifierat en relevant och konkret AI-tillämpning i sitt eget arbete
- Självständigt formulerat och testat en prompt med RUF-struktur

- Reflekterat över begränsningar och möjligheter med AI-stöd i sin egen kontext
- Tränat på att välja rätt verktyg och anpassa till användningssituationen

Reflektion:

- Vad ville du lösa eller utforska – och hur hjälpte AI:n dig med det?
- Vad fungerade bra – och vad blev du överraskad av i AI:ns svar?
- Hur kan du bygga vidare på detta användningsområde i din roll?

Övning 12: Check out – så här känner jag just nu

Syfte:

Att summera din upplevelse och känsla efter en AI-session – med hjälp av bild och kreativ promptformulering.

Syftet är att fånga ett avslutande intryck, skapa delning i gruppen och träna på att använda AI visuellt.

Uppgift:

Skapa en bild som symboliserar hur du känner dig just nu – efter att ha utforskat och arbetat med AI.

Så här gör du:

1. **Tänk efter:** Hur känner du dig just nu? Nyfiken? Trött? Peppad? Förvirrad? Full av idéer?
2. **Skriv en prompt till AI som skapar en bild av din känsla, t.ex.:**

“Rita en tecknad figur som representerar hur det känns att ha blivit vän med AI – glad, lite förvirrad men nyfiken.”

“Skapa en bild av en person som just förstått något nytt – i futuristisk stil.”

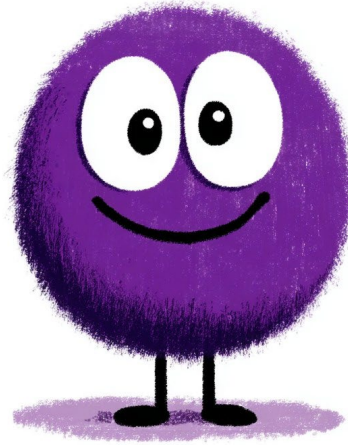
“Illustrera känslan av att ha lärt sig något spännande men lite överväldigande.”

3. **Ladda upp din prompt i ett bildverktyg (t.ex. DALL·E, Copilot Image Creator, Midjourney) och generera bilden.**
4. **Om du vill:** Dela din bild med en kollega eller i helgrupp – utan att säga prompten först. Låt andra gissa vad känslan är.

Check out:

Så här känner jag just nu:

Skriv en uppmaning för att skapa en bild som symboliserar hur du känner dig efter en session om AI...



TOKSTARK.COM

Lärandemål:

Efter övningen ska deltagaren ha:

- Reflekterat över sin egen upplevelse av sessionen
- Formulerat en prompt för bildgenerering baserat på en känsla
- Tränat på kreativ och symbolisk kommunikation med AI
- Avrundat på ett lekfullt och personligt sätt

Avslutning

Tack för att du tagit dig tid att utforska hur AI kan bli ett konkret, användbart och tänkande verktyg i din vardag. Genom övningarna har du tränat både på teknik och på förhållningssätt – och förhoppningsvis fått både insikter, idéer och nya frågor med dig.

Det viktigaste är inte att du nu "kan allt" om AI – utan att du vet hur du kan **testa, iterera och ta hjälp**. Du har formulerat egna prompts, reflekterat över etik, tränat på kommunikation och sett hur AI kan bidra i både små och strategiska situationer.

Nu handlar det om att fortsätta där du står – i ditt sammanhang, med ditt ansvar. Vilken övning vill du bygga vidare på? Vilket användningsområde känns mest relevant? Vad vill du fördjupa dig i?

Till dig från oss på Tokstark:

Stort lycka till i framtiden med dina nya AI-skills.
/Teamet på TOKSTARK