

Boosta din AI-resa inom HR med generativ AI

Thomas Eklöf, 2025-08-20



**Årets
samhälls-
insats 2025**

SVENSKA
UTBILDNINGSPRISET



Thomas Eklöf

15 år som HR- & managementkonsult

Författare till Innovativ rekrytering

Grundat AI For HR 2023

Gift och far till Sander & Novali

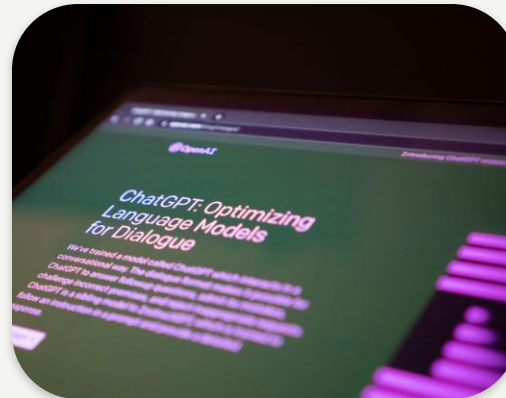
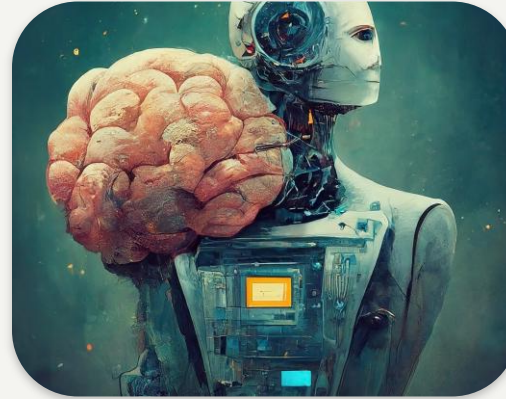
Agenda

- ☐ Vad är AI?
- ☐ Vad innebär generativ AI?
- ☐ Nycklarna till framgång



Vad är AI?

Vikten av att förstå AI





'AI literacy' är förmågan att känna igen, förstå, använda och kritiskt bedöma AI-teknik och dess inverkan

– Ben Jones, Medgrundare & VD Data Literacy, Författare till *'AI Literacy Fundamentals'*, 2024

Tre primära typ av AI

Viktigaste begreppen att ha i åtanke



Prediktiv AI

Förutsäger framtida resultat baserat på historisk data



Generativ AI

Skapar nytt innehåll som text, bilder eller kod



Agentisk AI

Agerar autonomt för att uppnå definierade mål

AI är inget nytt i våra liv

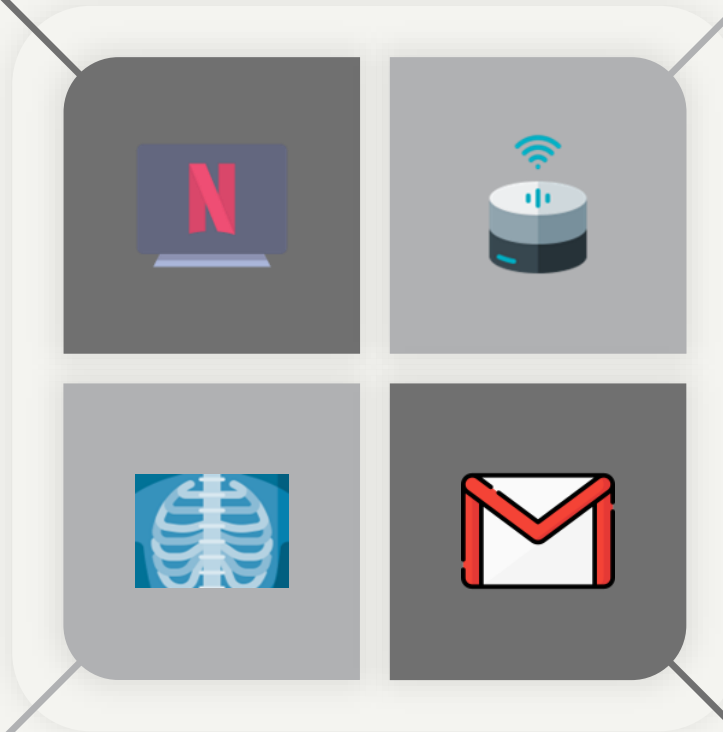
Vi har använt AI i många år

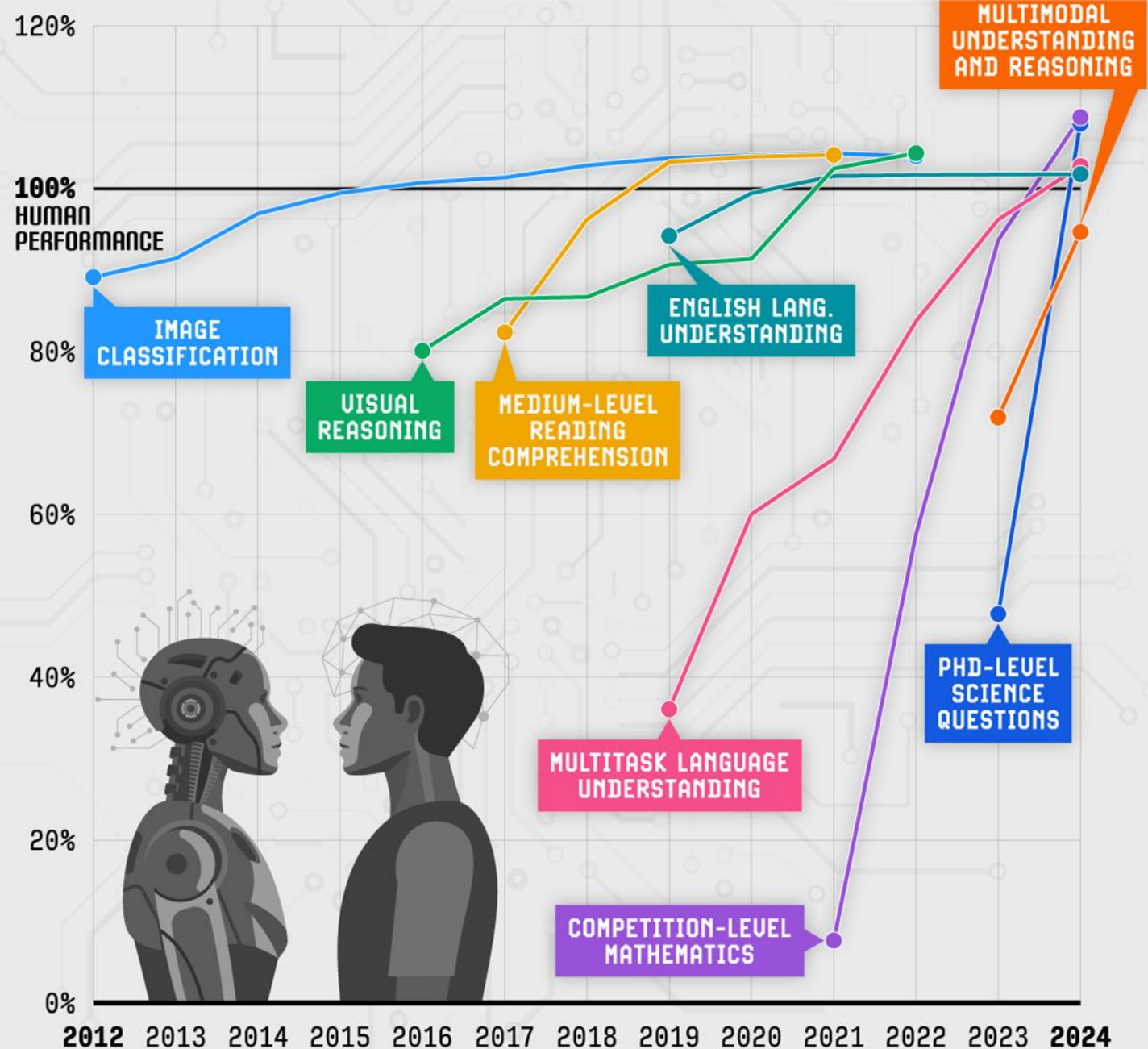
Personaliserade tjänster

Röstassistenter

Assisterad röntgen

Spamfiltrering

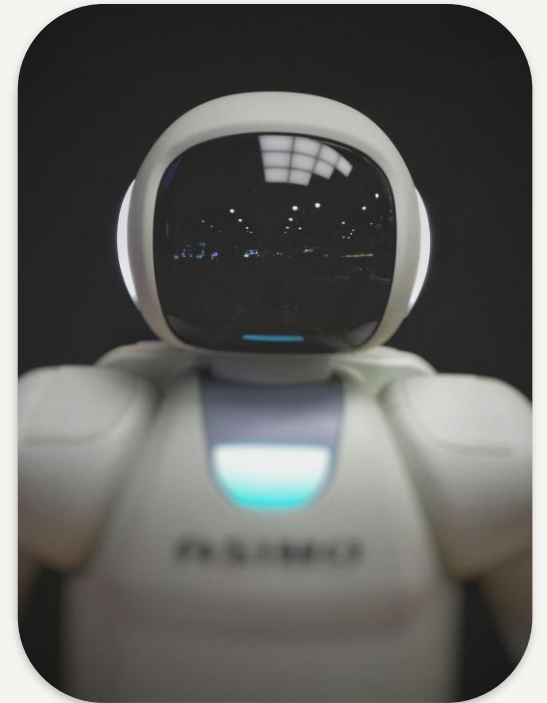


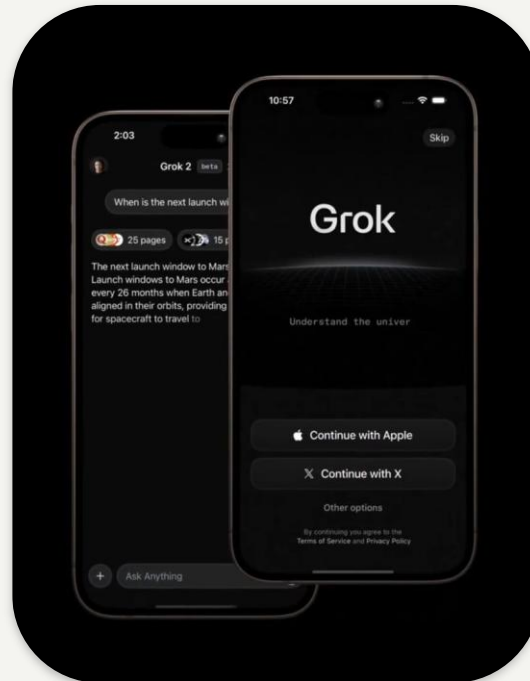
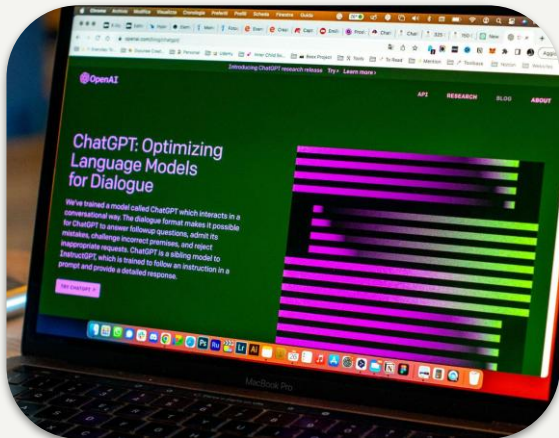
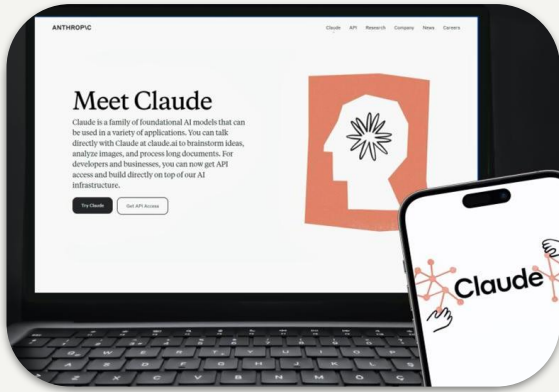


Människa vs maskin

Generativ AI

Förstå tekniken och vad den kan göra för dig inom HR





Många modeller

Det pågår ett race bland globala techbolag och ett par uppstickare om vem som kan skapa den bästa modellen



Introducing ChatGPT research release

ChatGPT: Optimizing Language Models for Dialogue

We've trained a model called ChatGPT which interacts in a conversational way. The dialogue format makes it possible for ChatGPT to answer followup questions, admit its mistakes, challenge incorrect premises, and reject inappropriate requests. ChatGPT is a sibling model to GPT-3.5, which is trained to follow an instruction in a prompt and provide a relevant response.

try chatgpt

Hur fungerar GenAI?

Supersnabb statistiker

Genom att analysera din prompt
och tränad data predicerar
modellen nästa ord och skapar
sammanhängande svar.



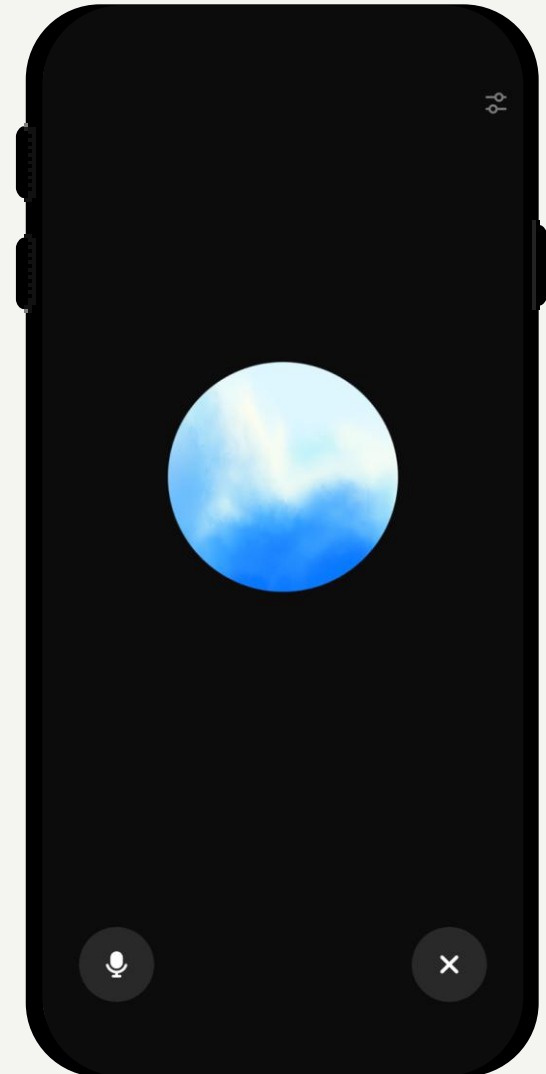
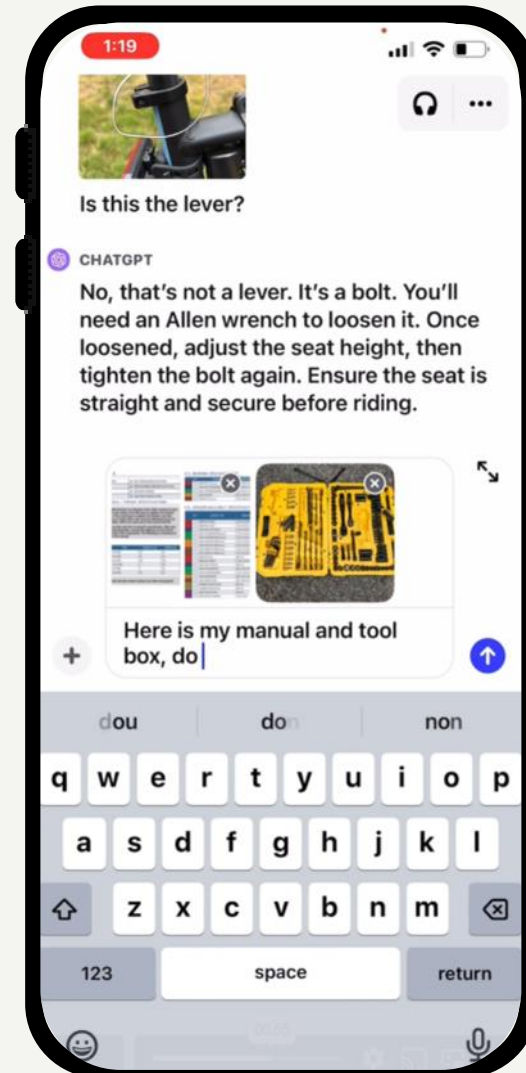


*Our mission is to ensure that
artificial general intelligence — AI
systems that are generally smarter
than humans — benefits all of
humanity*

Närmar sig steg för steg

Multimodal modell

- ☐ Generera bilder
- ☐ Interagera med bilder
- ☐ Avancerat röstläge
- ☐ Skapa egna GPTs
- ☐ Generera videoklipp



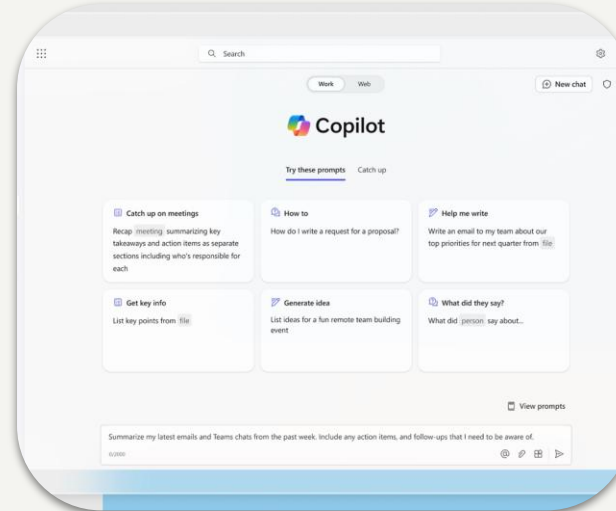
Finns mängder med AI-tjänster

Några av de bästa



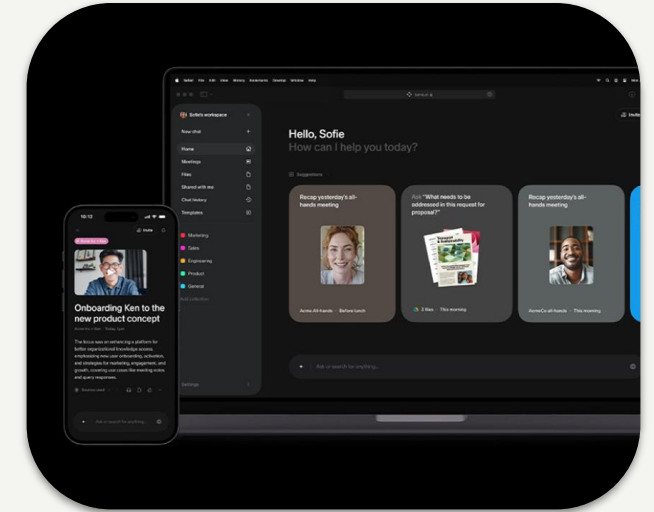
Perplexity

Utmanar Google som sökmotor



Microsoft Copilot

Integrerar AI i alla deras verktyg

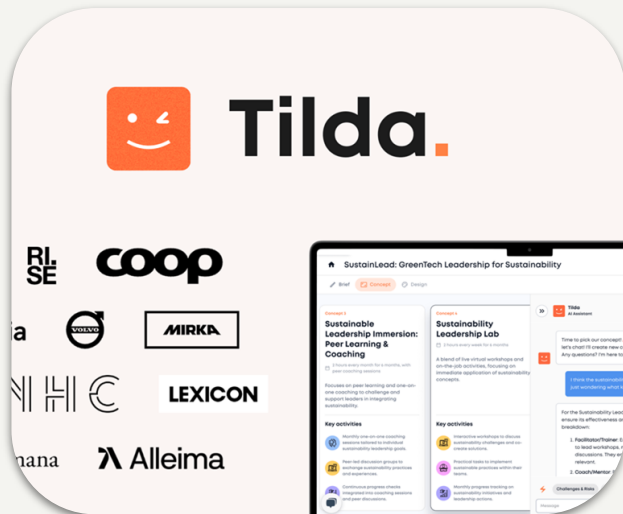


Sana AI

Mötesassistent och intern AI

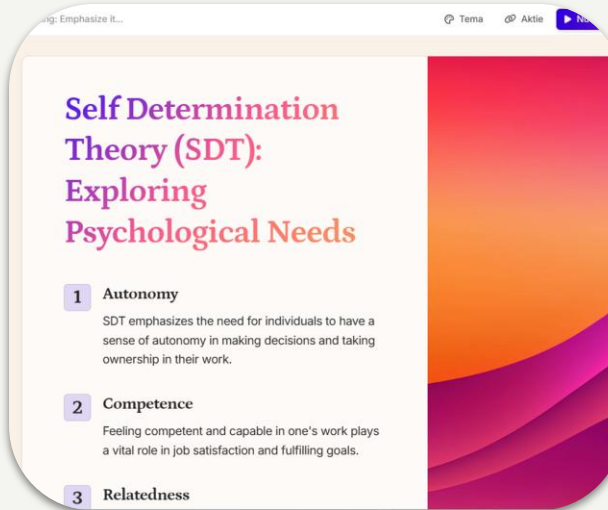
Många nischade aktörer

AI kommer att influera alla yrken inom arbetslivet



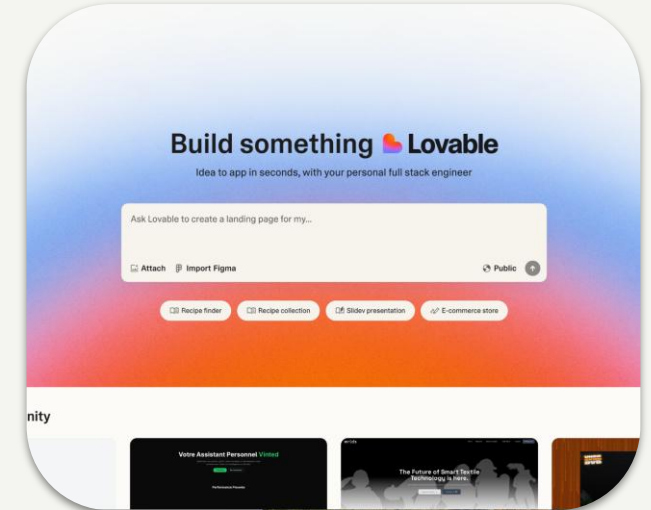
Tilda

Lärresor och beteendeförändring



Gamma AI

Skapar presentationer



Loveable

Skapar tjänster utan att koda

Var medveten om riskerna

Fem av de största problemen

1 Hallucinationer

2 Bias & skevhet

3 Datasäkerhet

4 Upphovsrätt

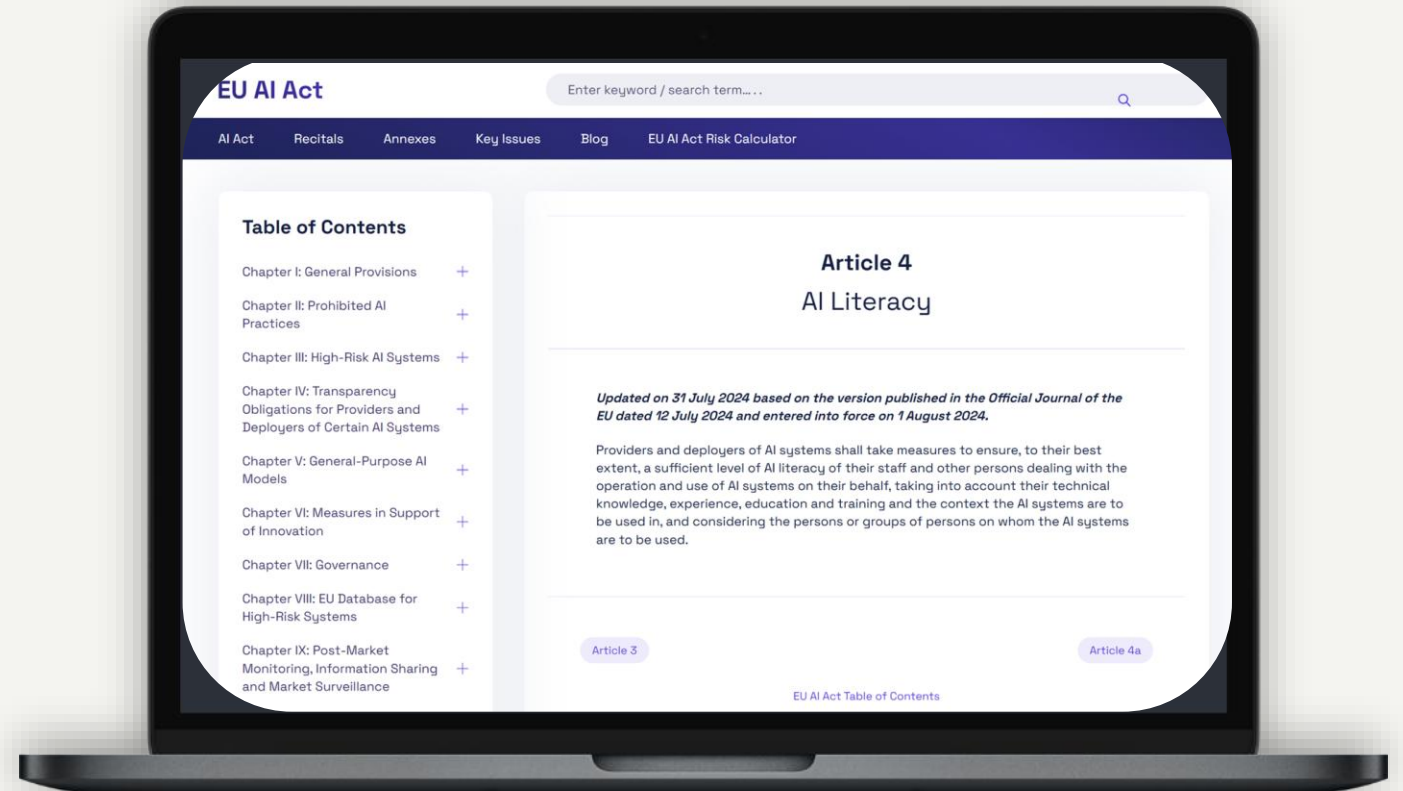
5 Energipåverkan



EU AI Act

Europas lagstiftning har stor inverkan

- ❑ AI literacy infördes 2 februari 2025
- ❑ Nu i augusti har hårdare krav på GPAI-leverantörer införts
- ❑ Träder i full kraft augusti 2026



Hur gör man?

Lär er nycklarna för att lyckas



Anamma rätt mindset

Vägledd modellen till bättre resultat

Föreställ dig att dessa modeller behöver läras upp i likhet med en väldigt kompetent praktikant.

Du måste ge **kontext, vägledning** och **kontinuerlig feedback** för att hjälpa AI:n att förstå vilka resultat du är ute efter.



Använd ramverk för att få ut mer

Kombinera tekniker med ett ramverk

Agera senior rådgivare inom personlig effektivitet och digital arbetsmiljö

Analysera mina mest tidskrävande rutinuppgifter som kan automatiseras med hjälp av AI.

Anpassa för mig som arbetar i en roll med hög grad av eget ansvar och många återkommande uppgifter – t.ex. mail, möten, dokument, presentationer.

Lista 3–5 rutinuppgifter (som tar >30 min/vecka)

Föreslå åtgärd (automatisera, delegera, eliminera) + verktyg du kan använda

Avsluta med en topplista på de tre åtgärder som ger mest tidsvinst per insats

Innan du börjar, ställ frågor till mig om du behöver mer information.



Roll

Du är expert på ...



Uppgift

Din uppgift är...



Kontext

Detaljer om bransch, tjänst, produkt ...



Format

Definiera längd, listor, tabeller ...

Live demo

Potential med GenAI



AI för HR

6 oktober

Som kursdeltagare får du kunskap om:

- **AI-literacy:** Fördjupa din kunskapsnivå och bli compliant
- **Effektiv prompting:** Vi djupdyker i ChatGPT, skapar agentflöden och bygger egna assistenter
- **AI inom HR:** Kunskap om de främsta AI-verktygen för HR
- **Förändringsledare:** Lär dig leda AI-initiativ internt
- **Framtidsspaning:** Hur kommer AI påverka oss inom HR på sikt?



Vad tyckte du om dagens webinarium?

Ta gärna 30 sekunder och svara på utvärderingen!
Efter det besvaras frågor i mån av tid

Frågor?



**Årets
samhälls-
insats 2025**

 EVENSKA
UTBILDNINGSPRISSET

Tack!

För frågor om BG Institute och våra kurser,
mejla oss på kursinformation@bginstitute.se



**Årets
samhälls-
insats 2025**

SVENSKA
UTBILDNINGSPRISET