

Sluta skrapa på ytan – få AI att leverera verkliga resultat

Thomas Eklöf, 21 oktober 2025





Thomas Eklöf



15 år inom HR- och organisationsutveckling

Medförfattare till Innovativ rekrytering

Utbildat tusentals personer sedan 2023 inom AI

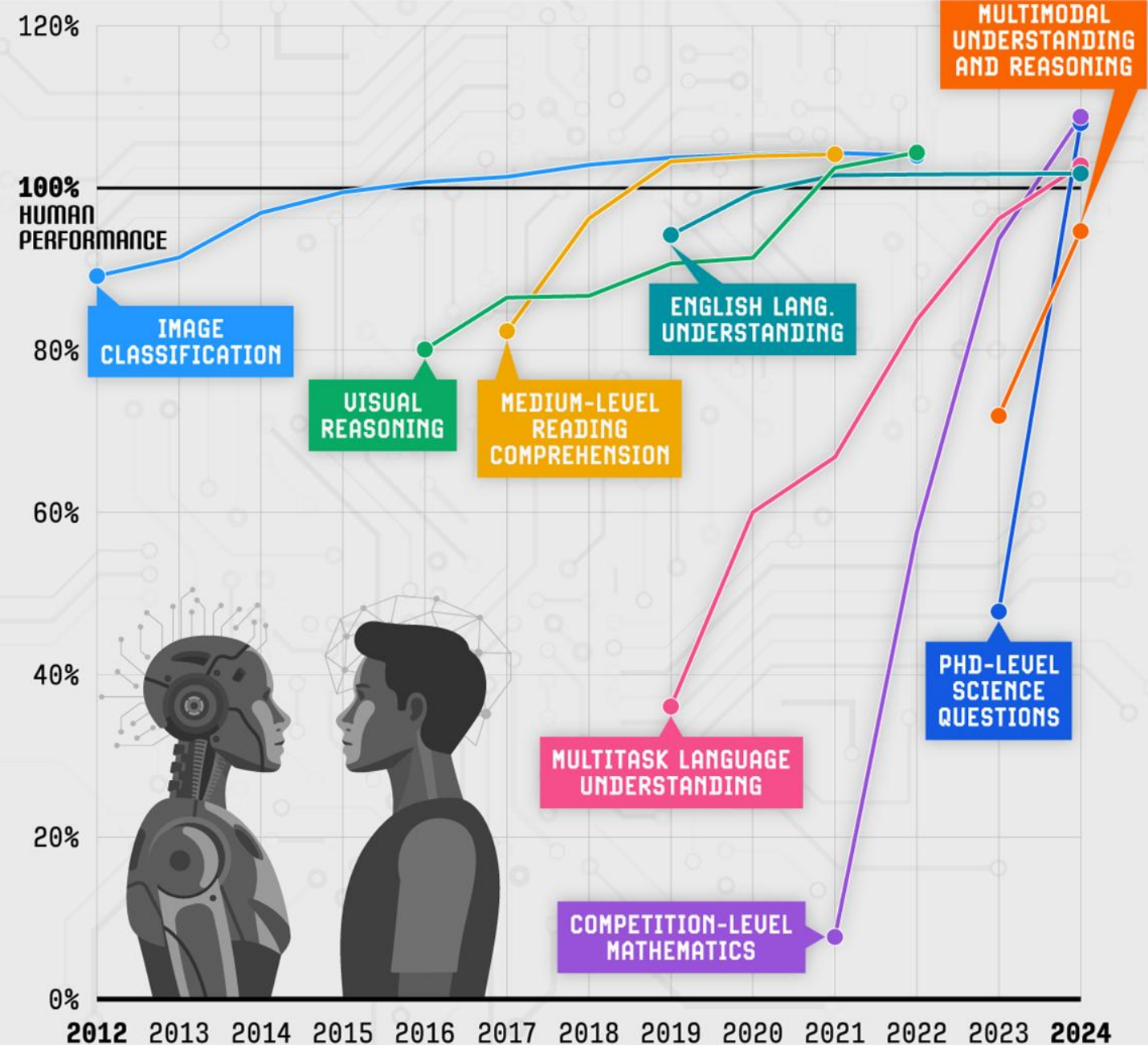
Bygger en ny startup hösten 2025 (!)

Gift och far till två Sander & Novali

Förstå AI

Vikten av att förstå AI och hur du använder tekniken på ett säkert sätt





Människa vs maskin



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

– Ben Jones, Co-founder & CEO 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

Hur fungerar GenAI?

Supersnabb statistiker

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



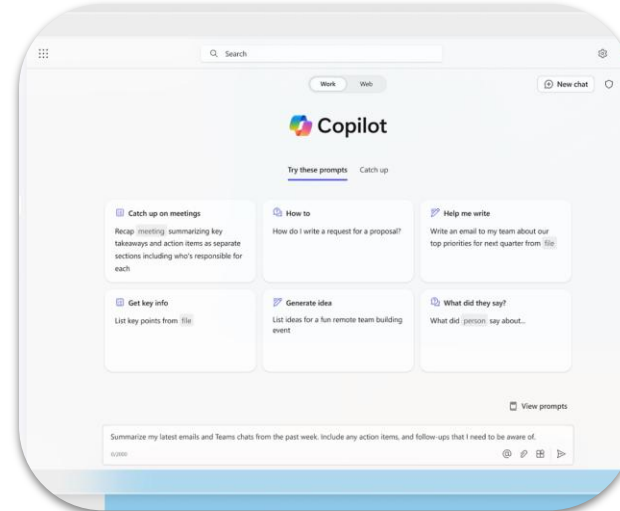
Finns mängder med AI-tjänster

Några generella exempel



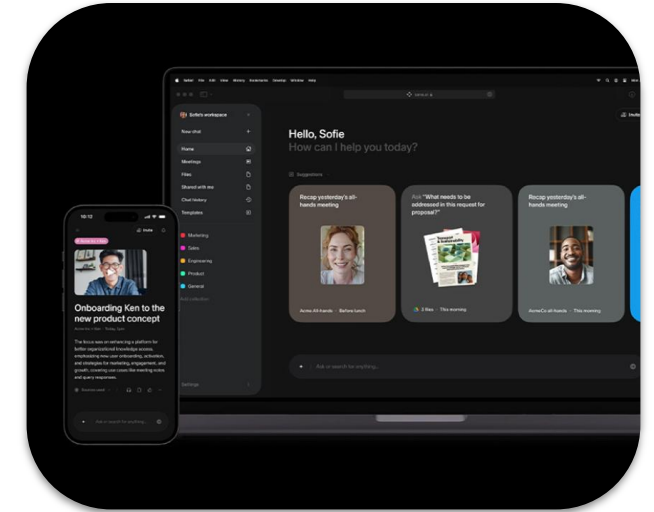
Perplexity

Utmanar Google som sökmotor



Microsoft Copilot

Integrerar AI i alla deras verktyg

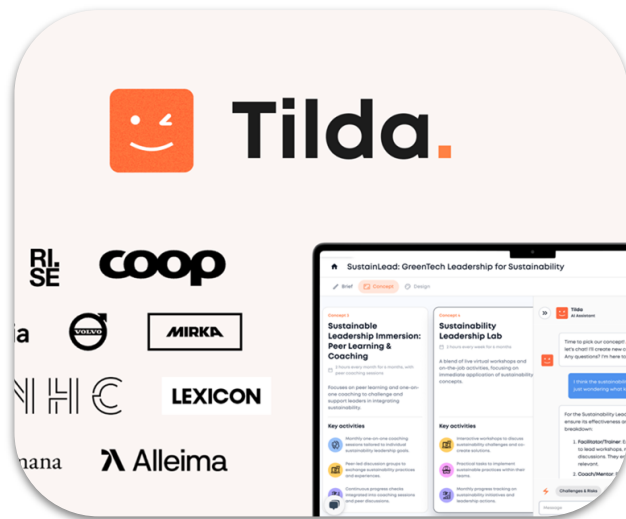


Sana AI

Mötesassistent och intern AI

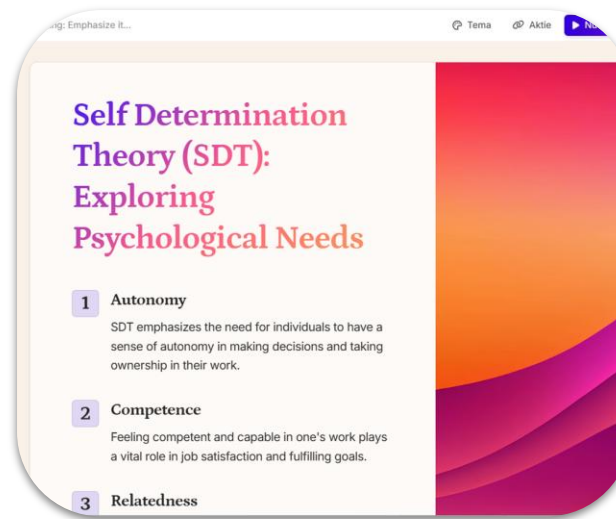
Många nischade aktörer

AI kommer att influera alla yrken inom arbetslivet



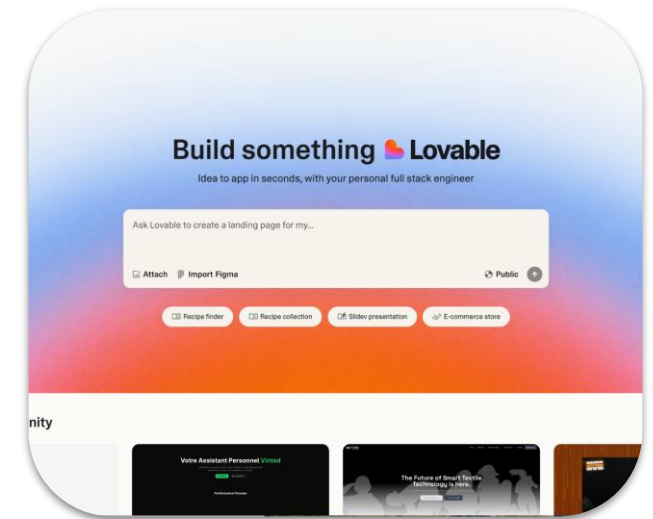
Tilda

Lärresor och beteendeförändring



Gamma AI

Skapar presentationer



Loveable

Skapar tjänster utan att koda



AP photo

Elementary school teachers picket against use of calculators in grade school
The teachers feel if students use calculators too early, they won't learn math concepts

Math teachers protest against calculator use

By JILL LAWRENCE

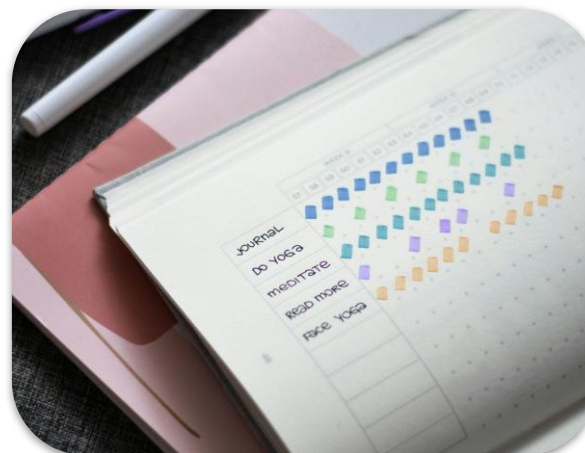
"My older kids don't pay any attention to an answer being absurd.

strate," he said. "Teachers are shy."

Är vi redo
för denna
framtid?

Nya vanor

Du behöver skapa nya vanor för att AI ska göra verklig skillnad i din vardag



Vad visar studier i världen?

Blandade resultat visar på vikten av förändringsledning



80%

Saknar tid eller energi att utföra sitt arbete



77%

Anser att arbetsbördan har ökat sedan införandet av AI



47%

Vet inte hur de ska lyckas öka sin produktivitet



25%

Av företagen planerar att erbjuda utbildningar i år

* 2025 Work Trend Index, The Year the Frontier Firm Is Born, Microsoft, 2025

*The Upwork Research Institute, From Burnout to Balance: AI-Enhanced Work Models, 2024

Förutsättningar för beteendeförändring

Vilka insatser ger bäst effekt?

Incitament

Regler & påföljder

Uppföljning & påminnelser

Öva en vana

Kunskapssessioner

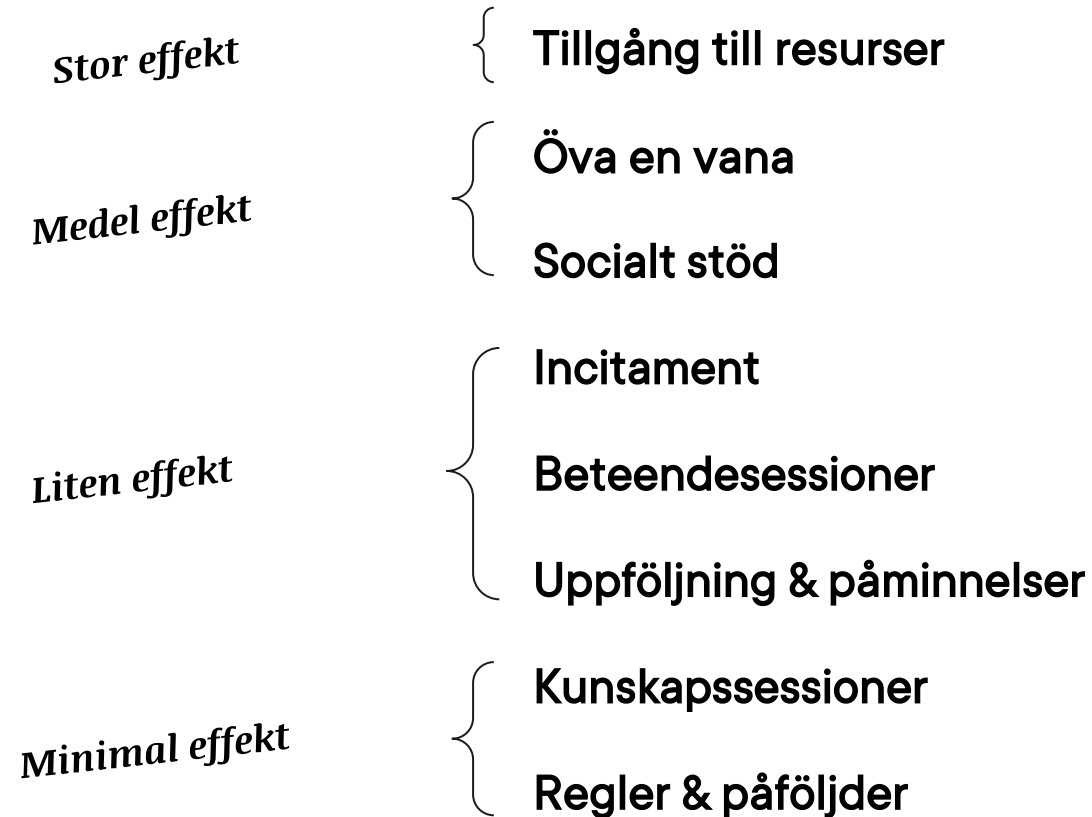
Tillgång till resurser

Socialt stöd

Beteendesessioner

Förutsättningar för beteendeförändring

Vilka insatser ger bäst effekt?



RISE Research Institutes of Sweden

RI.
SE

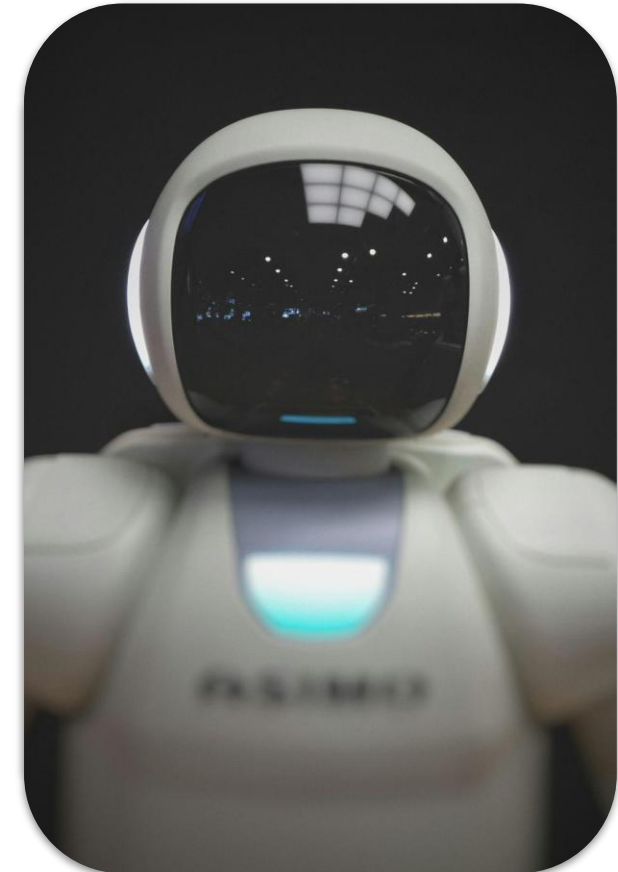
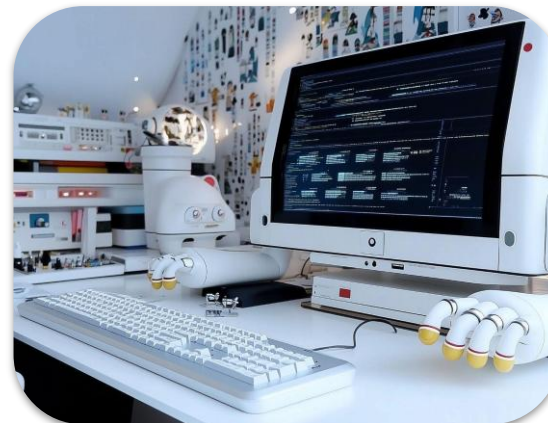
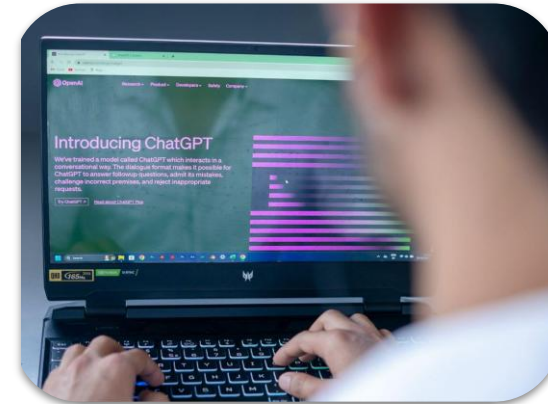
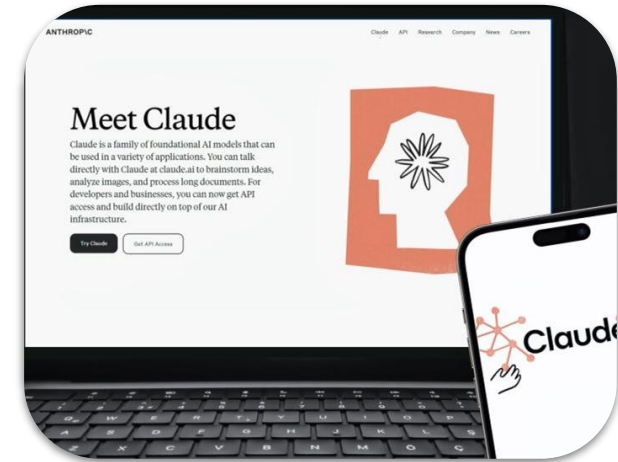
AI-STEGET.SE

Nationell kompetenssatsning för offentlig
sektor

Ett kunskapsskifte
är nödvändigt

Använda GenAI

Vikten av att förstå AI och hur du använder tekniken på ett säkert sätt



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

Du är en senior HR-chef på ett globalt företag med 200 medarbetare.

Jag förbereder mig inför ett svårt samtal med en högpresterande medarbetare som fått klagomål på sin kommunikationsstil och samarbete. Din uppgift som HR-chef är att ge mig:

1. Tre potentiella invändningar som medarbetaren kan ha mot denna feedback.
2. För varje invändning, föreslå ett konstruktivt sätt att bemöta det.
3. Två specifika exempel på hur dålig kommunikation kan påverka våra projekt.
4. Ett förslag på en förbättringsplan för medarbetaren.

Innan du börjar, ställ frågor till mig om du behöver mer information för att ge konkreta råd.

Du får \$200 i dricks om du ger bra svar



Roll

Du är expert på ...



Uppgift

Din uppgift är...



Kontext

[Infoga detaljer om bransch, tjänst, produkt etc.]

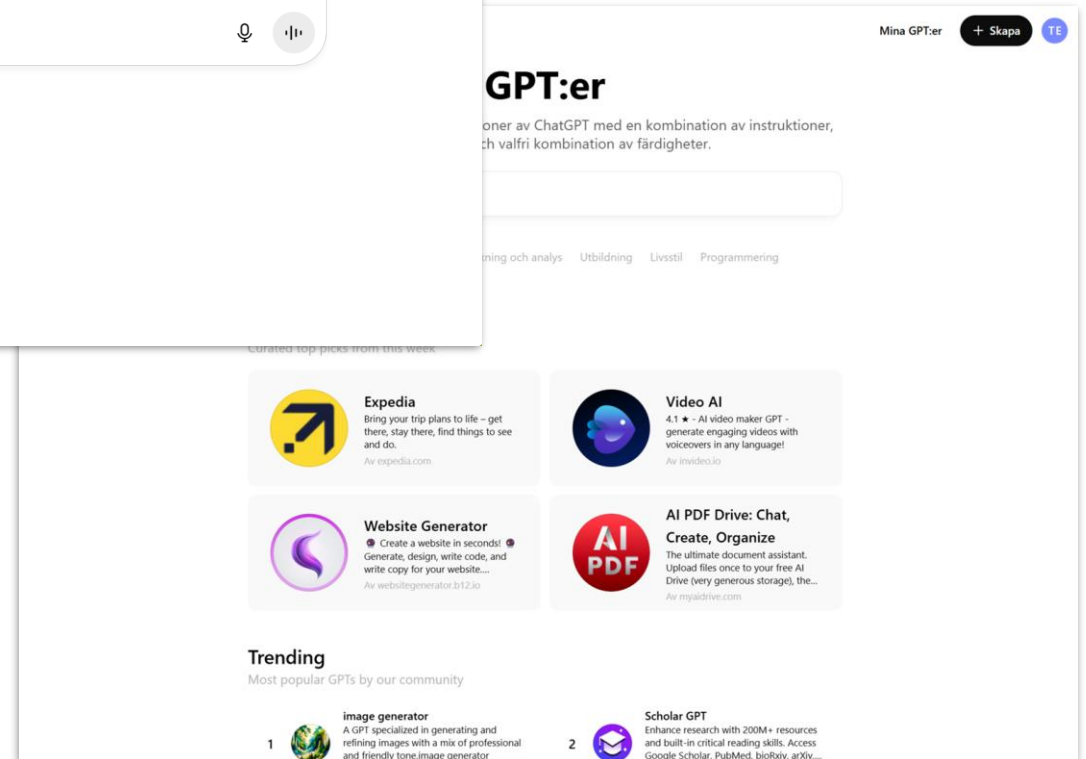
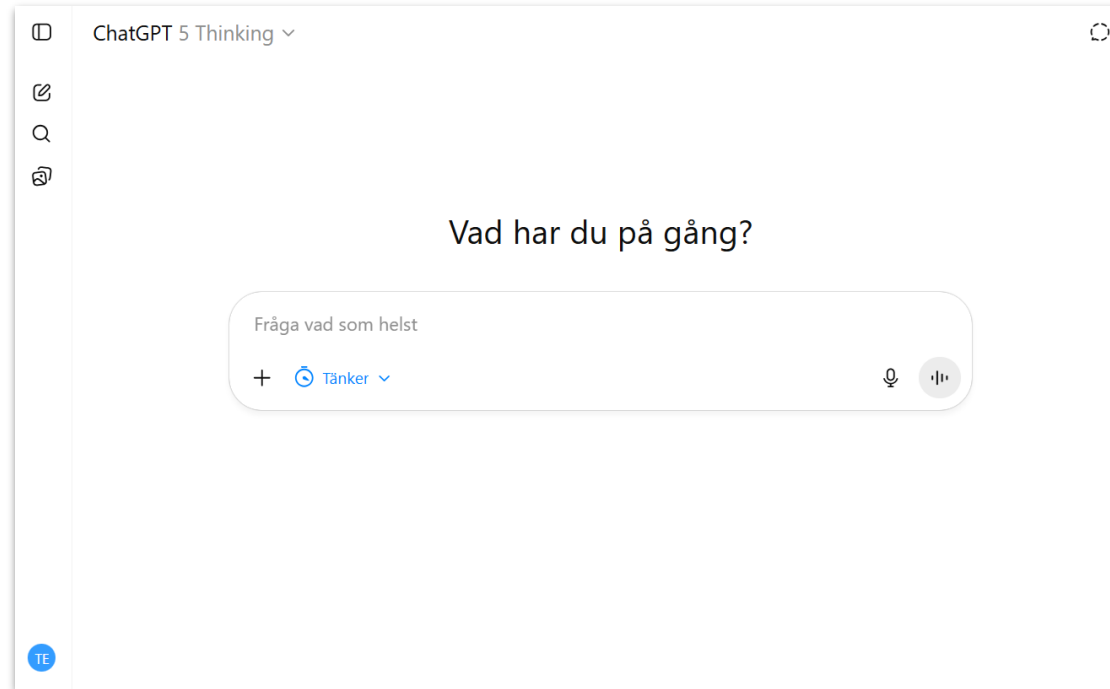


Format

Artikeln ska omfatta 500 ord, 2 punktlister osv.

Live demo

Skapa egna assistenter



Avslutande tips

❑ Investera i lärande

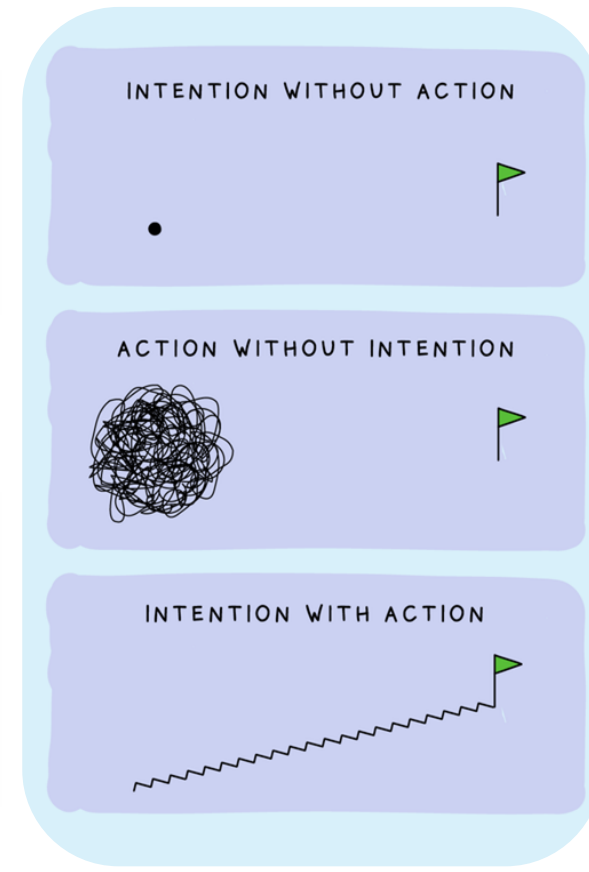
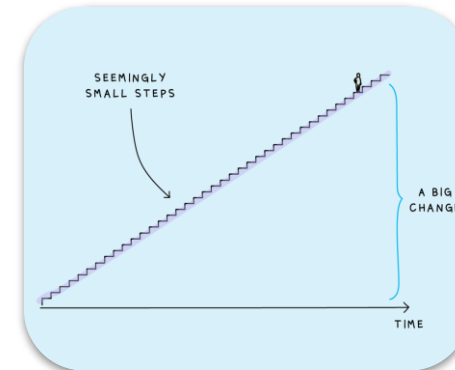
Brist på tid och brist på relevant utbildning är två av de främsta faktorerna som hindrar oss

❑ Våga misslyckas

Att tillåta intelligenta misslyckanden är vägen till framgång

❑ Välj initiativ med omsorg

Ca 80% av AI-projekt misslyckas - ofta på grund av att de saknar en tydlig plan eller koppling till verksamheten



Öka din produktivitet med AI

– ta steget från nyfiken användare till AI-proffs

27 januari 2026

Som kursdeltagare får du kunskap om:

- **AI-literacy:** Vi fördjupar din kunskapsnivå och säkerställer att du är förstår riskerna
- **Prompta som ett proffs:** Skapa korta, precisa och kreativa instruktioner som ger resultat.
- **Förbereda dig för AI-agenter:** Få koll på nästa steg i utvecklingen där AI själv tar initiativ och lägg grunden för att ligga steget före.
- **Skapa nya vanor:** Integrera AI i dina arbetssätt, så att du kontinuerligt kan höja din kvalitet och produktivitet utan att anstränga dig mer.

Vad tyckte du om dagens webinarium?

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

Frågor?



Tack!

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

