

AI för nybörjare – så kommer du igång utan krångel

Thomas Eklöf, 25 mars 2026





Thomas Eklöf



15 år inom HR- och organisationsutveckling

Medförfattare till Innovativ rekrytering

Utbildat 5000+ personer om AI sedan 2023

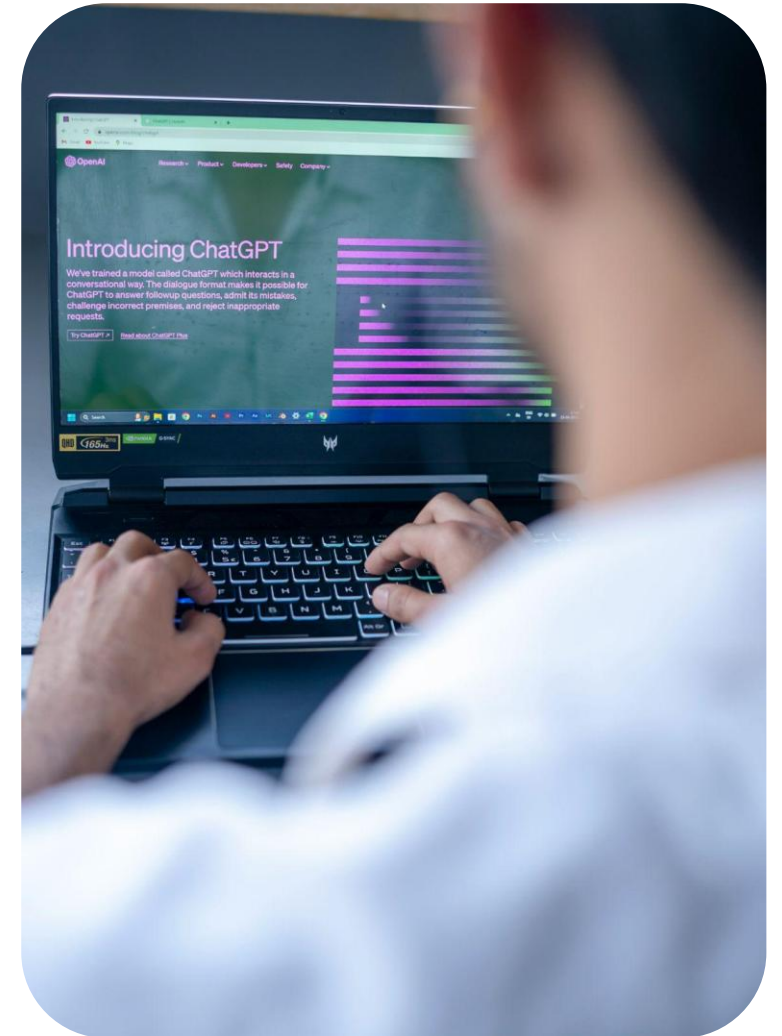
Bygger ny startup inom AI transformation

Gift och far till Sander & Novali

Känner du igen dig?

Stämmer något av påståendena in på dig?

- Jag hör att det ska spara tid, men det känns för överväldigande..
- Jag har öppnat en AI-chatt, men vet inte vad jag ska göra..
- Vad får man ens göra med AI? Tänk om jag gör fel?
- Det känns som att det är för sent att hoppa på tåget..



Du är inte ensam - i dag skalar vi bort krånglet och tittar på hur det faktiskt fungerar och hur du kommer igång!

AI är inget nytt i våra liv

Vi har använt AI i många år

Personaliserade tjänster



Röstassistenter



Assisterad röntgen



Spamfiltrering



Varför är hypen så stor?

Iden om artificiell intelligens är mer än 2700 år gammal



Hefaistos automationer i
Grekisk mytologi, 700 f.kr




Golem, 1100-1200-talet



Modern mytbildning, från Frankenstein, Hal in 2001: A Space
Odyssey till Terminator och många fler

Intresset för AI exploderade 2023

Artificiell intelligens enligt Google trender

Intresse över tid 

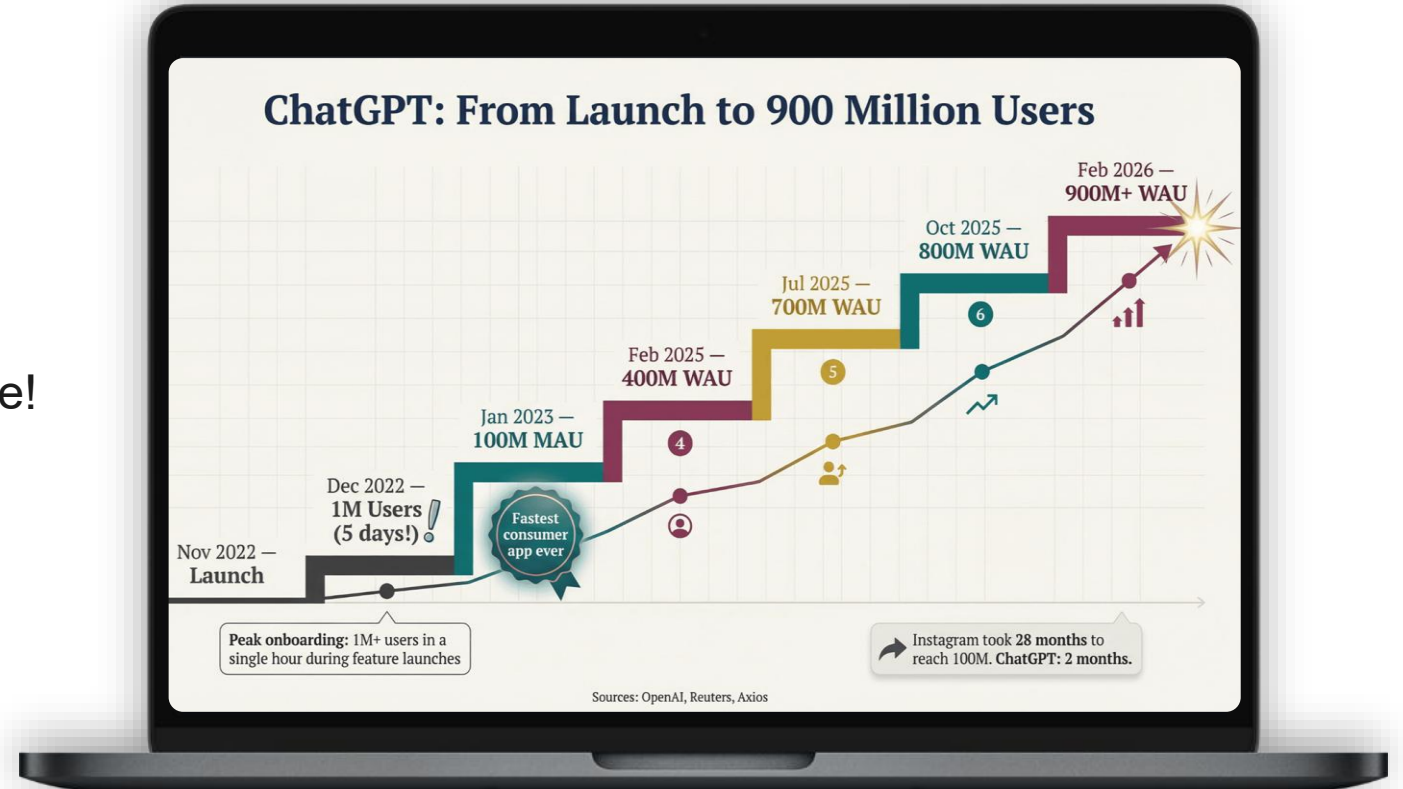


ChatGPT slog världen med storm

Enastående utveckling på kort tid

I november 2022 lanserades GPT-3:

- Nådde 1 miljon besök inom 5 dagar
- I februari 2023 hade de **1 miljard** besökare!
- 900 miljoner användare per vecka 2026



ARTIFICIELL INTELLIGENS (AI)

MASKINLÄRNING (ML)

HITTA MÖNSTER & FÖRUTSÄGA

HITTA MÖNSTER & FÖRUTSÄGA



DJUPINLÄRNING (DL)

NEURALA NÄTVERK & KOMPLEXA DATA



DATORSEENDE & TAL

SE, HÖRA & TOLKA VÄRLDEN



SEKRRATIIV TOLKA VÄRLDEN



GENERATIV AI (GenAI)

SKAPA RYTT AINEHÄLL (ChatGPT, STS...)



Hur AI fungerar



Hur generativ AI fungerar

Världens snabbaste “killgissare”

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

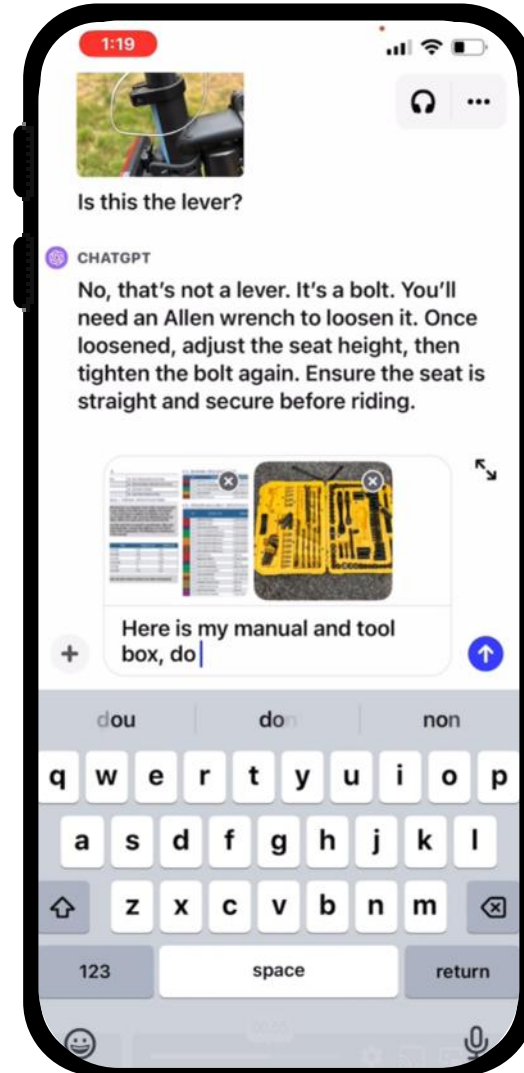
Det är alltså en skapande maskin som bygger ihop svar åt dig, ord för ord, baserat på all kunskap den fått

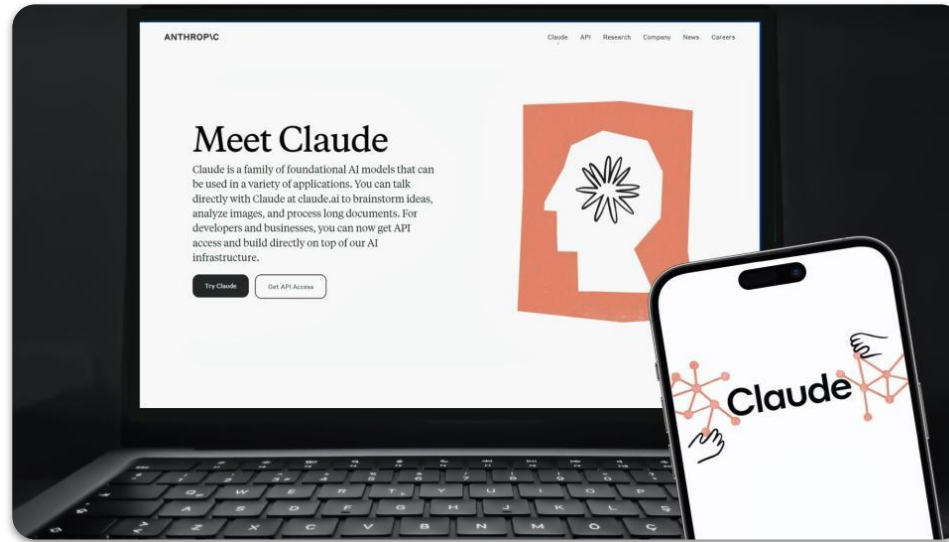


Vad kan en AI som ChatGPT göra?

Närmar sig generell intelligens (AGI)

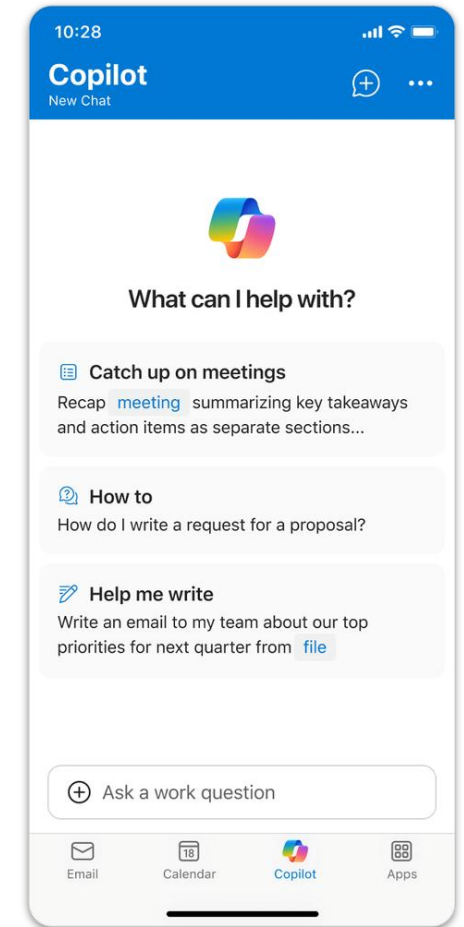
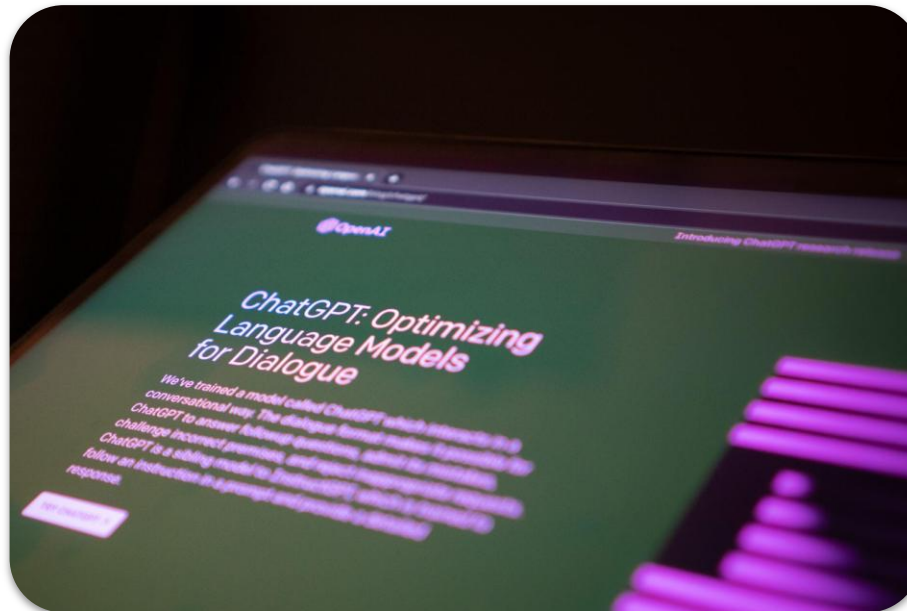
- ❑ Generera bilder
- ❑ Interagera med bilder
- ❑ Avancerat röstläge
- ❑ Skapa egna GPTs
- ❑ Generera videoklipp





Live demo

Hur kommer du igång?



AI Steg 1: Kom igång med AI

4 maj

Som kursdeltagare får du lära dig:

- **Djupare förståelse:** Skillnader mellan AI-tekniker och ett historisk perspektiv
- **Praktisk användning:** Kom igång med ChatGPT, Copilot och Gemini.
- **Prompting:** Skriv instruktioner som ger rätt resultat.
- **Riskhantering:** Undvik vanliga fallgropar och säkerhetsrisker.
- **Nya arbetsvanor:** Implementera AI i din vardag.

Vad tyckte du om dagens webinarium?

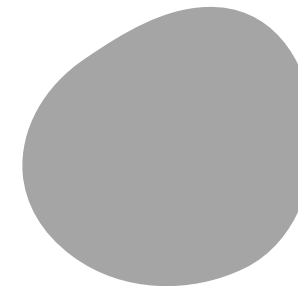
**Ta gärna 30 sekunder och svara på utvärderingen!
Efter det besvaras frågor i mån av tid**



Tack för idag!



Connecta gärna
med mig på
LinkedIn



Frågor?



**Årets
samhälls-
insats 2025**

 SVENSKA
UTBILDNINGSPRISSET

Tack!

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



**Årets
samhälls-
insats 2025**

SVENSKA
UTBILDNINGSPRIS