

# LÄRSAM

Prompta och bli bekväm med AI  
på ett hållbart sätt

*Kim Vesterbacka*

*Yrkesakademin i Österbotten*

*4.11.2025*



Medfinansieras av  
Europeiska unionen



Åbo Akademi

YRKESHÖGSKOLAN  
**NOVIA**



prakticum



Yrkesakademin  
i Österbotten



Svenska  
kulturfonden

# Vad är en prompt?

En prompt är en instruktion till en AI som berättar ***vad du vill ha, hur du vill ha det och varför.***

- Tänk tex att AI är en kunnig men inte självgående assistent som bokstavligen behöver skriftliga instruktioner.
- Då är *prompter* det språk vi använder för att tala med AI-verktyget.  
**En prompt är alltså en instruktion** – men inte bara en fråga, utan en hel *förfrågan eller anvisning med kontext, syfte och stil.*

AI förstår inte känsla eller ton om du inte berättar det. Så ju tydligare du är med ***roll, mål, format och mottagare***, desto bättre svar får du.



# Hur promptar jag tryggt och säkert?

Användningen av AI-verktyg styrs av innehållet

| <u>Typ av innehåll</u>                   | <u>Tillåtet</u> | <u>Kommentar</u>                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Offentlig information                    | ✓               | T.ex. allmänna fakta, öppna data, publika dokument.                                                                                                |
| Sekretessbelagd information              | ✗               | T.ex. känsliga avtal, personalärenden, riskhantering, säkerhetsrutiner.                                                                            |
| Interna dokument utan personuppgifter    | ⚠               | Endast om de inte innehåller känslig eller sekretessbelagd information.                                                                            |
| Personuppgifter (t.ex. namn, e-post)     | ✗               | Kräver särskilt samtycke och dataskyddsbedömning.                                                                                                  |
| Tekniska instruktioner och anvisningar   | ⚠               | Så länge de inte innehåller lösenord eller säkerhetskritisk information.                                                                           |
| Upphovsrättsskyddat material             | ✗               | Materialet kräver rättigheter eller licens, tex. artiklar, böcker, blogginlägg, fotografier, illustrationer, musik, ljudklipp, videoklipp, filmer. |
| Bilder eller ljudinspelningar            | ⚠               | Endast om de inte innehåller identifierbara personer eller känsligt material.                                                                      |
| AI-genererat innehåll (t.ex. text, bild) | ✓               | Får användas fritt om det är helt maskinskapad enligt upphovsrättsregler.                                                                          |
| Information om tredje part               | ✗               | Uppgifter om samarbetspartners, leverantörer utan deras samtycke osv.                                                                              |



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

# Hur gör jag en bra prompt?

Tänk dig att en prompt fungerar lite som att ge ett uppdrag till en kollega. Säger du bara ”Skriv en text om affärsverksamhet” så får du nåt allmänt utan desto större mening.

Men om du säger ”Skriv en kort introduktion till vår utbildning ’Använd IT-utrustning och digitala tjänster mångsidigt’ för vuxna studerande inom Yrkesexamen i affärsverksamhet, på lättläst svenska, med tre meningar”, så får du **sannolikt** en bra inledning på temat.



# Exempel på en mindre lyckad och en lite mer genomtänkt prompt

kan jag använda ai i arbetet?

Absolut – AI kan vara ett kraftfullt verktyg i arbetslivet 🧑💻. Här är några sätt du kan använda AI beroende på din roll och bransch:

## 🧑💻 Vanliga användningsområden för AI i arbetet

- **Administration & produktivitet**
  - Automatisera e-postsvar, mötesbokningar och dokumenthantering
  - Skapa sammanfattningar av möten eller texter
- **Kundservice**
  - Chatbots som svarar på vanliga frågor
  - Analys av kundfeedback för förbättringar
- **Marknadsföring**
  - Generera innehåll till sociala medier, bloggar och kampanjer
  - Analysera målgrupper och trender
- **HR & rekrytering**
  - Förhandsgranska CV:n och matcha kandidater med jobb
  - Skapa onboarding-material
- **Dataanalys**
  - Identifiera mönster och insikter i stora datamängder
  - Förutsäga framtida trender
- **Design & kreativt arbete**



Självklart! I  
arbete – pe  
Svenskfinla

Jag jobbar som IT-pedagog på Yrkesakademin i Österbotten, bla med utvecklingsverksamhet, projektledning och utbildning och handledning i digitaliseringsteman. Du fungerar nu som en AI-expert och konsult som ska hjälpa mig att bli bättre på att använda digitala verktyg, inklusive AI, i mitt arbete. Inför en utbildning om AI som riktar sig till andra och tredje stadiets personal i Svenskfinland, vill jag ha 5 punkter som kort och kärnfullt ger exempel på hur jag som IT-pedagog kan ha nytta av AI i mitt arbete.

## 💡 5 sätt AI kan stärka din roll som IT-pedagog

### 1. Skapa pedagogiskt material snabbare

- AI kan generera presentationsbilder, quiz, instruktioner och sammanfattningar utifrån dina ämnen och målgrupper.

### 2. Personlig handledning i digitala verktyg

- Med AI kan du simulera dialoger, ge exempel och skapa interaktiva övningar som anpassas efter deltagarens nivå.

### 3. Effektiv projektledning

- Använd AI för att strukturera projektplaner, skriva mötesprotokoll, analysera risker och skapa tydliga tidslinjer.

### 4. Omvärldsbevakning och trendanalys

- AI hjälper dig att snabbt få koll på nya digitala verktyg, pedagogiska metoder och tekniktrender inom utbildning.

### 5. Stöd vid förändringsarbete och digitalisering

- AI kan analysera behov, skapa kommunikationsmaterial och ge förslag på insatser som främjar digital kompetens hos personalen.

# Generera språkalternativ vid översättning

- Vid översättningsarbete kan det vara av intresse att få översatt text för olika målgrupper.
- Du kan t.ex. fråga efter en formell översättning och en version på lättläst svenska för en viss målgrupp

Exempel på prompt:

Översätt den bifogade texten till svenska i två versioner, en formell och direkt översättning riktad till personal inom andra stadiets yrkesutbildning samt en lättläst version som riktas till studerande på andra stadiets yrkesutbildning.



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

# Praktiskt exempel för att komma igång med skrivande

Tänk dig en situation där du ska komma igång med skrivande, tex en projektansökan där du bara har lösryckta idéer. Du kan t.ex. ta hjälp av AI för brainstorming, för att bolla idéer och för att komma igång utgående från det material du ”matar” AI med.

Kom ihåg:

- Kontext
- Roll
- Målformulering (vad vill jag ha hjälp med?)

Ansökningsm... Tidigare proje...

Jag behöver hjälp för att komma igång med en projektansökan som jag har svårt att hitta en vettig struktur för. Projektet är ett utvecklingsprojekt där Yrkesakademin i Österbotten, en yrkesutbildningsanordnare på andra stadiet i Svenskfinland, ska utveckla sin AI-användning och utveckla de tekniska förutsättningarna för att ta in AI som ett element i verksamheten. Läs in de bifogade filerna och analysera finansiärens ansökningsmeddelande som du hittar i filen Ansökningsmeddelande.pdf. Du ska fungera som en expert på projektansökningar som hjälper mig i skrivuppgdraget som en erfaren konsult för projektansökningar. Du har läst in ett Word-dokument, Tidigare projekttexter.docx, där du hittar tidigare formuleringar och tankar om AI-användning. Ta med dig denna information som bakgrund och hjälp mig nu att sätta fokus på dessa element: - Vad behöver vi utbilda våra personal i? - Vilken teknik behöver vi utveckla för att kunna ta i bruk AI i vår organisation? - Vilka stödtjänster behöver vi bygga upp? - Hur behöver vi beakta studerandes kunnande och hur ska vi nå dem? Utgående från finansiärens ansökningsmeddelande, se vilka kopplingar som finns till ansökningsomgångens fokusområden och tvärgående teman och hjälp mig igång med att skapa en första struktur för ett dylikt tema.



Medfinansieras av  
Europeiska unionen



# Vill du lära dig mer om AI och prompter?

Bekanta er gärna med Europeiska kommissionens [Handlingsplan för digital utbildning](#), där det finns ett kapitel om [Etiska riktlinjer för lärare om användningen av artificiell intelligens och data i undervisning och inläring](#).

## [Utbildningsstyrelsens AI-rekommendationer](#)

Elements of AI, omfattande kurs: <https://www.elementsofai.se>

- Gratis kurs, genomförs som självstudier.
- Tidsåtgång beräknas till 15-30 h. Bl.a. Helsingfors Universitet och Linköpings Universitet står bakom den.

## [Eduai.se: Prompt Generator](#)

- Hjälper dig att skapa skräddarsydda prompter, med olika exempel
- Kolla också deras [verktygsbank med AI-verktyg för olika användningsområden](#)



Medfinansieras av  
Europeiska unionen