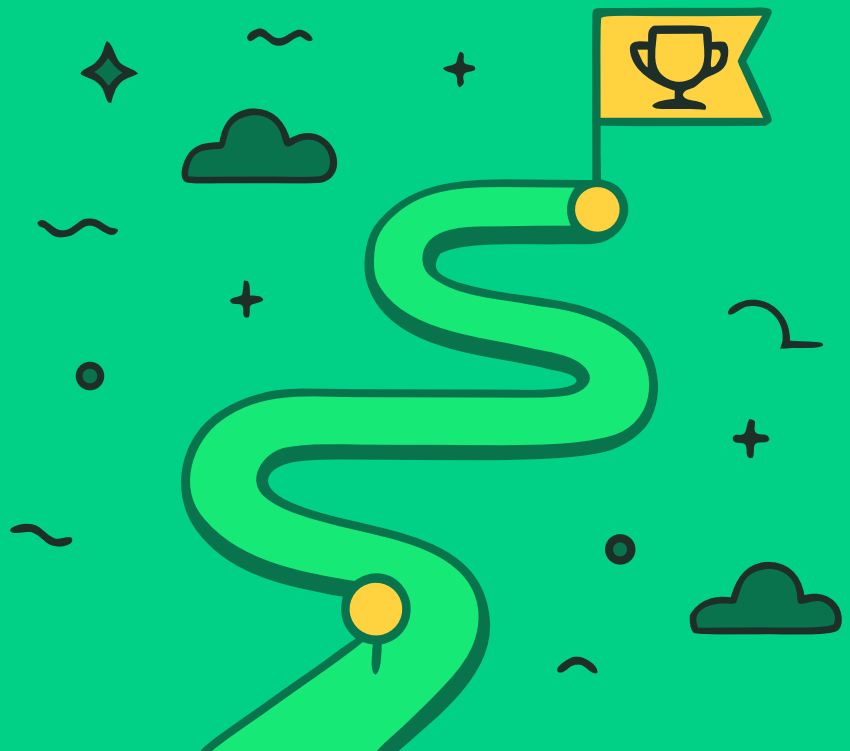


Beginner

Slik får du bedre svar fra AI



KOGGER.NO

Innhold

- 1 Formålet med denne e-boken
- 2 Et ord vi kommer til å bruke: PROMPT
- 3 Hvorfor svarene ofte blir generelle
- 4 Den ene tingen som gir bedre kvalitet
- 5 En enkel mal for gode prompts
- 6 Én justering av gangen
- 7 Når svaret ikke treffer helt
- 8 Bruk AI til å få orden på tankene
- 9 En trygg avslutning
- 10 Les alltid over og dobbeltsjekk
- 11 Bruk AI til å kvalitetssikre
- 12 Når AI ikke bør brukes alene
- 13 Hva det egentlig vil si å bruke AI
- 14 Denne e-boken som mal
- 15 Beginner – Expert
- 16 Veien videre



Formålet med denne e-boken

Denne e-boken skal lære deg å bli bedre på å bruke AI i hverdagen.

Mange opplever at AI gir mer – flere tekster, flere forslag og flere ord – men mer er ikke det samme som bedre. Det er lett å ende opp med mye innhold som egentlig ikke hjelper deg videre.

Det viktigste du skal lære her, er derfor ikke hvordan du bruker AI for å produsere mest mulig. Det lærer de fleste ganske raskt. Det du skal lære, er hvordan du bruker AI på en måte som gir både kvantitet og kvalitet samtidig.

Målet er å få bedre resultater, raskere, og med større trygghet underveis.

Denne e-boken er laget for deg som vil bruke AI praktisk, uten å bli for teknisk, uten å bruke mye tid, og uten å føle at du hele tiden gjør noe feil.



Et ord vi kommer til å bruke: **PROMPT**

I denne e-boken bruker vi ordet prompt. En prompt betyr ganske enkelt det du skriver til AI for å få hjelp.

Det kan være:

- et spørsmål
- en forklaring
- en kort beskjed om hva du trenger

Alt dette regnes som en prompt.

For eksempel kan en prompt være:

«Kan du hjelpe meg å skrive denne e-posten litt tydeligere?»
«Jeg trenger hjelp til å forklare dette på en enkel måte.»

Du trenger ikke å skrive lange eller avanserte prompts for å få gode svar. Det finnes heller ikke én riktig måte å skrive en prompt på. To personer kan skrive helt ulikt og likevel få gode resultater.

Når vi bruker ordet prompt videre, er det derfor ikke ment som noe teknisk. Det er bare et praktisk navn på det du skriver til AI.

En god prompt er i praksis bare en tydelig beskjed.





1. Hvorfor svarene ofte blir generelle

AI gir alltid et svar, men hvor godt svaret er, henger tett sammen med hvor tydelig prompten din er. Når et svar føles flatt eller generelt, er det sjelden fordi AI er «dårlig». Det er som regel fordi den ikke har fått nok informasjon til å gjøre et godt valg.

Når AI er usikker, velger den den tryggeste løsningen. Det betyr et bredt svar som kan passe for mange, men som ofte treffer litt dårlig for deg.

Dette skjer typisk når

- Prompten er veldig kort
- Det mangler bakgrunn
- Du ikke har sagt hva svaret skal brukes til





2. Den ene tingen som gir bedre kvalitet

Den enkleste og mest effektive måten å få bedre svar på, er å si hva du skal bruke svaret til. Ofte er én setning nok.

For eksempel

«Dette skal brukes som notater til meg selv.»

«Dette skal brukes i et møte.»

«Dette skal forklares til noen som ikke kan dette fra før.»

Når AI vet hvordan svaret skal brukes, slipper den å gjette. Den justerer språk, nivå og detaljer automatisk. Du trenger ikke forklare alt. Bare det å si hva svaret skal brukes til, gir ofte en tydelig forbedring i kvalitet.



3. En enkel mal for gode prompts

Hvis du er usikker på hvordan du skal skrive en prompt, kan det hjelpe å tenke gjennom noen faste spørsmål. Ikke fordi du må følge dem slavisk, men fordi de hjelper deg å bli tydeligere.

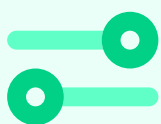
Spør deg selv:

- Hva jobber jeg med akkurat nå?
- Hva trenger jeg hjelp til?
- Hva skal svaret brukes til?
- Hvordan vil jeg ha svaret presentert?

For eksempel:

«Jeg jobber med en presentasjon. Jeg trenger hjelp til å forklare hva kunstig intelligens er, på en enkel måte. Dette skal brukes for kollegaer uten teknisk fagbakgrunn. Svar kort og i punkter.»

Du trenger ikke bruke alle punktene hver gang. Ofte holder det med to eller tre. Hvis svaret ikke treffer helt, kan du gå tilbake og legge til det som mangler.



4. En justering av gangen gir bedre prompts

Når du vil forbedre et svar, er det fristende å gi mange rettelser samtidig.

For eksempel:

«Gjør teksten kortere, enklere å forstå og legg til en god illustrasjonv.»

Det er forståelig, men ofte ikke det som gir best resultat. Da må AI prioritere flere endringer på én gang, og noe kan bli halvgjort eller ujevnt.

Ofte får du bedre kvalitet ved å ta én justering av gangen:

- Først: «Kan du gjøre teksten kortere?»
- Deretter: «Kan du gjøre språket enklere å forstå?»
- Til slutt: «Kan du foreslå en illustrasjon som passer til dette?»

Dette gir AI fokus, og deg kontroll. Det handler ikke om at det er feil å gi mange ønsker samtidig, men om hva som er mest effektivt når målet er kvalitet.



5. Når svaret ikke treffer helt

Hvis svaret ikke passer helt, trenger du ikke forklare alt som er feil. Ofte holder det å beskrive hvordan svaret oppleves.

For eksempel:

- «Dette ble litt for generelt.»
- «Dette er litt langt.»
- «Dette føles litt tungt å lese.»
- «Dette er litt for avansert.»



En enkel tommelfingerregel er:

- «litt» = juster
- ingen «litt» = endre retning



6. Bruk AI til å få orden på tankene

AI er ikke bare nyttig når du vet nøyaktig hva du vil skrive. Den kan også være en god støtte når tankene dine er litt uferdige.



For eksempel:

«Jeg er litt usikker på hvordan jeg skal forklare dette. Kan du hjelpe meg å sortere tankene?»

«Jeg vet hva jeg vil si, men det er litt rotete. Kan du hjelpe meg å gjøre det mer ryddig?»

Dette er spesielt nyttig i starten av en skriveprosess, før du begynner å formulere teksten selv.



7. En trygg avslutning du kan bruke ofte

Noen ganger vet du ikke helt hva som er riktig å skrive til AI eller kanskje du bare ikke orker å skrive alt i detalj fordi du er usikker på hva som er viktig å ta med.

I stedet for å stoppe opp kan du be AI gjette det som virker mest logisk, og samtidig si ifra hva den har gjettet. Da får du et svar du kan ta stilling til, i stedet for å måtte tenke ferdig alt først.

For eksempel kan du skrive:

«Kan du hjelpe meg å skrive en kort tekst om hvordan vi bør følge opp kunder etter et møte? Hvis noe er uklart, kan du gjette det som virker mest logisk og si tydelig hva du har gjettet.»

AI kan da svare:

«Jeg antar at dette gjelder nye kunder etter et første møte, og at teksten skal være vennlig og uformell.»

Nå kan du enkelt rette:

«Det gjelder eksisterende kunder.»

«Tonen bør være mer formell.»





8. Les alltid over og dobbeltsjekk

AI er et nyttig verktøy, men det er ikke 100 % pålitelig. Noen ganger kan det misforstå det du mener, eller fylle inn detaljer som høres riktige ut, men som ikke stemmer helt.

Det betyr at AI kan lage tekst som:

- ser riktig ut ved første øyekast
- høres selvsikker ut
- men likevel inneholder feil eller unøyaktigheter

Derfor er det alltid ditt ansvar å lese over og dobbeltsjekke det AI har laget, før du bruker det videre eller deler det med andre.

En enkel og veldig effektiv vane er å lese teksten høyt for deg selv.

Da er det lettere å merke:

- hvor teksten flyter godt
- hvor setninger blir for lange
- hvor noe høres rart eller uklart ut

Det som er vanskelig å lese høyt, er ofte også vanskelig å forstå for andre.

Huskeregel:

Alt du skriver, bør du kunne si høyt, men ikke alt du sier høyt, bør du skrive.



Bruk AI til å kvalitetssikre sitt eget arbeid

Du kan også be AI om å dobbeltsjekke teksten sin selv.

For eksempel:

«Kan du lese gjennom dette og si ifra hvis noe er uklart?»

«Er det noe her som bør forenkles?»

«Kan du kvalitetssikre dette og foreslå forbedringer?»

En god arbeidsflyt kan være:

1. La AI lage et første utkast
2. Les teksten selv (gjerne høyt)
3. Be AI om å kvalitetssikre og forbedre
4. Ta en siste rask gjennomlesing før bruk

AI kan hjelpe med kvalitetssikring, men det erstatter ikke ditt ansvar.
Du tar alltid den endelige avgjørelsen.



Når AI ikke bør brukes alene

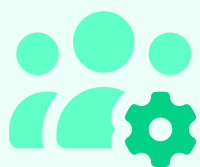
AI er ikke alltid riktig løsning.

Hvis du trenger:

- personlige vurderinger
- juridisk rådgivning
- medisinske råd

bør AI kun brukes som støtte og aldri som fasit.





Hva det egentlig vil si å bruke AI på en god måte

Å bruke AI på en god måte handler ikke om å være teknisk, skrive lange prompts eller få flest mulig svar.

Det handler om å være tydelig, justere litt underveis og bruke AI som støtte i arbeidet ditt.

Å bruke AI på denne måten handler ikke om å gjøre mer enn andre, men om å gjøre ting litt enklere for seg selv.



Når kvaliteten blir bedre, kommer mengden ofte av seg selv.



Denne e-boken som mal

Hver gang du bruker AI, kan du gå tilbake til de samme fire spørsmålene:

- ✓ Hva jobber jeg med?
- ✓ Hva trenger jeg hjelp til?
- ✓ Hva skal svaret brukes til?
- ✓ Hvordan vil jeg ha svaret?

I de fleste tilfeller er det nok.





Beginner – Expert

Denne e-boken har fokusert på det grunnleggende: hvordan du får bedre svar fra AI gjennom tydelighet, små justeringer og ansvar for eget arbeid. Når dette begynner å sitte, er neste steg ikke å gjøre mer – men å jobbe mer bevisst over tid.

I intermediate- og ekspertversjonen flytter vi fokuset fra enkeltprompts til helhetlig bruk. Der ser vi på hvordan struktur, gjenbruk og faste rammer gjør at AI blir et mer effektivt verktøy i hverdagen, og mindre noe du hele tiden må forklare på nytt.

Vi går blant annet inn på hvordan en enkel mappestruktur kan spare tid, hvorfor det lønner seg å bygge en personlig minnebank med gode formuleringer og forklaringer, og hvordan tydelige instruksjoner og personalisering i din egen AI gir mer konsistente svar over tid.

Alt dette forklares grundig i neste bok.





Veien videre

Vil du ta steget videre sammen med oss? Enten du ønsker en prat om hvordan AI kan forenkle din arbeidsdag, eller om din bedrift trenger en inspirerende workshop for å komme i gang på ordentlig, vil vi gjerne høre fra deg!



Tamarah Hovland



kogger.no



th@kogger.no



+47 48 25 73 20



in LinkedIn

