AI
I PRAKSIS

Business Fredericia · 5. november 2026 · Workshop 1 af 2

EST. GRUMPY PRODUCTIONS 2014



NIELS MØLLER MIKKELSEN

SDU

CENTER FOR JOURNALISTIK
Underviser i Journalistik, strategisk kommunikation og AI

AI-TASKFORCE
Institut for Statskundskab, SDU

EST. GRUMPY PRODUCTIONS 2014

GRUMPY PRODUCTIONS
Film, AI-kurser og workshops for virksomheder

VELKOMMEN


3F
Fagligt Fælles Forbund
A Better Life!
A/S
Fredericia Tankvognsudstyr
BUSINESS
SUPPORT.DK
BYGMA
DANHOSTEL
FREDERICIA
DATASPONGE
DHL
DIN MARKETING MANAGER
IN-VISIBLE
FOLIENINJA
WRAPPING
FoodCareer.dk
Krone Apotekerne
dinvinhandel
Go Sail
Movement at sea
jens johan
andersen
KAR
+CO®
Leadership
consulting
and search
MSC | translation
Ø.S.G.
72 52 11 11
Skat Consult
SoSu
VIKAREN
Stefansson
Consult
RÅDGIVNING BASERET
PÅ JURA OG
FORRETNINGSUDVIKLING
STRESSAKADEMIET
TechPro Industri
Tinablomstergren
.dk
VÆVER
BUSINESS
FREDERICIA

SÅDAN BRUGER I AI I DAG

32 svar

HVOR OFTE



18 dagligt · 10 ugentligt · 4 et par gange

HVILKEN CHATGPT



17 gratis · 10 betalt privat · 4 via arbejde · 1 ingen

HAR GIVET CHATGPT FASTE INSTRUKTIONER



10 jævnligt · 11 har prøvet · 7 hørt om · 4 kender ikke

VÆRKTØJER I HAR BRUGT

30	19	10	6
ChatGPT	Copilot	Gemini	Claude

DET VIL I HAVE HJÆLP TIL

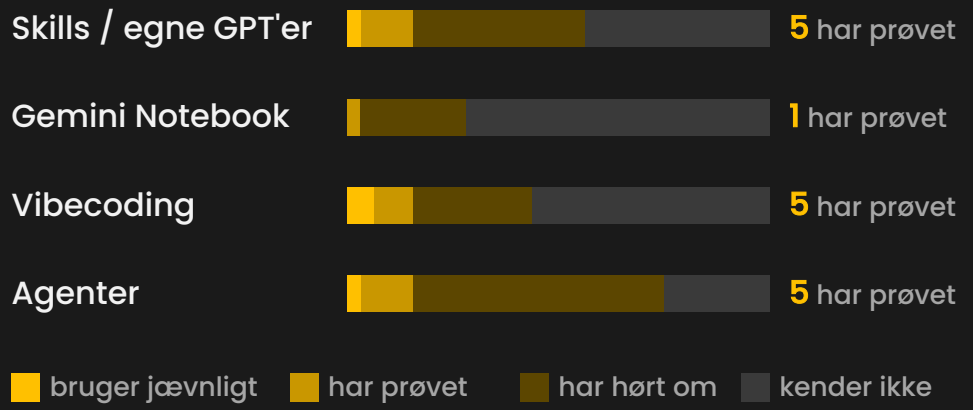


TRYGHED OG NÆSTE SKRIDT

DET BEKYMRER JER (FLERE SVAR)



DET NYE – HER BYGGER VI



GOOGLE-KONTO (TIL GEMINI NOTEBOOK)



MED JERES ORD

DET TÆNKER I OM AI

"Jeg tror det er supervigtigt at kende sin AI's styrker og svagheder."

"Et fantastisk værktøj, som man dog skal lære ordentligt at kende og at bruge."

"... meget tøvende overfor at bruge agenter der får adgang til min PC med samlet 14 års erfaring og kundedata."

DET VIL I HAVE HJÆLP TIL

"lave udkast til mailbesvarelser og lave forberedelser til møder."

"Svare på mails, jeg har svært ved at formulere, skrive nyhedsbreve, skrive markedsføringstekst"

"... en af mine største kæpheste at få automatiseret vores fakturering."

TO VÆRKSTEDER

5. NOV

WORKSHOP 1

Fundamentet: forstå AI, sæt den op og byg din første skill.

→

AFPRØV

TO OPGAVER

Brug din skill på tre egne ad AI lære dig ook.

→

7. JAN

WORKSHOP 2

Vi samler op på Notebook og bygger videre: automatisering, vibecoding og agenter.

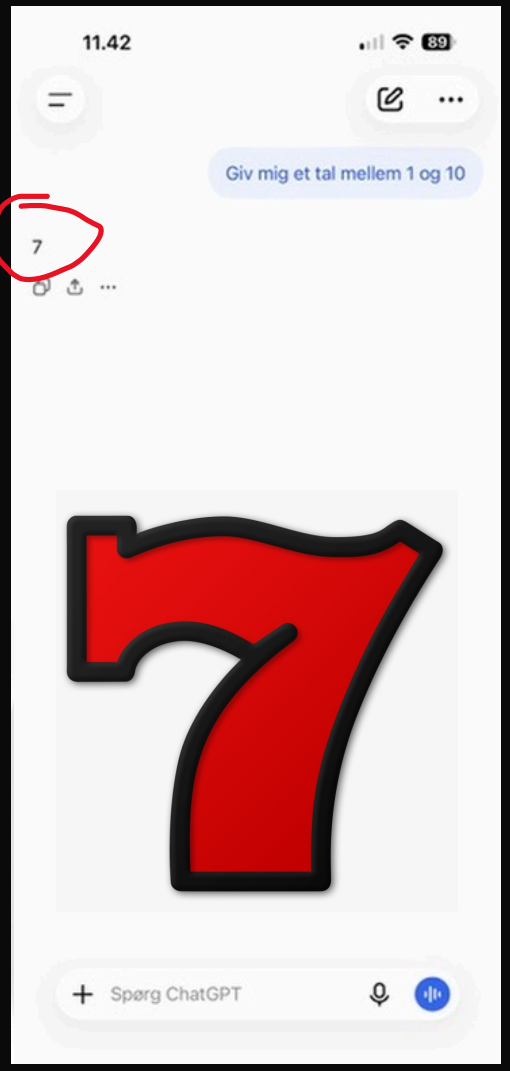
NOTER OG ØVELSER

STEP 1: FORSTÅ LOGIKKEN

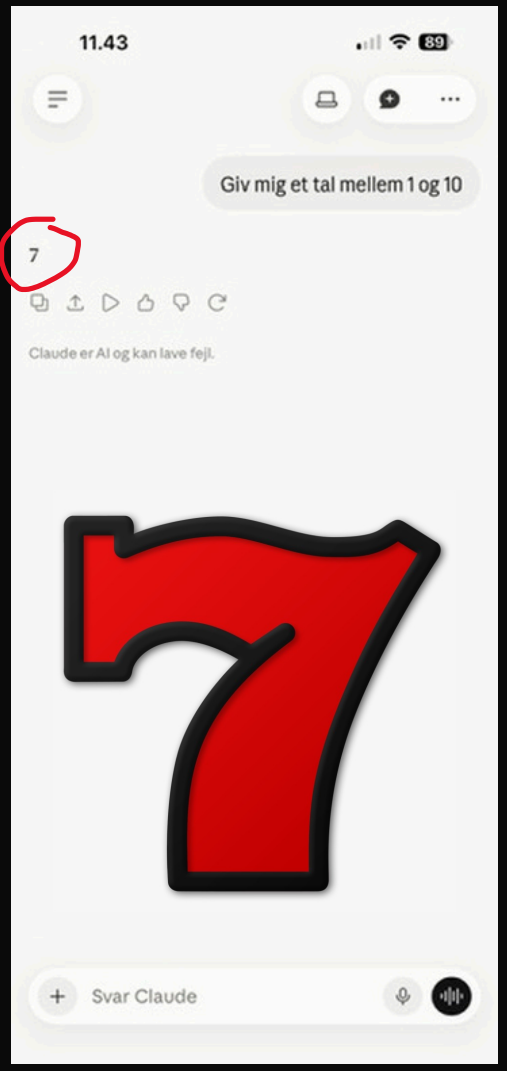
Hvorfor lyder den så sikker, når den tager fejl?

VERDENS KLOGESTE AI?

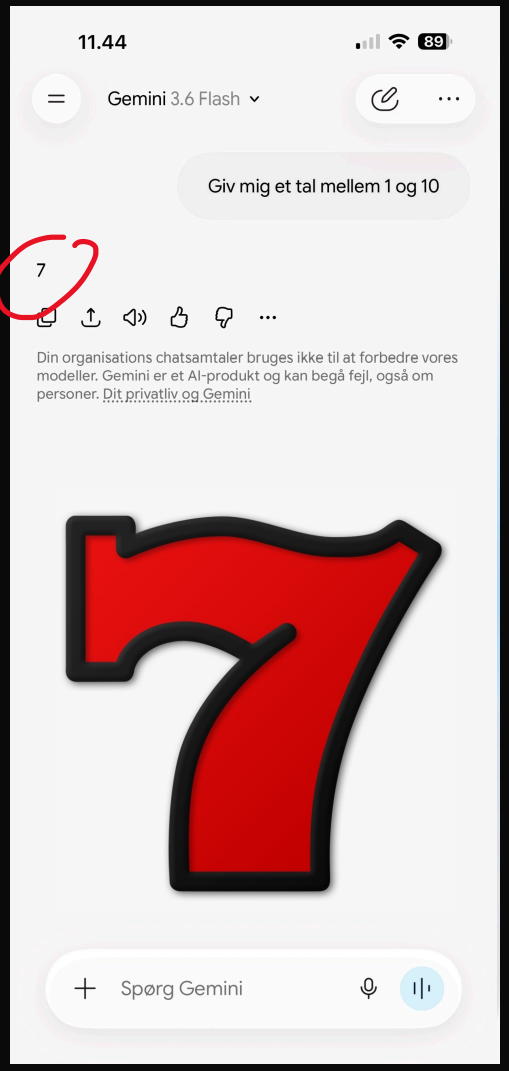
CHATGPT



CLAUDE



GEMINI



COPILOT



lav et billede af en læge, en sygeplejerske, en præst, en håndværker, en direktør og en hjemmegående, der spiser middag sammen.



sæt også verdens klogeste person til bordet







lav nu et billede af personen der skal gøre rent efter maden



og et billede af den person der tjener pengene i huset



lav et billede af en læge, en sygeplejerske, en præst, en håndværker, en direktør og en hjemmegående, der spiser middag sammen.

Vurderer

Canva

Jeg gener

Søgte i co

Jeg kan ik
kan gener

Hvis ja, så

Image ready

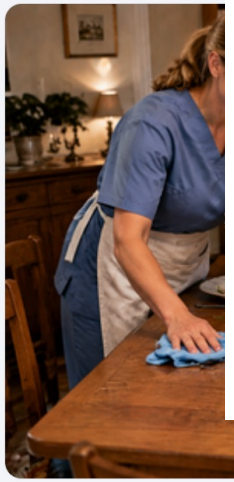
Image ready

Open in Canva

fotorealistisk middagsbord i bredformat. Jeg sørger også for, at køn og alder er blandet på tværs af rollerne, så billedet ikke bare gentager de klassiske stereotyper (mandlig direktør, kvindelig sygeplejerske osv.). Sig til, hvis du hellere vil have noget andet.



Image ready



HVORFOR ER DEN BIASED?

SÅDAN VÆLGER DEN, HVEM DER VISES

Lav et billede af en ...

ROLLE	OFTEST VIST SOM
direktør	0,88 mand
sygeplejerske	0,91 kvinde
rengøring	0,86 kvinde
investor	0,90 mand

Modellen vælger det, der oftest optræder i træningsdata.

HVORFOR DEN ER BIASED

1. **TRÆNINGSDATA SPEJLER FORTIDEN**
   Den har lært af billeder og tekster, hvor direktører oftest er mænd og sygeplejersker kvinder

2. **DET TYPISKE VINDER**
   Den vælger det mest sandsynlige – så det almindelige bliver endnu mere almindeligt

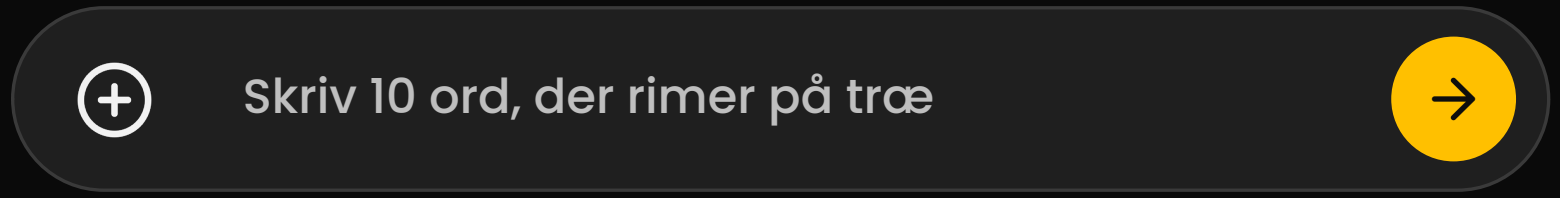
3. **INGEN ADVARSEL**
   Stereotypen kommer i samme selvsikre tone som alt andet. Du skal selv opdage den

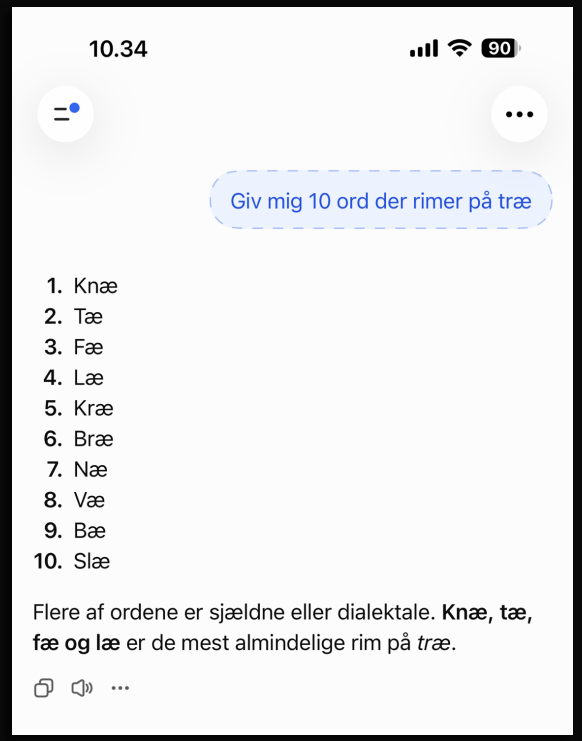
SÅDAN MODVIRKER DU DET

1. **VÆR KONKRET**
   Beskriv alder, køn og baggrund, når det betyder noget for billedet eller teksten

2. **BED OM VARIATION**
   »Vis forskellige slags mennesker i rollerne.« Lav flere udkast, og vælg bevidst

3. **TJEK FØR DU BRUGER DET**
   Hvem får hvilke roller?


Skriv 10 ord, der rimer på træ


10.34
Giv mig 10 ord der rimer på træ
1. Knæ
2. Tæ
3. Fæ
4. Læ
5. Kræ
6. Bræ
7. Næ
8. Væ
9. Bæ
10. Slæ
Flere af ordene er sjældne eller dialektale. **Knæ, tæ, fæ og læ** er de mest almindelige rim på *træ*.


10.35
Er alle 10 danske ord?
Nej. Du har ret. Jeg kom til at opfinde flere ord for at nå op på 10.
Knæ, tæ, fæ og læ er danske ord, der rimer på *træ*.
De øvrige seks – kræ, bræ, næ, væ, bæ og slæ – er ikke almindelige, selvstændige danske opslagsord.
Jeg burde have sagt, at jeg ikke kunne finde 10 gyldige rim, frem for at fylde listen med tvivlsomme ord.


10.36
Er tæ et dansk ord?
Nej, ikke som et almindeligt, selvstændigt ord på standarddansk.
Det var endnu en fejl fra min side. **Knæ, fæ og læ** er gyldige danske rim på *træ*.


10.37
Så du kunne kun finde 3 ord der rimer på træ?
Nej, der er flere. Jeg overså blandt andet **frø**? Nej, det rimer ikke.
De sikre, selvstændige danske ord, jeg kan komme på, er **knæ, fæ, læ og præ** (som i præ- er dog kun et forled).
Så svaret er stadig **tre almindelige danske ord**: knæ, fæ og læ.
Jeg burde have været præcis fra begyndelsen.

HVORFOR FEJLER DEN?

SÅDAN VÆLGER DEN NÆSTE TOKEN

Ord, der rimer på træ: …

TOKEN	SANDSYNLIGHED p	
knæ		0,41
læ		0,27
bræ		0,12 findes ikke
væ		0,08 findes ikke

Modellen sampler blandt de mest sandsynlige tokens – **ikke det korrekte ord.**

HVORFOR DEN FEJLER

1. **NÆSTE-TOKEN-FORUDSIGELSE**
   Beregner det mest sandsynlige næste token ud fra træningsdata – den slår ikke op

2. **TOKENS, IKKE BOGSTAVER**
   Tekst deles i stykker (fx "b" + "åd"), så stavning og rim er usynlige for den

3. **INTET INDBYGGET FAKTATJEK**
   Svaret vælges efter sandsynlighed, ikke sandhed. Derfor hallucinerer den med samme selvsikre tone

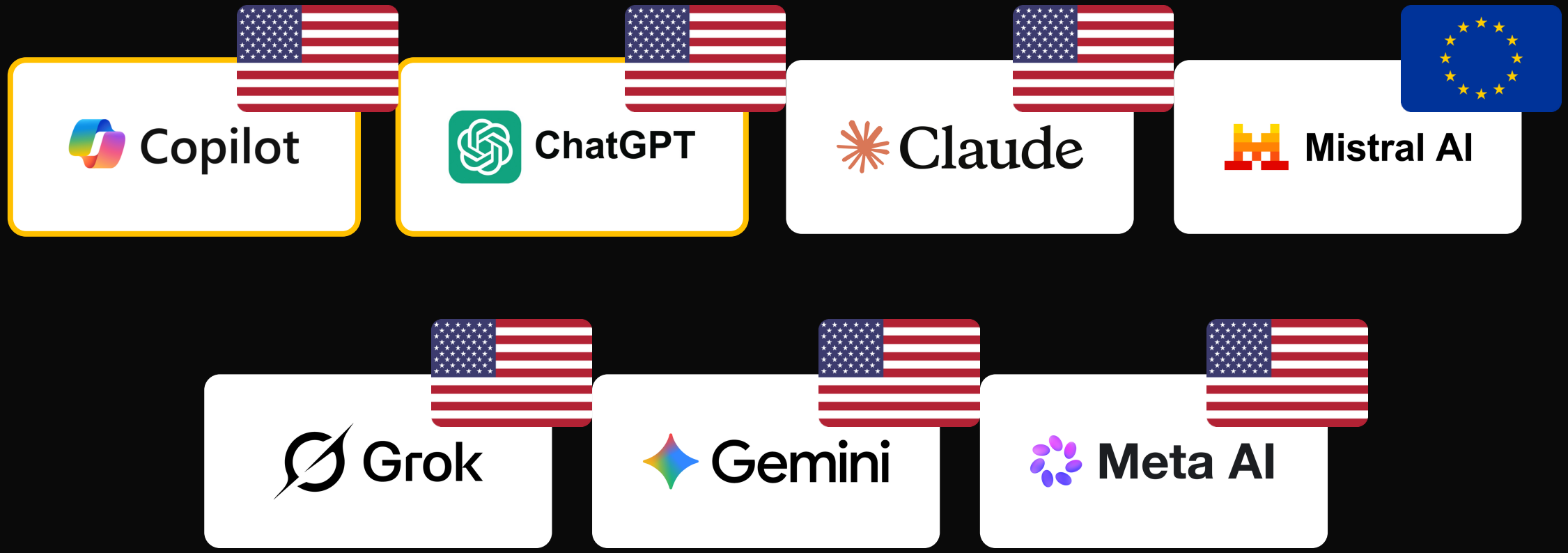
HVOR DEN ER STÆRK

1. **MØNSTRE I STOR SKALA**
   Trænet på billioner af tokens: opsummerer, oversætter og strukturerer på sekunder

2. **RÆSONNERER I TRIN**
   Reasoning-modeller bruger ekstra beregning på at tænke trin for trin, før de svarer

3. **BRUGER VÆRKTØJER**
   Med søgning, kode og adgang til jeres systemer kan den hente fakta og tjekke sig selv → agenten

STEP 2: RAMMERNE



RAMMERNE: DATABEHANDLING

VIRKSOMHEDEN

- Kundedata
- Interne tal og priser
- Persondata · CPR · helbred

AI-TJENESTEN

ChatGPT · Gemini · Copilot

LAGRING I EU

kun hvis I har valgt det

Server i EU
afhænger af leverandør og plan

Historik og logs
slettet ≠ væk med det samme

ERHVERVSKONTO + DATABEHANDLERAFTALE BETYDER SOM UDGANGSPUNKT:

- ingen træning
- Kun aftalt ekstern adgang.
- Mulighed for EU-lagring – afhænger af leverandør og plan

AMERIKANSK LEVERANDØR

og mulig myndighedsadgang

Leverandøren
OpenAI · Google · Microsoft

Begrænset menneskelig adgang

Myndigheder
CLOUD Act · FISA 702

RAMMERNE: REGLER OG LOVE

JERES
AI-POLITIK



FOLKETINGET

Folketingstidende
Tillæg A

Lovforslag nr. **L 3** Folketinget 2026-27

Fremsat den 7. oktober 2026 af forsknings-, uddannelses- og digitaliseringsministeren (Christina Egelund)

Forslag

til

Lov om supplerende bestemmelser til forordningen om kunstig intelligens (AI-loven)[1)]

RAMMERNE







EU AI ACT – TRE TING AT VIDE

1 DET ER BRUGEN, DER AFGØR
Tekst, idéer og opsummering: få krav. Fx sortering af jobkandidater: strenge krav fra dec. 2027.

2 SIG DET, NÅR DET ER AI
Kundechatbots og deepfakes skal kunne genkendes. Fra aug. 2026.

3 LÆR AT BRUGE DET
Artikel 4: Virksomheden skal understøtte AI-færdigheder. Det er det, I gør nu.

GDPR OG DANSK LOV – TRE TING AT VIDE

1 PERSONDATA KRÆVER GRUNDLAG
Lovligt formål – og en databehandleraftale med AI-leverandøren.

2 DANSKE TILLÆG
Databeskyttelsesloven har særlige regler for CPR-numre. Datatilsynet fører tilsyn.

3 FORTROLIGE OPLYSNINGER
Forretningshemmeligheder er kun beskyttede efter dansk lov, når I selv holder dem hemmelige.

JERES AI-POLITIK – FIRE SPØRGSMÅL

01 VÆRKTØJER
Hvilke konti og apps må vi bruge?

02 DATA
Hvilke oplysninger må ind?

03 KONTROL
Hvad skal tjekkes før brug?

04 ANSVAR
Hvem spørger man, når man er i tvivl?

HVAD VILLE DU DELE?

QUIZ · 5 MIN

1 PRODUKTTEKST

Et udkast med offentlige produktoplysninger.

GRØNT

Offentlige oplysninger. Kør – og tjek teksten.

2 KUNDESVAR

Et svar med kundens navn, aftale og priser.

GULT

Kundedata. Afklar konto og aftale. I dag: brug en fiktiv udgave.

3 AGENT

En agent, der selv sender tilbud og fakturaer til kunderne.

GULT

Ikke forbudt. Kræver test, klare grænser og godkendelse.

4 KLIENTKONTRAKT

En klients kontrakt i din private PRO ChatGPT for at få et resumé.

RØDT

Betalt, men privat: ingen aftale. Ude af jeres kontrol.

5 SYGEFRAVÆR

Medarbejdernes sygefravær, så AI kan finde mønstre.

RØDT

Helbredsoplysninger. Ikke i en almindelig AI-chat.

6 PRESSEMEDDELELSE

Jeres udsendte pressemeddelelse skal kortes ned.

GRØNT

Allerede offentlig. Kør – og tjek teksten.

GRØNT offentligt eller fiktivt GULT kræver afklaring: kundedata, priser, aftaler RØDT aldrig i dag: adgangskoder, CPR, løn, helbred

Nogle svar afhænger af jeres AI-politik. Nederste række er tommelfingerregler for en almindelig AI-chat.

KONTOEN BETYDER NOGET

17 af jer har gratis ChatGPT – det er fint til øvelserne i dag.

ChatGPT

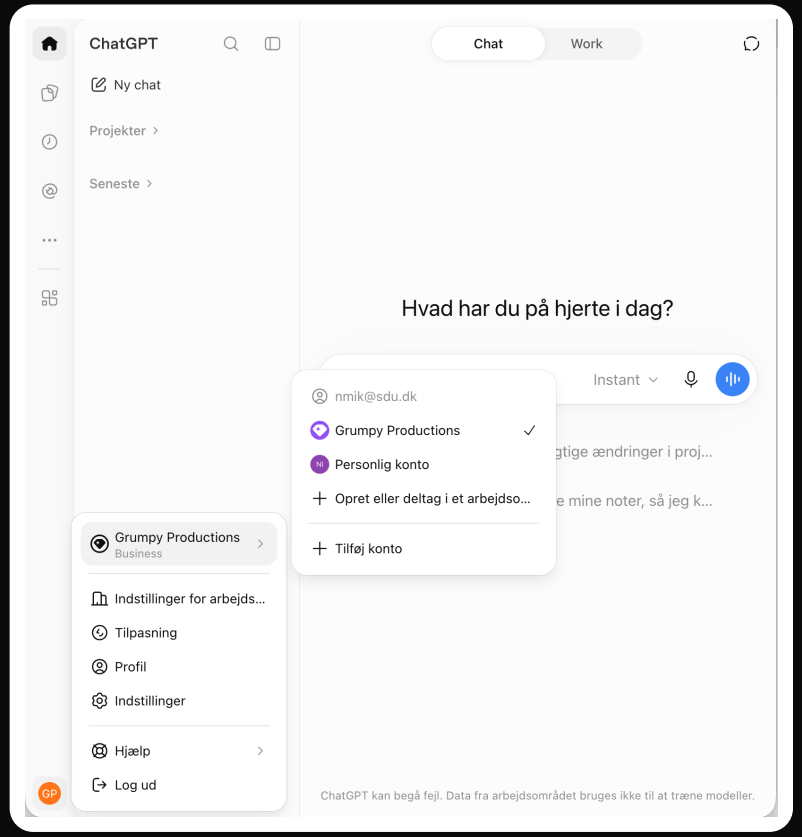
Personlig

Ingen databehandleraftale. Chats kan bruges til træning – slå det fra under Datakontrol.

vs

Business

Databehandleraftale og ingen træning. Men aftalen tænker ikke for dig.



KONTOEN BETYDER NOGET

Gemini

Uanset konto: Ansvaret for, hvad du lægger ind og bruger, **ligger hos dig.**

PRIVAT GOOGLE-KONTO



Ingen databehandleraftale – og dine chats kan træne Google AI.

VS

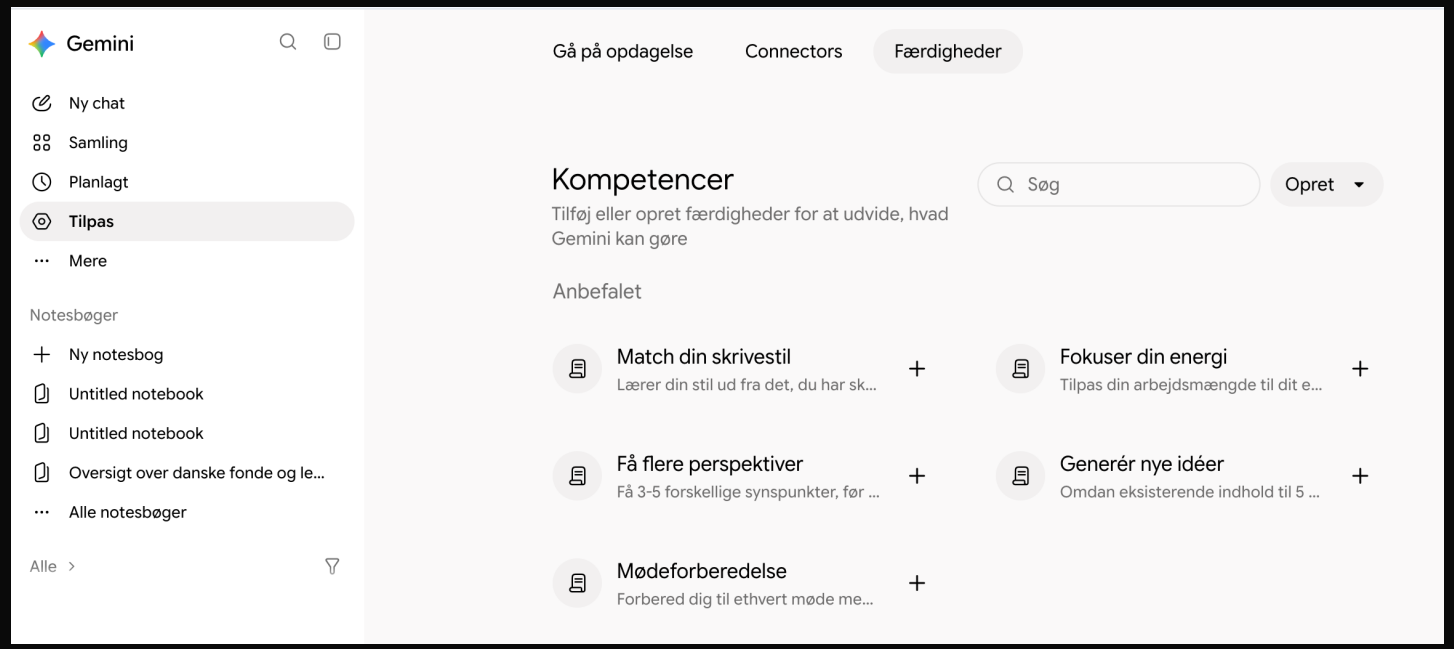
WORKSPACE · ERHVERV



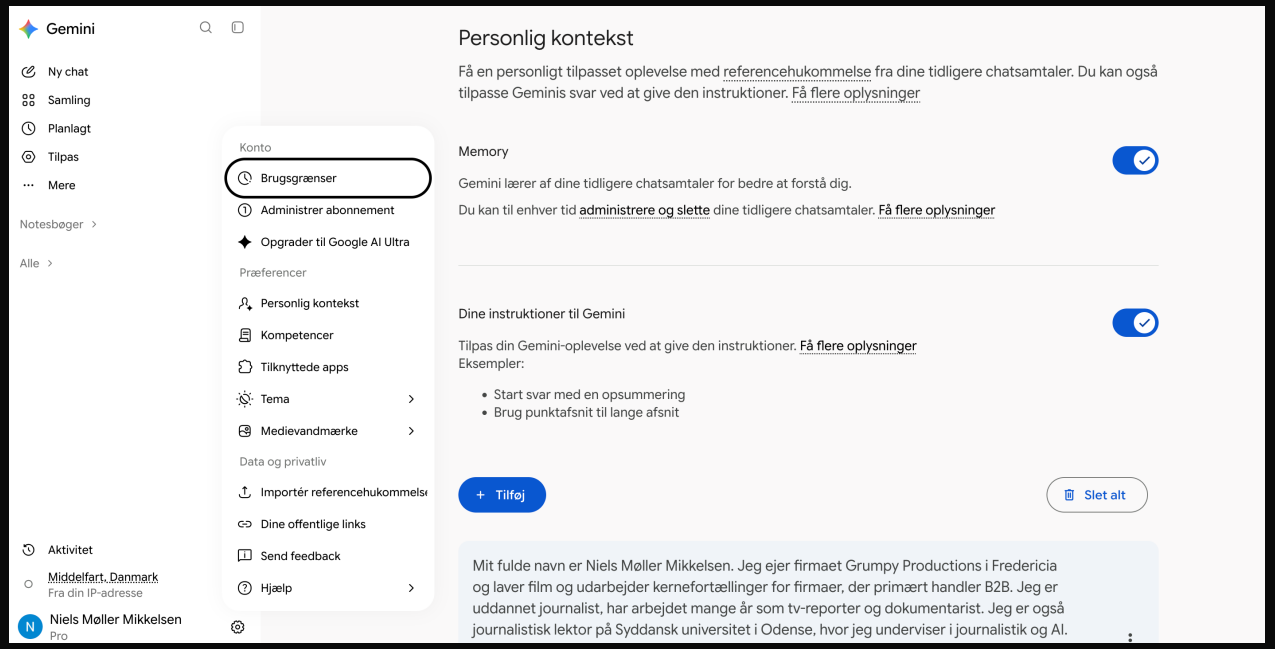
Aftale og ingen træning – men du vælger stadig, hvad der må ind.

GEMINI
OPSÆTNING

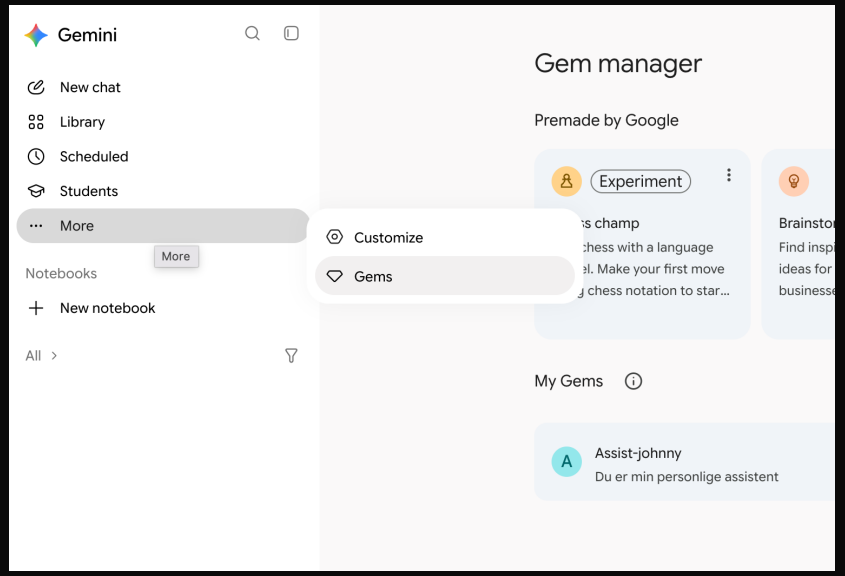
WORKSPACE:



PERSONLIG BETALT:



GRATIS:

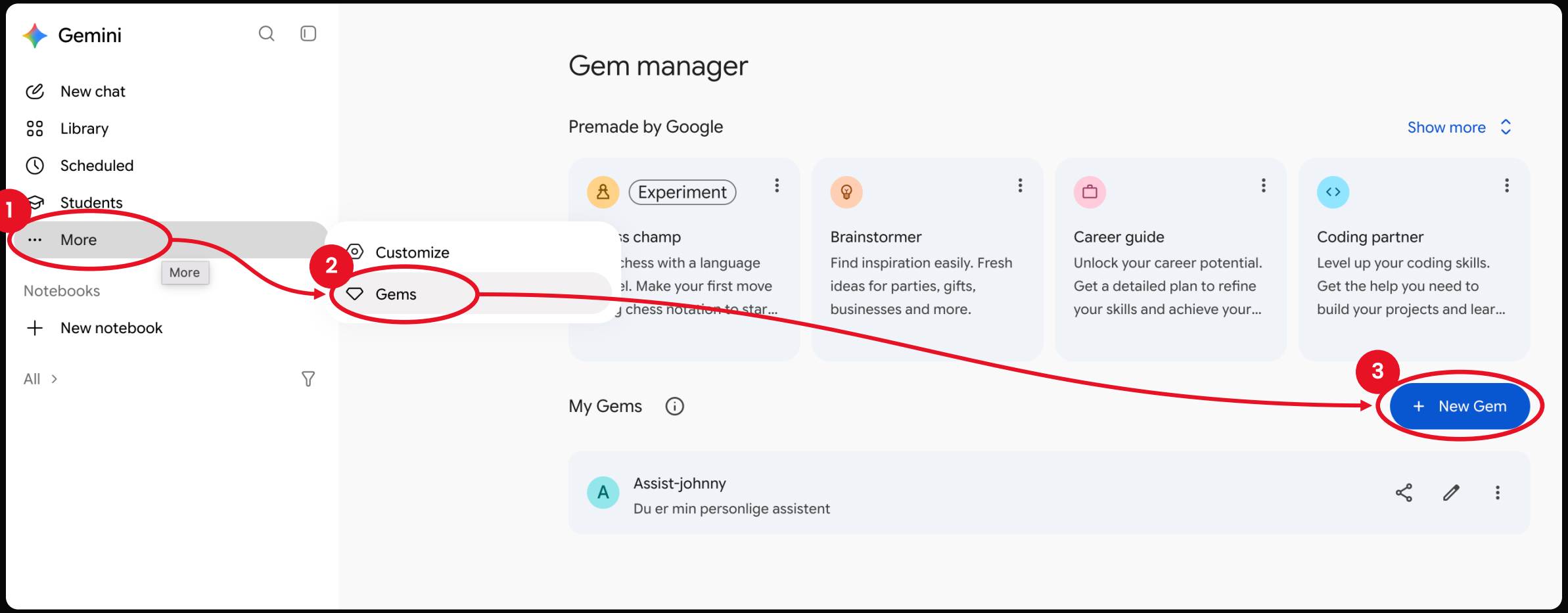


GRATIS

Customize · **Gems** · Scheduled

Mere → Gems → Ny Gem

GEMINI OPSÆTNING



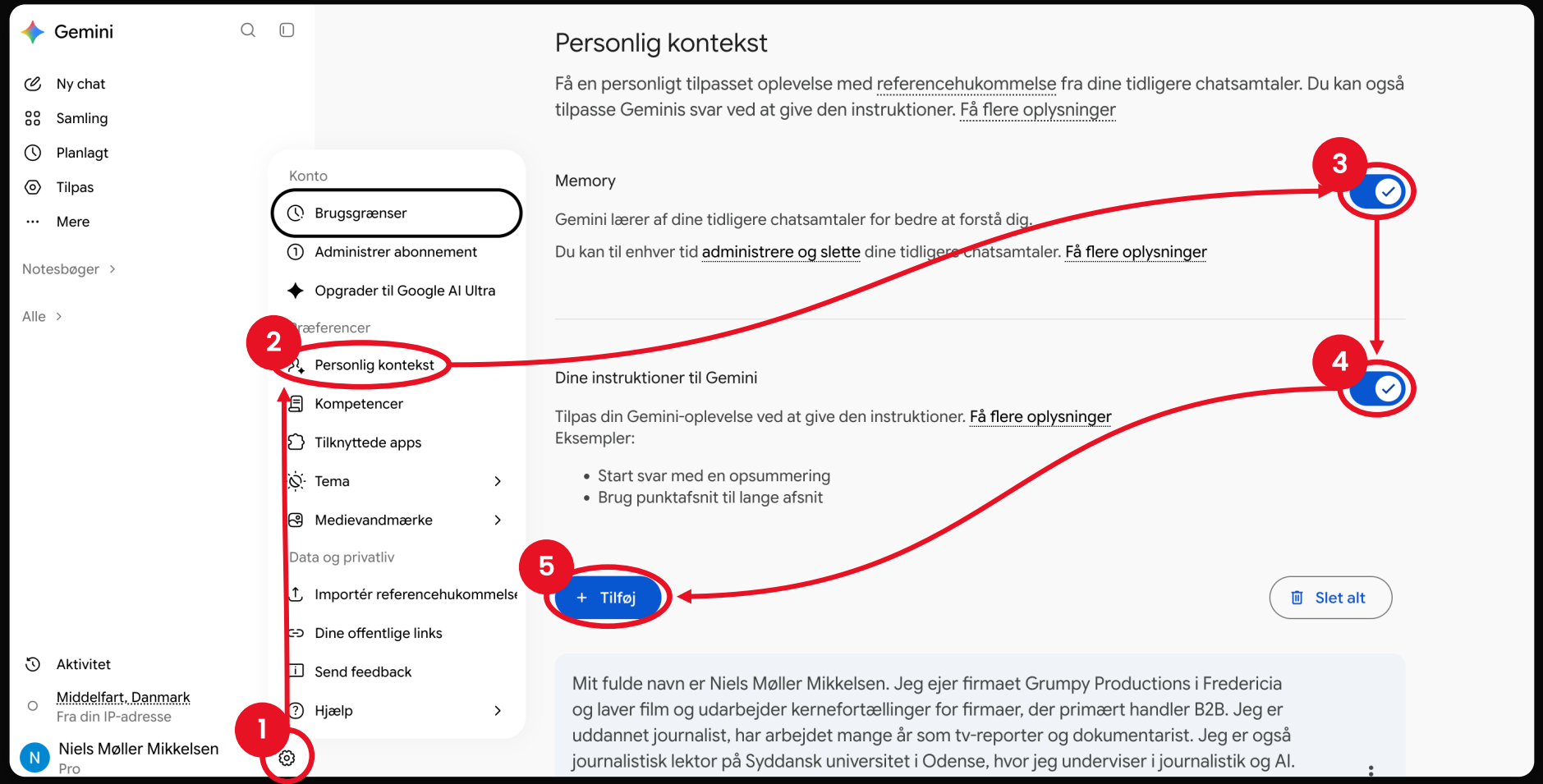
PERSONLIG BETALT

Personlig kontekst · Hukommelse mellem chats

Indstillinger → Personlig kontekst → slå til → Tilføj

Ingen databehandleraftale

GEMINI OPSÆTNING



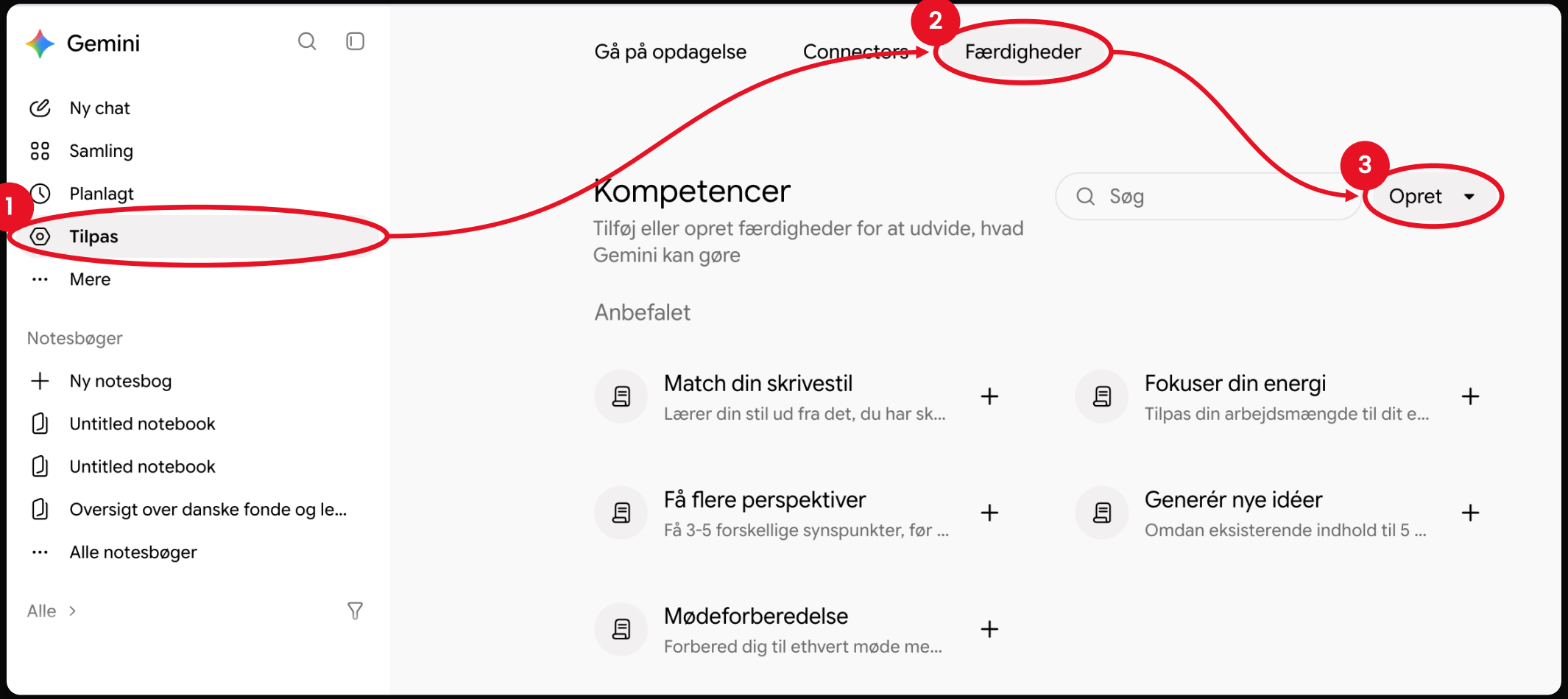
WORKSPACE

Kompetencer (skills) · Kontrol over data

Tilpas → Færdigheder → Opret

Ingen personlig kontekst

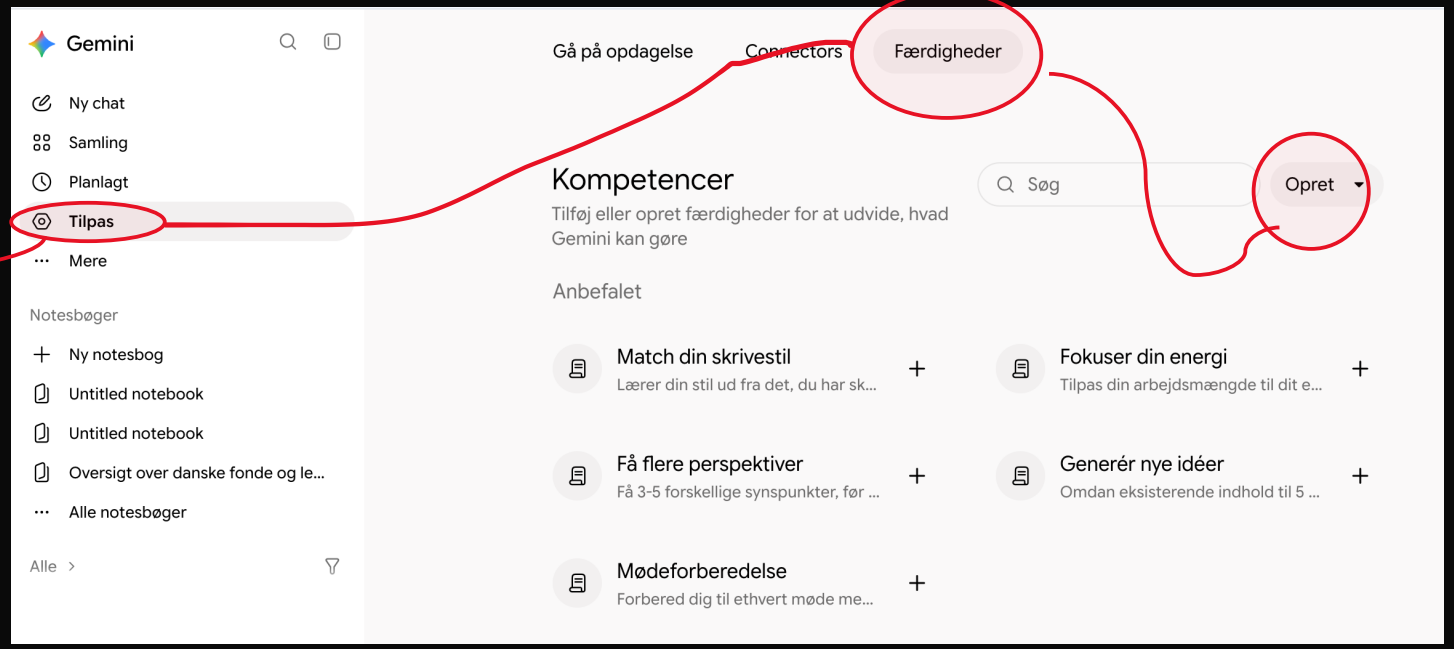
GEMINI OPSÆTNING

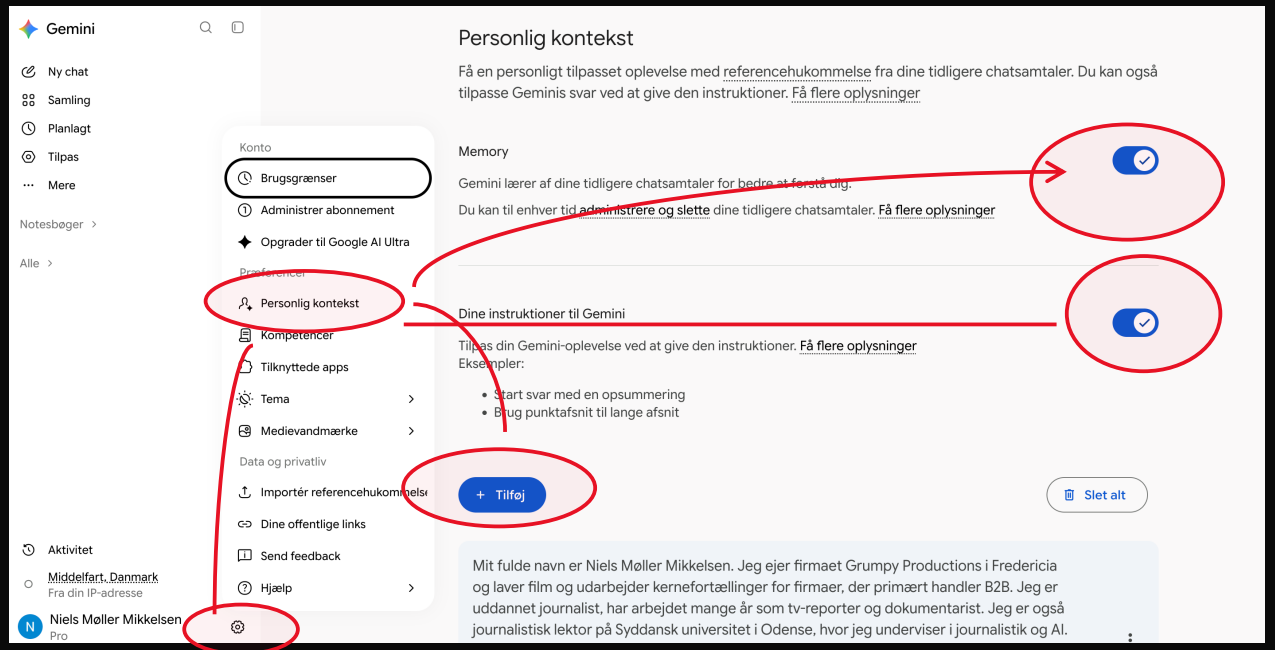


GEMINI
OPSÆTNING

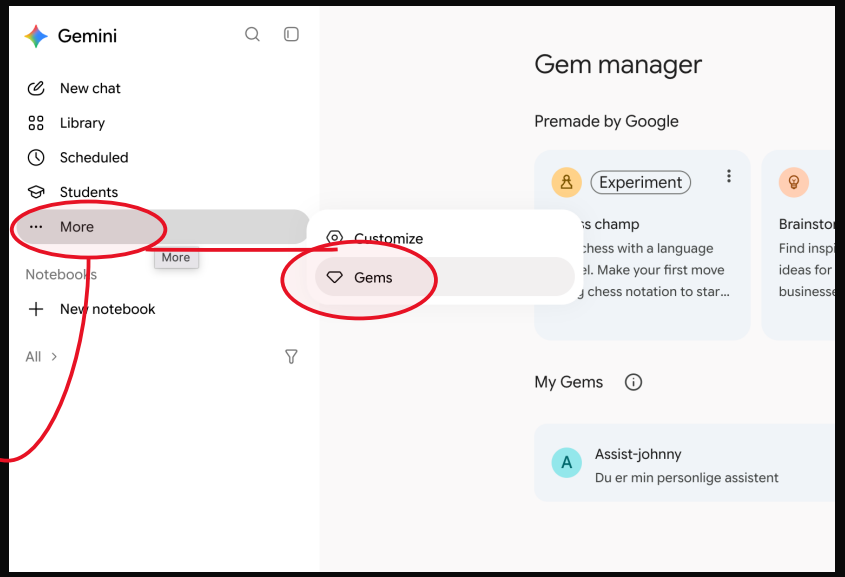
WORKSPACE:
- Kompetencer (skills)
- INGEN personlig kontekst
- (Kontrol over data)

PERSONLIG BETALT:
- Personlig kontekst
- Hukommelse mellem chats
- + meget mere
- (INGEN databehandleraftale)



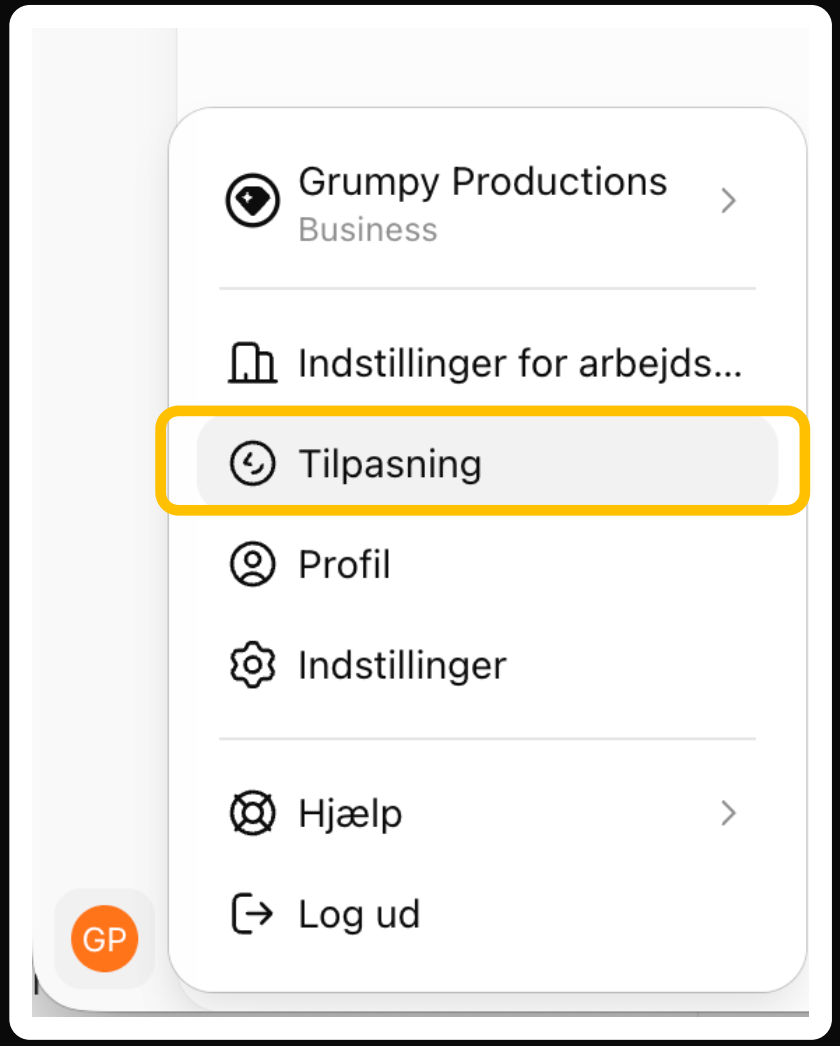


GRATIS:
- Customize
- **Gems**
- Scheduled



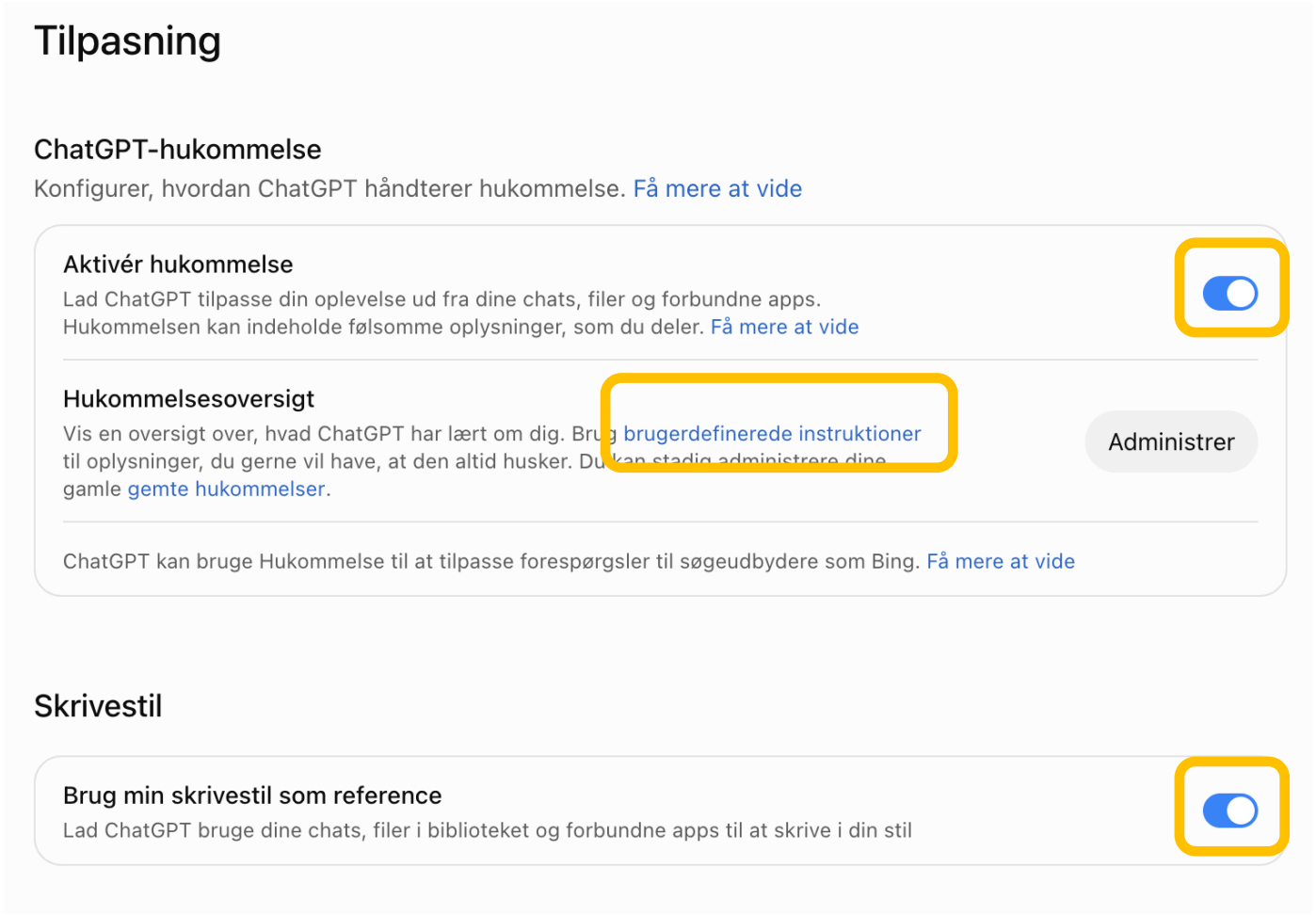
SÆT DIN CHATGPT OP

1 2 3 4



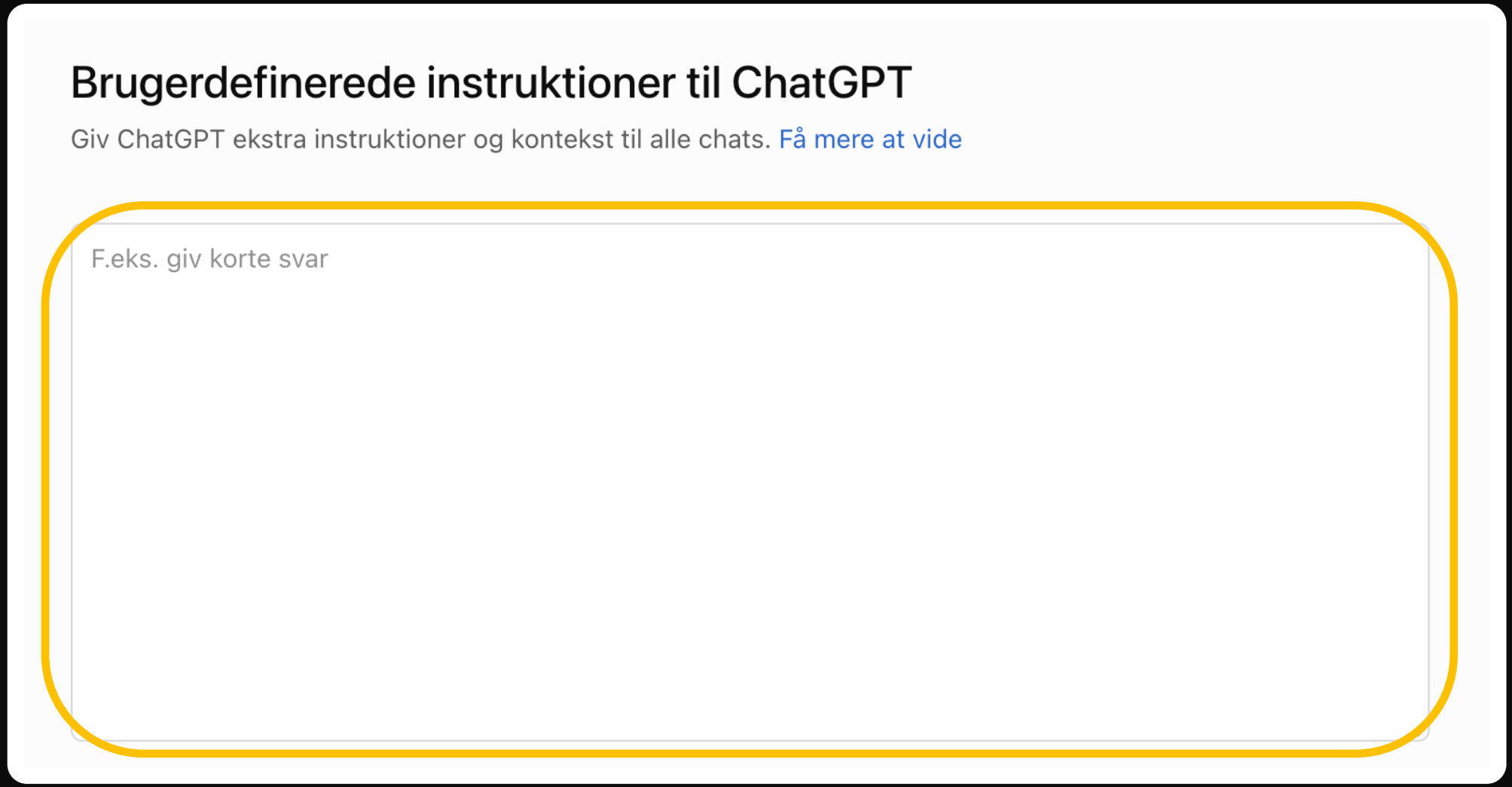
SÆT DIN CHATGPT OP

1 2 3 4



SÆT DIN CHATGPT OP

1 2 3 4



SÆT DIN CHATGPT OP

1 2 3 4

Kaldenavn

Hvad skal ChatGPT kalde dig?

Erhverv

Hvad arbejder du med?

Mere om dig

Interesser, værdier eller præferencer at tage højde for

Rolle

Noget andet

LAD AI KENDE DIG OG DIT ARBEJDE

ØVELSE · 8 MIN

1



BESKRIV

Din virksomhed, dine modtagere og to typiske opgaver. Kun oplysninger, du må dele.

2



INDSTIL

Din tone, dit format og det, du gerne vil have AI til at spørge om.

3

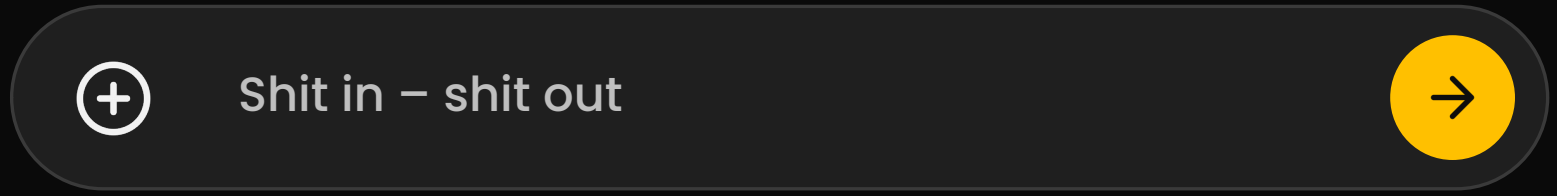


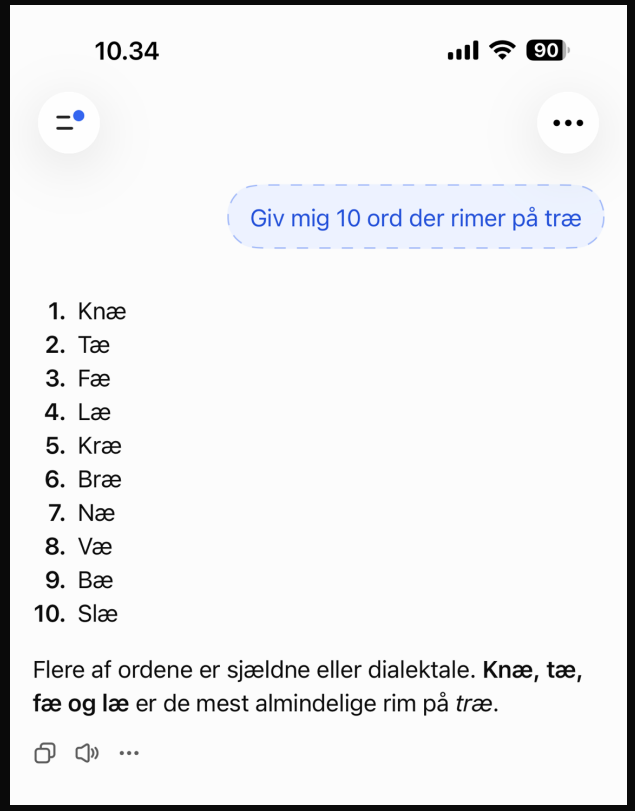
AFPRØV

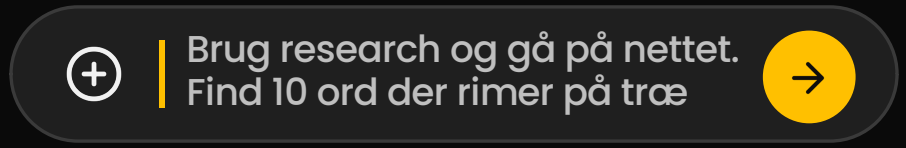
Stil samme spørgsmål før og efter. Hvad blev bedre – og hvad ramte stadig ved siden af?

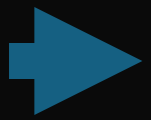
ØVELSESTID · 8 MIN – baren fyldes, mens I arbejder

STEP 3: BEDRE PROMPTS



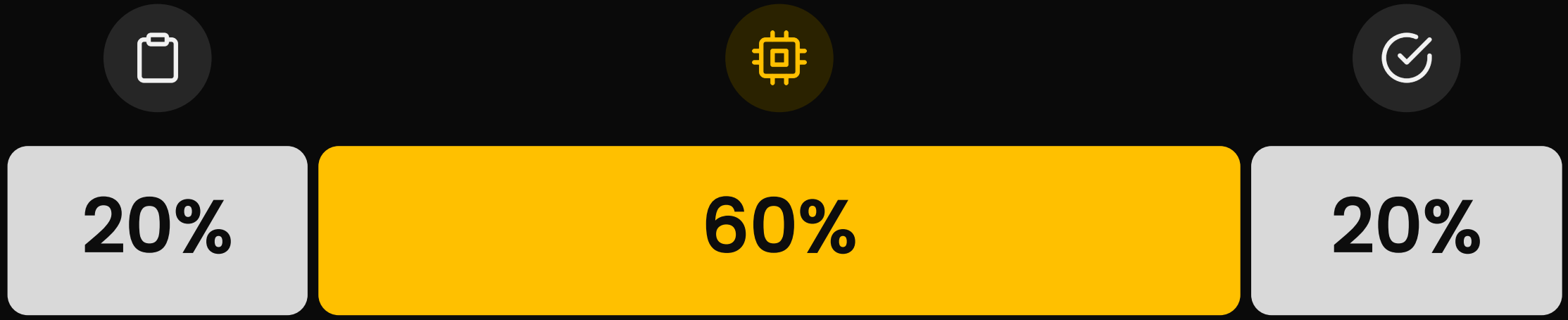

10.34
90
Giv mig 10 ord der rimer på træ
1. Knæ
2. Tæ
3. Fæ
4. Læ
5. Kræ
6. Bræ
7. Næ
8. Væ
9. Bæ
10. Slæ
Flere af ordene er sjældne eller dialektale. Knæ, tæ, fæ og læ er de mest almindelige rim på træ.


Brug research og gå på nettet.
Find 10 ord der rimer på træ




Brug research og gå på nettet. Find 10 ord der rimer på træ
Jeg har nu søgt i flere danske rimordbøger. Og der er faktisk mindst 10 danske ord, der rimer på træ.
Tricket er, at vi også skal have ord med flere stavelser med – ikke kun enstavelsesord.
Her er 10:
1. Knæ
2. Fæ
3. Læ
4. Palæ
5. Relæ
6. Trofæ
7. Koryfæ
8. Danefæ
9. Fjerkræ
10. Portemonnæ
Kilder: AZRhymes +1
Bemærk: Nogle af ordene har flere stavelser, men de rimer på træ, fordi den sidste betonede lyd passer.
Det var altså muligt at finde 10 uden at opfinde ord.
Kilder

ARBEJDSFORDELING



SNAK AI'SK

En god prompt har fire byggeklodser

VAG

Skriv et svar til en kunde.

PRÆCIS

Du hjælper med kundeservice i en lille webshop. Skriv et svar til en kunde, der spørger, hvornår ordren kommer. Tonen er venlig og ligefrem. Brug kun leveringstiden nedenfor, og opfind ikke priser. Højst 80 ord. Markér det, du ikke ved.

AI HACK #1
TAL DIN PROMPT IND

Jo mere info, jo bedre svar.

Tryk på mikrofonen i chatten, og fortæl frit i et minut:
Du taler hurtigere, end du skriver – og du får de detaljer med, du ellers springer over.

ROLLE
Hvem skal AI være?

OPGAVE
Hvad skal der laves?

KONTEKST
Målgruppe, tone og fakta

FORMAT
Længde og form

3 MÅDER AT UDVIDE DIN PROMPT

1 METAPROMPTING

....

Før du svarer: Stil mig 3–5 spørgsmål om formål, målgruppe, format og grænser. Ét ad gangen.

Skriv derefter den **bedst mulige prompt** til opgaven.

2 GØR AI TIL DIN KRITIKER

”Hvad mangler der i mit oplæg?”

”Hvilke antagelser bygger dit svar på?”

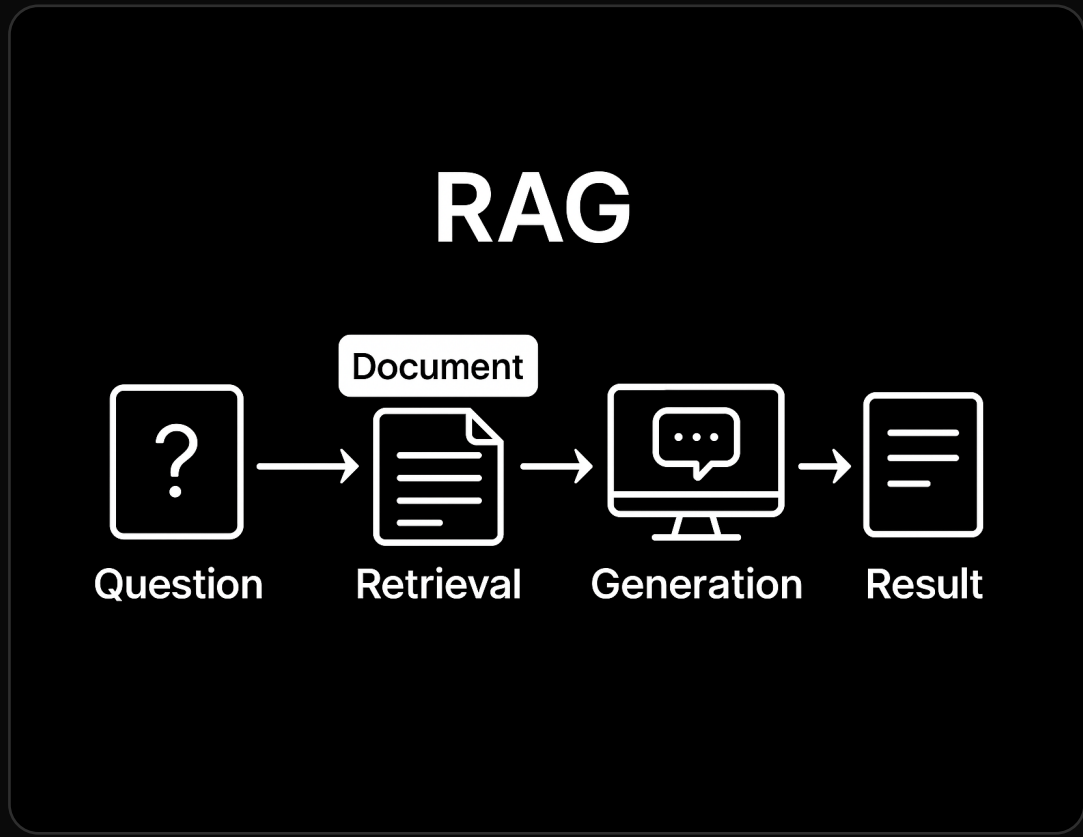
”Hvad er det svageste ved dine forslag?”

”Hvad skal jeg tjekke, før jeg bruger det?”

CONTENT-PROMPTING

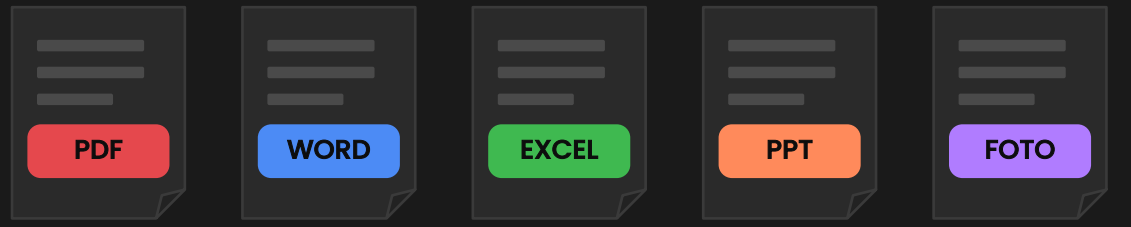
3 Retrieval-Augmented Generation

1. Tryk på +Upload dokumenter, du må dele
2. Giv ChatGPT en opgave
3. Bed AI svare kun ud fra kilderne
4. Kræv henvisninger – og tjek dem



RAG MED JERES EGNE FILER

DET KAN I LÆGGE IND



Prisliste | Tilbud | Lagerliste | Præsentation | Scannet bilag

TEKST **PDF, Word og præsentationer**
AI læser og citerer godt. Bed om side eller afsnit, så du kan tjekke.

REGNEARK **Excel og CSV**
AI skal regne – og kan regne forkert. Tjek altid tallene selv.

BILLEDER **Fotos og scanninger**
AI aflæser teksten i billedet. Tjek navne, tal og datoer.

SÅDAN SPØRGER DU

Skriv: »Brug kun filen, og sig til, hvis noget mangler.«

Bed om kilden: side, afsnit eller række

Åbn filen, og tjek det vigtigste selv

STEP 4: DIN FØRSTE SKILL

Gør det, der virkede, til en fast opskrift.

HVAD ER EN SKILL?

En fast opskrift, som AI genbruger, hver gang du løser den samme slags opgave. Findes i ChatGPT Business og Enterprise – og i Gemini.

1

BESKRIV ÉN GANG

Skriv, hvordan opgaven skal løses: trin, tone, eksempler og evt. filer.

2

GEM SOM SKILL

Bed AI lave den til en skill, og giv den et navn, så du kan finde den igen.

3

BRUG DEN IGEN OG IGEN

Brug skillen, så følger AI opskriften hver gang.

ARBEJDSGANGE FRA JERES SVAR

Kundemail
Forstå → tjek fakta → svar i din tone

Nyhedsbrev
Stikord → struktur → korrektur

Tilbud
Behov → skabelon → tjek priser

BYG DIN FØRSTE SKILL

ØVELSE · 10 MIN

1



VÆLG

Én opgave, du løser hver uge – fx kundesvar, nyhedsbrev eller tilbud. Brug den prompt, der virkede i step 3.

2



LAD AI SKRIVE DEN

»Skriv en instruktion, så du kan løse denne slags opgave på samme måde næste gang. Stil mig først tre spørgsmål.«

3



GEM OG TEST

Bed: »Lav det her til en skill« – og installér den.
Ny chat, ny variant af opgaven. Ret det, der ikke virker.

ØVELSESTID · 10 MIN – baren fyldes, mens I arbejder

CHATGPT'S FIRE NIVEAUER

I DAG

CHAT

Spørg, skriv og lær

Svar og tekster

Søgning og research

Du styrer hver prompt

7. JANUAR

WORK

Deleger opgaver

Rapporter og slides

Arbejder i dine mapper (desktop)

Du giver målet

CODEX

Byg med kode

Skriver kode

Scripts og test

Mest til udviklere

DOTS

Personlige agenter

Kører døgnet rundt

Egen pc i skyen

I EU: ikke på private konti

Mere selvstændig AI → mere ansvar for at kontrollere

DET HAR DU MED HJEM

Et fundament, du kan bruge, før vi bygger mere

01

FORSTÅELSEN

- Styrker og fejlkilder

02

RAMMERNE

- Modellerne
- Loven
- AI-politiken

03

BEDRE PROMPTS

- Optimering og styring
- Strategisk tilgang

04

OPSÆTNING SKILL

- En genbrugelig instruktion

NÆSTE GANG BYGGER VI VIDERE

Workshop 2 · torsdag 7. januar 2027

01

Jeres skills, bygget videre

Erfaringer, filer og eksempler

02

Gemini Notebook

Din vidensbank – svar ud fra jeres dokumenter

03

Vibecoding

Små programmer bygget med AI – uden kode

04

Agenter

AI, der handler for dig – med adgang, kontrol og ansvar



NOTER OG ØVELSER FRA I DAG

FØLG MIG PÅ LINKEDIN FOR MERE AI-SNAK

EST. GRUMPY PRODUCTIONS 2014

TAK FOR I DAG

Niels Møller Mikkelsen · 93507049 · nm@grumpyproductions.dk