

Skapa ett Professionellt CV och Personligt Brev med ChatGPT

Lektionsupplägg och Syfte

1. **Hämta en jobbannons**
 - Du väljer och kopierar en annons från Indeed (eller annan källa) som du är intresserad av.
 - Annonserna ska fungera som en exempelmall för CV:ts struktur.
2. **Följ arbetsflödet i manualen**
 - Gå igenom de **sex stegen** för att ta fram de professionella ansökningsdokumenten.
3. **Anpassa innehållet**
 - Lyft fram dina kompetenser och erfarenheter och låt ChatGPT koppla dom till annonsen.
4. **Syfte**
 - Lär dig ett modernt arbetsflöde och hur man maximerar ChatGPTs fulla potential med Prompt Engineering.

Uppgift:

1. **Välj en jobbannons**
 - Gå till en jobbsida (ex. [Indeed](#)) och välj en annons du är intresserad av.
 - **Klistra in annonsen** i början av konversationen med ChatGPT.
2. **Följ manualens sex steg** (se nedan)
 - Var noga med att anpassa innehållet (språk, ton, relevanta erfarenheter) till den specifika annonsen.
3. **Skicka in**
 - **CV + Personligt brev** (i Word eller PDF) (**VALFRITT om du vill få feedback**).

Tips:

1. **Var ärlig**
 - Håll dig till sanningen när du beskriver dina erfarenheter, färdigheter och prestationer. Arbetsgivare kan lätt märka om något känns överdrivet.
2. **Lägg in en personlig touch**
 - Rekryterare går igenom hundratals CV:n och personliga brev, så försök att sticka ut. Ge arbetsgivaren en bild av vem du är som person, inte bara vad du har gjort. Ditt personliga brev är en möjlighet att visa din unika personlighet och motivation.

Manual: Steg-för-Steg-Arbeitsflöde

Steg 1: Problemformulering + Reverse-Prompting

1. Klistra in jobbannonsen

- Börja chatt-sessionen med ChatGPT genom att beskriva vad du vill att den ska göra, ge kontext (klistra in annonsen), samt använd reverse-prompting.
- **Exempel:** "Jag vill att du hjälper mig skapa ett CV och ett personligt brev för en denna roll: **[Klistra in annons]**. Ställ 10 frågor till mig så du har det du behöver för att skapa dokumenten."

2. Svara på frågorna från ChatGPT

- Svara utförligt om dig själv, din utbildning, arbetslivserfarenhet, certifikat eller andra meriter. Använd **shift+enter** för att radbryta och numrera dina svar.
 - Tänk inte så mycket på hur du formulerar dig utan fokusera på innehåll. AI löser resten.
-

Steg 2: Few-Shot & Meta-prompting för att Skapa bra Prompt

1. Hitta en CV-mall du gillar (Few-shot prompting)

- [Här](#) och [här](#) hittar du snygga mallar, ladda ner som word/PDF och **ladda upp** den i chatten.

2. Generera ett kraftfullt prompt (Meta-prompting)

- Låt ChatGPT generera ett jäkligt bra prompt åt dig.
- **Exempel:** "Jag vill börja med att göra mitt CV. Jag har laddat upp ett dokument på strukturen som jag vill ha. Gör nu ett välformulerat och detaljerat prompt som i sin tur ska användas för att skapa mitt CV."

3. Analysera promptet genererat av ChatGPT

- Läs igenom promptet och se så informationen stämmer överens med dig.
- Redigera promptet och lägg till dina kontaktuppgifter (**Valfritt**).

Steg 3: Skapa ditt CV och iterativt förbättra

1. **Exempel:** "Skriv ett CV åt mig som följer strukturen i det tidigare uppladdade dokumentet. Använd dessa instruktioner: **[Klistra in promptet som ChatGPT genererade i steg 2]**"
2. **Läs igenom ditt CV**
 - a. Vad behöver fixas? Är något skrivet på engelska?
 - b. Känns det bra? Känns det verkligen som du? Är språket lite väl avancerat?

Iterativ Förbättring med meta-prompting

1. **Generera förbättrings-prompt**
 - **Exempel 1:** "Skriv 3 prompts som jag hade kunnat använda för att få CV:et att låta mer mänskligt och mindre AI-genererat."
 - **Exempel 2:** "Skriv 3 prompts som hade kunnat ta detta CV till nästa nivå".
2. Använd något av de prompt som genererades som du tycker känns bra.

Exempel 1: "Granska mitt CV och justera tonen så att det låter mer naturligt och mänskligt, som om det är skrivet av någon som beskriver sina erfarenheter med entusiasm och stolthet. Lägg till personliga detaljer eller reflektioner där det är lämpligt för att ge texten en mer personlig prägel."

Steg 4: Skriv Personliga brev

1. **Uppgiftsformulering + Reverse prompting**
 - Få med hela kontexten så att ChatGPT fortfarande är med på sammanhanget.
 - **Exempel:** "Nu vill jag att du skriver ett personligt brev till SCA baserat på information från denna **konversation** och detta CV:et. Ställ mig 5 frågor för att klargöra uppgiften"
 2. **Svara kort på frågorna eller hoppa de frågor du inte ids svara på**
 - Avsluta i stil med "Skriv nu mitt personliga brev. Behåll det ganska kortfattat men kärnfullt."
-

Steg 5: Förbättra Personligt Brev

1. **Männskligare**
 - Använd något prompt genererat från Steg 3.
 2. **Personligare**
 - **Exempel:** "Ställ mig 3 frågor för att göra brevet mer personligt".
 3. **Be om feedback**
 - **Exempel:** "Granska mitt personliga brev och nämn 3 positiva/negativa saker, koppla till arbetsgivarens annons".
 4. **Slutlig granskning**
 - Be ChatGPT göra en sista kontroll av stavning, grammatik och relevans kopplat till annonsen.
 - **Exempel:** "Kontrollera att alla krav från annonsen är inkluderade i mitt CV & personliga brev samt att tonen i dom båda är konsekvent."
-

Steg 6: Fyll i mallen och exportera

1. **Export**
 - Du kan be om ett Word-dokument (eller PDF) för ditt CV och personligt brev.
 - **Exempel:** "Skapa Word-dokument för mitt personligt brev."
 - Tycker dock det är smidigare att bara copy+paste in i mallen
 2. **Sista check**
 - Granska själv att alla **viktiga detaljer** finns med.
 - Kontrollera **layout, format, teckensnitt & storlek, kontaktuppgifter och länkar**.
-

Reflektion och Inlämning

1. **Reflektion**
 - **Din upplevelse:** Hur var det att använda AI?
 - **Fördelar & utmaningar:** Vad var enkelt/svårt?
 - **Vad lärde du dig?** Hur var detta workflow? Vad tyckte du om resultatet?
 - **Etik:** Hur ser du på att AI hjälper till att skriva dokument som dessa?
2. **Lämna in (om du vill ha feedback från mig)**
 - **CV + Personligt brev** i Word/PDF till:
 - anton.stoltz@pitea.se

Sammanfattning: De Viktigaste Teknikerna

1. **Reverse-Prompting:**
 - Börja med annonsen, låt AI:n ställa frågor för att samla **relevant info**.
 2. **Few-Shot Prompting:**
 - Använd en **mall** som referens för att få rätt struktur och layout.
 3. **Iterativ Förbättring:**
 - Be om repetitiva förbättringar av språk, innehåll och ton.
 4. **Meta-Prompting:**
 - Låt AI föreslå hur du bäst kan fråga AI:n för att få **ännu bättre** resultat.
 5. **Export & Kontroll:**
 - Fyll i mallen och se till att allt är korrekt, konsekvent och **enkelt att skicka in**.
-

Avslutande Ord

Förhoppningsvis har dessa sex steg och de olika promptmetoderna gett dig en bra grund för att förstå hur du kan använda ChatGPT och utnyttja potentialen hos dessa AI-modeller. Modellerna förbättras i rasande takt så jag tycker du borde fundera över hur du kan integrera dem och dessa metoder i din framtida karriär inom industrin. Din arbetsgivare kommer att värdesätta de här färdigheterna högt, och ni i den yngre generationen har chansen att visa vägen inom AI.

Om du stöter på frågor om AI, tveka inte att skicka mig ett mail.

Lycka till med ditt ChatGPTande, vi hör!

//Anton

**Lärare i AI
Strömbackaskolan - Piteå
VT-2025**