

Grunnkurs i generativ KI

IT-avdelingen, Universitetet i Oslo

Episode 1: Hva er KI og generativ KI?

I denne episoden blir du introdusert til grunnleggende konsepter om kunstig intelligens (KI) og generativ KI.

Temaer som dekkes

- Hva er kunstig intelligens (KI)?
- Hva er generativ KI?
- Hva er store språkmodeller (LLM)?
- Forskjellen mellom tradisjonell KI og generativ KI

Læringsmål

Etter denne episoden vil du kunne:

- Forklare hva KI og generativ KI er
- Forstå grunnleggende om hvordan språkmodeller fungerer
- Gjenkjenne eksempler på generativ KI i dagliglivet
- Forstå forskjellen mellom ulike typer KI

Estimert tid: 10 minutter

Hva er kunstig intelligens (KI)?

Kunstig intelligens (KI) er teknologi som gjør det mulig for datamaskiner å utføre oppgaver som normalt krever menneskelig intelligens. Dette kan være alt fra å gjenkjenne ansikter i bilder til å forstå og svare på spørsmål.

Tradisjonell KI

Moderne KI

Merk

KI er ikke en ny teknologi - den har utviklet seg over flere tiår. Det som er nytt er hvor kraftig og tilgjengelig den har blitt de siste årene.

Hva er generativ KI?

Generativ KI er en type KI som kan **skape** nytt innhold, i stedet for bare å analysere eller klassifisere eksisterende informasjon. Den kan generere tekst, bilder, lyd, video og mye mer.

Tekstgenerering

Bildegenerering

Andre typer

Hva er store språkmodeller (LLM)?

Store språkmodeller (Large Language Models - LLM) er en type generativ KI som er spesialisert på tekst. LLM-er som ChatGPT, Claude og Copilot har lært av enorme mengder tekst fra internett, bøker, artikler og andre kilder.

Hva kan LLM-er gjøre?

Hva LLM-er IKKE er

Spørsmål

Hva er hovedforskjellen mellom tradisjonell KI og generativ KI?

Svar / Answer

Tradisjonell KI analyserer og klassifiserer eksisterende data (f.eks. spam-filtre), mens generativ KI skaper nytt innhold som tekst, bilder eller lyd basert på det den har lært.

Hvorfor er generativ KI så populært nå?

Generativ KI har eksistert i flere år, men ble svært populært etter lanseringen av ChatGPT i november 2022. Det er flere grunner til dette:

1. **Tilgjengelighet** - Enkelt å bruke via nettleseren eller apper, ingen programmeringskunnskap nødvendig
2. **Naturlig språk** - Man kan kommunisere med KI-en på vanlig norsk eller engelsk
3. **Bred anvendelse** - Kan brukes til mange ulike oppgaver i arbeidslivet
4. **Kvalitet** - Resultatene har blitt dramatisk bedre de siste årene
5. **Gratis eller rimelige versjoner** - Mange verktøy er tilgjengelige uten kostnad

Eksempler på bruk i administrativt arbeid

Skriving og kommunikasjon	Databehandling	Planlegging og organisering	Læring og utvikling
--------------------------------------	-----------------------	--	------------------------------------

Refleksjon

Refleksjonsoppgave

Tenk på dine daglige arbeidsoppgaver. Hvilke av følgende kunne du tenke deg å bruke generativ KI til?

- Skrive eller forbedre e-poster
- Oppsummere lange dokumenter
- Oversette tekster
- Få hjelp til å formulere vanskelige budskap
- Lage utkast til presentasjoner
- Strukturere informasjon
- Idémyldring

Det er ingen fasit her - målet er å begynne å tenke på hvordan KI kan være nyttig i din arbeidshverdag.

Merk

I neste episode skal vi se nærmere på hvordan store språkmodeller faktisk fungerer, og hvorfor det er viktig å forstå dette når du bruker dem.

Episode 2: Hvordan fungerer språkmodeller?

I denne episoden lærer du hvordan store språkmodeller (LLM) faktisk fungerer, og hvorfor denne forståelsen er viktig når du bruker dem.

Temaer som dekkes

- Språkmodeller er ikke kunnskapsbaser
- Hvordan LLM-er genererer tekst
- Statistisk sannsynlighet og tilfeldighet
- Begrensninger ved LLM-er
- Hvorfor LLM-er kan "hallusinere"

Læringsmål

Etter denne episoden vil du kunne:

- Forstå at LLM-er konstruerer tekst basert på statistiske mønstre
- Forklare hvorfor LLM-er ikke er pålitelige kunnskapsbaser
- Gjenkjenne når en LLM kan gi feil informasjon
- Forstå betydningen av tilfeldighet i KI-svar

Estimert tid: 10 minutter

LLM-er er IKKE kunnskapsbaser

Dette er kanskje den viktigste forståelsen du kan ha om språkmodeller:

OBS!

Store språkmodeller er IKKE databaser med fakta. De er statistiske modeller som genererer tekst basert på mønstre de har lært.

La oss sammenligne med noe du kjenner:

**Kunnskapsbase (f.eks.
Wikipedia)**

**Språkmodell (f.eks.
ChatGPT)**

Hvordan genererer LLM-er tekst?

For å forstå språkmodeller bedre, la oss se på en forenklet forklaring av hvordan de fungerer:

Trening

Generering

Temperatur og tilfeldighet

Et praktisk eksempel

La oss se på et konkret eksempel:

DU: "Hva er åpningstidene til biblioteket på Blindern?"

Hva skjer i modellen:

1. Modellen ser at dette er et spørsmål om åpningstider
2. Den har sett mange lignende spørsmål under trening
3. Den har lært mønsteret: spørsmål om åpningstider → svar med tider
4. Den genererer et svar som ser ut som åpningstider

Problemet:

Modellen kan konstruere et helt plausibelt svar som "Biblioteket på Blindern er åpent 08:00-20:00 mandag-fredag og 10:00-16:00 i helgene" - selv om dette er fullstendig feil!

OBS!

Modellen “vet” ikke hva åpningstidene faktisk er. Den genererer bare tekst som ligner på svar om åpningstider.

Hva er “hallusinering”?

Når LLM-er genererer informasjon som høres troverdig ut, men som er feil, kaller vi det “hallusinering” (eller “confabulation” på fagspråket).

Eksempler på hallusinering	Hvorfor skjer det?	Hallusinering med selvtillit
-----------------------------------	---------------------------	-------------------------------------

Spørsmål

Hvorfor kan en språkmodell gi feil informasjon selv om svaret høres veldig troverdig ut?

Svar / Answer

Fordi språkmodellen genererer tekst basert på statistiske mønstre den har lært, ikke basert på faktasjekk. Den har lært hvordan troverdige svar ”ser ut”, men vet ikke forskjellen på sant og usant. Derfor kan den produsere feil informasjon med samme selvtillit som riktig informasjon.

Begrensninger du bør kjenne til

**Utdatert
informasjon**

**Manglende
kontekst**

**Språk og
kulturforståelse**

Hva betyr dette for deg som bruker?

Merk

Viktigste takeaways:

1. **LLM-er er verktøy for å generere tekst** - ikke oppslagsverk for fakta
2. **Verifiser alltid viktig informasjon** - spesielt fakta, tall, referanser
3. **Bruk LLM-er til hva de er gode på** - strukturering, formulering, idémyldring
4. **Vær kritisk** - spesielt når svaret virker veldig detaljert og spesifikt
5. **Gi god kontekst** - hjelp modellen ved å gi relevant informasjon i prompten

Refleksjon

Refleksjonsoppgave

Tenk over følgende situasjoner. I hvilke av disse bør du være EKSTRA forsiktig med å stole på et LLM-svar?

- Skrive et utkast til en e-post
- Finne en spesifikk paragraf i universitetsloven
- Få hjelp til å formulere et budskap på en vennlig måte
- Sjekke åpningstider for UiO-biblioteket
- Brainstorme ideer til et arrangement
- Få oppgitt kontaktinformasjon til en bestemt person
- Oppsummere et dokument du har limt inn i chatter

Løsning / Solution

Ekstra forsiktig (verifiser alltid):

- Spesifikk paragraf i universitetsloven (kan hallusinere lovtekst)
- Åpningstider (kan oppfinne tider)
- Kontaktinformasjon (kan oppfinne eller gi utdatert info)

Tryggere å bruke (men fortsatt vær kritisk):

- Skrive utkast til e-post (du leser over og godkjenner)
- Formulere budskap (du kontrollerer innholdet)
- Brainstorme ideer (kreativ prosess, ikke faktabasert)
- Oppsummere dokument du ga (basert på tekst du ga, ikke hallusinert)

Merk

I neste episode skal vi se nærmere på hvordan du kan kvalitetssikre output fra generativ KI, og hva du må tenke på når du bruker disse verktøyene.

Episode 3: Kan du stole på generativ KI?

I denne episoden lærer du hvordan du kan kvalitetssikre output fra generativ KI og hva du må tenke på når du bruker disse verktøyene.

Temaer som dekkes

- Når kan du stole på generativ KI?
- Hvordan kvalitetssikre innhold fra LLM-er
- Beste praksis for bruk av KI-verktøy
- Vanlige feil og hvordan unngå dem
- Personvern og datasikkerhet

Læringsmål

Etter denne episoden vil du kunne:

- Vurdere når generativ KI er pålitelig og når den ikke er det
- Bruke strategier for å kvalitetssikre KI-generert innhold
- Forstå personvernghensyn ved bruk av generativ KI
- Unngå vanlige feil ved bruk av KI-verktøy

Estimert tid: 10 minutter

Når kan du stole på generativ KI?

Generativ KI er ikke enten “pålitelig” eller “upålitelig” - det avhenger av hva du bruker den til.

Høy risiko - MÅ verifiseres	Medium risiko - Bør sjekkes	Lav risiko - Kan brukes mer fritt
------------------------------------	------------------------------------	--

Hvordan kvalitetssikre KI-generert innhold

Her er konkrete strategier for å sikre kvaliteten på det du får fra generativ KI:

1. Kildekritikk	2. Be om kilder	3. Kryss-sjekk	4. Bruk din egen ekspertise	5. Test og iterasjon
----------------------------	----------------------------	---------------------------	--	-------------------------------------

Oppgave

Praktisk øvelse: Kvalitetssikring

Tenk deg at du har bedt en LLM om hjelp med følgende oppgaver. Hvordan ville du kvalitetssikret hvert svar?

1. "Skriv et utkast til e-post hvor jeg informerer om møtetidspunkt"
2. "Hva sier universitetsloven om arbeidskontrakter?"
3. "Hjelp meg å strukturere disse møtenotatene" (du har limt inn notatene)
4. "Generer ideer til et sommerarrangement for ansatte"

Løsning / Solution

1. **E-post-utkast:** - Les grundig gjennom - Sjekk at alle fakta (tid, sted, dato) stemmer - Vurder om tonen passer - Legg til personlig touch
2. **Universitetsloven:** - **VERIFISER ALT!** Sjekk på lovdata.no - LLM-er hallusinerer ofte lovtekster - Bruk i stedet: Søk på lovdata.no og be KI-en forklare det du finner - Kontakt HR hvis det er viktig
3. **Strukturere notater:** - Sammenlign med originalnotatene dine - Sjekk at ingenting viktig er utelatt - Bekreft at tolkninger stemmer - Relativt trygt siden du ga konteksten
4. **Idémyldring:** - Relativt trygt - ingen fasitsvar - Bruk ideene som inspirasjon - Vurder selv hva som passer for deres kultur - Tilpass til budsjett og ressurser

Personvern og datasikkerhet

Et kritisk aspekt ved bruk av generativ KI er personvern og beskyttelse av sensitiv informasjon.

OBS!

ALDRI del sensitiv informasjon med offentlige KI-verktøy!

**Hva du
IKKE skal
dele**

Anonymisering
er ikke nok

Godkjente
verktøy ved
UiO

Praktiske
tips

Spørsmål

Hvorfor er det ikke nok å anonymisere data før du deler det med en LLM?

Svar / Answer

Fordi selv “anonymiserte” data kan brukes til å identifisere personer, spesielt når flere detaljer kombineres. I tillegg vet du ikke hvordan dataene blir lagret eller brukt av KI-leverandøren. Det er tryggere å bruke helt generiske eksempler uten ekte data.

Vanlige feil og fallgruver

Feil 1:
**Blind
tillit**

**Feil 2: Dele
sensitiv info**

**Feil 3:
Avhengighet**

**Feil 4: Feil
bruksområde**

Beste praksis - oppsummering

Tips

Gylne regler for bruk av generativ KI:

1. **Verifiser alltid fakta** - Ikke stol blindt på output
2. **Beskytt personvern** - Aldri del sensitiv informasjon
3. **Du er ansvarlig** - Det er ditt navn på dokumentet, ikke KI-ens
4. **Bruk kritisk tenkning** - Høres noe rart ut? Det er sannsynligvis feil
5. **Bruk riktig verktøy** - LLM for kreativitet, databaser for fakta
6. **Les alt før du bruker det** - Ingen copy-paste uten gjennomlesning
7. **Vær transparent** - Hvis du bruker KI-assistanse, vurder om det bør nevnes
8. **Hold deg oppdatert** - Sjekk UiOs retningslinjer regelmessig

Refleksjon

Refleksjonsoppgave

Tenk på en konkret situasjon hvor du kunne brukt generativ KI i ditt arbeid denne uken:

- Hva ville du brukt den til?
- Hvilke kvalitetssikringstiltak ville du tatt?
- Er det noen personvernhenhensyn du må ta?
- Hvordan ville du verifisert at output var korrekt?

Dette er refleksjonsøvelse uten fasit - målet er å tenke gjennom hvordan du kan bruke KI på en trygg og ansvarlig måte.

Merk

I neste episode skal vi se på konkrete KI-tjenester som er tilgjengelige ved UiO, og hvordan du får tilgang til dem.

Episode 4: KI-tjenester ved UiO

I denne episoden får du en oversikt over hvilke KI-tjenester som er tilgjengelige ved Universitetet i Oslo, og hvordan du får tilgang til dem.

Temaer som dekkes

- Oversikt over godkjente KI-tjenester ved UiO
- Forskjellen på gratis og institusjonelle versjoner
- Hvordan få tilgang til UiOs KI-tjenester
- Retningslinjer og policies
- Hjelp og support

Læringsmål

Etter denne episoden vil du kunne:

- Finne oversikt over tilgjengelige KI-tjenester ved UiO
- Forstå forskjellen på gratis og institusjonelle KI-versjoner
- Vite hvordan du får tilgang til KI-verktøy ved UiO
- Kjenne til UiOs retningslinjer for bruk av KI

Estimert tid: 8 minutter

UiOs KI-tjenester

Universitetet i Oslo tilbyr tilgang til ulike KI-verktøy som ansatte kan bruke. Disse har bedre personverngarantier enn gratis versjoner.

Important

Offisiell informasjon om KI-tjenester ved UiO:

<https://www.uio.no/tjenester/it/ki/>

Denne siden oppdateres jevnlig med nye tjenester og informasjon. Anbefaler at du besøker den for mest oppdatert informasjon.

Hvorfor bruke UiOs versjoner?

**Personvern og
datasikkerhet**

Tilleggsfunksjonalitet

**Støtte og
opplæring**

Tilgjengelige tjenester

Merk

Viktig: Listen under kan være utdatert. Sjekk alltid <https://www.uio.no/tjenester/it/ki/> for oppdatert informasjon.

Typiske tjenester som kan være tilgjengelige (eksempler):

Tekstgenerering (LLM)	Spesialiserte KI-verktøy	Bildegenerering og andre
----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Hvordan få tilgang

Steg 1: Sjekk hva som er tilgjengelig	Steg 2: Søk om tilgang	Steg 3: Logg inn og kom i gang	Steg 4: Få hjelp
--	-------------------------------	---------------------------------------	-------------------------

Retningslinjer og policies

Når du bruker KI-verktøy på jobb, er det viktig å følge UiOs retningslinjer.

OBS!

Du er ansvarlig for hvordan du bruker KI-verktøy, selv om UiO tilbyr dem.

Generelle retningslinjer	Hva er tillatt?	Hva er IKKE tillatt?	Spesielle hensyn
-------------------------------------	----------------------------	---------------------------------	-----------------------------

Hvor finner du hjelp?

Dokumentasjon og veiledninger	Kurs og opplæring	Support og hjelp
--	------------------------------	-----------------------------

Praktiske tips for å komme i gang

Merk

Slik kommer du trygt i gang:

1. **Start med godkjente verktøy** - Bruk KI-tjenester som UiO har godkjent -
Les retningslinjene først
2. **Begynn med enkle oppgaver** - Test med ikke-sensitiv informasjon -
Eksperimenter med språkforbedring, brainstorming - Bygg erfaring
gradvis
3. **Lær av andre** - Snakk med kolleger som bruker KI - Delta på kurs og
workshops - Del erfaringer og tips
4. **Vær kritisk** - Verifiser alltid viktig informasjon - Tenk personvern i hver
samttale - Bruk sunn fornuft
5. **Hold deg oppdatert** - Sjekk UiOs nettsider jevnlig - Les nyhetsbrev om KI
ved UiO - Delta i faglige oppdateringer

Oppgave

Oppgave: Utforsk UiOs KI-tjenester

Gå til <https://www.uio.no/tjenester/it/ki/> og finn svar på:

1. Hvilke KI-tjenester har du tilgang til?
2. Hvordan søker du om tilgang hvis du ikke har det?
3. Finnes det retningslinjer spesifikke for din rolle (forsker/administrativ/underviser)?
4. Hvor kan du få hjelp hvis du står fast?

Ta gjerne notater som du kan bruke som referanse senere.

Merk

I neste episode skal vi se på hvordan du kan skrive gode “prompts” (instruksjoner) til KI-verktøy, og lære grunnleggende prompt engineering.

Episode 5: Prompting og prompt engineering

I denne episoden lærer du hvordan du skriver gode instruksjoner (prompts) til KI-verktøy for å få best mulige resultater.

Temaer som dekkes

- Hva er en prompt?
- Grunnleggende prinsipper for god prompting
- Teknikker for å forbedre resultater
- Vanlige feil og hvordan unngå dem
- Praktiske eksempler

Læringsmål

Etter denne episoden vil du kunne:

- Skrive klare og effektive prompts
- Bruke ulike prompt-teknikker for forskjellige oppgaver
- Iterere og forbedre prompts basert på resultatene
- Gjenkjenne vanlige feil i prompting

Estimert tid: 12 minutter

Hva er en prompt?

En **prompt** er instruksjonen eller spørsmålet du gir til en KI-modell. Det er din måte å kommunisere med KI-en på.

Enkel prompt

Detaljert prompt

Kontekst-rik prompt

Merk

Hovedregel: Jo mer spesifikk og detaljert prompten din er, jo bedre blir resultatet.

Prinsipper for god prompting

1. Vær spesifikk	2. Gi kontekst	3. Spesifiser format	4. Definer rollen
------------------	----------------	----------------------	-------------------

Nyttige prompt-teknikker

Chain of thought (Tankekjede)	Few-shot prompting (Gi eksempler)	Rollespill	Strukturert output	Iterativ prompting
---	--------------------------------------	------------	--------------------	--------------------

Praktiske eksempler for administrativt arbeid

E-post og kommunikasjon	Oppsummering	Planlegging	Språk og oversettelse
-------------------------	--------------	-------------	-----------------------

Vanlige feil og hvordan unngå dem

Feil 1: For vaghe prompts	Feil 2: For mange krav på én gang	Feil 3: Ikke gi nok kontekst	Feil 4: Forvente perfeksjon med én gang
-------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---

Tips for å bli bedre til prompting

Merk

Slik lærer du god prompting:

1. **Eksperimenter** - Prøv ulike måter å formulere spørsmål på - Se hva som gir best resultat - Lek deg med ulike teknikker
2. **Lagre gode prompts** - Når du finner en prompt som fungerer godt, lagre den - Bygg opp en samling du kan gjenbruke - Del med kolleger
3. **Iterer** - Første svar er sjeldent perfekt - Følg opp og raffiner - Det er helt greit å justere underveis
4. **Lær av andre** - Se på eksempler på prompts online - Spør kolleger hva som fungerer for dem - Del egne erfaringer
5. **Vær spesifikk om hva som er galt** - I stedet for "Dette var ikke bra", si - "Dette var for langt, gjør det kortere" eller - "Tonen var for formell, jeg trenger mer avslappet språk"

Oppgave

Praktisk øvelse: Forbedre prompts

Her er noen dårlige prompts. Hvordan ville du forbedret dem?

1. "Skriv noe fint"
2. "Hjelp meg"
3. "Hva med den tingen?"
4. "Lag en liste"

Løsning / Solution

Mulige forbedringer:

1. **Original:** "Skriv noe fint" **Forbedret:** "Skriv en gratulasjon til en kollega som har jobbet her i 25 år. Tonen skal være varm og personlig, ca 100 ord."
2. **Original:** "Hjelp meg" **Forbedret:** "Jeg skal lede mitt første møte neste uke med 6 kolleger. Kan du gi meg konkrete tips for hvordan jeg forbereder meg og leder møtet profesjonelt?"
3. **Original:** "Hva med den tingen?" **Forbedret:** "Jeg har skrevet denne e-posten om endringer i lunsjordningen. Kan du sjekke om budskapet er klart og om jeg har glemt noe viktig? [e-post her]"
4. **Original:** "Lag en liste" **Forbedret:** "Lag en liste over 10 ting jeg må huske på når jeg arrangerer et jubileumsseminar for 50 ansatte. Inkluder både planlegging, gjennomføring og oppfølging."

Eksempel: Fra dårlig til god prompt

La oss se et komplett eksempel på hvordan en prompt kan forbedres:

Versjon 1 - Dårlig	Versjon 2 - Bedre	Versjon 3 - Mye bedre	Versjon 4 - God!
-----------------------	----------------------	--------------------------	---------------------

Oppsummering

Merk

Nøkkelpunkter for god prompting:

1. **Vær spesifikk** - Jo mer detaljer, jo bedre svar
2. **Gi kontekst** - Forklar situasjonen og formålet
3. **Spesifiser format** - Si hvordan du vil ha svaret strukturert
4. **Bruk eksempler** - Vis hva du mener hvis mulig
5. **Iterer** - Første forsøk er sjeldent perfekt
6. **Eksperimenter** - Test ulike tilnærminger
7. **Vær tålmodig** - God prompting er en ferdighet som utvikles over tid

Oppgave

Oppgave: Skriv din egen prompt

Tenk på en faktisk oppgave du har i ditt arbeid denne uken. Skriv en god prompt for å få hjelp med denne oppgaven.

Sjekk at du har inkludert:

- [] Spesifikk beskrivelse av hva du vil ha
- [] Kontekst (hvem er målgruppen, hva er formålet)
- [] Ønsket format eller struktur
- [] Tone eller stil
- [] Eventuelle begrensninger (lengde, kompleksitetsnivå, osv.)

Prøv prompten i et KI-verktøy og iterer til du er fornøyd!

Merk

Gratulerer! Du har nå fullført hoveddelen av KI-introduksjonskurset. I siste episode oppsummerer vi det viktigste og gir tips til videre læring.

Episode 6: Oppsummering og veien videre

I denne siste episoden oppsummerer vi det viktigste fra kurset, diskuterer etiske betraktninger, og gir deg tips for videre læring.

Temaer som dekkes

- Oppsummering av kursets hovedpunkter
- Etiske betraktninger og AI-kompetanse
- Vanlige spørsmål og misforståelser
- Ressurser for videre læring
- Neste steg i din KI-reise

Læringsmål

Etter denne episoden vil du kunne:

- Oppsummere kjernekonspetene fra kurset
- Forstå etiske aspekter ved bruk av KI
- Vite hvor du kan lære mer
- Ha en plan for hvordan du skal bruke KI i ditt arbeid

Estimert tid: 5 minutter

Oppsummering av kurset

La oss oppsummere det viktigste du har lært:

Hva er generativ KI?	Hvordan fungerer det?	Når kan du stole på det?	UiOs tjenester	God prompting
----------------------	-----------------------	--------------------------	----------------	---------------

Etiske betraktninger og AI-kompetanse

Når du bruker KI, er det viktig å tenke på de etiske aspektene.

Ansvar og åpenhet	Miljøpåvirkning	Bias og diskriminering	Menneskelig kompetanse
-------------------	-----------------	------------------------	------------------------

Vanlige spørsmål og misforståelser

"KI kommer til å ta jobben min"	"KI vet alt"	"Jeg må være teknisk for å bruke KI"	"KI gjør meg lat/mindre kompetent"
---------------------------------	--------------	--------------------------------------	------------------------------------

Ressurser for videre læring

UiO-ressurser	Eksterne ressurser (gratis)	Prøv selv	Fagfellesskap
----------------------	------------------------------------	------------------	----------------------

Neste steg i din KI-reise

Merk

Din handlingsplan:

De neste 7 dagene:

1. **Utforsk** UiOs KI-tjenester - søk tilgang hvis nødvendig
2. **Prøv** et KI-verktøy på én konkret arbeidsoppgave
3. **Reflekter** over hva som fungerte og hva du lærte

Den neste måneden:

1. **Lag** en samling av prompts som fungerer for dine oppgaver
2. **Del** erfaringer med minimum én kollega
3. **Identifiser** 3 arbeidsoppgaver der KI kan spare deg tid

De neste 3 månedene:

1. **Integrator** KI i din daglige arbeidsflyt der det gir verdi
2. **Ta** et viderekommende kurs eller workshop
3. **Vurder** om det er områder der teamet ditt kan bruke KI mer effektivt

Langsiktig:

1. **Hold deg oppdatert** - feltet utvikler seg raskt
2. **Vær nysgjerrig** - test nye verktøy og teknikker
3. **Del kunnskap** - hjelp kolleger med å komme i gang

Viktige prinsipper å huske

Important

De 7 gylne reglene:

1. **Verifiser fakta** - Aldri stol blindt på KI-output
2. **Beskytt personvern** - Aldri del sensitiv informasjon
3. **Du er ansvarlig** - KI er verktøyet, du er sjefen
4. **Start enkelt** - Bygg kompetanse gradvis
5. **Vær kritisk** - Bruk sunn fornuft og faglig skjønn
6. **Eksperimenter** - Lær ved å gjøre
7. **Del kunnskap** - Hjelp andre å lære

Avslutning

Merk

Gratulerer!

Du har nå fullført introduksjonskurset i KI for administrativt ansatte ved UiO.

Du har lært:

- ✓ Hva generativ KI er og hvordan det fungerer
- ✓ Begrensninger og hvordan kvalitetssikre output
- ✓ Personvern og sikkerhetshensyn
- ✓ Hvordan få tilgang til UiOs KI-tjenester
- ✓ Prompt engineering og beste praksis

Nå er det opp til deg:

- Bruk kunnskapen du har fått
- Eksperimenter i en trygg kontekst
- Vær kritisk og ansvarlig
- Fortsett å lære

Husk: KI er et kraftig verktøy, men det er din kompetanse, dømmekraft og ansvar som gjør forskjellen.

Lykke til på din KI-reise!

Refleksjon

Refleksjonsoppgave: Din KI-plan

Ta deg noen minutter til å svare på følgende:

- 1. Hva er det viktigste du har lært fra dette kurset?**
- 2. Hvilken én konkret oppgave vil du prøve KI på denne uken?**
- 3. Hva er dine største bekymringer eller spørsmål om KI?**
- 4. Hvem kan du dele denne kunnskapen med?**
- 5. Hva er ditt neste steg for å lære mer om KI?**

Skriv ned svarene - det vil hjelpe deg å komme i gang!

Merk

Tilbakemelding?

Har du tilbakemelding på kurset eller spørsmål om KI ved UiO? Kontakt IT-avdelingen eller kursets ansvarlige.

Fortsett læringen:

Teknologien utvikler seg raskt. Hold deg oppdatert via:

- UiOs nettsider om KI
- Nyhetsbrev fra IT-avdelingen
- Kurs og workshops ved UiO
- Fagnettverk og kollegaer

Takk for at du deltok!