

---

ai·campus

GRATIS GUIDE · 1. UDGAVE

# AI i *praksis*.

*Sådan kommer du fra “jeg burde lære AI” til faktisk at bruge det i dit arbejde — uden teori, uden hype.*

---

**10** MINUTTER  
TIL  
FUNDAMENTET

**16** OMRÅDER  
HVOR AI  
HJÆLPER

**5** KAPITLER  
DU KAN  
BRUGE

EN INTRODUKTION FRA  
AI·CAMPUS · AF DIGITAL AI WORKS APS

*16 områder · 1 metode*



---

HVAD DU FÅR UD AF DENNE GUIDE

# Indhold.

Denne guide giver dig fundamentet: hvordan AI faktisk virker, hvordan du skriver prompts der virker, og hvor det giver mest værdi i praksis. Nok til at komme rigtigt i gang — resten bygger vi videre på sammen.

---

## 01 Forstå AI på ti minutter

Hvad det er, hvad det ikke er, og hvorfor det betyder noget for dig

---

## 02 Kunsten at skrive en god prompt

De fire byggesten i enhver prompt der virker

---

## 03 De 16 områder hvor AI gør en forskel

Et overblik over hvor du kan begynde i morgen

---

## 04 Tre fælder — og hvordan du undgår dem

Det de fleste gør forkert i starten

---

## 05 Din vej videre

Sådan går du fra nysgerrig til fortrolig

---

### SÅDAN BRUGER DU GUIDEN

Læs den fra ende til anden — den er kort med vilje. Prøv mindst én prompt undervejs i dit eget arbejde. Det er der læringen sker.

# 01

## Forstå AI på *ti minutter*.

Du behøver ikke at forstå matematikken bag. Men en enkel mental model ændrer alt i hvordan du bruger det.

AI er ikke magi, og det er ikke bevidsthed. Det er et værktøj — og som ethvert værktøj bliver det først nyttigt, når du forstår hvad det er bygget til.

### Hvad det *faktisk* er

Når du skriver til ChatGPT, Claude eller Gemini, gætter modellen ét ord ad gangen baseret på sandsynligheder, den har lært af enorme mængder tekst. Det er statistik på et niveau, der virker næsten menneskeligt — men det er stadig mønster-genkendelse, ikke tænkning.

Det lyder måske skuffende. Men det er præcis den indsigt, der gør dig god til at bruge AI: når du ved, at den arbejder ud fra mønstre, ved du også, hvorfor den nogle gange tager fejl med fuld selvtillid — og hvordan du styrer den rigtigt.



Tænk på AI som *en ny medarbejder* med en mærkelig profil.

Den har læst næsten alt, hvad der findes — fra Shakespeare til skatteregler. Den arbejder lynhurtigt og bliver aldrig træt. Men den kender ikke din virksomhed, husker ikke gårsdagens samtale, og finder lejlighedsvis på ting, der lyder rigtige, men ikke er det. Din opgave er at briefe den godt og tjekke dens arbejde — ligesom med en dygtig, men ny kollega.

# Derfor betyder det noget for dig

For få år siden krævede det ekspertviden at analysere et regnskab, skrive ren kode eller lave en kampagnestruktur. I dag kan en velformuleret besked give dig et solidt udgangspunkt på sekunder. Det flytter ikke ansvaret væk fra dig — men det fjerner timevis af det kedelige arbejde, så du kan bruge tiden på det, der kræver din dømmekraft.

- ✓ **AI er god til:** at skrive udkast, opsummere, forklare, strukturere, oversætte og generere mange varianter hurtigt.
- ✓ **AI er svag til:** præcise fakta, friske tal, din specifikke kontekst, og at vide hvornår den tager fejl.
- ✓ **Du er stadig chefen:** AI leverer råmateriale. Du vælger, retter og tager ansvaret.

→ VIL DU DYBERE?

## Vi viser dig *præcis* hvor AI fejler — og hvordan du fanger det

I ai-campus-forløbet bygger vi din forståelse op med konkrete eksempler fra dansk arbejdsliv, så du lærer at skelne det troværdige fra det opdigtede. Det er fundamentet for alt det andet.

NÆSTE · KUNSTEN AT SKRIVE EN GOD PROMPT

# 02

## Kunsten at skrive en *god prompt*.

Forskellen på et ubrugeligt og et fremragende svar ligger næsten altid i, hvordan du spurgte.

En prompt er bare den besked, du giver AI'en. Men der er stor forskel på "skriv noget om markedsføring" og en besked, der faktisk rammer plet.

### De fire byggesten

De fleste gode prompts indeholder fire ting. Du behøver ikke alle fire hver gang — men jo flere du giver, jo bedre bliver svaret.

#### 1 Rolle

Fortæl AI'en hvem den skal være. "Du er en erfaren dansk revisor" giver et andet svar end intet.

#### 2 Opgave

Vær konkret om hvad du vil have. Ikke "hjælp med min mail", men "skriv et høfligt afslag på dette tilbud".

#### 3 Kontekst

Giv den dine detaljer: tal, baggrund, målgruppe. AI'en kender ikke din situation, før du fortæller den.

#### 4 Format

Sig hvordan svaret skal se ud — længde, tone og form. "Max 150 ord, punktopstilling, professionel tone."

# Se forskellen

## × SVAG PROMPT

"Skriv en jobansøgning."

## ✓ STÆRK PROMPT

"Du er karriererådgiver. Skriv en jobansøgning på max 250 ord til en stilling som projektleder i en dansk kommune. Tonen skal være professionel men varm. Her er mit CV: [...]"

Den anden prompt giver AI'en en rolle, en klar opgave, kontekst og et format. Resultatet er ikke til at sammenligne.

## ● PRØV DENNE I DAG

"Du er en hjælpsom assistent. Forklar [emne du gerne vil forstå] for en travl voksen, der ikke har tid til teori. Brug et hverdageksempel, og hold det under 150 ord."

*Skift [emne] ud med noget fra dit eget arbejde — og se hvor langt en god struktur rækker.*

## DET VIGTIGSTE TRICK

Det første svar er sjældent det bedste. Bed om ændringer: "gør det kortere", "mere konkret", "skift tonen". En samtale slår en enkelt besked hver gang.

## → VIL DU DYBERE?

# Vi har *færdige prompts* til hver opgave — testet og klar

Hver lektion på ai-campus ender med kopiér-og-brug prompts til netop dit fagområde, plus de avancerede teknikker, der løfter dine svar fra okay til fremragende.

NÆSTE · DE 16 OMRÅDER HVOR AI GØR EN FORSKEL

# 03

## 16 områder hvor AI gør en *forskel*.

Du behøver ikke at starte alle steder. Find det område, der ligner din hverdag, og begynd der.

AI er ikke ét værktøj til én ting. Her er femten områder, hvor det allerede gør en konkret forskel for danskere — og en smagsprøve på hvad det kan i hvert.

### De kommercielle

- ✓ **Data & regneark.** Byg formler, pivottabeller og analyser — uden at kunne dem udenad.
- ✓ **Markedsføring & indhold.** Hooks, kampagnestruktur og annoncetekst at teste fra.
- ✓ **Finansielle platforme.** Forstå nøgletal, scenarier og budgetter med dine egne tal.
- ✓ **Salg & forhandling.** Forbered samtaler, analyser opkald, og find de svage punkter.
- ✓ **Karriere & jobsøgning.** Skarpe ansøgninger, CV-feedback og interview-forberedelse.
- ✓ **Iværksættereri & startup.** Fra idé til forretningsmodel, pitch og første kunder.

### De praktiske

- ✓ **Bolig & ejendom.** Beregn omlægning, forstå dit lån, planlæg dit køb.
- ✓ **Kode & automation.** Byg små værktøjer og automatisér det gentagne.
- ✓ **Skrivning & kreativitet.** Fra blank side til færdigt udkast — i din stil.
- ✓ **Læring & uddannelse.** Få svært stof forklaret, og lær hurtigere.

# De personlige

---

- ✓ **AI i hverdagen.** De små opgaver der stjæler tid — gjort på minutter.
- ✓ **Mad & opskrifter.** Planlæg måltider, brug det du har, spis bedre.
- ✓ **Sundhed & krop.** Forstå information og strukturér gode vaner.
- ✓ **Rejse & oplevelser.** Planlæg ture, find skjulte perler, spar tid.
- ✓ **E-mail & kommunikation.** Skriv svære mails, ram tonen, svar hurtigt.

→ VIL DU DYBERE?

## Hvert område er et helt forløb med *rigtige eksempler*

Denne guide ridser overfladen. På ai-campus er hvert af de 16 områder bygget op som korte lektioner med danske eksempler, øvelser og skabeloner — og de første 3 områder er gratis at prøve.

NÆSTE · TRE FÆLDER DU SKAL UNDGÅ

# 04

## Tre fælder — og hvordan du *undgår dem*.

De fleste begynderfejl handler ikke om teknik. De handler om forventninger.

Når noget ikke virker med AI, er det sjældent værktøjets skyld. Her er de tre mest almindelige fælder — og den enkle vej udenom.

### Fælde 1: *At stole blindt*

AI lyder lige overbevisende, uanset om den har ret eller finder på. Den kan opdigte et tal, en kilde eller en regel med fuld selvtillid. Det kaldes "hallucination", og det er den vigtigste ting at være på vagt over for.

#### VEJEN UDENOM

Brug AI til at tænke, udkaste og strukturere — ikke som facitliste for fakta. Tjek altid tal, datoer og citater i en pålidelig kilde.

### Fælde 2: *At spørge for vagt*

"Hjælp mig med min tekst" giver et vagt svar. AI'en kender ikke din hensigt, din målgruppe eller din tone, før du fortæller den det. Vage spørgsmål giver gennemsnitlige svar.

#### VEJEN UDENOM

Brug de fire byggesten fra kapitel 2: rolle, opgave, kontekst, format. Jo mere du giver, jo mere præcist bliver svaret.

## Fælde 3: *At give op for tidligt*

Mange prøver én prompt, får et middelmådigt svar og konkluderer "AI duer ikke til det her". Men det første svar er sjældent det bedste — det er starten på en samtale.

### VEJEN UDENOM

Bed om ændringer. "Gør det kortere." "Mere konkret." "Giv mig tre andre vinkler."  
Det er i den anden og tredje runde, kvaliteten kommer.



De bedste AI-brugere er ikke dem med de smarteste tricks — men dem der *bliver ved at spørge bedre.*



# 05

## Din vej *videre*.

Du har fundamentet nu. Her er hvordan du går fra at vide det — til at kunne det.

At læse om AI er som at læse om at cykle. Det hjælper — men du lærer det først, når du selv prøver. Her er tre skridt, du kan tage i denne uge.

### 1 Vælg én rigtig opgave

Ikke en øvelse — en faktisk opgave fra dit arbejde eller liv denne uge. Det er der, det bliver virkeligt.

### 2 Brug de fire byggesten

Giv AI'en en rolle, en klar opgave, din kontekst og et format. Og før en samtale — bed om ændringer.

### 3 Gentag i morgen

Fortrolighed kommer af gentagelse. Brug det fem gange, og det holder op med at føles fremmed.

## Hvad denne guide *ikke* gav dig

Med vilje. Denne guide er fundamentet — nok til at komme rigtigt i gang. Men der er meget mere, der gør forskellen mellem at fumle og at flyve:

- ✓ **De færdige prompt-skabeloner** til netop dit fagområde, testet og klar til brug.
- ✓ **De avancerede teknikker**, der løfter dine svar fra okay til fremragende.
- ✓ **De konkrete øvelser** på rigtige opgaver — så du bygger færdigheden, ikke bare forståelsen.
- ✓ **De danske eksempler** fra dit fagområde, der gør det hele relevant.

Det er præcis det, ai·campus er bygget til. Og du kan begynde gratis.

NÆSTE SKRIDT

# Begynd *gratis* i dag.

De første 3 områder på ai-campus er åbne for alle — helt uden betaling. Prøv dem, mærk forskellen mellem at læse om AI og faktisk bruge det, og opgradér først når du er klar.

Korte lektioner. Færdige prompts. Øvelser til dit eget arbejde. Nye kurser hver måned. Alt på dansk.

[Prøv 3 gratis lektioner →](#)

[aicampus.dk](https://aicampus.dk)

AI i praksis · 1. udgave · Udgivet af

ai-campus · Digital AI Works ApS

Denne guide må deles frit. Indholdet er vejledende og erstatter ikke professionel rådgivning.