

Fremtidens arbejdsplads med AI

Anders Bæk

Forfatter / Foredragsholder / Civilingeniør

Vi står overfor en teknologisk super-tsunami

Verdenshistoriens største teknologiske revolution

*“De teknologiske fremskridt vi
gør over de næste 50 år grundet AI vil
være langt større end alle dem vi har
gjort siden menneskehedens
begyndelse lagt sammen”*

Sam Altman, CEO OpenAI

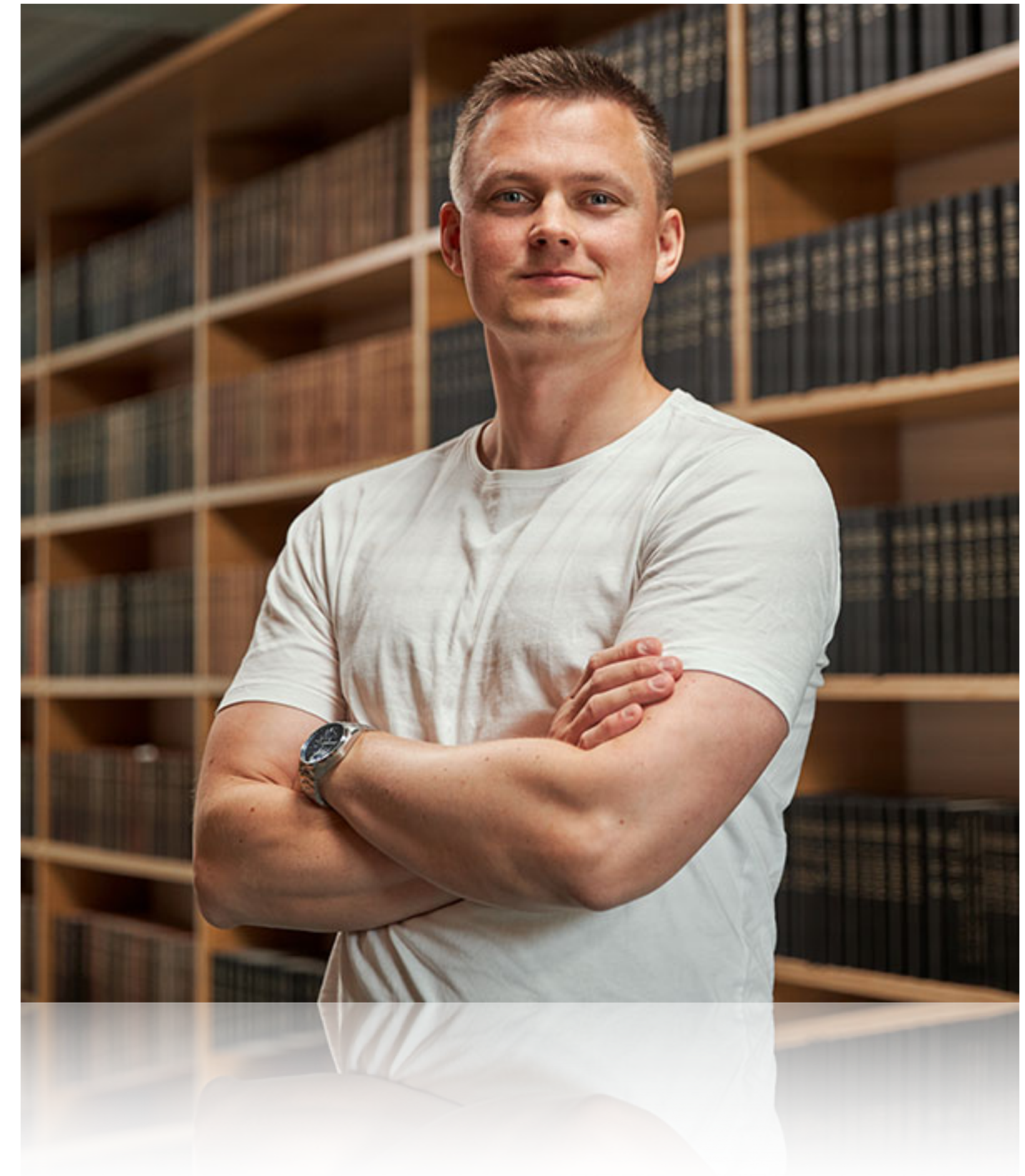


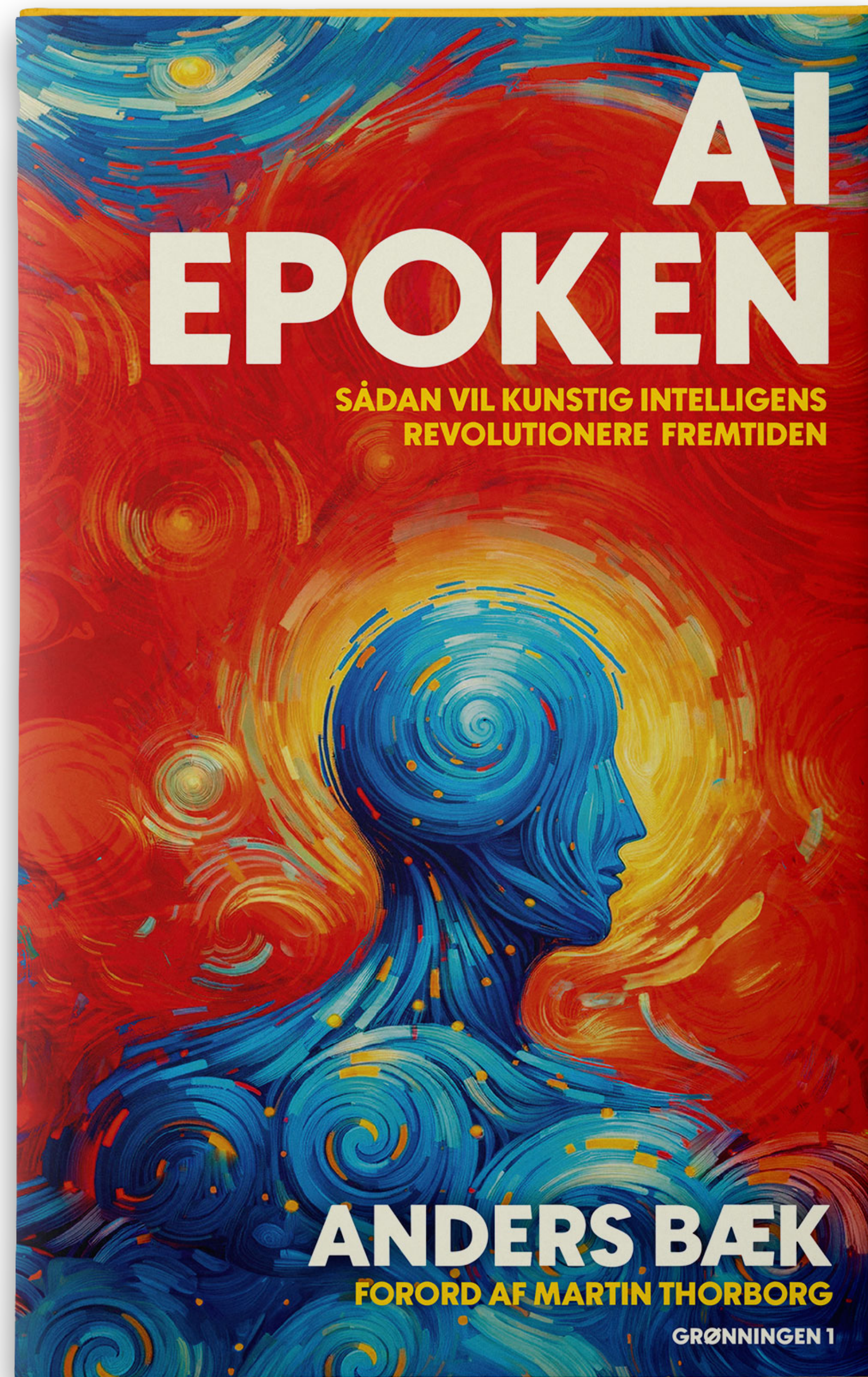
Om mig

- Anders Bæk
- AI-foredragsholder
- Uddannet civilingeniør i software og økonomi/forretningsudvikling
- Investor & analytiker med speciale i tech og AI
- Studeret AI de sidste 10 år

Connect gerne på LinkedIn.

Her udgiver jeg mit nyhedsbrev “Ugens største AI-nyheder”





AI epoken

Udgivet af Grønningen 1

“Efter min mening er dette en bog, som alle vores folketingsmedlemmer bør læse”

-Martin Thorborg

Iværksætter & forfatter

🎧 Hør podcasten her 🎧

[Apple podcast](#)

[Spotify](#)

[Podimo](#)



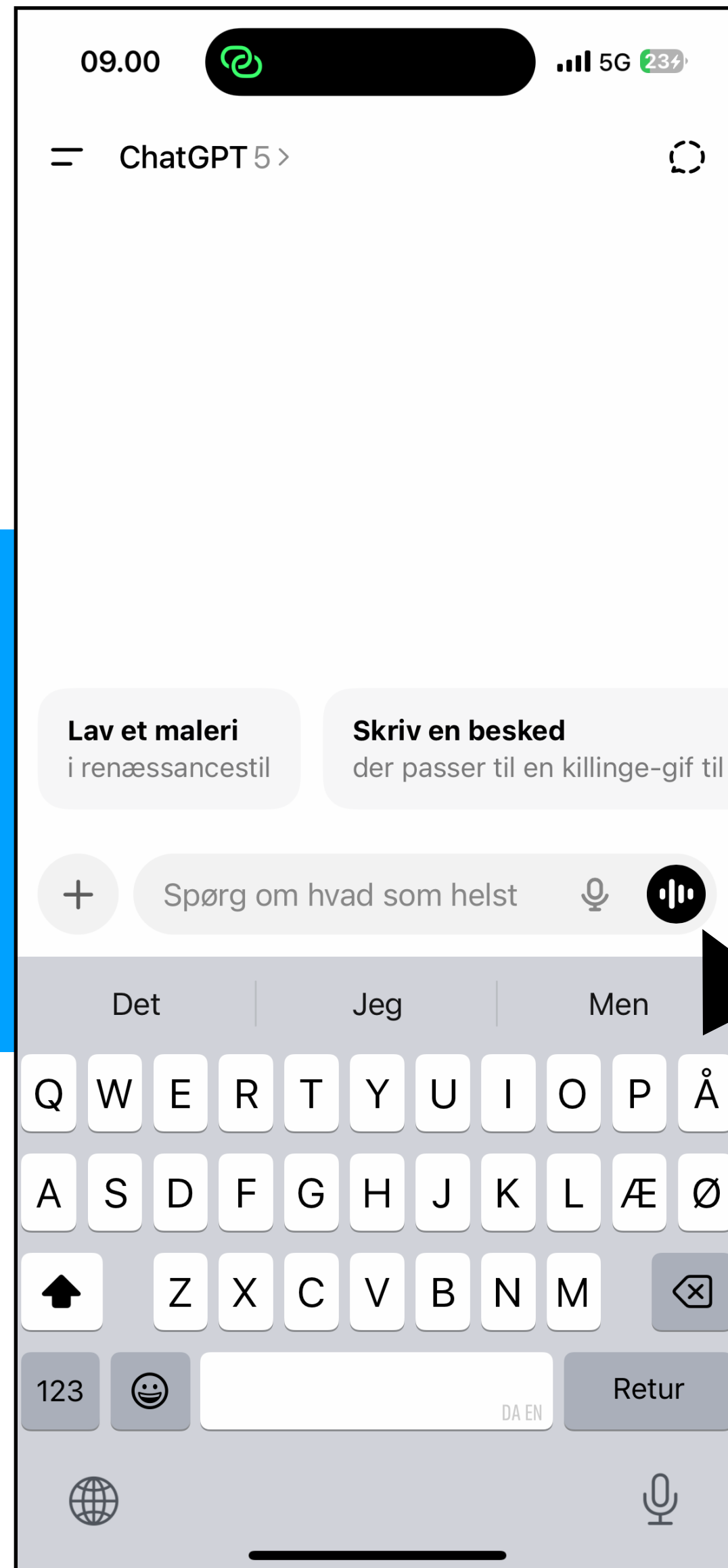
Et sneak peak ind i fremtiden

AI er først lige kommet ud af kravlegården

Vi befinder os fortsat i den spæde begyndelse







Tal med din AI-assistent

ChatGPT Voice mode demonstration

A futuristic white robot with a circular head and glowing eye stands in a modern living room. The robot has a sleek, metallic body with visible joints and a large, circular head with a glowing blue eye. It is positioned in the foreground, looking towards the right. In the background, a modern living room with large windows and a white sofa is visible. Three people are sitting on the sofa, looking out the window. The room has a clean, minimalist design with light-colored walls and floors. The text "Den store husrobot-revolution" is overlaid in the center of the image.

Den store husrobot-revolution

Husrobot revolutionen

Flere tech-selskaber arbejder i dag på humanoide robotter.

Husrobotter vil:

- Gøre rent
- Handle ind
- Støvsuge
- Lave mad
- Lægge tøj sammen

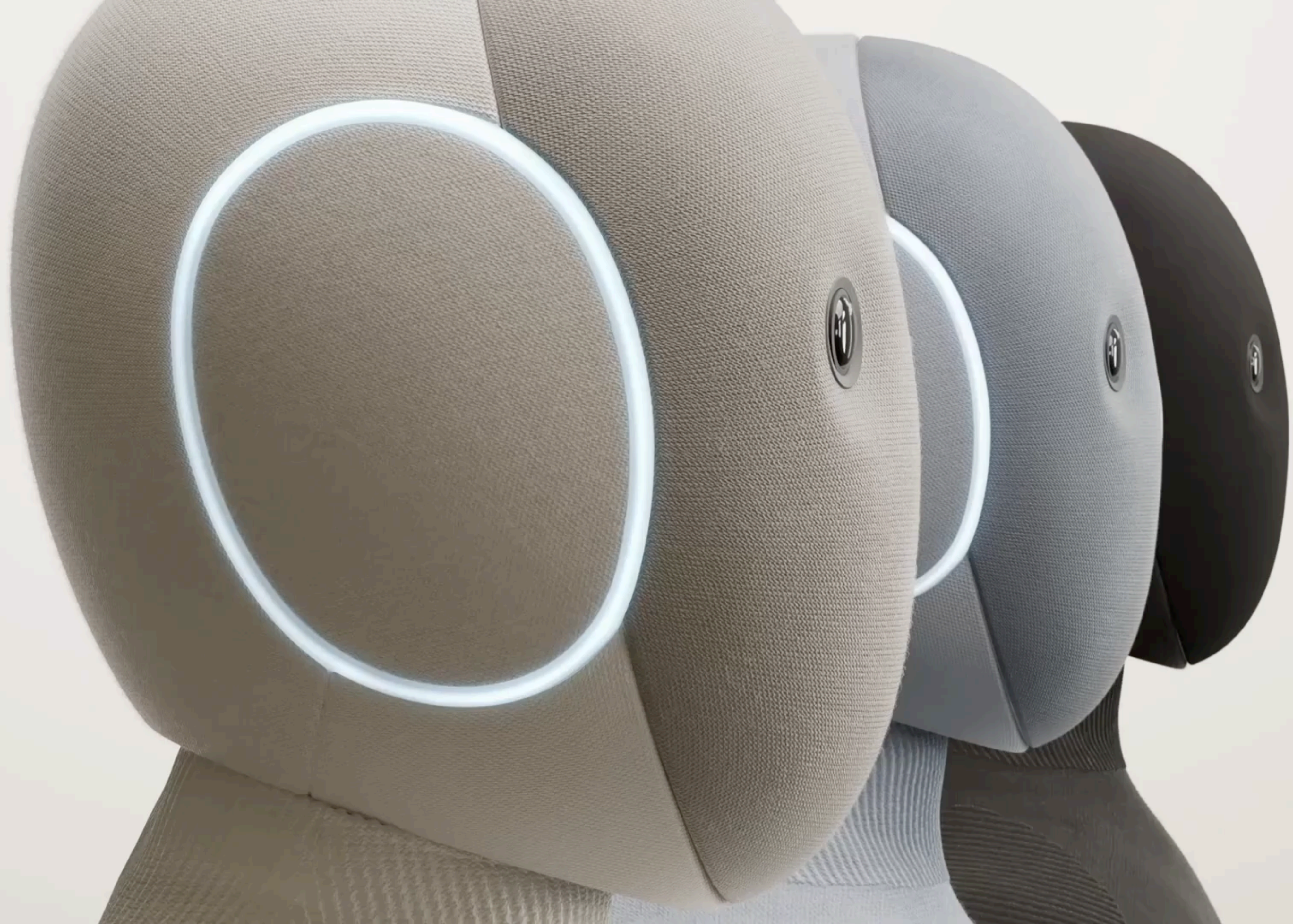
! Hvornår har vi alle en husrobot?

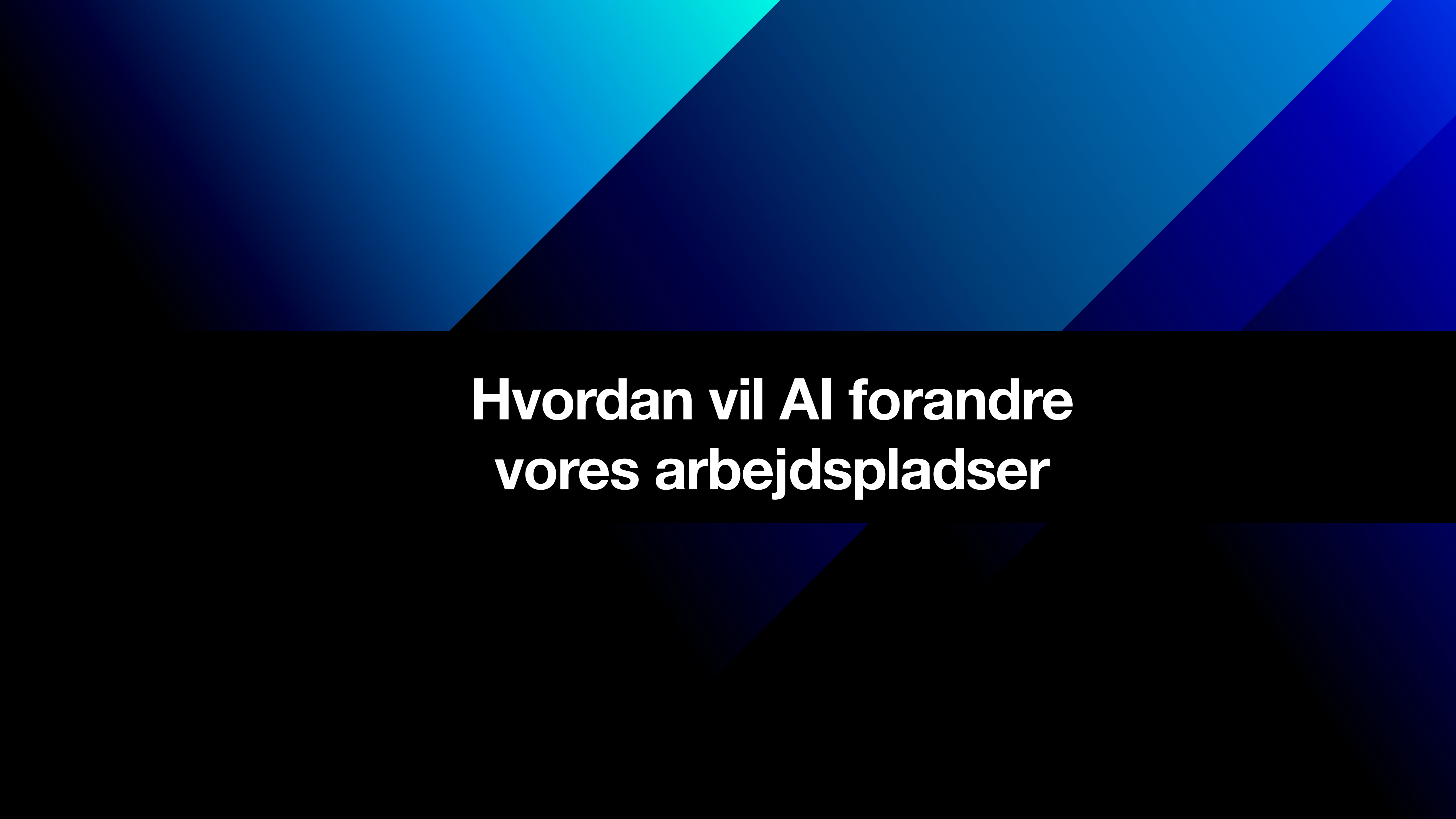


Bill Gates (1980)



“Snart står der en computer i hvert et hjem”

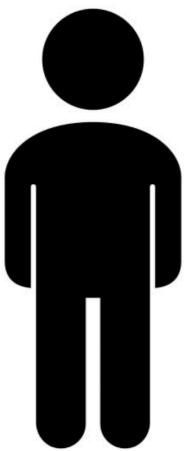
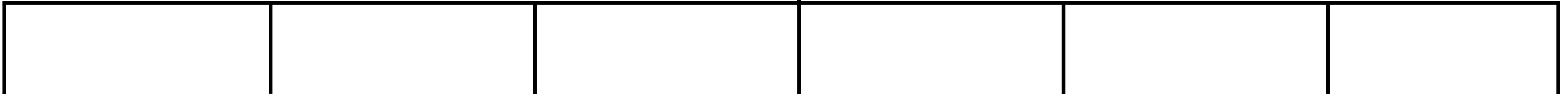


The background features a dark blue gradient with several large, overlapping triangular and quadrilateral shapes in lighter shades of blue and cyan, creating a modern, geometric aesthetic.

Hvordan vil AI forandre vores arbejdspladser



Manager



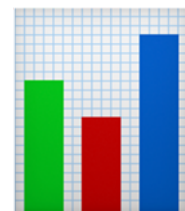
Vi vil alle blive “AI-managere”



AI-manager



AI-Sekretær



AI-Researcher



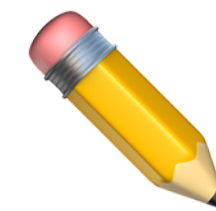
AI-Mentor



AI-Grafiker



AI-Oversætter



AI-Skribent



AI-Programmør

✨Demokratisering af kompetencer✨

“Det har jeg aldrig prøvet før! Så det kan jeg helt sikkert godt finde ud af!”

-Pippi Langstrømpe



🍞 Automatiser rugbrødsarbejde 🍞

Uddeleger tidskrævende og rutinemæssige opgaver til AI.

Fx

- Referat af møder
- Opsummerer dokumenter
- Oversættelser
- Korrekturlæsning



Automatiser rugbrødsarbejde

AI kan spare os for utroligt meget tid, hvis vi arbejder optimalt med værktøjerne.

Konkrete undersøgelser:

- (USA): I et kontrolleret eksperiment blev professionelle skriveopgaver løst 40% hurtigere med ChatGPT. (MIT)
- Kodningsopgaver løses 55% hurtigere (Github)
- Konsulenter gennemførte opgaver 25% hurtigere med ChatGPT (Harvard Business school)
- Offentligt ansatte har 35% lavere dokumentationstid pr. dag med AI (Oracle)

Automatiser rugbrødsarbejde

“Jeg arbejder som [arbejdstitel]. På en gennemsnitlig dagligdag laver jeg disse opgaver [Arbejdsopgaver].

Hvilke konkrete arbejdsopgaver kan du hjælpe mig med. Giv et prompt-eksempel for hver opgave.

Lav til sidst en liste med andre AI-værktøjer, der kunne gavne mig.

Tænk grundigt før du svarer.”

💥Demokratisering af kompetencer💥

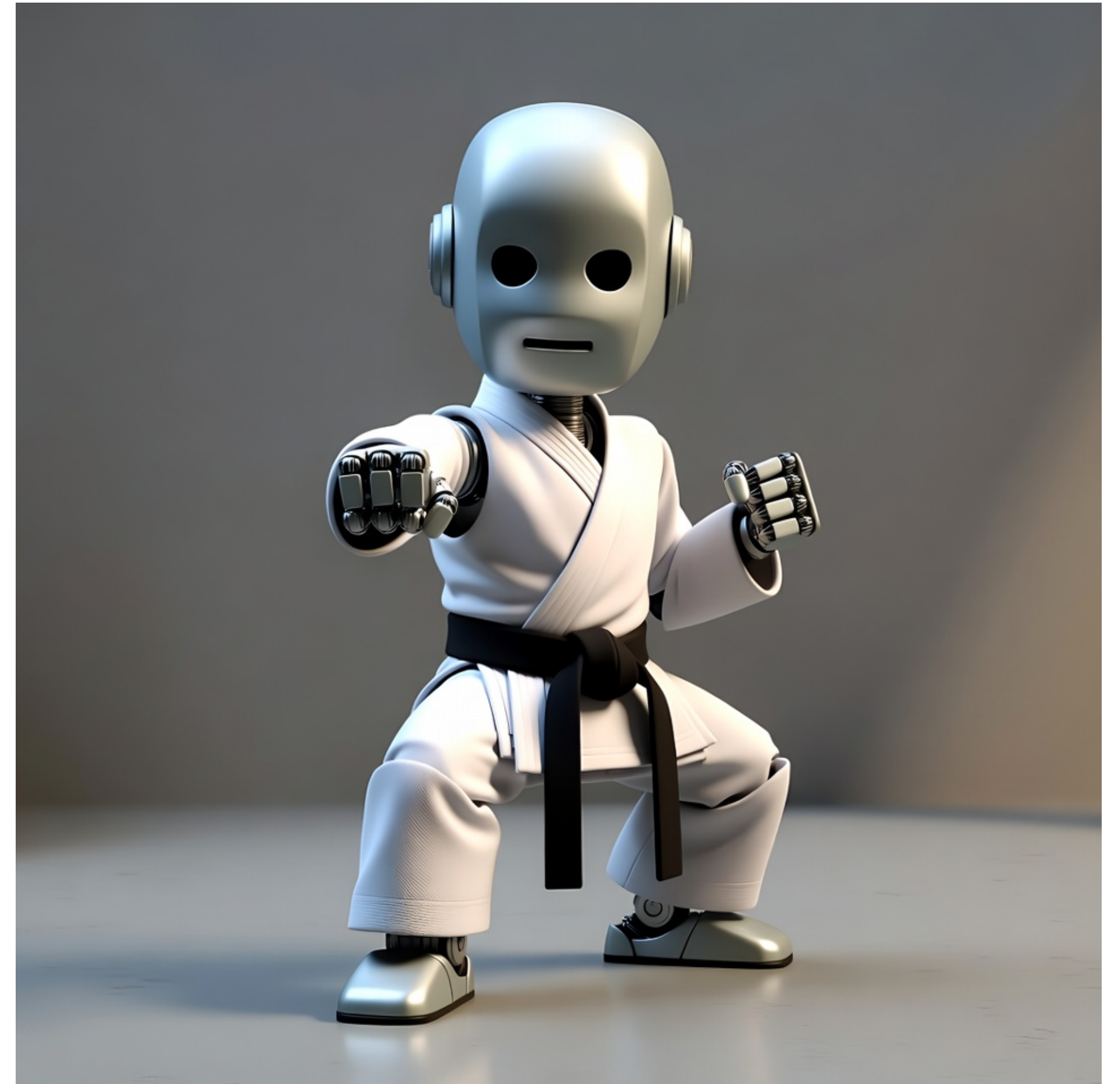
Vi har nu det sorte bælte indenfor områder vi aldrig har arbejdet med.

Vi kan nu alle lave:

- Flotte billeder
- Hjemmeside
- Smartphone app
- Marketing
- Forstå juridiske dokumenter

Vigtig kompetence:

Omstillingsparathed & eksperimenteringslyst





AI-billedgenerering



Bedste AI-billedgeneratorer:

Grok - Hurtigste

Gemini - Bedste til at redigere eksisterende billeder

Mit workflow:

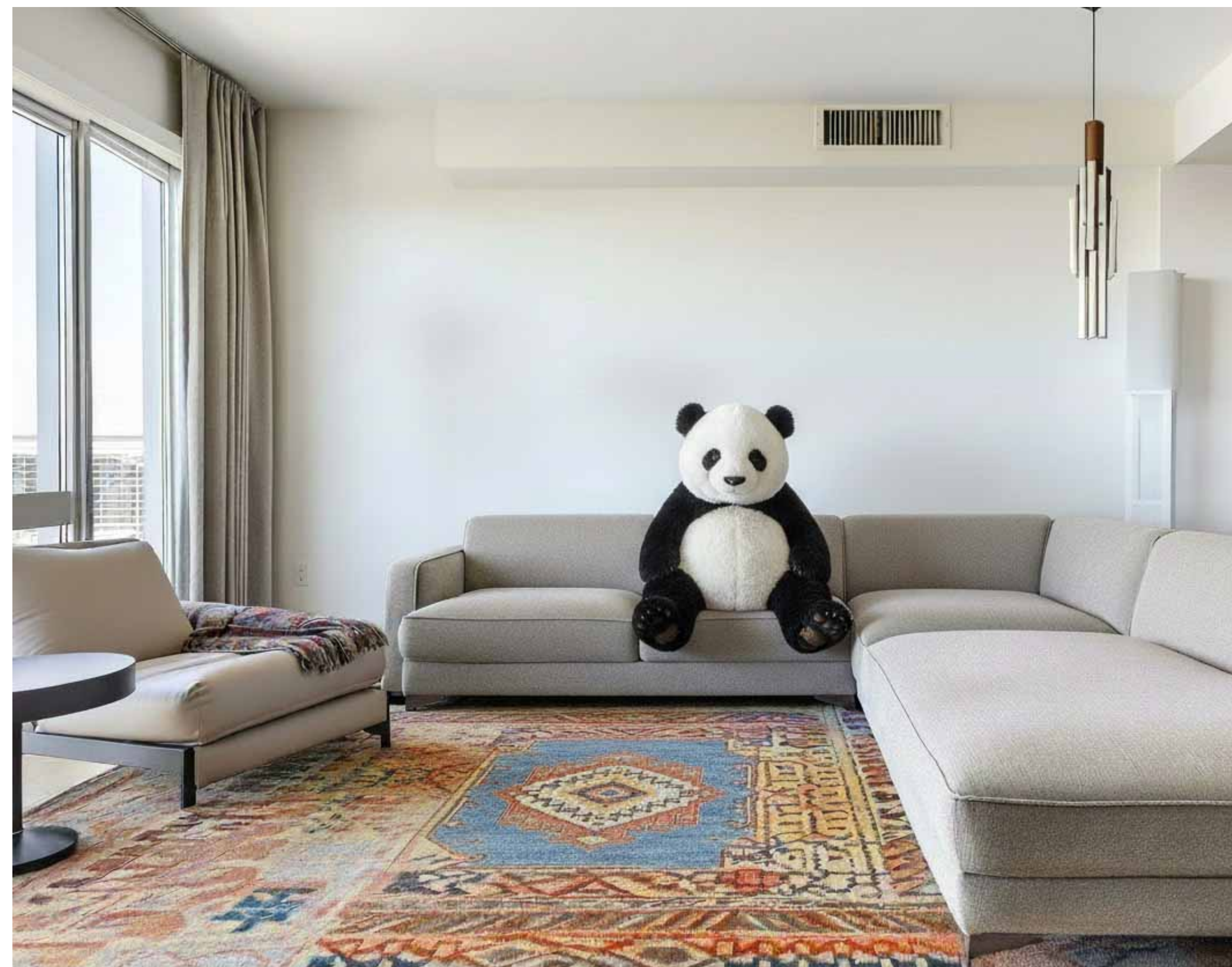
1: Jeg bruger Grok til at generere første udkast.

2: Jeg indsætter billedet i ChatGPT med prompten: “Gør kvaliteten bedre. Lav billedet kvadratisk.”

Grok demonstration



Fjern pudder, billeder fra væggen, lampe, plante og sofabord.
Indsæt en pandabjørn i sofaen.



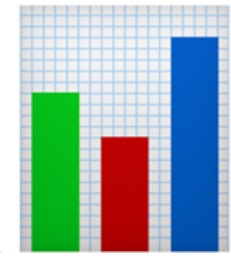


Indsæt et rumvæsen ved siden af manden i sofaen. Den skal have armen rundt om ham.

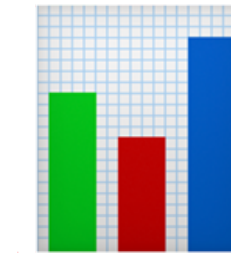




Lavet med Google Veo3 (Prøv selv på <https://deepmind.google/models/veo/>)



Research / Dataanalyse

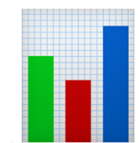


AI-modeller kan analysere, finde mønstre, opsummere, redigere filer og lave grafer.

Filtyper:



PDF



Excel / CSV



Billeder



Power point

De fleste AI-modeller kan også oprette filer



Billedanalyse



Beskriv og dokumenter skaderne på dette billede i en tabel.

For hver skade inkluder:

-Beskrivelse

-Materialer

-Løsningsforslag

Her er en tabel, der dokumenterer de tydelige skader i rummet ud fra billedet:

Skade	Beskrivelse	Materialer	Løsningsforslag	
Vand på gulv	Der står tydeligt vand i hele rummet, hvilket kan have trængt ned i gulvbelægning og undergulv.	Trægulv/laminat (hvis under vand), undergulv, evt. gulvlist.	Fjern vandet hurtigst muligt, tør gulv og undergulv med affugter. Tjek for råd/skimmel. Udskift gulv og undergulv hvis det er gennemvædet.	
Skimmel/vandpletter på loft	Store mørke områder med fugt og skimmel i loftet.	Loft (gipsplader/maling), evt. isolering og loftsbjælker.	Skær ramte plader ud, fjern skimmel, behandl med skimmelsvampemiddel. Udskift isolering og gips. Undersøg og reparer årsag til fugt (f.eks. utæt tag).	
Skimmel på vægge	Mørke skjolder ned langs væggene, typiske tegn på fugt og skimmel.	Vægge (gips eller puds), maling, evt. tapet.	Fjern inficerede vægdele, desinficér, udskift beskadigede materialer. Mal med skimmelresistent maling efter udbedring.	
Risiko for elektriske skader	Stikkontakt og lampe i rummet er udsat for fugt.	El-installationer, stikkontakter, lamper.	Sluk for strømmen. Lad autoriseret elektriker kontrollere og evt. udskifte elinstallationer.	
Møbler (sofa, bord, lampe)	Sofaen står tæt ved fugtig væg og i et rum med høj fugtighed, bord og lampe udsat for fugt i underdelen.	Træ, stof, polstring, metal.	Flyt møbler ud, tør grundigt. Sofaen bør udskiftes hvis polstring er fugtskadet. Træmøbler kan slibes og behandles, men risiko for skimmel.	

Eksempel

ChatGPT analyserer salgsrapport fra en butik, der sælger festartikler



BallonBanditten_Salgsrapport_202...✕

Spreadsheet

Du er en dygtig analyseekspert.

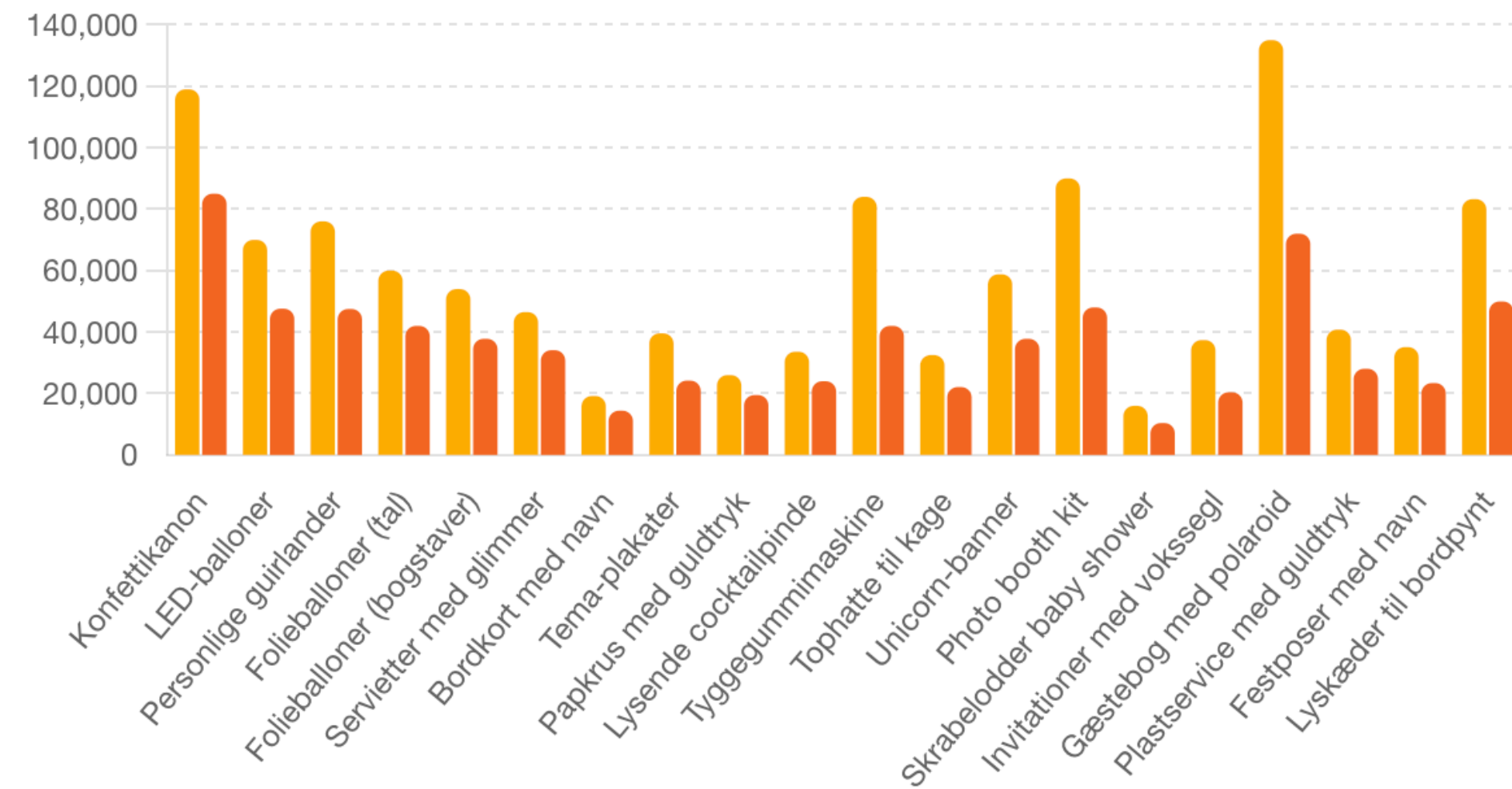
Analyser denne salgsrapport:

- Lav et søjlediagram. For hver vare skal du lave en søjle for omsætning og dækningsbidrag.
- Lav et lagkagediagram for hele vores omsætning.
- Beskriv de vigtigste indsigter og giv dine anbefalinger.

Tænk grundigt før du svarer.

Omsætning Og Dækningsbidrag Per Vare

Y Beløb i kr. by X for Omsætning and Dækningsbidrag

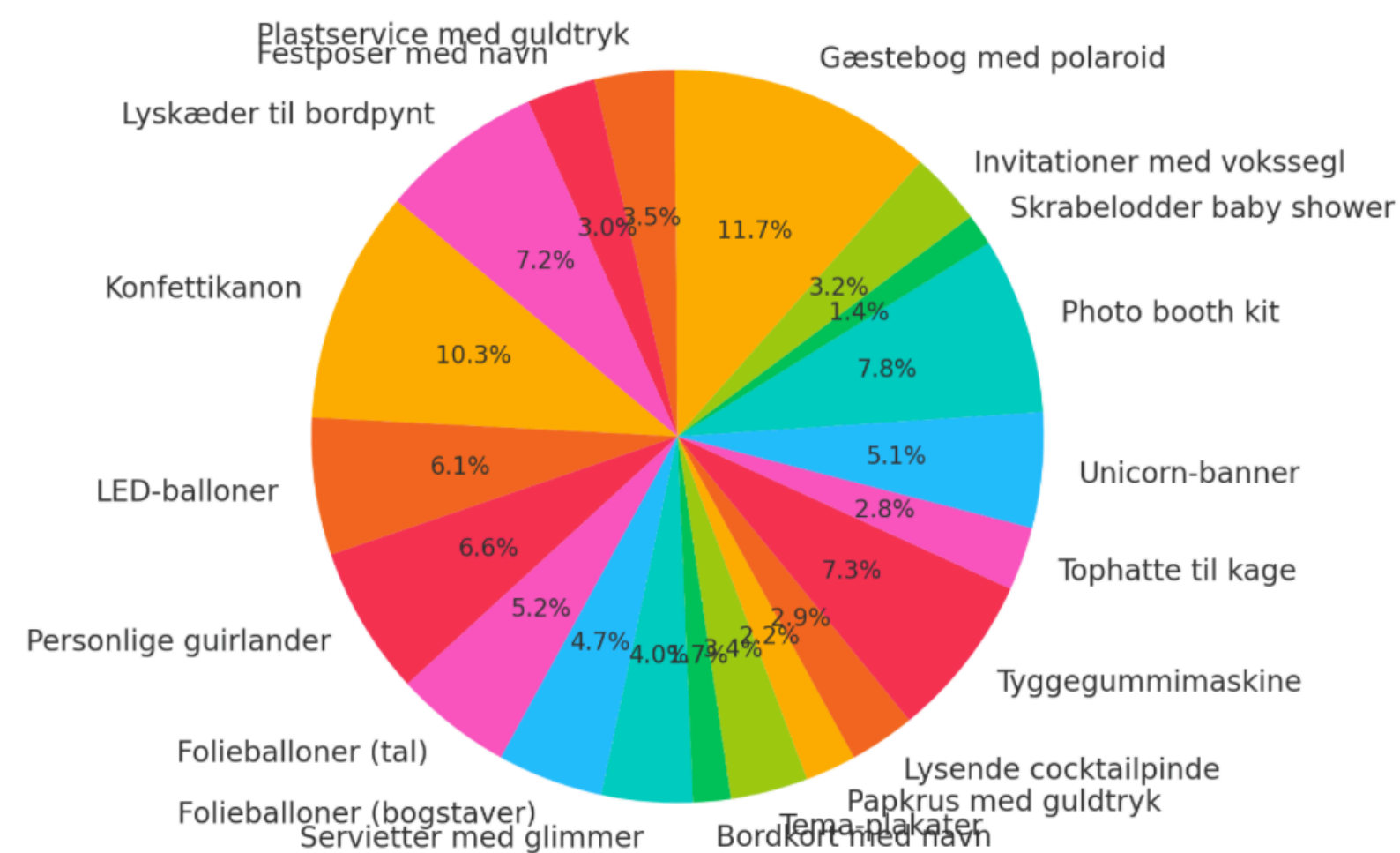


Nøgleindsigter:

- **Konfettikanonen** er klart den mest profitable vare med både høj omsætning og en imponerende dækningsgrad.
- **Gæstebogen med polaroid** genererer den største omsætning, men har lavere dækningsgrad end Konfettikanonen.
- **Lyskæder til bordpynt** skiller sig ud med høj dækningsprocent trods lavere salgsvolumen – en niche med potentiale.
- **Photo booth kit** og **LED-balloner** ligger tæt og præsterer godt ift. både salg og bidrag.

Fordeling Af Samlet Omsætning Per Vare

Fordeling af samlet omsætning per vare



Strategiske anbefalinger:

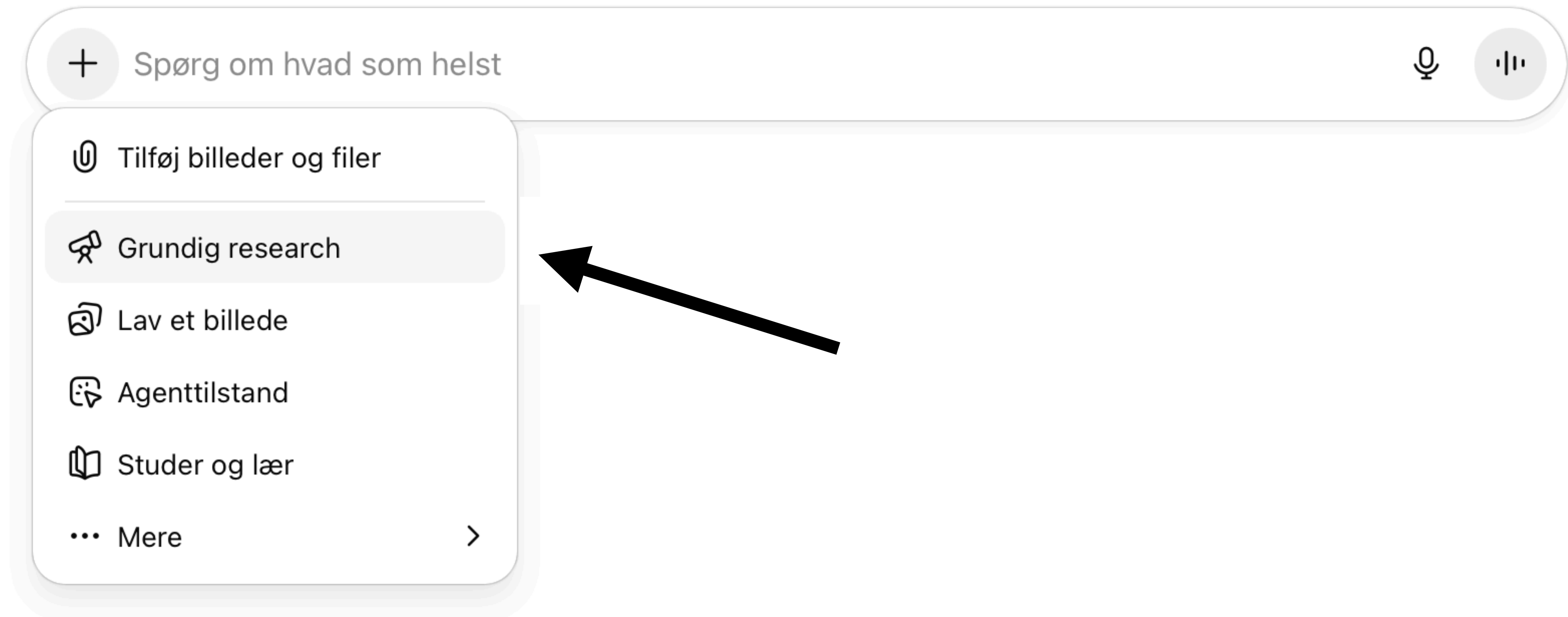
- **Øg lager og synlighed** af Konfettikanoner og LED-balloner – de er både populære og profitable.
- **Skab kampagner** for Gæstebogen og Photo Booth Kit – de har potentiale til mersalg, især op til konfirmationer og bryllupssæson.
- **Undersøg nicher** som bordpynt og lyskæder – høj dækningsgrad gør det til en attraktiv produktkategori at dyrke.
- **Analyser bundsælgerne** (ikke vist her) og overvej om de bør udfases eller genplaceres med bedre marginprodukter.

Spids ~~ø~~re 🦻

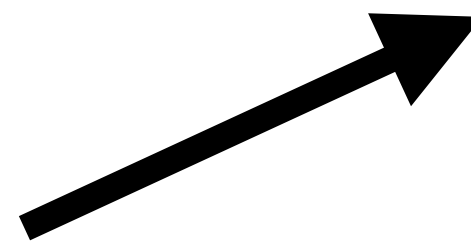
Deep Research (ChatGPT)

Et **meget** effektivt analyse- og research-værktøj.

ChatGPT finder ALT information online om et givent emne, og skriver en dybdegående rapport. OBS: Tager 10-20 min.



Din personlige AI-Einstein



Prompt-eksempler:

 *“Lav en konkurrentanalyse af århusianske revisorer. Sammenlign priser, servicepakker og kundetyper. Lav en tabel og graf med nøgletal for de sidste 5 år for hvert selskab fra CVR-registret.*

 *“Undersøg hvilke lovkrav EU-lande stiller til salg af elektronikprodukter. Hvilket land er lettest at sælge i?”*

 *“Find artikler fra 1996-99 i amerikanske medier, der taler om frygten for en internet-boble.”*

💡 **Vær omstillingsparat** 💡

Vi er kun i begyndelsen af AI's udvikling

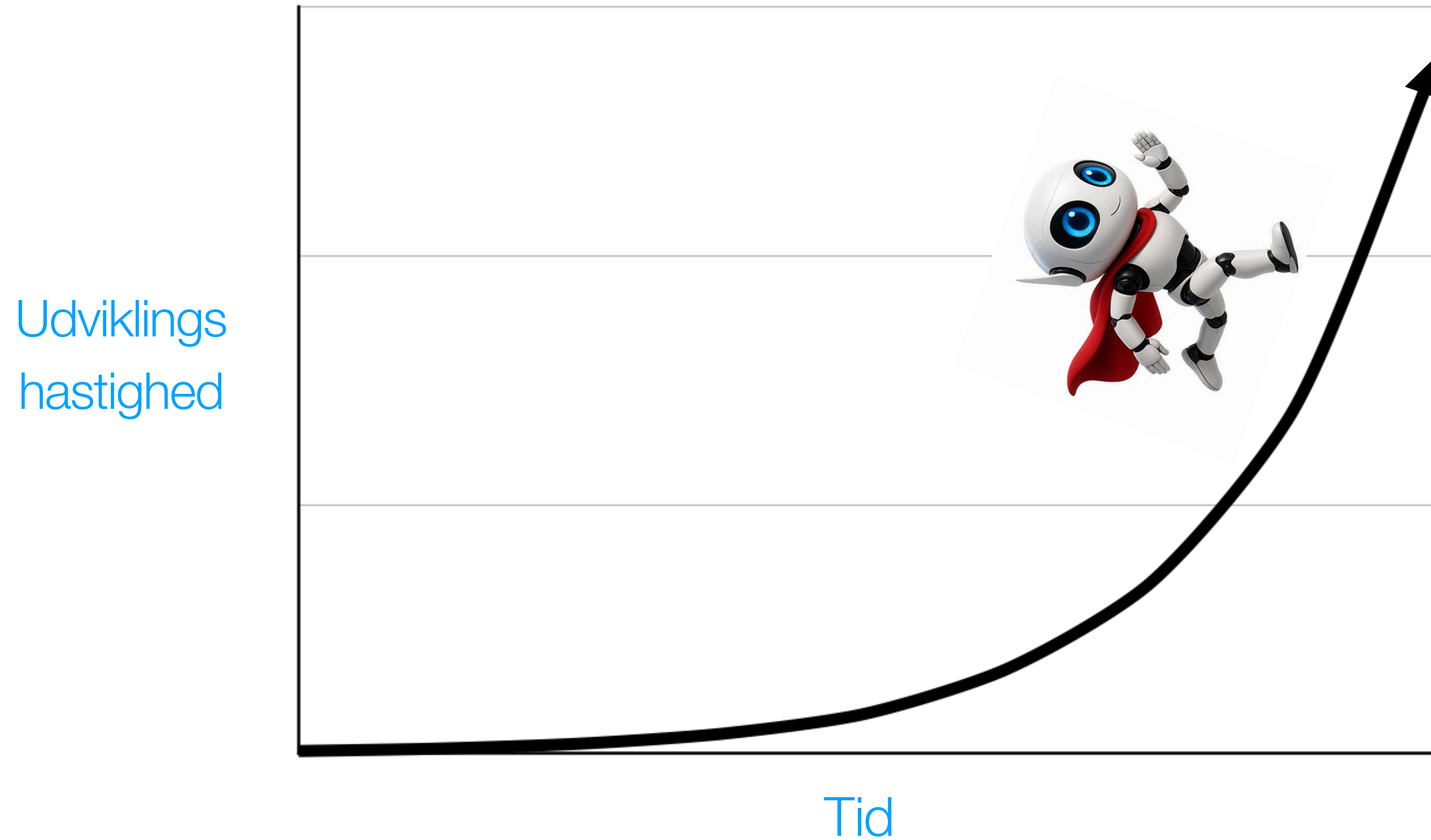
AI-udviklings tidslinje



Vi er her

Hvis AI-udvikling var et 42 km. maraton, så
er vi kun 5 meter fra start.

AI udvikler sig i eksponentielt tempo



Lad ChatGPT opdatere dig

Send mig en opdatering hver søndag kl 17, der indeholder ugens største AI-nyheder, nye AI-værktøjer og nye AI-funktioner. Lav en liste for hver kategori.

Send ugentlig AI-opdatering søndag kl 17

Hver uge om søndag kl. 5 PM

...

Perfekt! 🚀

Jeg sender dig hver søndag kl. 17 en opdatering med:

- De største **AI-nyheder**
- Nye **AI-værktøjer**
- Nye **AI-funktioner**

Alt i en overskuelig liste for hver kategori.



Hold dig opdateret på de nyeste AI-funktioner



Anders Bæk

Forfatter til "AI epoken" | Foredragsholder om AI | Investor |
Podcastvært på "AI Revolutionen" | Civilingeniør

Aarhus, Region Midtjylland, Danmark

18.442 følgere

[Link til LinkedIn-profil](#)



Bliv en prompt-ninja

Teknikker til AI-prompting

Forskellen på en god og en dårlig prompt

Hvis AI var en kok:

❌ En dårlig prompt

“Lav noget mad til mig”

✅ En god prompt

”Lav en italiensk pastaret uden kød, på under 20 minutter, med ingredienser fra køleskabet”



Prompt-skabelonen

Den perfekte prompt indeholder disse dele:

[Rolle] + [Kontekst] + [Mål] + [Format]

[Rolle]

Rollen angiver den persona eller rolle, AI'en skal indtage, hvilket former tonen, stil og perspektivet i svaret

Eksempler:

- ***“Du er en marketing-specialist”***
Skaber et overbevisende og salgsorienteret svar med fokus på værdi og branding.
- ***“Du er en faglærer”***
Gør svaret pædagogisk og struktureret med fokus på forståelse og læring.
- ***“Du er en journalist”***
Giver svaret en faktuel og undersøgelsespræget tilgang med klare kilder og analyser.
- ***“Du er en historiefortæller”***
Præsenterer indholdet som en engagerende fortælling med levende beskrivelser.



[Kontekst]

Kontekst giver AI'en den nødvendige baggrundsinformation for at forstå opgaven korrekt. Det kan inkludere situation, målgruppe, specifikke behov eller detaljer om problemstillingen.

Eksempler:

- *“Virksomheden oplever faldende kundetilfredshed”*
- *“Vi er i opstartsfasen med begrænsede ressourcer. Vi har kun et budget på 50.000 kr.”*
- *“Vores afdeling arbejder remote, men har svært ved at opretholde god kommunikation”*
- *“Målgruppen for produktet er små og mellemstore virksomheder.”*
- *“Facebook-annoncen skal målrettes pensionister”*



[Mål]

Mål-delen i et prompt beskriver, hvad brugeren ønsker at opnå med prompten. Det skaber klarhed og guider AI'en mod relevante svar.

Eksempler:

- *“Forklar en ny regulering”*
- *“Skriv en jobbeskrivelse”*
- *“Skab en forretningsstrategi”*
- *“Lav en præsentation”*
- *“Lav en marketing-kampagne”*
- *“Skriv en Facebook-annonce”*

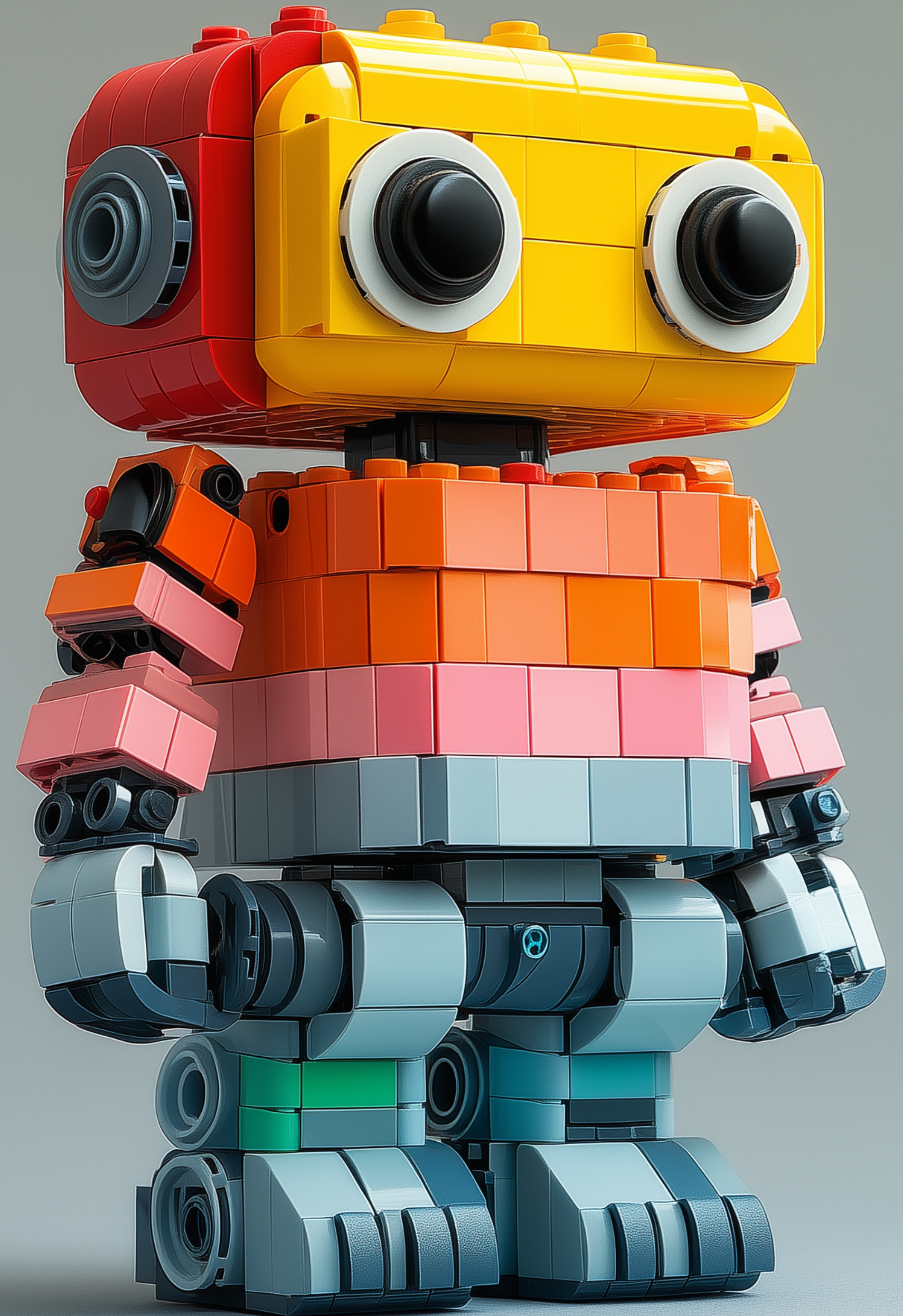


[Format]

Format beskriver, hvordan svaret skal præsenteres – eksempelvis som en liste, en tabel eller med en ordbegrænsning.

Eksempler:

- *“Skriv svaret i en punktliste med tre forslag”*
- *“Lav svaret i en tabel med kolonner for fordele og ulemper”*
- *“Skriv svaret på max 150 ord”*
- *“Giv eksempler fra tre forskellige brancher”*
- *“Skriv svaret som en trin-for-trin-guide”*
- *“Lav en nummereret liste med vigtigste punkt først”*
- *“Giv fem forslag, hver på 100 ord”*



“Du er kreativ marketingchef.

*Vi er et dansk selskab, der lancerer en ny
sukkerfri energidrik målrettet unge 18–25 år,
som ønsker et sundere alternativ til klassiske
energidrikke. Vores budget er begrænset.*

*Du skal lave en marketingkampagne for
produktet.*

*Kampagnen skal indeholde titel, punchline
(max 12 ord), en kort beskrivelse samt en
anbefaling af bedste SoMe-kanal.”*

Rolle

Rollen former tonen, stil og perspektivet i svaret.

“Du er kreativ marketingchef.

Kontekst

Den nødvendige baggrundsinfo for et fyldesgørende svar

Vi er et dansk selskab, der lancerer en ny sukkerfri energidrik målrettet unge 18–25 år, som ønsker et sundere alternativ til klassiske energidrikke. Vores budget er begrænset.

Mål

Målet beskriver hvad outputtet skal indeholde

Du skal lave en marketingkampagne for produktet.

Format

Format beskriver hvordan svaret skal bygges op.

Kampagnen skal indeholde titel, punchline (max 12 ord), en kort beskrivelse samt en anbefaling af bedste SoMe-kanal.”



One-shot prompting



Giv et konkret eksempel på, hvordan ChatGPT skal svare.

Hvem var Steve Jobs?

Skriv dit svar på samme facon som dette svar:

Einstein blev født i 1879 i Tyskland og revolutionerede fysikken med sin relativitetsteori. Sjovt nok kæmpede han med skole, men endte med at blive verdens mest berømte geni – og mest genkendelige hårmølle!



Brug en AI-skala



Hvor sjov var den tekst fra 1-10?

Jeg vil vurdere den til **7 ud af 10** på sjovhedsskalaen.

Skriv den igen, men juster til 9

Forstået! Her er versionen formuleret, så den **sigter efter at ramme 9/10** på sjovhedsskalaen:



Vurder dit svar ud fra disse parametre mellem 1-10:

- Patos
- Logos
- Etos
- Kompleksitet
- Kreativitet
- Ironi
- Brug af billedsprog
- Venlighed

 **Pas på kognitiv outsourcing** 

🚨 Pas på “Kognitiv outsourcing” 🚨

⚠️ AI kan blive en **mental sovepude** for os ⚠️

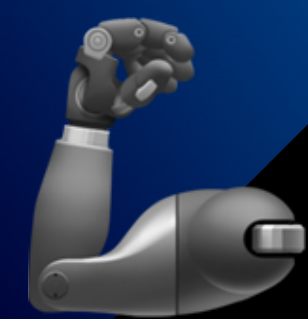
Derfor:

Brug AI som en god sparringspartner

“**Autencitet**” og “**det menneskelige**” vil blive essentielt.

AI skal booste vores evner. Ikke erstatte dem!





KONKLUSION



Konklusion



AI tager ikke jeres arbejdspladser.

- Dem der bruger AI gør!

💡 Skab en kultur, hvor AI-omfavnes.

Fokus på disse nøglekompetencer:

✅ Eksperimenteringslyst

✅ Omstillingsparathed

✅ Kritisk sans

❌ Undgå automation bias

❌ Undgå kognitiv outsourcing

Fokuser på mulighederne!

TAK FORDI I LYTTET DE MED!



Anders Bæk

Forfatter til "AI epoken" | Foredragsholder om AI | Investor |
Podcastvært på "AI Revolutionen" | Civilingeniør

Aarhus, Region Midtjylland, Danmark

18.442 følgere



LinkedIn



www.andersbm.dk



Foredragsprofil: Athenas

Læs mere: [Saxo.dk](https://saxo.dk)

