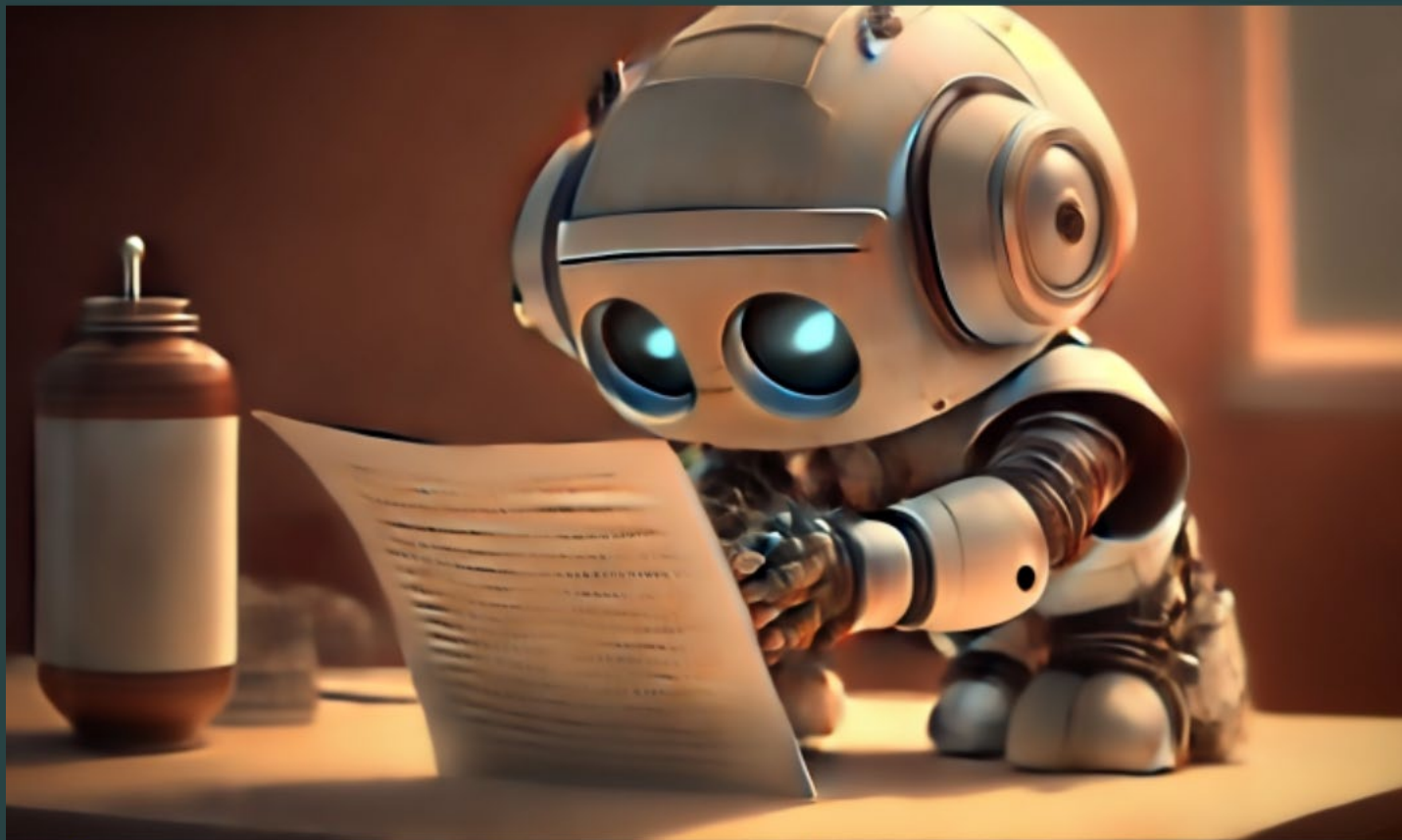


ChatGPT och annan AI som inspiration i studie- & yrkesvägledning



SiV

Studie- och yrkesvägledare
inom vuxenutbildning



DigiCao

Join at [menti.com](https://www.menti.com) use code 1644 9820



Varmt välkommen!

Go to

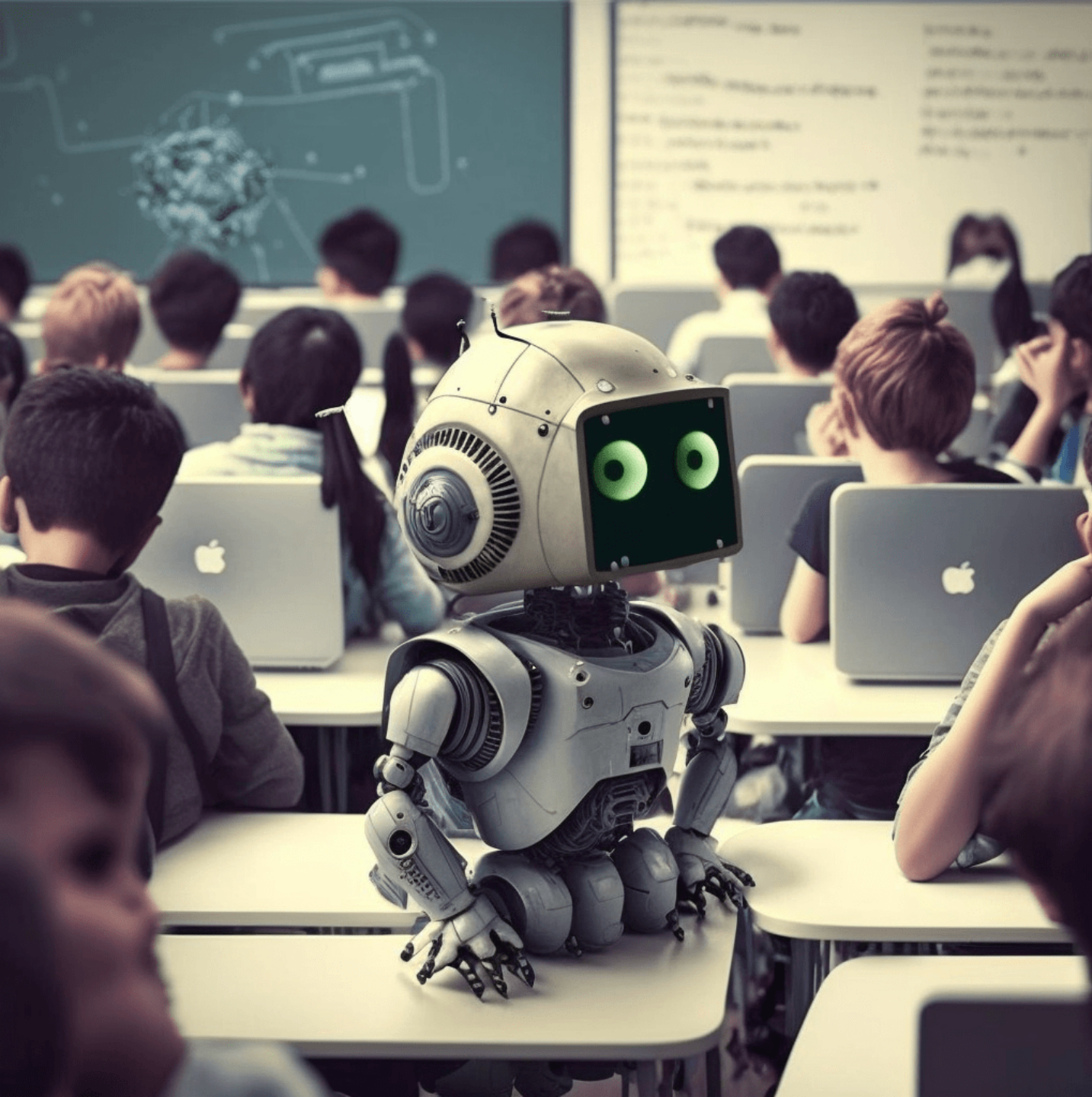
www.menti.com

Enter the code

1644 9820



Or use QR code



ChatGPT och annan AI-teknik i SYV



DigiCao

Joakim Cao,

Studie- och karriärvägledare

E-post: info@digicao.nu

Hemsida: www.digicao.nu

Lärandeplattform: www.digisyv.online

— Agenda: Kl. 13:00 – 14:00 —



Introduktion | Incheckning

AI och IKT vägledning – inblick och framtid

Generative AI | ChatGPT och andra AI-verktyg

Andra AI-verktyg | Bildgenerator | Röstgenerator | Visuellt stöd | Avatar

Vi ska testa och träna olika AI-verktyg

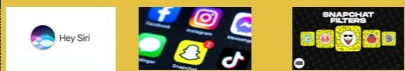
Etik och GDPR

Diskussioner | Frågestund | Utcheckning

Nätverket SiV – Agenda 14:00 – 15:00 Varmt välkommen!

Intro till AI och IKT i SYV

Artificiell intelligens
– att göra datorer och teknologier
lite mer mänskligare



Generative AI

Generativ AI
– Hur kan den påverka
lärande och SYV?

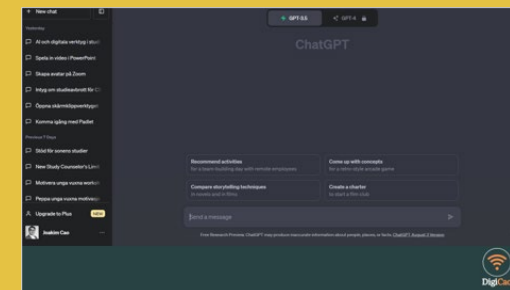
Internetkunskap

Elements of AI

AI, ChatGPT, Midjourney
och DALL-E

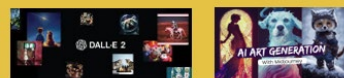


ChatGPT 3.5



Andra AI-verktyg

Annat AI-teknik



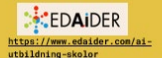
Etiska aspekter / källkritik

Forska vidare....



THERE'S AN AI FOR THAT

<https://theresanaiforthat.com/>



Frågor och diskussion





www.digicao.nu sedan 2020



www.digisyv.se sedan 2023

Kort bakgrund

Verksam studie- och karriärvägledare vid LTH, Lunds universitet.
Vägleder programstudenter: Civilingenjörsutbildning i Datateknik samt
Civilingenjörsutbildning i Tekniskt Fysik.

Tidigare verksam vid Malmö universitet. Arbetade med frågor som rör breddad
rekrytering inom högre studier och ungas karriärövergångar.

Fil.mag. i pedagogik (år 2021) | Studie- och yrkesvägledarexamen (år 2017)

Stort intresse för digitala verktyg i studie- och karriärvägledning samt interaktiv
processvägledning.

På nätet: www.digicao.nu | info@digicao.nu | [LinkedIn](#) | [Youtube](#)

Lärandeplattform from HT2023: www.digisyv.online





Joakim Cao: Studie- och karriärvägledning



LUNDS
UNIVERSITET

LTH
LUNDS TEKNISKA
HÖGSKOLA



MALMÖ
UNIVERSITET



www.digicao.nu



DigiSYV [Digital studie- och yrkesvägledning]

Digital Studie- och karriärvägledning | Digitala verktyg | E-vägledning | Inspiration, tips och workshops | Informationstjänster · Hela riket · 286 följare

+ Följ

Gå till webbplats ↗

Mer



Framtidskortet
för dig som arbetar med samtal



DigiCao



AI, IKT, digitala verktyg och digital studie- och karriärvägledning

En resurs för dig som vägleder analogt eller digitalt.



✉: info@digicao.nu

📄 Fortbildning och inspirationspaket för SYV och konferenser

LinkedIn



Joakim Cao 🌱

SE Careers Adviser, M.Ed.
@LundUniversity, LTH | Career Learning & Development Consultant | ICT Educator | Studie och karriärvägledare | Sweden
Lunds tekniska högskola | Malmö universitet

View profile



Ladda ner:
Kursguide



Ladda ner:
Inspirationsmapp



Ladda ner:
Workshopsmaterial

IKT och Digitala verktyg för SYV och studievägledare



www.digicao.nu



DigiCao



Swedish

Joakim Cao • 11 dagar
Kom i gång: Digital vägledning med Joakim Cao
Scrolla upp och ned i tyllorna + till höger och vänster för att se all material. Kontakt: info@digicao.nu | www.digicao.nu

Introduktion

Välkommen!



info@digicao.nu | www.digicao.nu
Verksam studie- och
karriärvägledare vid ett svenskt
lärosäte med stort intresse för
digitala arbetssätt & verktyg i
studie- och karriärvägledning.

**IMY: Känsliga
personuppgifter**



**Dataskyddsförordningen
principer och tips (Viola
Boström UMU)**



**Film- och
förklaringsvideo**

Följ gärna min Youtube-
kanal för att ta del av step-
by-step guide...



YouTube
Joakim Cao: Studie- och
karriärvägledning
https://www.youtube.com/user/malbas94/videos?noodlemx?sub_confirmation=1

**Film om digital vägledning
å la Joakim**



Digitalt seminarium: Perspektiv på
digital karriärvägledning



**Ifyllbar PDF - "levande
dokument"**



Table with columns: Mått, Definition, Exempel, etc.

Värderingar - digicao (1)



Nytt material HT2022

ex 1 - 17 nov



Padlet • joakim cao
Perspektiv på digital vägledning (Hösten
2022)

ex 2 - 17 nov



Padlet • joakim cao
Samtal med Alex

**Mall: Att skapa och
använda egna kortlekar**



Att skapa och använda

Film



Att skapa och använda egna digitala
kort i studie- och karriärvägledning |
PowerPoint | Zoom
https://www.youtube.com/watch?v=-W_oBwRRc&t=63s



**BREAKOUT-ROOM
BÖRJA HÄR -
Instruktioner...**



Joakims material

Ladda gärna ner mitt
material (I) och (II). Notera
att materialet kommer att
finnas i "Hämtade filer".

(I) Exempel 1



(II) Exempel 2



(III) Exempel 3



Övning

Table with columns: Mått, Definition, Exempel, etc.



Padlet.com

Joakims padlet - ett
exempel
<https://padlet.com/joakimcao/samtal>

Steg I: Instruktioner

- 1. Besök www.padlet.com
- 2. Skapa konto
- 3. Logga in

Steg II: Prova "Canvas"

- 1. Gör en padlet
- 2. Välj canvas
- 3. Anpassa bakgrundsbild

Testa att vägleda tillsammans
genom att dela skärm på Zoom.
Skapa sedan inlägg / post.
Därefter testa att skapa kopplingar
mellan olika post etcetera.

Prova ladda upp en PDF,
powerpoint eller word-dokument

Navigera runt och hjälp varandra

Kom igång...



Kommandon

Dubbelklicka på skärmen för att
skapa post / inlägg

Bild (exportera)



PDF-fil (exportera)



Microsoft Powerpoint

Joakims exempel (ladda
ner)



Instruktioner

Börja med att ladda ner min
presentation

- 1. Starta PP och bläddra runt
- 2. Välj en bild och prova att
kartlägga och lägga till textrutor.
- 3. Testa bild och infoga figurer,
former etc
- 4. Ladda upp bilder
- 5. Prova annotation

**Kom igång med PP - utifrån
ett annat perspektiv**

Prova att lägga till eller infoga
bilder.
Prova exportera bilder eller pdf
Testa "återanvänd bilder"
Prova att lägga till anpassa
verktögsfältet "Snabbåtkomst".

Exempel I



Exempel II



Annotate - Zoom.

Instruktioner: Ta fram
Annotate genom att dela
skärm. Prova att dela
Whiteboard.



GLÖM INTE ATT DELA SKÄRM!

Annotate - meny



Exempel



**1. Ladda ner en av bilderna (se
nedan).**

- 2. Börja med att dela en bild via
Zoom
- 3. Be en kollega att använda
annotate (Via view option).

Aktivitet



Exempel 1



Bild 2



Ritplattor



Från 849 kr till 999 kr
<https://www.elgiganten.se/product/tdatorer-tillbehor/mus-och-tangentbord/ritplatta/WACCTL410-OLKN/wacom-intuos-s-bluetooth-ritplatta-svart>

**IPAD + Apple pencil +
(GoodNotes / Notability)**



Kostnad 3000 kr + 1000 kr + 100
kr





Join at [menti.com](https://www.menti.com) use code 1644 9820



Varmt välkommen!

Go to

www.menti.com

Enter the code

1644 9820



Or use QR code



Några ord...

I följande menti kan du delar med dig dina tankar och funderingar.
Du kan också använda mentin för att ställa dina frågor direkt till mig.

[Next](#)



Varmt välkommen!

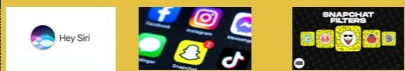
 [Open Q&A](#)

[Next](#)

Nätverket SiV – Agenda 14:00 – 15:00 Varmt välkommen!

Intro till AI och IKT i SYV

Artificiell intelligens
– att göra datorer och teknologier
lite mer mänskligare



Generative AI

Generativ AI
– Hur kan den påverka
lärande och SYV?

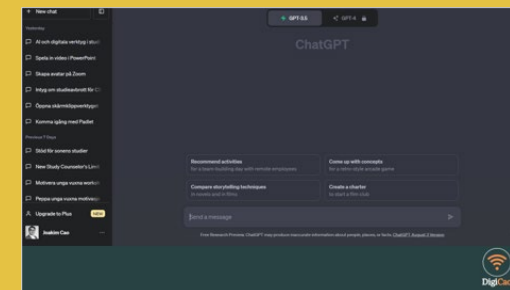
Internetkunskap

Elements of AI

AI, ChatGPT, Midjourney
och DALL-E

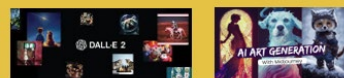


ChatGPT 3.5



Andra AI-verktyg

Annat AI-teknik



Etiska aspekter / källkritik

Forska vidare....



THERE'S AN AI FOR THAT

<https://theresanaiforthat.com/>



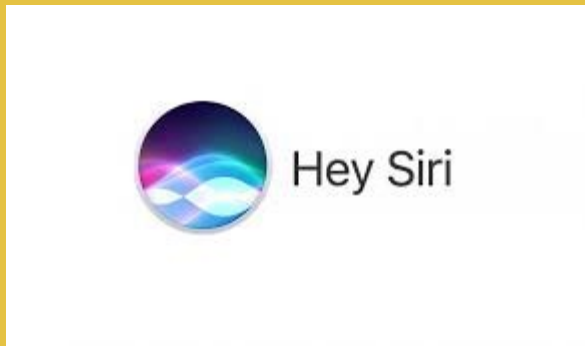
EDAIDER

<https://www.edaider.com/ai-utbildning-skolor>

Frågor och diskussion

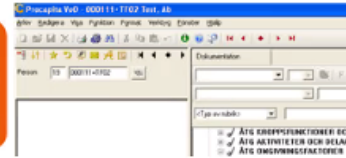


Artificiell intelligens – att göra datorer och teknologier lite mer mänskligare



Vad är digitalisering av studie- och yrkesvägledningen?

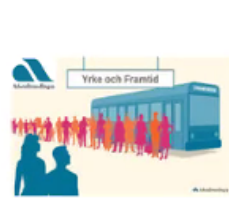
0110000000001110
0010001111000100



Administrativa plattformar



Utbildningsplattformar/Lärplattform



Portaler



HEJ SYV.



Sociala media



Tester



Vägledningsverktyg



Mötesrum



Kommunikationskanaler

Inspirationskälla:
Börje Lindqvist

Ett nytt digitalt landskap



AI



Monotona uppgifter
förenklas



Nya
användningsområden



Skapa eget
material
enkelt.



Spara tid

Källa: Anders Enström





Min vägledningskontext...

Malmö, en stad med många möjligheter, men samtidigt många utmaningar. Det är även **en kluven stad** med många högutbildade och lågutbildade.

Processvägledning; Blicka inåt – Blicka utåt – Blicka framåt
(Jmf. med Insikt – utsikt – framsikt)

Inre och yttre värld

- Kompetenser
- Värderingar
- Intressen
- Egenskaper
- Färdigheter
- Socialt sammanhang

Kritiska röster
Föreställningar
Förväntningar
Oro
Utmaningar

Framtidshopp
Lärande (livslångt)
Positiv osäkerhet

Funktionsvariationer
Psykisk ohälsa
- Tillgång till pedagogiskt stöd
- Stärka psykologiskt kapital

Det livslånga lärandet - ett exempel...

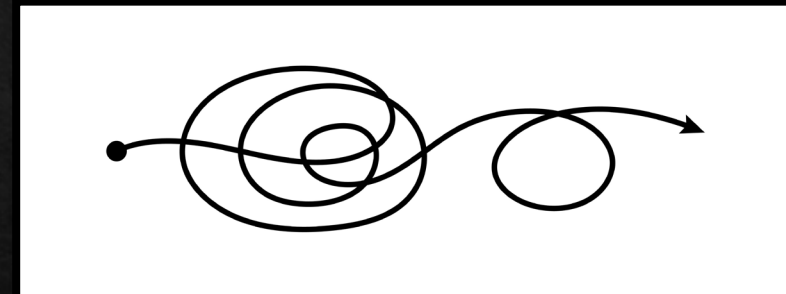
”Jag blir 36 om ett år och har ingen aning om vad jag ska göra med mitt liv. Jag har inga särskilda intressen och vet inte riktigt *vad jag är bra på*.

Jag har ingen ordentlig utbildning och har jobbat som personlig assistent de senaste 5 åren. Jag har också haft deltidsarbete på en livsmedelsaffär. Jag blev nyligen uppsagd pga. arbetsbrist där. Det var synd för jag behöver ju pengar men känner samtidigt att det var inget för mig att fortsätta med.

Känner mig stressad. *Vad ska jag göra?* Att hoppa på en utbildning vilken som helst går ju inte. Jag avskyr att vara i den här sitsen, tiden bara flyger iväg och jag känner att jag inte har några ambitioner. Eller snarare, jag vet inte på vad jag ska lägga mina "dolda" ambitioner. *Vad passar jag till?”*

Vad tycker du att jag ska göra?

Twisted career – Rie Thomsen

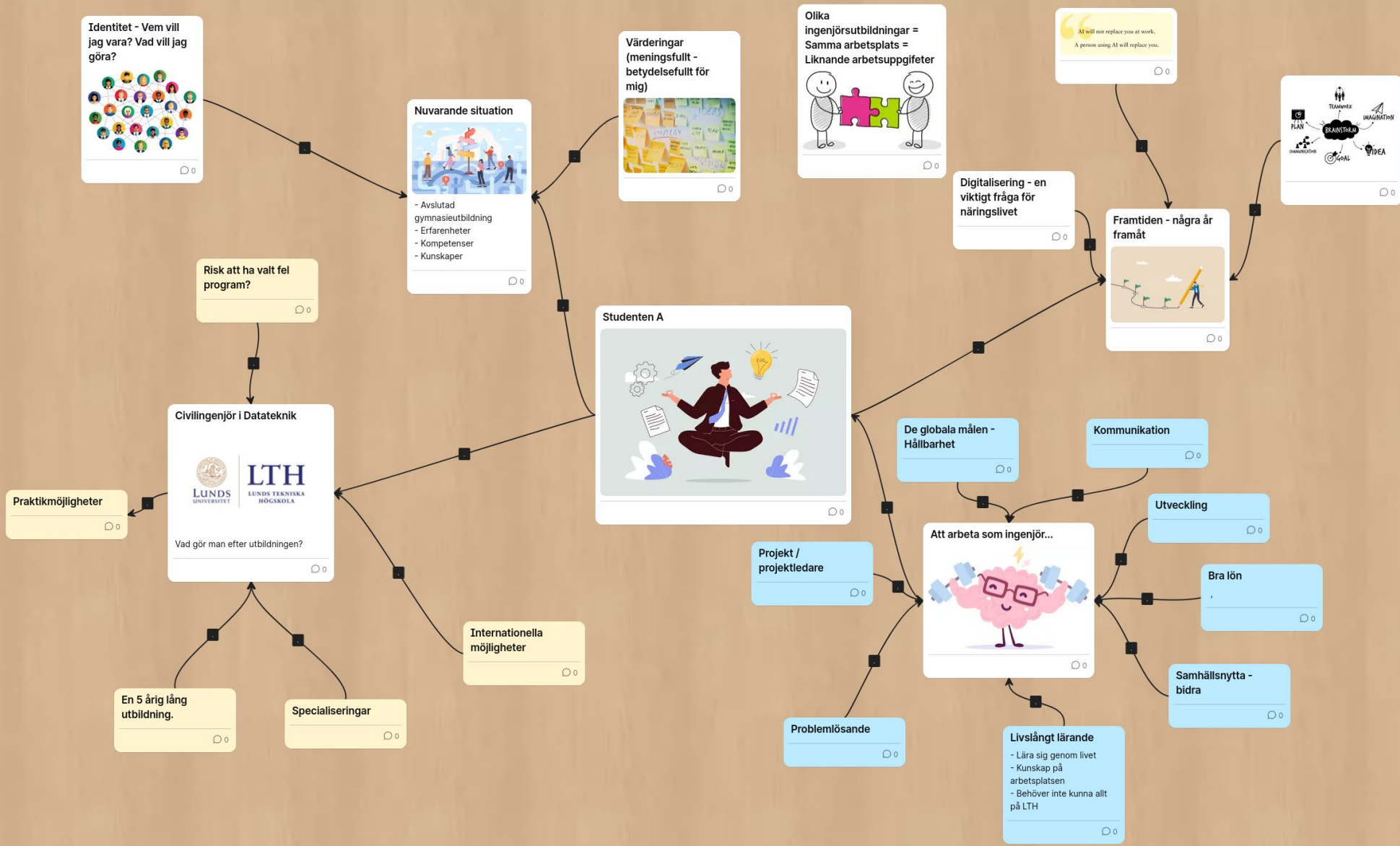


Inspirationskälla:
Nordiskt Nätverk för Vuxnas Lärande
NVL Åland (2019)



Samtal med A

Scrolla upp och ned + till höger och vänster för att se hela mindmappen. joakim.cao@lth.lu.se




Generativ AI

- Hur kan den påverka lärande och SYV?



Internetkunskap
INTERNETSTIFTELSEN 

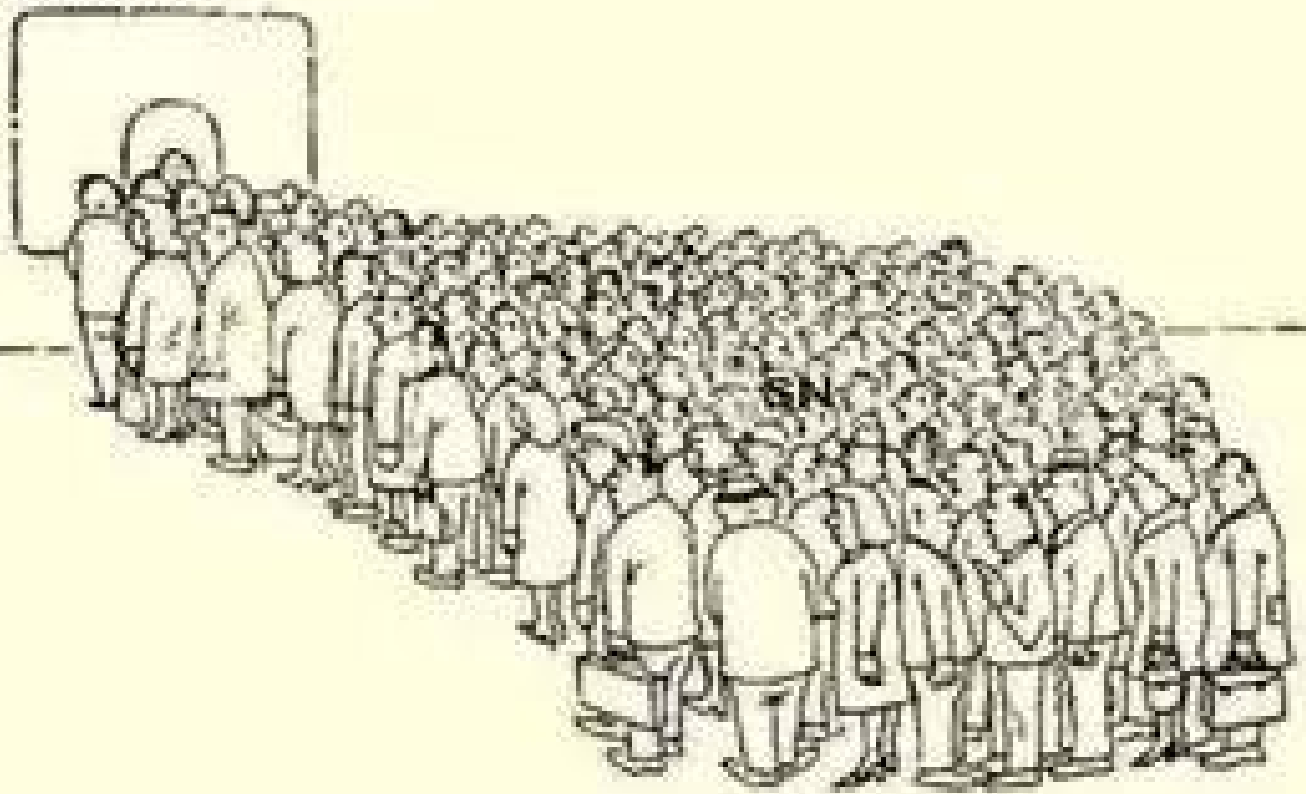
 Elements of AI

AI, ChatGPT, Midjourney
och DALL-E

Using ChatGPT to
grow their business



Trying to Trick
ChatGPT





GPT-2

February 14th 2019

GPT-3.5

June 11th 2019

GPT-3

May 28th 2020

GPT-4

14th March 2023

GPT-1

June 11th 2018



DigiCao

Om ChatGPT

- ChatGPT är en stor språkmodell utvecklad av OpenAI, baserad på GPT-3.5-arkitekturen. Modellen är tränad på en enorm mängd textdata för att kunna generera naturligt och sammanhängande språk.
- Inte en faktabok - den härmar mänskliga texter, men har ingen inbyggd förmåga till källkritik eller sanning.
- Det är en form av artificiell intelligens som är utformad för att ha konversationer och svara på frågor från användare.
- Genom att mata in en textbaserad fråga eller **prompt** kan ChatGPT generera svarstexter som förhoppningsvis är relevanta och meningsfulla.
- Modellen har tränats på en mängd olika ämnen och internet fram till 2021 - och kan tillhandahålla information, förklaringar, skapa text, ge råd och mer. En förbättrad AI-modell (ChatGPT4).


Det finns dock vissa viktiga saker att notera om ChatGPT:


- **Begränsningar:** Trots att ChatGPT är kraftfull och kapabel att producera imponerande svar, kan det också generera svar som är osammanhängande, irrelevanta eller helt enkelt felaktiga. Det är viktigt att vara kritisk mot svaren och använda sin egen bedömning.
- **Brist på verklig förståelse:** ChatGPT är en textgenereringsmodell och har ingen verklig förståelse eller medvetande om världen. Den kan inte uppleva eller lära sig genom erfarenhet på samma sätt som människor kan. I stället genererar den svar baserat på den information den har blivit tränad på.
- **Påverkan av träningsdata:** ChatGPT tränas på enorma mängder textdata från internet, vilket innebär att den kan spegla de mönster och åsikter som finns i den datakällan. Det kan finnas partiskheter, felaktigheter eller osäkerheter i modellens svar som en följd av detta.





ChatGPT vs Google Bard vs Bing

ALL THE KEY DIFFERENCES







+ New chat 

 GPT-3.5





 GPT-4 

ChatGPT

Yesterday

-  AI och digitala verktyg i studi
-  Spela in video i PowerPoint
-  Skapa avatar på Zoom
-  Intyg om studieavbrott för CS
-  Öppna skärmlippverktyget
-  Komma igång med Padlet

Previous 7 Days

-  Stöd för sonens studier
-  New Study Counselor's Limit
-  Motivera unga vuxna worksh
-  Peppa unga vuxna motivasjo

 Upgrade to Plus NEW

 **Joakim Cao** 

Recommend activities
for a team-building day with remote employees

Come up with concepts
for a retro-style arcade game

Compare storytelling techniques
in novels and in films

Create a charter
to start a film club

Send a message 

Free Research Preview. ChatGPT may produce inaccurate information about people, places, or facts. [ChatGPT August 3 Version](#)



DigiCao



Har du något tips om hur jag kan göra en intressant introduktion för gymnasieelever i åk 3? Målet är att de kan bli motiverade inför nya läsåret samt att de får information om vikten av att de ska kunna få gymnasieexamen.



Självklart! Att skapa en intressant och motiverande introduktion för gymnasieelever i åk 3 är viktigt för att få dem engagerade och fokuserade inför det kommande läsåret. Här är några idéer och tips för att skapa en minnesvärd introduktion:

1. **Använd en personlig berättelse:** Börja med att dela en personlig berättelse eller erfarenhet som är relaterad till gymnasieexamen eller framgång. Detta kan skapa en koppling och hjälpa eleverna att förstå att även du har gått igenom liknande utmaningar. Dela hur du övervann hinder och nådde dina mål.
2. **Använd humor:** Inslag av humor kan göra introduktionen mer lättsam och minnesvärd. Använd roliga anekdoter eller skämt för att skapa en positiv atmosfär och locka till skratt.
3. **Visa konkreta exempel:** Berätta om tidigare gymnasieelever som har lyckats uppnå sina mål och hur det har påverkat deras framtida vägar. Detta kan inspirera eleverna och ge dem en tydlig bild av vad som är möjligt genom att ta sin gymnasieexamen på allvar.
4. **Använd visuella hjälpmedel:** Använd bilder, diagram eller korta videoklipp för att göra introduktionen mer visuell och engagerande. Detta kan hjälpa till att bryta upp texten och hålla elevernas uppmärksamhet.
5. **Ställ öppna frågor:** Börja med att ställa öppna frågor som får eleverna att tänka och reflektera över sin framtid. Detta kan väcka deras intresse och nyfikenhet om vad gymnasieexamen kan erbjuda dem.
6. **Skapa interaktivitet:** Integrera någon form av interaktivitet i din presentation. Det kan vara en snabb frågesport, en kort diskussion i grupper eller en gemensam brainstorming om mål och drömmar.
7. **Använd retoriska frågor:** Använd retoriska frågor för att få eleverna att tänka djupare och reflektera över vikten av gymnasieexamen. Exempelvis: "Vad skulle du kunna uppnå om du hade en gymnasieexamen i handen?"
8. **Använd inspirerande citat eller aforismer:** Dela några inspirerande citat eller aforismer om mål, framgång och utbildning. Detta kan sätta tonen och inspirera eleverna att sträva efter framgång.
9. **Koppla till deras intressen:** Hitta sätt att koppla innehållet till elevernas intressen, drömmar och framtidsplaner. Ju mer relevans de kan se i ämnet, desto mer motiverade kommer de att vara.
10. **Avsluta med en handlingspunkt:** Efter att du har inspirerat och motiverat eleverna är det viktigt att ge dem en konkret handlingspunkt. Uppmuntra dem att sätta upp mål för läsåret och påminn dem om hur gymnasieexamen kan påverka deras framtida möjligheter.

Genom att använda dessa tips och skapa en engagerande och personlig introduktion kommer du att kunna motivera gymnasieeleverna inför det kommande läsåret och hjälpa dem att förstå vikten av att arbeta mot gymnasieexamen.



du är en studie- och yrkesvägledare. Du ska vägleda och motivera unga människor till arbete. Vilka 15 tips kan du ge till unga människor som behöver motivation, hopp och framtidskänsla. Sammanställ gärna dina tips i form av en tabell.



Självklart, jag skulle gärna hjälpa till med det. Här är 15 tips för att motivera och skapa framtidskänsla hos unga människor när det gäller arbete och karriär, sammanställda i en tabell:

Tips	Beskrivning
1. Självreflektion	Fundera över dina intressen, styrkor och värderingar för att hitta en väg som passar dig bäst.
2. Målsättning	Sätt tydliga och realistiska mål för din framtid. Dela upp dem i kort- och långsiktiga mål.
3. Uppmuntran av prestationer	Fira dina framsteg och se tillbaka på dina tidigare prestationer för att bygga självförtroende.
4. Livslångt lärande	Förstå att kunskap och färdigheter kan utvecklas kontinuerligt genom utbildning och erfarenheter.
5. Mentorskap	Sök råd och stöd från äldre, erfarna personer inom det område du är intresserad av.
6. Nätverkande	Bygg relationer med likasinnade och branschexperter för att öppna dörrar till nya möjligheter.
7. Flexibilitet	Var öppen för förändringar och nya riktningar i din karriärväg om det behövs.
8. Hantering av motgångar	Se motgångar som tillfällen att lära och växa istället för hinder.
9. Hälsosamma vanor	Ta hand om din fysiska och mentala hälsa, eftersom välmående påverkar din arbetsprestation.
10. Positivt tänkande	Fokusera på det positiva och ha en optimistisk syn på framtiden, även när det är svårt.
11. Praktisk erfarenhet	Sök praktikplatser eller deltidsjobb för att få verklig inblick i ditt intresseområde.
12. Uppdatera mål	Justera dina mål allteftersom du lär dig mer om dig själv och om olika karriärmöjligheter.
13. Betydelse och inverkan	Fundera över hur du kan bidra till samhället och andra genom ditt arbete.
14. Resiliens	Utveckla motståndskraft för att hantera utmaningar och komma tillbaka starkare efter motgångar.
15. Ha kul	Glöm inte att njuta av resan och hitta glädje i det du gör, eftersom det påverkar din motivation.

Kom ihåg att varje individ är unik, så det är viktigt att anpassa dessa tips efter varje persons specifika situation och behov.



DigiCao

Testa ChatGPT – en modell för att ”promta”

BRIV

Beskriv

”Svara på en fråga” eller
”Sammanfatta texten..”

Roll

Ge ChatGPT en roll att
spela.
”Du går i årskurs 7”, ”Du
är en tjänsteman..”

Instruktioner

Ge tydliga instruktioner.
”Sammanfatta filmen/
texten...”

Variabler

”Skriv 100 ord som passar
målgruppen poliser,
journalister, lärare etc”

- Var specifik, tydlig och koncis
- Använd konkreta exempel
- Kontext
- Använd frågor, intervju och ställ frågor till AI-boten
- Ge Feedback
- Beskriv – Roll - Instruktioner - Variabler

Källa: Anders Enström

Testa ChatGPT

- Öppna ChatGPT:s gränssnitt och använd "Generate text" funktionen.
- Skriv in en kort instruktion om vad du vill att ChatGPT ska hjälpa dig med, t.ex.

"Jag behöver skapa en XXX för att vägleda/motivera XXX. Kan du hjälpa mig med detta?"

Annan AI-teknik



<https://www.youtube.com/watch?v=j0vv83ZtEts&t=2s>



Top AI Tools for Work

Chatbots



ChatGPT



Claude



Bing Chat

Content Generation



Jasper



Writer



Notion AI

Audio Editing



Descript



Adobe Podcast

Image Generation



Midjourney



Adobe Firefly

Spreadsheets

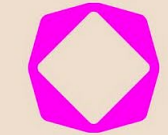


Numerous

Slide Decks



Gamma



Tome

Meeting Recording



Vowel



Fireflies

Chat with PDF

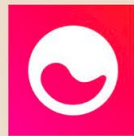


ChatPDF

Personal Productivity



Rewind



Mem

Synthetic Voices



ElevenLabs



Play.ht

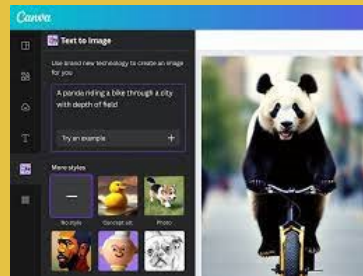
Zoom-Avatar



Adobe Firefly



Canva



ChatPDF



CapCut



Forska vidare....



<https://www.futurepedia.io/>

THERE'S AN AI FOR THAT

<https://theresanaiforthat.com/>



<https://internetkunskap.se/artiklar/grundkurs-i-ai/vad-ar-ai-for-nagot/>



<https://www.edaider.com/ai-utbildning-skolor>

**AI kommer inte ersätta dig.
Men de som använder AI kommer
ersätta dig som inte använder AI.**

-Anders Engström

Nya möjligheter

- Men också risker i arbetslivet. Det är mycket vi inte vet ännu.

Ansvar | etiskt sätt

- Frågor om fusk, andra sätt att lära sig, tillförligheten i innehållet.

Felaktigheter | Källkritik

- Felaktiga saker, även när det låter pedagogiskt och övertygande.

Förhåller sig inte till svensk kontext

**Avancerad Chatrobot
- Tillgänglig oberoende var och när vi frågar...**

Vad kan denna typ av AI bidra med till SYV?



Utvärdering!

Go to

www.menti.com

Enter the code

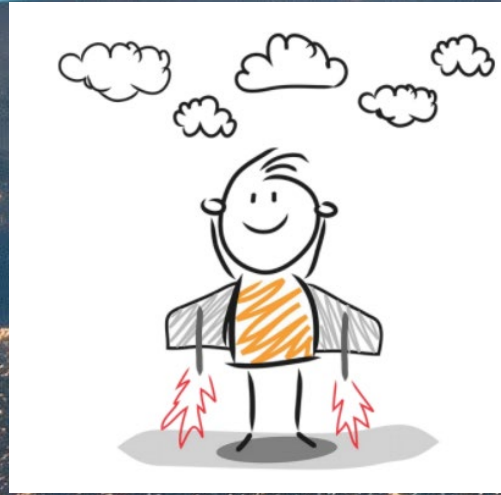
4683 8924



Or use QR code



Take the best, leave the rest
Don't get stuck in complexity
Think simple and clearly



Tack för att du deltog och lyssnade!

Frågor och kontakt:

info@digicao.nu alt [LinkedIn](#)

Material för att ladda ner:

www.digicao.nu

SiV - Studie och yrkesvägledare inom vuxenutbildningen



SiV

Studie- och yrkesvägledare
inom vuxenutbildning