

VELKOMMEN TIL

# AI og ChatGPT

En introduktion for begyndere

---



Hvad er AI?



Hvad kan det bruges til?



Hvordan kommer man i gang?



Over 5.000 deltagere  
– du er ikke alene

  
**Faglige Seniorer**

---



 I DAG FÅR DU

# Viden, værktøjer og inspiration

Vi gør AI overskueligt, brugbart og relevant for dig og din hverdag.



## Forstå

Hvad er AI – og hvordan virker det?



## Prøv

Praktiske eksempler du kan bruge med det samme



## Bliv inspireret

Opdag nye muligheder og få idéer til din hverdag

  
Faglige Seniorer

Små skridt  
– stor  
forskell



Du går herfra  
klogere og klar!



HVAD ER AI?

# AI står for kunstig intelligens

AI er en forkortelse for **Artificial Intelligence**.

På dansk hedder det **Kunstig Intelligens**.

I daglig tale siger vi bare **AI**.

AI er teknologi, der kan forstå sprog, finde mønstre og give svar eller forslag – på få sekunder.



## Forstår sprog

AI kan læse og forstå det, du skriver – og svare på en naturlig måde.



## Finder mønstre

AI kan gennemgå store mængder information og finde det, der er relevant.



## Giver svar hurtigt

Det, der før tog lang tid, kan AI hjælpe med på få sekunder.



Tænk på AI som en meget vidende assistent, der hjælper dig med at få **overblik og løse opgaver**.



AI bliver ikke træt, bliver ikke sur og kan arbejde 24/7.

Den er her for at hjælpe dig.



# Hvad er AI – og hvordan får den al sin viden?

AI (kunstig intelligens) er teknologi, som kan forstå sprog, billeder, lyd og mønstre – og bruge det til at give svar, lave forslag og træffe valg.

AI er ikke levende og har ikke egne meninger. Den er et computerprogram, der er trænet på kæmpe mængder data for at kunne genkende mønstre og forudsige, hvad der passer bedst.



## Kort fortalt

AI lærer af fortiden for at hjælpe os i nutiden – med at skrive, oversætte, finde information, anbefale film og meget mere.

## Sådan får AI sin viden



## AI gensøger ikke internettet hver gang.

Den bruger det, den allerede har lært under træningen – medmindre værktøjet har adgang til netop søgning.



Teknologien er kompliceret – men at bruge den er enkelt.

## Howdan fungerer AI rent teknisk?



### 1. Data indsamles

Data hentes fra offentlige kilder på nettet og fra tjenester, virksomheder og brugere (fx tekster, billeder, klik, videoer, samtaler).



### 2. Data bearbejdes

Data renses, sorteres og organiseres, så AI'en kan forstå det. Støj og fejl fjernes, og sproget deles op i mindre dele (tokens).



### 3. Modellen trænes

AI-modellen (neural netværk) justerer millioner af små forbindelser, så den lærer mønstre og sammenhænge i dataen.



### 4. Du stiller et spørgsmål

Når du skriver eller taler til AI'en, omdannes dine ord til data, som modellen kan forstå.



### 5. AI'en beregner svar

Modellen beregner, hvilket svar der statistisk set passer bedst – ord for ord, sætning for sætning.



### 6. Du får resultatet

Svaret vises for dig i et sprog, du kan forstå – på få sekunder.



## Vigtigt at vide

- AI gætter ikke – den beregner sandsynligheder baseret på det, den har lært.
- Jo bedre og mere data, modellen er trænet med, jo bedre bliver svarene typisk.
- AI kan lave fejl eller være forældet, hvis dataen er trænet på gammel eller mangelfuld viden.
- AI er et stærkt værktøj – når vi forstår, hvordan det virker.



HVOR MØDER DU AI I HVERDAGEN?

Faglige Seniorer

# AI arbejder bag kulisserne i mange tjenester, du allerede bruger



## ChatGPT og Facebook Messenger

AI hjælper med at forstå dine spørgsmål og skrive svar, oversætte, opsummere og forklare ting.



## Facebook og Instagram

AI bestemmer, hvad du ser i dit feed, hvem du måske kender, og hvilke opslag der er mest relevante.



## Netflix

AI anbefaler film og serier, du sandsynligvis kan lide – baseret på det, du tidligere har set og vurderet.



## YouTube

AI foreslår videoer, du vil finde interessante, og hjælper med undertekster og søgning.



## Google Søgning og Google Maps

AI hjælper med at forstå din søgning, forudsige ruter, vise relevante resultater og meget mere.



AI er allerede en del af din hverdag – ofte uden du tænker over det.



AI er et værktøj.

Når du kender det, kan du bruge det klogt – og trygt.





# Har du prøvet ChatGPT før?



Bare rolig – der er ingen  
rigtige eller forkerte svar 😊



# Du bestemmer selv tempoet

## Det er helt okay at tage små skridt.

Alle lærer i deres eget tempo – og det er helt fint.

Al er nyt for mange, og der er ikke noget, du skal kunne på én dag.

Det vigtigste er at turde prøve – lidt ad gangen.



1



### Start småt

Prøv én ting ad gangen. Et enkelt spørgsmål, en kort tekst eller bare kigge dig lidt rundt.

2



### Gå i dit eget tempo

Du behøver ikke følge med nogen andre. Tag den tid, du har brug for – det er helt okay.

3



### Lær lidt ad gangen

Små skridt bliver til stor viden over tid. Hver gang du prøver, lærer du noget nyt.

4



### Vær stolt af dig selv

Du gør det godt! Hver gang du prøver, rykker du et skridt fremad.

### HUSK:

- ✓ Der findes ikke noget rigtigt tempo.
- ✓ Det vigtigste er, at du føler dig tryk.
- ✓ Spørg endelig, hvis du er i tvivl.
- ✓ Vi er her for at hjælpe dig.



## Små skridt – stor forskel

Du behøver ikke kunne alt nu. Lidt i dag er bedre end ingenting – og du er allerede i gang!



Faglige Seniorer

# DEMO



## Jeg viser det live

– og bagefter kan du selv prøve hjemme



**Enkelt og praktisk**

Du får det forklaret i øjenhøjde



**Eksempler fra hverdagen**

Genkendeligt og relevant

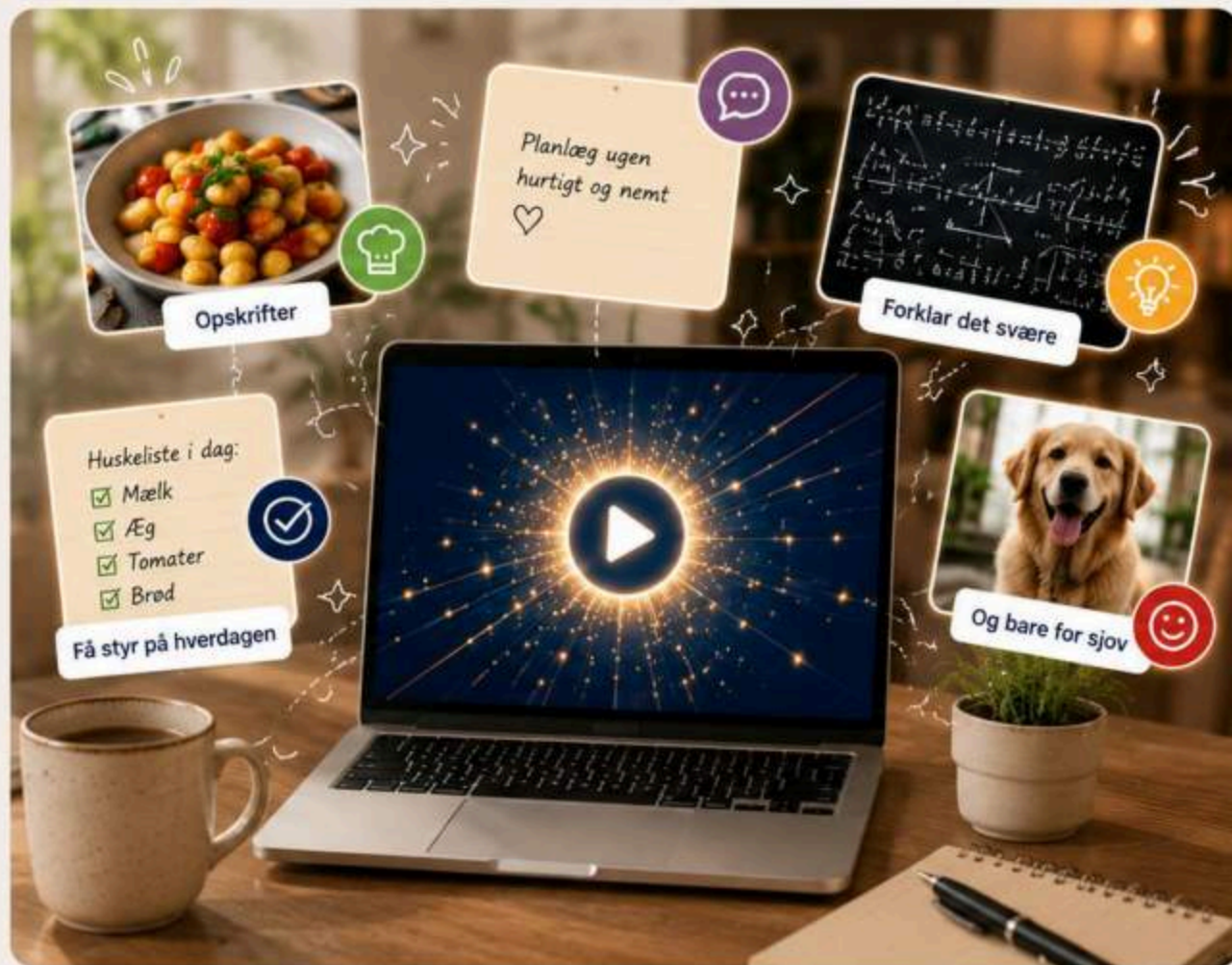


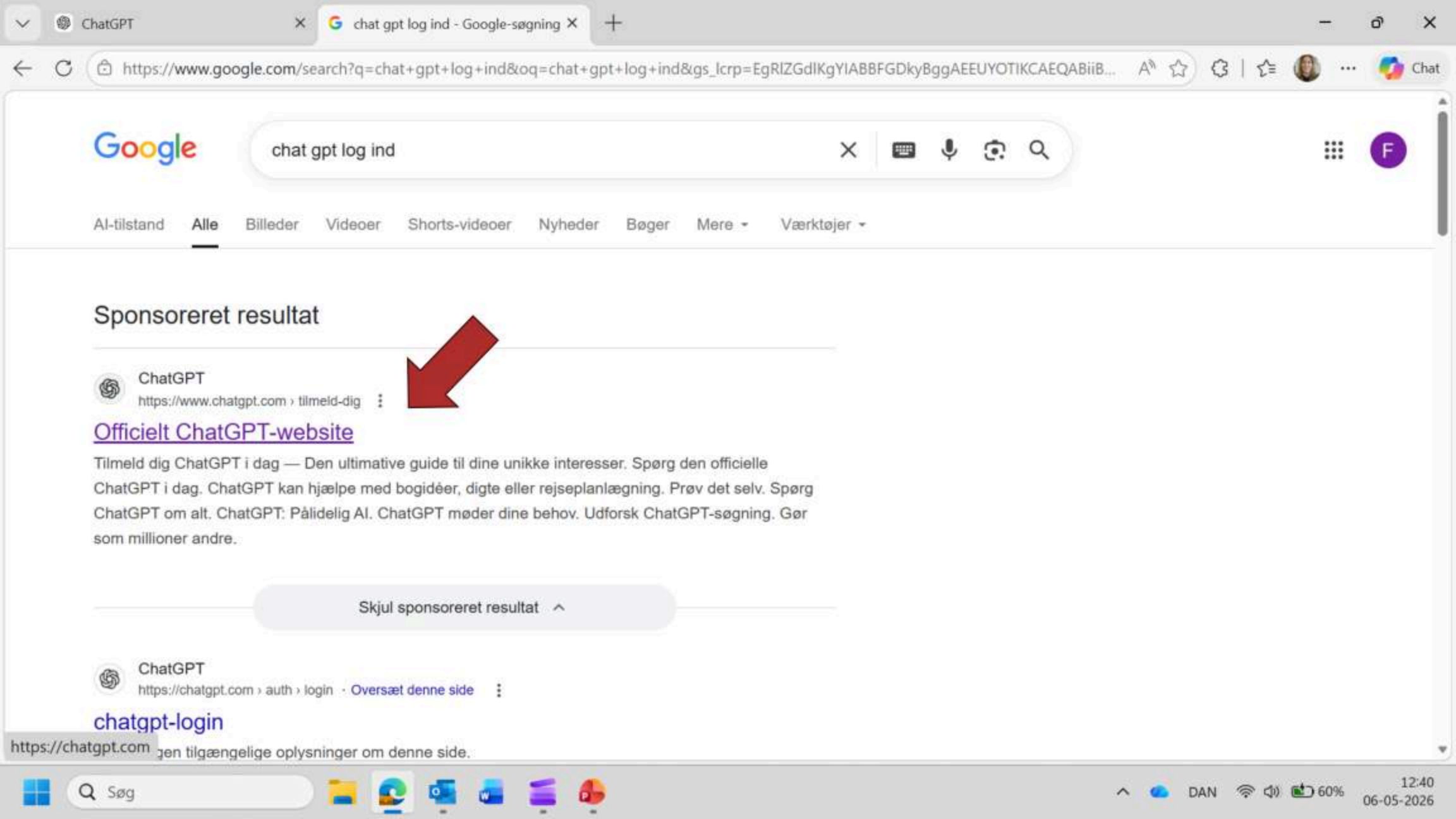
**Små trin – stor effekt**

Du kan gøre det med det samme



Under webinarret viser jeg det live,  
så du bagefter trygt kan **prøve det selv.**





chat gpt log ind

AI-tilstand **Alle** Billeder Videoer Shorts-videoer Nyheder Bøger Mere Værktøjer

## Sponsoreret resultat



ChatGPT

https://www.chatgpt.com › tilmeld-dig



### Officielt ChatGPT-website

Tilmeld dig ChatGPT i dag — Den ultimative guide til dine unikke interesser. Spørg den officielle ChatGPT i dag. ChatGPT kan hjælpe med bogidéer, digte eller rejseplanlægning. Prøv det selv. Spørg ChatGPT om alt. ChatGPT: Pålidelig AI. ChatGPT møder dine behov. Udforsk ChatGPT-søgning. Gør som millioner andre.

Skjul sponsoreret resultat ^



ChatGPT

https://chatgpt.com › auth › login · Oversæt denne side

### chatgpt-login

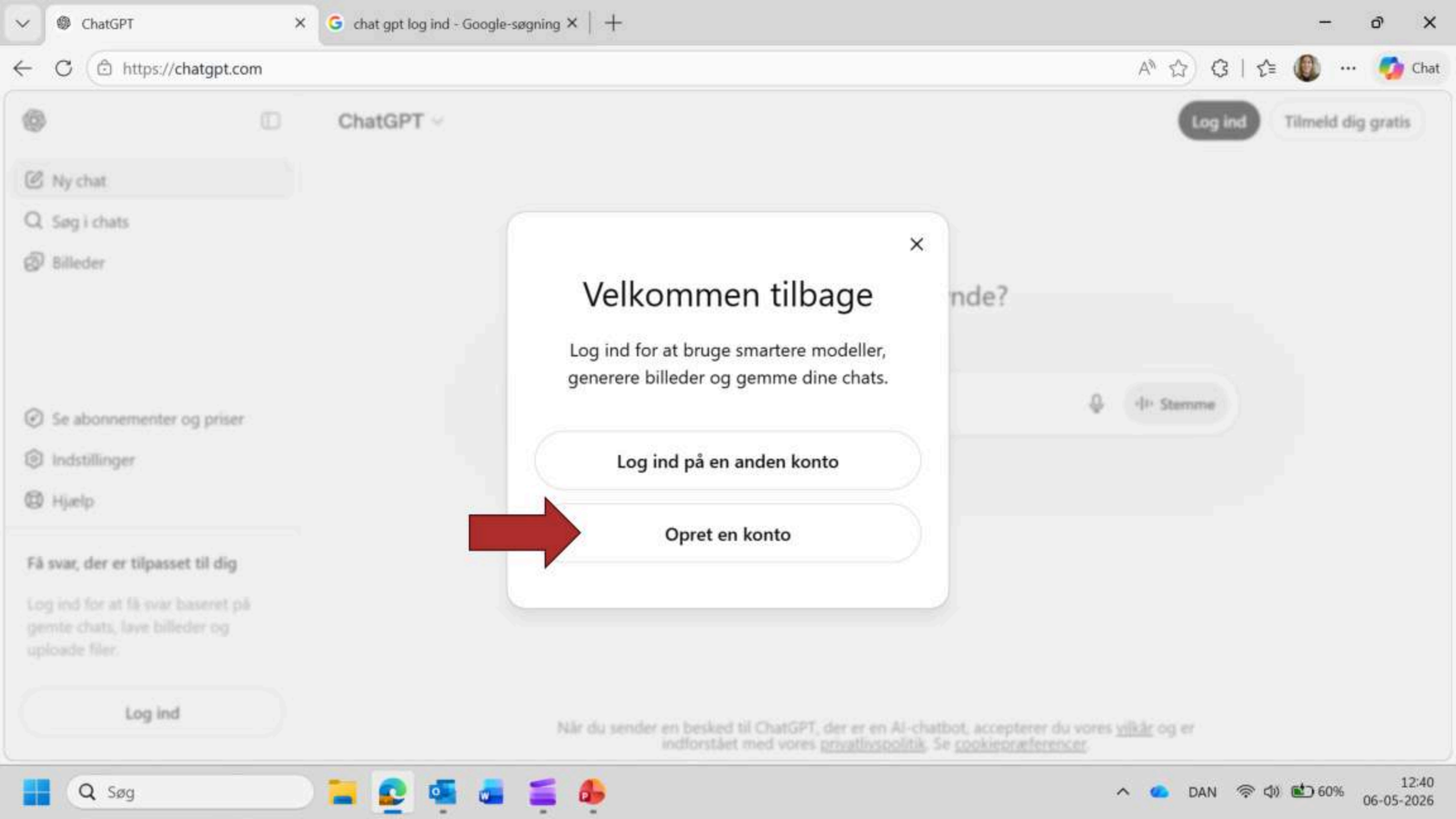
https://chatgpt.com gen tilgængelige oplysninger om denne side.



Søg



DAN 60% 12:40 06-05-2026



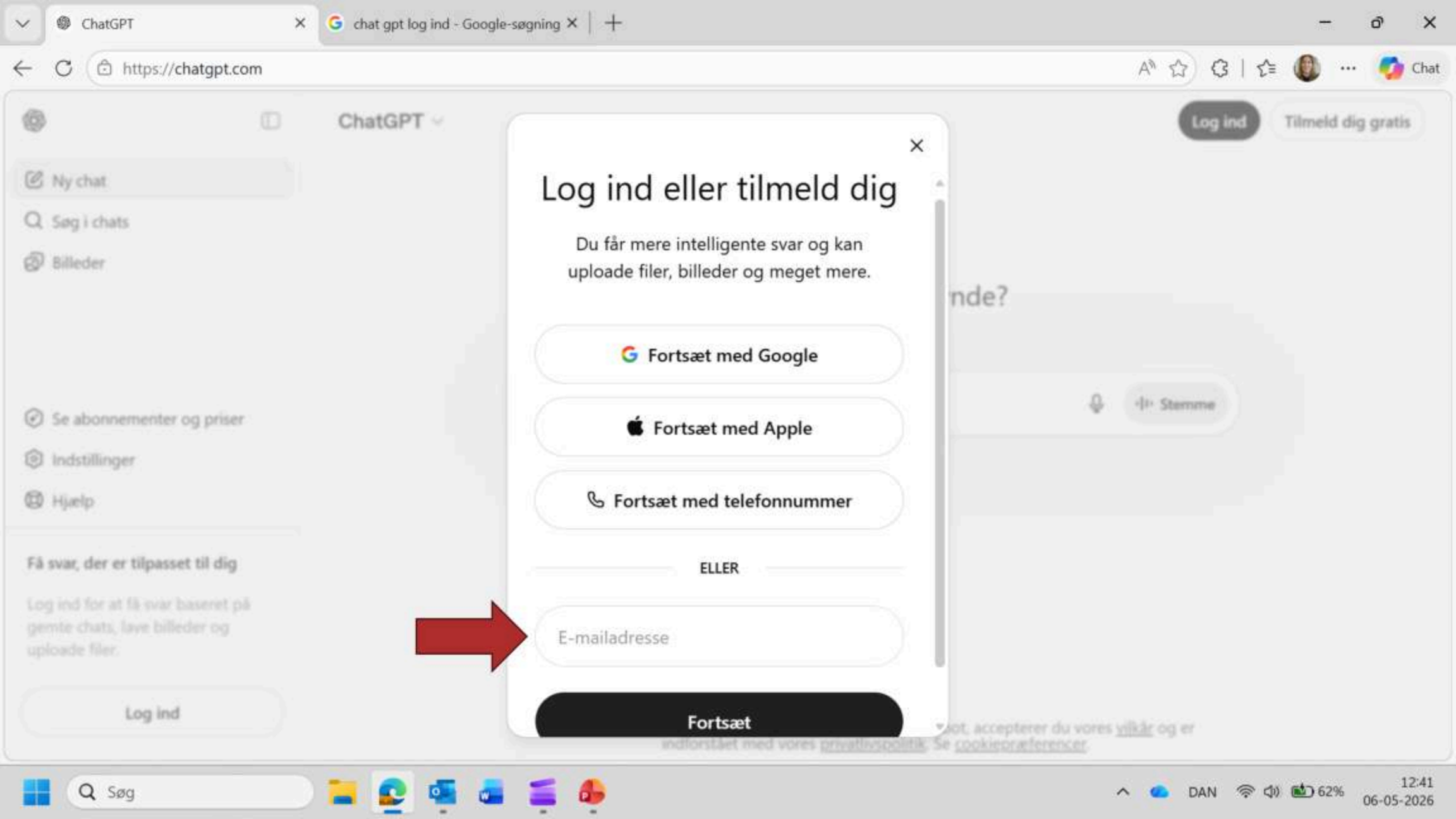
## Velkommen tilbage

Log ind for at bruge smartere modeller, generere billeder og gemme dine chats.

Log ind på en anden konto

Opret en konto


Når du sender en besked til ChatGPT, der er en AI-chatbot, accepterer du vores [vilkår](#) og er indforstået med vores [privatlivspolitik](#). Se [cookiepræferencer](#).




## Log ind eller tilmeld dig

Du får mere intelligente svar og kan uploade filer, billeder og meget mere.

 Fortsæt med Google

 Fortsæt med Apple

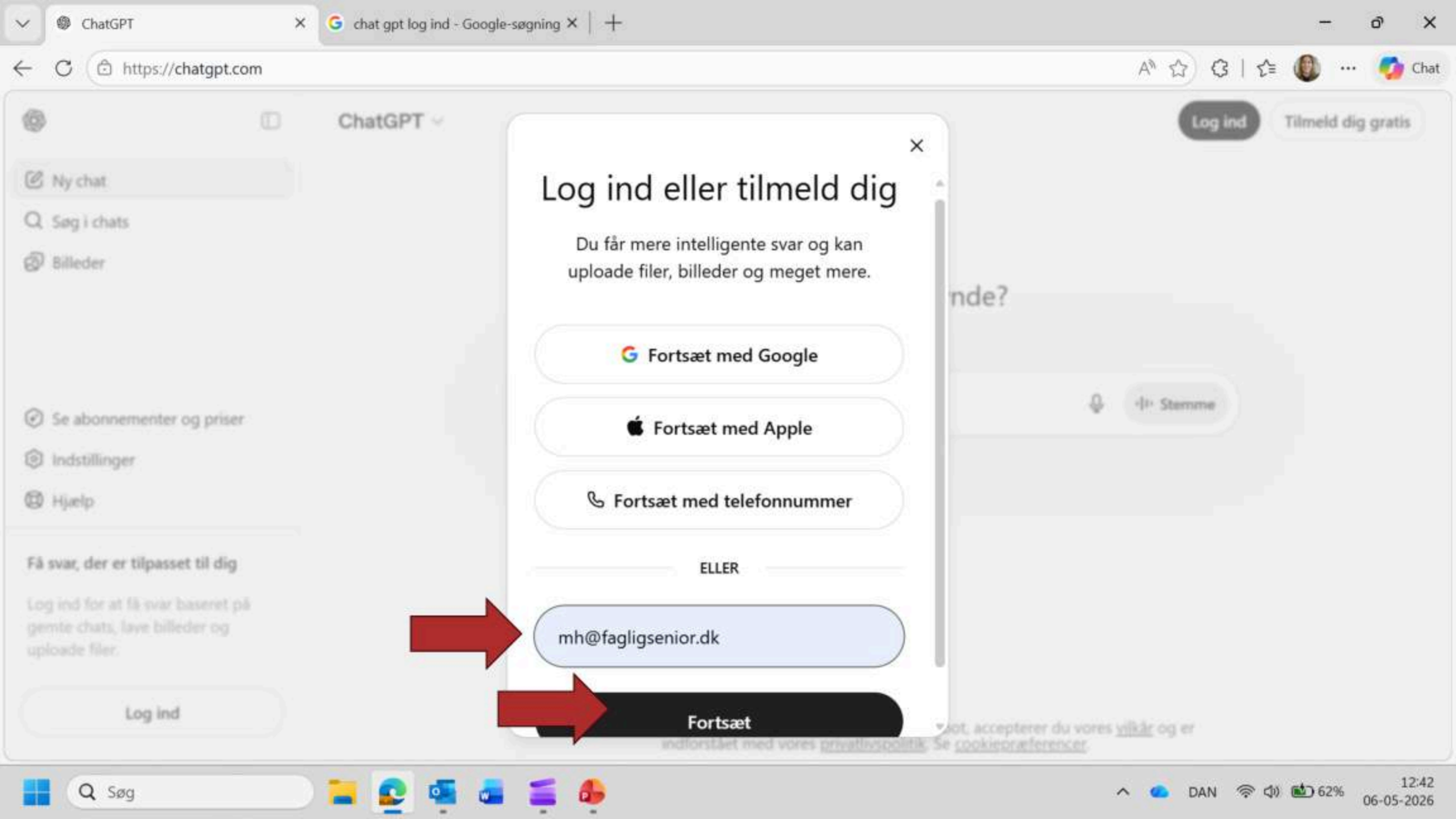
 Fortsæt med telefonnummer

ELLER

E-mailadresse

Fortsæt


Ved at acceptere du vores [vilkår](#) og er indforstået med vores [privatlivspolitik](#). Se [cookiepræferencer](#).




## Log ind eller tilmeld dig

Du får mere intelligente svar og kan uploade filer, billeder og meget mere.

 Fortsæt med Google

 Fortsæt med Apple

 Fortsæt med telefonnummer

ELLER

mh@fagligsenior.dk

Fortsæt

Log ind

Tilmeld dig gratis



Søg



DAN



62%

12:42  
06-05-2026

Slet  
 Arkivér  
 Rapportér  
 Besvar  
 Svar til alle  
 Videresend  
 Del i Teams  
 Alle apps  
 Hurtige trin  
 Flyt  
 Mærker  
 Redigerer  
 Forenkling  
 Oversæt  
 Zoom  
 Zoom  
 Besvar med planlægningsafstemning  
 Viva Insights  
 Find tid  
 Tilføjesprogram

### Your temporary ChatGPT verification code

noreply@tm.openai.com  
 Til Mia Luna Harrishøj

Svar Svar til alle Videresend

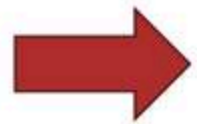
on 06-05-2026 12:42

Hvis der er problemer med visningen af meddelelsen, kan du klikke her for at få vist den i en webbrowser.

Oversæt meddelelsen til: [Dansk](#) | [Oversæt aldrig fra: Engelsk](#) | [Oversættelsesindstillinger](#)

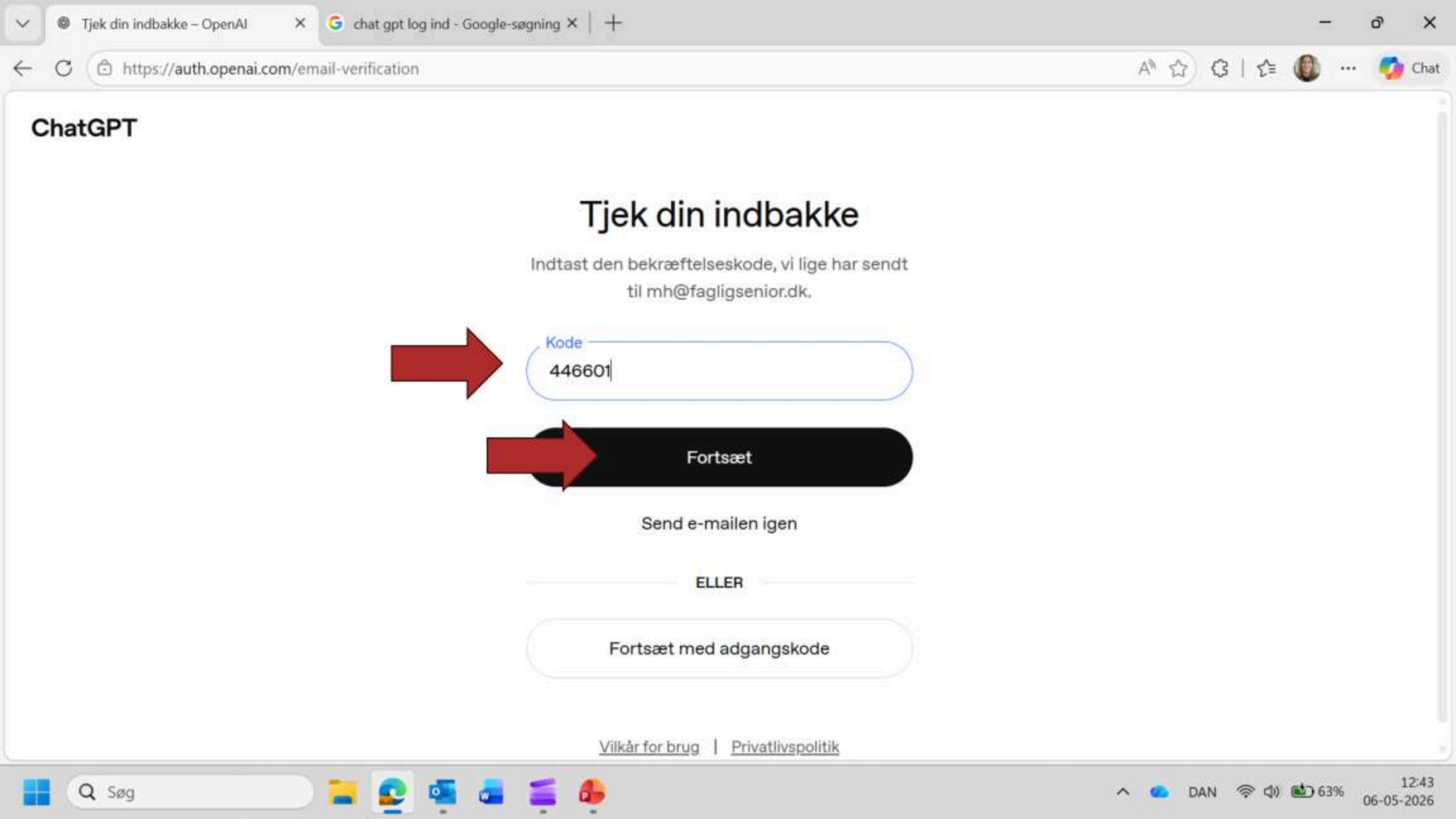
# OpenAI

Enter this temporary verification code to continue:



446601

Please ignore this email if this wasn't you trying to create a ChatGPT account.



ChatGPT

## Tjek din indbakke

Indtast den bekræftelseskode, vi lige har sendt til mh@fagligsenior.dk.



Kode  
446601



Fortsæt

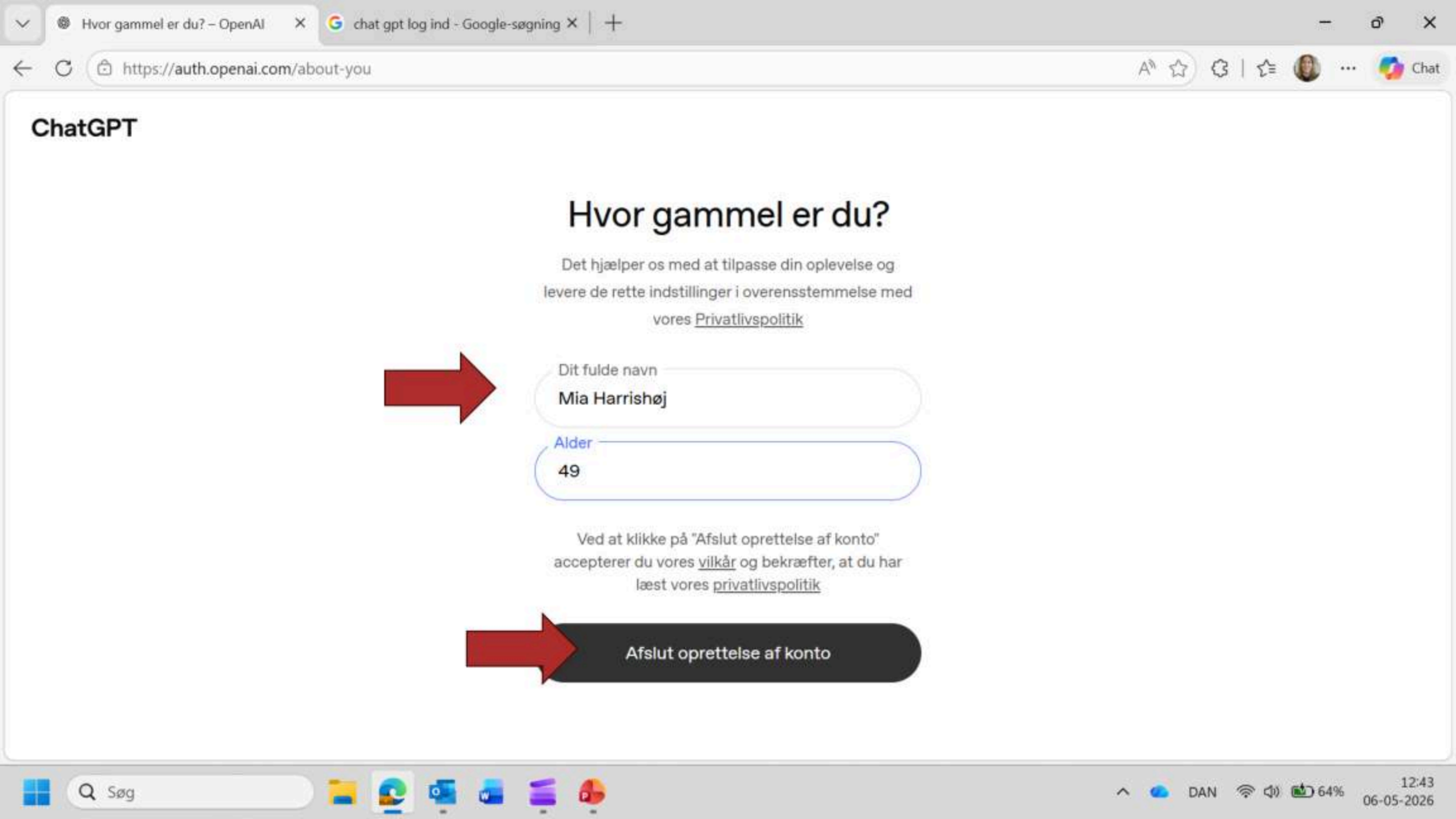
[Send e-mailen igen](#)

ELLER

Fortsæt med adgangskode

[Vilkår for brug](#) | [Privatlivspolitik](#)

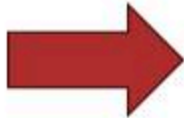




# ChatGPT

## Hvor gammel er du?

Det hjælper os med at tilpasse din oplevelse og  
levere de rette indstillinger i overensstemmelse med  
vores [Privatlivspolitik](#)



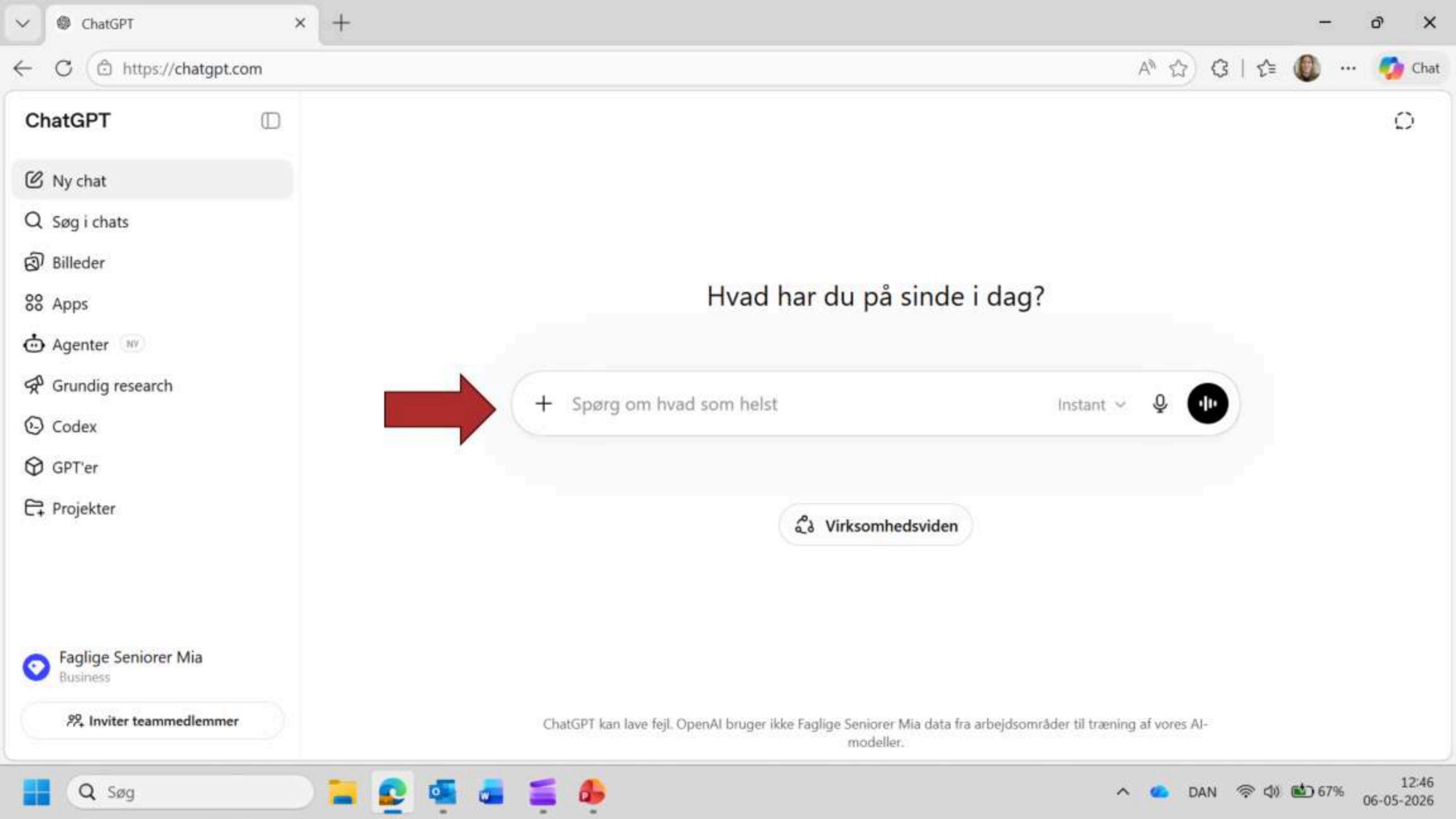
Dit fulde navn  
Mia Harrishøj

Alder  
49

Ved at klikke på "Afslut oprettelse af konto"  
accepterer du vores [vilkår](#) og bekræfter, at du har  
læst vores [privatlivspolitik](#)



Afslut oprettelse af konto



ChatGPT

Ny chat

Søg i chats

Billeder

Apps

Agenter

Grundig research

Codex

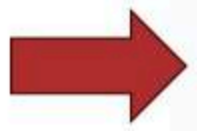
GPT'er

Projekter

Faglige Seniorer Mia  
Business

Inviter teammedlemmer

Hvad har du på sinde i dag?



+ Spørg om hvad som helst

Instant



Virksomhedsviden

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.

Søg



DAN 67% 12:46 06-05-2026

# AI kan forklare det svære

Få regler og begreber forklaret i et sprog, der er til at forstå.



Kort fortalt

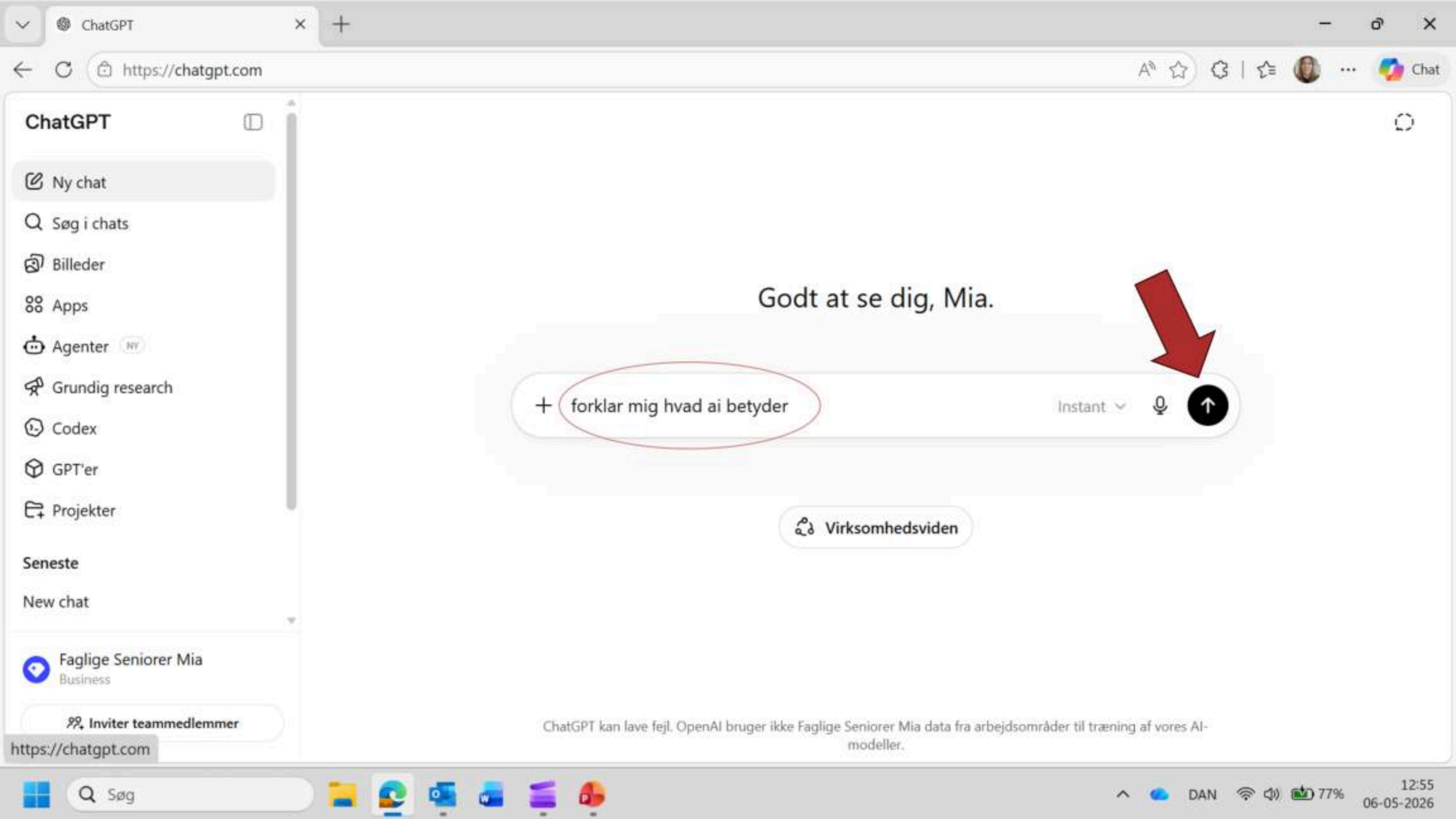


Hverdagsdansk



Spørg igen, hvis du vil have det enklere





ChatGPT

Ny chat

Søg i chats

Billeder

Apps

Agenter NY

Grundig research

Codex

GPT'er

Projekter

Seneste

New chat

Faglige Seniorer Mia  
Business

Inviter teammedlemmer

Godt at se dig, Mia.

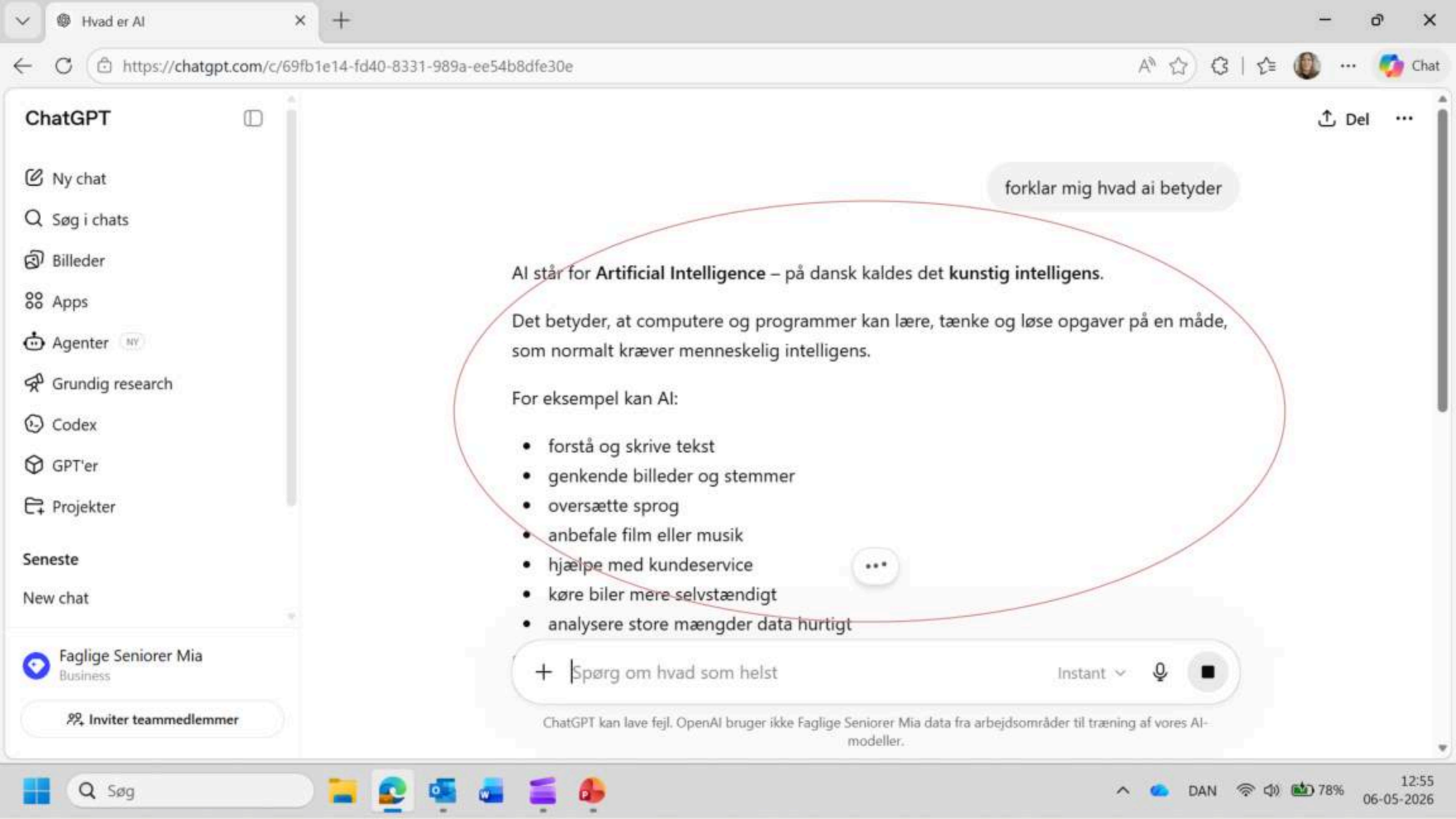
+ forklar mig hvad ai betyder

Instant ▾



Virksomhedsviden

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



forklar mig hvad ai betyder

AI står for **Artificial Intelligence** – på dansk kaldes det **kunstig intelligens**.

Det betyder, at computere og programmer kan lære, tænke og løse opgaver på en måde, som normalt kræver menneskelig intelligens.

For eksempel kan AI:

- forstå og skrive tekst
- genkende billeder og stemmer
- oversætte sprog
- anbefale film eller musik
- hjælpe med kundeservice
- køre biler mere selvstændigt
- analysere store mængder data hurtigt

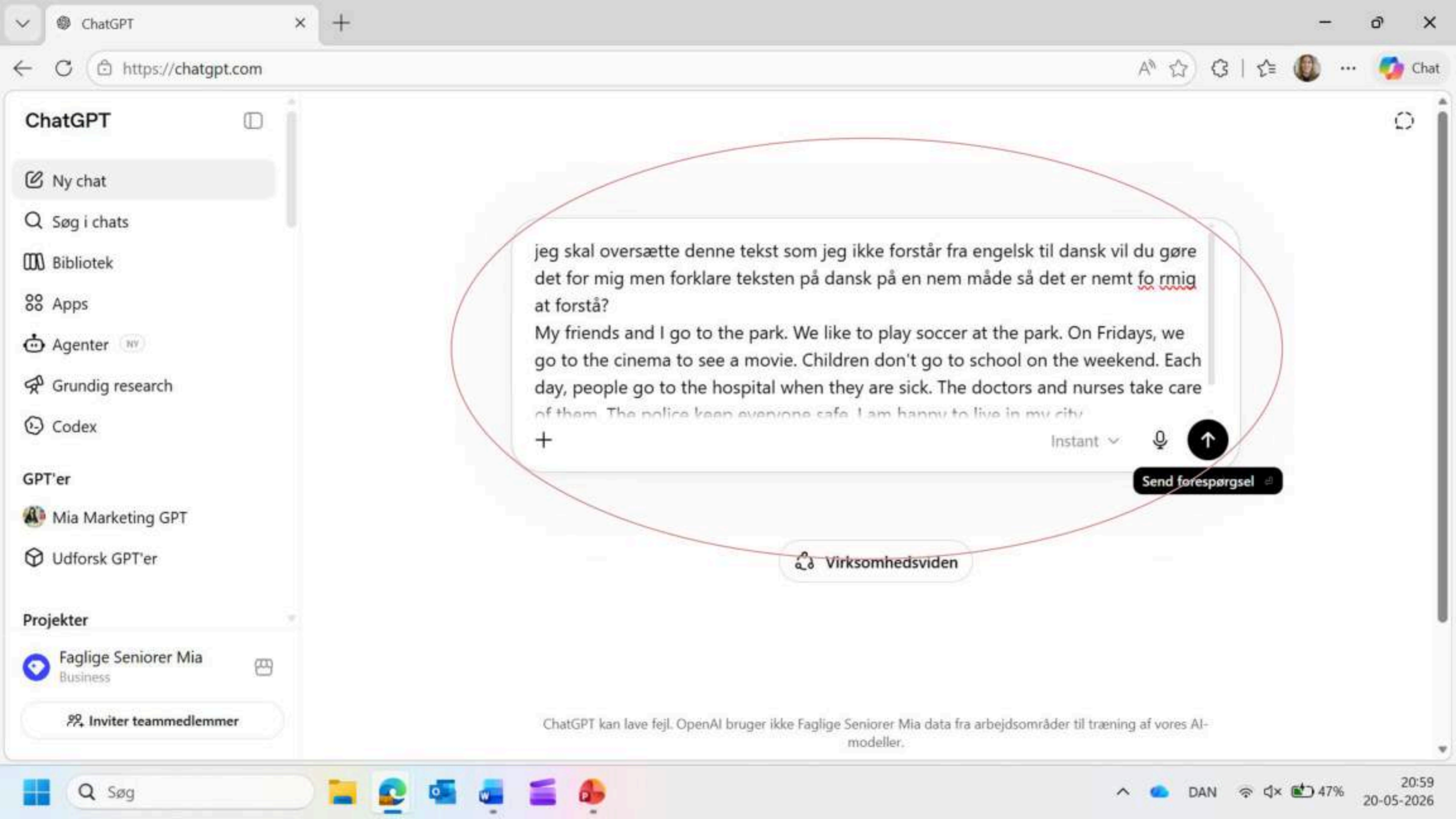
+ Spørg om hvad som helst

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.

- ChatGPT
- Ny chat
- Søg i chats
- Billeder
- Apps
- Agenter NY
- Grundig research
- Codex
- GPT'er
- Projekter
- Seneste
- New chat

Faglige Seniorer Mia Business

Inviter teammedlemmer



ChatGPT

Ny chat

Søg i chats

Bibliotek

Apps

Agenter NY

Grundig research

Codex

GPT'er

Mia Marketing GPT

Udforsk GPT'er

Projekter

Faglige Seniorer Mia Business

Inviter teammedlemmer

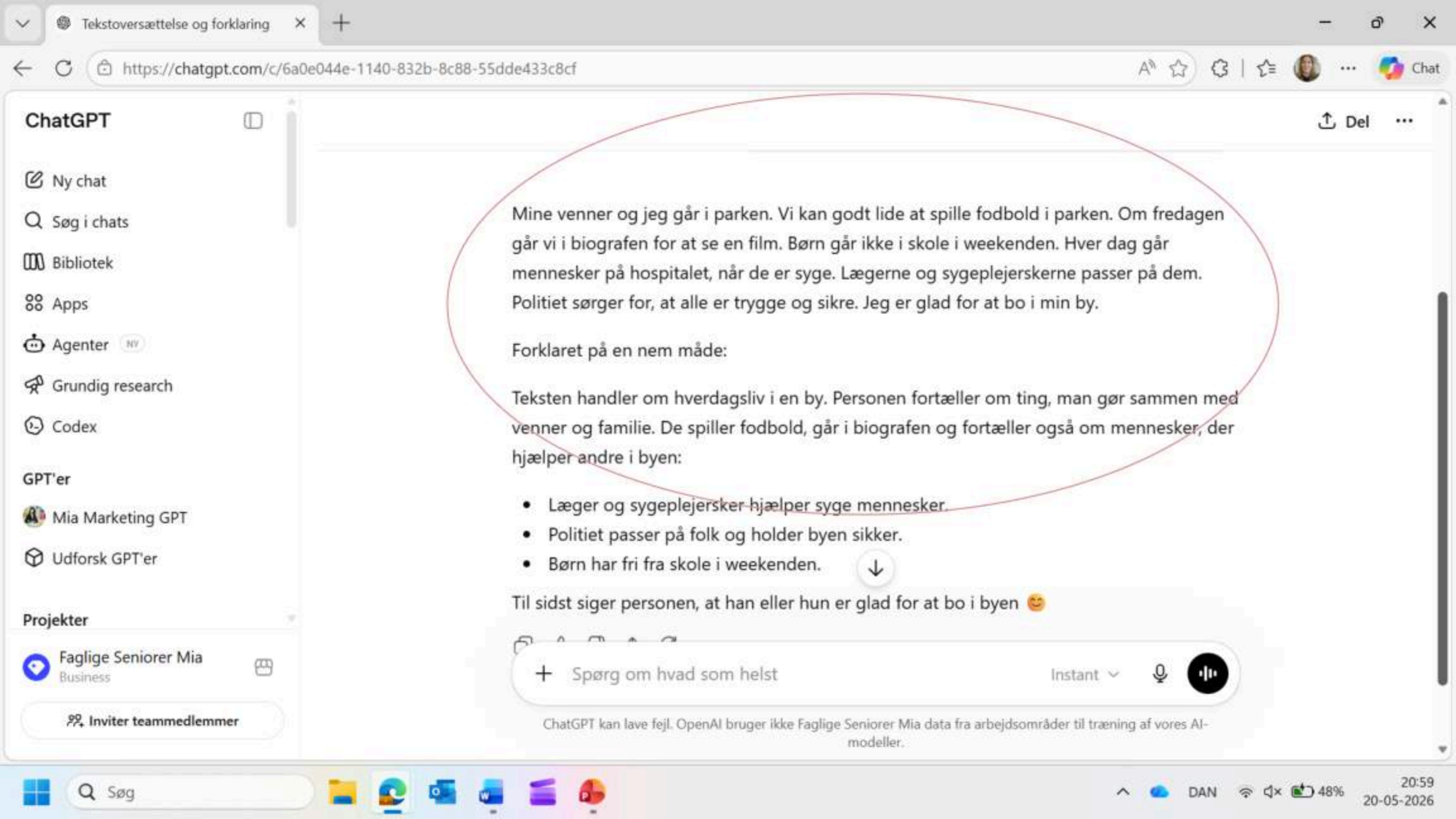
jeg skal oversætte denne tekst som jeg ikke forstår fra engelsk til dansk vil du gøre det for mig men forklare teksten på dansk på en nem måde så det er nemt fo r mig at forstå?

My friends and I go to the park. We like to play soccer at the park. On Fridays, we go to the cinema to see a movie. Children don't go to school on the weekend. Each day, people go to the hospital when they are sick. The doctors and nurses take care of them. The police keep everyone safe. I am happy to live in my city.

Send forespørgsel

Virksomhedsviden

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



# ChatGPT

- Ny chat
- Søg i chats
- Bibliotek
- Apps
- Agenter NV
- Grundig research
- Codex
- GPT'er
- Mia Marketing GPT
- Udforsk GPT'er

## Projekter

Faglige Seniorer Mia Business

Inviter teammedlemmer

Mine venner og jeg går i parken. Vi kan godt lide at spille fodbold i parken. Om fredagen går vi i biografen for at se en film. Børn går ikke i skole i weekenden. Hver dag går mennesker på hospitalet, når de er syge. Lægerne og sygeplejerskerne passer på dem. Politiet sørger for, at alle er trygge og sikre. Jeg er glad for at bo i min by.

Forklaret på en nem måde:

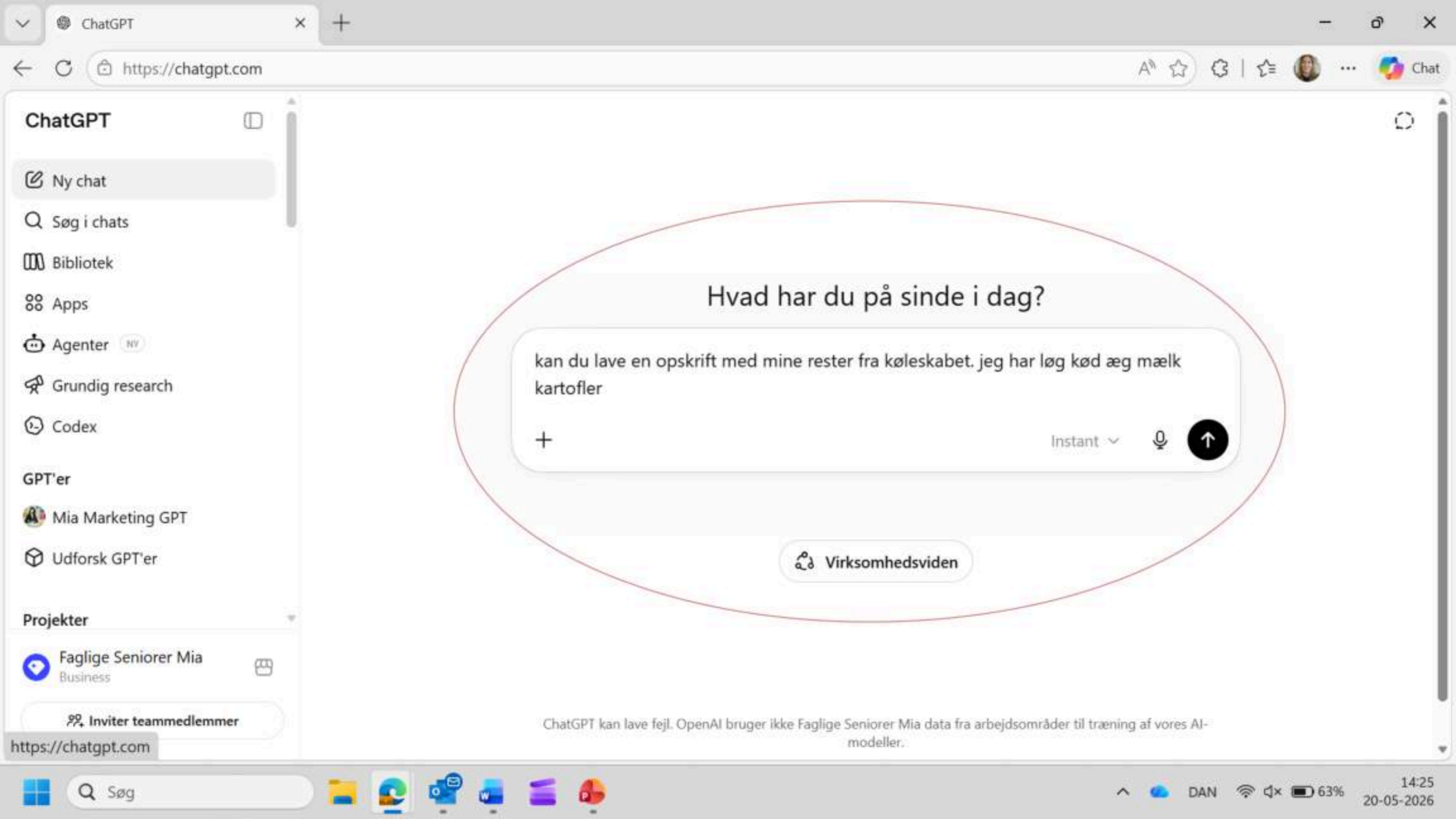
Teksten handler om hverdagsliv i en by. Personen fortæller om ting, man gør sammen med venner og familie. De spiller fodbold, går i biografen og fortæller også om mennesker, der hjælper andre i byen:

- Læger og sygeplejersker hjælper syge mennesker.
- Politiet passer på folk og holder byen sikker.
- Børn har fri fra skole i weekenden.

Til sidst siger personen, at han eller hun er glad for at bo i byen 😊

+ Spørg om hvad som helst Instant 🎤 🔊

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



Hvad har du på sinde i dag?

kan du lave en opskrift med mine rester fra køleskabet. jeg har løg kød æg mælk kartofler

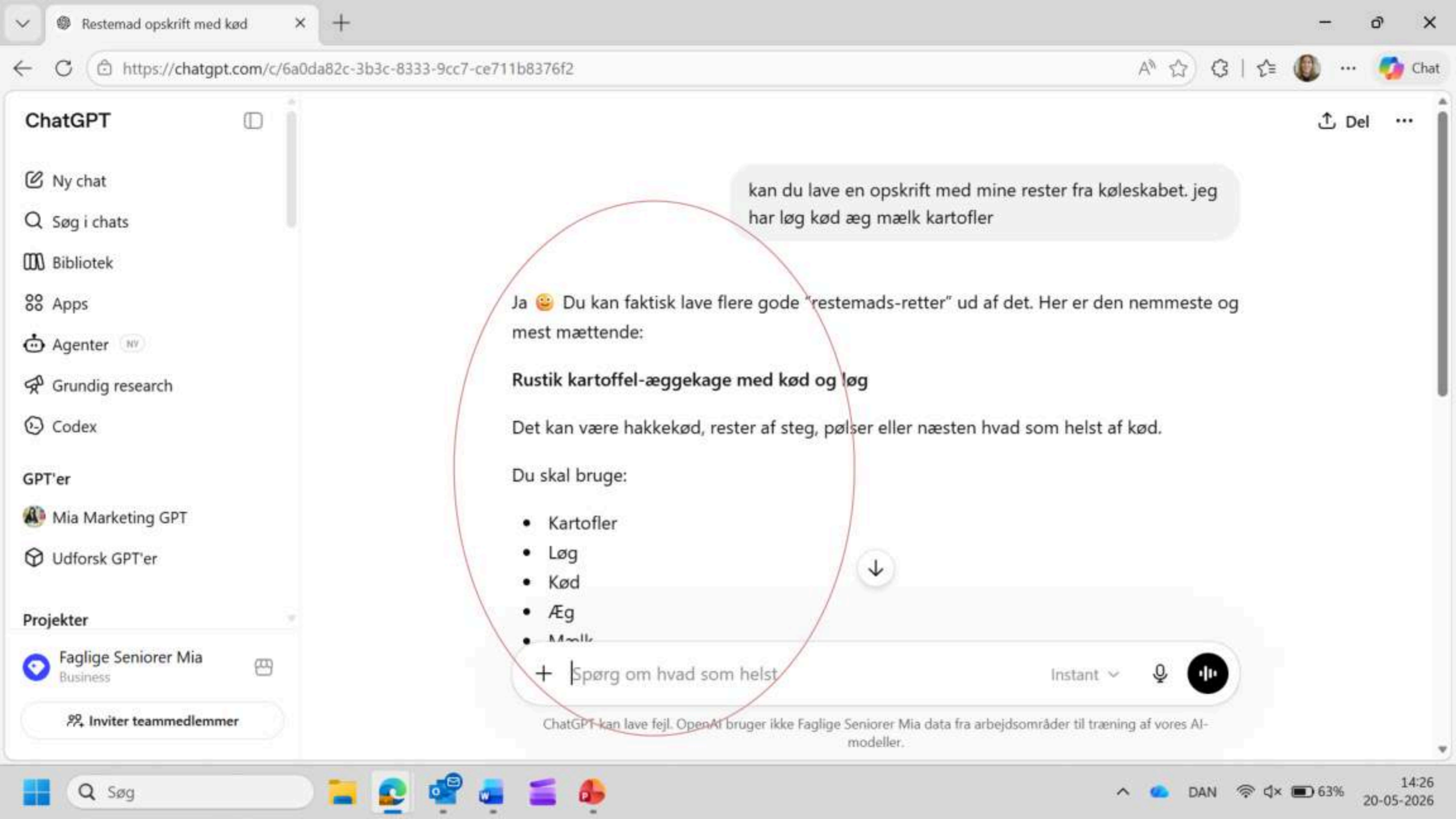


Instant ▾



 Virksomhedsviden

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



kan du lave en opskrift med mine rester fra køleskabet. jeg har løg kød æg mælk kartofler

Ja 😊 Du kan faktisk lave flere gode "restemads-retter" ud af det. Her er den nemmeste og mest mættende:

### Rustik kartoffel-æggekage med kød og løg

Det kan være hakkekød, rester af steg, pølser eller næsten hvad som helst af kød.

Du skal bruge:

- Kartoffler
- Løg
- Kød
- Æg
- Mælk

+ Spørg om hvad som helst

Instant ▾



ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.

ChatGPT

Ny chat

Søg i chats

Bibliotek

Apps

Agenter NV

Grundig research

Codex

GPT'er

Mia Marketing GPT

Udforsk GPT'er

Projekter

Faglige Seniorer Mia Business

Inviter teammedlemmer

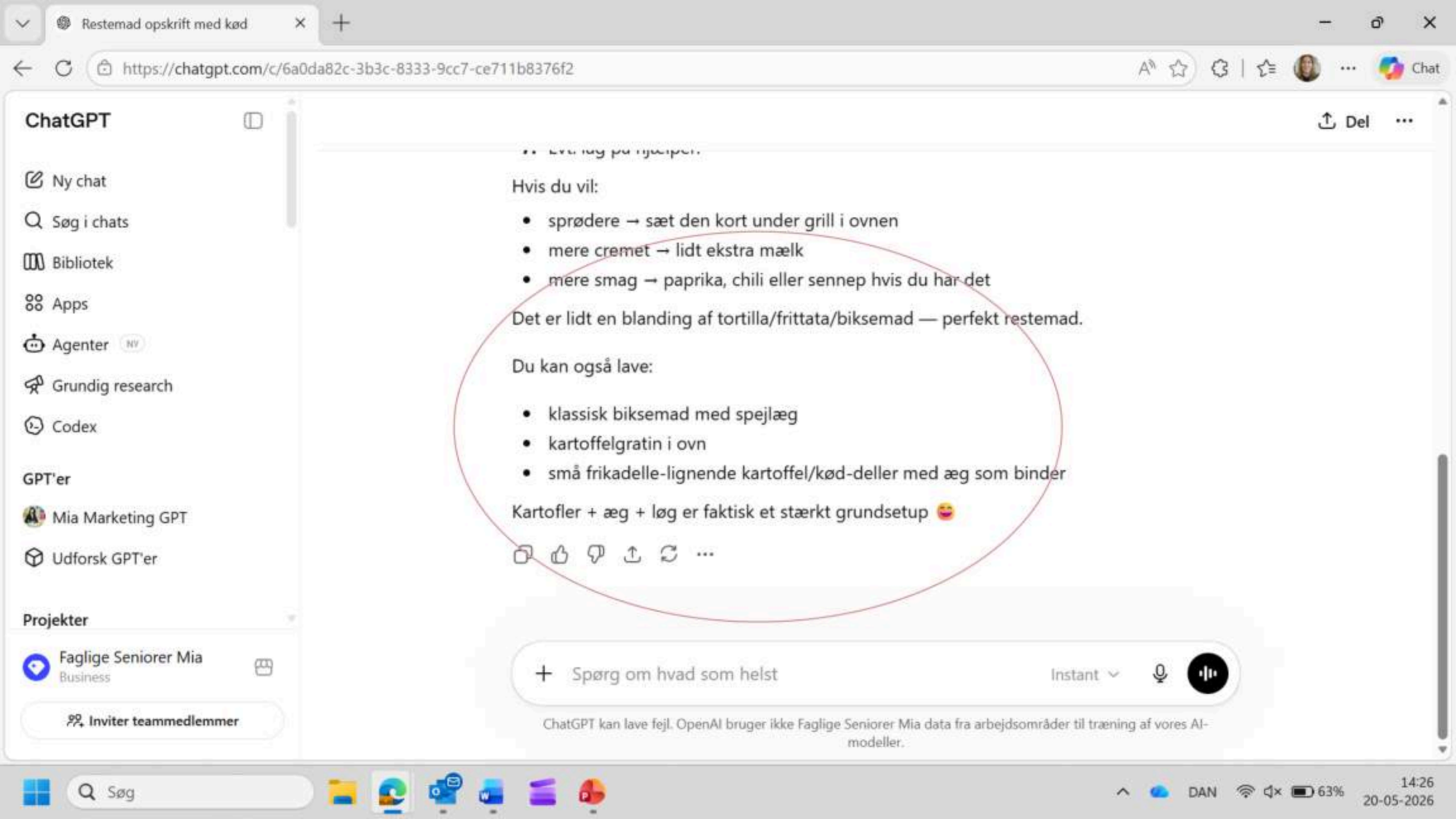
Del ...



Søg



DAN 63% 14:26 20-05-2026



ChatGPT

- Ny chat
- Søg i chats
- Bibliotek
- Apps
- Agenter NV
- Grundig research
- Codex
- GPT'er
- Mia Marketing GPT
- Udforsk GPT'er

Projekter

- Faglige Seniorer Mia Business

[Inviter teammedlemmer](#)

.. evt. løg på nøjser.

Hvis du vil:

- sprødere → sæt den kort under grill i ovnen
- mere cremet → lidt ekstra mælk
- mere smag → paprika, chili eller sennep hvis du har det

Det er lidt en blanding af tortilla/frittata/biksemad — perfekt restemad.

Du kan også lave:

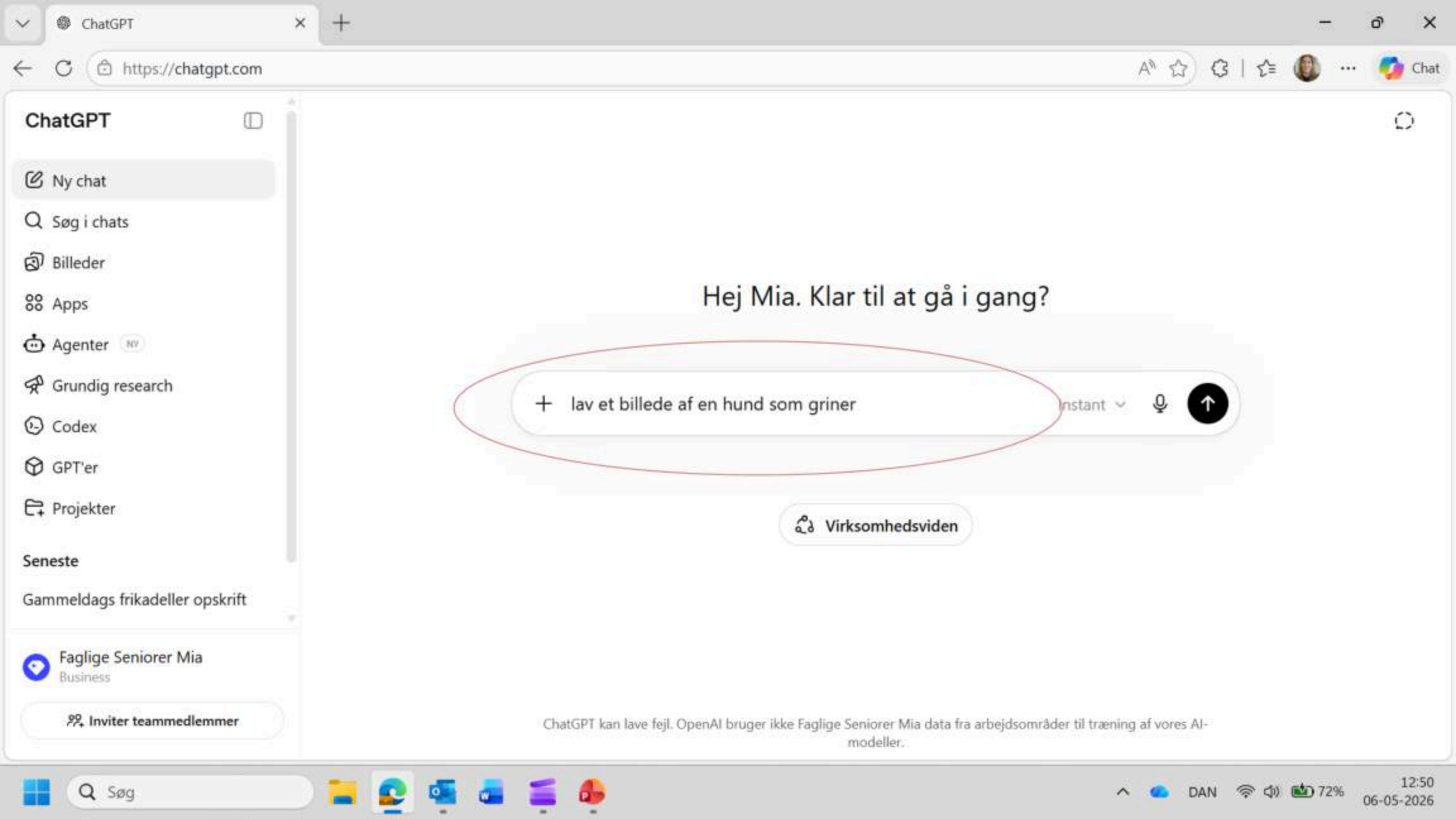
- klassisk biksemad med spejlæg
- kartoffelgratin i ovn
- små frikadelle-lignende kartoffel/kød-deller med æg som binder

Kartofler + æg + løg er faktisk et stærkt grundsetup 😊

...

+ Spørg om hvad som helst Instant

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



ChatGPT

Ny chat

Søg i chats

Billeder

Apps

Agenter NV

Grundig research

Codex

GPT'er

Projekter

Seneste

Gammeldags frikadeller opskrift

Faglige Seniorer Mia  
Business

Inviter teammedlemmer

Hej Mia. Klar til at gå i gang?

+ lav et billede af en hund som griner

Instant



Virksomhedsviden

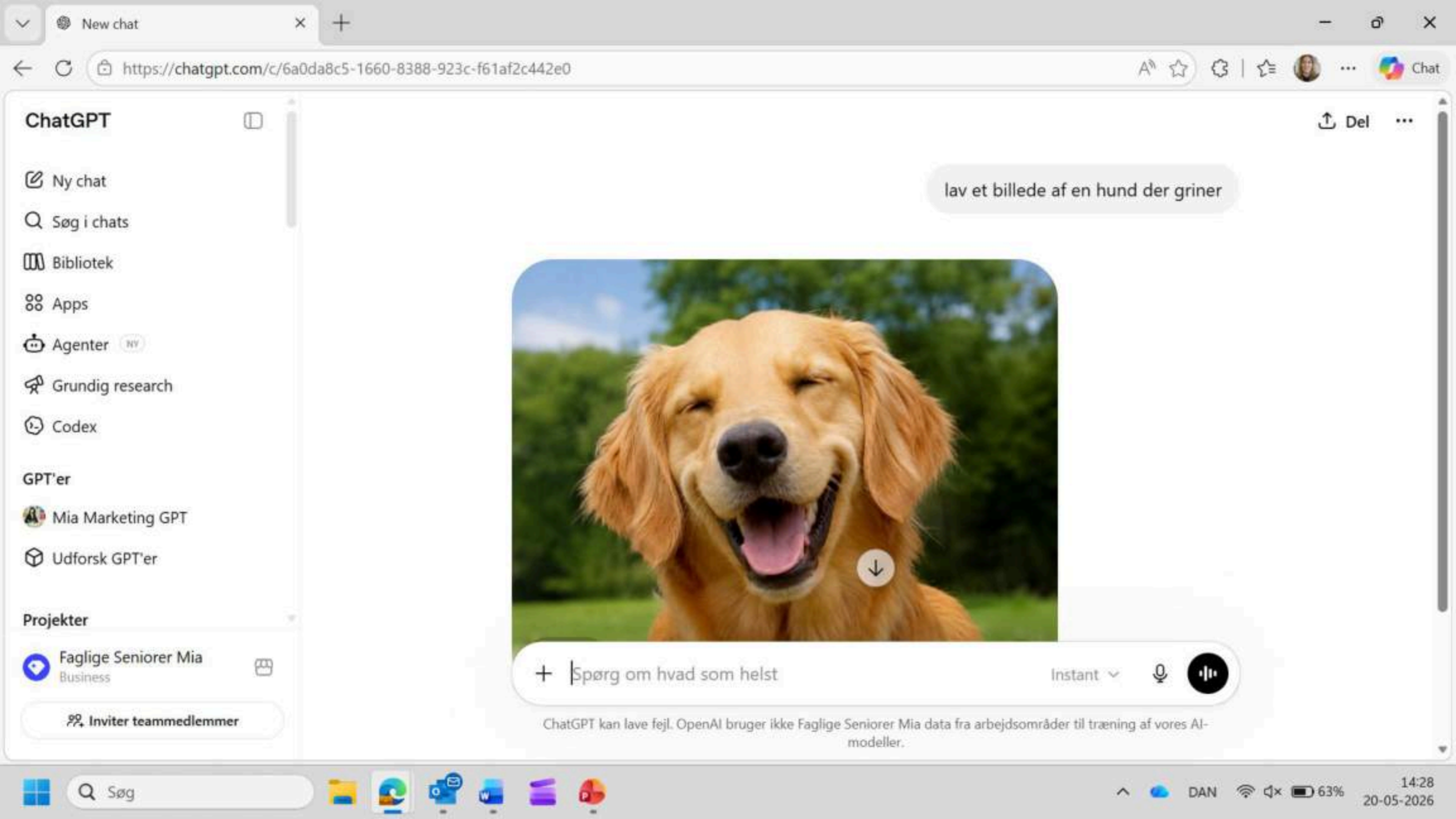
ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.

Søg

DAN

72%

12:50  
06-05-2026



# ChatGPT

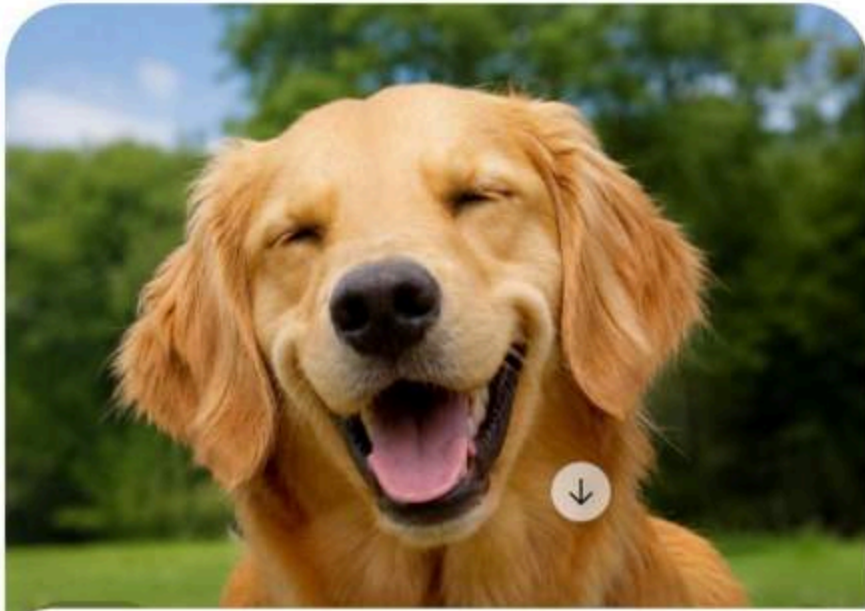
- Ny chat
- Søg i chats
- Bibliotek
- Apps
- Agenter NY
- Grundig research
- Codex
- GPT'er
- Mia Marketing GPT
- Udforsk GPT'er

**Projekter**

- Faglige Seniorer Mia Business

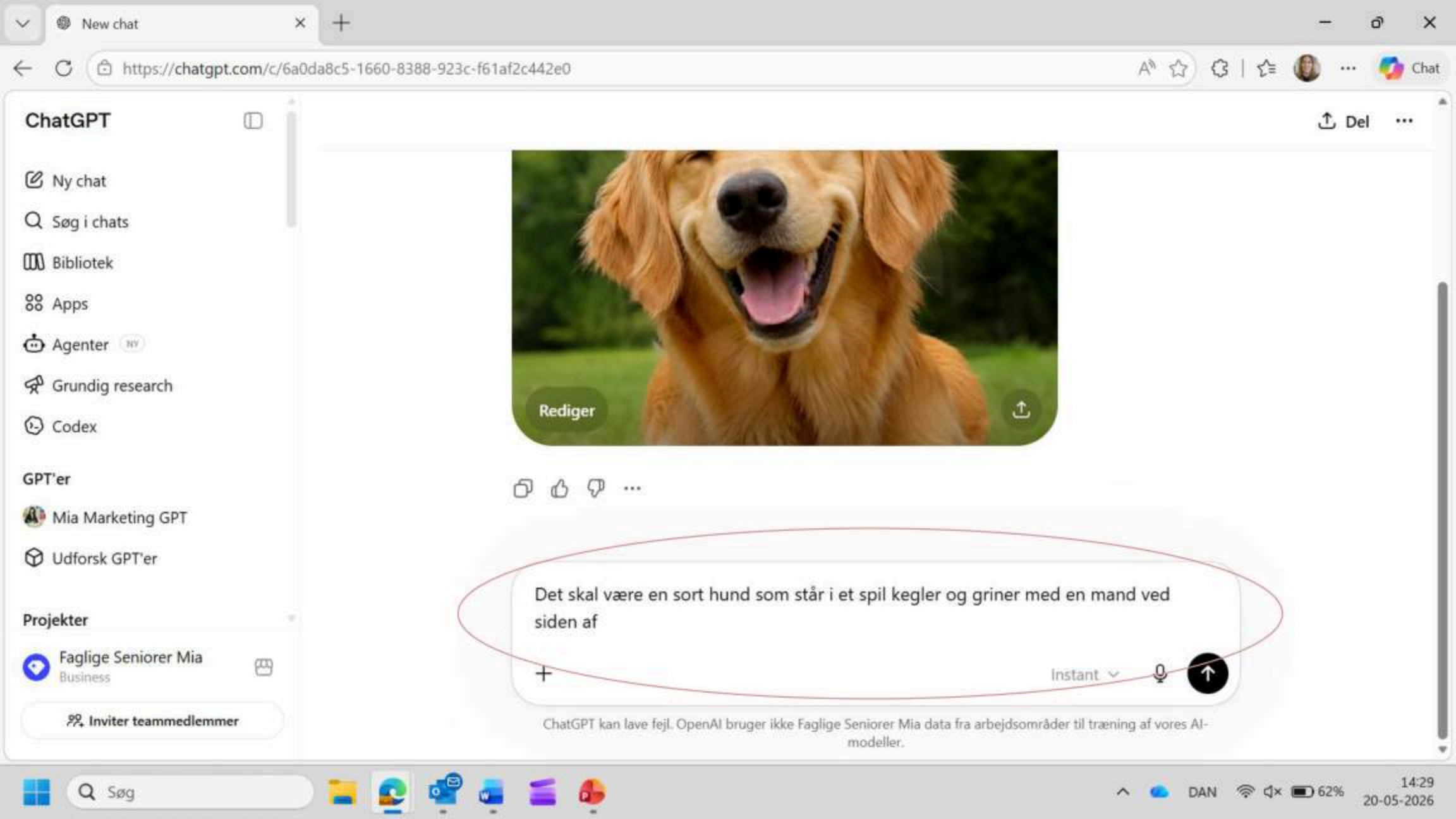
Inviter teammedlemmer

lav et billede af en hund der griner



+ Spørg om hvad som helst Instant

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



ChatGPT

- Ny chat
- Søg i chats
- Bibliotek
- Apps
- Agenter NY
- Grundig research
- Codex

- GPT'er
- Mia Marketing GPT
- Udforsk GPT'er

Projekter

- Faglige Seniorer Mia Business

Inviter teammedlemmer



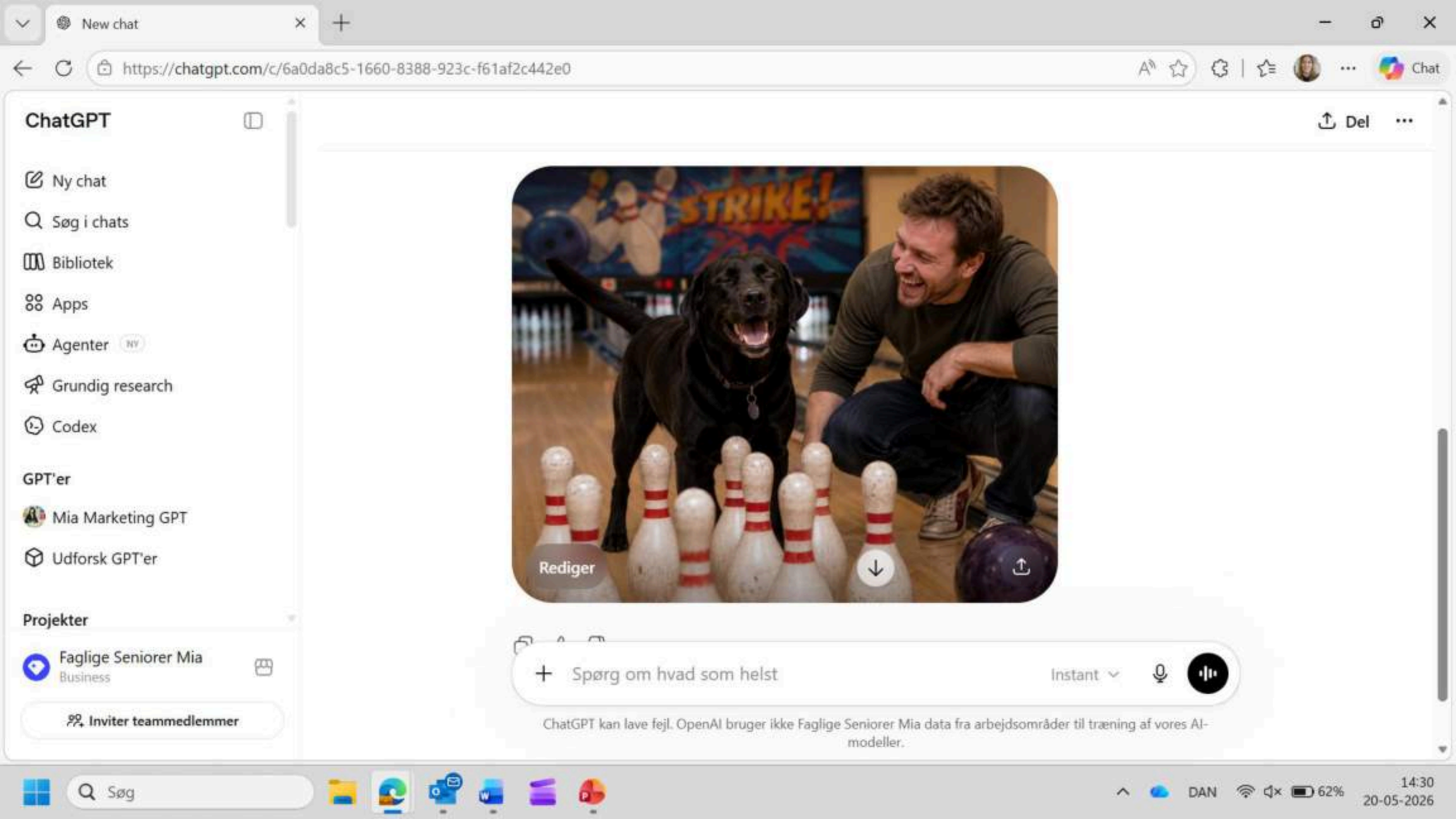
Rediger

- Copy icon
- Like icon
- Comment icon
- More options icon

Det skal være en sort hund som står i et spil kegler og griner med en mand ved siden af

+ Instant [dropdown] [microphone icon] [send button]

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



ChatGPT

- Ny chat
- Søg i chats
- Bibliotek
- Apps
- Agenter NY
- Grundig research
- Codex

- GPT'er
- Mia Marketing GPT
  - Udforsk GPT'er

Projekter

- Faglige Seniorer Mia Business

Inviter teammedlemmer



Rediger

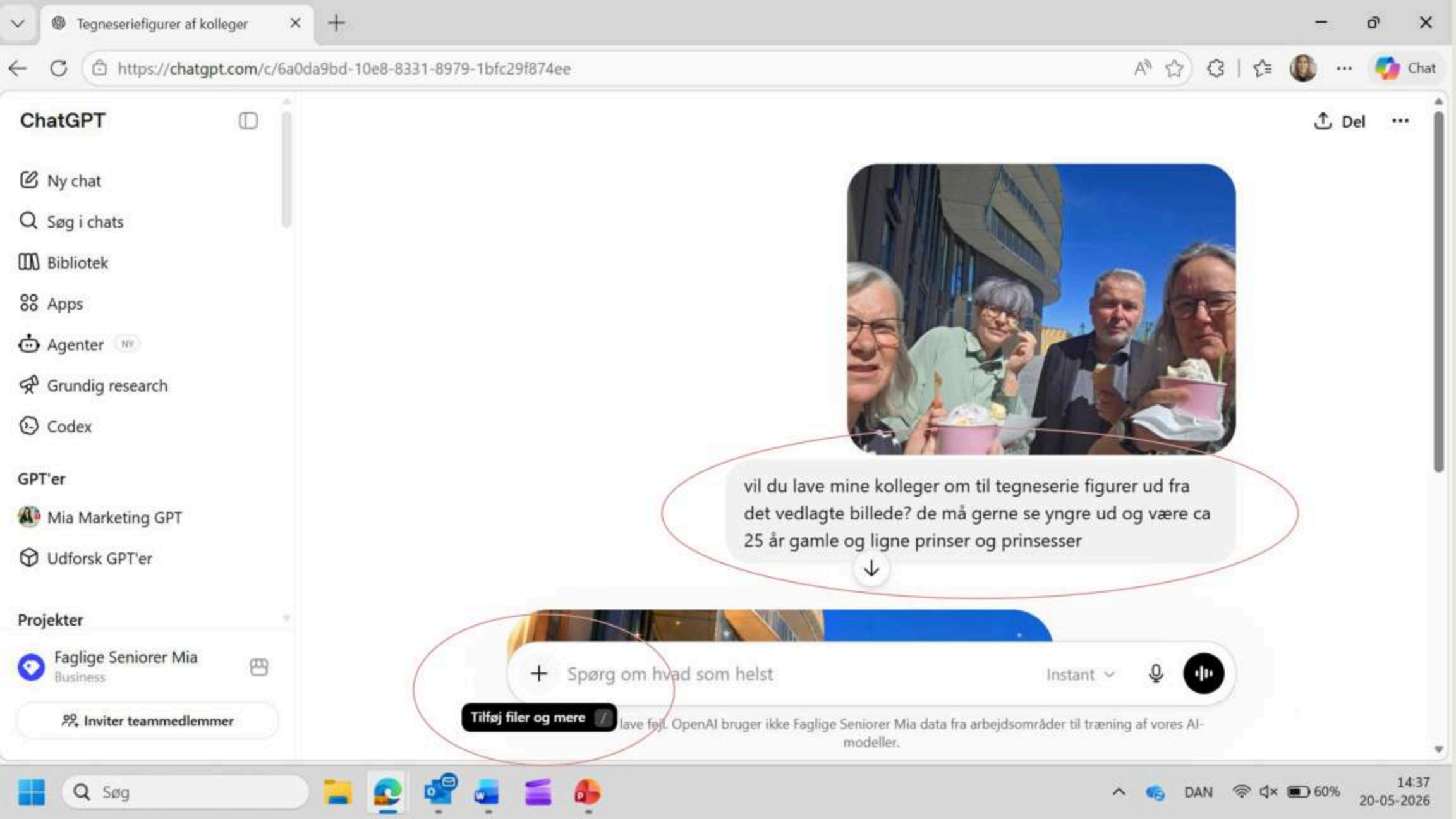


+ Spørg om hvad som helst

Instant



ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



### ChatGPT

- Ny chat
- Søg i chats
- Bibliotek
- Apps
- Agenter NY
- Grundig research
- Codex

### GPT'er

- Mia Marketing GPT
- Udforsk GPT'er

### Projekter

- Faglige Seniorer Mia Business

Inviter teammedlemmer



vil du lave mine kolleger om til tegneserie figurer ud fra det vedlagte billede? de må gerne se yngre ud og være ca 25 år gamle og ligne prinser og prinsesser

+ Spørg om hvad som helst

Tilføj filer og mere

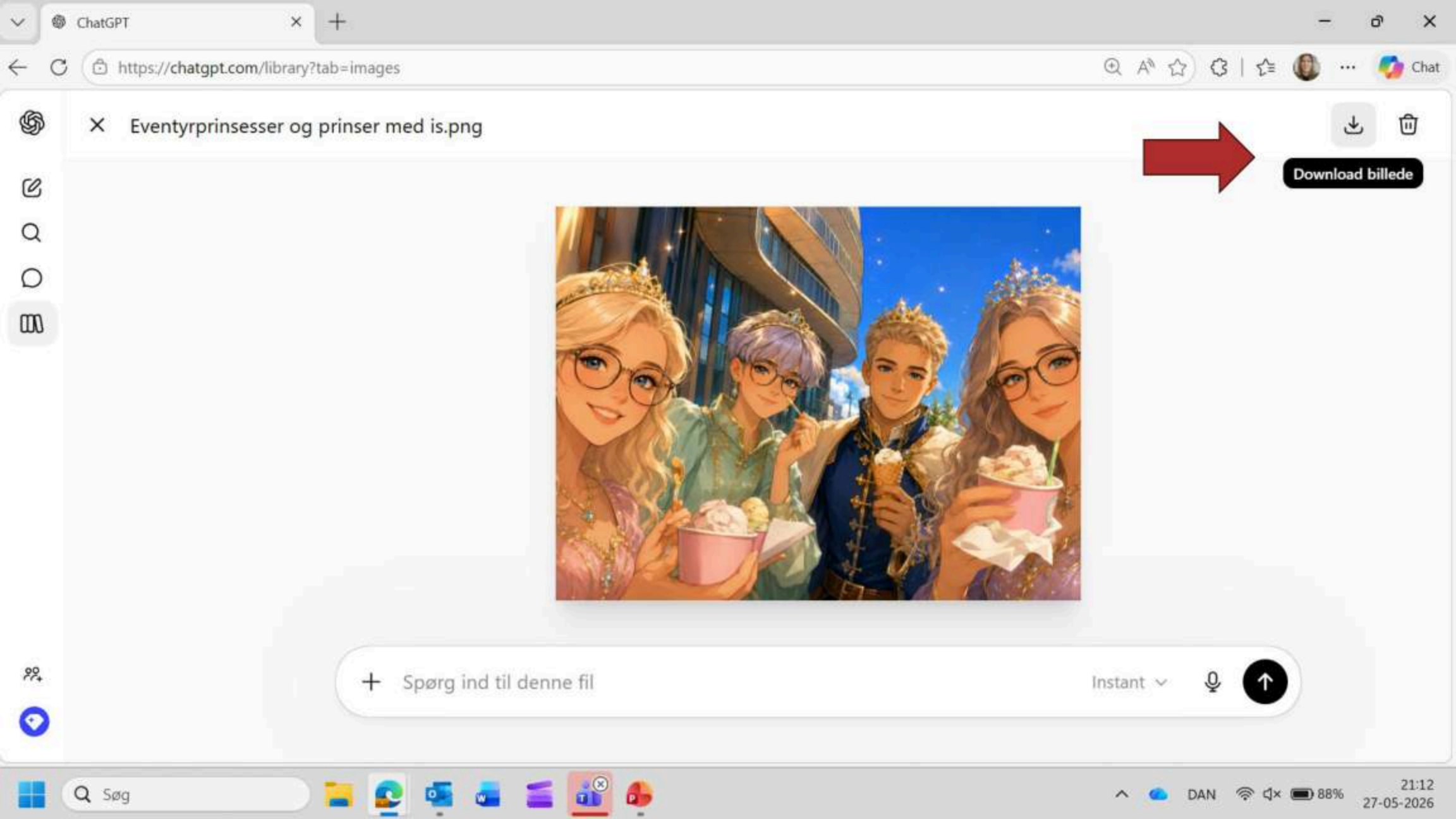
lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



📄 👍 💬 ...

+ Spørg om hvad som helst Instant 🎤 🔊

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



Eventyrprinsesser og prinser med is.png



Download billede

+ Spørg ind til denne fil

Instant

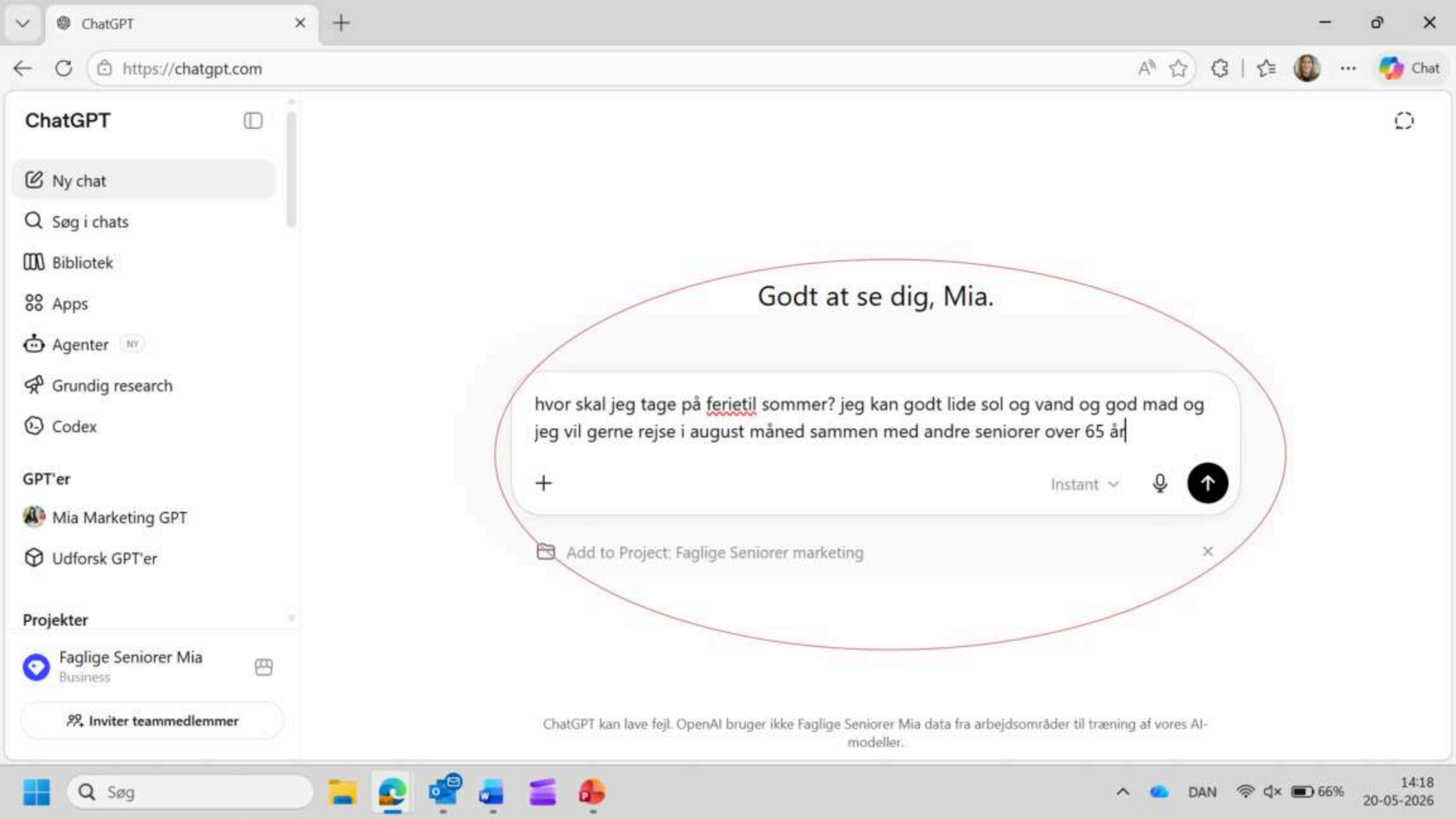


Søg

DAN

88%

21:12  
27-05-2026



ChatGPT

Ny chat

Søg i chats

Bibliotek

Apps

Agenter NV

Grundig research

Codex

GPT'er

Mia Marketing GPT

Udforsk GPT'er

Projekter

Faglige Seniorer Mia  
Business

Inviter teammedlemmer

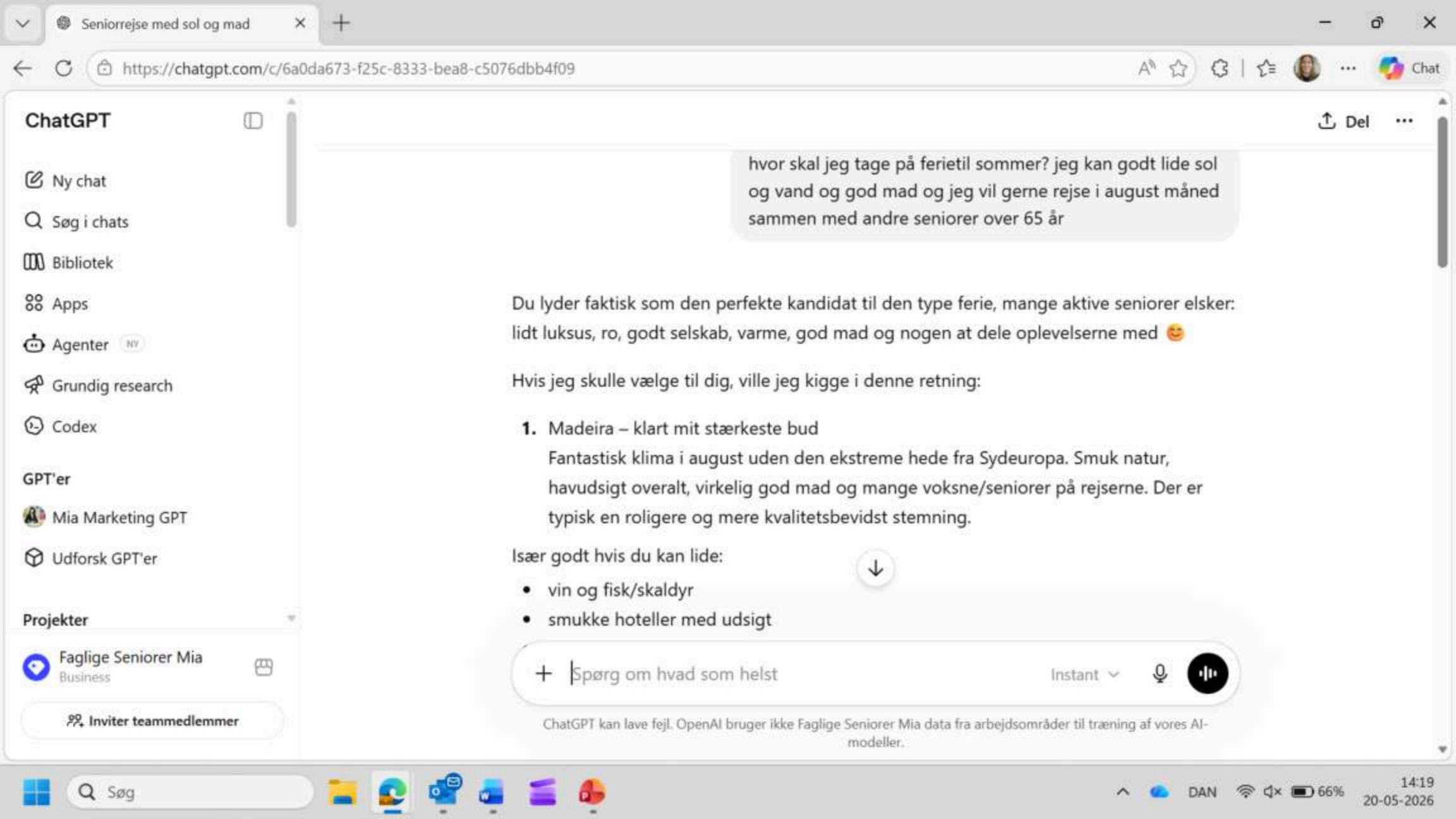
Godt at se dig, Mia.

hvor skal jeg tage på ferietil sommer? jeg kan godt lide sol og vand og god mad og jeg vil gerne rejse i august måned sammen med andre seniorer over 65 år

+ Instant ▼  

Add to Project: Faglige Seniorer marketing ×

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



ChatGPT

- Ny chat
- Søg i chats
- Bibliotek
- Apps
- Agenter NV
- Grundig research
- Codex
- GPT'er
- Mia Marketing GPT
- Udforsk GPT'er

Projekter

Faglige Seniorer Mia Business

Inviter teammedlemmer

hvor skal jeg tage på ferietil sommer? jeg kan godt lide sol og vand og god mad og jeg vil gerne rejse i august måned sammen med andre seniorer over 65 år

Du lyder faktisk som den perfekte kandidat til den type ferie, mange aktive seniorer elsker: lidt luksus, ro, godt selskab, varme, god mad og nogen at dele oplevelserne med 😊

Hvis jeg skulle vælge til dig, ville jeg kigge i denne retning:

1. Madeira – klart mit stærkeste bud

Fantastisk klima i august uden den ekstreme hede fra Sydeuropa. Smuk natur, havudsigt overalt, virkelig god mad og mange voksne/seniorer på rejserne. Der er typisk en roligere og mere kvalitetsbevidst stemning.

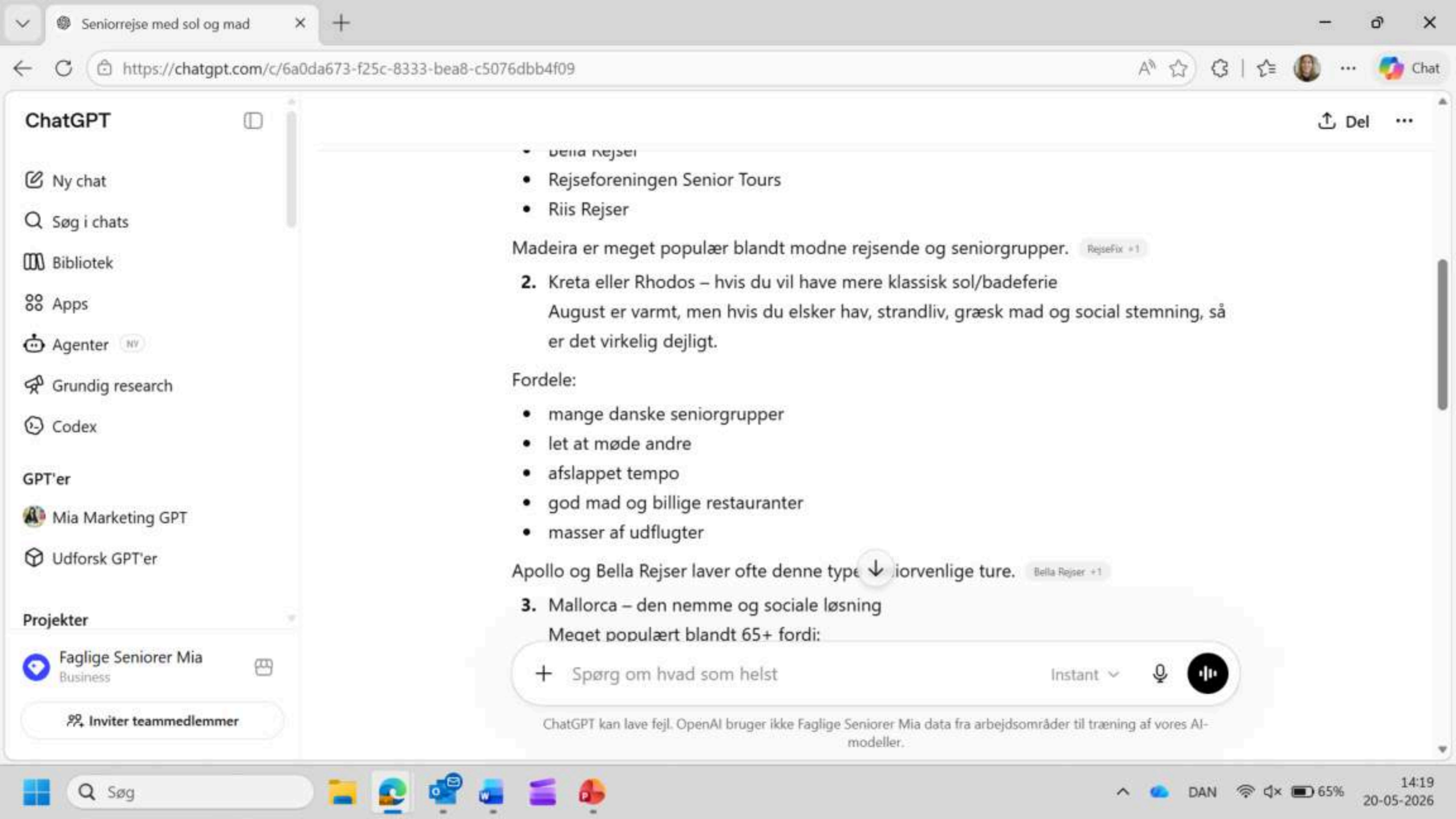
Især godt hvis du kan lide:

- vin og fisk/skaldyr
- smukke hoteller med udsigt

+ Spørg om hvad som helst

Instant

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



### ChatGPT

- Ny chat
- Søg i chats
- Bibliotek
- Apps
- Agenter NV
- Grundig research
- Codex
- GPT'er
- Mia Marketing GPT
- Udforsk GPT'er

### Projekter

Faglige Seniorer Mia Business

Inviter teammedlemmer

- Bella Rejser
- Rejseforeningen Senior Tours
- Riis Rejser

Madeira er meget populær blandt modne rejsende og seniorgrupper. RejseFix +1

- Kreta eller Rhodos – hvis du vil have mere klassisk sol/badeferie  
August er varmt, men hvis du elsker hav, strandliv, græsk mad og social stemning, så er det virkelig dejligt.

Fordele:

- mange danske seniorgrupper
- let at møde andre
- afslappet tempo
- god mad og billige restauranter
- masser af udflugter

Apollo og Bella Rejser laver ofte denne type Bella Rejser +1 iorvenlige ture.

- Mallorca – den nemme og sociale løsning  
Meget populært blandt 65+ fordi:

Spørg om hvad som helst

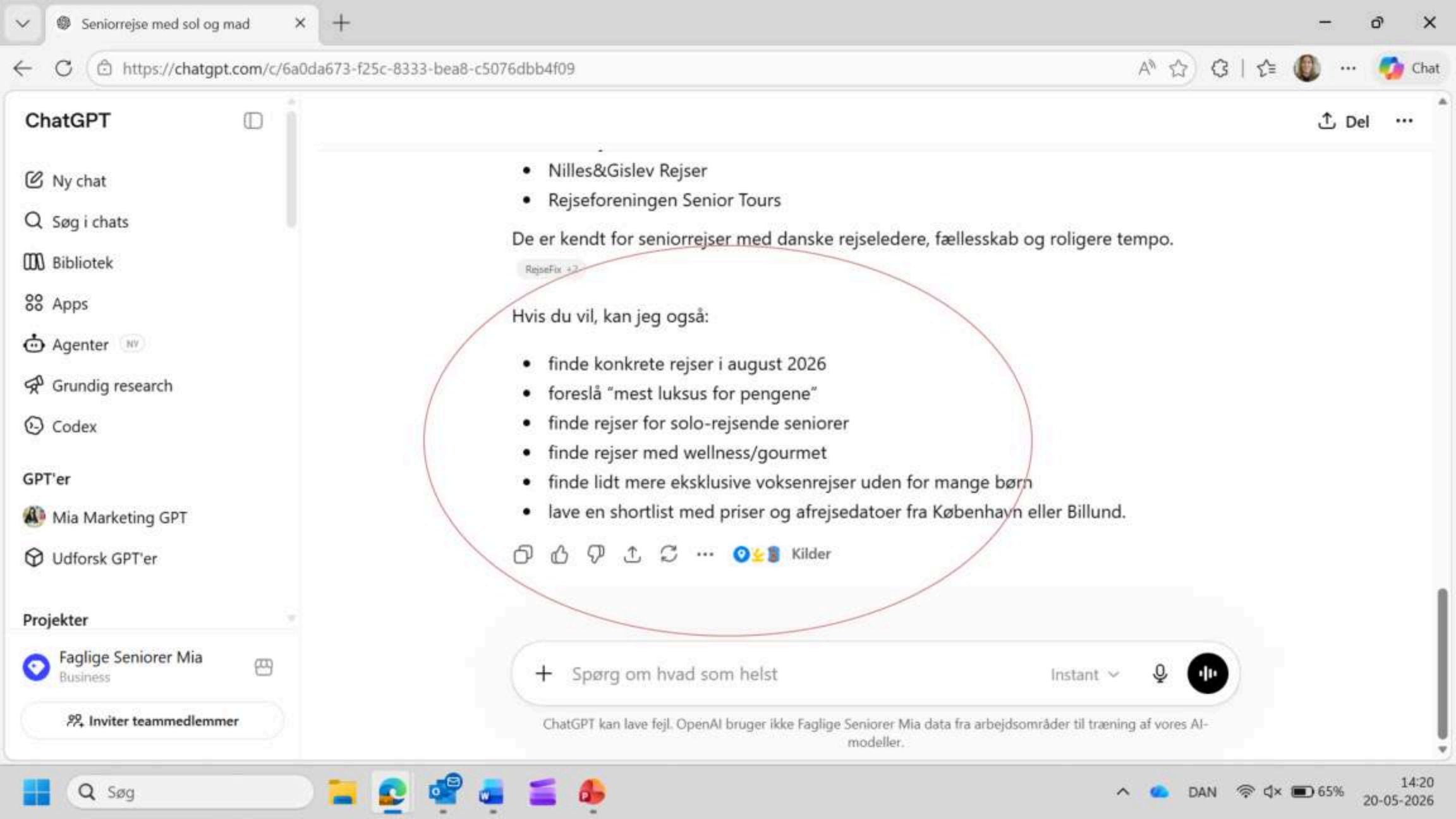
Instant

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



Søg





- Nilles&Gislev Rejser
- Rejseforeningen Senior Tours

De er kendt for seniorrejser med danske rejseledere, fællesskab og roligere tempo.

RejseFix +2

Hvis du vil, kan jeg også:

- finde konkrete rejser i august 2026
- foreslå "mest luksus for pengene"
- finde rejser for solo-rejsende seniorer
- finde rejser med wellness/gourmet
- finde lidt mere eksklusive voksenrejser uden for mange børn
- lave en shortlist med priser og afrejsedatoer fra København eller Billund.

📄 👍 🗨️ ⬆️ ↻️ ⋮ 📍 🗺️ 📄 Kilder

+ Spørg om hvad som helst

Instant ▾



ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



Søg



DAN

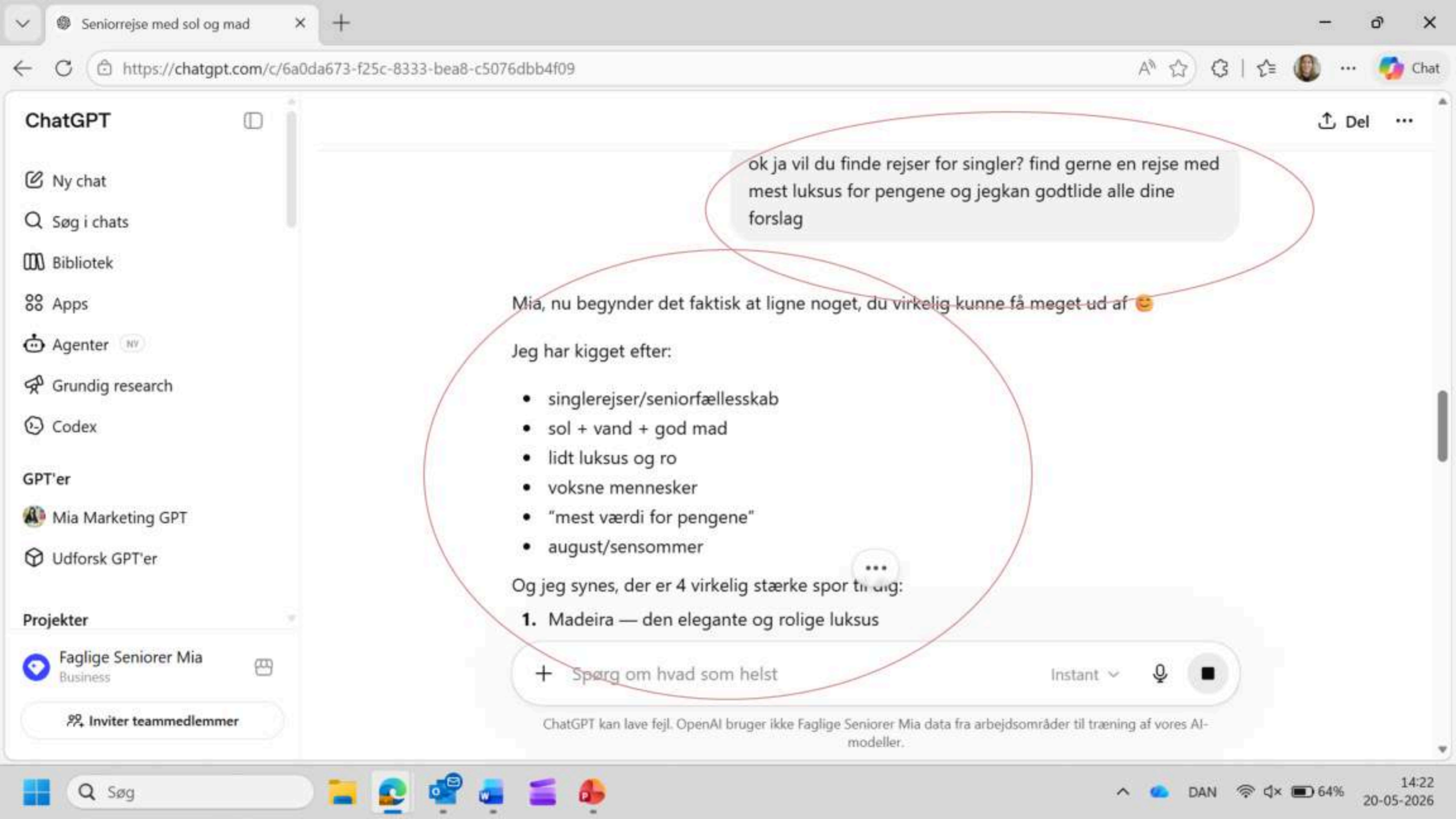


65%



14:20

20-05-2026



ok ja vil du finde rejser for singler? find gerne en rejse med mest luksus for pengene og jegkan godtlide alle dine forslag

Mia, nu begynder det faktisk at ligne noget, du virkelig kunne få meget ud af 😊

Jeg har kigget efter:

- singlerejser/seniorfællesskab
- sol + vand + god mad
- lidt luksus og ro
- voksne mennesker
- "mest værdi for pengene"
- august/sensommer

Og jeg synes, der er 4 virkelig stærke spor til dig:

1. Madeira — den elegante og rolige luksus

Spørg om hvad som helst

Instant

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



Søg

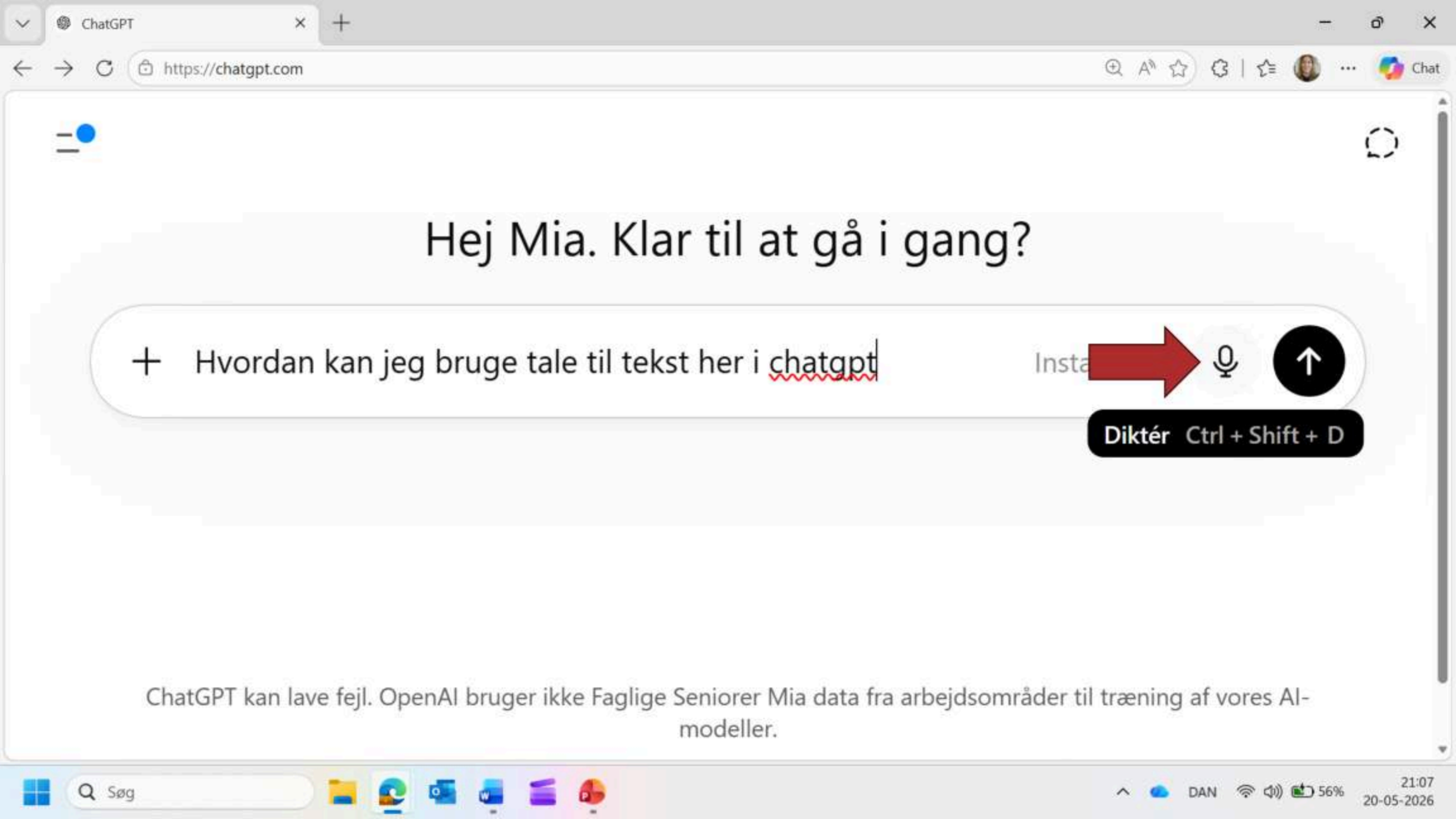


DAN



64%

14:22  
20-05-2026



Hej Mia. Klar til at gå i gang?

+ Hvordan kan jeg bruge tale til tekst her i chatgpt

Insta



Diktér Ctrl + Shift + D

ChatGPT kan lave fejl. OpenAI bruger ikke Faglige Seniorer Mia data fra arbejdsområder til træning af vores AI-modeller.



Søg



DAN



56%

21:07  
20-05-2026

# Brug AI med sund fornuft

AI er et værktøj – ikke en bankrådgiver

-  Del aldrig:
-  CPR-nummer
-  MitID-oplysninger
-  adgangskoder
-  bankoplysninger
-  private koder

-  Husk også:
-  AI kan tage fejl
-  Ikke alt online er ægte
-  Vær kritisk og tænk dig om



**Brug AI som en hjælper**

– ligesom når du bruger Google eller Facebook.



Tryk og sikker brug



**Faglige Seniorer**

# Hvad sker der med mine oplysninger?

Når du bruger AI-tjenester som ChatGPT:



**Dine samtaler kan blive gemt**

For at du kan fortsætte chatten en anden gang.



**AI-systemer bruger data til at forbedre tjenesten**

Det hjælper med at gøre AI bedre for alle.



**Det betyder ikke, at andre bare kan læse dine chats**

Der er regler og sikkerhed omkring dine data.



## Del ikke:



- ✗ CPR-numre
- ✗ bankoplysninger
- ✗ adgangskoder
- ✗ meget private oplysninger (fx sygdomme, familierelationer, økonomi)

AI er ikke din læge, bank eller myndighed.

## Brug AI som:



- ✓ inspiration
- ✓ hjælp
- ✓ forklaring
- ✓ idéværktøj

Stil spørgsmål – få idéer – få forklaret – men brug altid din sunde fornuft.



**Brug sund fornuft – så er du godt på vej.**

Tænk dig om med, hvad du skriver, og vær kritisk over for svarene.

## Du kan selv indstille det i ChatGPT

**1** Klik på dit navn (nederst til venstre)



**2** Vælg "Indstillinger"



**3** Vælg fanen "Datakontroller"

Generelt   Personliggørelse   Datakontroller

### Her kan du vælge:

- ✓ Gem nye chats i historik (Slå til eller fra)
- ✓ Brug til at forbedre modellen for alle (Slå til eller fra)
- ✓ Slet alle chats (Slet, hvis du ønsker)



### Husk:

Du bestemmer selv, hvad der gemmes – og hvad der bruges.

# Sådan spotter du AI-snyd

AI kan misbruges af svindlere.

Vær ekstra opmærksom, hvis noget virker forkert, for godt til at være sandt – eller presser på.

**Brug din sunde fornuft – det er din bedste beskyttelse.**

Vær ekstra kritisk hvis:



## Noget virker for godt

Hvis det lyder for godt til at være sandt, så er det det ofte også.



## Nogen vil have penge

Betalingskrav, gaver, investeringer eller "hurtige gevinster" kan være svindel.



## Nogen presser dig hurtigt

Svindlere vil have dig til at handle med det samme. Tag dig tid – det er dit valg.



## Billeder virker mærkelige

Se efter skæve detaljer, uskarpe kanter, mærkelige hænder eller ting, der ikke giver mening.



## Stemmen lyder forkert

AI-stemmer kan lyde underlige eller unaturlige. Vær skeptisk over for opkald og beskeder.



## Links og vedhæftede filer er farlige

Klik ikke på links eller åbn filer fra ukendte afsendere. Det kan være forsøg på at snyde dig.



## God tommelfingerregel

Stop op – tænk dig om – tjek det et andet sted.

Spørg en ven, et familiemedlem eller søg information på en kendt hjemmeside.



# Eksempel på AI-snyd

AI kan bruges til at lave falske billeder, videoer og annoncer, der ser ægte ud – men som snyder.

**Vær kritisk, også når det ser troværdigt ud.**



## Hvad sker der?

Med AI kan svindlere lave overbevisende billeder og videoer – og bruge dem i fx Facebook-annoncer til at lokke dig til at klikke, dele personlige oplysninger eller investere penge.



## Hold øje med disse faresignaler

- ✓ Unaturlige avingsudtryk eller øjenbevægelser
- ✓ Mund og tale passer ikke helt sammen
- ✓ Baggrund eller detaljer ser mærkelige ud
- ✓ For gode tilbud eller vilde påstande
- ✓ De beder om, at du handler hurtigt



## Hvad kan du gøre?



### Tjek kilden

Undersøg siden eller personen bag annoncen. Er det en profil, du kender og stoler på?



### Tjek andre kilder

Søg på udsagnet eller billedet for at se, om andre troværdige medier skriver det samme.



### Vær skeptisk

Hvis noget virker for godt til at være sandt, er det det som regel også.

*Sammen stopper vi snyd* ❤️

## Et eksempel – falsk Facebook-annonce

1

### Falsk video med kendt person

AI-genereret video, hvor en kendt person anbefaler et produkt eller en investering, som vedkommende aldrig har sagt.

2

### Overbevisende, men falsk

Videoen er lavet med AI, så personens ansigtsudtryk og stemme ligner virkelig – men budskabet er opdigtet.

3

### Målet: At få dig til at klikke

Annoncen lover hurtige gevinster eller en mirakelkur og beder dig klikke på et link, der kan snyde dig for penge eller oplysninger.



### Husk:

Selv kendte personer kan misbruges i AI-genererede annoncer. Stop op, tjek det – og del det gerne med andre.

Facebook



Sund og rig  
Sponseret · 🌐

Professor: "Denne simple metode kan gøre dig økonomisk fri på 30 dage"



SUNDOGRIG.DK

Se videoen nu

Kun få pladser tilbage

Læs mere

👍 🤔 🙄 278

86 kommentarer · 51 delinger

Faglige Seniorer



## Vidste du?

AI-værktøjer kan lave meget realistiske videoer og stemmer på få minutter.

Derfor ser vi desværre flere og flere falske annoncer i vores nyhedsfeed.

Vær derfor ekstra opmærksom.

# Hvordan ved jeg, om AI-svaret er rigtigt?

AI er en hjælper – ikke en facitliste.

ChatGPT giver det svar, der lyder mest sandsynligt. Men nogle gange tager den fejl eller blander ting sammen.

Brug AI klogt – og dobbeltjek det vigtige.



## 1. Tjek altid det vigtige

- Økonomi og investeringer
- Sundhed og medicin
- Regler, love og rettigheder
- Nyheder og aktuelle begivenheder
- Tal, statistik og fakta

## 2. Sammenlign med andre kilder

- Google
- Officielle hjemmesider (fx borger.dk, skat.dk, sundhed.dk)
- Nyhedsmedier
- Andre troværdige kilder

## 3. Spørg også AI'en

"Hvor har du det fra?"

"Er du sikker?"

"Kan du vise kilder?"

AI kan nogle gange vise kilder – men ikke altid.



### HUSK

Hvis noget lyder mærkeligt, for godt til at være sandt eller meget vigtigt – så dobbeltjek det.



### Kilder i ChatGPT

Nogle svar har små link-ikoner i slutningen af svaret. Klik på dem for at se kilden. Ikke alle svar har kilder.



### AI er en hjælper – ikke en facitliste

Det er en AI, der forsøger at give det mest sandsynlige svar ud fra det, den har lært.



### Din kritiske sans er det vigtigste værktøj

Brug AI som inspiration og hjælp i hverdagen – men vær altid klog, nysgerrig og kritisk.



**Ekstra tip:** Jo mere du spørger, jo bedre svar får du. Vær præcis i dine spørgsmål – så bliver AI'en mere præcis i sine svar.

# AI er ikke et menneske

AI som ChatGPT kan føles meget menneskelig, fordi den skriver som os – men husk:

**AI er et computerprogram, ikke et menneske.**



**AI tænker ikke som mennesker**

AI forstår ikke tingene, det finder bare det svar, der passer bedst.



**AI har ingen følelser**

AI glæder sig ikke, bliver ikke ked af det og har ingen holdninger.



**AI giver kun sandsynlige svar**

AI forsøger at give det svar, der lyder mest rigtigt – men det kan også være forkert.



Vil du tjekke kilder og finde opdateret viden? Brug **Perplexity** – et AI-baseret søgeværktøj, der viser kilderne for dig.



## Derfor kan AI tage fejl

AI kan blande ting sammen, misforstå spørgsmål eller opfinde oplysninger, der lyder rigtige – men som ikke passer.



## Brug din sunde fornuft

- ✓ Stil spørgsmål.
- ✓ Tjek vigtige oplysninger.
- ✓ Sammenlign med andre kilder – fx Perplexity.
- ✓ Så bruger du AI klogt og sikkert.



## Næste webinar

På næste webinar dykker vi ned i, hvordan du tjekker kilder og bruger Perplexity effektivt.

Glæd dig til at lære:

- ✓ Hvordan Perplexity finder kilder for dig
- ✓ Sådan vurderer du, om en kilde er troværdig
- ✓ Praktiske eksempler, du kan bruge med det samme

*Vi ses på næste webinar!*

# AI kan hjælpe – men mennesker er stadig vigtige

AI er et fantastisk værktøj.

Men det er mennesker, der træffer beslutninger, viser omsorg og forstår helheden.

AI skal ikke erstatte os – AI skal hjælpe os med at få en bedre, nemmere og sjovere hverdag.



## AI er bedst som:



### Hjælp

Få forslag, ideer og svar, når du har brug for det.



### Inspiration

Få nye vinkler og perspektiver på dine spørgsmål og projekter.



### Støtte

Få hjælp til opgaver, overblik og sparring i hverdagen.



### Samarbejde

Kombiner AI's styrker med menneskers erfaring og dømmekraft.



### Ødmennesker først

Det er dig, der bestemmer, hvad der er rigtigt, vigtigt og værdifuldt.



### Husk:

- ✓ Brug AI som et værktøj – ikke som en erstatning.
- ✓ Vær kritisk, tænk selv og brug din sunde fornuft.
- ✓ Det er dine valg, der skaber din hverdag.




Det bedste sker, når vi kombinerer menneskelig visdom med teknologiske muligheder.

Sådan skaber vi en fremtid, der er både smart og menneskelig.



AI er en hjælpende hånd – men hjertet og hjernen er vores.

*Sammen skaber vi en bedre hverdag* 

# AI udvikler sig meget hurtigt

Det du ser i dag, kan være anderledes om få måneder.

AI bliver bedre, hurtigere og får hele tiden nye funktioner.

Derfor handler det ikke om at kunne ALT – men om at være nysgerrig og følge med i dit eget tempo.

Faglige Seniorer 



Det her er kun begyndelsen

AI udvikler sig hurtigere end næsten alt andet, vi har set før.



## Billeder

AI kan skabe billeder ud fra tekst. Kvaliteten bliver bedre og mere realistisk hele tiden.



## Video

AI kan lave videoer, redigere klip og lave effekter – noget der for få år siden var utænkeligt.



## Stemmer

AI kan tale mere naturligt end nogensinde. Stemmer kan efterligne tonefald og følelser.



## Oversættelse

AI oversætter hurtigt og præcist på tværs af sprog – også tale i realtid.



## Hjælpere

AI-agenter og digitale assistenter kan hjælpe med planlægning, idéer, research og meget mere.

## Hvad betyder det for dig?

- ✓ Nye funktioner kommer løbende
- ✓ Vær åben og nysgerrig
- ✓ Prøv lidt ad gangen
- ✓ Du bestemmer tempoet
- ✓ Vi hjælper dig hele vejen



## Husk det vigtigste

Du behøver ikke kende alt i dag. Det vigtigste er at være nysgerrig og turde prøve.



## Fremtiden er spændende

AI kan åbne døre til nye muligheder, inspiration og lettere hverdag.

*Vi lærer sammen – skridt for skridt*



# AI husker ikke alt om dig

Det er helt naturligt at tænke over:  
"Ved AI alt om mig nu?"

**Nej – du bestemmer selv, hvad du deler.**

Her er, hvad du bør vide:



**Du har kontrol.**  
Del kun det,  
du har lyst til –  
og kun det,  
der er nødvendigt.



**AI er ikke en  
hemmelig overvåger**

ChatGPT kigger ikke med i  
dit liv. Den ser kun det,  
du selv skriver.



**Chats kan blive  
gemt midlertidigt**

For at kunne give bedre svar  
kan samtaler blive gemt i en  
periode. Du kan selv slette  
dem eller slå det fra.



**Du styrer  
dine oplysninger**

Du bestemmer altid, hvad  
du vil dele – og hvad du  
ikke vil fortælle.



**Del ikke følsomme  
oplysninger**

Skriv fx ikke CPR-nummer,  
adgangskoder, bankoplysninger  
eller andre private ting.  
Brug AI med omtanke.



**Et godt tommelfinger-tip**

Ville du sige det højt til en fremmed  
på gaden? Hvis ikke – så skriv det  
heller ikke til AI.



**Kort fortalt**



AI ved kun det,  
du fortæller den.



Du bestemmer,  
hvad du deler.



Del ikke følsomme  
oplysninger.



Brug AI som et værktøj –  
ikke som en betroet ven.





AFSTEMNING

# Hvor tryk føler du dig nu på at bruge AI?

Din besvarelse er anonym, og vi bruger den kun til at tilpasse resten af webinarret.



1

Slet ikke tryk



2

Ikke særlig tryk



3

Hverken tryk eller utryk



4

Ret tryk



5

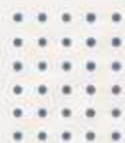
Meget tryk



Din stemme gør en forskel

Sådan kan vi sikre, at indholdet passer til dig. 

  
Faglige Seniorer



# AI er meget mere end ChatGPT

Der findes mange fantastiske AI-værktøjer, som hver især kan noget forskelligt.



## 5 værktøjer



### ChatGPT

Til samtale, idéer, tekst, rådgivning og meget mere.



### Claude

Stærk til analyse, lange tekster og nuancerede svar.



### Copilot

Integreret i Microsoft 365 - hjælper dig i Word, Excel, Outlook m.fl.



### Canva AI

Til visuelle designs, præsentationer, billeder og meget mere.



### Perplexity

AI-drevet søgemaskine med kildehenvisning og troværdige svar.



### Men dem har vi ikke tid til i dag!

Vi opretter flere nye webinarer senere, hvor vi dykker ned i hvert værktøj.



# Vi laver endnu en afstemning!

Hvilke webinarer vil du gerne deltage på i den nærmeste fremtid?  
Hvad synes du lyder mest interessant?



## AI i hverdagen

Få hjælp til breve,  
opskrifter, ferie,  
idéer og spørgsmål



## Smarte gratis AI-værktøjer

De bedste værktøjer  
til tekst, billeder,  
søgning og hjælp



## AI billeder og kreativitet

Lav sjove billeder,  
invitationer og  
gamle fotos på nye  
måder



## Sikkerhed på nettet og falske billeder

Hvordan spotter man  
snyd og beskytter  
sig online?



## Bliv bedre til ChatGPT

Lær at få smartere  
og mere præcise  
svar

 VIL DU MED PÅ FLERE WEBINARER?

# Hold dig opdateret – *tilmeld dig gratis* nyhedsbrev

Vil du med på flere webinarer?

Tilmeld dig vores gratis nyhedsbrev fra  
Brian og Susanne på Faglige Seniorer.



Nyheder



Guides




Økonomi



Pension




Politik

Og meget mere – alt sammen for seniorer! 



Tilmeld dig gratis nyhedsbrev her:

[www.fagligsenior.dk/nyhedsbrev](http://www.fagligsenior.dk/nyhedsbrev) 

  
**Faglige Seniorer**

  
*Her kan du  
holde øje med  
de nye  
webinarer!*



# Prøv selv derhjemme 🤗

Små skridt gør en stor forskel

Når webinarret er slut i dag,  
så prøv bare **én lille ting** i ChatGPT:



Bed om en opskrift



Få forklaret et svært brev



Spørg om en ferieidé



Få hjælp til en fødselsdagshilsen



Eller spørg om noget, du er nysgerrig på



Du behøver ikke gøre det perfekt.

Det vigtigste er bare at prøve 🤗

Faglige Seniorer





TAK FOR I DAG!

# Tak for i dag!

Jeg håber, du fik meget med hjem, og at du vil gå i gang med at **øve dig** og være **nysgerrig** på AI – husk at **tænke over sikkerheden** og passe godt på dine oplysninger online.



## ØV DIG OG VÆR NYSGERRIG

AI bliver bedre, jo mere du prøver.



## TÆNK OVER SIKKERHED

AI er fantastisk – men pas på dine oplysninger online. Husk det, du ville dele med andre.



## SAMMEN BLIVER VI KLOGERE

Vi hjælper hinanden og får mere ud af AI.



### VI SENDER EN MAIL TIL DIG OM NOGLE DAGE MED:



Opsamling fra webinar



Link til vores gratis nyhedsbrev



Optagelse af webinar



Og meget mere



### FORTSÆT REJSEN MED OS!

- ✓ Besøg vores hjemmeside
- ✓ Få viden, guides og inspiration
- ✓ Følg os på Facebook
- ✓ Deltag i vores kommende webinarer

Vi håber at se dig til et af de næste webinarer!



Tilmeld dig vores nyhedsbrev – og få tips, guides og inviter til nye webinarer!



## Faglige Seniorer

– for dig, der vil vide mere og leve livet hele livet.



# WWW.FAGLIGSENIOR.DK

Vi er her for dig!



Faglige Seniorer

VIDEN • FÆLLESSKAB • INSPIRATION