

# KOM IGANG MED CHATGPT PÅ 10 MINUTTER

EN "SNAPPY" GUIDE DER LYNHURTIGT FÅR  
DIG IGANG MED AT BRUGE CHATGPT

**AF MARIA SKJÆRVEN**  
FUTURESCOUTS



*"ChatGPT isn't just a tool; it's your creative co-pilot, ready to turn ideas into action. With ChatGPT everything is figureoutable."*

MARIA SKJÆRVEN



## INTRODUKTION

Velkommen til mere sjov og overskud i din hverdag!

ChatGPT er en kunstig intelligens, der kan hjælpe dig med alt fra at finde kreative idéer til at løse hverdagens udfordringer. Den er nem at bruge og skabt til at gøre dit liv lettere – uanset om du skal skrive en tekst, lære noget nyt eller bare er nysgerrig.

### Hvad er ChatGPT?

**ChatGPT er en sprogmodel (på engelsk Large Language Model LLM) udviklet af OpenAI. Det betyder, at den kan forstå og generere tekst på en måde, der minder om, hvordan vi mennesker taler og skriver.**

## OM CHATGPT

Det er vigtigt at vide at ChatGPT forstår mønstre i sprog. Den slår altså ikke viden op i et leksikon! Den 'gætter' det næste ord i en sætning på en måde, hvor den vælger et tilfældigt ord, som er blandt de mest sandsynlige relevante ord, der kunne være det næste i rækken.



ChatGPT er en slags "snakke-computer," der kan hjælpe dig med at finde svar på spørgsmål, lære noget nyt eller løse opgaver. Det fungerer som en digital assistent, der kan skrive, forklare ting, oversætte, lave forslag og meget mere - bare ved at du skriver til den. Du fortæller, hvad du gerne vil have hjælp med, og så svarer ChatGPT tilbage som en venlig samtalepartner. Det er lidt som at have en hjælpsom ven, der altid er klar til at hjælpe, uanset tidspunktet!



*"Det er ikke mærkeligt at ChatGPT tager fejl nogle gange. Det er mærkeligt at den ofte har ret."*

MARIA SKJÆRVEN

# OPRET DIG

Du kan bruge Chatgpt helt uden at oprette dig, men så er det i en meget begrænset version. Se hvordan du opretter en konto i videoen via linket: <https://youtu.be/riUtyPns6Kg> eller ved at scanne QR-koden og se hvor nemt du kan oprette dig.



Ti simple steps til at oprette dig på ChatGPT:

1. Gå ind på <https://chatgpt.com>
2. Vælg Sign up i øverste højre hjørne
3. Indtast din mail adresse
4. Klik Continue
5. Åbn din mail
6. Find pinkoden fra din mail
7. Indsæt pinkoden i ChatGPT
8. Skriv dit navn og fødselsdato
9. Godkend at ChatGPT husker dig.
10. Nu er du klar til at snakke med ChatGPT

Når du har signet ind er du klar til at bruge ChatGPT.



*"ChatGPT does not suck. Your prompting does"*

MARIA SKJÆRVEN

# DINE FØRSTE PROMPTS

En prompt er det spørgsmål, du stiller til ChatGPT. ChatGPT kan være god til mange ting. Her får du lidt ideer til hvordan du kan bruge den.

## Prompt til en selvstændig coach:

Hjælp mig med at lave en contentplan til Instagram for næste måned, hvor jeg som coach gerne vil:

Inspirere mine følgere med tips til personlig udvikling.

Promovere mit kommende webinar om stresshåndtering.

Dele en personlig historie, der viser min rejse som coach.

Planen skal inkludere temaer, konkrete opslagidéer, og forslag til billedtekster.

Eller en kort og målrettet prompt:

Skriv tre fængende opslag til LinkedIn, hvor jeg som coach deler min ekspertise om at finde balance mellem arbejdsliv og privatliv.

## Virksomhedsledere og afdelingsledere

Hvordan ChatGPT kan hjælpe med strategi og planlægning:

Lav en SWOT-analyse for min virksomhed, der arbejder med bæredygtige løsninger.

Forberedelse til møder:

Skriv en dagsorden til et teammøde om digital transformation.





# DINE FØRSTE PROMPTS FORTSAT

## Dig der er mellem 40 og 70, og ønsker at lære AI

Prøv en af disse 3 forskellige:

1. Planlæg en uge med sunde og hurtige middagsretter for to personer.
2. Forklar, hvordan jeg kan bruge ChatGPT til at finde en rejseplan.
3. Hvad er kunstig intelligens, forklaret til en, der aldrig har prøvet det før?



## Kreativ inspiration - for alle

Prøv forskellige prompts::

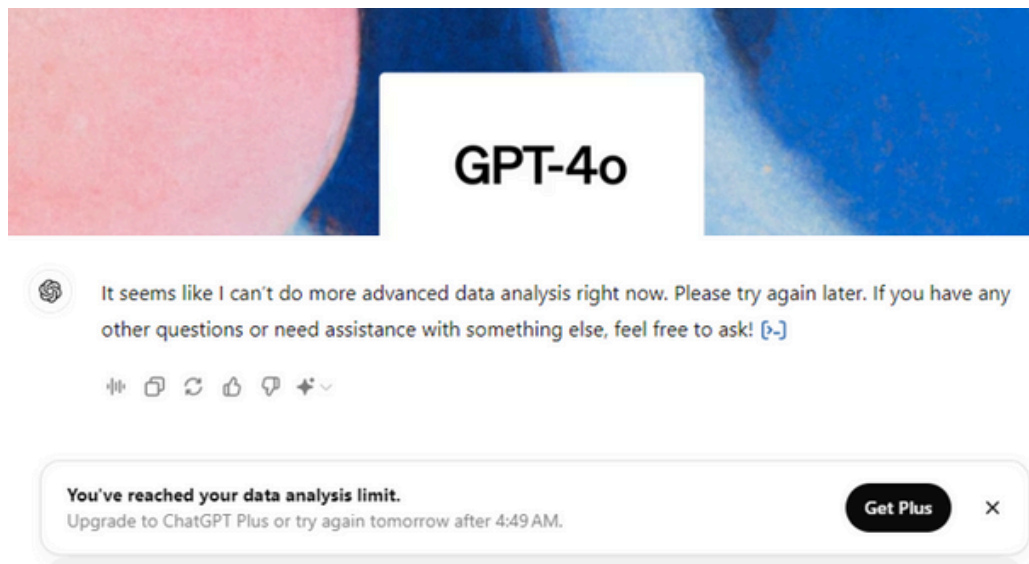
- Fortæl en kort historie om en hund, der bliver venner med en kat.
- Lav et digt om vinteren i Danmark
- Hjælp mig med at finde på et navn til en podcast om bæredygtighed.
- Lav en liste med fem engagerende Instagram-opslag, der opfordrer folk til at prioritere mental sundhed. Hvert opslag skal have en kort tekst og en idé til et billede eller grafik.
- Forklar et simpelt produktivitetshack, som enhver kan implementere i deres hverdag for at få mere ud af dagen.
- Planlæg et kreativt team-building-event for en virksomhed, der fokuserer på innovation og samarbejde.
- Forestil dig, hvordan en dag i en bæredygtig by i 2050 kunne se ud, og skriv en kort beskrivelse.
- Skriv en kort historie om en kunstner, der mister inspiration, men finder den igen på en overraskende måde.
- Lav en motiverende tekst til et morgenrutine-kort, der hjælper folk med at starte dagen positivt og fokuseret.

# BETALT ELLER GRATIS?

De 10 minutter er nok gået på det her tidspunkt. Men som en lille bonus vil jeg lige fortælle dig om de forskellige versioner af ChatGPT.

Er du en hyppig bruger så er mit råd altid at du betaler. Ikke alene får du mulighed for 5 gange så mange prompts - altså spørgsmål du kan stille ChatGPT. Du bliver også blandt de første, der får de nye muligheder, når OpenAI, firmaet bag ChatGPT, lancerer nye versioner og muligheder.

**Det allerbedste ved den betalte version er, at du får mulighed for at lave din egen GPT! Med den kan du få dig en RIGTIG hjælper! Du kan for eksempel fodre sådan en med alle de blogindlæg og linkedinopslag du har skrevet (eller alt mulig andet indhold fra tidligere) og så kan GPT'en være en stor hjælp til at du får skrevet din bog.**



I den gratis version vil man ofte opleve at 'løbe tør' for prompts som du ser på billedet herover.

# SÅDAN OPGRADERER DU TIL BETALT VERSION

Der findes som sagt forskellige versioner af ChatGPT. For de fleste af os vil den version til 20\$ plus moms være den mest relevante. Klik på dine initialer eller dit billede i øverste højre hjørne og vælg Opgrader/Upgrade Plan, afhængig af om du kører dansk eller engelsk i din browser.

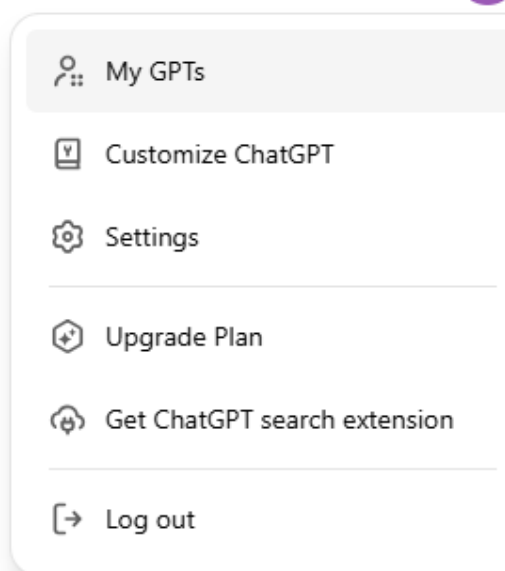
Klik dig videre på Get Plan herunder under Plus modellen.

Herefter vil du få mulighed for at indtaste dit kreditkort nr og eventuelt moms nr (VATid).

Når du har betalt, er du med det samme klar til at gå igang :)

Hvis du er en virksomhed kan du også overveje en Teams-plan, hvor I kan dele viden og prompts i virksomheden.

MA



## Upgrade your plan

Personal Business

<p><b>Free</b></p> <p>\$0 <small>USD/month</small></p> <p>Explore how AI can help you with everyday tasks</p> <p>Your current plan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Access to GPT-4o mini</li><li>✓ Standard voice chats</li><li>✓ Limited access to GPT-4o</li><li>✓ Limited access to file uploads, advanced data analysis, web browsing, and image generation</li><li>✓ Use custom GPTs</li></ul> <p><small>Have an existing plan? See <a href="#">billing help</a>.</small></p>	<p><b>Plus</b> <small>POPULAR</small></p> <p>\$20 <small>USD/month</small></p> <p>Level up productivity and creativity with expanded access</p> <p><b>Get Plus</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Everything in Free</li><li>✓ Extended limits on messaging, file uploads, advanced data analysis, and image generation</li><li>✓ Access to advanced voice and video inputs</li><li>✓ Limited access to o1 and o1-mini</li><li>✓ Opportunities to test new features</li><li>✓ Create and use projects and custom GPTs</li><li>✓ Limited access to Sora video generation</li></ul> <p><small>Limits apply</small></p>	<p><b>Pro</b></p> <p>\$200 <small>USD/month</small></p> <p>Get the best of OpenAI with the highest level of access</p> <p><b>Get Pro</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Everything in Plus</li><li>✓ Unlimited access to o1, o1-mini, GPT-4o, and advanced voice (audio only)</li><li>✓ Higher limits for video and screen sharing in advanced voice</li><li>✓ Access to o1 pro mode, which uses more compute for the best answers to the hardest questions</li><li>✓ Extended access to Sora video generation</li></ul> <p><small>Unlimited subject to abuse guardrails. <a href="#">Learn more</a></small></p>
--	---	---


Need more capabilities for your business?  
See [ChatGPT Enterprise](#)



# DINE EGNE NOTER


## Ideer jeg vil afprøve

*Ideer jeg vil teste i ChatGPT:*



## Refleksioner

*Noter og ting jeg har lært*



*"The best ideas often start with a single note."*

MARIA SKJÆRVEN

# OM MARIA

**Maria er en vaskeægte  
nørd, der kodede sin første  
chatbot som 12 årig. Maria  
har en kandidat i datalogi  
og økonomi fra CBS. Maria  
stiftede firmaet  
Futurescouts i 2023.  
Futurescouts er både et  
community og en  
konsulentvirksomhed.**



Udover at træne mange forskellige virksomheder og netværk i at bruge ChatGPT og mange af de andre generative AI-tools, er Maria også optaget af det hun kalder den 10. intelligens og som hun har en bog på vej om.

Hvis du vil lære mere om at prompte kan du evt. købe mit elæringskursus med +6 timers videoer og massevis af øvelser, samt quizzes undervejs. Læs mere på [Futurescouts.dk](https://futurescouts.dk).

God fornøjelse med ChatGPT.



*"Either you will find a way - or you will find an excuse. I usually find a way and believe everything is figureoutable"*

MARIA SKJÆRVÉN