



AI og arbejdspress

– få inspiration til at forebygge og håndtere stress med AI

Autoriseret psykolog og master i anvendt positiv psykologi
Ebbe Lavendt
Center for Positiv Psykologi



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT,
naturvidenskab eller som ingeniør.

1



Indledning



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT,
naturvidenskab eller som ingeniør.

2

Ebbe Lavendt

Uddannet som autoriseret psykolog og Master i anvendt positiv psykologi.

Adm.dir., sundheds- og erhvervspsykolog.

Stifter af Center for Positiv Psykologi.

Arbejder med ledelsesudvikling, bæredygtig ledelse, HR, trivselsøkonomi, langtidsfriskhed, sundhed som resultatskaber, energy management og stressforebyggelse.

Udbyder bl.a. undervisning, rådgivning, supervision og coaching.

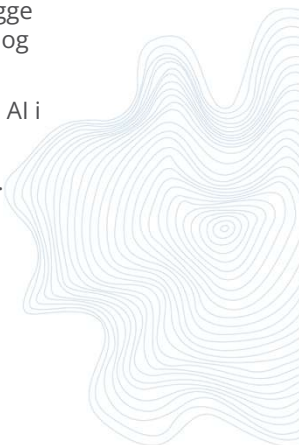


3

Læringsmål

IDA
LEARNING

1. **Indblik** i hvordan kunstig intelligens kan hjælpe dig med at forebygge og håndtere stress på en måde, der styrker både din produktivitet og trivsel.
2. **Praktiske eksempler og inspiration** til, hvordan du kan integrere AI i din arbejdsdag.
3. **Mulighed** for at skabe en bedre balance mellem pres og overskud.



4

4

Program



- 9.00 - **Indledning**
- 9.05 - **Eksempler** på AI brugt på stress
- 9.50 - Spørgsmål?
- 9.55 - Svar på fire spørgsmål fra **webinarbeskrivelsen**
- 10.00 **Afrunding**

5

5

Forventninger



Jeg er psykolog og mere eller mindre superbruger af AI , men jeg er **ikke IT-ekspert**.

I løbet af en time vil du få nogle **smagsprøver** fra todageskurset i "AI og arbejdspress".

Det, du lærer i dag, kan være en smule **forældet** om et par uger, fordi de store sprogmodeller hele tiden udvikler sig og ændrer sig. Vær forberedt på kontinuerlig læring og tilpasning.

Undervejs vil jeg som inspiration bruge **forskellige AI-modeller**, fordi de hver især har fordele og ulemper.

Der er grundlæggende **to måder at prompte** på: samtale og struktureret.

6

6

Forudsætning: At kunne tænke klart



Når du bliver akut stresset, kan du miste nogle af dine **kognitive evner**.

At bruge AI kræver, at du kan tænke klart og formulere dig.

AI egner sig måske derfor bedst til **forebyggelse** og **tidlig stresshåndtering**.

Er du klar i hovedet under langvarig stress, kan du også bruge det.

Andre, som forsøger at hjælpe dig, kan også anvende AI.



7

7

Disclaimer



AI **erstatte** ikke **professionel hjælp** – f.eks. stresscoachen, HR, din læge, psykologen gennem sundhedsforsikringen osv.

AI er et **supplement**, som gør dig mere **selvhjulp**.

Autonomi er eksempelvis et af målene for psykologbehandling i de etiske retningslinjer for psykologer.

AI giver dig også mulighed for at **forholde dig kritisk** til den hjælp, du modtager.



8

8

Eksempler på AI brugt på stress



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT,
naturvidenskab eller som ingeniør.

9

1. Forebyggelse



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT,
naturvidenskab eller som ingeniør.

10

Råd om forebyggelse

Kan du give mig et resumé af IDA's video om **langtidsfriskhed** med fokus på, hvad jeg selv kan gøre for at forblive sund og rask?

Jeg har hørt, at **søvn** er vigtig for mit helbred og mit stressniveau. Er der forskning, der understøtter det? Og hvad kan jeg gøre, for at få en bedre søvn?

Jeg har også hørt, at **motion** er godt, hvis jeg vil forebygge stress, men er der forskningsmæssig dokumentation for, at motion også er godt, hvis jeg først er blevet stresset?

Brug f.eks. Video Summary i ChatGPT og Claude.



Få bedre hjælp til forebyggelse af stress

11

Begrebsdefinitioner

IDA
LEARNING

Hvad er heart rate variability (HRV), og hvordan kan jeg måle det?

Brug f.eks. Perplexity, som også kaldes **Google Killer**, fordi den er bedre end Google til at **sammenskrive svar** og dermed spare dig en del tid.

Prøv evt. nogle af de opfølgningsspørgsmål, den foreslår.



12

12

Måling



Jeg har fået et Apple Watch Ultra. Hvad kan mit ur måle af sundhedsdata, der er relevante i forhold til stress?

Brug f.eks. Copilot med **adgang til internettet**.

ChatGPT bruger internettet til **opdateret** eller **nichepræget information** som f.eks. ny forskning eller specifikke emner, der kræver aktuel data.

Claude har ikke adgang til aktuelle nyheder eller en søgemaskine.

Gemini har ikke adgang til realtidsdata, der opdateres konstant.

Perplexity har ikke adgang til internettet.

13

13

Fortolkning af data



Jeg har downloadet de her **data** fra mit Garmin-ur. Kan du analysere dem for mig og fortælle mig, hvad du ser? Er der f.eks. noget, jeg skal være bekymret for?

Jeg har set en model for **restitution** med fire forskellige forløb. Kan du fortælle mig, hvilken én af stregerne, der passer bedst på mine data?

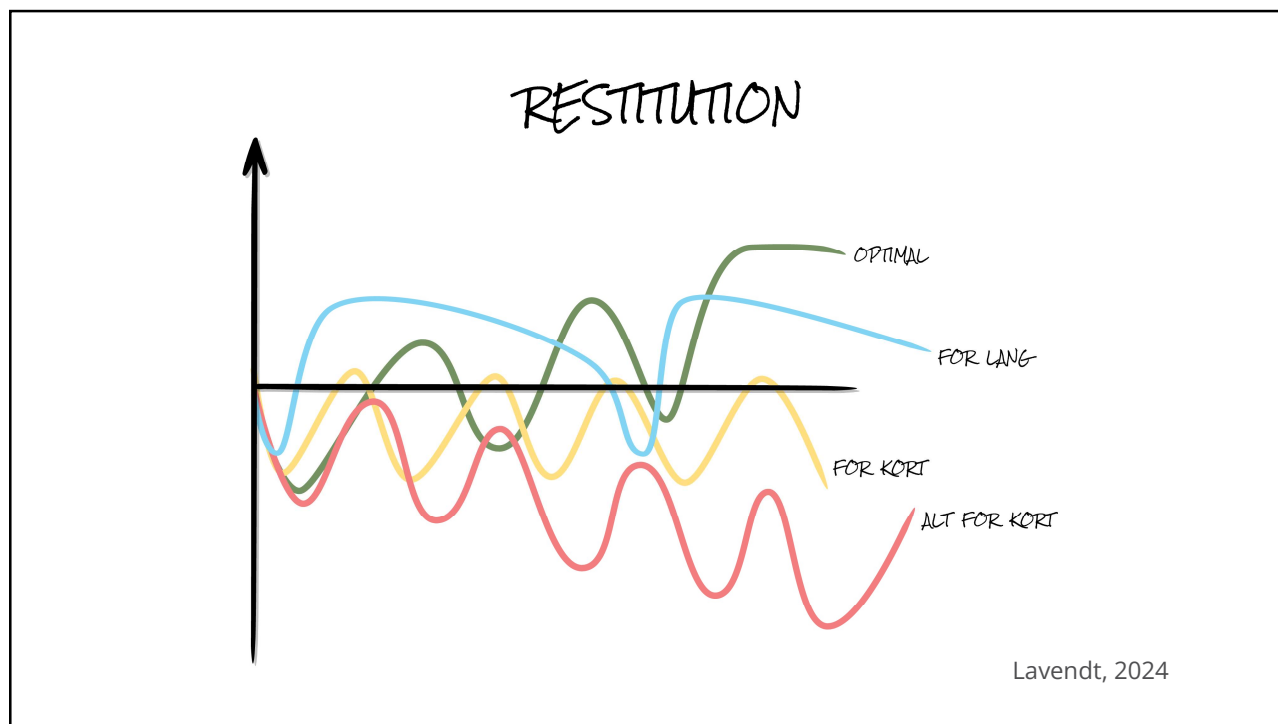
Brug f.eks. Copilot, når du uploader **personfølsomme data**, da Microsoft efter sigende lover at overholde GDPR og EU's datagrænse.

Brug Claude eller ChatGPT til at **læse billeder**.

Google kan også, men har brug for en masse forklaringer.

14

14



15



2. Stresshåndtering



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT,
naturvidenskab eller som ingeniør.

16

Second opinion



Jeg har uploadet nogle af mine sundhedsdata fra mit Garmin-ur i Copilot og fået det her at vide. **Passer det?** [Kopier teksten ind fra Copilot – gerne i anførselstegn.]

Brug f.eks. Perplexity, som godt kan læse Excel-filer.

Hvis flere AI-sprogmodeller uafhængigt af hinanden kommer frem til det samme svar, eller hvis du lader den ene AI-model **tjekke den anden**, så har du bedre grund til at stole på svarene.

Er det meget vigtigt, så tjek også med en **fagperson**, der kan validere svarene.

17

17

Belastningsfaktorer

Jeg vil gerne finde ud af, hvad der har forårsaget mit øgede stressniveau. Kan du spore mig ind på det ved f.eks. at spørge mig om typiske forhold, der måske kan være **belastninger** i mit arbejdsliv og mit privatliv?

Brug f.eks. Claude.



18

Database



Inde i ChatGPT kan du oprette din egen GPT, som en form for **database**.

Her kan du f.eks. **uploade** en personalehåndbog, stressrapporter, søvn-anbefalinger mv.

Husk GIGO (**Garbage In Garbage Out**).

Bagefter kan du gå i **dialog** med databasen, hvis du f.eks. ønsker at være lidt diskret, eller for blot forberede dig til en samtale med chefen.

Det kan også være, at du sidder søndag aften og har brug for et svar, men at der ikke er nogen fra HR, du kan komme i kontakt med.

Se **IDA's korte video** om, hvordan du opretter en database i ChatGPT.

19

19

Dokumenterede interventioner



Hvilke videnskabeligt dokumenterede interventioner kan du **anbefale** mig i forhold til at reducere stress?

Hvad kan min **arbejdsplads** gøre for at hjælpe mig, som også er dokumenteret?

Brug f.eks. Perplexity, nu hvor du spørger til **forskning**, fordi den giver links til referencer.

Brug evt. **flere AI-sprogmodeller** for at få så mange idéer som muligt, som du efterfølgende kan vælge imellem.

Husk, at stress ofte skyldes noget kollektivt, men kommer til udtryk **individuelt**. Undlad derfor at påtage dig hele ansvaret, når andre har indflydelse på din situation.

20

20

3. Sygemelding



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT, naturvidenskab eller som ingeniør.

21

Kontakt til arbejdet

Jeg er sygemeldt med stress. **Min chef ringer** hver anden uge, og jeg er meget nervøs i dagene op til samtalerne. Jeg er bange for at blive presset til at starte på arbejde igen, inden jeg er klar til det. Hvad kan jeg sige eller gøre?

Jeg har hørt, at hvis der ikke er udsigt til, at man kan vende tilbage og udføre sit gamle arbejde, så er det en legitim **begrundelse for afskedigelse** ifølge dansk lov. Kan det virkelig være rigtig?

Brug f.eks. Google Gemini.

Brug evt. flere AI-sprogmodeller, når det er vigtigt, at du forstår **juraen** korrekt.

Brug også gerne en **fagperson** til at **validere** oplysningerne (human in the loop).

22

22

Prognose

Jeg er stresssygemeldt, og min hukommelse er virkelig blevet dårlig. Jeg er også mere nervøs, end jeg har været tidligere. Er der **håb forude**? Er der f.eks. forskningsmæssigt belæg for, at jeg kan blive mig selv igen? Hvor lang tid tager det?

Brug f.eks. Google Gemini, hvis den fangede det du lige har spurgt om.

Du kan stille **flere spørgsmål** samtidig eller ét ad gangen.

Flere spørgsmål gør konteksten tydeligere, men nogle gange fungerer det bedre, at give én instruktion ad gangen – især hvis der er tale om **trin**.



23

23

4. Tilbage til arbejde



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT, naturvidenskab eller som ingeniør.

24

Tilbage til arbejde

Jeg skal tilbage på arbejde efter tre måneders sygemelding med stress. Har du nogle **gode råd** til mig?

Hvordan undgår jeg at få det værre i den proces?

Brug f.eks. Google Gemini.

Som regel kan AI-sprogmodellerne give nogle **generelle anbefalinger**.

Har du brug for mere **skræddersyede svar**, skal du fortælle mere om dig selv og din situation.



Din chef tænker da på dit helbred

25

Ubekendte spørgsmål

Jeg er tilbage på arbejdet efter en sygemelding med stress, men det går alt for hurtigt - som en karrusel, der drejer rundt, mens jeg forsøger at springe op på den med fare for at blive kastet af. **Hvad skal jeg spørge** dig om for at få hjælp til min situation?

Brug f.eks. ChatGPT.

Hvis du er ubevidst inkompetent og derfor ikke ved, hvad du skal spørge om, kan du spørge din foretrukne AI-sprogmodel, **hvad din prompt skal være**.



26



Spørgsmål?



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT,
naturvidenskab eller som ingeniør.

27



Svar på fire spørgsmål fra webinarbeskrivelsen



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT,
naturvidenskab eller som ingeniør.

28

Fire spørgsmål fra webinarbeskrivelsen



Forebyggelse

1. Hvordan kan AI hjælpe dig med at håndtere forandringer og uvished? ([Belastningsfaktorer](#))
2. Hvordan kan du "stresse AI" med inspiration fra kunstig intelligens? ([Stressreduktion](#))
3. Hvordan hjælper AI dig med at passe på dit fysiske og psykiske helbred? ([Sundhedsfremme](#))

Stresshåndtering

4. Hvordan kan du bruge din AI-assistent som sparringspartner, hvis presset bliver for stort? ([Mestring og hjælp](#))

29

29



Afrunding



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT,
naturvidenskab eller som ingeniør.

30

Hvad var de vigtigste pointer for dig?



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT, naturvidenskab eller som ingeniør.

31

"De største hurdles for anvendelsen af AI er umiddelbart 1) fantasien til at forstille sig, hvad AI helt præcist kan bruges til, og 2) færdigheder til konkret at kunne gøre det."

Lavendt, 2024



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT, naturvidenskab eller som ingeniør.

32

Smagsprøve på kurset



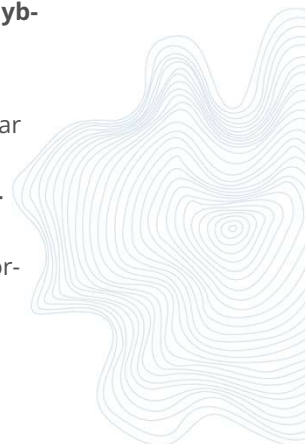
På todages kurset i AI og arbejdspress har vi meget mere tid til at **gå i dybden** med emnet og flere underemner.

Der kan du få svar på mange af dine **spørgsmål**.

Vi kan bearbejde dine problemstillinger - og dine **egne data**, hvis du har lyst til det; ellers vi kan øve på træningsdata.

Det, du lærer på kurset, kan du bagefter også bruge i **andre sammenhænge**.

Bemærk, det er ikke et IT-kursus. Du skal kunne det mest basale på forhånd.



33

33

IDA.DK
IDA Forsikring
IDA Studerende
Bliv medlem
EN

IDA
Råd og karriere
Fællesskaber og frivillige
Arrangementer og kurser
Medlemsfordele
Om IDA
Kontakt
Mit IDA

> Arrangementer og kurser > Kurser > Personlig udvikling og kompetencer > AI og arbejdspress – forebyg og håndter stress med AI

Kursus

AI og arbejdspress – forebyg og håndter stress med AI

Træt af arbejdspress? Lær at bruge AI til at spotte, forebygge og håndtere stress – og styrk samtidig dine evner og beslutninger. Bliv skarpere, mere effektiv, mindre stresset med moderne værktøjer og få styr på dit arbejdsliv!

Tid og sted

- 20.11.24 København V
- 25.02.25 København V

Varighed: 2 dage

[Gå til tilmelding](#)

Brug AI til at håndtere stress

34

Hvad vil du gerne lære mere om? Skriv dine ønsker i Q&A.



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT, naturvidenskab eller som ingeniør.

35

Tak for nu!

For yderligere spørgsmål kontakt Ebbe Lavendt
på 40 44 43 66 eller på el@positivpsykologi.dk



Det bedste valg for dig, som arbejder med IT, naturvidenskab eller som ingeniør.

36