

Brug AI til at mindske arbejdspress og stress: En praktisk tilgang

AI kan være din praktiske hjælper i en travl hverdag. Lær, hvordan du bruger teknologien til at skabe struktur, prioritere opgaver og arbejde smartere – uden at gå på kompromis med din trivsel.



af IDA Learning

I en tid, hvor arbejdspress og stress er udbredte udfordringer på arbejdspladserne, kan kunstig intelligens (AI) være en værdifuld assistent. Men hvordan kan AI konkret hjælpe med at strukturere arbejdet, prioritere opgaver og samtidig mindske stress? Det er omdrejningspunktet for kurset [AI og arbejdspress – Brug teknologi til at arbejde mere effektivt og undgå stress](#).

AI som en praktisk løsning på arbejdspress

"Kurset handler om, hvordan man kan bruge AI i forhold til arbejdspress og stress. Det er inddelt i fire scenarier: forebyggelse, håndtering af arbejdspress, når presset bliver for stort, og hvordan man kommer godt tilbage til arbejdet igen," forklarer erhvervspsykolog Ebbe Lavendt, der underviser på kurset.

Deltagerne får ikke kun en teoretisk forståelse af AI's potentiale, men også konkrete prompts og teknikker, de kan anvende i deres daglige arbejdsliv. "Det sværeste for mange er at finde ud af, hvad man rent faktisk kan bruge AI til. Kurset giver dem svar på de muligheder, de har – helt ned til præcise prompts, de kan bruge i deres arbejde," siger Ebbe Lavendt.

Fra stresshåndtering til effektivisering

Kurset tiltrækker en bred vifte af deltagere, men én tendens er hurtigt tydelig: "Det er mere for dem, der er interesserede i effektivisering end for dem, der er interesserede i stress. Mange ønsker at lære, hvordan de kan gøre ting hurtigere, nemmere og bedre," siger Ebbe Lavendt og tilføjer: "De fleste har en ingeniørtankegang, en forventning om, at vi kan optimere os ud af problemerne."

Deltagerne får på kurset mulighed for at arbejde med forskellige AI-modeller og eksperimentere med deres anvendelse i praksis. "På

Integrer AI i din daglige arbejdsrutine

Føler du dig overvældet af opgaver, e-mails og pres? Lær at bruge AI som din personlige assistent til at skabe overblik, arbejde smartere og forebygge stress – uanset om du vil være på forkant eller er midt i travlheden.

[Læs mere og tilmeld.](#)

kurset har vi mulighed for at gribe de bolde, der kommer op, og bruge AI til at løse de helt konkrete problemer, som deltagerne selv formulerer. Det er klart der, energien virkelig stiger i rummet," fortæller Ebbe Lavendt.

AI som underviserens sparringspartner

Ud over at være en støtte for deltagerne fungerede AI også som en værdifuld ressource for underviseren selv. "AI er jo også en støttelærer til mig. Hvis jeg ikke kan svare på et spørgsmål, så bruger jeg det, ved at sende spørgsmålet videre og sige: 'Skal vi ikke prøve at høre, hvad AI har at sige til det?'" og pludselig har vi et ekstra kvalificeret svar i rummet," forklarer Ebbe Lavendt.

En vigtig læring fra kurset er, at det kan være en fordel at konsultere flere AI-modeller for at sikre kvaliteten af svarene. "Hvis deres svar er overensstemmende, er jeg mere tilbøjelig til at tro på dem. Men hvis man kun spørger én model, risikerer man at få et forkert svar uden at vide det," påpeger han.

AI's fremtidige rolle i arbejdslivet

AI udvikler sig hurtigt, og det samme gør anvendelsesmulighederne. "Hver gang kurset bliver holdt, er der sket sindssygt meget inden for AI. Det betyder, at kurset altid skal opdateres for at være relevant," siger Ebbe Lavendt.

Et af de interessante perspektiver fra kurset er også, hvordan AI kan tilgå og analysere personlige arbejdsmaterialer. "Hvis en deltager har adgang til sine interne filer via Copilot, betyder det, at AI'en kan trække relevant information direkte ind i ens svar. Det er en kæmpe fordel, når AI kan integreres i ens daglige workflow," forklarer Ebbe Lavendt.

AI: En ressource, ikke en erstatning

AI kan gøre arbejdsgange hurtigere og nemmere, men det er stadig op til brugeren at sikre kvaliteten. "AI kan give rigtig gode udkast, men de kræver stadig et sidste touch fra en dygtig fagperson for at blive virkelig gode," siger Ebbe Lavendt og konkluderer: "Det handler ikke kun om at arbejde hurtigere, men om at arbejde smartere – og undgå stress på vejen."

Kurset [*AI og arbejdspress*](#) giver deltagerne konkrete værktøjer til at integrere AI i deres hverdag. Med AI som både assistent og sparringspartner kan medarbejdere skabe en mere effektiv og bæredygtig arbejdsrutine – uden at gå på kompromis med deres trivsel.