

GUIDE

Sådan bruger du AI, når du søger job



Indledning

Søg job med AI som sparringspartner

Få afklaret dine kompetencer, bliv matchet med de rigtige jobopslag og få inspiration til at skrive dine ansøgninger. Eller brug en chatbot til at øve dig på jobsamtalen.

Kunstig intelligens (AI) kan gøre din jobsøgning lettere og mere effektiv. Mulighederne er mange, og vi håber, du vil bruge denne guide til at kaste dig ud i det – være nysgerrig – og teste, hvad der fungerer for dig.

Men husk også at være kritisk og bruge din sunde fornuft. En AI er trods alt kun en robot og kan tage fejl.

Rigtig god fornøjelse.

Mange hilsener
Morten Bay og Djøf



Om Morten Bay

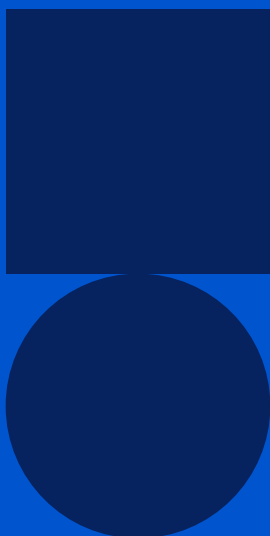
Morten Bay er underviser og forsker i digitale medier ved USC Annenberg School for Communication and Journalism i USA. Han har en ph.d. i informationsvidenskab fra UCLA og har vundet priser i Danmark og USA for sin forskning i den digitale medieteknologis indflydelse på samfund og mennesker.

Morten er en efterspurgt rådgiver, som har hjulpet virksomheder som NBC, PBS og Microsoft USA med digital konceptudvikling. Han er forfatter til bøgerne Generation Netværk og Homo Conexus, medstifter af onlinemediet POV International og har skrevet om teknologi og digitale medier for Berlingske, Politiken, NBC, Slate, Vice m.fl.

Som iværksætter står Morten bl.a. bag Danmarks første digitale anbefalingsmotor til brugere af onlineplatforme – samme teknologi, som i dag bliver brugt af Amazon og Meta.

Indhold

Hvad kan du bruge en AI til, når du søger job?	4
10 AI-begreber, du skal kende	5
De tre største chatbots	6
Sådan mestrer du prompten	7
Få AI-sparring til at klarlægge kompetencer og motivation	8
Sådan finder AI'en jobopslagets nøgleord	9
Undgå, at en AI smider din ansøgning ud	10
Optimér dit cv med hjælp fra AI	11
Lad en AI skrive første udkast af din ansøgning	13
Træn jobsamtalen med en AI	14
Sådan bruger HR-cheferne AI til rekruttering	16



Vigtigt at vide

Når du bruger vores guide til jobsøgning med AI, er det vigtigt, at du er opmærksom på eventuelle sikkerhedsindstillinger i de programmer, du bruger. Del ikke følsomme eller fortrolige oplysninger, fx om andre personer eller din arbejdsplads, og hvis du bruger din arbejdscomputer, så husk at følge din virksomheds retningslinjer og IT-politikker.

Hvad kan du bruge en AI til, når du søger job?

Du har sikkert hørt om populære AI-modeller som ChatGPT, Claude og Gemini. Du kan bruge dem til mange opgaver – også når du søger job. Men det er vigtigt, at du altid forholder dig kritisk til AI'ernes svar, og at du kun bruger dem til det, de er gode til.

Du kan med fordel:

- + få hjælp af en AI til at sætte ord på dine kompetencer og motivationer
- + sætte en AI til at analysere jobopslaget, så din ansøgning rammer plet
- + få en AI-vurdering af, om du og jobbet er et godt match
- + få hjælp af en AI til at skrive din ansøgning og optimere dit cv
- + øve dig på jobsamtalen ved at lade AI'en agere samtalemodpart.

Men:

- brug ikke en AI til at skrive alt for dig – AI-sprog er ofte uinspirerende og nemt at genkende
- brug ikke AI til informationssøgning – de nuværende AI-modeller er gode til sprog, men ikke til fakta, og du kan ikke regne med, at AI'er har adgang til alle relevante informationer
- forvent ikke, at AI'en automatisk forstår den rette sammenhæng – du skal selv give AI'en den kontekst, den skal arbejde ud fra
- regn ikke med, at AI'er husker alt – det er vigtigt, at du selv minder AI'en om, hvad den gjorde sidst, i arbejdede sammen
- husk, at de forskellige AI'er ikke er lige gode til alt – alle AI-modeller er trænet til at udføre specifikke opgaver.

Tip: Du får mest ud af AI i din jobsøgning, hvis du vælger betalingsversionen af en af de tre chatbots i denne guide. Gratisversionerne sætter grænser for, hvor meget information du kan uploade, og hvor mange avancerede opgaver de kan udføre pr. dag. Typisk svarer prisen til det samme som et streaming-abonnement og er let at afmelde igen. Hvis du allerede bruger Microsofts eller Googles værktøjer, kan du med fordel betale for Copilot eller Gemini Advanced gennem disse og få dem integreret ad den vej.

10 AI-begreber, du skal kende



Model

Når du i daglig tale nævner en AI, er der næsten altid tale om, hvad der i branchen kaldes en model. Modeller er de motorer, der driver populære AI-tjenester og chatbots som ChatGPT. Fx kan du med ChatGPT i skrivende stund vælge mellem tre modeller: GPT-3.5, GPT-4 og den nye GPT-4.o.

Large Language Model (LLM)

Language Model (LM) er en AI-model, der er trænet til at forstå og gengive naturligt menneskesprog. Generativ AI anvender store LM'er, altså Large Language Models (LLM), der er trænet med meget store mængder tekst og derfor har en større sprogforståelse.

Algoritme

En algoritme er en procesbeskrivelse, der bliver til en model, når den bliver trænet gennem maskinlæring. Algoritmer forveksles derfor ofte med modeller. Når nogen siger, at algoritmen har anbefalet dem noget online, kommer anbefalingen som regel fra en model.

Maskinlæring

Ved maskinlæring bruges et stykke software, en algoritme, til at lære af en mængde træningsdata. Data kan fx bestå af billeder med en tilhørende label. Hvis algoritmen overvejende møder billeder af store grå snabeldyr med en elefant-label, lærer den, at lignende billeder sandsynligvis også viser en elefant. Træningsprocessen resulterer i en model, der kan genkende elefanter på billeder uploadet af brugeren. Der findes mange varianter af maskinlæring.

Træningsdata

Under maskinlæring trænes AI-modeller med træningsdata. Som udgangspunkt kan en AI kun det, den har lært fra sine træningsdata. Derfor er det vigtigt, at træningsdata ikke diskriminerer mod bestemte grupper eller har andre grundlæggende fejl, for AI-modellen vil altid gentage eller forstærke disse karakteristikker.

Chatbot

En chatbot er en softwarerobot, du kan chatte med. I AI-sammenhæng er der specifikt tale om en brugerflade, der gør det muligt at interagere med AI-modeller ved at skrive eller tale til dem via prompts.

Prompt

En prompt er den forespørgsel eller ordre, du giver til en AI-model, fx via en chatbot. Prompts kan formuleres mere eller mindre effektivt i forhold til at opnå det ønskede resultat, og de skal ofte ledsages af data eller informationer, der kan hjælpe AI'en på rette vej.

Kontekstvindue

Kontekstvinduet (context window) er en betegnelse for den kasse, hvor AI'en opbevarer de kontekstuelle informationer, du giver den, så den bedre kan forstå og udføre sin opgave. Har en AI et stort kontekstvindue, kan den modtage mere information om sammenhængen, den arbejder i, og altså derfor levere et bedre resultat.

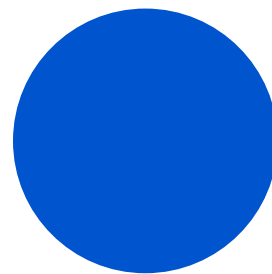
Hallucination

Large Language Models (LLM'er) som dem, der bruges af bl.a. ChatGPT og Copilot, er trænet til at prioritere sproget over fakta. Det betyder, at de hellere vil opdigte noget, hvis det lyder bedre sprogligt, end at give korrekt information. Det kaldes AI-hallucination.

Fintuning

Når en model har gennemgået maskinlæring, er den færdigtrænet til et eller flere formål. Men den kan fintunes til at udføre specifikke opgaver ved at modtage og huske instruktioner fra brugeren.





De tre største chatbots

Der er primært tre virksomheder, der lige nu kæmper om at vinde fremtidens AI-marked: OpenAI, Anthropic og Google. Alle tre udbyder chatbots, som du kan bruge til jobsøgning.

Få et overblik over, hvad de hver især er gode til:

OpenAI (ChatGPT)

Oprindeligt var OpenAI's AI-teknologi åben for alle, men efter den overvældende succes med ChatGPT dominerer OpenAI nu det kommercielle marked. Firmaets teknologi findes i Apples iPhone samt i Copilot fra Microsoft, der er en af OpenAI's største investorer.

Fordele ved OpenAI og ChatGPT

- Du kan lave din egen GPT, der er fintunet til at udføre en specifik opgave.
- Fordi den er så populær, kan du finde masser af onlinehjælp og -guides til, hvordan du bruger modellen bedst.
- Hvis du er hyppig bruger af Microsofts kontorpakke, kan du betale for at få OpenAI's teknologi ombord i fx Word med Microsofts Copilot.

Anthropic (Claude)

Anthropic blev stiftet i 2021 af syv tidligere OpenAI-medarbejdere, der var bekymrede over OpenAI's mere kommercielle retningskift. Claude, som er Anthropics chatbot, blev lanceret i EU i maj 2024.

Anthropics virksomhedsstruktur beskytter ledelsen mod indgreb fra bestyrelse eller investorer (bl.a. Amazon), hvis ledelsen træffer beslutninger, der prioriterer samfundsansvar over profit.

Fordele ved Anthropic og Claude

- Claude har et større kontekstvindue end ChatGPT, så du kan fodre den med mere information. Resultatet er ofte en tekst med et mere nuanceret sprog.
- Anthropics modeller er i flere uafhængige tests blevet målt til at være en smule hurtigere og mere træfsikre end OpenAI's og Googles.
- Anthropic har fokus på etik. Den nægter at gøre flere ting, fx hvis der er risiko for brud på copyright.

Google (Gemini)

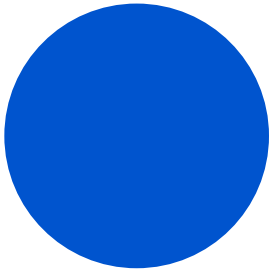
Google har i mange år langsomt integreret sine egne AI-modeller i firmaets produkter, men intensiverede indsatsen, da OpenAI tog føringen i AI-kapløbet. Det resulterede først i chatbotten Bard, der siden har skiftet navn til Gemini.

Fordele ved Google og Gemini

- Dyb integration med Google Drive, Google Docs, Google Sheets og Gmail (visse integrerede funktioner fungerer kun på engelsk i skrivende stund).
- Du kan betale for Gemini Advanced i en pakkeløsning med udvidet Google Drive-lager eller øvrige Google-tjenester, du allerede betaler for.
- Gemini Advanced har markedets største kontekstvindue.

Hvilken er bedst?

Variationerne mellem OpenAI's, Anthropics og Googles AI'er er små. Ofte er de forskellige AI-chatbots gode til forskellige opgaver, og betalingsversionerne kan integreres med de værktøjer og tjenester fra fx Microsoft eller Google, som du allerede bruger. P.t. kan du kun vedhæfte og uploade filer i gratisversionerne af Claude og ChatGPT (efter gratis registrering). I Gemini kræver det abonnement på Gemini Advanced.



Sådan mestrer du prompten

Prompts er de kommandoer, du giver til en AI-chatbot. De består af tekst, som instruerer en AI i at udføre en specifik opgave. Men selvom LLM-drevne chatbots er gode til at forstå menneskesprog, er det ikke alle prompts, der giver brugbare svar. Det kræver både omtanke og flere forsøg at opnå den tilstrækkelige kontekst- og detaljegrad.

Her er de vigtigste tommelfingerregler for, hvordan du bedst skriver en prompt:

Giv chatbotten en rolle

Uanset hvilken chatbot eller AI-model du bruger, kan du tildele den en rolle. Det kan være en identitet, en profession eller en historisk person, som chatbotten skal skrive eller agere som. Du kan fx bede AI-chatbotten skrive i samme stil som din yndlingsforfatter eller spille rollen som en ansættelsesansvarlig, så du kan øve dig til en jobsamtale ([se side 14](#)).

Beskriv dit projekt og dets sammenhæng

Forklar kort dit projekt (fx at du skal skrive en jobansøgning), formålet og målgruppen for det endelige produkt. Beskriv også projektets kontekst ved at give chatbotten vigtige fakta og statistikker samt baggrundsinformation om, hvorfor du er i gang med projektet.

Vær specifik omkring det ønskede resultat

Din prompt bør specificere detaljer om det output, du ønsker. Hvordan skal tonen, længden, stilen og strukturen være? Du kan også angive, hvordan du vil have, at chatbotten indsamler informationer. Husk at faktatjekke, når du har et resultat.

Sæt begrænsninger

Du kan hjælpe AI-chatbotten ved at inkludere regler og begrænsninger i prompten. Du kan fx bede den udelade bestemte typer indhold, eksempler, holdninger eller specifikke ord.

Giv et eksempel på et godt resultat

Du forbedrer chancerne for et godt resultat, hvis du inkluderer eksempler på det indhold, du er ude efter. Du kan give chatbotten eksempler, du tidligere har produceret, så den kan følge din egen stil eller metodik. De fleste chatbots understøtter også vedhæftninger af dokumenter. Ellers kan du kopiere eksemplerne ind fra et eksternt dokument.

Giv chatbotten feedback

AI-modellerne er stadig under udvikling, så du kan komme ud for, at en chatbot ignorerer en af promptens instrukser eller svarer på engelsk. Så skal du blot fortsætte på dansk og skrive "Gør det igen, men husk at [instruks]" eller "Du udførte ikke [instruks]". AI-chatbots er bygget til at huske og lære af feedback, så du hjælper dig selv ved at give den rigeligt af det – både positivt og negativt.

Visk tavlen ren

Efter mange forskellige prompts i en lang chat kan chatbots nogle gange blive forvirrede. Hvis en chatbot ignorerer en instruks eller giver mærkelige svar, kan det være en god idé at begynde forfra i en ny chat.



Tips til let øvede promptere

- De fleste chatbots gemmer automatisk dine prompts, men det kan også være en god idé at gemme dem i et særskilt dokument til fremtidig brug.
- De fleste chatbots kan give dig feedback på din prompt. Spørg den, om du kan skrive prompten bedre i fremtiden.
- Med ChatGPT kan du fintune din egen GPT-model. Du kan bede den om at levere de nødvendige instrukser baseret på tidligere prompts, og så skal du blot kopiere dem over i en ny GPT.

Få AI-sparring til at klarlægge kompetencer og motivation

Hvad kan du? Og hvad driver dig? En AI-chatbot kan hjælpe dig med kompetence- og motivationsafklaring, så din jobsøgning bliver bedre og mere fokuseret.

Kompetenceafklaring med AI

Bed chatbotten minde dig om de kompetencer, du fik gennem din uddannelse:

Jeg har en [navn på grad eller uddannelse] i [felt eller specialisering]. Hvad er mine kompetencer?

Du får nu en liste over typiske kernekompetencer forbundet med din uddannelse. Gentag processen for alle dine uddannelser, inklusive kurser og certificeringer.

Nu gælder det de kompetencer, du har fået gennem arbejds erfaring. Vedhæft dit cv, og skriv denne prompt:

Læs det vedhæftede cv igennem. Find alle eksplicit nævnte kompetencer. Find derefter alle implicitte kompetencer, der kan udledes af erfaringer og resultater nævnt i cv'et. Præsenter en samlet liste med alle kompetencer. Underbyg hver kompetence med en sætning baseret på informationerne i cv-dokumentet

Visse chatbots afleverer et resultat, der kombinerer de nyfundne kompetencer med uddannelseskompetencerne, mens andre leverer en ny liste. I begge tilfælde er næste skridt denne prompt:

Lav en liste, hvor du samler alle kompetencer, du har fundet ovenfor. Inkluder eventuelle sætninger, der underbygger kompetencerne. Føj derudover disse kompetencer til listen: [ekstra kompetencer, der endnu ikke er nævnt, fx om foretrukne arbejdsmetoder og samarbejdsformer].

Du får nu en komplet overbliksliste med dine kompetencer. Du kan kopiere listen over i et separat dokument og nærstudere den. Alle tre chatbots giver også forslag til, hvilke jobs du kan udfylde med dine kompetencer. Vil du have flere forslag, kan du skrive: "Giv mig [antal] forslag til jobs, som mine kompetencer kvalificerer mig til".

Motivationsafklaring med AI

Den bedste måde at bruge en AI-chatbot på, når du skal afklare dine motivationer, er at lade den interviewe dig med udgangspunkt i dit cv. Vedhæft cv'et, og brug denne prompt:

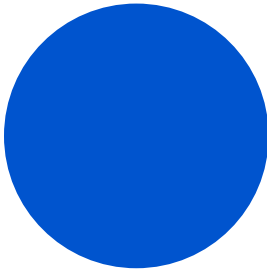
Jeg vil gerne have hjælp til at afklare mine motivationer, både personlige og professionelle. Lad som om, du er en karriererådgiver, der interviewer mig for at finde frem til, hvad der driver mig. Analyser mit vedhæftede cv. Inddrag mit tidligere arbejde og retningen af mit karriereforløb, når du interviewer mig, og når du drager din endelige konklusion. Stil dine spørgsmål ét ad gangen. Vent på mit svar, før du stiller det næste spørgsmål.

Hvis den ikke stiller spørgsmålene ét ad gangen, skal du blot skrive: "Husk at stille spørgsmålene enkeltvis, og vent på mit svar".

Efter endt interview får du AI'ens bud på dine motivationer. Hvis du ikke synes, den har ramt plet, kan du fortælle den hvorfor og bede den prøve igen.

Kopier dine kompetencer og motivationer over i et separat dokument, når du er færdig med begge processer. Du skal bruge dem til din ansøgning.





Sådan finder AI'en jobopslagets nøgleord

Jobudbydere beskriver ofte drømmekandidaten så udførligt som muligt, så de ikke skal bruge for meget tid på kandidater, der ikke er kvalificerede eller passer ind i arbejdspladsens kultur. Men hvilke af kvalifikationerne i jobopslaget er de vigtigste? Det kan ChatGPT, Gemini og Claude hjælpe dig med at vurdere, hvis du lader dem analysere jobopslaget.

Find de vigtigste punkter i jobopslaget

Giv AI-chatbotten det jobopslag, du gerne vil have analyseret. Du kan fx vedhæfte det som et dokument (dog ikke i Geminis gratisversion) eller kopiere jobopslagsteksten og indsætte det i chatbottens prompt-vindue. Vent med at klikke på send-knappen, til du har tilføjet nedenstående prompt:

Læs dette jobopslag igennem. Lav en overskuelig liste over alle de kvalifikationer og personlige kompetencer, som jobopslaget efterspørger.

Chatbotten laver nu en kvalifikationsliste, der er nemmere at overskue end jobopslagets ordlyd. Kopiér listen over i et separat dokument. Følg derefter op med den næste prompt:

Find alle nøgleord i jobopslaget, som en ansøgning bør indeholde for bedst muligt at stemme overens med jobbeskrivelsen. Lav en overskuelig liste med ordene.

Nu får du en liste med nøgleord, som du kan kopiere over i et separat dokument. Hvis du bemærker et manglende nøgleord, så notér det ned. Du skal bruge denne liste, når du skriver selve ansøgningen og reviderer dit cv (se side 11).

Hvordan passer din profil?

Tilføj dit cv i prompt-vinduet. Det kan bedst betale sig at uploade en fil, da kopiering af teksten kan ødelægge strukturen i dit cv og forvirre AI-chatbotten. Vent med at trykke på send-knappen, til du har tilføjet denne prompt:

Gennemse mit cv. Vurder mine professionelle erfaringer og min baggrund, og sammenlign det med kravene i jobopslaget fra før. Er jeg en god kandidat til jobbet? Fortæl, hvad der kvalificerer mig til jobbet, og hvilke kvalifikationer og personlige kompetencer jeg mangler.

Chatbotten giver dig nu en vurdering af, hvor din professionelle profil matcher jobudbyderens ønsker, og hvor den ikke gør.

Husk, at en AI vurderer dig på baggrund af, hvordan du præsenterer dig i dit cv. Den vurderer dig altså ikke som en hel person. Det er din personlighed som helhed, der skal sikre dig jobbet, så fokusér på at lade dette komme frem i cv og ansøgning.

Få flere råd til, hvordan AI kan hjælpe dig med at optimere dit cv på side 11.



Undgå, at en AI smider din ansøgning ud

Mange virksomheder – især dem med hovedkontor uden for Danmarks grænser – bruger AI-teknologi til at frasortere de mest uegnede kandidater. Teknologien hedder Applicant Tracking Systems (ATS). Du kan ATS-optimize din ansøgning for at undgå, at en AI sorterer den fra.

Sådan ATS-optimerer du din ansøgning

Din ansøgning skal tage højde for fire trin i ATS-processen:

1. Analyse

ATS'er analyserer ordlyden i din ansøgning og dit cv. De søger efter grundlæggende informationer som uddannelse, erfaringer, kompetencer og kontaktinformationer. Derfor bør du gøre det så let som muligt for systemet at finde de informationer.

2. Nøgleord

Under tekstanalysen kigger ATS'er også efter bestemte nøgleord. Det er typisk ord, som fremgår af jobopslaget som ønskede kvalifikationer hos ansøgeren. Du kan derfor bede en AI om at sammenligne din ansøgning med jobopslaget, så du kan se, om du har brugt de rigtige nøgleord.

3. Minimumskriterier

Filtreringsprocessen begynder som regel lige efter tekstanalysen. Her sorteres ansøgninger fra, hvis ordlyd indikerer manglende minimumskriterier som de ønskede kompetencer eller uddannelseskrav.

4. Prioritering

De tilbageværende ansøgninger bliver sat i prioriteret rækkefølge med de mest passende øverst på listen. Den prioriterede liste bliver præsenteret til de ansættelsesansvarlige.

Spørg en AI, om din ansøgning er ATS-gangbar

De nedenstående trin bør virke på både ChatGPT, Claude, Gemini og Copilot.

1. Kopier hele ordlyden fra jobopslaget (inklusive virksomhedsbeskrivelsen, hvis jobopslaget indeholder en sådan) over i prompt-feltet. Hvis du har jobbeskrivelsen som en pdf-fil, kan du i stedet uploade den (dog ikke i gratisversionen af Gemini). Sæt denne prompt ind sammen med teksten eller filen:

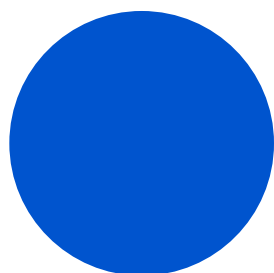
Analyser dette jobopslag, og find de vigtigste nøgleord, som et Applicant Tracking System vil kigge efter. Lav derefter en liste over de kvalifikationer og kompetencer, der som minimum skal være til stede i en højt kvalificeret ansøgning.

Chatbotten leverer nu et svar, som du kan læse og lære af, men svaret er dog primært produceret til at blive brugt i det følgende trin.

2. Upload dit ansøgningsudkast (inklusive cv i samme dokument) til AI-chatbotten, og brug denne prompt:

Lad som om, du er et Applicant Tracking System, der skal vurdere, hvor godt vedhæftede ansøgning og cv matcher jobopslaget fra før. Giv forslag til ændringer, der gør ansøgningen til et bedre match. Inkluder et forslag til en formatering og struktur, der gør ansøgningen nemmere at læse for et Applicant Tracking System.

Chatbotten vil nu give dig en række gode råd til, hvordan du kan ATS-optimize din ansøgning. Rådene vil være mere eller mindre udførlige baseret på, hvilken AI-model du bruger.



Optimér dit cv med hjælp fra AI



De tre store AI-chatbots (ChatGPT, Gemini og Claude) er gode til at give feedback på cv'er. Strukturen og læsevenligheden er det første, du skal bede AI'en om at tjekke. Derfor er det vigtigt, at du ikke bare kopierer cv'et over i prompt-feltet, men uploader fx en pdf-fil eller et word-dokument i dit tiltænkte layout. (Husk, at Google Gemini ikke kan modtage vedhæftninger i gratisversionen, men kun i betalingsversionen Gemini Advanced).

Brug denne prompt:

Gennemse mit cv. Vurder, hvorvidt strukturen fremstår professionel og læsevenlig. Foreslå derefter forbedringer til format og struktur, der kan få cv'et til at fremstå visuelt tiltalende, men stadig professionelt og let at læse.

AI-chatbotten giver dig nu nogle gode råd.

Det næste skridt handler om afsnittet, der beskriver uddannelse, arbejds erfaring og resultater. AI'en skal have mulighed for at sammenligne din profil med det job, du søger. Vedhæft eller kopiér derfor jobopslaget til denne prompt:

Find de vigtigste kvalifikationer, personlige kompetencer og nøgleord i det vedhæftede jobopslag, og sæt dem på en liste. Sammenlign derefter listen med mit cv fra før. Vurder, om nøgleordene, kvalifikationer og personlige kompetencer er til stede i cv'et i en grad, så jeg fremstår som en højt kvalificeret kandidat. Giv gode råd til, hvordan afsnittet om min uddannelse kan optimeres. Kom med forslag til, hvordan jeg kan fremstå endnu mere kvalificeret, fx ved at fremhæve visse kvalifikationer eller nøgleord frem for andre.

Chatbotten giver dig nu råd om nøgleord og kvalifikationer, som du kan tage med i betragtning, når du reviderer cv'et.

Faglig profil

Mange danskere har svært ved at beskrive sig selv af frygt for, at armbevægelserne bliver for store. Men en AI kan hjælpe med at beskrive din motivation og den faglige vinkel, der gør dig interessant for jobudbyderen. Vedhæft eller indsæt motivationerne fra den afklaring, du tidligere har lavet sammen med denne prompt:

Skriv 6-9 linjers introducerende tekst til cv'et, der beskriver min faglige profil. Find den mest passende blandt de [vedhæftede/indsatte] motivationer og beskriv den sammen med en faglig vinkel, der matcher jobopslaget. Gør desuden min profil interessant for jobudbyderen ved at fremhæve de tre kompetencer eller erfaringer, som jobopslaget indikerer, at virksomheden vil være mest interesseret i.

Frivilligt arbejde

Hvad du bruger din fritid på, siger meget om din personlighed. Men det er ikke alle aktiviteter, der passer ind i en potentiel ny arbejdsplads' virksomhedskultur. Ofte kan det være svært at nedtone noget, man brænder for. Her hjælper en mere nøgtern vurdering fra en AI-chatbot:

Kig på cv'ets afsnit om mit frivillige arbejde. Vurder, ud fra jobopslaget fra før, i hvor høj grad dette er i konflikt med eller understøtter virksomhedens kultur og samfundsmæssige position. Lad mig vide, om noget skal nedtones, mens noget andet skal fremhæves. Giv mig forslag til, hvordan dette kan gøres.

Kompetencer

Det kan være en god idé at få en ekstra vurdering af dine kompetencer. Kopiér resultaterne af din kompetenceafklaring over i prompt-feltet eller vedhæft dem i et dokument. Brug derefter denne prompt:

Sammenlign disse kompetencer med beskrivelsen af mine kompetencer i cv'et. Undersøg, om der mangler noget i cv'et. Bør nogle kompetencer fremhæves og andre nedtones i forhold til jobopslaget fra før? Foreslå, hvordan kompetencerne kan beskrives optimalt.

Fritid og familie

Her kan du adskille dig lidt fra mængden, uden det virker uprofessionelt. Det kan være svært at finde den rette tone, så bed AI-chatbotten gøre det. Med denne prompt får du tre forslag, du kan vælge imellem:

Optimér min omtale af mine fritidsinteresser og mine familieforhold i cv'et. Giv mig tre forslag til, hvordan denne sektion kan skrives en anelse uformelt med en snert af humor. Gå ikke ud over grænserne i virksomhedskulturen, som jobopslaget giver udtryk for, men lad hvert af de tre forslag være gradvis mere sjovt og uformelt.

Foretag et sidste tjek

Når du har revideret cv'et, bør du uploade det til din AI-chatbot igen (i den samme chat) og give den denne prompt:

Gennemse alle afsnit i cv'et. Kontrollér, at der ikke er fejl i navn, adresse og kontaktførelser. Tjek for stavefejl, manglende ord eller grammatikfejl. Kig på layoutet, og vurder læsevenligheden og strukturen. Tjek alle afsnit for gentagelser. Lad mig vide, hvis et afsnit er blevet for langt, eller der er andet, som kan gøres bedre.



Lad en AI skrive første udkast af din ansøgning

Du kan godt bruge AI-teknologi til at skrive et første udkast af din ansøgning, men skriv den altid selv igennem og sæt dit eget personlige præg på sproget. Flere jobudbydere tjekker ansøgninger for AI-sprog, og du risikerer at blive sorteret fra, hvis du bare har sendt AI'ens tekst.

Hvis du skabte et nyt dokument med dine kompetencer og motivationer under øvelsen på side 8, skal du finde det frem igen. Kombiner det med dit cv i en enkelt fil, som du kan fodre AI'en med. Vedhæft det sammen med denne prompt:

Vedhæftet er mit cv. Tag udgangspunkt i det fremover.

Upload jobopslaget som en pdf eller kopier opslagets tekst over i prompt-feltet, så AI-chatbotten ved, hvad den skal fokusere på i ansøgningen. Tilføj følgende prompt-tekst, inden du trykker på send-knappen:

Analyser det vedhæftede jobopslag. Find nøgleordene i opslaget, der beskriver de kvalifikationer, kompetencer og personlige kompetencer, jobudbyderen leder efter. Foretag en vurdering af, hvilken sproglig tone og stil, jobudbyderen foretrækker at læse ud fra jobopslagets tekst.

AI-chatbotten vil nu give dig det, du bad om. Læg især mærke til, om du synes, den har overset nøgleord, og om sprogstilen er passende. Gå derefter videre med:

Skriv en ansøgning til jobbet fra jobopslaget fra før. Tag udgangspunkt i det cv, jeg gav dig tidligere. Fremhæv de af mine erfaringer, der passer til kravene i jobopslaget. Fremhæv også mine ansvarsområder fra [virksomhed nævnt i cv'et]. Tilføj derudover beskrivelser af mine mål, motivationer, samarbejdsstil og personlighed. Skriv disse beskrivelser ud fra al den information, jeg har givet dig ovenfor, og drag gerne dine egne konklusioner i den forbindelse. Sørg for at benytte så mange af jobopslagets nøgleord, som du identificerede tidligere, eller synonymmer for disse. Sørg for, at ansøgningen omtaler alle kvalifikationer, kompetencer og personlige kompetencer fra jobopslaget.

Du kan vælge at give AI'en mere information at arbejde ud fra. Du kan fx give den Djøfs gode råd til, hvordan en ansøgning kan struktureres. Dem kan du finde på djoef.dk/jobsoegning. Vedhæft dine input til den følgende prompt (efter dit første ansøgningsudkast er blevet genereret):

Giv mig endnu et udkast til ansøgningen ud fra prompten ovenfor. Men læs det vedhæftede dokument først, og sørg for, at dit udkast følger reglerne og rådene i dokumentet.

Læs udkastet grundigt igennem. Er der noget, du allerede nu kan bede AI-chatbotten om at rette? Du behøver blot at bede den lave et nyt udkast med dine potentielle rettelser.

Når du fornemmer, at du ikke kan presse mere ud af chatbotten, er det tid til at tilføje dit eget præg. Tag dig god tid, og find alle de sætninger, du selv ville formulere på en anden måde. Skriv disse om. Til sidst kan du tilføje de mere personlige elementer som fritidsinteresser og familieforhold, hvis AI'en ikke har fået dem med.

Når du har sat dit eget præg på ansøgningen, bør du lade AI-chatbotten tjekke, at du ikke har glemt noget. Start en ny chat, kopiér jobopslagets ordlyd over i prompt-feltet og vedhæft dit seneste ansøgningsudkast. Skriv derefter denne prompt:

Kig den vedhæftede ansøgning igennem og sammenlign den med det indsatte jobopslag. Vurder, hvor stærk jeg fremstår som kandidat ud fra kvalifikationskravene i jobopslaget. Giv forslag til forbedringer.

Træn jobsamtalen med en AI



Du kan bruge en AI som sparringspartner, når du forbereder dig til en jobsamtale. Du kan nemlig bede AI'en om at spille rollen som den ansættelsesansvarlige, og du kan kommunikere med den både skriftligt og ved at tale.

AI-chatbotternes sprogmodeller har en tendens til at opfinde de informationer, de ikke har adgang til. Derfor er det vigtigt, at du fodrer AI'en med så meget viden som muligt om den virksomhed, du skal til samtale hos. På den måde undgår du at forberede dig på et falsk grundlag.

Du kan bruge både ChatGPT og Gemini som sparringspartner til jobsamtalen, og de har hver deres fordele. Det bør dog bemærkes, at ChatGPT's gratisversion kun kan håndtere et begrænset antal uploadede informationer, og at du ikke kan vedhæfte dokumenter i den gratis udgave af Google Gemini. Dertil kommer, at Geminis gratisversion ikke virker optimalt med frem-og-tilbage-chat eller stemmebrug. Foretrækker du Google Gemini, kan det derfor anbefales, at du abonnerer på Gemini Advanced.

Start med en skriftlig samtale

Der kan være mange gode grunde til at begynde med den skriftlige version frem for stemme-samtale med AI'erne. Måske vil du gerne have god tid til at overveje og formulere et godt svar, som du kan have i baghovedet, når du går ind til den rigtige samtale. Måske vil du gerne tage samtaleforberedelserne i to stadier og først prøve kræfter med taleversionen, når du har øvet dig på skrift.

Uanset, om du starter med at skrive eller tale med en AI, så begynder processen på samme måde.

Forbered informationer om virksomheden

Du har formentlig allerede researchet på virksomheden og taget noter. Det kan være en god idé at give AI'en noterne sammen med tekst, du kopierer fra firmaets hjemmeside. Vigtigst er dog at give AI-chatbotten det fulde jobopslag. Put materialet ind i samme fil (pdf eller Word). Giv dine noter og teksten fra hjemmesiden tydelige overskrifter, der adskiller dem fra jobopslaget.

Giv AI'en informationerne og start processen

Log nu ind i ChatGPT eller Gemini Advanced og upload filen. Lad filen følge denne prompt, der virker i begge AI-chatbots:

Gennemse den vedhæftede fil. Læg mærke til, at filen både indeholder et jobopslag og informationer om virksomheden, der har slået jobbet op. Lad som om, du er en chef med ansvar for at ansætte en medarbejder i den pågældende stilling. Lad som om, jeg er en ansøger, og du har mig til samtale. Stil mig spørgsmål, der relaterer sig direkte til den opslåede stilling. Inddrag informationerne i sektionen med noter, når du konstruerer spørgsmålene. Det er vigtigt, at du stiller ét spørgsmål ad gangen og tager mit svar i betragtning, når du stiller det næste spørgsmål.

Ret AI'en ind

ChatGPT eller Gemini Advanced vil begynde at stille dig spørgsmål, som du kan forvente at få til en samtale. Hvis spørgsmålene kommer som en liste i stedet for et ad gangen, skal du skrive til chatbotten: "Du glemte at vente på mit svar". Nu skulle den gerne starte forfra og stille spørgsmålene ét ad gangen.

Du kan også risikere, at AI-chatbotten begynder at fokusere på et enkelt aspekt af jobopslaget og bliver ved med at stille spørgsmål, der relaterer sig til det. Er det tilfældet, skal du skrive: "Stil mig andre spørgsmål om den konkrete stilling", hvorefter chatbotten skifter spor.

Taler chatbotten kun om emner, der er nævnt i jobopslaget, kan du få den til at stille generelle og typiske samtale-spørgsmål (fx om din tilgang til teamarbejde eller dine planer for fremtiden) ved at skrive: "Stil mig generelle samtale-spørgsmål, der ikke er direkte afledt af jobopslaget".

Brug din stemme i en mundtlig AI-samtale

Til den rigtige jobsamtale er du naturligvis nødt til at svare mundtligt. Der er altid lidt større risiko for ordfumleri, når du skal sige noget i stedet for at skrive, og derfor kan du med fordel bruge mulighederne for at tale med ChatGPT eller Gemini Advanced under dine forberedelser.

I skrivende stund virker stemmesamtale med ChatGPT dog kun på Mac og på smartphones. Gemini Advanced virker på Windows og kan også bruges på smartphones, men det kræver altså et abonnement.

Tal med ChatGPT

For at bruge samtalefunktionen på ChatGPT skal du have fat i ChatGPT-appen i stedet for at bruge chatbotten i en webbrowser. Den er dog kun tilgængelig til smartphones og Mac-computere. Hvis du arbejder i appen, skal du gøre følgende:

- Åbn ChatGPT-appen og log ind. Gennemgå den samme procedure, som hvis du skrev med AI'en (se mere i afsnittet "Start med en skriftlig samtale").
- Når ChatGPT venter på dit svar på det første spørgsmål, skal du klikke på hovedtelefonikonet i højre hjørne. Vinduet skifter nu til ChatGPT's stemmetilstand. Sig højt og tydeligt: "Kan du læse spørgsmålet fra før højt?".
- Nu læser ChatGPT det første spørgsmål højt. Du kan svare ved at holde mikrofonikonet nede. Slip ikonet, når du er færdig med at tale.
- ChatGPT skulle nu gerne fortsætte med at stille spørgsmål, og du kan øve dig i at formulere dine svar mundtligt. Hvis du lukker stemmetilstandsvinduet og går tilbage til den normale chat, har du også hele samtalen stående som tekst.
- Du kan også vælge at lade ChatGPT stille dig spørgsmålene skriftligt og svare mundtligt. Du skal blot klikke på mikrofon-ikonet og svare mundtligt. ChatGPT optager dit svar, omdanner det til tekst i chatten, og samtalen kan fortsætte.

Tal med Gemini Advanced

Modsat ChatGPT kan du bruge stemmen i webbrowser-udgaven af Gemini Advanced, og stemmefunktionen er enklere at aktivere end på ChatGPT.

Der er ikke nogen særlig tilstand for stemmen i Gemini Advanced. Det hele foregår i samme vindue. Når chatbotten har stillet et spørgsmål, skal du blot klikke på det trekantede afspilnings-ikon til højre for spørgsmålet, og så læser Gemini Advanced spørgsmålet højt. Vil du svare mundtligt, skal du klikke på mikrofon-ikonet i promptfeltet og begynde at tale. Når dit svar er blevet registreret, skal du klikke på det trekantede send-ikon til højre.

Øvelse og feedback gør mester

Når du har fået styr på spørgsmål og svar, kan du stoppe processen ved at sige eller skrive: "Stop samtalen" til din valgte AI-chatbot. Men du er ikke nødvendigvis færdig. Du kan nemlig køre hele turen igennem 2-3 gange, hvis du virkelig vil være velforberedt.

Efter endt samtale kan du bede chatbotten evaluere de svar, du har givet. Hvis du skriver eller siger: "Kig på de svar, jeg gav ovenfor. Fortæl mig, hvad jeg kan gøre bedre, og hvad jeg eventuelt mangler at nævne," vil chatbotten give dig gode råd til forbedring af dine svar. Hvis chatbotten har svært ved at finde dine svar, kan du kopiere dem ned i promptfeltet fra chatfeltet ovenfor.

Bagefter kan du sige eller skrive til chatbotten: "Kig dine egne spørgsmål igennem. Er der spørgsmål, du mangler at stille i forhold til jobopslaget?" Chatbotten kommer så med forslag, den selv kan gøre bedre. Sig eller skriv: "Start samtalen forfra, og tag de foreslåede forbedringer med i betragtning".

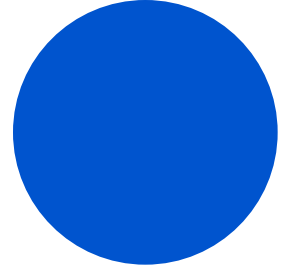
Når du svarer i denne runde, bør du indarbejde den feedback, AI'en gav dig på første rundes svar. Gentager du det hele i en tredje runde, burde du være godt forberedt på virkelighedens jobsamtale.

Tips til en bedre AI-samtale

→ Når du taler med en AI, er det en god idé at bruge Bluetooth-høretelefoner eller et headset med en mikrofon. På den måde er der mindre risiko for, at baggrundsstøj gør det svært for AI'en at forstå, hvad du siger.

→ Bruger du en webbrowser til Gemini Advanced, så vær sikker på, at den har tilladelse til at bruge høretelefonerne. Browsers som Chrome, Edge og Safari vil typisk spørge om tilladelse, når processen går i gang.

→ Hav fokus på at reducere tekniske problemer, inden du begynder. Der er ingen grund til at risikere, at teknikken eller AI'ens manglende forståelse af dine ord ødelægger din koncentration, når du øver dig på en samtale.



Sådan bruger HR-cheferne AI til rekruttering

Det er tit den personlige kemi, der afgør, om en kandidat får tilbudt et job eller ej. Det er jobudbyderne enige om. Men AI kan hjælpe virksomheder med at screene ansøgningerne og med at udvælge kandidater uden menneskelig bias.

Her kan du se, hvordan tre virksomheder i forskellige brancher er begyndt at bruge AI ved rekruttering:

Preferred by Nature får hjælp til at finde den rette kandidat

Preferred by Nature får hjælp af ChatGPT, når NGO'en søger en ny medarbejder. Det fortæller Mads Bab, der er global HR-direktør.

I første omgang hjælper ChatGPT med at formulere jobopslaget. ChatGPT udformer også en jobprogressionsplan og skriver den ind i stillingsopslaget, så ansøgeren kan se, hvilke mål han eller hun forventes at nå i stillingen.

Preferred by Nature lægger kandidaternes foretrukne nøglefærdigheder ind i ChatGPT og beder chatbotten om at omsætte dem til relevante spørgsmål, som ansættelsesudvalget kan stille kandidaterne under de indledende samtaler.

Mads Bab fortæller også, at NGO'en bruger et Applicant Tracking System (ATS) til at sortere blandt ansøgerne (få tips til, hvordan du ATS-optimerer din ansøgning, så din ansøgning lander øverst i bunken på side 10).

Kan AI fremme mangfoldigheden hos DFDS?

DFDS arbejder på at bruge AI til at finde fremtidige talenter. Martin Bøgelund Arvidsen, Head of Talent Acquisition og hans team, er meget opmærksomme på den tid, de bruger på at screene kandidater og på den menneskelige bias, der kan påvirke valget.

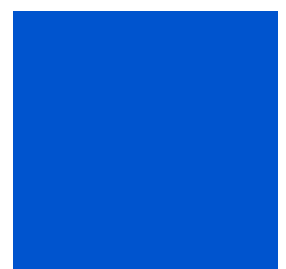
DFDS vil gerne styrke deres arbejde med mangfoldighed og inklusion og tror på, at AI kan forbedre rekrutteringsprocessen og senere onboarding af kandidater. Mennesker har svært ved at undgå bias, når de vurderer jobrelevante kompetencer og erfaringer. Derfor ser DFDS på løsninger, der skal være med til at sikre, at kandidater med relevante kvalifikationer bliver prioriteret tidligt i rekrutteringsprocessen, uden at tage hensyn til køn og etnicitet.

Forventningen er, at metoden kommer til at gavne alle parter og bidrage til, at kandidaterne får en bedre oplevelse med mere relevant og hurtigere kommunikation undervejs.

Chatbot hjælper HR hos Visma Enterprise Danmark

Hos Visma Enterprise Danmark har de bygget deres egen HR-chatbot, hvor medarbejderne kan få svar på spørgsmål om deres egne ansættelsesvilkår. Det fortæller Visma Enterprise Danmarks administrerende direktør, Anders René Andersen. Efter planen kan medarbejdere på sigt også få svar på specifikke spørgsmål om fx barsel og løn.

Anders René Andersen mener, at der er et kæmpe potentiale i kunstig intelligens. Vi mangler arbejdskraft i Danmark, men medarbejdernes arbejdsprocesser kan optimeres med AI-automatisering, så den arbejdskraft, virksomhederne allerede har, udnyttes bedre. Kunstig intelligens kan derfor også være med til at skabe en bedre work-life-balance i brancher, der er kendt for at have pressede medarbejdere, fx advokatbranchen.





Djøf

Gothersgade 133
1123 København K
33 95 97 00

djoef@djoef.dk
djoef.dk