

Rapport etter fullført kurs – Intro til AI & Microsoft 365 Copilot

Fagpressens vederlagsfond innvilget støtte til Bygg og Anlegg Media for deltakelse på kurset «Intro til AI & Microsoft 365 Copilot», gjennomført 12. mars 2025 i samarbeid med Frend. Kurset hadde som mål å gi deltakerne en praktisk og oppdatert forståelse av hvordan kunstig intelligens, og spesielt Microsoft 365 Copilot, kan effektivisere arbeidsflyt, forbedre tekstproduksjon og styrke kvaliteten på digitalt innhold.

Kurs: Intro til AI & Microsoft 365 Copilot

Kursleder: Arthur Nesse, AI-konsulent i Frend

Dato: 12. mars 2025

Format: Fysisk kurs med presentasjon, demonstrasjoner og praktiske oppgaver

Innhold og tematikk

Kurset ga en bred introduksjon til dagens AI-landskap, inkludert utviklingen frem mot 2026 og hvordan bedrifter kan ta igjen gapet mellom teknologiens muligheter og faktisk utnyttelse.

Presentasjonen tok for seg:

- Status for moderne KI-teknologi
- Microsoft 365 Copilot – hva det er, hvor det finnes og hvilke fordeler det gir
- Konkrete bruksområder i arbeidshverdagen
- Fallgruver som hallusinasjoner, bias og datasikkerhet
- Hvordan skrive bedre prompt – med fokus på struktur, kontekst og detaljer
- Praktiske øvelser i Outlook og Word
- Workshop knyttet til salgsarbeid

Læringsutbytte

1. Innsikt i AI-landskapet
2. Praktisk bruk av Microsoft 365 Copilot
3. Fallgruver og kvalitetssikring
4. Forbedret kompetanse i prompting
5. Praktisk trening

Relevans for Bygg og Anlegg Media

Kurset har vært svært nyttig for oss, spesielt fordi:

- vi produserer store mengder tekst
- vi jobber i Microsoft 365 til daglig
- vi har behov for effektivisering uten å gå på kompromiss med kvalitet
- vi ønsker å bruke KI trygt og profesjonelt

Oppsummering

Kurset «Intro til AI & Microsoft 365 Copilot» har vært svært lærerikt og relevant for vår

organisasjon. Det har gitt et solid grunnlag for å jobbe smartere med moderne KI-verktøy, samtidig som vi har fått innsikt i etiske og praktiske hensyn. Støtten fra Fagpressens vederlagsfond gjør det mulig for oss å fortsette kompetanseutviklingen i en tid med store teknologiske endringer.

Oslo, 13. mars 2026

Kirsten Bugge Thorkildsen

Salgsjef, Bygg og Anlegg Media