

Verktygen som
hjälper dig
komma igång med
AI och kreativitet

Ett bättre tillsammans

Vi är samarbetsbyrån &friends.
Vi möjliggör innovation och förändring
som tar team och företag framåt, genom
att facilitera engagerade möten och
workshopar.

Och frågar du oss så har vi världens
roligaste jobb, alla kategorier.

Christer & Anna-Maria

&friends



ChatGPT

→ chat.openai.com

ChatGPT i korthet

Ett chatverktyg som skapar textsvar baserade på dina frågor. Det här är AI-verktyget alla pratar om just nu. Där det tog Spotify fem månader att nå 1 miljoner användare lyckades ChatGPT göra det på en vecka.

Ett bra sätt att tänka kring ChatGPT är att det är en kompis som sitter jämte dig och är alltid är nyfiken på du vilka problem du vill ha hjälp med att lösa. Ju mer du pratar som till en människa och ju tydligare du formulerar din fråga, desto bättre blir svaret från ChatGPT. Precis som med en levande person är ett samtal med ChatGPT en löpande dialog.

Två saker att komma ihåg

- ChatGPT är en konversation, inte en sökmotor
- Dagens ChatGPT är tränad på information fram till september 2021

Tre saker att testa

- Be ChatGPT summera ditt favoritprogram på TV
- Be ChatGPT skriva en saga om en av dina vänner. Kom ihåg att beskriva vännen och vilken stil du vill ha på sagan.
- Beskriv ditt företag för ChatGPT och be den skriva en slogan för företaget

Bing Chat

→ bing.com

Bing Chat i korthet

Bing är Microsofts variant av ChatGPT.

Precis som med ChatGPT kan du ställa komplexa frågor och få detaljerade sammanfattande svar. I din dialog med Bing kan du be om förtydliganden, fler alternativ och kreativa förslag.

Kom igång med Bing Chat

Bing fungerar både i din dator och i din mobil och du hittar den i webbläsaren Microsoft Edge. För att komma åt alla funktioner behöver du logga in på ditt Microsoft-konto i Bing.

I Edge-appen stöder Bing även ljudinteraktion. Tryck på mikrofonikonen och ställ din fråga till så svarar Bing med ett röstsvaret.

Fyra saker att testa med Bing

→ Tänk dig att du pratar med en kollega. Du behöver hjälp med att komma på ideer på vad du ska göra till helgen. Fråga om hjälp.

→ Av förslagen som kommer upp, om något är oklart eller verkar lite spännande, be om mer detaljer.

→ Antingen är du nöjd eller så utmanar du Bing och frågar om ännu fler alternativ.

→ Välj hur du vill att Bing ska svara. Du kan välja mellan exakta, balanserade eller kreativa svar. Denna inställning kan du ändra när du vill. Testa skillnaden.

Bard

→ bard.google.com

Bard i korthet

Med chatfunktionen i Google Bard kan be om hjälp, ställa frågor, få sammanfattningar och mycket mer.

Kom igång med Bard

Google Bard hittar du i din webbläsare på bard.google.com. Du behöver vara inloggad på ditt Google-konto för att kunna använda tjänsten.

En sak att testa i Bard

Ta fram en träningsplan

→ Beskriv vad du vill uppnå med din träning samt över hur lång tid du planerar för att uppnå dina mål

→ Be om att få en av övningarna förtydligad

→ Är du nöjd eller missnöjd med svaret, ge en tumme upp eller ner. Bard använder feedbacken för att hela tiden förbättras.

Verble

→ verble.app

Verble i korthet

Verble är ett AI-verktyg som skapar tal.

Att skriva ett tal är en konst. Men med hjälp av Verble får du snabbt ett bra utkast att arbeta vidare med. Efter att du svarar på fem enkla frågor skriver Verble talet för dig.

Bra att tänka på med Verble

Varje persons stil när det kommer till tal är alltid väldigt personlig. Så se utkastet som Verble skapar precis som det – ett utkast som du sedan kan arbeta vidare med.

Två saker att testa i Verble

→ Skapa ett talutkast för en pitch (fiktiv eller verklig) som du skall hålla för din ledningsgrupp

→ Klicka på en del av talet och testa att be verktyget lägga in en publikfråga eller en retorisk fråga.

Bing Images

→ bing.com/create

Bing Images i korthet

Med Bing Bildskapare kan du skapa helt nya bilder genom att med ord beskriva vad du vill skapa.

Kom igång med Bing Images

För att komma åt Bildskaparen behöver du behöva logga in på ditt Microsoft-konto och lägga till Bing. Därefter kan du komma åt Bildskaparen via en webbplats (föredragsvis Microsoft Edge om du vill komma åt alla funktioner) bing.com/create.

Vill du använda din mobil krävs det att du använder Microsoft Bing eller Edge mobilapp.

Skapa en bild med Bing

→ Be Bing skapa en helt ny bild åt dig genom att med ord beskriva vad du vill att bilden ska innehålla.

→ Var detaljerad i vad du vill ha, och beskriv gärna typ av bildmaner du vill ha. Är det en illustration, ett realistiskt foto eller i stil av en Rembrandt-tavla?

→ Klicka på generera

→ Av de fyra alternativen som klicka på det alternativ som du vill spara

→ Spara ner bilden till din dator eller dela länken till bilden

Generative fill

→ Photoshop

Generative Fill i korthet

Verktyg i Photoshop som plockar bort eller lägger till innehåll i en bild med hjälp av AI. Förläng och förändra bilden med saker som inte fanns i den när den fotades.

Bra att veta om Generative Fill

→ Varje gång du använder generative fill skapar Photoshop tre versioner du kan välja mellan

→ Där verktyg som Midjourney och Dall·E bygger på bildmaterial som "lånats" från internet använder Adobe bara material från som egna bildbank där fotograferna fått betalt

→ Just nu finns generative fill-funktionen bara i den senaste betaversionen av Photoshop. Om du har en Photoshop-licens är det gratis att ta ner betan.

Tre saker att testa

→ Markera en detalj i en bild och be Photoshop plocka bort detaljen (du behöver inte skriva en prompt)

→ Markera en yta i en bild och beskriv vad du vill lägga till där

→ Be Photoshop förlänga en bild

Midjourney

→ [Midjourney.com](https://www.midjourney.com)

Midjourney i korthet

Midjourney är ett AI-drivet verktyg som gör det möjligt att skapa bilder och konst – allt från realistiska till surrealistiska – genom att beskriva i text vad man vill skapa.

Kom igång med Midjourney

Dagens version av Midjourney kan te sig skrämmande vid en första anblick. Men med hjälp av någon av alla bra tutorials-filmer på Youtube kommer man snabbt igång. Men det finns helt klart en tröskel att komma över för att kunna skapa bra bilder.

→ Midjourney använder sig av en plattform som heter Discord som kan laddas ner som en egen app eller användas via en webbläsare.

→ Skapa konton på midjourney.com och Discord

En sak att testa i Midjourney

Skapa en bild till en presentation

→ I meddelandefältet i Discord skriv in "imagine promt"

→ Skriv därefter in en specifik förklaring på vad du vill att din bild ska innehålla. Till exempel, istället för att begära "ett träd" kan du begära "ett träd på kanten till ett stup". Tips: använd ett enklare språk och korta meningar. Detta gör det enklare för Midjourney att förstå vad du vill skapa.

→ Eftersom vi inte vill ha en illustration eller tecknad bild behöver du säga specifikt beskriva stilen (style) som du vill ha, så i din text lägg till att du vill att bilden ska vara ett realistiskt foto.

→ Tryck enter när din förklaring är klar

→ Midjourney genererar 4 versioner. Under de fyra bilderna finns det 8 knappar. U står för Upscale och V för Variations. Gillar du tex den tredje bilden och vill använda den, klicka på U3 knappen. Vill du se fler variationer på den tredje bilden, klicka på V3.

→ När du valt att skala upp en bild, högerklicka på bilden och välj spara bild

Runway

→ runwayml.com

Runway i korthet

Med RunwayML kan du skapa AI-genererade videos. '

Du kan skapa en video med hjälp av:

Video » Video

Bild » Video

Text » Video

Du kan även använda Runwaysom en videoredigerare som omvandlar ditt befintliga innehåll till vilken stil du vill.

Kom igång med Runway

Runway kan användas i en webbläsare eller i en iPhone/iPad-app.

Du skapar ditt Runway-konto på runwayml.com, sen laddar du ner appen.

I gratisversionen kan du skapa max 4 sekunder video.

En sak att testa i Runway

Skapa en video från en text

1. Välj att skapa en video från text "Text to Video"
2. Skriv en specifik förklaring i prompt-rutan av vad videon ska innehålla och berätta i vilken stil filmen du vill att filmen skall vara
3. Klicka på knappen "Free Preview"
4. Klicka på bilden du gillar mest och välj "Generate"
5. Spara ner filmen genom att klicka på ikonen för Download högra övre hörnet

ElevenLabs

→ elevenlabs.com

ElevenLabs i korthet

ElevenLabs är en röstgenerator som skapar voiceovers från textmanus. **Du kan skapa en voiceover som bygger på din egna röst** eller på någon av de redan färdiga röstprofilerna.

1

En sak att komma ihåg

Just nu kan ElevenLabs generera prata på sju språk, men fler språk läggs till löpande.

Två saker att testa

→ Skapa en voiceover med hjälp av de olika röstprofilerna som finns färdiga i verktyget

→ Skapa en egen röstprofil genom att ladda upp en några minuter lång ljudfil där du pratar engelska och använd den för att skapa en voiceover

Podcast enhance

→ podcast.adobe.com/enhance

Podcast Enhance i korthet

AI-driven ljudförbättrare som rensar upp ljudet i din podcastinspelning eller ditt film ljud och lyfter fram dialogen. Helt utan att du behöver lära dig några inställningar.

En sak att testa

→ Spela in en minuts ljud i en miljö, t ex här på operan, med din mobil eller dator.

→ Ladda sen upp den till Podcast Enhance och lyssna på skillnaden

Voicemaker

→ voicemaker.in

Voicemaker i korthet

Voicemaker konvertera text till röst med hög kvalitet. Verktuget kan producera väldigt naturtrogna, människo-liknande röster. Rösterna kan skräddarsys utifrån flera olika parametrar som tex rösthastighet, pitch, volym, pauser. Du kan även ställa in olika ljudformat och ljudprofiler.

Verktuget uppdateras löpande, just nu inkluderar det över 1000 AI röster i över 130 olika språk.

En sak att komma ihåg

I gratisversionen finns ett lång rad röster och språk. Svenska kräver dock att man har ett premiumkonto.

En sak att testa

- Skriv in en text på Engelska
- Välj språk Engelska, US
- Välj Voice
- Välj Convert to Speech
- Pröva att ändra in inställningarna för att se hur du kan justera röstfilen
- Spara ner ljudfilen när du är nöjd

Besök oss **andfriends.se / @andfriends**
Säg hej **hej@andfriends.se**

&friends