



MICROSOFT COPILOT

Frokostseminar om Copilot, KI og
agenter i det moderne arbeidslivet

10 juni 2025

Kristian Prestegarden

BDM, Modern Work & Copilot M365

ALSO



tjelseth.

IT | Telekom | Design | Flyt | Print





MICROSOFT 365 COPILOT
[HTTPS://COPILOT.MICROSOFT.COM](https://copilot.microsoft.com)



Your AI assistant for work

Ulike AI modeller

Copilot (FOR BEDRIFTER!)

- Lukket
- Mer kontroll – policyes
- Arver sikkerhetsfunksjonalitet
- Laget for bedrifter
- Verne over bedriftsinformasjon
- Microsoft trener ikke på dataene***

Feature	ChatGPT Plus	Copilot for M365	Google Gemini
Underlying AI Model	GPT-4	GPT-4	Gemini Gemini 2.0
Context Window	8,000 tokens	8,000 tokens 32768	1 million tokens 1+
Key Strengths	• General purpose chatbot • Creative writing • Code generation • Text summarization	• Integration with Microsoft 365 apps • Productivity focused • Data analysis within Excel • Email and document generation	• Large context window for handling extensive information • Strong in logical reasoning and coding • Designed for creative collaboration
Integration with Microsoft 365	Limited	Deep integration with all major Microsoft 365 apps	Limited
Integration with Google Workspace	Limited	Limited	Deep integration with Google Workspace apps
Other Productivity App Integrations	Some plugins available	Connects with other Microsoft services like Power Platform	Potential for future integrations with various Google services
Pricing	\$20/month	\$30/user/month	\$20/month user/month (Gemini Advanced)
Availability	Generally available	Generally available	Generally available
Developer	OpenAI	Microsoft	Google
Primary Use Cases	General AI assistant, coding, creative writing	Productivity, coding, document creation	General AI assistant, search, productivity
Unique Features	Multimodal capabilities (text, images, voice)	Deep integration with Microsoft apps (Word, Excel, etc.)	Enhanced search and contextual understanding
Turn Limit	Higher for Plus users	Limited	No turn limit

KONKLUSJON – OPPLEVES SOM MER SIKKER

- ▶ Chat GPT (OpenAI) = Microsoft «spons» / Mange likheter
- ▶ Chat GPT lenger fartstid og hatt mer data å trene på
- ▶ Copilot er nok hakke mer egnet for bedrift sensitiv informasjon
- ▶ Integrert i produktivitsverktøyene – fungerer sømløst igjennom hele Microsoft stacken
- ▶ Copilot = Større fokus på produktivitet, analyse av data/informasjon og enklere å lage dokumenter fra scratch
- ▶ Copilot er på en mer lukket plattform - kan velge mellom å trene på data
- ▶ «Enterprise-Security» - flere sikkerhetsfunksjonaliteter
 - ▶ Labling – DLP
 - ▶ Compliance regler
 - ▶ Datakontroll og rettighetsstyring igjennom Microsoft Purview
 - ▶ Arver sikkerhetsfunksjonaliteter til «base-lisens»
 - ▶ Gratis assessment(«helsesjekk» igjennom Microsoft)





Microsoft 365 Copilot



Unleash creativity

Harness Copilot's power so you never start from scratch



Unlock productivity

Copilot summarize actions for you, and optimize your time



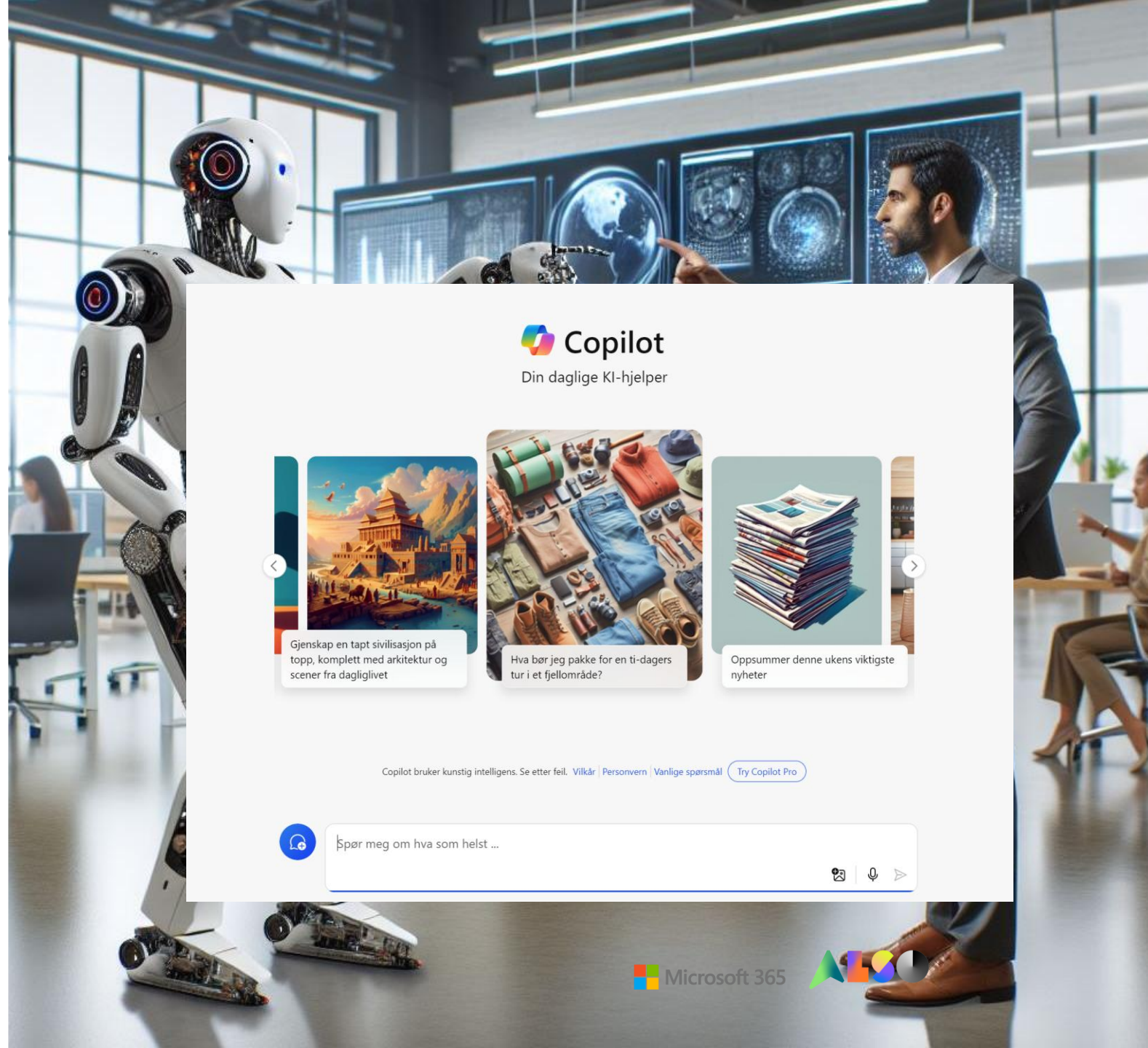
Uplevel skills

Be better at what you're good at and master what you've yet to learn



- The Copilot System

SPARREPARTNEREN



 **Copilot**
Din daglige KI-hjelper



Gjenskap en tapt sivilisasjon på topp, komplett med arkitektur og scener fra dagliglivet



Hva bør jeg pakke for en ti-dagers tur i et fjellområde?



Oppsummer denne ukens viktigste nyheter



Copilot bruker kunstig intelligens. Se etter feil. [Vilkår](#) | [Personvern](#) | [Vanlige spørsmål](#) [Try Copilot Pro](#)



Spør meg om hva som helst ...



 Microsoft 365





EKSEMPLER

Hvordan Copilot fungerer som sparrepartner

Web

- Tekstutkast
- Research
- Idémyldring
- Populære temaer til artikler på nettside
- Generere bilder
- Planlegging
- Strategi
- Rekruttering

Word

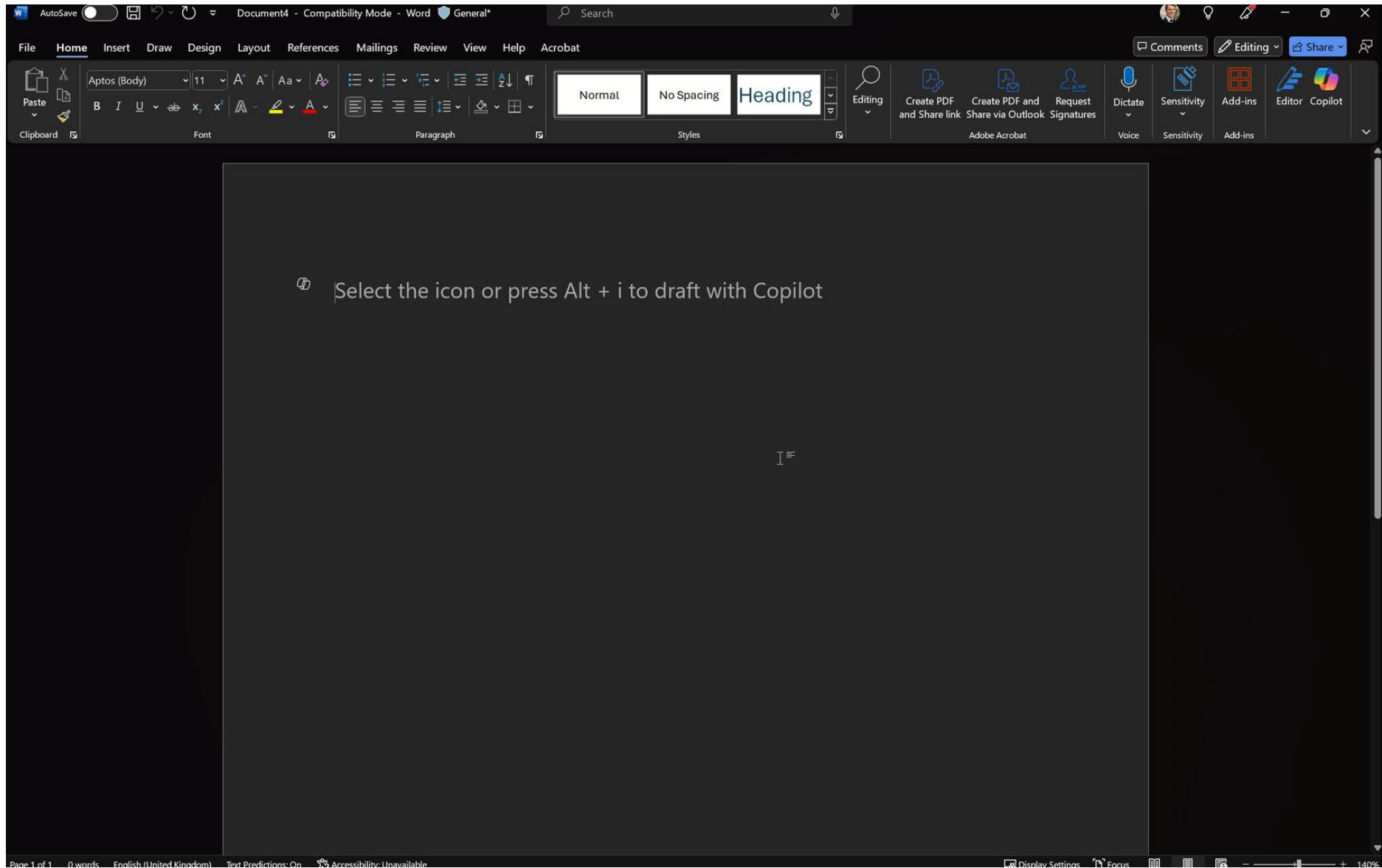
- Hjelper deg med å utvikle og videreutvikle konsepter.
- Foreslår forbedringer i prosjekter og dokumenter basert på innholdet ditt.

Powerpoint

- Gir deg forslag og alternative løsninger basert på din presentasjon.
- Hjelper med idéutvikling og forslag for å lage mer engasjerende presentasjoner.

Excel

- Analyserer data og gir innsikter, basert på dine spørsmål eller behov.
- Foreslår måter å optimalisere datainnsamling og analyse, slik at du får mer ut av dine data.



SEKRETÆREN





EKSEMPLER

Hvordan Copilot fungerer som sekretær

Teams

- Tar møtenotater og oppsummerer de viktigste punktene for deg.
- Oppsummerer møtenotater og genererer referater i **OneNote** eller direkte i **Teams**.

Outlook

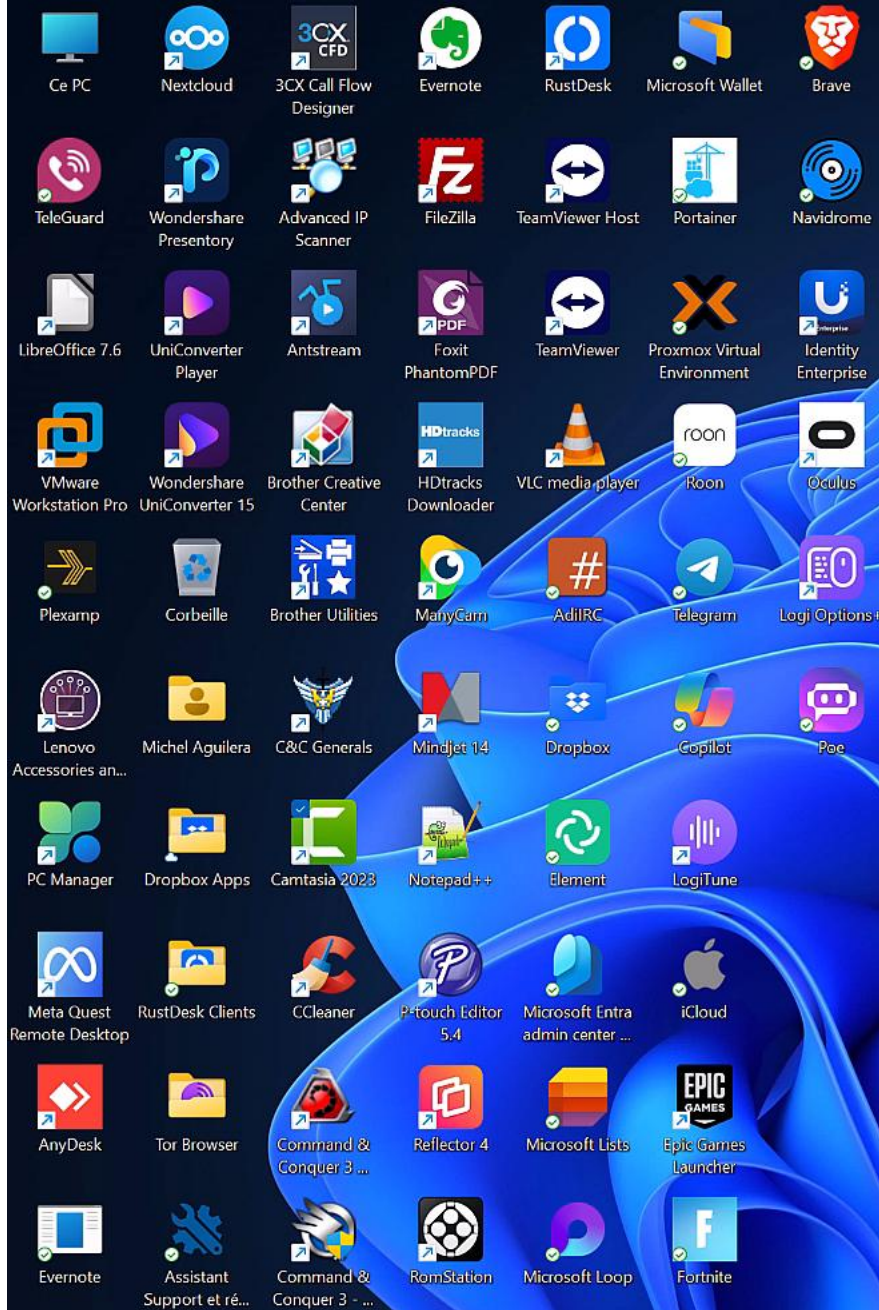
- Foreslår møtetider når den ser at andre er tilgjengelige for å spare tid

Sharepoint

- Hjelper deg med å finne og organisere dokumenter eller filer
- Oppsummerer endringer eller ny informasjon lagt til i delte **SharePoint**-områder, slik at du raskt får oversikt over hva som er oppdatert.

Excel

- Oppretter automatiske diagrammer og visualiseringer for å tydeliggjøre komplekse datasett.



Ce PC

Nextcloud

3CX Call Flow Designer

Evernote

RustDesk

Microsoft Wallet

Brave

TeleGuard

Wondershare Presentory

Advanced IP Scanner

FileZilla

TeamViewer Host

Portainer

Navidrome

LibreOffice 7.6

UniConverter Player

Antstream

Foxit PhantomPDF

TeamViewer

Proxmox Virtual Environment

Identity Enterprise

VMware Workstation Pro

Wondershare UniConverter 15

Brother Creative Center

HDtracks Downloader

VLC media player

Roon

Oculus

Plexamp

Corbeille

Brother Utilities

ManyCam

AdiIRC

Telegram

Logi Options+

Lenovo Accessories an...

Michel Aguilera

C&C Generals

Mindjet 14

Dropbox

Copilot

Poe

PC Manager

Dropbox Apps

Camtasia 2023

Notepad++

Element

Logi Tune

Meta Quest Remote Desktop

RustDesk Clients

CCleaner

P-touch Editor 5.4

Microsoft Entra admin center ...

iCloud

AnyDesk

Tor Browser

Command & Conquer 3 ...

Reflector 4

Microsoft Lists

Epic Games Launcher

Evernote

Assistant Support et ré...

Command & Conquer 3 - ...

RomStation

Microsoft Loop

Fortnite

ASSISTENTEN



EKSEMPLER

Hvordan Copilot fungerer som assistent

Teams

- Forteller deg hva som bør være på radaren din denne uken.
- Lager oppfølgingsoppgaver etter møter og diskusjoner

Outlook

- Reiseplanlegging og muligheter ved å scanne eposter.
- Forteller deg om noen venter på svar fra deg eller om du har glemt å lese en epost.
- Gir deg en oversikt over tidsfrister og møter i kalenderen din.

Excel

- Automatiserer oppfølging av regneark og rapporter, og minner deg på eventuelle ufullstendige oppgaver.

Navigation pane with icons for Mail, Calendar, People, Tasks, and a list of folders.

Archive Flag / Unflag Pin / Unpin Snooze

Fleur de Jasmin ☆					Select	Filter
	From		Subject	Received		
☐	Alexandre Emch	←	Fleur de Jasmin (fleurdejas...	2023-03-23		
☒	Alexandre Emch		Cher Monsieur, Oui c'est p...	2023-03-23		
☐	Jorge Pablo Gonzalez		Bonjour, Navr... Sent Items	2023-03-23		
☐	Jorge Pablo Gonzalez		Hello, Semain... Sent Items	2023-03-22		
☐	Alexandre Emch	←	Bonjour à tous ! Désolé po...	2023-03-22		
☐	Jorge Pablo Gonzalez	!	Bonjour M. Em... Sent Items	2023-03-11		
☒	noreply@ayutec.ch		Rapport Fleur de Jasmin - F...	2023-03-07		

Fleur de Jasmin (fleurdejasmin.ch)

AE

Alexandre Emch
<alexandre.emch@localsearch.ch>

To: +1 other Thu 2023-03-23 11:36 AM

Cher Monsieur,

Oui c'est parfait à 9 heures lundi 27.03.2023.

Bien cordialement

Alexandre Emch
Digital Marketing Consultant
+41 79 926 07 79
localsearch • Swisscom Directories SA
Région Lausanne

Découvrez toutes les informations sur nos produits et nos services sans attendre sur localsearch.ch

«Human in the loop»

AI er fortsatt på det stadiet at den kan være litt kreativ om den ikke finner konkret informasjon. Derfor må alt som genereres av AI-tjenester kvalitets- og faktasjekkes av en faktisk person.



KUNSTEN Å SKRIVE ET GODT SPØRSMÅL (PROMPT)





Microsoft 365 Copilot:

The art and science of prompting

Fortell Copilot hva du trenger

- ✓ **Lær om prosjekter og konsepter**
Hva er (prosjekt X) og hvem jobber med saken?
- ✓ **Oppsummer informasjon**
Skriv en oppsummering med de viktigste punktene fra denne presentasjon
- ✓ **Rediger tekst**
Sjekk dette dokumentet for avvik
- ✓ **Skap engasjerende innhold**
Lag et forslag til donasjonskampanje
- ✓ **Forvandle dokumenter**
Forvandle denne FAQ-en til en 10 siders onboarding guide
- ✓ **Hold deg oppdatert**
Hva bør være på radaren min denne uken?

Nyttige tips

Vit om begrensningene

Copilot er ikke bedre enn det du forteller den. Gi masse detaljer.

Bruk anførseltegn

Dette hjelper Copilot med å vite hva den skal skrive, erstatte eller endre.

Vær profesjonell

Høflig språk forbedrer responsen.

Start fresh

Er det et nytt tema, så start en helt ny samtale.

Vær tydelig

Vær obs på grammatikk og skriveregler



Prompts er hvordan du spør Microsoft 365 Copilot om å gjøre noe for deg - som å skape, oppsummere, redigere eller endre noe. For å få det beste resultatet er det viktig å fokusere på nøkkelementene ved formuleringen.

Mål

Hva slags resultat vil du ha?

Kontekst

Hvorfor trenger du det, og hvem er involvert?

Kan du lage 3-5 punkter for å forberede meg til et møte med prospekt X for å diskutere neste fase for å innhente støttemidler?

Fokuser på eposter og Teams chat fra juni til nå. Vær så snill å bruk et enkelt språk så jeg kan oppdateres raskt. Tusen takk.

Hvilken informasjonskilde eller referanse burde Copilot bruke?

Kilde

Hvordan burde Copilot respondere for å møte forventningene dine?

Forventninger

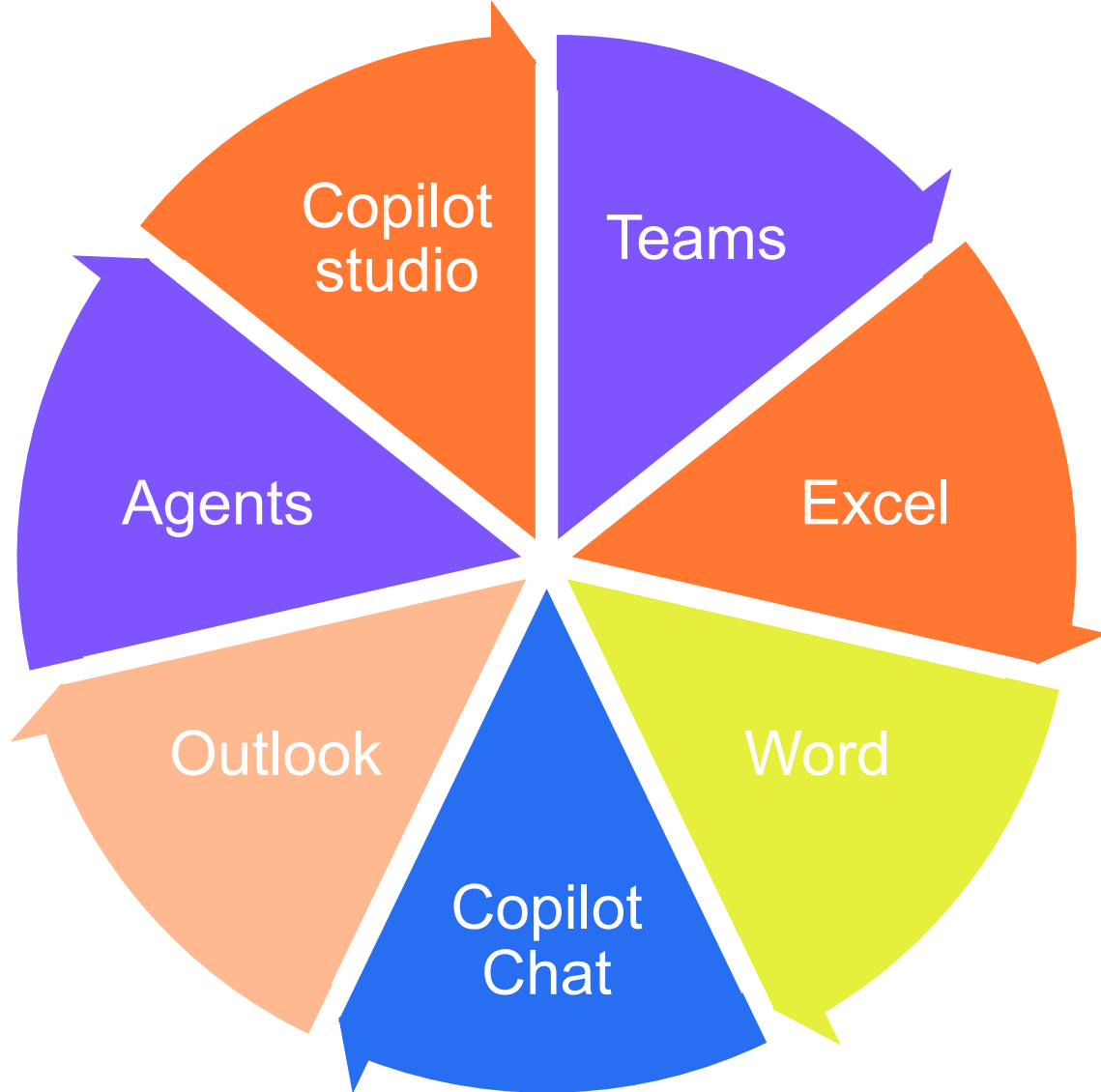
TRENDER

- ▶ Mange norske bedrifter informerer om økt produktivitet;
 - ▶ Sparer tid på rutineoppgaver og kan bruke mer tid på strategiske og kreative oppgaver
- ▶ Bedre samarbeid på tvers innad bedrifter;
 - ▶ Enklere med kunnskapsdeling og effektivisering av felles arbeid
- ▶ Personalisert arbeid i en bedrift;
 - ▶ Tilpasset individuelle arbeidsstiler, personlige anbefalinger = Høyere effektivitet + mer kvalitet
- ▶ Aksept og tilpasning;
 - ▶ Vi ser at flere norske bedrifter åpner opp for aksept mot AI-teknologien, som Copilot f.eks. Åpner opp øynene for en ny måte å jobbe på
- ▶ Oppfordring: Ikke heng bak-på innen denne transformasjonen vi er en del av – AI har kommet for å bli!



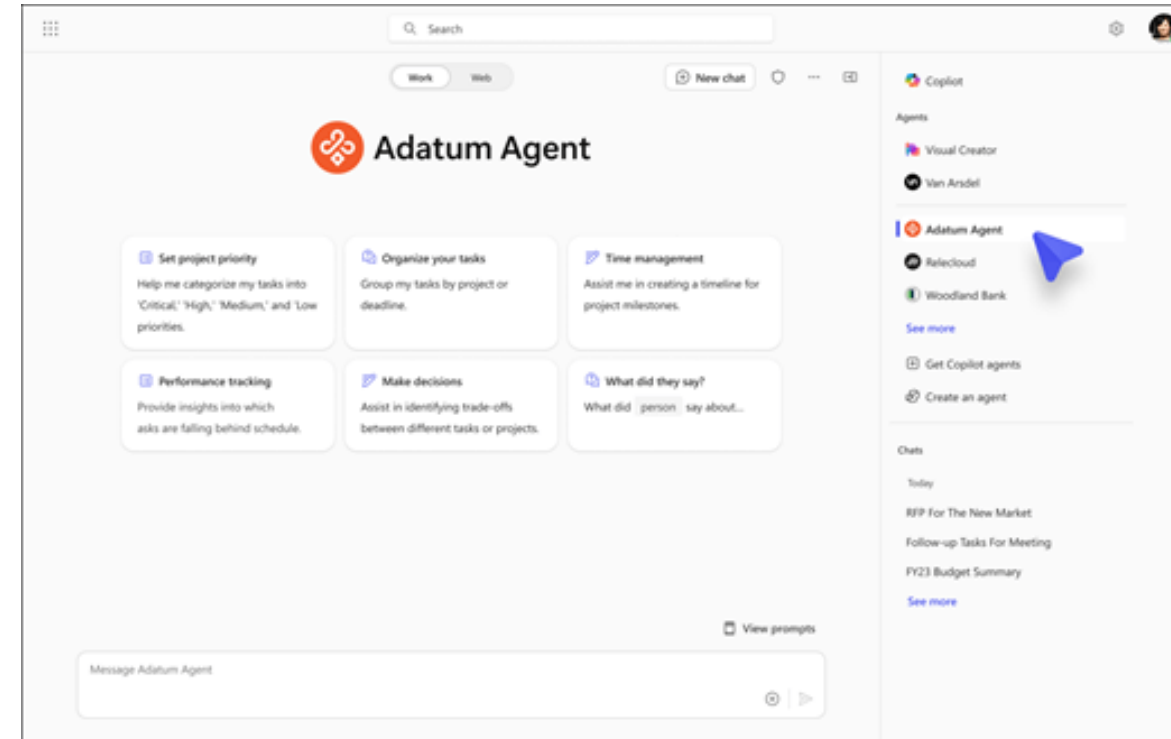
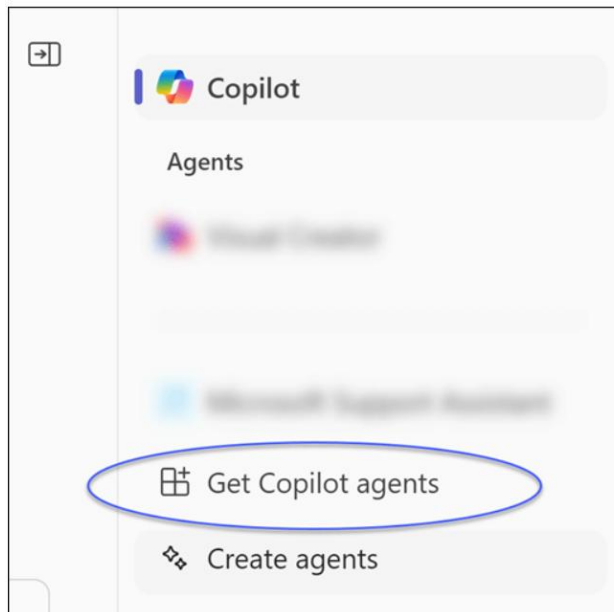
TRENDER

+



WHAT'S NEW?

- ▶ Copilot agents
- ▶ Integrasjoner/Flows/Automasjoner
- ▶ Automatiser repetitive oppgaver
- ▶ Bruk av mange forskjellige connectorer
- ▶ Copilot Studio



Introducing

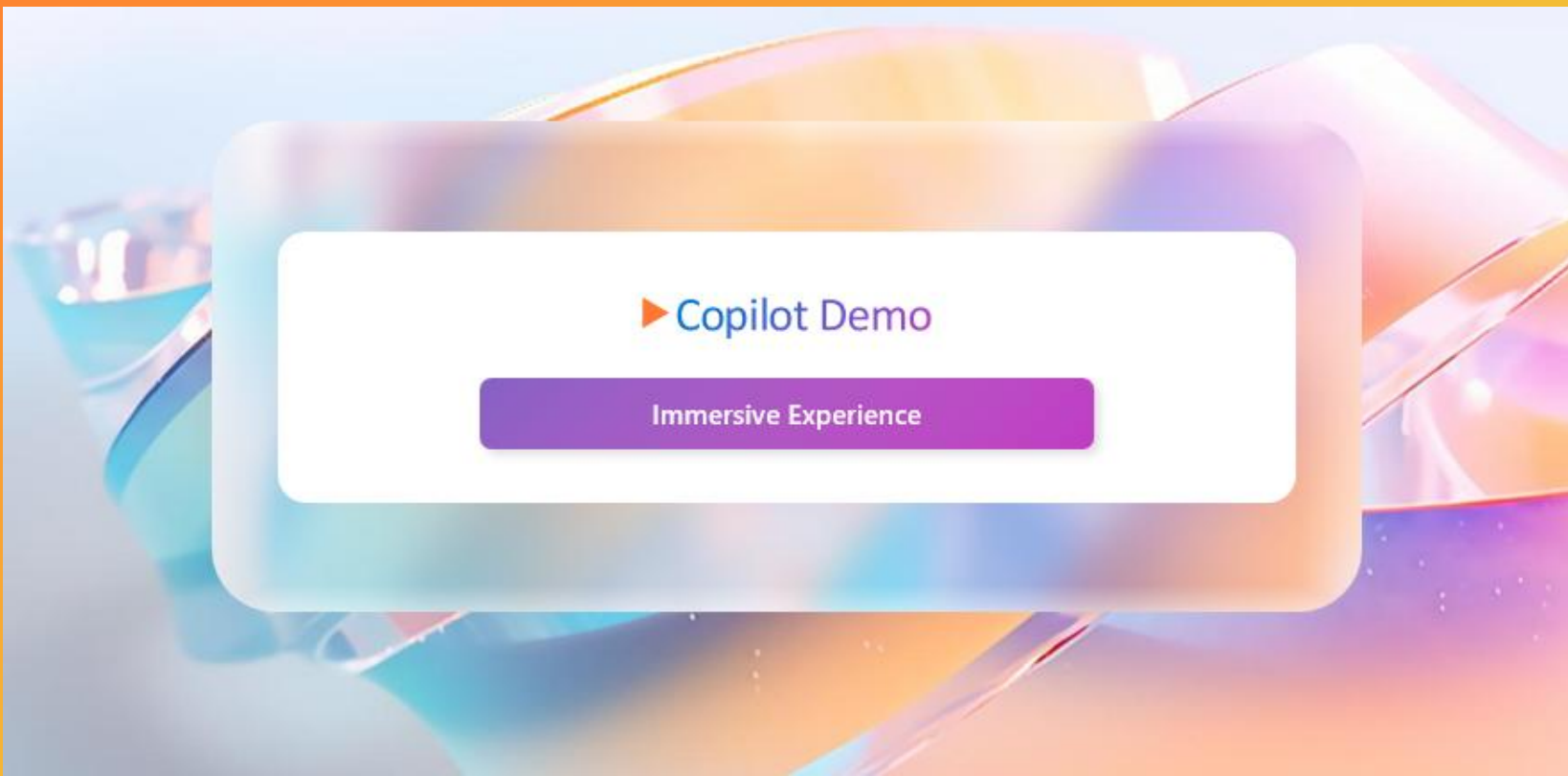


Copilot Studio

Connect to data

Create and orchestrate
sophisticated logic

IT manageability
& control





HVA ER MICROSOFT FABRIC? – OG HVORFOR BØR DU VITE OM DET?

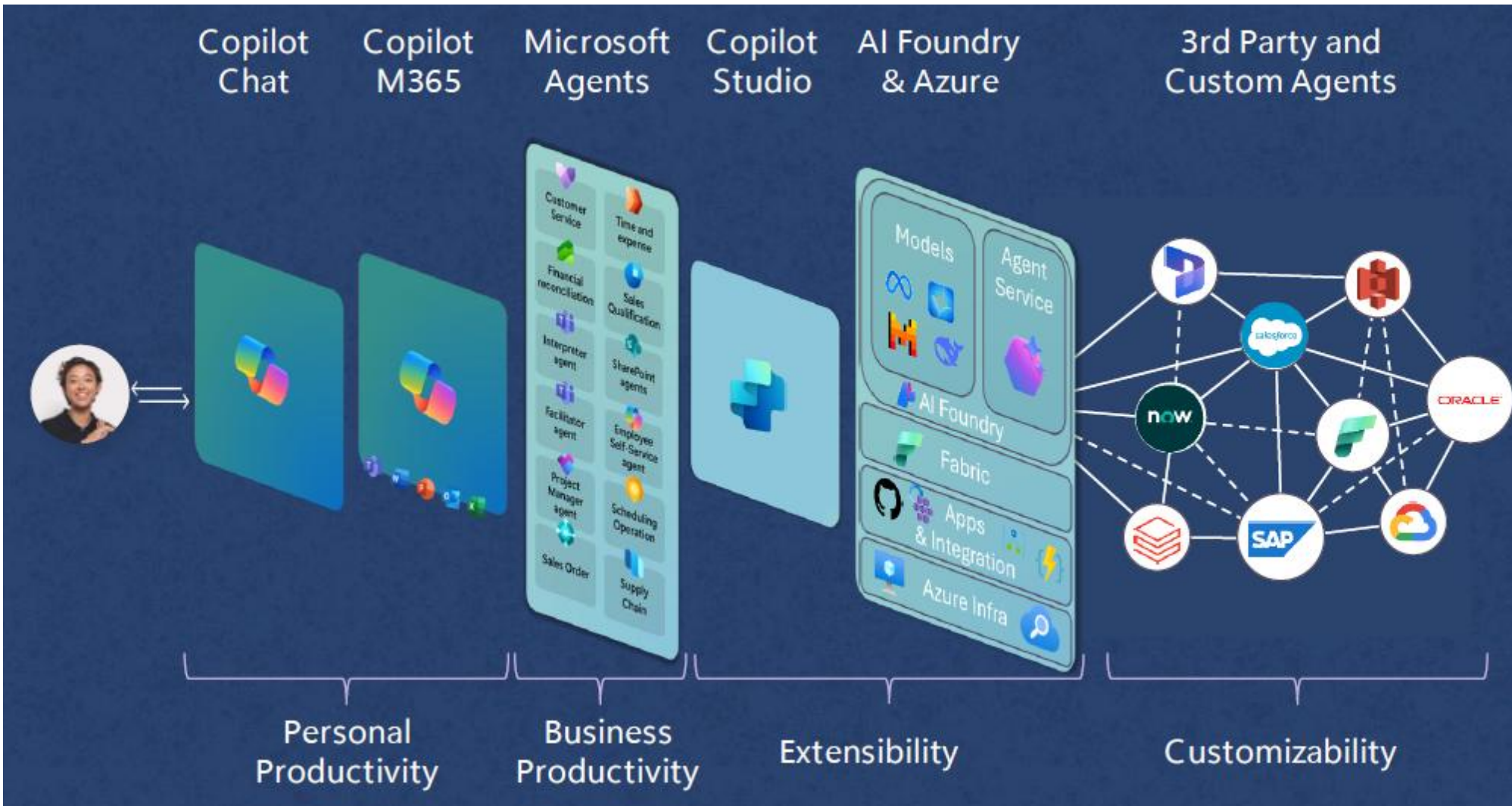
Foren data, AI og automatisering
– og bygg fremtidens løsninger i dag

Andreas Berg-Svendsen
Nordic Microsoft Fabric Presale
ALSO



Microsoft

COPILOT OG VEIEN VIDERE?



1. Hjelp
enkeltpersoner
med å jobbe
smartere.
(Word, Excel og Teams)
2. Øke samarbeid og
beslutningsstøtte i
hele
organisasjonen.
(Agenter som jobber
med CRM, ERP og
interne data)
3. Tilpasse og bygge
egne AI-løsninger.
(Skreddersøm og bruk av
egne datamodeller)

HVORFOR ER DETTE TEMAET VIKTIG NÅ?



- ▶ **1. Dataeksplosjon uten innsikt**
Virksomheter drukner i data, men opplever utfordringer med å få verdi og innsikt ut fra dataene.
Behov for verktøy for å hente ut innsikt.
- ▶ **2. AI er her – og klar til bruk**
Kunstig intelligens er ikke lenger fremtid – det skjer nå!
Behov for verktøy hvor brukerne selv kan bygge egne AI-assistenter – raskt, trygt og uten kode.
- ▶ **3. AI er konkurransefortrinn**
Evnen til å handle raskt og presist er avgjørende.
Behov for verktøy som gir innsikt og automatisering – i sanntid.
- ▶ **4. Teknologi for alle**
Lavkode gjør avansert teknologi tilgjengelig for hele organisasjonen. Resultatet? Mer innovasjon, mindre venting.
Behov for selvbetjeningsløsninger hvor brukerne lager løsninger selv.
- ▶ **5. Bygget for trygg vekst**
AI må være ansvarlig, sikker og integrert.
Behov for løsninger som ivaretar sikkerhet, skalerbarhet og tilgjengelighet – som standard.

EKSEMPEL PÅ AGENTER BRUKT SOM ASSISTENT



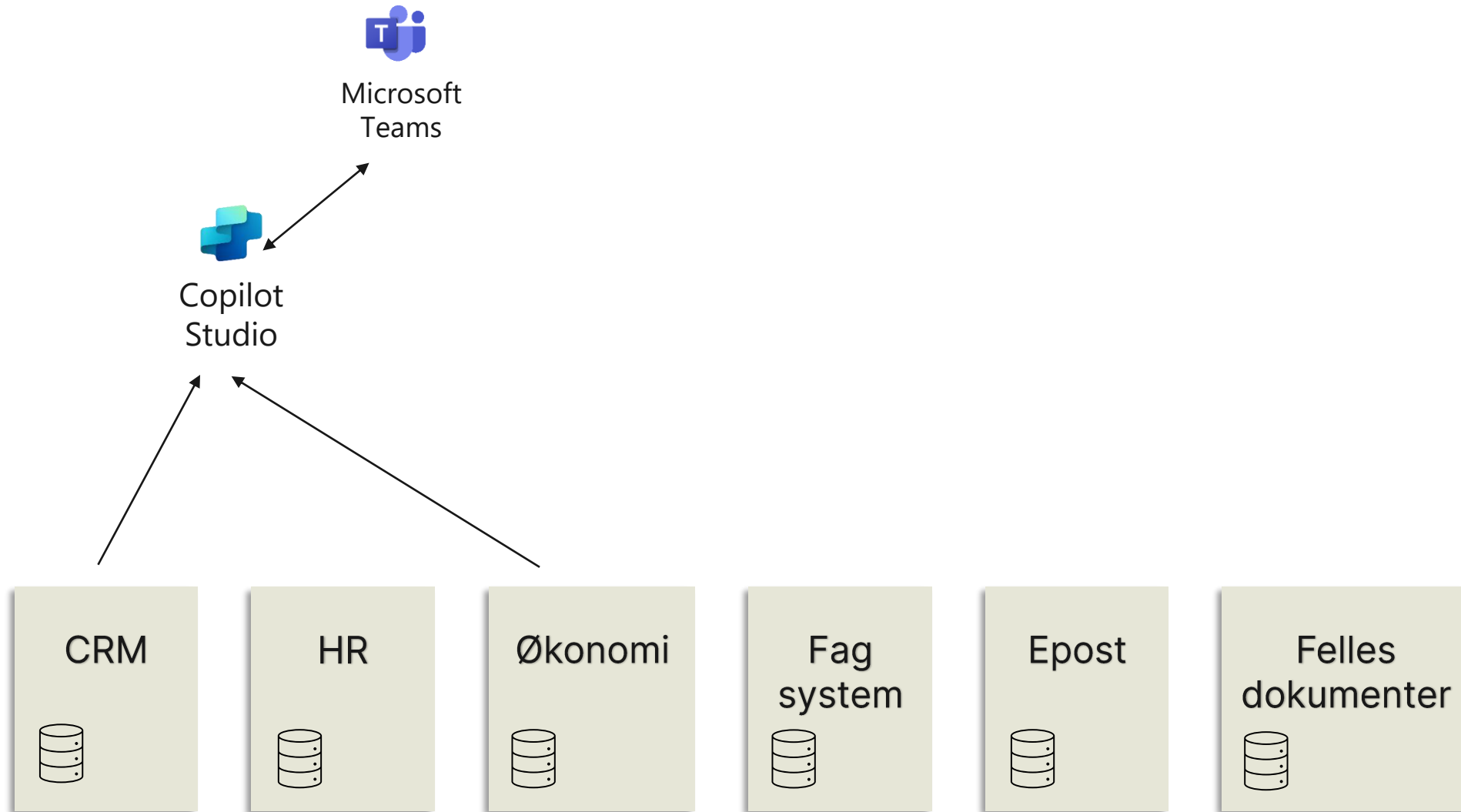
Registrere feriesøknader

- ▶ Opprett chat med AI assistenten (agenten):
«Jeg ønsker ferie uke 28, 29 og 30. Registrer en feriesøknad for meg på disse ukene»
 - AI assistenten oppretter feriesøknad og bekrefter tilbake i chat'en.
- ▶ Lederen kan da bruke samme assistenten til å spørre:
«Hvem er på jobb uke 28, 29 og 30? Hvem kan overta oppgavene til Andreas disse ukene?»
 - AI assistenten sjekker ferieoversikten, ser hvem som er ledige og sjekker disse opp mot rollene/profilen til Andreas. Gir en anbefaling tilbake til leder.

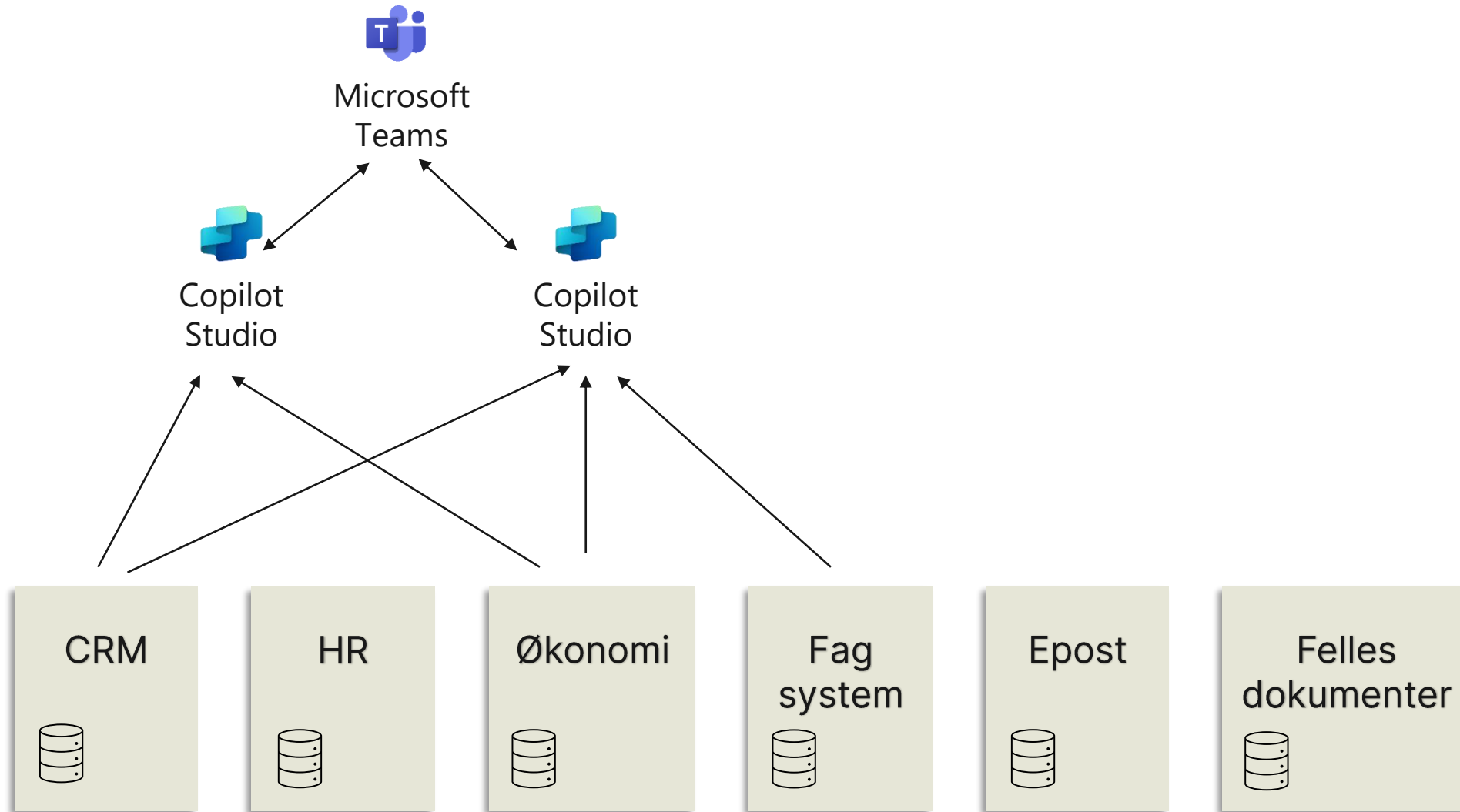
Du har sykt barn og må gi beskjed til jobben.

- ▶ Opprett chat med AI assistenten (agenten):
«Jeg må være hjemme med sykt barn i dag»
 - AI assistenten oppretter fraværsmelding i HR systemet og legger inn «ikke tilgjengelig» i kalenderen. Sender mail til de jeg skulle hatt møte med i dag om at jeg dessverre må utsette avtalene. Gir beskjed til lederen om at jeg ikke kommer på jobb i dag.

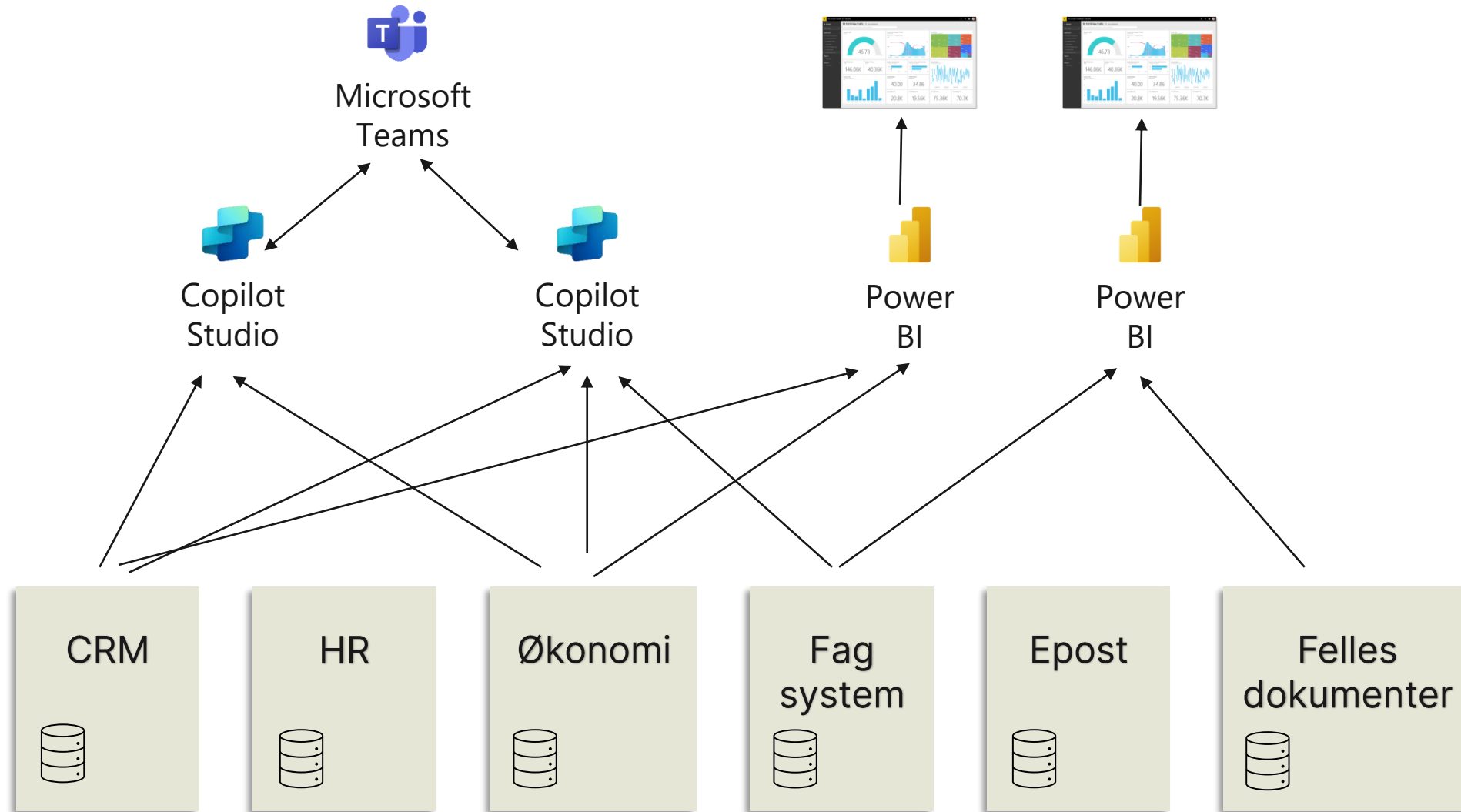
BRUK AV COPILOT STUDIO



BRUK AV COPILOT STUDIO

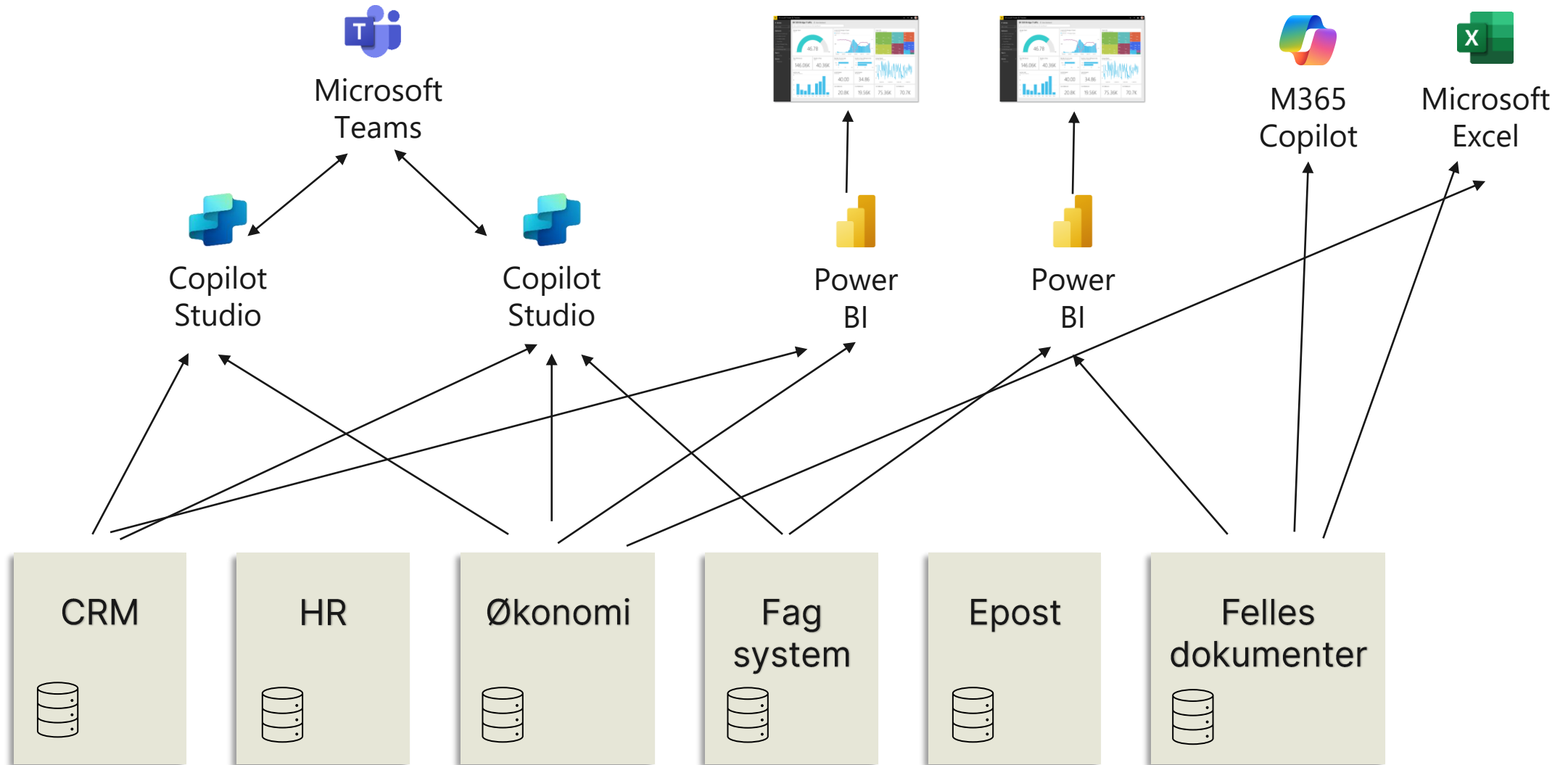


BRUK AV COPILOT STUDIO + POWER BI

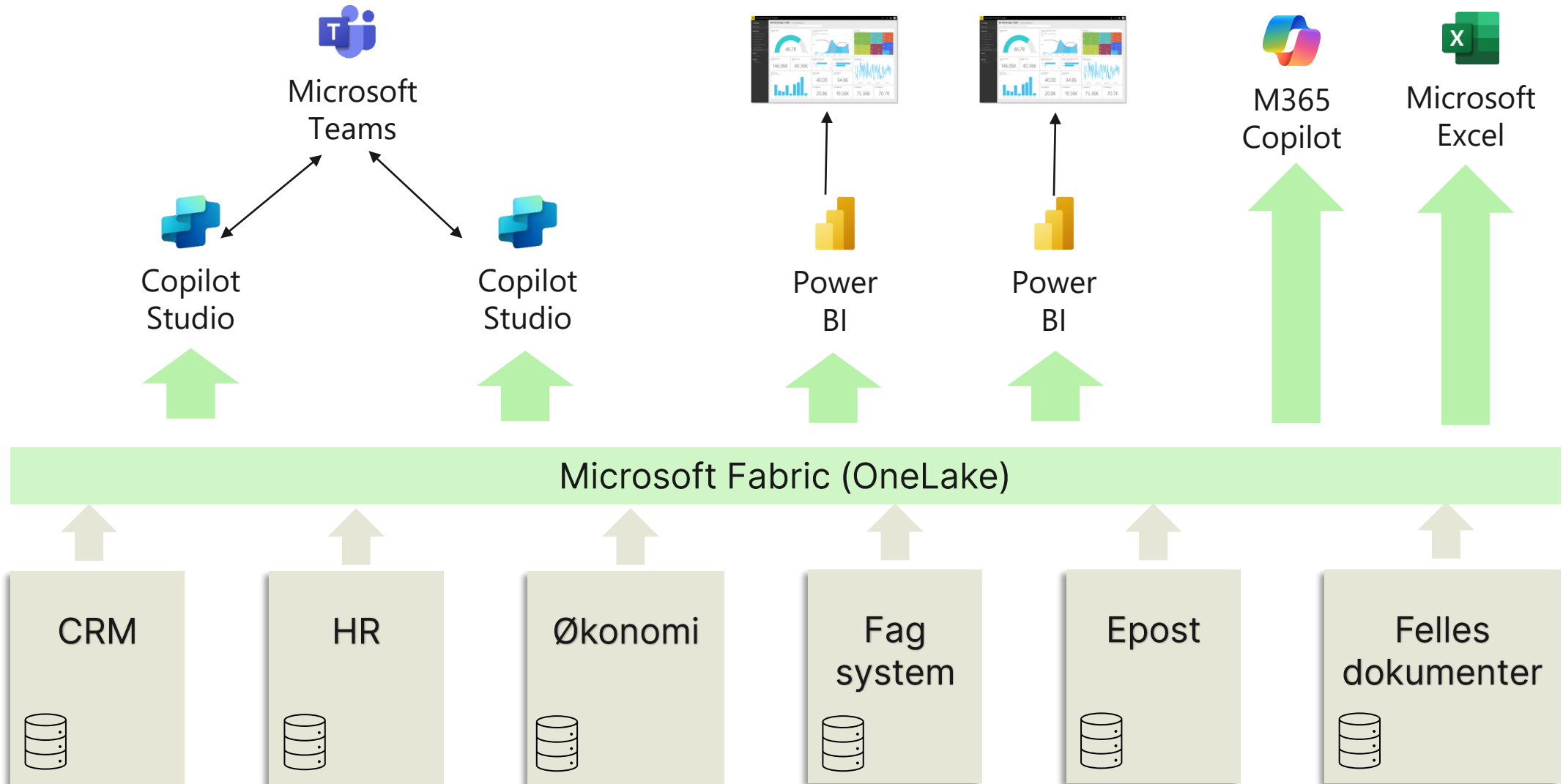


FLERE LØSNINGER BRUKER DE SAME DATAKILDENE

+



BRUK AV MICROSOFT FABRIC SOM DATAPLATTFORM



HVA ER MICROSOFT FABRIC?

Microsoft Fabric er en plattform som samler alle verktøyene du trenger for å jobbe med data. Fra å samle inn data, til å analysere og tilgjengeliggjøre data.

Tenk på det som en alt-i-ett-løsning som gjør det enkelt å administrere og forstå dataene dine





+

„TID ER
KONKURRANSEFORTRINN»



NÅR BRUKERE KJØPER INN EGNE SKY TJENESTER (SKYGGE-IT):



Hvorfor skjer det?

- ▶ Brukere ønsker raske løsninger og opplever IT som en flaskehals.
- ▶ Mange AI- og skyverktøy er lett tilgjengelige og krever ingen installasjon.
- ▶ Det finnes et gap mellom forretningsbehov og IT-leveranse.

NÅR BRUKERE KJØPER INN EGNE SKYTJENESTER (SKYGGE-IT):



- ▶ **Manglende oversikt:**
IT vet ikke hvilke verktøy som er i bruk, hvor data lagres, eller hvem som har tilgang.
- ▶ **Datarisiko:**
Sensitive eller forretningskritiske data kan lastes opp til tjenester uten sikkerhetsvurdering.
- ▶ **Brudd på regelverk:**
Uautorisert bruk av skytjenester kan føre til brudd på GDPR, personvern og interne retningslinjer.
- ▶ **Fragmentering:**
Data og innsikt spres i ulike systemer, uten felles struktur eller styring.
- ▶ **Sikkerhetshull:**
Tjenester uten riktig tilgangsstyring, logging og overvåking kan bli inngangsporter for angrep.

LØSNINGEN? COPILOT STUDIO + FABRIC!



- ▶ Standardisering og sentralisering av data
Fabric gir IT mulighet til å samle og strukturere data på én plattform, med kontroll over tilgang, kvalitet og sikkerhet.
- ▶ Redusert utviklingspress
Copilot Studio lar forretningssiden bygge egne løsninger – noe som avlaster IT og reduserer køen av små utviklingsbehov.
- ▶ Bedre styring av AI-bruk
I stedet for at ansatte bruker uautoriserte AI-verktøy, kan IT tilby en trygg og styrt plattform for AI-assistenter.
- ▶ Sikkerhet og etterlevelse i Azure
Alt skjer innenfor Microsofts rammeverk for sikkerhet, logging og compliance – noe som gir IT kontroll og trygghet.

HVA BØR IT GJØRE?

- ▶ Etablere rammer og retningslinjer
 - Definer hva som er godkjente verktøy og hvordan de skal brukes.
- ▶ Tilby trygge alternativer
 - Gjør verktøy som Microsoft Fabric og Copilot Studio tilgjengelig som en del av virksomhetens verktøykasse.
- ▶ Samarbeid med forretningen
 - IT bør være en muliggjører, ikke en flaskehals. Gi støtte til å bygge løsninger – men med kontroll.
- ▶ Overvåke og sikre databruk
 - Bruk Azure-verktøy for tilgangsstyring, logging og databeskyttelse.

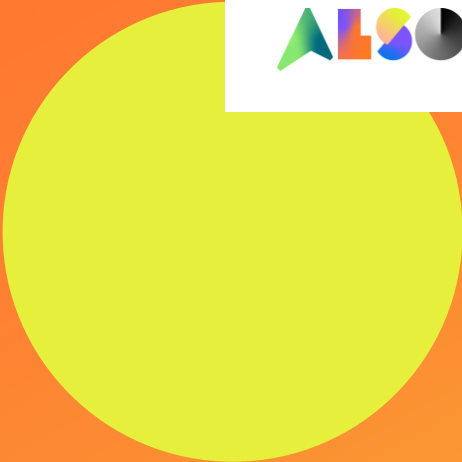
Microsoft Copilot Studio og Fabric gir IT mulighet til å tilby AI og dataanalyse på en trygg, styrt og skalerbar måte. Men uten tydelige rammer og samarbeid, kan det føre til skygge-IT og tap av kontroll.

OPPSUMMERT: MICROSOFT FABRIC + COPILOT STUDIO



Microsoft Fabric og Copilot Studio er to kraftige verktøy – men det er når de brukes sammen at de virkelig skaper verdi.

- ▶ Microsoft Fabric gir deg en enhetlig plattform for å samle, strukturere og analysere data. Det er her du bygger grunnmuren: du kobler til datakilder, transformerer data og gjør det tilgjengelig for hele organisasjonen.
- ▶ Copilot Studio lar deg bygge AI-assistenter som bruker disse dataene til å svare på spørsmål, utføre handlinger og støtte brukere i hverdagen – uten at du trenger å skrive kode.

A large, solid yellow circle is positioned in the upper left corner of the slide.

THANK YOU

