

Är din hjärna redo för AI?

AI-readiness börjar i hjärnan

AI förändrar inte bara vad vi gör och hur vi arbetar – utan också hur vi tänker, lär och använder vår egen kognitiva kapacitet. Den här kursen hjälper dig att förstå din och andras kognitiva profil, tankemässiga kapacitet, styrkor och utmaningar – och vad dessa betyder för förmågan att fungera och prestera i AI-eran.

Människan och AI

AI kan förstärka mänskligt tänkande, lärande, kreativitet och produktivitet. Samtidigt visar den växande forskningen om AI och stora språkmodeller på risker som minskad kognitiv ansträngning, mindre självständigt tänkande, ytligare analys, bias, ökad benägenhet att acceptera felaktiga svar samt kognitiv överbelastning och fragmenterad uppmärksamhet.

Det skapar en viktig paradox: AI har potential att stärka människans förmåga – men kan också försvaga just de förmågor som behövs för att använda tekniken klokt.

Kognition och exekutiv förmåga

Kognition omfattar hjärnans tankemässiga processer – att minnas, tänka, lära, tolka och förstå omvärlden. Vår förmåga att fokusera, analysera, fatta beslut, hantera komplexitet, reglera beteende och anpassa oss till förändring påverkas i hög grad av våra exekutiva förmågor.

I ett AI-drivet arbetsliv blir därför människans konkurrensfördel inte mer information, utan förmågan att förstå, utveckla och använda den egna kognitiva kapaciteten bättre.

Det här lär du dig – och kan använda i praktiken

- hur hjärnan och exekutiva funktioner påverkar tänkande, lärande, analys, beslut, anpassning och prestation
- hur AI påverkar vår kognitiva förmåga – möjligheter, risker och individuella skillnader
- hur människors tankestilar skiljer sig och hur kognitiva styrkor och utvecklingsområden kan identifieras
- hur sömn, stress, motivation och arbetsmiljö påverkar kognitiv prestation och beteende
- strategier för fokus, kritiskt tänkande, självständigt resonemang, lärande och hållbar prestation
- hur kognitiva profiler kan användas i ledarskap, rekrytering, utveckling, teamwork och individanpassning

Din egen kognitiva profil

Som en del av kursen erbjuds du möjlighet att genomföra Capacios kognitiva profilering. Genom att förstå din egen profil blir det lättare att identifiera styrkor och utvecklingsområden och omsätta kunskapen i konkreta strategier för din egen AI-readiness.

Vem riktar sig kursen till?

Kursen riktar sig till ledare, chefer, HR-specialister, rekryterare, organisationsutvecklare, konsulter, L&D/utbildningsansvariga, AI-ansvariga och andra som arbetar med att utveckla människor och verksamheter.

Upplägg

- Föreläsningar, forskning, konkreta exempel, diskussioner och praktiska tillämpningar
- Möjlighet att genomföra kognitiv profilering i anslutning till kursen
- Fokus på direkt användbarhet i individ-, team- och organisationsperspektiv

Föreläsare

Predrag Petrovic – läkare, psykiater och docent i kognitiv neurovetenskap vid Karolinska Institutet. Hans forskning omfattar bland annat hjärnans beslutsprocesser, placeboeffekter och exekutiva funktioner hos högpresterande individer. I kursen kopplar han detta till vilka kognitiva förmågor som blir särskilt viktiga när människor ska fatta beslut, anpassa sig och prestera tillsammans med AI.

John Axelsson – forskare inom sömn, kognition och hälsa. Han studerar bland annat hur sömn, stress och individuella skillnader påverkar kognitiv prestation och variation. I AI-readiness-perspektivet handlar det om vilka biologiska och mentala förutsättningar som krävs för att behålla fokus, omdöme och kognitiv kapacitet i en allt mer informationsintensiv arbetsmiljö.

Christine Bedinger – legitimerad psykolog och specialist i neuropsykologi med lång erfarenhet av neuropsykologisk testning, bedömning och tolkning. Hon bidrar med förståelsen för hur kognitiva styrkor och svagheter kan mätas och omsättas i praktiken – en central del i att förstå den egna AI-readinessen.

Anders Norén – vd och medgrundare av Capacio AB, med lång erfarenhet av att mäta, förstå och omsätta kognition och exekutiv förmåga i praktiken inom idrott, näringsliv, skola och hälsa. I kursen sammanfattar han den växande forskningen om hur användningen av LLM:er och generativ AI påverkar människans tänkande, lärande och kognitiva förmåga – och vad det betyder för vår AI-readiness.

Efter kursen – fortsatt AI-readiness

Deltagare erbjuds möjlighet att bli tidiga användare av Capacios AI Readiness-tjänst. Tjänsten utgår från individens kognitiva profil och tankestil och ger individanpassad guidning kring hur AI kan användas, vilka risker man särskilt bör vara uppmärksam på och vilka strategier som kan stärka den egna kognitiva kapaciteten.

Målet: att använda AI på ett sätt som stärker – snarare än försvagar – den mänskliga kapaciteten.