项目名称	面向有环保意识的欧洲消费者、基于海洋和淡水原料可持续价值链的创新功能性食品生产系统示范项目
项目标题	NOVAFOODIES
项目编号	101084180
征集主题	HORIZON-CL6-2022-FARM2FORK-02-两阶段
活动	工作包 7 - 任务 7.4 培训活动（试点课程）
文档	培训手册

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

目录

目录 *2*

1 引言 *4*

1.1. 本培训手册的受众是谁？ **5**

1.1.1. 社会工作者 5

1.1.2. 专业教练和就业指导顾问 5

1.1.3. 水产养殖及行业专家 6

1.1.4. 培训师和培训机构 6

2 方法论说明 *6*

2.1 方法论的目标 **6**

2.1 方法论途径 **7**

2.1.1 能力建设 7

2.1.2 参与式和体验式 8

2.1.3 辅导法 8

2.1.4 小组课程 8

2.1.5 个人辅导 8

3 技术技能培训 *10*

3.1 营造高效的学习环境 **10**

3.2 将理论与实践相结合 **10**

3.3 采用体验式和参与式学习方法 **11**

3.4 运用案例研究和现实生活中的实例 **11**

3.5 鼓励创新与持续改进 **12**

3.6 根据学员需求调整技术培训 **12**

4 创业培训 *12*

4.1 了解创业动机与创业者特征 **13**

4.2 面向创业者的支持体系 **13**

4.3 内部创业：促进组织内部的创新 **14**

4.4 创业：员工的一种职业选择 **14**

4.5 商业创意的开发 **15**

4.5.1 运用设计思维发展你的创意 15

4.5.2 开展市场调研 15

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

4.5.3 制定价值主张 15
4.5.4 完善你的电梯演讲 16
4.5.5 结语 16

5 软技能工具包 16

5.1 适应能力 18

5.2 自我认知与效能感 18

5.3 道德与可持续思维 19

5.4 韧性 20

5.5 时间管理 20

5.6 解决问题 21

5.7 动力与毅力 21

5.8 团队合作 22

5.9 沟通 23

5.10 规划与管理 23

5.11 领导力和决策能力 24

5.12 自信 25

6 参考文献 27

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

1 引言

NOVAFOODIES 项目旨在通过一项以深化水产养殖知识为重点的综合培训计划，提升劳动力技能水平。该计划面向行业专业人士与失业人群，帮助他们掌握这一快速发展行业所需的硬技能与软技能。

该方法论适应性强，适用于各类就业环境和各类人群，包括行业内专业人士与失业人员。职业教育与培训（VET）采取小组课程与个性化支持相结合的方式，着力提升学员的硬技能和软技能。这一灵活安排以人为本，着眼个体成长过程，培养掌握相关技能所需的关键习惯。同时，该方法论注重与当地社区协同，确保培训切合实际、与时俱进，并与改善劳动力市场的目标紧密契合，进而增强社会与地域凝聚力。项目还通过面向农村地区的振兴举措并纳入性别视角，致力于推动性别平等。

《NOVAFOODIES 培训手册》深入阐述了支撑该方法论的多种途径，包括提升技术技能与软技能的能力建设，通过参与式、体验式方法引导学员完成课程，以及借助辅导促进自我认知、识别限制性信念与行为。此外，本手册还就技术技能、创业能力与软技能的培养提供了详细指导，并结合水产养殖行业学员的需求给出实用的方法与学习活动，同时说明了各类培训师（社会工作者、专业教练、水产养殖专家）的资质要求，他们将在整个学习过程中为学员提供支持。

总而言之，《NOVAFOODIES 培训手册》旨在支持培训师运用创新且有效的教学方法来规划和实施培训课程。它就如何设计符合现代教学方法的活动提供了指导。通过使用本手册，培训师将能够整合培训课程的内容和学习目标，重点发展技术技能、创业能力和软技能。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

1.1. 本培训手册的适用对象是谁？

本手册旨在支持 NOVAFOODIES 培训项目的有效实施。目标读者是参与培训准备、协调与实施的专业人士，相关工作旨在增强水产养殖行业的就业能力、促进技能发展。

本手册就培训方法、学习方式、学员支持机制提供了指导，并就促进技术技能和跨领域技能的发展提出了实用建议。虽然本手册是在 NOVAFOODIES 项目的背景下编制的，但其中提供的指导和工具也可根据需要进行调整，应用于其他专注于劳动力融入和行业特定技能发展的培训项目。

1.1.1. 社会工作者

社会工作者在培训全程中发挥着关键作用，尤其在支持那些面临社会、经济或个人就业障碍的学员方面。他们的贡献主要体现在确保学员平等获得学习机会、促进学员参与度，并在需要时提供个性化支持。

在培训项目中，社会工作者可：

- 识别并解决可能影响参与和学习的障碍。
- 在整个课程期间维持学员的学习动力，降低中途流失。
- 协助学员获取额外的社会或就业支持服务。
- 鼓励学员建立自信并树立职业抱负。
- 协助营造一个包容且富有支持性的学习环境。

1.1.2. 专业教练和就业能力顾问

专业教练和就业能力顾问协助学员发现自身优势、设定职业目标并制定职业行动计划。他们帮助学员建立自信、提高自我认知，并强化成功融入劳动力市场所需的软技能。

他们在培训项目中的职责可能包括：

- 引导开展自我评估和目标设定活动。
- 协助制定职业规划和求职策略。
- 增强学员的沟通、团队合作和解决问题能力。
- 提供个性化指导和反馈。
- 鼓励学员将所学技能应用于实际就业机会。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

1.1.3. 水产养殖及行业专家

行业专家负责传授培训项目中的技术内容。他们凭借丰富的专业经验和行业专有知识，为学员提供关于水产养殖运营、技术、可持续发展实践以及新兴行业趋势的实用见解。

他们的贡献可能包括：

- 开展专业技术培训课程。
- 分享真实案例、案例研究及行业最佳实践。
- 指导实践演练和问题解决活动。
- 分析当前劳动力市场需求及行业机遇。
- 帮助学员了解水产养殖价值链中不同专业岗位所需的技能和能力。

1.1.4. 培训师和培训机构

本手册同样面向培训师、引导员、职业教育提供方以及负责开展培训活动的组织。它就如何实施 NOVAFOODIES 方法论、根据不同学员特征调整内容，以及打造引人入胜且包容的学习体验提供了实用指导。

这些用户可利用本手册：

- 有效规划和开展培训课程。
- 根据学员的多样化需求调整学习活动。
- 监测学员的进展和学习成果。
- 促进采用积极且以学员为中心的培训方法。
- 确保培训方法在实施过程中始终如一。

2 方法论说明

2.1 方法论的目标

该方法论的目标如下：

- 提升员工能力与促进人才多样性：本方法论侧重于培养关键的技术技能和软技能，例如沟通能力、团队合作、适应能力和情商，这些能力对于职场成功至关重要。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

- 以学员的才能与团队协作拓展人际网络、形成协同效应：鼓励学员相互协作、分享技能，建立稳固的人际网络并产生协同效应。这种集体协作有助于营造相互支持的氛围，让每个人都能互相学习、共同成长。
- 促进经济与社会融合：学员行业特定技术技能和软技能的发展与经济及社会融合密切相关。该项目同时鼓励个人成长，帮助学员建立自尊、设定目标，并采取积极行动去实现这些目标。
- 加强本地合作伙伴的能力建设，并安排企业参观和行业活动：除对学员进行培训外，该项目还致力于提升本地合作伙伴的能力，以增强其支持就业和融合的能力。学员还将参观企业并参加行业活动，从而获得实践见解并拓展其专业人脉。

2.1 方法论

该方法论采用涵盖技术能力与软技能的综合培训框架，帮助学员不仅获得工作机会，还能长期稳定就业，或在需要时顺利转换岗位。

本方法采用线上线下相结合的混合形式实施，学员可同时参加线下和线上课程。这一灵活安排有助于平衡工作与生活，使学员更从容地兼顾职业、家庭与学习责任，同时避免长途通勤，减少可能阻碍参与的时间与经济成本。

这种形式还让学员能够在兼顾自身日程与责任的同时接受高质量培训，更容易全程保持投入。这种灵活性也使不同地域、不同背景、不同个人状况的人群都能参加项目，扩大了覆盖面，提升了包容性与影响力。

2.1.1 能力建设

在一个日新月异的世界中，终身学习与技能的持续发展尤为重要，是获得就业、胜任岗位的关键动力。要胜任一份工作，仅掌握特定技术知识已远远不够，还须具备商业环境所需的各种跨领域知识、技能与能力，才能自主而灵活地应对职业问题。这些能力帮助个人顺利融入劳动力市场、更好地履行职责，对个人和企业都有益处：

- 在个人层面，这些关键技能有助于提高获得并保持工作的能力，满足个人期望，感受到公司的重视，并积极参与持续学习。
- 在企业层面，这些关键技能意味着员工能够更好地应对职场变化，学习速度更快，工作表现更高效。

因此，该方法论不仅限于传授技术技能，更侧重于提升专业人士和失业者的这些跨领域能力，使他们无论未来从事何种具体职业，都能掌握胜任任何工作的必要技能和能力。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

2.1.2 参与式与体验式

该方法论遵循参与式方法，以学员为行动主体，由大家共同塑造培训进程与学习内容。培训师负责引导节奏，在感知需求与实际需求之间取得平衡，同时让团队始终参与其中，并了解各主题的学习缘由。

该方法论采用"做中学"的体验式方法：成年学员通过知识的实际应用来学习和掌握技能，因为仅靠理论内容无法带来真正的学习。这一方法为学员提供了理想的空间，让他们在把技能应用于劳动力市场之前，能够在安全的环境中放心"试错"、打磨技能。因此，小组互动、挑战和测试是帮助学员提升能力的关键工具。

2.1.3 辅导方法

方法论中的辅导支持学员在个人与职业成长过程中，以务实而自主的方式实现既定目标。辅导有助于提升自我觉察，识别阻碍行动的信念和思维模式。项目专注于培训和赋能个人，帮助他们实现职业目标，引导其发掘多种选择并自主决策。辅导不是单向指导，而是注重全程陪伴，这正是本方法论的核心理念。

2.1.4 小组课程

小组课程是本方法论的基石，它占据了大部分培训时间，为学员实现职业目标的成长过程提供了理想空间。小组课程以实践为主，着力培养团队凝聚力、协作精神、自我认知与自信心。根据团队所处阶段、成员人生阶段及已有技能，方法论将引导开展围绕既定目标量身定制的小组课程。在小组课程中：

- 培训师将传授适应当地背景的新内容，确保内容与学员相关且具有实际应用价值。
- 当地合作伙伴的工作人员将参与其中，基于其在该领域的专业知识提供建议，为学员带来宝贵的见解和指导。
- 将鼓励对每项培训活动进行反馈与评估，以识别潜在的改进领域，并确保项目的持续发展。

该方法论融合了小组互动、游戏、视频等多种互动活动，营造体验式学习环境，让学员培养新技能、进行创造性思考并建立自信。部分主题以结构化讲授呈现，部分主题则由学员自主主导，以提升参与度和积极性。项目临近尾声时，自主工作环节让学员能够独立或以小组形式完成具体任务或挑战，进一步提升整体体验与技能。

2.1.5 单次课程

该方法虽然侧重于小组课程，但也提供了个人层面的补充，旨在进一步促进个人转变，并帮助每个人取得成果。个性化课程的目标是：

- 聚焦于具体的个人目标。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

- 提供全面的个人发展方案。
- 提供情感支持。
- 探讨小组课程中无法涵盖的具体议题。

根据具体情境和项目特点，个体辅导能帮助学员巩固小组课程中讨论的内容，探讨敏感话题，并跟进每个人的行动计划以实现目标。出于保密考虑或需要单独处理的情形，这些内容不宜在小组课程中展开。

个体辅导是深入了解个人、建立信任氛围的关键环节，从与学员的首次接触即开始。因每个人的需求各不相同，辅导不设固定次数，而是根据学员在成长各阶段的处境灵活安排。

个体咨询可根据学员的需求以线上或线下形式进行。尽管个性化咨询占据主要比重，本部分还包含其他选项，例如针对需要强化特定内容的学员开展的小组咨询，以及电话支持或视频通话，从而为参与提供更大的灵活性。

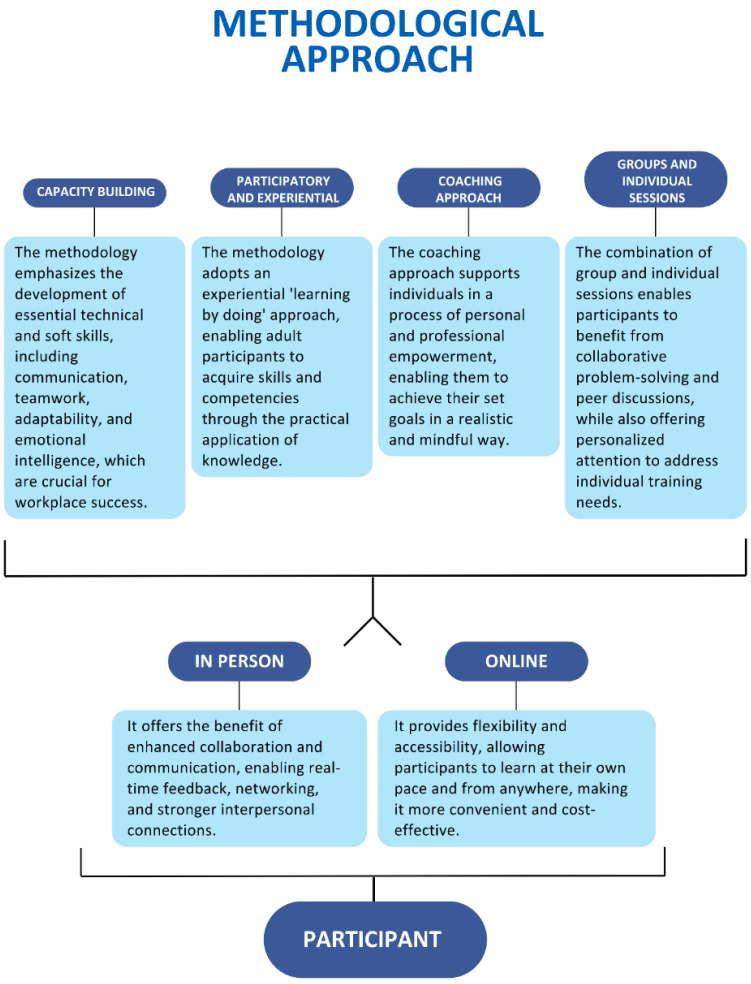

图 1 方法论框架

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

3 技术技能培训

作为 NOVAFOODIES 框架内的技术培训师，您的职责不仅是传授知识，更在于帮助学员培养可直接应用于水产养殖、藻类生产、加工及可持续食品系统实际场景的动手能力。技术培训应帮助学员理解复杂概念，同时增强他们在未来职业活动中执行任务、解决问题和做出明智决策的信心。

NOVAFOODIES 培训项目涵盖广泛的技术主题，包括海洋和淡水生物质的可持续生产、藻类养殖、加工技术、食品安全、质量管理、环境可持续性、生物安全、法规要求以及数据驱动的决策。这些主题需要一种将科学技术知识与实际应用及积极参与相结合的培训方法。

技术培训在学员能够把理论与实践相结合时效果最为显著。无论是希望更新知识的专业人士，还是即将进入行业的求职者，当成人在理解课程内容的实际意义，并有机会通过练习、演示、讨论、案例研究和动手实践运用新掌握的技能时，学习效果最佳。以下各节为培训师在 NOVAFOODIES 项目中有效开展技术培训提供指导。

3.1 营造有效的学习环境

技术类课程有时可能会显得复杂或令人望而生畏，特别是对于经验有限的学员而言。因此，培训师应营造一个支持性的学习环境，鼓励学员提问，并将一些过程中的小错误视为学习机会。

在每次课程开始时：

- 清晰阐明学习目标。
- 将课程主题与现实中的水产养殖或食品生产挑战联系起来。
- 评估学员的既有经验和期望。
- 鼓励学员积极参与并交流经验。
- 营造一种相互尊重的氛围，重视多元化的观点。

专业人士通常拥有丰富的实践经验，失业学员则可能带来新的视角和强烈的学习动力，双方都能从经验与知识的分享中获益。

3.2 将理论与实践相结合

技术知识绝不应仅通过讲座来传授。培训师应尽可能将理论概念与实际案例和现实生活情境联系起来。

例如：

- 在讨论水产养殖系统时，应使用图表、视频、照片以及现有设施的实例。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

- 在讲授生物安全或疾病管理时，应采用贴近现实的情景和案例研究。
- 在讲解环境影响和可持续发展时，应鼓励学员分析并讨论实际运营中的挑战。
- 在探讨食品安全与质量管理时，应展示行业常见风险及相应的缓解措施。

NOVAFOODIES 的培训内容已对这些方面给予了高度重视。其目标是帮助学员不仅理解概念本身，还要*明白其重要性*以及*在实践中的应用方式*。

3.3 采用体验式和参与式学习方法

NOVAFOODIES 方法论基于参与式和体验式学习。因此，培训师应在整个学习过程中积极引导学员参与。

有效的方法包括：

- 小组讨论。
- 解决问题练习。
- 实践演示。
- 案例分析。
- 协作项目。
- 同伴互助学习。
- 反思练习。
- 企业参观和实地考察。

培训师不应立即提供所有答案，而应鼓励学员分析情况、探索替代方案并制定自己的解决方案。这种方法既能加深对技术内容的理解，又能增强批判性思维能力。

3.4 运用案例研究和现实生活中的实例

真实案例能让技术概念更易理解、更易记住。

在条件允许的情况下，培训师应：

- 引用水产养殖行业的本地案例。
- 介绍成功的创新案例和最佳实践。
- 讨论生产系统中遇到的挑战。
- 分析失败案例及汲取的教训。
- 邀请行业专家分享经验。

鼓励学员谈谈自己的工作经验、遇到的问题或汲取的教训。当学员看到培训内容与职业现实之间的明确联系时，往往干劲十足。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

3.5 鼓励创新和持续改进

技术专长不应被视为静态知识。水产养殖和可持续食品行业正通过技术创新、法规变化以及新兴的环境需求而不断演进。

培训师应鼓励学员：

- 及时了解行业动态。
- 对新技术进行批判性评估。
- 考虑创新对可持续性的影响。
- 寻求持续专业发展的机会。
- 培养解决问题的能力。

这种方法有助于学员为在快速发展的行业中规划长期职业生涯做好准备。

3.6 根据学员需求调整技术培训

学员参加培训项目时，其教育背景、专业经验和学习需求可能大相径庭。

因此，培训师应：

- 在培训初期评估学员的先备知识。
- 根据学员的经验水平调整讲解内容。
- 使用清晰易懂的语言。
- 避免使用不必要的专业术语。
- 在需要时提供额外支持。
- 为水平较高的学员创造机会，让他们贡献自己的专业知识。

灵活性对于确保所有学员保持参与度并从培训中获益至关重要。

技术培训的主要目标不仅仅是传递信息，更是培养能力。有效的培训师能帮助学员理解概念、在实际情境中应用知识、解决与行业相关的问题，并增强他们对自身技术能力的信心。通过将科学知识、实践案例、积极参与和持续反思相结合，培训师可以创造引人入胜的学习体验，帮助学员为未来在可持续水产养殖和水产食品生产系统中的就业、职业发展及创新做好准备。

4 创业培训

作为面向水产养殖行业专业人士与失业人群的培训师，您的角色不仅是传授知识，更是激励者、引导者和变革的推动者。培训课程的核心支柱之一，就是激励学员把创业不仅视

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

为一种可行的就业选择，更视为一条赋能的职业发展路径，它具有激发创新、实现经济独立并产生社区影响的潜力。

受全球粮食安全需求、可持续发展目标及技术进步的推动，水产养殖行业正迅速发展，在此背景下，创业思维至关重要。许多学员起初可能并不认为自己是创业者，或者对自己独立创业的能力缺乏信心。还有人可能将创业与高风险或仅限于商业背景联系在一起。您的挑战与机遇在于消除这一概念的神秘感，使其通俗易懂、切实可行，并与学员的实际生活经验相关联。

以下各节旨在为您提供必要的知识和工具，以激发创业思维，并将创业呈现为一种富有回报、切实可行且能赋予个人力量的职业方向。

4.1 理解动机与创业者特征

在介绍创业时，请先引导学员思考"为什么"。人们创业的动机各不相同：有人追求自主，想自己做老板；有人出于对可持续发展的热情，或希望创造性地运用自己的水产养殖技术；对失业者而言，创业是重新掌控职业生涯的途径；对在职人士而言，则可能是从雇员走向创新者的路径。作为培训师，您可以通过探讨各类创业者画像激发学员的兴趣，帮助他们更容易认同这条道路：

- 机会驱动型创业者：这类人发现市场空白或未满足的需求并付诸行动，通常受增长潜力、创新以及财务回报驱动。例如，有人注意到市场对环保型鱼类养殖解决方案的需求，便创办企业予以满足。
- 迫于生计的创业者：这一群体创办企业主要因为缺乏其他可行的就业选择，创业是一种生存策略，多见于失业或面临经济困难的人群。这类企业起初规模可能较小，但在适当支持下可发展为可持续的创业项目。
- 社会企业家：社会企业家致力于创造积极的社会或环境影响，致力于解决可持续水产养殖实践、社区发展或农村就业等挑战。他们的目标不仅是盈利，更是为社会带来有意义的改变。
- 内部创业者：这类创业者在现有组织内部进行创新。他们运用创业技能开发新产品、新服务或新流程，既使公司受益，又满足了自身对创造力和变革的渴望。这条道路适合那些希望在不离开当前工作岗位的情况下进行创新的专业人士。

您可以通过强调"创业没有统一模板"来激励学员：只要得到支持并做好准备，来自不同背景的人（无论是失业青年还是经验丰富的技术人员）都有可能成为成功的创业者。

4.2 面向创业者的支持体系

有志创业者常面临的障碍之一，是认为创业就意味着“单打独斗”。作为培训师，您的任务之一就是突出现有的支持生态系统，以帮助他们。与学员讨论可利用的各类资源，包括：

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

- 孵化器和加速器：这些项目提供关键支持，例如经验丰富的创业者提供的指导、价格实惠或免费的办公空间，以及技术援助。孵化器通常侧重于初创企业，而加速器则通过密集型项目帮助企业快速扩展规模。请重点介绍与水产养殖或蓝色经济相关的案例，使其更具现实意义。
- 融资机会：获得资金至关重要。可与学员讨论不同资金来源，例如公共拨款（如EMFAF，即欧洲海事、渔业和水产养殖基金）、提供小额贷款的小额信贷，以及既提供奖金又提升知名度的初创企业竞赛。
- 商业发展服务：许多地方政府、商会和非政府组织都提供商业支持服务，包括培训、市场调研和法规指导，帮助创业者应对创业与运营中的实际步骤，而这些步骤起初往往令人无从下手。
- 专业网络与合作社：鼓励学员与企业家网络、行业团体或合作社建立联系。这些社群不仅提供合作机会，还能通过结盟建立信誉，并通常有助于开拓新 市场或促成合资企业。加入网络还能获得情感支持和共享学习机会，从而打破“单打独斗”的迷思。

必须帮助学员认识到，成功的创业不仅取决于个人努力，还取决于建立人际关系和寻求支持。分享当地或区域内水产养殖企业家从这些支持体系中获得帮助的案例，尤其能起到激励作用。

4.3 内部创业：在组织内部培育创新

对于在职或有工作经验的学员而言，"内部创业"往往极具吸引力。内部创业者与企业家相似，只是活动范围在现有公司或机构之内：他们开发新产品、改进服务、优化系统或应对环境挑战。这一点在水产养殖领域尤为重要，因为创新是提升可持续性、生物安全性和市场竞争力的关键。鼓励专业人士不仅把自己视为普通员工，更视为能够提出新想法、引领内部变革的推动者。以这种方式诠释内部创业，能让学员认识到创业的影响力并不局限于初创企业，也帮助他们把创业精神与当前工作联系起来，使这一概念更加具体、切合实际。

4.4 创业：员工的一种职业选择

培训师应将创业作为一种职业发展路径加以普及并赋予其正当性。对于许多学员而言，尤其是失业者或来自代表性不足群体的学员，创业的想法可能显得过于遥远或令人望而生畏。应借助成功案例、现实生活中的实例以及同伴讨论，展示创业可以是一种切实可行且富有成就感的选择。强调其优势，例如独立性和灵活性、以目标为导向的工作、财务潜力，以及对社区和环境的影响

水产养殖行业从业者具有独特优势，能够通过创业为应对全球性挑战（如可持续食品体系与农村发展）做出贡献。把创业定位为不仅是一份工作，更是一项以使命为驱动的职业，能极大地激发学员的积极性。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

4.5 商业创意开发

作为培训师，您将引导学员识别并发展自己的商业创意。这一步至关重要，尤其对那些对自身创造力缺乏信心或尚未发现明确机会的学员。首先鼓励他们观察：社区或行业中存在哪些问题？水产养殖价值链中有哪些未被满足的需求？好的商业创意往往源于亲身经历，例如买不到鱼苗、缺乏可持续的饲料方案；也可以源于当地资源、技术专长或消费趋势（如人们对有机或可追溯海产品的兴趣）。鼓励学员开阔思路，不要在构思初期就自我设限。构想提出后，即支持学员加以完善，可运用头脑风暴、SWOT 分析或简单的商业模式模板等工具。强调构想不必完美，关键在于可行、切合需求，并能切实解决问题或把握机会。

4.5.1 运用设计思维发展你的创意

设计思维是一种聚焦于你想服务的对象（即客户或用户）来构思和完善创意的方法。它不主张凭空猜测人们的需求，而是鼓励你向他们学习，快速测试创意并根据反馈不断改进。初次接触这一方法的培训师，不妨把设计思维理解为五个简单步骤：通过与服务对象交谈和倾听来了解他们；清晰界定问题；不追求完美地大量提出创意；制作简单的示例或原型；在试用中仔细倾听反馈。

作为培训师，您的角色是以温和而支持的方式引导学员完成这些步骤：帮助他们围绕客户需求提出正确的问题，鼓励大胆创新、不怕犯错，并营造安全的空间，让测试和从反馈中学习成为常态。您的鼓励和清晰的讲解，将帮助学员满怀信心地运用这一流程，开发出扎实且以用户为中心的创意。

4.5.2 开展市场调研

市场调研帮助学员从主观臆测转向基于证据的思考，训练这项技能还能培养批判性思维和市场意识。引导学员提出关键问题：我的潜在客户是谁？他们需要什么？他们目前购买什么？竞争对手提供什么，我如何做出差异化或做得更好？

鼓励采用实践性方法，例如对潜在客户进行非正式访谈、走访当地市场或水产养殖场、分析社交媒体上的讨论与趋势。向学员展示如何用真实数据检验创意，能帮助他们建立信心、减少对失败的恐惧，同时强化一个理念：企业必须回应客户需求，而不只是创始人的愿望。

4.5.3 制定你的价值主张

价值主张是任何企业的核心，它清晰阐明产品或服务提供什么、面向谁、为何重要。作为培训师，您的目标是帮助学员学会从客户角度思考。利用价值主张画布，引导学员完成一个结构化过程：理解客户的工作需求、痛点和收益，并将其与产品的特性、痛点解决方案和收益创造点相匹配。例如，某位学员可能设计了一项为城市消费者提供预清洗、可直接烹饪贝类的业务，其价值主张可以是："我们为忙碌的职场人士提供本地养殖、获得生态认证

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

的贝类，满足他们对健康省心海鲜的需求，产品以可持续方式养殖、开箱即食。"与学员一起打磨这类表述，确保他们能向客户清晰说明创意的益处，这种清晰度对推介创意、吸引合作伙伴或寻求融资都至关重要。

4.5.4 完善你的电梯演讲

电梯演讲是在极短时间内（通常 30 至 60 秒，约一次电梯行程的时长）向他人简明扼要又引人入胜地阐述商业创意或项目的方式，目标是迅速引起听众兴趣、让对方愿意深入了解。重点不在面面俱到，而在突出最关键的部分：企业做什么、服务谁、为何重要。

作为培训师，您的职责是帮助学员简单而自信地表达想法：引导他们使用清晰易懂的语言，聚焦创意带来的价值，并提供充足的练习机会。通过建设性反馈和角色扮演练习，帮助学员建立自信与沟通技巧，从而有效地向他人分享自己的商业创意。

4.5.5 结语

您的职责是激发灵感、提供指导并为学员赋能。并非每位学员都会马上成为创业者，但每位学员都能从创业思维中获益。通过揭开创业旅程的神秘面纱，将其与水产养殖领域的实际机遇相结合，并培养实用技能，您可以帮助学员朝着更大的自主性、就业能力和影响力迈出有意义的步伐，支持他们不仅把自己视为求职者或雇员，更视为一个蓬勃发展且至关重要的全球产业中的创造者。

5 软技能工具包

为了在 NOVAFOODIES 项目中实施该方法论，首要的关键步骤是确定与该行业相关的具体硬技能和软技能，这些技能将指导培训课程的内容设计。这一过程的结果使我们能够设计出一套全面且均衡的培训课程，整合了该行业最紧缺的技术技能和软技能。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

下文列出了通过需求分析确定的软技能，并配以旨在支持其发展的分组活动。这些实践活动旨在促进学员的参与度、反思能力，以及在现实职业情境中应用跨领域能力。

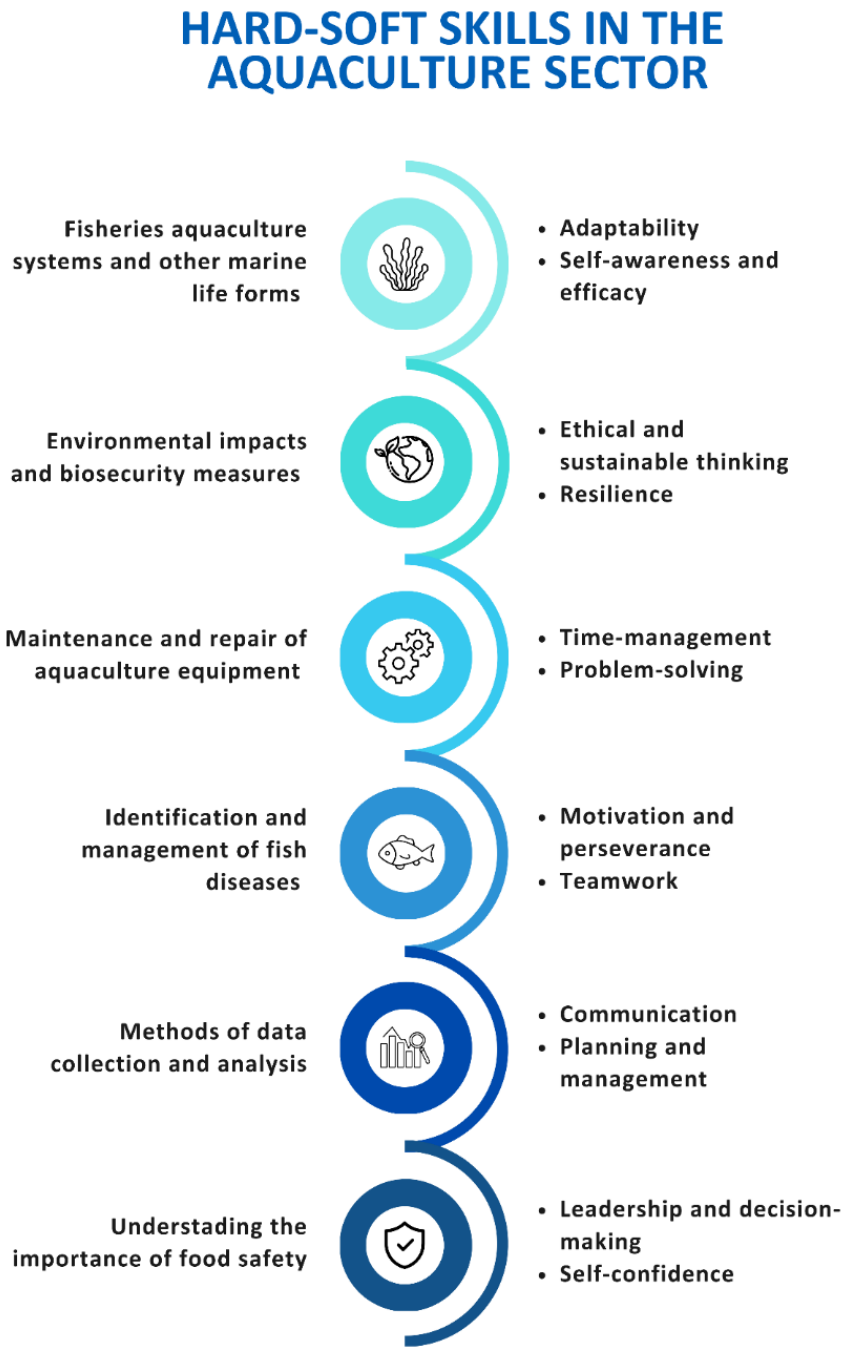

图 2 水产养殖行业的硬技能与软技能

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

5.1 适应能力

在水产养殖业中，适应能力至关重要，因为环境、技术和研究都在不断发展。这种能力体现在能够迅速适应新的信息、做法或水产养殖系统的变化，无论是采用新技术、适应环境变化，还是应用新的研究成果来改进水产养殖实践。

章节	描述
标题	应对突发情况的灵活性
目标	帮助学员理解在面对职场中的意外变化时，灵活应变和适应能力的重要性。
时长	10 分钟
方法	角色扮演和小组讨论
情景	一位年轻的企业家接到一位潜在客户的临时请求，要求更改一次重要会议的地点。
活动说明	1. 将学员分成两人一组。 2. 请一组学员演绎创业者对地点变更反应消极的情景。 3. 请另一组表演创业者以建设性态度回应并提出解决方案的情景。 4. 邀请其余学员进行观察并比较两种情况的结果。
反思问题	• 哪种应对方式更有效？原因是什么？ • 哪些行为体现了灵活性？ • 每种反应可能会如何影响未来的机会？ • 灵活性如何有助于职场成功？
关键学习成果	学员认识到，灵活性有助于个人适应意外情况、维持积极的职业关系，并针对挑战找到建设性的解决方案。

5.2 自我认知与自我效能

自我认知与自我效能是指在管理水产养殖系统时了解自身的优势与局限，包括认识到自身工作的影响、具备决策信心、知道何时寻求额外支持，以及如何有效管理水产养殖运营。

章节	描述
目标	帮助学员识别各种情绪反应，并确定在日常情境中进行自我控制的适当策略。
时长	10–15 分钟
方法	互动练习和小组讨论
活动说明	1. 介绍“交通信号灯法”：红灯（停止）、黄灯（思考）和绿灯（行动）。 2. 将三个交通信号灯标志放置在教室的不同区域。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

	3. 朗读几则与职场相关的情境及应对反应。 4. 学员走到他们认为最能代表所描述反应的颜色处。 5. 全组一起讨论答案。
反思问题	• 你为什么选择那个颜色？ • 哪些反应有助于有效解决冲突？ • 反应前稍作停顿如何有助于改善决策？ • “交通灯法”如何应用于职场？
关键学习成果	学员将学会识别情绪反应、管理冲动，并在面对挑战性情境时采取更具建设性的行为。

5.3 伦理与可持续思维

伦理与可持续思维是指在决策时兼顾环境保护与长期可持续性。在水产养殖领域，伦理思维意味着关注海洋生物的福利，尽量减少对环境的影响（例如水质、生物多样性），并采取可持续的实践措施（例如负责任的饲料采购、废物管理）。这还包括认识到水产养殖实践所带来的更广泛的社会和环境影响。

章节	**描述**
目标	鼓励学员反思自己的决策和行动将如何影响他人、所在社区以及环境。
时长	10 分钟
方法	个人反思与小组讨论
活动说明	1. 请学员思考自己近期或即将面临的、来自个人生活、学业或职业生活中的某项任务。 2. 邀请他们从社会、伦理和环境影响的角度分析该任务。 3. 鼓励学员反思涉及的利益相关方、所使用的资源、潜在影响以及自身的投入程度。 4. 引导小组讨论，由自愿发言的学员分享他们的反思和见解。
反思问题	• 你的行为对他人或环境产生了什么影响？ • 哪些伦理或可持续性考量影响了你的决策？ • 在平衡个人利益与集体利益时，你遇到了哪些挑战？ • 今后在执行类似任务时，你将如何提升其可持续性或伦理影响？
关键学习成果	学员将更加意识到自身行为在伦理和可持续发展方面的影响，并认识到在日常生活和职业环境中负责任地做出决策的重要性。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

5.4 韧性

在水产养殖中，韧性是指抵御并从挑战中恢复的能力，例如环境条件的变化或疾病暴发。这意味着即使遭遇挫折，仍能坚持可持续的实践和运营，始终专注于长期目标，并在不牺牲质量或可持续性的前提下，寻找克服困难的方法。

章节	描述
目标	帮助学员理解韧性的概念，并反思应对个人和职业挑战的策略。
时长	5 分钟
方法	视频分析与引导式小组讨论
活动说明	1. 介绍“韧性”的概念，即适应逆境、从挫折中恢复并继续追求目标的能力。 2. 播放一段短视频，讲解韧性及其在日常生活中的重要性。 3. 鼓励学员反思个人或职业生活中可能遇到的挑战实例。 4. 根据学员的观察和经验，引导小组讨论。
反思问题	• 人们在个人或职业生活中可能会面临哪些类型的障碍或挑战？ • 哪些品质能帮助个人克服困难局面？ • 挑战有时能否为成长和学习创造机会？ • 哪些策略有助于在职场中培养韧性？
关键学习成果	学员认识到韧性是一项至关重要的生活和就业能力，它能帮助个人应对挑战、适应变化，并持续朝着目标前进。

5.5 时间管理

时间管理对于确保所有任务在不牺牲质量的前提下按时完成至关重要。在水产养殖领域，时间管理可能涉及平衡设备维护计划、管理定期水质检测，并确保喂养和健康监测等生物护理活动按时进行，以维持高标准的生产水平。

章节	描述
目标	帮助学员认识自身的优势，并理解个人和团队技能如何有助于实现目标。
时长	20 分钟
方法	团队挑战与小组反思
活动说明	1. 将学员分成 3 至 4 人的小组。 2. 给每个小组分配一项不同的挑战任务，要求在限定时间内完成。 3. 鼓励各小组自行组织，发掘自身优势，并制定策略。 4. 10 分钟后，请各小组向全体成员汇报挑战成果。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

反思问题	• 你们小组是如何应对这项挑战的？ • 哪些优势或技能帮助你们实现了目标？ • 你们遇到了哪些障碍，又是如何克服的？ • 团队合作对最终结果产生了怎样的影响？ • 你对自己能力有了哪些新的认识？
关键学习成果	学员反思个人和集体的优势，认识到团队合作的价值，并理解不同的技能如何有助于成功实现目标。

5.6 解决问题能力

解决问题能力在水产养殖业中至关重要，该行业常会面临设备故障、水质问题或生物健康问题等突发挑战。这需要运用批判性思维来找出问题的根本原因，并制定有效的解决方案以迅速解决问题。

章节	描述
目标	通过解决基于真实生活情境的实际计算问题，培养数学推理能力。
时长	5–15 分钟
方法	先进行个人或小组问题解决活动，随后进行讨论。
活动说明	1. 向学员提出一个或多个基于日常生活情境的数字挑战，例如购物优惠或计算订单数量。 2. 请学员单独或以小组形式完成计算。 3. 共同核对答案，并讨论得出答案的推理过程。 4. 鼓励学员解释自己的计算过程，并比较不同的解题方法。
反思	• 你采用了哪些策略来解决问题？ • 哪些计算最具挑战性？原因是什么？ • 数学推理在日常生活中能起到什么作用？ • 你能想到工作中或日常生活中哪些例子能体现这些技能的实用性吗？
关键学习成果	学员将增强分析数值信息、进行计算以及将数学推理应用于日常和职业生活中常见实际情境的能力。

5.7 动力与毅力

动力与毅力体现在始终致力于保障生物的福祉，并在水产养殖运营中保持高标准。这意味着即使面对疾病管理、天气变化或运营挑战等困难，仍具备持续提供最佳照护的强烈动力。这关乎为实现长期成功而保持的坚持与奉献精神。

章节	描述

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

目标	帮助学员识别自身的优势、劣势、机遇和威胁，以支持其个人和职业发展。
时长	10 分钟
方法	自我评估与个人反思
活动说明	1. 向学员提供一份“个人 SWOT 分析”模板。 2. 请他们反思自身个人及职业状况，并填写模板的各个部分。 3. 鼓励学员识别内部因素（优势和劣势）及外部因素（机会和威胁）。 4. 邀请学员思考可以采取哪些行动，以发挥自身 优势、弥补弱点、把握机遇并应对潜在威胁。
反思问题	• 您的主要优势是什么？它们如何帮助您实现目标？ • 您希望在哪些方面进行改进？ • 哪些机遇能促进您的个人或职业发展？ • 哪些外部挑战可能会影响你的进展，你将如何应对？ • 根据你的 SWOT 分析结果，你可以采取哪些行动？
关键学习成果	学员通过识别自身的优势、劣势、机会和威胁，从而增强自我认知，进而能够就个人、学业及职业发展做出明智的决策。

5.8 团队合作

水产养殖中的团队合作需要不同领域的专家（如兽医、生物学家、环境科学家和养殖场工人）通力协作。团队合作旨在与他人高效协作、共享知识，并共同参与解决问题的过程。良好的团队合作能确保从整体和高效的角度管理生物健康和养殖场的可持续发展。

章节	**描述**
目标	加强学员之间的协作，并探讨区分团队与群体的特征。
时长	15–20 分钟
方法	团队建设练习与小组反思
活动说明	1. 将学员分成每组四人的小组。 2. 向每个小组提供一支用几根绳子系住的记号笔。 3. 要求小组在不直接接触记号笔的情况下，写下一个与团队合作相关的词（例如：信任、合作、动力、沟通）。 4. 学员必须通过共同握住并引导绳子来协调动作。 5. 完成后，邀请各小组展示成果并说明他们的做法。
反思问题	• 活动过程中你有什么感受？ • 你的团队遇到了哪些挑战？ • 沟通对结果产生了怎样的影响？

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

	• 你观察到小组合作与团队合作之间有哪些区别？ • 哪些策略有助于改善协调与合作？
关键学习成果	学员亲身体验了沟通、协调、信任和共同责任的重要性，并更深入地理解了高效团队合作与单纯与他人并肩工作之间的区别。

5.9 沟通

有效的沟通对于与同事、利益相关者或其他专业人士分享信息、发现和关切至关重要。在水产养殖领域，这包括清晰地传达数据分析结果、维护更新或健康管理策略，以确保所有相关人员了解运营状况和需求，从而促进基于充分信息的决策。

章节	描述
目标	反思标点符号、语调和信息结构如何影响沟通及语义。
时长	10 分钟
方法	语言练习和小组讨论
活动说明	1. 在黑板上写一句含义模糊的句子。 2. 请学员添加不同的标点符号，并用相应的语调大声朗读该句子。 3. 比较由同一组词汇产生的不同解读。 4. 讨论标点符号、语调和语境如何改变信息的意思。
反思问题	• 随着标点符号的变化，这句话的含义发生了怎样的变化？ • 语调在传达信息方面起到了什么作用？ • 如果信息传达不清晰，是否会产生误解？ • 我们如何提高书面和口头沟通的清晰度？ • 为什么在职业环境中，有效的沟通如此重要？
关键学习成果	学员认识到，沟通不仅受所用词语的影响，还受标点符号、语调和语境的影响。他们理解清晰表达信息的重要性，这有助于减少误解，并改善人际和职业沟通。

5.10 规划与管理

规划与管理技能对于组织任务、资源和人员以确保运营顺畅至关重要。这包括监督数据收集、进行定期评估，以及实施质量管理流程，以保持一致性并符合行业标准。良好的规划可确保所有活动与总体目标保持一致，并实现资源的高效利用。

章节	描述
目标	帮助学员理解规划的重要性，并识别有效计划的关键特征。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

时长	15 分钟
方法	视频分析与小组讨论
活动说明	1. 向学员播放一段短视频，展示规划与毅力在实现个人和职业目标中的价值。 2. 介绍“规划的 5C 原则”：清晰（Clear）、简洁（Concise）、一致（Consistent）、有说服力（Convincing）和坚定（Committed）。 3. 邀请学员思考如何将这些原则应用到自己的目标和计划中。 4. 引导大家讨论结构化规划对成功的重要性。
反思问题	• 一个有效的计划有哪些关键特征？ • 为什么计划要清晰且切合实际？ • 承诺如何影响计划的成功？ • 在规划目标和行动时可能会遇到哪些挑战？ • 规划如何有助于实现个人和职业目标？
关键学习成果	学员理解规划的价值，并认识到有效的计划需要明确的目标、连贯性、承诺以及切实可行的行动，以支持个人和职业目标的实现。

5.11 领导力与决策

在食品安全背景下，领导力与决策（纳入性别视角）强调引导团队、做出明智选择和设定明确优先级的重要性，以确保最高的安全与质量标准。有效的领导者有责任营造将食品安全实践置于优先地位的环境，并在水产养殖行业培育注重问责、责任和持续改进的文化。同时，性别意识对领导力和决策至关重要，应确保所有团队成员无论性别都能平等参与并获得支持，营造包容协作的工作环境。

章节	描述
目标	鼓励学员反思自己应对未来挑战的方式，以及在规划和决策时采取积极主动态度的重要性。
时长	20 分钟
方法	自我反思练习和小组讨论
活动说明	1. 请学员确定一个他们预计在未来几周内将面临的重要挑战、决策或目标。 2. 介绍三种行为模式：“游客型”（回避行动，停留在舒适区）、“瞭望者型”（仅观察和分析而不采取行动）以及“水手型”（制定计划、承担责任并积极主动地采取行动）。 3. 邀请学员将自己的挑战归入最能反映其当前应对方式的类别中。 4. 请学员解释其选择的理由，并讨论影响其行为的因素。 5. 引导学员反思不同的态度如何影响目标实现和决策过程。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

反思问题	• 哪一类最能描述你目前应对挑战的方式？ • 哪些因素会影响你是否采取行动或推迟行动？ • 积极主动的态度如何有助于实现目标？ • 哪些步骤能帮助你从观察转向行动？ • 面对新挑战时，规划如何能增强自信？
关键学习成果	学员能够辨别主动与被动行为的区别，并理解承担责任、提前规划以及积极致力于实现个人和职业目标的重要性。

5.12 自信

自信是指对自己的工作感到自豪，特别是在食品安全和环境可持续性等领域。它既包括相信自己有能力有效实施各项措施并恪守高标准，同时也包括认识到自己的工作对确保整个水产养殖系统的质量和安全所产生的积极影响。

章节	描述
目标	帮助学员了解决策过程的各个阶段，以及如何将其应用于日常和职业情境中。
时长	15 分钟
方法	视频分析、排序练习和小组讨论
活动说明	1. 向学员播放一段展示解决问题情境的短视频。 2. 介绍决策过程的关键阶段：问题识别、问题分析、备选方案评估、最佳方案选择、行动实施以及结果评估。 3. 请学员单独或分小组，按他们认为最能体现决策过程的顺序排列这些阶段。 4. 回顾正确的顺序，并讨论每个步骤如何有助于有效决策。
反思问题	• 视频中的角色遵循了哪些步骤来解决问题？ • 决策过程中的哪些阶段最为重要，原因是什么？ • 你在做决定时通常会遵循一个结构化的过程吗？ • 你通常会忽略哪些步骤？ • 应用所有阶段能如何改善你的个人或职业决策？
关键学习成果	学员将理解，有效的决策涉及一个结构化的流程，包括识别问题、评估备选方案、采取行动以及回顾结果。他们将认识到，应用这些步骤如何有助于做出更明智、更成功的决策。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

6 结论

总而言之，NOVAFOODIES 培训手册为设计和实施高质量培训项目提供了全面的框架，以应对水产养殖行业当前及未来的需求。通过整合专业技术知识、创业思维和必要的软技能，该方法有助于培养一支技能娴熟、适应能力强且具有韧性的劳动力队伍，从而推动该行业的可持续发展。

通过以学习者为中心、注重参与和体验的培训方式，本手册不仅促进知识的获取，还支持个人发展、就业能力提升、创新和社会包容。此外，通过加强利益相关方之间的合作、促进地方能力建设以及鼓励建立专业网络，本手册也有助于实现更广泛的经济发展和区域发展目标。

最终，NOVAFOODIES 方法为支持蓝色经济领域的劳动力发展、创业活动和终身学习提供了一种实用且可推广的模式。

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union

7 参考文献

Acción contra el Hambre. (2017). *Employment Shuttle.* Retrieved from https://www.actioncontrelafaim.org/en/publication/employment-shuttle/

Acción contra el Hambre, Departamento de Acción Social. (2021). *Schools for Employment Methodology.*

Budzich-Tabor, U., Veronesi, M., van de Walle, G., & Brosei, P. (2017). Social inclusion for vibrant fishing communities. European Commission, Directorate-General for Maritime Affairs and Fisheries, Director-General. Retrieved from https://lasr-feral.si/wp-content/uploads/2024/06/Social-inclusion-en_farnetguide_13-1.pdf

EPALE. (2021). *European catalogue of soft skills references.* Retrieved from https://epale.ec.europa.eu/en/erasmus/soft-skills-20-erasmus/european-catalogue-soft-skills-references

European Parliament. (2021). *Fishers for the future: Attracting a new generation of workers to the fishing industry and generating employment in coastal communities (2019/2161(INI)).* Retrieved from https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0386_EN.html

European Parliament. (2022). *Resolution of 3 May 2022 toward a sustainable blue economy in the EU: The role of the fisheries and aquaculture sectors (2021/2188(INI)).* Retrieved from https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2022-0135_EN.html

本项目已获得欧盟根据资助协议

第 101084180 号。

Funded by the European Union