

最新培训体验课心得体会 体验式培训心得体会(模板8篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面是小编为大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

培训体验课心得体会篇一

5月22号，作为经济管理系的一名学生干部，我很荣幸的参加了由xx师范大学体验式教育团队的培训课程，虽然只有短短的一天，但是这一天学到的东西真不少啊。在游戏中学习，在学习中娱乐，在娱乐中收获，在收获中满足。真是受益匪浅啊！

5月22日，我永远不会忘记在大学里的这一天，因为这一天也算是我期待中的一天，我期待看到那个团队，我期待尝试那些扩展游戏，期待得到那些课程的培训。这一天，下得雨也很大，xx师范大学的教授也说了一句话，他说外面虽然下着大雨，但是我们美丽的汕头职业技术学院的学院都是朝气蓬勃，那些笑脸就是一道很强烈的阳光了，是一道耀眼的光芒。xx师范大学体验式教育团队给我的第一感觉就是这个团队很强大，很团结。每个人都很有活力，每个人都是激情饱满。他们都给我们的好榜样。培训对象一共有十组，其中一组是教师队伍。早上的培训课程在xx师范大学体验式教育团队的李杰老师的激情昂扬的主持下进行了，由形成同心圆拉开了活动的序幕，在场的所有人在指定的音乐中以最快的速度形成了有男女之分的一个同心圆。团队老师说了同心圆的寓意是团结，在一个团队里，我们所必须具有的首要条件就是要有一个共同的心，要团结一致。在这个活动中，大家都手牵手，非常

的团结。接着就分成了一个小组，我们跟了一个叫秦喆的女老师，老师很严肃，在整个过程中，她只是把我们不懂的讲明白，也没有帮我们出一些小主意，当时我还在想老师如果能帮帮我们就好了，但事实证明了不可能，所有的事情都是要由一个团队的所有成员去解决，而不是想着可以靠外来的支援。在整个早上的活动中，我们第六组的比赛成绩不是很好，是相当的不好，因为我们组屡战屡败呀。我们队员还是有点失落的，一直都想着要反败为胜呀，可是我们也总结出了我们之所以会败的原因，就是在一个团队里，我们的沟通还不是很好，还不能够冷静的思考问题。在一个团队里，每个人都要有责任为这个集体负责，遇到事情的话是要靠大家一起解决。李杰老师说了，锦上添花没有雪中送炭来的好。

中午急急忙忙的吃完午餐就回宿舍休憩了一会儿，回来很赶的制作出了三张一模一样的名片，到了下午去活动时找兴趣爱好一样的朋友。下午的培训主要是语言方面的培训，这个活动通过了老师们的示范、学生干部的演讲、观众点评等环节进行了培训。从这个活动中，我认识到了自己有很多还要注意还要学习的细节，比如礼仪方面、语言表达方面。总得来说，还是收获甚多。晚上休息的那个时间段，我们只有一个小时的时间去完成一个方案，虽然很赶，但是还是在我们全体同学的努力下共同完成了，在这个方案设计中，我学到了其他组织的一些工作经验啊，没想到就是在这样一个机会下，我也学习到不少。

时间过得真快，突然间就到了晚上，在一个有活力的活动中，我们进行了我们的'最后一站之旅。到了晚上了，我们团队的成员也是相对的熟悉起来了，原来这个相识相知也是需要一个过程的。在晚上的活动中，我们小组在田径赛马中终于获得了一个星星了。从这个活动中，我们得出的结论就是每个人都要明确自己的任务，要做好做对自己，这样才不会给集体造成一定的影响。还有就是大家齐心协力。

虽然我们组的方案没有得奖，但是在这个方案设计中，我学

习到了别组的idea[]学到了一些自己从未想过的好方法。这样也是一个学习的机会，大家都互相学习了，改进自己的方法。总得下来，我觉得参加这次的培训真的很幸运，因为我发现了很多自己在平时没有注意到事情，参加了这个活动，让我认识到了更多的朋友，学到了更多的知识。领略到了很多很多很有意义的事情。是自己心灵的一次触动，是自己心灵的一次飞跃。

最后很感谢xx师范大学体验式教育团队的到来，让我们有机会参与这样有意义的活动。同时希望这个团队可以越来越好!还有就是很想跟你们说一声：“你们辛苦了，谢谢。”

培训体验课心得体会篇二

现在的企业界越来越重视员工的培训和发展。在这样的环境下，公司培训成为了企业管理的重要组成部分。公司培训是一种让员工提高技能、知识和自信心的机会，同时也有助于他们更好地为企业服务。我曾经参加过许多公司培训，今天我想分享一下我在这些培训中所获得的心得体会。

第二段：公司培训的重要性

公司培训在企业管理中扮演了重要的角色。巨大的竞争压力和日益变化的市场带来了新的挑战，因此企业必须采取积极措施来适应这些变化。公司培训不仅帮助员工掌握新技能，还为其提供了一个成长和发展的机会。这种培训也有助于改善员工的自信心和专业知识水平，这对企业的成功至关重要。

第三段：公司培训的实践

公司培训的实践是很重要的，它确保员工能够将所学的知识 and 技能应用到他们的工作中去。培训的目的是让员工更好地完成他们的工作，而正确的实践确保这一点的实现。公司培训的实践还可以让员工在实际操作中改善自己技能方面的不

足和错误之处。

第四段：公司培训的反思

公司培训的反思是在培训结束后对所学知识和技能进行的评估。员工可以考虑哪些技能和知识他们已经学到，还有哪些能力和发展需要继续进行。此外，员工还可以思考如何将所学知识应用到他们的现有工作中去，如何与同事和上级协调好，以便展开目标。

第五段：个人建议

公司培训对员工的提高和企业的成功都非常重要。在参加公司培训时，我们应该积极参与和学习，倾听讲师的建议和反馈，并努力应用自己从培训中学到的知识。在完成培训后，员工应该进行反思，考虑如何巩固和应用所学知识，并将其应用到自己的职业发展中去。

结论：

总的来说，公司培训为员工的个人和职业发展提供了一个极其重要的机会。通过参加公司培训，员工可以学习新技能和知识，提高自己的专业水平和自信心。在今天的竞争激烈的企业环境中，公司培训将帮助员工为企业的成功和发展作出贡献。

培训体验课心得体会篇三

拓展体验培训是一种通过各种户外活动和团队合作来培养人际交往能力、团队合作意识、问题解决能力等综合素质的培训方法。在我参加的拓展体验培训中，我深刻体会到了自身的不足与成长，同时也认识到了团队合作的重要性。以下是我对拓展体验培训的一些心得体会。

首先，通过参与拓展体验培训，我意识到了个人能力的重要性。在拓展体验活动中，个人的身体素质、技能水平、心理素质等都会直接影响到团队的整体表现。在攀登高峰的活动中，我曾面临巨大的困难和挑战，但我坚持下来了。我发现，只有充分发挥自己的实力，才能为整个团队作出贡献。这种心得让我深刻认识到了个人的价值和重要性，也激励我更加努力地提升自己的能力。

其次，拓展体验培训让我明白了团队合作的重要性。在各项活动中，我们需要相互配合、互相支持才能完成任务。例如，在进行绳网攀爬的活动中，大家需要紧密合作，互相帮助，才能成功完成任务。这个过程中，我深刻意识到团队的力量是无穷的，只有通过团队合作，才能取得更好的效果。此外，团队合作还能锻炼我们的互相沟通能力、集体意识和信任感，这对于我们今后的工作和生活都具有重要意义。

再次，拓展体验培训让我学会了面对困难和挑战。在团队合作的过程中，我们会遇到各种各样的困难和挑战，如高空绳索项目中需要我们攀爬、过桥等。一开始面对这些挑战，我非常害怕和无助。但是，通过教练和队友的鼓励与支持，我渐渐克服了内心的恐惧和不安，勇敢面对困难，最终成功解决了问题。这个过程让我明白，挑战和困难本身并不可怕，关键是我们需要积极应对，勇往直前。

此外，拓展体验培训还让我意识到了团结合作的重要性。在整个拓展体验活动中，团队的每个成员都扮演着重要的角色。每个人都肩负着不同的责任，并且互相依存。通过互相帮助和支持，我们共同攀登了高峰，共同克服了困难。这让我明白到，在团队合作中，只有背水一战，凝聚力和团结才能得以提高。

最后，通过参与拓展体验培训，我认识到了自身潜能的巨大。在拓展活动中，我不断突破自己的舒适区，并且取得了出乎意料的进步。我发现，只有面对挑战并超越自己，才能发现

自己潜在的能力。这让我深信，只要努力奋斗，就能够取得更大的成就。

综上所述，拓展体验培训让我深刻认识到了自身潜能和团队合作的重要性，同时也让我学会了面对困难和挑战。参与拓展体验培训是一次非常有意义的经历，它不仅锻炼了我们的身体，还培养了我们的心理素质和团队合作意识。相信这次培训对我今后的学习和工作都会有很大的帮助。

培训体验课心得体会篇四

xx年5月22号，作为经济管理系的一名学生干部，我很荣幸的参加了由xx师范大学体验式教育团队的培训课程，虽然只有短短的一天，但是这一天学到的东西真不少啊。在游戏中学习，在学习中娱乐，在娱乐中收获，在收获中满足。真是受益匪浅啊！

xx年5月22日，我永远不会忘记在大学里的这一天，因为这一天也算是我期待中的一天，我期待看到那个团队，我期待尝试那些扩展游戏，期待得到那些课程的培训。这一天，下得雨也很大□xx师范大学的教授也说了一句话，他说外面虽然下着大雨，但是我们美丽的汕头职业技术学院的学院都是朝气蓬勃，那些笑脸就是一道很强烈的阳光了，是一道耀眼的光芒□xx师范大学体验式教育团队给我的第一感觉就是这个团队很强大，很团结。每个人都很有活力，每个人都是激情饱满。他们都给我们的好榜样。培训对象一共有十组，其中一组是教师队伍。早上的培训课程在xx师范大学体验式教育团队的李杰老师的激情昂扬的主持下进行了，由形成同心圆拉开了活动的序幕，在场的所有人在指定的音乐中以最快的速度形成了有男女之分的一个同心圆。团队老师说了同心圆的寓意是团结，在一个团队里，我们所必须具有的首要条件就是要有一个共同的心，要团结一致。在这个活动中，大家都手牵手，非常的团结。接着就分成了一个小组，我们跟了一个叫

秦喆的女老师，老师很严肃，在整个过程中，她只是把我们不懂的讲明白，也没有帮我们出一些小主意，当时我还在想老师如果能帮帮我们就好了，但事实证明了不可能，所有的事情都是要由一个团队的所有成员去解决，而不是想着可以靠外来的支援。在整个早上的活动中，我们第六组的比赛成绩不是很好，是相当的不好，因为我们组屡战屡败呀。我们队员还是有点失落的，一直都想着要反败为胜呀，可是我们也总结出了我们之所以会败的原因，就是在一个团队里，我们的沟通还不是很好，还不能够冷静的思考问题。在一个团队里，每个人都要有责任为这个集体负责，遇到事情的话是要靠大家一起解决。李杰老师说了，锦上添花没有雪中送炭来的好。

中午急急忙忙的吃完午餐就回宿舍休憩了一会儿，回来很赶的制作出了三张一模一样的名片，到了下午去活动时找兴趣爱好一样的朋友。下午的培训主要是语言方面的培训，这个活动通过了老师们的示范、学生干部的演讲、观众点评等环节进行了培训。从这个活动中，我认识到了自己有很多还要注意还要学习的细节，比如礼仪方面、语言表达方面。总得来说，还是收获甚多。晚上休息的那个时间段，我们只有一个小时的时间去完成一个方案，虽然很赶，但是还是在我们全体同学的努力下共同完成了，在这个方案设计中，我学到了其他组织的一些工作经验啊，没想到就是在这样一个机会下，我也学习到不少。

时间过得真快，突然间就到了晚上，在一个有活力的活动中，我们进行了我们的最后一站之旅。到了晚上了，我们团队的成员也是相对的熟悉起来了，原来这个相识相知也是需要一个过程的。在晚上的活动中，我们小组在田径赛马中终于获得了一个星星了。从这个活动中，我们得出的结论就是每个人都要明确自己的任务，要做好做对自己，这样才不会给集体造成一定的影响。还有就是大家齐心协力。

虽然我们组的方案没有得奖，但是在这个方案设计中，我学

习到了别组的idea[]学到了一些自己从未想过的好方法。这样也是一个学习的机会，大家都互相学习了，改进自己的方法。总得下来，我觉得参加这次的培训真的很幸运，因为我发现了很多自己在平时没有注意到事情，参加了这个活动，让我认识到了更多的朋友，学到了更多的知识。领略到了很多很多很有意义的事情。是自己心灵的一次触动，是自己心灵的一次飞跃。

最后很感谢xx师范大学体验式教育团队的到来，让我们有机会参与这样有意义的活动。同时希望这个团队可以越来越好!还有就是很想跟你们说一声：“你们辛苦了，谢谢。”

培训体验课心得体会篇五

在现代企业中，公司培训已成为提升员工技能、加强企业合作的重要手段之一。作为一名员工，参加公司培训不仅可以提高自己的能力，还能够更好地认识和适应公司文化，进一步提高自己的职业素养。在此，本人将分享自己在公司培训中的体验和感想。

第二段：培训形式

公司培训有多种形式，如团队建设、技能培训、职业发展计划等。在我所在的公司，除了工作中的培训外，还会不定期地安排全员参加集中培训，通过课堂教学、小组互动等多种形式进行。这些培训形式涵盖多个方面，让我可以从不同的角度认识公司业务和文化。

第三段：培训内容

公司培训通常包括诸多领域，比如人际沟通、业务知识、管理技能等。这些内容往往由公司内部或外部专家授课，有时还会安排公司高管分享自己的经验。在这些培训中，我学到了许多新知识，也发现了自己的不足和需要提高的地方。同

时，这些知识和技能在工作中也经常派上用场，对我的工作能力提升起到了积极的作用。

第四段：培训效果

培训效果是评判公司培训成功与否的关键因素。从我的个人经验来看，公司培训的效果是非常明显的。在工作中，我能更加自信和灵活地处理各种问题，且在技能和知识上有了很大的提升。在与同事沟通时，我也能更好地理解 and 协调他人的意见和需求，使得团队工作更加顺畅。这些都得益于公司培训的效果和成果。

第五段：结论

总的来说，公司培训是我个人职业成长过程中的重要组成部分。通过公司培训，我学到了更多知识和经验，提升了自己的专业技能和职业素养。同时，培训也为公司的发展和团队合作起到了重要推动作用。因此，我相信公司培训将在未来的职业生涯中继续给我带来更多收获。

培训体验课心得体会篇六

4月3日，营口万都粤海国际会议中心餐饮部周总监组织全店领班级以上人员进行了一次生动的拓展式体验培训，通过这次拓展培训完全颠覆了以往我脑中酒店传统的培训模式。以往传统的培训方式偏重于“你讲我听”，或是“你教我做”的模式，容易忽略作为接待服务过程中主体部分客人与员工的亲身感受，枯燥知识点的堆砌，使培训者与被培训者之间缺乏互动，往往是培训结束后员工只知如何做，但不知为什么这样做，或者面对客人时，满口书面用语，说的人别扭，听的人也不舒服；或者是只能应对学习过的案例，不能举一反三。这样根本就无法达到最初培训方所要达到的目的。但今天这种全新式的拓展体验式培训完全改变了这种现象，员工通过个人亲自参加的一个个互动游戏充分的调动起了活跃的

思维和参与的积极性。通过在活动中充分的参与，获得个人的体验，并在培训者的指导下，与团队成员交流分享个人体验，从而提高了培训的效果。使所参训的学员完成了一次终身难忘的体验。完成了一次对自我心灵的深刻剖析，一次对粤海团队文化的全面审视，是观念与观念的对视，文化与文化的交流。

这次新颖独特的培训方式让我作为一个部门负责人也感悟良多，受益匪浅。通过拓展训练给我留下的印象极深，得到的感受与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。
- 2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做跳绳游戏前，如果大家先做好沟通与计划，而不是急于完成各自任务，就能更快取得整体团队的胜利。
- 3、应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。
- 4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各部门之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。
- 5、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。

在拓展培训中，员工的潜能被完全激发出来：那同事之间无私帮助感动、那对团队巨大力量的感悟、游戏中那种无法用

语言描述的感受、只有经历过的人才会明白。这样的体验也许生命中只有一次，不过一次也就足够，会让人记得一辈子。

培训体验课心得体会篇七

体验式拓展培训心得，当结束了拓展活动后会不会有很多的想法呢？那就写出来吧！

10月6号，是我值得深刻铭记的日子。

因为这天是我第一次参加“团队建设”的拓展训练。

虽然只有短短的两天时光，拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的财富。

无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在这两天的训练中我们共有八项资料：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自己，相信自我的队友，才能毫无顾忌的摔下去。

在工作中，我们也要相信自己，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。

“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。

刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。

两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。

当爬最后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼发花。

再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可又不甘心这么放下，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了最后一根木头。

成功了，我们成功了，此时的情绪无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。

“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。

有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出第一步，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，用心努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就能够战胜一切困难。

“孤岛求生，七色板，求生墙”等几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的潜力。

在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。

这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。

这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便到达胜利的彼岸。

拓展训练结束了，我战胜了心魔，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一只坚强，团结的优秀团队。

相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更漫长的磨练过程。

相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团队便会日益壮大。

团队建设拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个群众。

最后我要感谢蓝顿公司为我们带来了这么好的一次野外拓展训练的机会，让我们受益匪浅。

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。

回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。

这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。

它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了

生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。

我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。

整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。

每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。

最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2--1.8米左右，然后再跳回来就算完成。

当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。

脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。

此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。

一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。

通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，

分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。

这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。

在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。

在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。

我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。

这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。

项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。

项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很高兴，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己

能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。

在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要倒了！”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。

每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。

我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。

三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。

一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己相信自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。

“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。

看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事

们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。

当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利“毕业”了。

当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己作为一名商行人而感动骄傲、自豪！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。

通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。

一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。

希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”！

经过大学经管学院的精心组织和策划，10月8日□20xx级mba□smna班的80多名学生一早开赴战鹰拓展训练基地，进行为期一天的拓展训练。

我明白，这不是一次普通的集体或者娱乐活动，而是大学经管学院为我们精心组织和安排的非常具有教育意义的体验式培训。

拓展训练是一种塑造团队活力、推动个人素质成长的训练课程，通过丰富生动，寓意深刻的训练内容，以体验启发作为基本教育手段，让每一个拓展训练科目都蕴涵着深刻的道理和观念，都能牢牢地扎根在团队和每个成员的.潜意识中。

在当今的社会竞争发展中，拥有良好的团队精神和积极进取的人生态度，是mba精英人才应有的基本素质，也是塑造现代人格特质的两大核心内涵。

这次户外拓展训练虽然只有短短的一天，但留在我心里的震撼却难以磨灭。

回顾整个拓展训练过程中，我们从刚开始的团队建设，到“毕业墙”前相互信任的彼此帮扶；从起初的彼此陌生，到在团队成员的鼓励声中勇敢的迈出断桥项目中一步；从项目总结中培训教官深入浅出的讲解和学员们的精彩感悟，到游戏中蕴涵的人生体悟；无不让我的身心接受着一次又一次的洗礼。

一、高效的执行力，良好沟通与配合。

首先是拓展项目“环环相扣”和“拯救大兵”，让大家在惊险而紧张的环节中挑战自我，勇于把握机会，信任团队。

“环环相扣”项目要求团队全体成员手牵手不能分开，在胳膊上一共挂从大到小的三个呼啦圈，在保持连体的情况下从指定的起点达到终点，这个项目考验的是团队的领导力与执行力。

“拯救大兵”项目要求每人手持一节“生命通道”，通过节节相连，为若干个“乒乓球”大兵构筑一条从敌后前线回到后方的通道，整个过程要求学员不能用手触碰、大兵之间也不能触碰、不能倒退，这是检验沟通与配合的最佳项目。

教官介绍项目的话音刚落，我们“狼牙队”就开始热烈地讨论人员位置的排列组合及前进的方式和节奏。

在队长的带领下，大家统一按照方案执行。

伴着整齐有序的脚步，相互会意地微笑鼓励，我们终于第一

个抵达终点。

成功的喜悦让我们忘却了身体的劳累，集体荣誉感从心底油然而生。

二、“跳出真我”，树立自信心，挑战自我，把握机遇

“高空断桥”项目要求队员在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，在空间跨度大约1.5米左右的断桥上再跳回来才算完成。

当我一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。

脚下仅有一条木板，手中没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但我仍心存恐惧。

此时此刻，听着下面队友热情的加油声，刚刚的豪言壮语浮现在心头，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，深吸一口气，正视前方，纵身往前一跃，“好！”队友的欢呼声让我立即从紧张的情绪中释放出来。

大家的欢呼声，赞美声交织在一起，让我对自己充满信心。

这个项目教会我们建立临危不惧的自信心，挖掘自身的潜力，挑战自我。

三、信任团队，团结一致

“鼓动人心”，“如果在一面面积不到1/3平方米的花鼓上，由二十二个人每人手牵一条长3米连接到鼓上的绳子来控制鼓面的平稳。

然后将一个排球放在鼓面上，在大家的通力协作下，使鼓有节奏地平稳地把球连续地颠起。

你们团队能颠多少个呢？”这是教官刚开始介绍这个项目时提出的问题。

“这个项目好难啊！”、“估计能颠10个吧”、“一个人歪了球就要掉下去了啊！”，场上充斥着疑惑和小翼翼的声音。

这是一个难度较大的项目，没有固定的目标达成值，但却是挑战团队协作的最佳项目。

“狼牙队”通过民主讨论形成决策，让每个队员都了解决策的结果和实施的过程，坚决执行决策，同时听取队长在活动过程中的调整 and 应对。

第一次一百四十下！第二次三百二十九下！第三次六百一十三下!!!我们通过合理配置人力资源和团结协作使结果最终远远超过了原定的期望值，看到了团队更大的潜力，使大家更加紧密的融合在一起。

四、通力合作，合理分配资源

二战时期，在波涛汹涌的大海上，一只商船被德国军队的炮弹击中，船在半小时后将会沉没，39名船员的生命受到威胁。

这时有一艘过往船只赶过来营救，可是船上没有任何营救设施，船员们只有靠自身的力量才能翻越4米多高的船身，获得解救。

上面的故事便是“逃生墙”也叫“毕业墙”项目的由来。

一堵4.5米的木板墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员在有限的时间内，通过合理规划及相互协作，不得发出声音，全部翻越“船身”逃生。

在这项挑战中，除了感叹“团结的力量是无穷的”、“人的

潜能是无限的”以外，最让我震撼的是每个人的奉献精神。

无数语言化为简单感谢二字。

感谢第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个人的勇士；感谢在下面咬着牙，强忍疼痛，甘当基石，让一个个同伴们踏着自已的肩头求生的英雄们；感谢冒着烈日，时刻做好保护姿势的同伴们；当墙下只剩下最后一位同伴时，这时已经没有人梯可以借助了，他唯一可以利用的就是墙头上队友们伸给他的手。

尝试，失败！尝试，又失败！全体队员都屏住了呼吸，给予他鼓励和支持。

当上下两名队员的手紧紧地握在一起，成功跃上墙头的时候，拓展训练基地里响起了雷鸣般经久不息的欢呼声和掌声，我为身处这样的团队骄傲，更为队员们精诚团结的精神骄傲。

看着大家灿烂的笑容，看着貌似不可完成的困难被我们踏在了脚下，我被深深地感动了，是什么力量使我们战胜了貌似不能完成的困难呢？答案只有一个，那就是集体的力量，团队的力量。

因为每个人队员对团队的关注已远远超过了自身，将团队合作的精神发挥得淋漓尽致。

拓展训练结束时，每个队员脸上都闪耀着自信的微笑。

是的，“我们战胜了自己！”每个队员相互的目光都充满着信任，是的，“我们在一起是最棒的！”这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历。

它让我们建立了相互的理解和信任，激发了团队意识，形成了积极、高效的团队氛围。

这次训练，不仅仅是一种简单的训练，更是一种文化、一种精神、一种理念的渗透。

我要感谢教官们、“狼牙”的队友和mba班级的所有成员，感谢大家互相信任和彼此鼓励，因为你们，我们实现了一加一大于二的结果；当然，也同样感谢新大经管学院组织的这次拓展训练给我带来如此多的信心与收获。

培训体验课心得体会篇八

在拓展体验培训中，我从许多有趣而有益的活动获得了宝贵的经验和体会。这些活动包括团队合作、冒险挑战和个人反思等，让我了解到自己的潜力有多大，同时也教会了我如何与他人建立更深入的联系。以下是我在拓展体验培训中所获得的心得体会。

首先，团队合作是一个重要的主题在拓展体验培训中。通过各种团队活动，如绳索课程和军事障碍，我们被迫与队友密切合作，以达到共同目标。我意识到只有通过相互帮助和相互支持，一个团队才能取得成功。在一个团队中，每个人的个体能力可能存在差异，但是我们必须学会倾听彼此的想法，相互尊重，并发挥自己的优势，来弥补其他人的不足。团队合作的经验让我理解到，在现实生活中，与他人合作是必不可少的，只有通过团队合作，我们才能取得更大的成就。

其次，在冒险挑战中，我学会了面对挑战的勇气和决心。在高空滑索和攀岩等活动中，我面对着自己内心最深处的恐惧和不安，但我深知只有克服这些困难，才能成长和进步。逐渐地，我开始相信自己的能力，并且意识到只有挑战自我，才能发现自己的潜力。通过挑战自己的身体和心理，我了解到人的能力是无穷的，只要敢于迎接挑战，我们就可以超越自己的极限。

然而，个人反思是在拓展体验培训中最重要的一环。通过一系列的个人反思活动，如日记写作和小组讨论，我更深入地了解了自己的优点和不足之处。在这个过程中，我认识到自己可能存在的负面行为和思维模式，并且学会了如何改变它们。通过反思，我能够更好地处理与他人的关系，提高自己的领导能力，并且更好地理解自己的情绪和需求。个人反思帮助我成为一个更全面、更成熟的人，并且为我的个人和职业发展奠定了坚实的基础。

拓展体验培训使我认识到了团队合作、冒险挑战和个人反思的重要性，这些都是我在现实生活中可以运用的宝贵技能。我理解到只有通过与他人合作，我们才能取得成功；只有通过挑战自我，我们才能发现自己的潜力；只有通过个人反思，我们才能成为更好的自己。这些经验不仅在拓展体验培训中 useful，在我的职业生涯和人际交往中也将发挥巨大的作用。

综上所述，拓展体验培训给我留下了深刻的印象。通过团队合作、冒险挑战和个人反思，我获得了宝贵的经验和体会。这些经验让我了解到与他人合作的重要性，面对挑战的勇气和决心以及个人反思的价值。我相信这些经验将对我未来的发展产生积极的影响，并帮助我成为一个更好的人。