

老师拓展活动搞 项目拓展工作计划(通用5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

老师拓展活动搞 项目拓展工作计划篇一

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

友谊、合作、感恩、拼搏

20xx-7-22——20xx-7-23

XXXXX

- 1、增强同学间的团队合作意识
- 2、帮助同学体会在团队工作中沟通的重要性
- 3、训练同学对于结构变动的适应能力
- 4、增强团队成员之间的相互信任
- 5、加强成员间感情的沟通

1、齐心协力

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿

时间：30分左右

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男队长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

2、穿针引线

器材：呼啦圈

时间：20~40分钟

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利（失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起）。

3、平地而起

时间：20~40分钟

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加人。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

4、笑容可掬

时间：30分钟左右

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊xxx你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次xxx你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容；在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

5、张弛有道

时间：10分钟左右

器材：长绳一根、布条、秒表

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形（如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形），在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果

团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

6、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3个

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

7、囚徒困境

时间：40～50分钟

器材：布条若干

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确

保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

8、报数

时间：10~30分钟

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

老师拓展活动搞 项目拓展工作计划篇二

经过一个学期的磨合与实践，上学年我部较好的完成了工作，虽然可能一些方面还做得不够。新的学年、新的学期我部将以一个全新的面貌去对待本部的工作以及配合其他各部的工作。新的一学年即将开始了，我部工作也将继续进行，然而可能会有很多困难需要我们去面对。这些困难对于我们来说既是一次挑战，也是一次难得的锻炼我部成员能力的机遇。我部将借这次机遇，努力地表现，出色地完成各部门交给我们的任务。所以，我部将以一个全新的面貌去对待，不但要积极的参与，更要我部成员尽职尽责，尽心尽力的参与到其中去。

九月份：

(1) 主要为招新。今年纳新主要要考虑部门接下来的发展方向，挑选适合的干事。招新后将召开部门会议，进行认证方面的培训。

(2) 召开院会，分配任务，做好一份素拓认证相关材料的范本，下分给各班。

(3) 09级素拓证书的填写。因为上学期各班证书比较混乱，还没调整好，所以证书放到开学做。

十月份：

(1) 09素拓证书的填写和修改。考虑上月可能较为赶，下月初继续做好这块。

(2) 分配各系09、10年级做好10—11学年下学期班级草表，并逐步进行修改、盖章。（电子、纸质）。

十一月份：

(1) 09、10级个人草表的印发、分配填写。

(2) 个人草表的盖章十二月份：

(1) 09级证书进行院盖章。

(2) 召开院会，总结上一阶段工作。其他工作：

(1) 定期开展部门会议、各班会议。总结和部署工作。

(2) 配合院团委、学生会各部门工作，各活动的举办，团结院、系，团结各部门。

(3) 本学期部门职能开始有了新的改变，上学期整个部门会朝这个方面努力，做适当的学习和改变。会在上学期做好下

学期活动的策划和想法与辅导员进行商议和改进。因为刚开始有些事情还不是很很有头绪，需要更多的指导和帮助。

老师拓展活动搞 项目拓展工作计划篇三

一、 团结就是力量

团队的力量是无穷的，通过一开始的组队训练到“找数字”、“悬崖下降”“小组对抗”等内容，让我深深地体会到了个人力量是有限的，而团队的力量是无穷的。在训练过程中，许多队员都为团队训练项目的完成发挥了重要作用，但是，如果没有统一的指挥，队员的集体意识淡薄，团队就会混乱，训练项目难以完成。这就要求我们团队的领导有力，目标明确，执行到位，把自己融入团队当中，使个人价值最大化，又快又好的完成任务。

二、 纪律是完成任务的保障

我们团队是临时组织起来的，队员的年龄性格喜好优缺点差别很大，为了完成团队任务，每个队员必须积极快速的转换自己的角色和心态，准确定位服从安排，严格遵守团队纪律，是顺利完成任务的前提和保障。

三、 合作带来共赢

同志们相处既有竞争又有合作。竞争可以充分调动大家的主动性，激发其进取心和开图创新精神。合作给我们提供了相互交流，相互学习的机会，有利于培养同志们团结互助的精神和协助的能力。因此，既要善于竞争，又要善于合作。

俗话说：棋逢对手，将遇良才。本次训练刚开始把队员分成4个队，要求每个队选出队长和副队长，继而又各自定出队名、队呼、队歌。短暂的训练后，各小组风采展示，优胜劣汰，

解散了成绩最差的小组，激发了小组内部活力，极好的调动了队员的积极性，使资源实现了最优化。如果不是引进了竞争机制，拓展活动肯定达不到预期的效果。

著名的心理学家荣格曾提出这样一个公式：我+我们=完美的我。意思是说，一个人只有把自己融入集体中才能最大限度的实现个人价值。个人的学识和力量毕竟有限，我们需要借助他人的智慧和力量来实现自己人生的超越。我们的世界不仅充满了竞争和挑战，也需要合作与互助。

2011年5月29日、30日，在领导的组织下，我们三所幼儿园的老师都参加了此次活动。对于拓展训练的认识，以前只是在电视上看到过，认为就是大家在一起玩游戏，体验一些不平常的经历。经过两天的活动，对自己来说，无论是生活还是自我与团队都有了一些新的认识和体会。

关于团队：

活动中，我们被分成了三个组，组成了三个团队，我们都分别选出了自己的队长、对歌、队名、口号等。在两天的活动中，我们始终在一起，为了完成同一个目标齐心协力、共同努力，还记得“众人划桨开大船”里的歌词，一个人的力量是有限的，但是一个团队是无坚不摧的，训练中的每一个项目无不体现这个道理。其实平时我们大家都知道这个道理，但是做起来往往比较困难，经过这次拓展训练使我们体会到了一种团队的精神。此次活动，有两个项目，对我触动颇深。

（一） 高空断桥，超越自我。

高空断桥，看到同事们一个个轻轻的跨过高空的断桥。这时才发现迈出这“一小步”的艰难，这时才体会到“举步维艰”的意境，这时才意识到我眼高手低。站在高空，犹豫不决，腿有些颤抖，心里浮现着出现失误的景象：步子不够大，踩空了怎么办？或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎

么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大。断桥下，教练的鼓舞，队友的鼓舞都没有灌进耳朵里，当我选择放弃时，身后突然传出一个声音，这个声音很熟悉是经常鼓励我、支持我、帮助我的陈肖，她说：刘妍，跳过去，你没为题。“在我笨拙的跨到对面木板上后，新心情豁然开朗，返回起跳木板的跨越轻松自如多了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气□

（二）信任背摔，团队是相互信任。

站在不高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着，往后倒！“请相信我们，来吧，我们爱你！”背后传来的支撑声，我想起刚才我在台下接同事的时候，那种自豪感.被信任感，那种信心和勇气。我心里放心了很多，内心的恐惧已减少了许多。信任背摔项目结束后，我们来到会议厅，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与人之间的互相信任。团队成员之间的互相信任是干工作，做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

每一项项目结束之后的交流中，老师们纷纷感受到：我们的活动不在结果成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团队感受幸福，在活动中体验快乐。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么的真切，即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是我们快乐着、我们幸福着。

通过这次拓展训练，让我深刻体会到团队的力量是巨大的，成功是属于每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会再想象中扩大，战胜自己就是取得成功

的第一步！第三是，多沟通、多分享，好的思路和方法可以在沟通交流中得以完善。第四是，学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。

一、 团结就是力量

团队的力量是无穷的，通过一开始的组队训练到“找数字”、“悬崖下降”“小组对抗”等内容，让我深深地体会到了个人力量是有限的，而团队的力量是无穷的。在训练过程中，许多队员都为团队训练项目的完成发挥了重要作用，但是，如果没有统一的指挥，队员的集体意识淡薄，团队就会混乱，训练项目难以完成。这就要求我们团队的领导有力，目标明确，执行到位，把自己融入团队当中，使个人价值最大化，又快又好的完成任务。

二、 纪律是完成任务的保障

我们团队是临时组织起来的，队员的年龄性格喜好优缺点差别很大，为了完成团队任务，每个队员必须积极快速的转换自己的角色和心态，准确定位服从安排，严格遵守团队纪律，是顺利完成任务的前提和保障。

三、 合作带来共赢

同志们相处既有竞争又有合作。竞争可以充分调动大家的主动性，激发其进取心和开图创新精神。合作给我们提供了相互交流，相互学习的机会，有利于培养同志们团结互助的精神和协助的能力。因此，既要善于竞争，又要善于合作。

俗话说：棋逢对手，将遇良才。本次训练刚开始把队员分成4个队，要求每个队选出队长和副队长，继而又各自定出队名、队呼、队歌。短暂的训练后，各小组风采展示，优胜劣汰，解散了成绩最差的小组，激发了小组内部活力，极好的调动

了队员的积极性，使资源实现了最优化。如果不是引进了竞争机制，拓展活动肯定达不到预期的效果。

著名的心理学家荣格曾提出这样一个公式：我+我们=完美的我。意思是说，一个人只有把自己融入集体中才能最大限度的实现个人价值。个人的学识和力量毕竟有限，我们需要借助他人的智慧和力量来实现自己人生的超越。我们的世界不仅充满了竞争和挑战，也需要合作与互助。

最提升团队精神的项目是“毕业墙”。整个团队，无论年龄大小，包括老弱病残，都要在团队的帮助下，一一翻越三米二的高墙，才算培训圆满结束。这个训练能够体现团队的协作、队长的运筹、力量的分配、强势队员的奉献精神。年轻的团委书记第一个充当了人梯的角色，他接连“渡”了四个人；我是第二个人梯，接连“渡”了三个人，好在这三个人的体重不是很大，我的肩膀还吃得消。我有为别人为团队成功出力的机会而高兴，发自内心的幸福快乐。不当人梯，我就托举伙伴的脚，帮助别人上去，总之我没闲着。上边的人在奋力往上拉人，就连最大的长官纪委书记都始终坚持着和大家并肩战斗，一点架子也没有，深得大家的好评。最后也是最难的任务终于来了，还有一个细高个伙伴没有上去，大家推选先上去的另一个细高个倒挂，两人的手臂结成生死结，大家从上面把两个一起拉上来。成功了，一片欢腾！

有以下观点可以分享：（1）不为失败找借口，只为成功找理由；（2）只有优秀的团队，没有优秀的个人；（3）一切皆有可能，努力就能成功；（4）人贵常怀感恩之心，阳光总在风雨后；（5）勇于担当，舍得付出，义无反顾。

扮哑人搀扶盲人走过一段坎坷路程。在培训师的命令下，我们这些扮演哑人的伙伴，立在扮演盲人的伙伴身后，用一块红布悄悄蒙上他的眼睛，让他不知道我是谁，然后搀扶或引导他走预设的路线。过窄门时，我用双手事先护在两个门框边上，防他磕碰到身手；上台阶时，我蹲下身去，用手轻轻提

示他的小腿；下楼梯时，我把他的手放在楼梯扶手上，然后走到他的右侧前面，用手臂护住他，防止他迈空脚摔下去；过矮门时，我先钻过去，然后提示他低下头弯下腰，轻轻拉他的手钻过去。一路走来，好不细心、我从未如此对待过我的父母和任何一个外人。但今天我是这样做到了，我的很多爱心被激发出来。当然我也收获了伙伴的回报，他说他再有机会遇到需要帮助的人，他一定也要如此用心地帮助别人。人生是如此不易，缘份是如此珍贵，助人是如此快乐，被助是如此幸福。善待他人，帮助他人，奉献社会，服务社会。

1.老师拓展训练心得体会

3.拓展训练总结幼儿教师

4.拓展训练心得体会

5.拓展训练的心得体会

6.拓展训练的心得体会

7.拓展训练心得体会

8.对拓展训练的心得体会

老师拓展活动搞 项目拓展工作计划篇四

业务拓展经理根据公司的业务战略制定具体的战略实施计划，业务推广计划，具体内容包括指导和监督市场调研和评估，创建相应的销售工具促进业务收入的增长，以及与相关社会公共部门建立联系。

制定和策划可行的工作计划和预算，检查公司市场规划和渠道策略运作，保证执行效果；领导下属拓展业务渠道，推动

和调动公司资源进行客户目标市场拓展；对客户的需求进行深入研究和主动响应，制定相应的营销方案，为客户定制个性化的产品，建立长期合作关系；负责和监督营销活动的策划和实施。

公共关系、市场营销、企业管理及相关专业本科以上学历

两年以上业务拓展和大客户销售相关工作经验；具有较强的陌生拜访及挖掘客户能力；具备销售计划，销售提案、向客户或公司其他人员销售适合其层级的价值定位的高度技巧；对业务的财务指标和额度具备一定的理解能力；具备持续的在销售业绩和利润目标的要求下及巨大的时间压力下完成工作的能力；具备与他人合作，对他人进行指导，和与他人进行沟通的工作能力。

如何拓展业务业务员首要任务是销售，如果没有销售，产品就没有希望，企业也没有希望。同时，业务员的工作还有开发市场的能力，只有销售也是没有希望的，因为你销售出去的是产品或服务，而只有不断开发市场，才能够建立起长期的市场地位，赢得长期的市场份额，为企业的销售渠道建立了重要的无形资产，为自己赢得了稳定的业绩。

那么一个优秀的业务员应具备哪些条件呢？认为有以下八个条件：

一、自信心信心是人办事的动力，信心是一种力量，只要你对自己有信心，每天工作开始的时候，都要鼓励自己，我是最优秀的！我是最棒的！信心会使你更有活力，要相信公司，相信公司提供给消费者的是最优秀的产品，要相信自己所销售的产品是同类中的最优秀的，相信公司为你提供了能够实现自己价值的机会，相信你是能够做好自己的销售工作的。要能够看到公司和自己产品的优势，并把这些熟记于心，要和对手竞争，就要有自己的优势，就要用一种必胜的信念去面对客户和消费者。

在推销产品之前要把自己给推销出去，对自己要有信心，只有把自己推销给客户了，才能把你的产品推销给客户。

二、诚心凡是要有诚心，心态是决定一个人做事能否成功的基本要求，作为一个业务人员，必须抱着一颗真诚的心，诚恳的对待客户，对待同事，只有这样，别人才会尊重你，把你当作朋友。业务代表是公司的形象，企业素质的体现，是连接企业与社会，与消费者，与经销商的枢纽，你的言行举止会直接关系到公司的形象无能你从事哪方面的业务都要有一颗真挚的诚心去面对你的客户，你的同事，你的朋友。

三、有心人“处处留心皆学问”，要养成勤于思考的习惯，要善于总结销售经验。每天都要对自己的工作检讨一遍，看看那些地方做的好，为什么？做的不好，为什么？多问自己几个为什么？才能发现工作中的不足，促使自己不断改进工作方法，只有提升能力，才可抓住机会。

机会是留给有准备的人，同时也是留给有心的人，作为业务员，客户的每一点变化，都要去了解，努力把握每一个细节，做个有心人，不断的提高自己，去开创更精彩的人生。

四、意志力刚做业务其实很辛苦的，每天要拜访很多的客户，每天都要写很多的报表，有人说：销售工作的一半是用脚跑出来的，一半是动脑子的得来的销售，要不断的去拜访客户，去协调客户，甚至跟踪消费者提供服务，销售工作绝不是一帆风顺，会遇到很多困难，但要有解决的耐心，要有百折不挠的精神，要有坚强的意志力。只有这样你才能做好销售工作。

五、良好的心理素质不管你干那行都要具有良好的心理素质，才能够面对挫折、不气馁。我们做业务要面对的每一个客户都有不同的性格，自己受到打击要能够保持平静的心态，要多分析客户，不断调整自己的心态，改进工作方法，使自己能够去面对一切责难。只有这样，才能够克服困难，同时，

也不能因一时的顺利而得意忘形，要有一个平常心来面对工作。面对你的事业。

老师拓展活动搞 项目拓展工作计划篇五

二. 主要工作内容

1. 外部部门的工作应该是长期和持续的。平时密切关注一些与学生相关的厂商，发现潜在赞助商对潜在赞助商合作意向的洞察，及时收集信息。在学生中开展调查，了解学生的兴趣和共同需求，在两者结合的基础上与学生和赞助商进行双向沟通。
2. 外事部可以牵头一些活动，争取商家的支持和赞助三月和三月，我们学院举行了一次篮球比赛。我们外联部主要负责从学校门店(联通，移动~)拉赞助(帐篷，横幅)。
4. 以后学院举办大型活动，外语系会出去拉赞助。一方面，它可以为共青团学生提供资金，锻炼我们的沟通和工作能力。
5. 这学期我们外事处会组织一个和其他院校的联网活动，具体的事情再讨论。

三、关于部内自身建设

1. 部门分为策划组和外联组，分工细化，方式不同。策划组：是开展什么活动或者拟定前期赞助计划。外联组：主要负责与外界的联网活动和赞助。
2. 外联团队在紧急情况下要有一定的南昌本地厂家信息；平时策划组手里要有各种已形成的策划方案，可以用于厂商的不同活动和合作方案。
3. 部门干部定期召开小型会议，明确分工。

4. 专心做好每学期的活动，迎新晚会，元旦节目等等！努力把机械学院的品牌活动推向全院活动的前沿。

5. 与学生会其他部门保持良好的关系，使外联部向更好的方向发展。

四. 摘要

外联部是学生会与外界的桥梁，是学生会建立对外形象的窗口，是与其他机构的纽带。

如果说学生会是整个大学生的代表，那么学生会的外联部门就是全校学生和学生“进”“出”和对外联系的“中流砥柱”。学生会从这里走出去，和各个医院有“密切接触”；学生也将从这里进来，融入我们的生活，参与我们的活动，体验我们的精彩经历。