

最新项目拓展的工作计划(优质10篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

项目拓展的工作计划篇一

今天是风和日丽好日子，也是我们记忆幽深的日子，我和公司的同事们一起参加了公司组织的深圳拓展训练活动。第一次到户外参加深圳拓展培训活动的我格外的兴奋，对今天要体验的拓展训练充满了好奇与期待。

此次拓展训练我有太多的感受，太多的回忆，现在回想起来我仍然很兴奋，记忆犹新。当天让我感触最深的是高空断桥，毕业墙两个拓展训练项目。

高空断桥是我们当天活动中的体验的第一个拓展训练项目，也是我个人面临的最大的挑战。拓展师给我们讲解了项目规则，注意事项后，项目正式开始。看着8米高的断桥，我心里的恐惧感油然而生。虽然害怕但我还是对项目进行了挑战。我硬着头皮爬上高空，站上断桥，但站上断桥上恐惧已经完全占据了我的心身，身体在不停的发抖，怎么都不敢跨出那一步。最后在伙伴们和拓展师的鼓励下，我奋力一跃，跨越了断桥，完成了挑战。到达陆地的那一瞬间，胜利的喜悦完全覆盖了尚未完全消退的恐惧感，我和伙伴们相拥同庆。

亲身体会高空断桥和新东方拓展师的分享让我深刻体会到人在面对自己的恐惧，困难，挫折时，很多时候都会选择逃避，放弃。但在这个竞争激烈，变幻莫测的社会，不进步就意味着被淘汰。就像拓展师说的那样“断桥一小步，人生一大步”。我们要想不被淘汰，就要像断桥中那样勇敢的面对并战

胜恐惧，自信的挑战自己。

毕业墙是拓展训练中最后一个项目，当拓展师告诉我们全队所有成员要在规定的时间内，不能借助任何外界的工具，翻越眼前高4.2米的光滑墙面时，我们诧异了。“怎可肯能？”“这么高我们怎么上去啊？”这样的疑问不绝于耳。但教练说：“你们认为能，你们就可以，目标已经给你们了，怎么在最短的时间内完成需要你们一起思考，讨论，计划”。经过一段时间的探讨之后我们商量出了方法，并进行了实践，最终我们完成了任务。

在项目实施的过程中，有的伙伴主动的作为人梯，任劳任怨的让我们踩，这种奉献精神让我很感动。同时大家在项目过程中所表现出来的团队精神和团队力量的伟大也让我感到很震惊。我们挑战了团队极限，完成了看似不可能的任务，自信心一下就涌入心头，发现这么高的毕业墙我们都翻过去了，工作中的那些困难我们一样可以克服。

项目拓展的工作计划篇二

对于已有客户以往的应对方式较为被动基本保持在以被动式服务理念进行业务往来（当有业务往来时，进行上门取件派送等工作），在今后的工作中应该积极主动利用客户拜访的机会多看多听高效有计划地通过平时的交流了解银行服务中存在的潜力项目进行了解，在适时地机会下和客户洽谈新的项目，多交朋友，用工作业绩说话，把银行的客户关系网演变成自己的客户，培养自身素质，以应对不同人群的交流谈判工作。

目前由于引言入驻呼市地区时间尚短，好多项目还有待巩固，只有在完成已有项目维护的前提下，完善服务质量提高工作效率，减少工作周转时间，把争取到的时间用于拓展新的服务服务项目。

客户拜访时应做到以下几点，拜访客户既体现了自身素质的体现，也能在与客户会谈时体现出公司优势和客户眼中公司形象的树立。

1、准备工作（个人衣着、公司资料，项目计划书）

2、了解要拜访的客户资料公司档案，在聊天中可以对客户提出的一些问题及时做出反应，以免断片。

3、工作项目案例备案（与客户交谈时举例说明用）

4、与客户交流时应注意坐姿，眼神不要游离，要目视客户礼貌性的对客户的言谈做出应有的反应。

5、说话时讲究时机做到不抢话不插话，主动倾听，察言观色对客户感兴趣的事增强互动，把握气氛。

6、开场白应对上门造访目的阐述清晰明了，但是生意往往都是人和人建立关系为先，虽然要以经济利益为先，但过于攻心的谈话方式会拉远与客户的关系，所以积极主动建立关系才是开展工作的第一步。

7、拜访结束后要注意微小细节，包括关门出门等事物给客户留下好的印象是开展工作的第一步。

走访陌生客户时应做好拜访地点的安排，规划好行程安排拜访顺序，在省时高效为前提下，在初次拜访时把客户的信息准确记录在案，初次拜访应注意拿捏好分寸，既不能急进也不能放缓，了解客户需要，再次拜访时准备好对应方案，力求尽善尽美，方案设计要多样化，防止突发事件的发生，应对客户的不时之需。

对于有合作意向的客户应在拜访时做好充分准备工作，做好详尽的工作计划书，对于客户所提的要求详细记录在案，对

于其所提到的合作配套方案进行数据分析，合理分析数据核对好两方利益保证利润成本。

1、目前同城邮递派送合作项目只有民生一家，利益还不突出，主要原因是定价不高人员不够派送成本不足，解决方案提高派送效率，增加派送人员，对一些疑难件和二次以上派送件增加成本预算，积极拓展新的银行和项目配套服务，体现出企工作拓展计划书业自身优势，和同行业之间的服务质量做出相应的对比，扩大自身优势，在优势差距不大的情况下更加系统的完善服务内容，提高服务质量和效率。

2、企业中的信贷和资金链上有很多需要处理的等配套服务，还存在很大的上升空间。例如，执照的效验和一些监管项目的岗位空缺。

3、银行大堂及外招人员的配套上岗服务，目前只有交行的携款和补录人员，大堂服务项目，可以和银行继续深度合作，目前交行呼市只有四家，但是其他工农中建还有很多扩展空间，希望以后通过关系建立和走访使之成为一个主要经济利润发展体系。

4、与银行有关的客户有些工作可能会需要通过公司于银行建立长期合作意向也可以考虑通过实施。

5、各银行网点提款机分布较广，加钞人员可协议外招，经银行专业人士培训后可上岗进行系统化网点便捷服务项目。

（加钞工作专业技能较为容易掌握，但在外招人员上岗过程中风险较大，招聘困难，但是网点众多潜在商机也不容小视，前期在和银行洽谈当中要做好详尽的工作规划安排，人员调配及风险抵押，项目实施方案等详尽项目策划）

6、银行活动及基金证券推广工作，目前市场上的各类理财产品种类繁多，可通过学习积累经验，帮助银行在各个企业机关餐饮娱乐等单位洽谈长期投资合作等项目及活动捆绑等工

作，减少银行的工作难度，谈成客户，相应外招人员可以适当利润分成，提高员工积极性，更快更好的完善和银行企业间的深度合作。

综上所述，银雁公司在与银行的合作谈判中依然存在着大量的商机与深度合作机会，把握住自身的经营服务优势，尽快且全面的引导银行与我司达成长久的合作意向，准确的数据统计信息和过硬的团队班底和人员的上岗配套服务一定能使各银行企业与我司达成明确的合作意向，从而从各方面领域入驻银行企业当中加速银行企业的稳定成长，带给公司更高的利益，所以在今后的工作中要适时的把握好公司的发展方向提高员工的业务理念企业文化等知识水平的巩固，从而使之成为银行企业值得信赖的伙伴，更加便捷高效的完成既定目标，更好的完成和超越起初既定业务收入预想。

项目拓展的工作计划篇三

本文目录

1. 信任拓展项目
2. 心理素质拓展项目：信任背摔
3. 拓展项目之信任背摔

团队信任协作。

背摔台一个，高1.5米；绑手软绳一根。

室外。

四、人员要求

10人以上。

让团队成员体验安全感和归属感，建立成员间的互相信任和

支持，了解信任在团队中的作用，增强成员自信心和责任感，培养合作精神。

1. 项目介绍：我们将做下一个团队项目，也是个人挑战项目。这个项目源自于一个古老的仪式，当每个外来人想融入当地的印第安部落时，都要进行一个仪式，让他们站在1米5高的台上向后平直倒下，由地面上的印第安人展臂接住，只有成功完成平直后倒的人才能赢得当地人的信任，融入当地部落生活。演变至今成了拓展训练中最常用、最经典的项目——背摔。

2. 带领做准备活动。

3. 要求大家把危险物品(眼镜、手表等物品)统一管理，助理负责整理、收集。

4. 讲解动作要领：

(1)练习者：身体直立，双手平举，双臂交叉，掌心相对，手掌交叉相握，内收两肘夹紧并紧靠胸前。

(2)保护者：(织网)同性别人员两两相对，右腿膝盖内侧相扣，抬头直腰，双臂放于对方肩上，掌心向上，一内一外，五指并拢，头往后仰，空出空间，全神凝注，时刻准备。

(3)口令：练习者：“我是某某，我需要大家帮助”。

(4)保护者：“我们永远支持你”。

(5)练习者：“我来了”。

(6)保护者：“来吧”。

5. 准备完毕，第一位练习者上台，帮助捆绑住练习者手腕。

6. 把练习者移至背摔台前端，教师一手扶住练习者手腕。
7. 教师帮助练习者调整心态，做好准备，并随时观察现场情况，安全操作，严格执行。
8. 教师助理要协助操作，对台下不规范动作进行纠正，组织对每位成功者进行鼓励。
9. 练习完成后由助理组织大家安全把人放下(脚先着地)并解开布条，递给教师。
10. 教师宣布完成情况。

1. 要求保护人员在任何情况下都不可以撒手。

2. 随时提醒大家注意保护，纠正保护动作，一旦发现安全隐患，应立即中止训练。

3. 整个过程中要时刻注意保护人员的动作是否正确，精力是否集中。如发现有人嬉笑打闹或有人还未做好准备好，不可让背摔队员进行操作。

4. 不管被摔人员在任何情况下，向任何方向发生坠落，都要有人能够接住并保护。

5. 尤其要注意保护背摔人员的头部和脚部；

7. 当背摔人员长时间不敢背摔时，应具体分析其原因并采取相应的调适措施。如果因为害怕自己倒下的姿势不标准，可以对其进行放松性调适，告诉其训练的主要目的不是倒下的姿势，而是体验被队友接住的感觉；如果是害怕队友无法接住自己，则可以对其进行安慰，并让大家给予鼓励；如果经调试长时间仍无法背摔时，可以带他到一边有海绵垫的地方由低难度至高难度逐渐进行脱敏训练，最终帮助其完成正常训练。

1. 信任是团队得以运行的基石，为什么？
2. 谈谈突破心理障碍瞬间的感受和挑战自我的意义。
4. 倒和接不同位置时的思考。
5. 未完成者是能力问题还是心理问题？

九、总结评估

1. 如果背摔学生信任自己的伙伴，从容放松地倒下，接的学生受力均匀，托住背摔的学生一点问题也没有。
2. 如果背摔学生不信任自己的伙伴，倒下时下意识蜷曲身体，接的学生受力不均匀，反而不容易接住。
3. 团队合作必须从完全信任开始，并且一直以之为核心。

信任拓展项目（2） | 返回目录

1. 绑手带(每队1个)。
2. 背摔台(临时场地需要搭建，保证高度在1.5m)□

项目名称：信任背摔

项目类型：个人心理挑战与团队合作项目

项目目标：

要求每一位队员轮流站在背摔台上，背对着大家，身体笔直地倒下，其他队员在台下把他接住，并安全放到地面。

强调:背摔是体验式培训中较危险的项目之一，下面讲授项目规则和要点，请大家认真听。

a□背摔队员的动作要求：

1. 双臂向前伸直，掌心向下；双手体前交叉，十指交叉握紧，腕关节向内翻转；双臂紧贴胸口，两臂肘向里收紧，同时用捆手带绑住腕关节。
2. 站在背摔台上时，脚后跟出台 2 厘米左右。
3. 膝关节伸直，不要收腹、团身，不用力蹬板，保证身体笔直的倒下去，倒下时，两脚并拢，不要抬小腿。严禁竖直跳下。（防止打到下面队员脸部，同时嘱咐最近的两位队员集中注意力）。
4. 遵循呼应原则：准备好后，大声问下面的保护队员“准备好了吗？”，听到呼应“准备好了”之后，大声数“1、2、3”后，果断地倒下。保护队员接背摔队员时，先放脚，再把上身扶正，让他站稳后才可以松手。

1. 组合要求：

2. 动作要求：

直：腰背挺直，后腿绷直。

弯：两臂平举，肘部微曲。掌心向上，五指并拢。

叉：面对面的两个人的手臂交错平行，手背搭在对面人的肩胛骨和上臂上。膝关节交叉，脚交叉。

靠：组合内的两人靠近，组合间肩膀靠紧。每一组学员应站稳身体，用肩膀顶住队伍向外的冲力。

头部：上体后仰，目光集中在背摔队员的背部，注意其倒下来的方向，适当调整，调整时要整队身体前后平移。

1. 器械准备，场地确认。
2. 在被摔台前，队员成弧形排开，强调严肃性。布置项目(名称，目标，动作要领)。
3. 动作演示(背摔队员手法;保护队员动作要领及压力测试)。
4. 队员准备，项目开始，队员间相互鼓励。
5. 培训师安全监控。
6. 回顾总结。

1. 器械、场地检查(临时搭建的背摔台安全性,地面适用性考察,必要时要用保护垫)。

2. 队员的准备工作监督:由于在项目进行中有身体接触,必须要求所有队员从一开始就将身上所有硬物,如:眼镜(有时学员会说等到他做的时候再摘,但如有人从高处落下砸到脸上就非常危险,这时,培训师应当严格要求)、首饰(钻戒、手镯)、发卡、笔、钥匙(圈)、腰带配件和兜中物品等全部去除,指甲过长的要修整。如学员穿着比较光滑的衣服,应要求其脱下。身体不适合的队员核实确认。

3. 队员组合时应以力量按弱、较强、强、强、较强、弱来排列,请力量较好的队员站到受力较强的第2、3、4组来,第3、4组不能都是女士组合和两边都应安排男士。如有多出6组的学员,应安排他们站在最后一组外,由外向背摔台方向托住最后一组学员的胳膊,再有多多的学员,应安排他们在第3、4组学员身后托住学员的胳膊/腰,总之,要充分调动每一位学员的积极性。

4. 第一个倒的队员最好是这个队心理素质较好、体重较轻的男学员,应把全队最重的学员安排在第二个或第三个倒,最

后倒最轻的。

5. 培训师在台上用脚来调整台上队员的位置，同时用手扶住队员腰部，使其腰挺直。同时密切关注下面队员的队形，动作要领，及时提醒。

6. 培训师在学员倒下的时候，对于体重适中的队员培训师抓捆手带的手要向前跟一段，与垂直方向大约成300。对于体重较重的队员依情况应适当通过拉捆手带和扶腰减轻下落的冲击力。如果倒歪，稍稍给一些力，调整方向。队员倒下时培训师要注意压背摔队员的腿。

7. 人学员人数不应少于 11 人，其中男士不应少于 5 人，如果人数不够以上标准，或学员中有体重超过 100 公斤，培训师可要求 2 队同做、请人帮忙，如以上要求也无法满足，培训师有权拒做该项目。

8. 外训做背摔时，应安排专人扶稳临时搭建的背摔台。

信任拓展项目（3） | 返回目录

是一个个人与团体相集合的项目。

团队中每个人轮流上到高台之上，背向大家，双脚后跟1/3出台面，身体重心上移，身体尽量平直倒下来，下面的队员把他接住。

1、不要向后蹿越；

2、倒下时肘关节收紧不要打开；

3、不要向下跳；

4、控制自己的双脚。

当做背摔的队员一切准备就绪后，大声询问下面做保护的队友：“准备好了吗？”下面的队友整齐、响亮的大声回答：“请相信我们”，摔者数：“一、二、三”，数完后保持身体平直倒下。

- 1、战胜个人恐惧；
- 2、换位思考；
- 3、团队合作以及信任。

项目拓展的工作计划篇四

牵手结重点是做肩臂部位关节的活动，可以用手臂波浪和轮流转身活动。将所有学员站成一个肩的面向圆心的圆圈。学员先举起左手，去握住与你不相邻的人的左手。然后举起右手，去握住与你不相邻人的右手，并且不握同一个人的手，下面学员就会面对一个复杂的乱网，要求团队成员并：同努力，将其解开。

项目名称 牵手结

项目性质 团队合作项目，

- 1、学习如何通过观察和沟通解决问题的能力。
- 2、培养协作精神，创建团队。

1、做简单的肩臂部位关节热身操，可以用手臂波浪和轮流转身活动。

2、所有学生肩并肩站成一个面向圆心的圆圈。

- 3、先举起左手，去握住不相邻的人的左手。
- 4、再举起你的右手，去握住与你不相邻的人的右手，并且不握同一个人的手。
- 5、面对一个复杂的乱网，要求团队成员共同努力将其解开。
- 6、当出现反关节动作并且学生感觉痛苦时，可在手保持接触的情况：下松开调整后再握紧。
- 7、可以随意握住对面不相邻的两个人的手进行尝试。

项目拓展的工作计划篇五

大家如果经常接触素质拓展训练活动，肯定知道风雨人生路这个拓展项目。以下是小编为大家整理的风雨人生路拓展项目，希望你们喜欢。

此项目由两个人完成，一个人蒙上双眼，以下称为“盲人”，另一个人带着他走一段道路，以下称为“带路人”。道路不是一直是平坦的，有很大障碍物，行进中双方不允许有语言的交流，但可以通过“带路人”的肢体的接触、动作引领对方行走。两个人是在“盲人”蒙上眼睛后随机抽取配对的，所以“盲人”不知道是谁带着他走路。

行走过程中，“带路人”必须运用适当的肢体动作引领“盲人”前进，我总结出以下几个很有作用的动作，当然这些动作是在两人行走过程中互相领会的，不同的人肯定会有不同默契，所以这种总结也只能算是只可意会，不可言传吧。

间互相信任，互相帮助的一种默契和意识，在任何一方最困难的时候，就要站出来帮助他。而这种默契，就是通过平时的工作培养、引导形成的。

引导着，承担着责任。也可能，你在生活中扮演的就是被引导者，你记不记得在失意时总有一位长者、一位朋友耐心安抚你、引导你，带着你走出低迷的沼泽。更多的时候，我们既是引导者也是被引导者。

制造紧张的团队气氛为下一步的心理辅导做好铺垫

无意识的团队帮助，找到团队归属感

在恶劣的环境中体验自己从未有过的深刻感受，从而更懂得如何感恩！

感谢父母. 感谢朋友. 感谢公司. 感谢同事. 感谢所有曾经帮助过我们的人！

第一步:体验 :此乃过程的开端。参加者投入一项活动，并以观察、表达和行动的形式进行。这种初始的体验是整个过程的基础。

第二步:分享:有了体验以后，很重要的就是，参加者要与其它体验过或观察过相同活动的人分享他们的感受或观察结果。

第三步:交流:分享个人的感受只是第一步。循环的关键部分则是把这些分享的东西结合起来。与其它人参加探讨、交流以及反映自己的内在生活模式。

第五步:应用:最后一步是策划如何将这些体验应用在工作及生活中。而应用本身也成为一种体验，有了新的体验，循环又开始了。因此参加者可以不断进步。

项目拓展的工作计划篇六

团队成员以个体为单位分开，演绎团队中的各种角色，在看

不见的状态下，每名成员将从培训师手中领到2—3块不同颜色与不同形状的彩色板，团队成员如何通过有效的沟通，合作，分析来完成团队目标。通过团队成员的体验，能够很清晰的感受到沟通风格与沟通要素的重要性，成员间有效地信息合作，系统化的思考与分析，管理与执行的细节等管理主题。36块彩色板为培训道具，方便携带，利于变化，参与性强，寓教于乐，带给学员快乐的体验空间。

1) 学员人数;12—17人的团队最佳。

2) 培训场地：户外或室内，最小5·5=25平方米。

3) 培训器材：彩色板36快，眼罩匹配人数。

1) 培养团队成员主动沟通的意识，体验有效沟通渠道和沟通方法。

2) 强调团队的信息与资源共享，通过加强资源的合理配置来提高整体价值。

3) 培养团队成员系统化思考能力，关注局部到关注整体的战略提升。

4) 提升参训学员的计划与分析能力，对信息的细节的敏锐度。

5) 体会团队之间加强合作的重要性。提升主动合作意识。

6) 体会不同的领导风格对于团队完成任务的影响和重要作用。

六种颜色，六种形状的彩色板共计36块，培训师提前随机拿走3—4块，将剩余的彩色板发给已经戴好眼罩的学员，学员拿到彩色板后不得打开眼罩观察，可以相互交流，也可以想培训师提问，但是只允许问“我手中的这块板子是什么颜色”这个具体的问题。除此之外培训师将不回答其他任何问

题;学员们通过相互沟通以及与培训师的沟通，最终要找出一共有几种颜色的板，有几种形状的板，并且能分析出培训师随即拿走的板都是什么颜色，什么形状。

1) 提前准备好项目器材(眼罩，已经抽走几块的彩色板)

2) 组织团队成员到达场地。

3) 按照规定的方式就座，最好是要求学员围圈坐成椭圆形。

4) 发眼罩，并要求学员检查好眼罩戴好。

6) 宣布项目规则：

7) 严禁私自打开眼罩，保证项目期间的盲目状态

8) 落地生根，严禁在场地内走动

9) 所有成员只允许触碰自己的彩色板，不允许触碰他人的彩色板

10) 彩色板只允许在自己手上，不允许交换

11) 项目操作中，每个人都可以对自己手中的板的颜色向培训师发问。

12) 确认大家是否明白规则

13) 随机分发彩色板

14) 项目开始培训师记录团队表现

1) 注意监控学员不要相互触摸其他队员的彩色板

2) 注意监控学员不要离开自己的座位

3) 团队成员一开始一般都只知道问自己手中的板是什么颜色

5) 培训师需要将学员的精彩对话记录下来

1) 提醒学员时刻注意看不到外面的情况下要保证自己的安全，

2) 如果是硬质材料做成的彩色板，需要提醒学员注意菱角不要划伤身体。

1) 保罗·赫塞——情景领导

2) 杰·亨利——沟通窗理论

3) 德鲁克——听说理论

4) 戴明博士——戴明环理论

5) 彼得圣吉——系统化思考理论

6) 人际关系沟通风格理论

1) 为什么不清不楚?沟通不畅。

2) 为什么不清不楚?关注局部，而不是整体。

3) 组织能力弱化。

4) 领导力弱

1) 猫狗之争

2) 张丹枫的烦恼

3) 电扇案例，鸟笼定律

4) 路径依赖

5) 百年基业企业案例

6) 戴明质量管理案例

7) 大宝案例

8) 检靶案例

1) 基本版本，按照上述的项目手册操作。

2) 创新版本。与基本版本的区别只在于：把规则中的可以向教练提问关于板的颜色的问题，这一句规则去掉。

4) 危机处理板：可以将不允许走动和不允许摸别人的板这条稍作调整

项目拓展的工作计划篇七

项目任务：每人手持一根1.2米的塑料杆围成一个圆，用右手掌心抵住塑料杆一头，将塑料杆立在地上，在塑料杆不倒的情况下迅速向前移动，并用手抵住前面队友的塑料杆。

培训规则：

2. 操作过程中不准队员的脚踏入既定的圈内，违规此次积分无效；

3. 杆子底部不准离开原来位置。否则，违规此次积分无效；

4. 当杆子歪倒时，不允许用手去抢抓杆子。否则，违规此次积分无效；

5. 各队练习时间20分钟，5分钟有效比赛时间。

安全注意事项：

1. 严肃对待项目，不准用杆子嬉戏打闹，以免伤及队友；
2. 使劲要均匀，不可用力拍打杆子，以免弄伤手心。

分享要点：

1. 容许他人出错
2. 磨合到配合的阶段
3. 体会主动在工作中的作用
4. 学会专注、倾听。

故事背景：取材于战争片《风语者》。二战时期太平洋战区，美军与日军斗智斗勇。开展了一场场精彩的情报战，连连受挫的美军于是采用了当时只有26个印第安一个土著居民所运用的一种语言来作为最高军事机密。从而为自己的情报保卫战作出了巨大的贡献。

培训规则：

1. 所有参与队员人必须全部蒙上眼睛，不得偷看；
2. 蒙上眼睛后所有人不得讲话，也不准用发声系统发出声音；
3. 每个人代表的数字只有他本人知道；
4. 排序哪怕只有两个数字的颠倒，也作失败论；
5. 项目有效活动时间40分钟，包括讨论时间。

记分规则：

1. 队员每摘一次眼罩扣5分，如有两次偷看现象发生，直接淘汰出局；
3. 项目达成基础分10分，每提前一分钟完成加0.1分。

安全注意事项：

1. 蒙上眼睛前仔细观察周边的地形，以免意外发生；
2. 项目活动中，队员的活动幅度不宜过大，以免伤及队友。

分享要点：

1. 打破思维定势
2. 沟通的目的，有效沟通的途径和方法：接收、理解、接受、反馈
3. 风险的预测，作足预案

故事背景：取材于故事片《泰坦尼克号》。今天没有爱情只有海难！

八仙过海各展所能，奇谋妙计层出不穷！

场地设置：8米长，两侧无限延伸的海域，沉船上有高约60公分的桅杆、6块红砖(浮冰)，隔岸小岛！

项目任务：在船沉没前，沉船上所有人借助6块浮砖，泅渡到对岸的安全小岛上，并带所有的道具砖上岛。

培训规则：

5. 项目有效活动时间40分钟，包括讨论时间。

记分规则：

1. 项目达成基础分10分，每提前一分钟完成加0.1分。

安全注意事项：

2. 队员在拿浮砖时只能采用握砖，不得采用扣砖的方式；

3. 队员在传递浮砖时不得采用抛、丢、扔的危险动作；

4. 铺砖的人要用手来感觉砖的平稳度，以免崴伤队友的脚怀。

分享要点：

1. 阐释p□d□c□a戴明工作法的有效性；

2. 善于目标分解才能更加省力高效地完成任务；

3. 成大事者不拘小节，做事要紧盯大目标，不要老是计较小问题。

情况正是：兵凶战危，如陷牢笼，十万火急！

场地设置：林木丛中取开阔平坦处，手工编制和参与队员人数相当的网洞的虚拟电网！

项目任务：在有限的时间内，全体队员在不触网的情况下，安然穿越电网，从而摆脱敌人的追捕。

培训规则：

4. 规定时间为40分钟，包括讨论时间；

记分规则：

5. 项目达成基础分10分，每提前一分钟完成加0.1分。

6. 过网队员触网扣0.2分，协作人员触网扣0.5分

安全注意事项：

8. 过网队员在被传送过程中肢体因扭曲不适的感觉，请大声喊出来，以免意外发生。

分享要点：

1. 核心分享八字诀：信任、理解、默契、配合；

2. 资源合理的整合分配，给自己准确定位；

3. 心态左右命运，细节决定成败；

4. 合理授权(手表定理)；

5. 令狐冲说：有些事本身我们无法控制，所以只好控制自己。

故事背景：我特种小分队在突袭敌方阵地时碰到一片毒沼！

场地设置：在林木丛、草坪或操场中取开阔平坦处，两段带有拉手的木轨，带上标记物！

项目任务：在有限的时间内，全体队员借助避毒器械迅速通过毒沼，发起冲锋。

培训规则：

1. 活动时间40分钟，包括练习时间；

2. 所有人必须站在木轨之上，通过协力使木轨带动大家穿越毒沼；

3. 有人接触雷区地面，所有队员返回重来；

记分规则：

5. 规定时间内项目达成基础分10分，每提前一分钟完成加0.1分；

6. 犯规一次扣1分。

安全注意事项：

7. 协作时保持平衡，防止队员摔倒；

8. 搬运道具时注意安全，以免木轨上的倒刺划伤或倒地砸伤手脚。

分享要点：

1. 默契从何而来；

3. 掌舵者(车头)的指令可以不正确，但一定要明确；

故事背景：无

3

珍珠岛

任务一

1、利用器械：一双筷子、一长报纸、一卷胶带，使鸡蛋从高处落下不碎。

任务二

2、数学题：

abcde

* 3

edcba

a□b□c□d□e各是几？

任务三

3、利用一定的物理原理和器械，将所有的人集中到一个岛上

时间：30分钟

规则

- 1、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛
- 2、岛的四周是松软的沙地，受力过重会塌陷

任务

- 1、将所有的人集中到珍珠岛

时间：30分钟

规则

- 1、只有哑人可以协助盲人移动
- 2、只有哑人可以移动木板
- 3、只有盲人完成了第一个任务后才能移动木板
- 4、哑人不得开口说话
- 5、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛

任务

- 1、将一个球投入水中的一个桶中
- 2、所有的人集中到珍珠岛

时间：30分钟

规则

- 1、第一个任务完成后才能离开盲人岛
- 2、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛

活动道具：

1、80*20cm的木板两块

2、木桶或塑料桶一个

3、羽毛球或乒乓球若干

4、两双筷子、一张报纸、一卷胶带、鸡蛋一只、笔一支

白纸两张

5、任务卡片

6、眼罩若干个

一个人敷衍了事，两个人互相推诿，三个人则永无成事之日。这在美国被称为“华盛顿合作定律”。与中国的“三个和尚”异曲同工。在美国还有一条意义接近的定律，叫“邦尼人力定律”，指出，一个人一分钟可以挖一个洞，六十个人一秒钟却挖不了一个洞。

启示：

这些定律和故事告诉我们，人多力量未必就大。人与人之间的合作不是简单的力量和智慧的相加，其中包含着复杂的、微妙的秩序关系。现实世界中，两个人合作时， $1+1$ 绝对不会恰恰等于2，其结果不是大于2就是小于2。

人类社会发展到今天，已经不是单打独斗的时候了，一定要强调分工合作。合作过程中，一定要以知道合作各方的优势和特点为前提，盲目的拼凑一定造成后患，聪明的合作组织者，会在开始的时候花时间让合作各方彼此了解，此乃磨刀不误砍柴工的做法。彼此了解之后，树立团队至上的信念，量材分工，责任到人，协作互助，优势互补，秩序优先。

合作的成败有三个关键环节需要注意：

1. 目标是否明确，该目标是否为团队中的每一个人都熟知；
3. 岗位间的接口是否有清晰的定义，即流程中两个前后环节的输出和输入的衔接，同时要避免类似排球场上球落到两人中间时没人理会的情形。

解决好如上三个环节的问题，主要手段就在于沟通。建立沟通的机制，达成共同的沟通语言。合作过程中一定要有一个组织者，统领各方的合作，这就是两个人也要有个组长的道理。

项目拓展的工作计划篇八

为提高团队协作力、凝聚力而进行的在室外活动。主要以多人体力运动为主，涵盖真人游戏体验、竞赛pk团队合作闯关等活动。下面就是小编整理的野外拓展训练项目，一起来看一下吧。

在一个直径 5 米 的深潭中间有一盆水，你要在仅用一根绳子，不接触水面的情况下取到全体队员的救命宝物，想一想可能吗？团队的智慧可以把它变成事实。

：提高队员组织、沟通和协作的能力和技巧，团队的领导艺术和技巧，人力资源的合理分配和运用，行动之前的讨论和计划对于事情的成败起重要作用，培养人处理事情良好的计划性和条理性，培养队员集体荣誉感，为团队勇于奉献的精神。

提供的只有报纸，剪刀，胶带。靠大家的智慧和团队的协作走完一段不容易的路程。

：合理配置资源，分工配合；检验组织成员工作主动性，建立团队自己的节奏，协调一致对组织的重要性，个人与团队的相互作用（个人的能量只有透过组织才能发挥出来，如果个人与团队目标不统一，个人能量越大，对组织的破坏性越大，个人发展必须跟上组织的节奏对领导的认同，明确的团队目标，有效的沟通与合作。

：参加实施的队员，两手反交叉握拢弯曲贴紧自胸前，两脚并拢，全身绷紧成一体；后倒时，头部内扣，身体不能弯曲，两手不得向外打开，参加保护的队员，两腿成弓步且相互抵紧，两手搭于对方肩上，掌心向上，上体和头部尽量后仰，当实施队员倒落时，全身协力将实施队员平稳接住。

- 信任环境的营造
- 建立换位思考的意识
- 通过身体接触、实现情感的沟通信任与责任

：参训队员爬越 9米高的断桥立柱，站立于断桥桥面之上，两臂自然平伸，保持身体平衡，移步至桥面一侧边缘，以后脚的蹬力，使身体向前跃出，跨过断桥落于桥面另一侧，平稳走到终点。

- 成功与失败永远只差关键的一步，勇敢的跨出这一步，成功就属于你
- 克服紧张情绪、战胜恐惧心理、果敢的执行力
- 借助外势、建立突破自我、挑战困难的自信心与勇气

：将所有队员分成三组，安置于三个已规定的岛上（珍珠岛、瞎子岛、哑巴岛）各组队员扮演各自岛上的角色，在规定的时间内，按规定完成任务。

- 团队结构与沟通协作
- 团队的动态管理
- 有效沟通与协作
- 新角度管理的诠释

：二块木板就是一双鞋子，全组队员双脚分别站在两块木板上，双手抓住系于木板上的绳子，向指定的方向行进。

：提高队员组织、沟通和协作的能力和技巧，团队的领导艺术和技巧，人力资源的合理分配和运用，行动之前的讨论和计划对于事情的成败起重要作用，培养人处理事情良好的计划性和条理性，培养队员集体荣誉感，为团队勇于奉献的精神。

：利用三个油桶、两块木板，所有人不得落地安全通过一个个的鳄鱼潭。

：统一沟通标准，避免因标准的不统一而造成大家的混乱，延误时间，链式沟通的利弊，如何改善？如何解决？最好的方法与最有效的方法，最适合团队的办法就是最好的办法，制定行动计划时注意工作的前瞻性，正确分析资源，有效利用资源，细节管理：不论多完美的计划，如果在操作过程中不谨慎，一切就都要从新开始。

：下达开始的口令后才可以采取行动。所有队员不能进入绳圈内，不能接触除数字外的区域。拍数字必须按数字的顺序进行，不能漏拍或同拍。项目过程中，不能有队员讲话或发出其他声音。必须在规定的时间内完成。

：群体决策的方法及意义，启发战略管理眼光。大胆尝试，勇于100%全力的付出。挑战未知领域，培养创新意识合理的分工与合作，资源的优化配置认识统一指挥的意义与重要作用体会对于团队的领导技巧运用、与角色的合理分配，避免“熟练工”对团队造成的负面影响。团队学习保证新的创意。

：团队在没有任何器材的情况下共同努力翻越 4米高的墙壁。

- 自我管理 with 定位、有甘为人梯的精神

- 团队的协作与激励
- 共建高效团队

：面对高压电网，参加者必须同心协力，尽量避免伤亡，以最小的代价换取最大的胜利。

：. 改变沟通方式，如何理解、倾听他人，如何让他人更能接受，如何分配合理的资源，资源的浪费与团队目标的关系；个人的利益与整个团队的利益关系将直接决定目标的达成。此培训项目强调整体协作与配合，资源的重要，好胜与莽撞都将遭遇淘汰，只有依靠团队的力量才能顺利完成任务。

户外拓展是一种有别于一般聚会活动与旅游的全新的体验式户外活动。通过户外拓展训练，参训者对自身潜能的认识、战胜困难的毅力，以及人际交往、团队的融合各方面都会有显著的提高。

项目拓展的工作计划篇九

本文目录

1. 动力圈拓展项目
2. 拓展项目：动力圈绳
3. 拓展项目：团队动力圈
4. 拓展项目团队动力圈

动力绳圈

：团队挑战类项目

：侧重于通过一种最合理的人力资源配置来达到最佳的工作效率和获得最好的工作成就。

1、可让各团队各自组队，每队轮流进行pk;

2、将拔河绳，头尾相接，围成圆环，一组所有队员用双手抓起绳子，在裁判的指导下一起发力，把人合绳子组成一个圆圈，然后另一组的队员依次站上绳圈行走，哪组站上去的人最多则获胜。

1、培养团队内部的相互信任;

2、增强学员挑战自我的勇气;

3、发扬团队精神、互相帮助;

4、通过挑战懂得合理突破本能的重要意义;

5、感悟制度的制定与保障对完成任务的价值;

6、培养学员换位思考的意识

动力圈拓展项目（2） | [返回目录](#)

所有人手拉手围成一圈，松开手，每人握住绳子的一部分围成一个圆，双脚合并，用脚后跟着地，所有人同时向后倒，让几个最重的人在这个绳子上走一圈。在走完这一圈的过程中是不能掉下来的，否则需要重新开始。在规定时间内，挑战走过人的数量!

1、思己利人!在上面走的人，要考虑到下面支撑人的感受，在下面支撑的人要考虑到上面人的安全!

2、挑战团队在困难下的协作精神、执行力与创造力!

励还是放弃，体现了一个团队的精神面貌!

动力圈拓展项目（3） | [返回目录](#)

： 动力绳圈

团队挑战类项目

1、 可让各团队各自组队， 每队轮流进行pk;

2、 将拔河绳， 头尾相接， 围成圆环， 一组所有队员用双手抓起绳子， 在裁判的指导下一起发力， 把人合绳子组成一个圆圈， 然后另一组的队员依次站上绳圈行走， 哪组站上去的人最多则获胜。

1、 培养团队内部的相互信任;

2、 增强学员挑战自我的勇气;

3、 发扬团队精神、 互相帮助;

4、 通过挑战懂得合理突破本能的重要意义;

5、 感悟制度的制定与保障对完成任务的价值;

6、 培养学员换位思考的意识

1. 100%的执行力;

2. 团队间互相协作;

3. 增强自信和自我控制;

4. 学习换位思考， 更好地理解他人;

5. 立团队内部的信任感， 理解信任和承诺的重要性和力量;

8. 侧重于通过一种最合理的人力资源分配来达到最佳的工作效率和获得最好的工作成就。

动力圈拓展项目（4） | 返回目录

项目名称：动力绳圈

项目性质：团队挑战类项目

活动目的：侧重于通过一种最合理的人力资源分配来达到最佳的工作效率和获得最好的工作成就。

1、 可让各团队各自组队，每队轮流进行pk;

2、 将拔河绳，头尾相接，围成圆环，一组所有队员用双手抓起绳子，在裁判的指导下一起发力，把人合绳子组成一个圆圈，然后另一组的队员依次站上绳圈行走，哪组站上去的人最多则获胜。

1、 培养团队内部的相互信任;

2、 增强学员挑战自我的勇气;

3、 发扬团队精神、互相帮助;

4、 通过挑战懂得合理突破本能的重要意义;

5、 感悟制度的制定与保障对完成任务的价值;

6、 培养学员换位思考的意识

1. 100%的执行力;

2. 团队间互相协作;

3. 增强自信和自我控制;

4. 学习换位思考，更好地理解他人;

5. 立团队内部的信任感，理解信任和承诺的重要性的力量；
8. 侧重于通过一种最合理的人力资源分配来达到最佳的工作效率和获得最好的工作成就。

项目拓展的工作计划篇十

拓展训练是指通过专业的机构，对久居城市的人进行的一种野外生存训练。拓展训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。以下是小编精心准备的青少年拓展训练项目，大家可以参考以下内容哦！

一面4.2米的高墙，没有任何求生工具并要求在规定的时间内完成逃生的任务，在绝境面前你会如何抉择。此项目包含团队工作中所代表的诸多意义，有聆听，组织，领导，配合，沟通等，学员通过完成此项目，充分感受一个团队在完成某项大型工作时所表现的团队精神与力量。

- 1、假设墙就是求生墙或者毕业墙，所有人必须在规定时间内全部翻越。墙向两侧无限延长，不许从两侧攀爬。
- 2、禁止使用任何延长身体的物品来辅助攀登。列如：腰带、衣服等。
- 3、连接体的队员当感觉不适时要即可提出，下面队员马上松手。
- 4、受力的队员不要过于坚持，如果不行，就要大声示警，痛就要喊“我要松手了”给自己留出余量，不要马上松手，问一下其他人，慢慢松手。在教练的指挥下，安全降落。
- 5、腕腕相结、不许助跑，垫子作为保护用品，不许折叠，不

许在上面助跑。

6、在踩别人时，尽量踩腿根，肩膀，不要踩脊柱，后面的脚要侧过来，保持身体的平衡。

7、注意用力，正在保护和侧向保护，把人往上按，或侧向引向垫子上。

8、后方一人，两侧各1人，安排队长协助保护，后侧引导。

提高学员的互助和协作能力，合理安排人力资源，群策群力寻找解决问题的科学方法；为团队自觉奉献；个人在团队中的角色定位；吃苦耐劳；处理局部与大局的关系；正确面对人生和工作中遇到的困境和坎坷；向共同的目标冲刺。

情侣桥项目介绍：此项目由两条长约50米的铁链组成，参训两队员各站一条铁链，携手并进，要用两人在思想、肢体、心理的多重配合协作下才能完成。

项目目的：我们日常的许多工作没有办法独立完成，需要别人的帮助，资源的利用。获取别人帮助的前提是要拥有足够的信任，相信自己和相信别人同等重要。这个项目要两个人配合好，相互扶持，以保平衡，合作通过。

悬空摇摆 项目介绍：参训队员分别站立于竖网的两侧，双手抓紧网绳通过跨度长达40米之宽的终点站，然后从晃荡不定的伸展桥返回。良好的身体及心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是挑战此项目成功的关键。项目目的：加深队员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，增强团队协作能力，培训队员的集体观念！