

# 2023年拓展专业工作总结(汇总7篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 拓展专业工作总结篇一

公司的团建拓展培训结束了，为了纪念这次收获满满的培训经历，我在征得教练的同意后，把活动中的队牌（角色身份）带回了单位作为纪念，同时，也把这次培训定义为自己的破冰之旅。

在活动基地，我和同学们通过抽签完成了队伍的组建，我分在了齐国队，在队员们相互之间都不太了解的情况下，通过自己的判断和观察，我主动牵头，给大家确定了职务和标签，自己也尝试了齐国太师这个智囊团的角色，确定了团队的终极目标-“齐统天下”。最终我和团队其他成员一起，在历经五个回合的艰难pk后，成功地成为五个小组中的赢家，完成了“齐统天下”的大业。

在游戏规则中和团队走来的这一路并非一帆风顺，历经几次磨合和挫败，我们才慢慢找到了最适合自己的管理方法，在不同时期团队命悬一线时的选择也考验了我们对团队和小伙伴们的信任。我们很幸运赢得了最后的胜利，这源于我们对于原定终极目标坚持不懈的追逐，在面对投资失误时及时纠偏的策略；源于团队成员之间的相互协作和永不放弃的信念；让我们在这个过程中，发现团队成员每个人不同的闪光点，挖掘出各自的潜能，更重要的是通过活动中各种各样的冲突和压力来完成团队成员思想上的碰撞来达成共识，从而让大家充分意识到自己身上的不足和需要改进的地方，完成自己

的破冰之旅。

齐国主公一直在团队中强调要“活下去”，作为齐国太师，我在过程中给团队的策略中定了大家认同的统一思想，就是强调人的作用。我们认为在组织中，人和信息是非常重要的资源和财富，只有把合适的人放到合适的位置上，才能一起实现团队目标的实现。可以说，我所在的齐国（“齐心队”）是一个以结果为导向的组织，这和我在工作中的团队理念非常一致，当然，我也会把培训中碰到的问题转化成我们应当从中吸收的经验和教训，以此作为推动工作前进的一面镜子，随时提醒自己要学会在经营层面上去考虑事情和完成团队的目标。

规划和计划有很大的差别，它们的差别在于：

规划是在清楚组织（团队）或你对自己有什么样的要求后，你给自己定了一个具体的可实现的目标或任务，这个目标或任务是否合理、是否清晰、是否可以量化源于你对信息的掌握度。规划对于组织者的大局观和整体统筹能力要求比较高，在目标设定时一定要保证有充分的前提，特别是信息的输入和评估，避免影响判断。规划同时代表着方向，一旦出错，将会对组织的目标和团队引领带来不可估量的后果。所以，在信息时代，对资讯获取的渴望和得到资讯的研究工作就变得非常地关键。领导者一定不要在规划层面急于落地和闭门造车，要学会充分评估内外部环境 and 可利用的资源，像我们所处的地产行业，就要特别关注市场信息变化，关注现金流对经营的影响，守好钱袋子。

计划是规划的具体落实步骤，具体来讲，就是行动方案。规划再好，也需要有完成落地的环节。如何把事项计划好、把时间安排好，还得考虑备选的方案和外界影响的因素。这里，要充分运用各项资源来合理安排时间，时间对于计划起的作用直接决定资源是否处于浪费状态。领导都要意识到计划需要一定的统筹性，全面性要有，不能拍脑袋、不能漏

项。

做好规划，完成计划，落实执行。执行总是放在最后一个环节，这也是企业需要关注的一个重点。把合适的人放在合适的位置，是执行中必不可少的环节，并不是轻易能做到的，需要有一定的判断，而且这个判断必须客观。这次培训中齐国之所以最终能够在最后“帝国争霸”环节以少胜多取得最终的胜利，就是赢在团队制定了正确的策略后又派了最适合的人员上场，小伙伴们在几场战役中及时磨合总结，越战越勇，战争胜利的结果证明了团队对人的判断是否正确直接影响了策略的执行落地。

破冰之旅提醒我们，在企业管理中考验我们的是对策略的判断，对资源和信息的充分关注，对人员的客观评价和对应合适岗位的安排，还要让团队成员学会在分工协作中不停进行思想碰撞和信息的消化共融，来帮助组织者对目标执行过程中的事项进行及时纠偏。

希望本次破冰之旅只是冰山一角，期待能在未来一年半的清华研修班努力修行，学习优秀，提升眼界，做更好的自己，加油！

## 拓展专业工作总结篇二

为期两天的拓展训练结束了，心情依旧激动、澎湃，翻越毕业墙的情境，仍浮现在眼前，好像刚刚还在现场一样，忘不了“太君”背我走过“坎坷人生路”，忘不了相拥哭泣在一起，忘不了“鼓动人心”时大家有多么的默契，忘不了晚会时的疯狂，忘不了高空断桥上我颤抖的双腿，忘不了……，有太多的忘不了，让我记忆深刻。

守时，是培训给我的第一印象。记忆中的我们，在工作中，总是拖拖拉拉，明明规定了时间，但总是给自己找各种各样的理由，告诉自己，我迟到是因为我有原因，是我们真的有

非办不可的事吗?我们能做到守时吗?能，肯定能。

培训中的前两次我们都没有在规定的时间内做到时间到、队伍成，结果集体受罚，罚过之后，大家都记住了——守时。

团结、奉献——狂风暴雨下的“魔毯”项目

第二天下午的魔毯是在狂风暴雨下进行的，虽然我们楼顶上有遮雨篷，可是雨还是会灌进来，淋在身上，但没一个人叫掉队，跑下楼避雨。我觉得21个人站在2平方方的毯子上，再翻过来，是不可能完成的任务，但是最终在11分的情况下，我们“猛虎”队完成了，“迷人”、“铁扇公主”、“臭美”几位队员，一直蹲在地上，在翻魔毯，其余上人积在一起，哪怕脚踩脚，背压背，也决不放弃。任务成功后，看到“迷人”几人的手全是脏的，甚至磨破皮了，可是大家的脸上都扬拟着高兴的笑容。

让我印象最深的是翻越4.2米高的毕业墙，当时的情境仍然历历在目：当教官吹响哨子，第一排的队员们马上趴在墙上当梯子，后面的人冲上去，踩到肩上就开始上，说实在，我一下子愣住了，没想到是这样的，看到上面的队员们拼命往上爬，下面的“梯子”死死的撑住，爬上的人又使劲拉下面的队员，我也想做些什么，来到墙边，看到一组少了一个人，马上把自己的腿伸出来，让后面的人踩着上，虽然没有踩几下，就开始让我翻越毕业墙，上去之后，接着开始拉下面的人。一轮又一轮，谁累了就换人，80多个人，用了11分24秒全部翻越毕业墙，结束之后，看到“教主”、“天火”、“迷人”、“圈圈”、“铁扇公主”等人的肩上全是踩出来的黑青，我的泪不由自主的落了下来，没有这些梯子，我们如何能这么顺利得完成任务。当我们的大队旗在上空飘舞时，全部沸腾了，欢呼声、笑声、泪珠全部混在了一起，我会身为东小的家人而骄傲、自豪。

两天的培训时间虽然很短，但带给我的收获却是满满的，我

要做的是把这些收获继续延续下去，让它走得更远、更久。

## 拓展专业工作总结篇三

20x年12月20日早上，大家一大早从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地——樟木头观音山拓展培训基地。很快我们便换上了迷彩服列队站在了操场上，至此为期一天的拓展训练也拉开了帷幕。因为是第一次参加户外拓展培训，教练给大家详细讲解了一些要求以及需注意的事项，再通过一些破冰游戏活动热身后，所有的参训人员被分成两组，由大家举荐出两名队长、两名政委和两名生活部长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的两个小团体——“凌峰队”和“腾龙队”。在之后的培训中，队长和政委要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

活动项目一：共同进退。每个小队分成两个小组，6-7个人分别站在两块长长的木板上行走或后退，大家一起喊迈左脚，迈右脚，这个就是要团队人员齐心协力才能完成，体现一个团队分工配合的重要性，做到步调一致。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以在日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：高空攀岩，这个就是考验每一个队员的耐力和勇气了。因为是高空进行的活动，教练先是讲解了装备穿戴的步骤及标准，再告诉我们给每个队员加油的口号，然后让每个队员依次利用岩壁上的岩点攀登至10米的高度。通过这个项目的培训，感受体能极限，锻炼坚持到底的决心和毅力，以体能训练为载体，达到心理素质提高和升华的目的，体验生理极限与心理极限的关系；挑战自我、超越自我、认识潜能开发的重要性，吸取别人的经验、教训，用有限的资源实现最大的效果。员工的胆识与遇到困难不退却的勇气得到提高，也是公司今后遇到困难而能成功迈越的基础。

活动项目三：鼓动人心。这是一个近两年体验式培训界的人们从韩国引进中国的新项目，它可以让一个团队完完整整地经历一次浓缩的团队发展的四个阶段：形成期、动荡期、规范期和高效期，并认真反思每个成员在团队发展的不同阶段应该怎么做。在活动中让大家直观显著地感受到人球合一，人鼓合一的以十当一的和美(和谐之美)境界。教练安排每队十几个人围成一个圆圈，一起拉住一面鼓，鼓的一圈有很多绳子，每个人只允许拉住绳子的末端，然后将一个排球放在鼓的中央，大家一起摆动绳子使排球在鼓面上跳动，刚开始的时候，由于没有掌握到诀窍，大家乱成一团，一看球往左边，就一窝蜂地拉着鼓往左边跑，结果搞得筋疲力尽，而球在鼓面的撞击次数也没有超过十次。于是我们暂停下来思考，首先我们发现因为人员的高矮使鼓面不水平，这导致球忽左忽右地胡乱弹跳；其次我们在拉着鼓跑动的过程中摆动幅度太大，更难掌握鼓面的水平；然后我们还发现，大家一起抖动绳子使鼓面的摆动频率很难以控制。针对这三点，我们一一想办法克服，将高矮大致相等的成员均匀分配在不同位置，同队中高的稍稍放低绳子，而矮个子的则稍稍拉高绳子，使鼓面尽量保持水平，同时，在跑动过程中尽量用小碎步，而在抖动绳子时仅由相对的两个人动作，其余人只要跟着节奏跑动就行了。经过这样的调整后，我们各队又设定了自己的目标数量，经过大家一起的努力，我们终于达成设定的目标。这个活动的培训是为了让大家知道，在工作中要达成一个目标，必须要团结一致、要有密切的配合，在遇到困难时要鼓励我们的团队一定可以成功，要有锲而不舍的精神才能成功。