

2023年拓展培训活动方案 销售拓展培训心得(实用7篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

拓展培训活动方案篇一

我非常有幸地参加了公司组织的精英魔鬼训练营。在这次拓展训练中，我们付出了汗水，收获了硕果，让我明白了一些东西，也更坚定了一些东西。在此将我的一点心得体会总结如下：

- 1、市场人员要有专业的知识：销售是一个心、脑、手并用的智力型工作，我们需要用专业的知识去得到客户的认可，这样才能在销售领域定位。
- 2、团队作战很重要：猛虎怕群狼，充满凝聚力的团队，她的战斗力无疑是最强大的，所以我们每一个人，都应时刻谨记自己是团队中的一分子，团队是我，我是团队。让我们共同努力，共同进步，共同收获。
- 3、要有一个正确的心态：加入丰沃新农，学会归零，以一个职场新人的姿态接受并传承沃农文化；活在当下，把生命的烛火点亮，照亮自己，温暖他人，多做一些有益于他人的事情。
- 4学习成功的心法：生人而立于世，当一诺千金，承诺的事情即使“头拱地”也要完成，没有任何的藉口可言；要打破常规，勇敢的向任何困难挑战，在工作中要善于并勤于给自己制定

有挑战性的目标;学会“舍得”，“大舍大得，小舍小得，不舍不得”要提高自我管理能力，不忘本心，奋勇向前。

以上几点心得体会，希望对大家有所启发与帮助，也希望大家能与我共同进步！

拓展培训活动方案篇二

很高兴参加了总公司组织的这次户外拓展训练活动，在笑翻天乐园，让我们亲身体会了紧张而又具有挑战性的户外拓展生活，增强了对彼此的了解与信任，树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

早上很早就到达笑翻天基地，下车后，教练带领我们进行了训练前的热身活动，一开始便给我们带来耳目一新的感觉，大大激发出我们的兴趣和热情期待。平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会，大家共同攻破一个又一个的困难。

短短的训练只有一天，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。在笑翻天乐园，有太多的经验要和大家一起去交流;在笑翻天乐园，有太多的收获要和大家一起去分享。这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心。

记得七巧板这个项目中，团队之间的成员被打乱了，互相组合在一起，在规定的时间内、地点、道具下完成规定的任务。通过这个活动以及王老师的讲解，我更懂得了在工作中以下几点非常重要：第一、规则。不管做什么工作，不管什么时候，我们都必须遵守规则和纪律，遵守做人的基本原则和为人处事的原则。第二、在完成一项任务的时候，要善于沟通，包括和你的上级、下级以及同事之间的沟通。第三、要学会分享、帮助他人。第四、要从小事做起、不断积累。

人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢总公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强！其实我们这次活动最大的挑战不是项目，而是我们自己，只有我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志，才能更解开一切束缚。

拓展培训活动方案篇三

12月20日南疆公司人力资源部组织全体员工参加了拓展活动训练，之后参加了心理学知识的学习，通过这次培训，让我们每个人都有不同的收获和体会。下面我具体谈几点自己的心得体会：

一是做真实的自己。首先我们应该在工作中做真实的自己，以自己的工作为荣。其次在生活中，我们更应该做真实的自己，去面对自己的亲情和友情，我们坦诚相待，同时也能赢得他们的坦诚和尊敬，不要说一些谎言伤了他们的心，我们都需要一些真心朋友和知己陪在身边，那么让我们真心去维护，去珍惜这来之不易的感情，这样我们才能高兴快乐的生活。

二是心态决定命运。一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的困难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，获得真正的快乐。有一个好的心态对我们的工作特别重要，它就像一把利剑，给了我们可以战胜一切的勇气，使我们积极快乐的前进着。因此一个好的心态对我们的意义重大，每天以积极、乐观、坚持不懈的心态去面对工作，我相信每个人都会把自己的工作做得很好、很成功。

三是要学会调节心情。一个好的心情有利于我们的身心健康，对我们生活有积极作用，有利于调动工作的积极性，使我们的的心情更加愉快，有利于构建良好的人际关系。当我们心情

好的时候，做什么都事半功倍，所以无论在生活中还是工作中保持一个好的心情是特别重要的。

四是要学会沟通。生活中我们每一天都会和别人交流，沟通随时随地的伴随着我们，沟通是我们工作和生活的润滑油，是消除隔膜、达成愿景、朝着共同目标前进的桥梁和纽带，沟通更是学习、共享的过程，在交流中可以学习彼此的优点和技巧，提高个人修养，不断完善自我，在一个家庭、一个单位，人与人之间如果没有了沟通，那是多么闭塞、无聊、枯燥、乏味，事情难以处理，工作难以展开。所以，良好的沟通是我们生活和工作必不可少的。

以上几点就是本次培训中的切身体会，在后续工作中我将加以消化吸收，用所学指导生活和工作，让自己快乐生活、快乐工作。

拓展培训活动方案篇四

由于公司的业务迅速扩张，规模日益扩大。人员需求越来越大，新进员工越来越多，部分新进员工还未能充分职业化，他们的责任意识、沟通意识、创新意识、团队意识还有待提高。为实现新员工特训目标，打造一支优异的蓝韵人力资源队伍，培训发展部经过充分的研讨，认为有必要在新员工特训中增加团队拓展训练。

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
 - 2、打破成规，重新审视自我，增强创意思维能力。
 - 3、增进学员相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。
 - 4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。
- 1、积极主动的沟通精神。

- 2、双赢思维、补位意识。
- 3、面对变化的正确管理方法。
- 4、对团队具有高度的责任感。
- 5、富于创新精神、主动求变。
- 6、欣赏他人，鼓励他人，赞美他人。

项目整合训练内容包含室内项目和户外项目，整个培训中体力与脑力活动充分结合，在项目的实施中充分进行体验和感受，并共享别人的体会与心得。一系列活动使得参训员工对整个培训保持高度的热情及参与感，项目设计环环相扣，对于一些基本理论在游戏中进行意识、体会和理解，再分享讨论并融会贯通形成理论，进而运用到实际工作、生活当中。

- 1、培训时必须严格遵守培训规则和公司有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。
- 2、参加培训时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。
- 3、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一安排。
- 4、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，自觉保护环境卫生。

- 1、参训人员：新员工特训班全体员工。
- 2、拓展地点：公司拓展训练场。
- 3、培训形式：15人至18人左右为一组，每一组选一位组长，在教练的指导下进行游戏，教练就游戏的目的和作用对学员

进行引导，学员对游戏过程进一步进行体验和感受。

4、课程流程。（略）

游戏一：报数。

1、所需时间：45分钟左右

2、小组人数：15人至20人左右

3、所需物品：秒表

4、游戏概述：一个关于促进团队效率游戏

5、游戏目的：

（1）使团队通过竞争提高他们的效率；

（2）使队员认真体会自己在团队里承担的责任；

（3）让团队领导发现团队问题，改善团队管理方法，提升团队领导力。

6、游戏规则：

（1）将所有参加的人，在两分钟之内分成平均分成两组。

（2）挑选男女队长各一名，组织团队进行比赛，队长不参加比赛。

（3）教练要求队长宣誓，问三个问题：“有没有信心战胜对手”、“如果失败，敢不敢于面对队员的指责”、“如果失败，愿不愿意承担由此所带来的一切责任”

（4）全队学员进行报数，速度越快越好。

(5) 分别进行6轮比赛，每轮比赛间隔休息1分钟。

(6) 每轮比赛进行奖惩。输者，由队长率领队员向对方表示诚服，并对对方队员说：“愿赌服输，恭喜你们！”并由男女队长做俯卧撑10次，如果以后再输，俯卧撑的次数将会乘倍递增。赢者，将全队哈哈大笑，以示胜利。

(7) 记录每轮比赛的结果。

7、游戏结束，教练引导大家讨论：

(1) 每个人都同意所有的意见吗？如果不是，为什么？

(2) 谈谈责任心对我们人生的体会？

游戏二：一圈到底。

1、 游戏时间：45分钟左右。

2、 小组人数：18人左右。

3、 所需物品：呼啦圈2个。

4、 游戏概述：人与人之间通过沟通互相了解，达成共识。此游戏旨在检视一个团队中人员彼此沟通的状况，同时帮助畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

5、 游戏目的：使学员彼此以非语言形式进行沟通，以高难度沟通形式完成低难度活动。

6、 游戏规则：所有学员手拉手围成一圈，用呼啦圈穿过所有人的身体回到原位。在活动过程中，不能以语言为沟通工具，只能依靠肢体语言和眼神进行沟通，相互拉着的手不能放开，也不能用手指去勾呼啦圈。计时，看最快用了多少时间完成。

7、 游戏结束， 教练引导进行讨论：

(1) 各位刚才是如何完成目标的？

(2) 刚才最关键的改善动作是什么？

(3) 大胆请教各位， 平时工作中是否也能这样互动， 相互模仿学习， 形成公式？

(4) 你认为刚才的活动过程中对团队最有帮助的一点是什么？

(5) 变化： 可以思考以不同方式传递呼啦圈。

游戏三： 信任背摔。

1、 游戏时间： 45分钟。

2、 小组人数： 不限。

3、 所需物品： 暂无。

4、 游戏概述： 一个关于促进团队信任的游戏。

5、 游戏目的： 这是一个震动力较大的游戏， 目的为挑战自我的安全区， 建立对团队队员的信任， 感受这种信任给你带来的个人突破。

6、 游戏规划：

(1) 首先让全组人员站成对面的两排成操作指导图形中的形状。

(2) 让准备做空中飞人的队员站在墙上， 背向队友。

(3) 当教练确认团队队员们都站好位置， 并做好接人的准备

时才让站在墙上的队员从空中落下。

(4) 这项活动对某些人来说难度很大，尽量用说服及鼓励的方法去鼓励他，使他对自己的队员们产生信任，从而跨越心理障碍，完成空中飞人的任务，但千万不要勉强。

7、游戏结束，教练引导进行讨论：

(1) 当你站在墙上的时候，心理感觉如何？

(2) 当你跨越心理障碍、完成了挑战之后的感觉如何？

(3) 在这项活动中，你认为最关键的地方在哪里？怎样才能帮助队友跨越心理障碍，做到他认为自己不可能完成的事情。

8、注意事项：

本游戏具有一定危险性，需注意安全。

游戏四：众志成城。

1、游戏时间：45分钟左右。

2、小组人数：8人至10人。

3、所需物品：废报纸25张。

4、游戏概述：一个关于促进团队协作的游戏。

5、游戏规划：

(1) 教练进行分组，每组的十人左右。

(2) 教练分别在不同的角落（依组数而定）地上铺一张全开的报纸，请各组成员均进入报纸上，无论用任何方式都可以，

就是不可以脚踏报纸之外。

(3) 各组完成后，教练再请各组将报纸对折后，再请各组成员进入报纸上。各组若有成员被挤出报纸外，则该组淘汰不得再参加下一回合。

(4) 上述进行至淘汰到最后一组时结束。输家应全体向赢家表示祝贺并推选代表表演一个小节目。

6、游戏结束，教练引导进行讨论：

(1) 要求得团体的成功或胜利，惟有透过合作才能众志成城。合作乃在团体贡献一己之力，并截长补短，同心协力共同创造团体成功之机会，必要时为了团队的目标需要团队个别成员做出一定的个人利益牺牲。

(2) 解决问题时应藉团体智慧思考达到目的，每个个体在团体中都有一定的重要性。

7、注意事项：

(1) 注意成员安全。

(2) 考虑异性成员一起参与的可能性，必要时可男女分组进行。

拓展培训活动方案篇五

由于公司的业务迅速扩张，规模日益扩大。人员需求越来越大，新进员工越来越多，部分新进员工还未能充分职业化，他们的责任意识、沟通意识、创新意识、团队意识还有待提高。为实现新员工特训目标，打造一支优异的蓝韵人力资源队伍，培训发展部经过充分的研讨，认为有必要在新员工特训中增加团队拓展训练。

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
- 2、打破成规，重新审视自我，增强创意思维能力。
- 3、增进学员相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。
- 4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

- 1、积极主动的沟通精神
- 2、双赢思维、补位意识
- 3、面对变化的正确管理方法
- 4、对团队具有高度的责任感
- 5、富于创新精神、主动求变
- 6、欣赏他人，鼓励他人，赞美他人

项目整合训练内容包含室内项目和户外项目，整个培训中体力与脑力活动充分结合，在项目的实施中充分进行体验和感受，并共享别人的体会与心得。一系列活动使得参训员工对整个培训保持高度的热情及参与感，项目设计环环相扣，对于一些基本理论在项目中进行意识、体会和理解，再分享讨论并融会贯通形成理论，进而运用到实际工作、生活当中。

- 1、培训时必须严格遵守培训规则和公司有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。
- 2、参加培训时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。
- 3、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一安排。

4、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，自觉保护环境卫生。

1、参训人员:新员工特训班全体员工

2、拓展地点:武汉诚智拓展训练基地

3、培训形式:15人至18人左右为一组，每一组选一位组长，在教练的指导下进行项目，教练就项目的目的和作用对学员进行引导，学员对项目过程进一步进行体验和感受。

拓展培训活动方案篇六

20xx年8月1日,在市行的精心组织下,我们来到了市职教中心的训练基地,经历了人生中的第一次拓展培训,拓展培训心得体会。正是这一次的拓展训练,使我们个人金融部的全体同事受益匪浅,终生难忘。体会最深的有以下几点:

一、明确责任,落实分工极其重要。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。在做集体拓展项目时,每个人开始尚能听着队长安排,仅说些意见,时间稍长,便按耐不住,跳将出来,指挥一下,影响了其他同志才智的发挥,也造成了局面的混乱。因此,在具体工作中,我们要明确分工、落实责任,坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二、做事要先做计划,再开展行动。在做“雷区取水”活动项目时,大家并没有先急于取水,而是每个人先找好自己的位置,充分论证,最后一举成功,心得体会《拓展培训心得体会》。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中,我们做任何事情,都需要有一个明确的目标,只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果,才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以,只有规划好全局的目标和方向,我们才

会事半功倍。

三、团队需要团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。“大脚板”和“毕业墙”项目，都要靠团队的力量，大家心往一处想，劲往一处使，齐心协力，才能获得最终的胜利。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

四、相互信任是团队建设的基石，离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要。在“信任倒”项目中，最能证明这一点，每个人站在高台上，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要多么大的勇气与信任。

五、学会沟通和理解。语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

六、懂得摆正自己的位置。在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。

拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人。

拓展培训活动方案篇七

我非常有幸地参加了公司组织的精英魔鬼训练营。在这次拓展训练中，我们付出了汗水，收获了硕果，让我明白了一些东西，也更坚定了一些东西。在此将我的一点心得体会总结如下：

1、市场人员要有专业的知识：销售是一个心、脑、手并用的智力型工作，需要用专业的知识去得到客户的认可，这样才能在销售领域定位。

2、团队作战很重要：猛虎怕群狼，充满凝聚力的团队，她的战斗力无疑是最强大的，所以我们每一个人，都应时刻谨记自己是团队中的一分子，团队是我，我是团队。让我们共同努力，共同进步，共同收获。

3、要有一个正确的心态：加入丰沃新农，学会归零，以一个职场新人的姿态接受并传承沃农文化；活在当下，把生命的烛火点亮，照亮自己，温暖他人，多做一些有益于他人的事情。

4学习成功的心法：生人而立于世，当一诺千金，承诺的事情即使“头拱地”也要完成，没有任何的藉口可言；要打破常规，勇敢的向任何困难挑战，在工作中要善于并勤于给自己制定有挑战性的目标；学会“舍得”，“大舍大得，小舍小得，不舍不得”要提高自我管理能力，不忘本心，奋勇向前。

以上几点心得体会，希望对大家有所启发与帮助，也希望大家能与我共同进步！