

公司组织的拓展活动总结 公司组织拓展活动方案(实用5篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

公司组织的拓展活动总结篇一

7月27日，难忘的一天，深刻的一天——拓展训练，超越自我，真正感悟团队的力量。

这是一次磨砺自我，激发潜能，坚定信心的成长经历，更是一次熔炼团队精神，树立团队意识的宝贵契机。面对训练过程中的困难与挑战，每个人都表现地坚强勇敢，不抛弃不放弃，大家相互配合、互相支持，共同攻破难题，完成各项任务，增强了团队彼此间的了解与信任。对于自己今后工作的开展受益匪浅。

回顾整个过程，到达训练场地，教练把我们24个人分为2队，让我们自己选举队长，并制定队名，队歌，口号，绘制队旗，拉开了这次拓展训练的序幕。整个训练主要包括六大项目：电网逃生、高空抓杠、盲人列队、信息传递、毕业墙、感恩寄语。

第一个项目：电网逃生。一张24格的大网立在面前，规则是：不准触碰网线，团队所有人员必须在规定时间内全部安全通过。时间紧、任务重，大家集思广益，出谋划策，制定通行方案，过程中大家齐心协力、分工配合、相互信任，不断总结经验，适时调整方案，不畏缩，不言弃，展现出了惊人的团队凝聚力和同心力，最终团队所有成员全部安全通过，稍

有遗憾的是由于前期讨论方案用时太长导致超出了规定时间。

“电网逃生”对工作的启发：工作的顺利完成，首先，要明确目标任务；其次，在制订工作方案过程中，发挥各自智慧的同时要学会尊重他人的想法，虚心听取他人的意见，团队间要善于沟通和协调，尽快达成统一方案，避免无休止的争论造成的时间浪费，工作效率的降低；最后，要清楚的认识任务的完成有赖于整个团队的合理分工与配合，不断增强团队凝聚力，每个人都要树立团队合作意识，朝着共同的目标齐心协力，相信付出一定会有回报。

第二个项目：高空抓杠。规则是：穿戴好攀岩的背带，攀登上一高8米的铁柱，然后站立在铁柱顶端直径约30厘米的铁盘上，目向前上方悬挂的一单杠，跃起来，牢牢抓住单杠。面对这一挑战，大家看起来有一丝恐惧，但没有一人因为恐惧而退缩，没有一人选择放弃，最终看似不可能完成的事团队所有成员都顺利完成。“高空抓杠”对工作的启发：

2、要敢于突破心理障碍，善于为自己打气，相信自己一定能行，试着去触发自己的潜能；

第三个项目：盲人列队。规则是：分为两队，每队成员只知自己的数字，在蒙上眼的情况下，两队打乱，在规定时间内，哪队率先按数字顺序排好，哪队获胜。这个游戏，我们表现的不是很好，整个过程混乱无序，盲目不知所措，任务失败。

“盲人列队”对工作的启发：

1、团队成员没有明确目标任务，没有弄清游戏规则，一头雾水，导致方案错误；

2、考虑问题不全面。数字编码只考虑整数没有考虑到分数小数的情况，导致操作时不知所措。

3、好的一面是面对问题团队成员能发挥各自智慧积极出谋划策，凸显出良好的团队合作意识，这一点在工作中是十分重要的。

第四个项目：信息传递。规则是：分两队比赛，每队排成一纵队，教练告诉最后一人数字信息，最后一人将数字通知前方，不能出声的把数字从后至前传递。最前的人再把数字反馈给教练，看对不对。每轮使用的规则下一轮不得再使用。比赛过程中，每队成员发挥奇思妙想，力求最快速最准确地传递信息，这个项目最大的感触是要打破固定思维的桎梏，学会创新。“信息传递”对工作的启发：

2、信息传递过程中容易失真，因此要注意信息传递与交流的方式方法，确保有效沟通。

第五个项目：毕业墙。规则是：全队所有成员在规定的时间内翻越一面高约4米的光滑墙面，在此过程中，不得借助任何外界工具，所能用的资源只有每个人的身体。这个项目令我最为感动，一开始我们所有人都觉得不可能完成，可我们依然没有退缩，经过协商，我们采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的队员作为底座，踩在他们的肩膀，大家奋力将他们先托上高墙，然后他们在上面接应，其他同伴踩着底座同伴的肩膀，成功翻越高墙，最后因为先后策略失误，只有一人没成功翻越且超时了。正是因为最后一人整个过程忍痛甘当“底座”，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红痕，没抱怨一句苦与累，我想公司的发展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，其他人才能成功通过。“毕业墙”对工作的启发：

3、求同存异，合理分工，学习最优配置资源。

第六个项目：感谢寄语。这是最后一个项目，团队所有人蒙上双眼，手拉着手凭着彼此间的信任与牵引，顺利来到最终

地点，大家坐在一起，依旧蒙着双眼，屏住呼吸，倾听来自每个人内心的感动与感恩，所有人一一表达了对父母、对家人、对朋友的感谢，对未来工作的期许。做人，要懂得感恩，只有懂得感恩，才懂得付出，懂得回报。感谢一路陪伴我的亲人和朋友，感谢一直关心我支持我鼓励我的所有人，我爱你们。我会努力工作，努力完善自己，不辜负你们的期望。

短短一天的拓展训练结束了，难忘、不舍、感动、感恩。非常感谢这次训练，真的学到了很多，收获了很多。总结如下：

一、重新审视了自己，发现了自身的弱点和不足，同时也触发了自己未知的

潜能，完成了自己认为“不可能”完成的任务，增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力。因此，在今后的工作中无论遇到再大的困难与挑战，都不要轻易放弃和退缩，勇敢面对，勇于尝试，相信自己一定可以。

二、深切感受到了团队力量的伟大，意识到团队凝聚力的重要性，团队精神

是一股无形的动力，它激励着每一位队员默默地为团体奉献着自己，推动着每项任务的完成。

三、团队成员间要懂得相互尊重、相互沟通、资源共享、合理分工协作，优势互补，才有利于团队的和谐、凝聚与发展；团员自身要努力提高自身素质与能力，发展创造性思维，积极为团队发展和工作开展出谋划策，尽心尽力，朝共同目标齐奋进。

公司组织的拓展活动总结篇二

各部门：

为了增强公司员工的团队凝聚力，促进各部门员工在工作和学习过程中讨论和交流，公司组织全体员工进行拓展培训工作，现将具体事宜通知如下：

一、培训时间：20年4月21日至20年4月23日（为期2.5天）

二、培训地点：拓展基地

三、培训要求：

1、公司全体员工均参加培训，不得请假。如特殊情况不能参加的需报公司常务副总批准。

2、参加培训的同事，团队出发时着公司统一服装。另携带一套穿着舒适的运动服、运动鞋。

3、拓展活动期间一切行动听从指挥和安排。

四、出发时间：20年4月21日下午13：00在公司一楼集合出发。

特此通知

x有限公司

20xx年4月19日

公司组织的拓展活动总结篇三

在新年开年之际，公司于2月12日，农历大年初八在广州从化区召开了以“夯实基础汇聚梦想开创未来”为主题的拓展年会活动，在公司的组织下，我作为好易康集团的一员有幸参加了此次两天一夜的活动，活动于2月13日晚上随着“新春年会暨员工颁奖盛典晚会”顺利举行完美拉下了帷幕，虽然至今已经过去了快两周的时间，但那些欢声笑语、激情飞扬、团结

协作、智斗力搏、大汗淋漓……太多画面，历历在目，仿佛就在昨日才发生一样，令人回味无穷。

团队拓展活动，在如今已被众多公司的人力资源部当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式，好易康是非常注重员工成长与公司发展的公司，一年一度都会如期举行。我作为刚来公司不到半年的新员工，此次能赶上参加实属荣幸，这对于我来说是人生中第一次以整个公司为集体的组织去参加此类团队拓展活动，虽然以前我也参加过类似军训拓展的训练，但这次让我对所谓的“团队”有进一步深刻的认识，那次是因为我经常上班迟到，纪律组织性差，缺乏工作激情，不主动沟通……而被我之前的公司“着重照顾”，派去深圳一家名为“战神崛起”的培训教育机构，同时跟我一起前往参加的还有另外两名“同类伙伴”，我们三个人一起参加了两天一夜的训练，说起来的的确也是有点丢脸，那次经历虽不可称之为荣幸参加，但我也很感谢能有那么一次难忘的经历，让我在人生道路中也学会了很多东西，固然也不能说参加那次培训很可耻。

说起那次在深圳参加的培训经历，其实毕竟我也是很有收获的，只是不像这次公司组织的年会拓展活动，是以自己在公司里所属的团队去参加，这次更能体会到“团队合作，共享共担”的精神。那一次都是一群陌生人临时组织起来的团队，公司派去的三个人也被分配到不同的队伍里，与这次相比，那种相互之间的配合以及团队凝聚力是很大的区别，没有这次关系更亲切，更融洽……所以，在我看来，好的团队必须要有好的关系，给我的感悟，我觉得团队必然是一群有着共同目标并为之奋斗的群体，需要通过时间的累计慢慢磨合，互相配合，互相帮助，互相激励……一群有默契、有共识、有关爱、有温暖、有尊重、有激情、有智慧、有责任的团体。

再说回这次参加的年会拓展活动，拓展训练项目众多，其中给我印象最为深刻的是“战鼓颠球”“生命托举”“徒步”这几项。

如今想起来，还是意犹未尽，真正感受到了一堂“心灵与体能”双重锻炼的培训课。真是验证了那句话“读万卷书不如行万里路”，道理从道听途说或书本知识获得再多也无太多意义，远比不上亲身体会到那种道理来得更为深刻些，更为具体些！接下来我着重说一下对于这几项活动给我带来的一些体会以及自己的感悟吧！或者说，自己对团队的理解吧！

那我先说一下“战鼓颠球”吧，给我以下的感悟：尽管看起来很简单，但实际完成起来并不容易，这很考验团队的协调性以及合作能力，也就是要大家“同心协力”去完成某一目标，达成配合与默契更需要不断的沟通、磨合与深厚的信任。

在领导的支配下，分工明确，充分沟通好每个人需要如何达到相互配合才不会出错，团队的任何人都不忘初心以及不配合，只有共同努力，大家一条心才能把球颠得更稳，颠得更高，颠得更久……好比一家公司，一个好的企业也必须保持动态的平衡发展能力，鼓即为公司平台，它的面积以及表面材质以及我们团队成员所站的地面环境、位置都能影响其最终颠球的结果，就像是公司环境、产品质量、企业价值观等……影响着整个公司的运转。其实我们手上每个人拉着两根绳子我觉得分别代表着作为我们每个人的职业素养职业技能，球就是作为公司发展下去的核心点，如果能让打败对手，就得先管好自己的核心竞争力不脱离公司平台，让它跳的更平稳，尽量不要一下子弹得过高，也不要一下子跳到边缘，持续有效地尽量围着鼓的重心发力，切记莫要急功近利，失去平衡。团队就得充分沟通，诚意配合，相互协调，一起围着公司的核心价值观为前提，共同发力，小心翼翼，终将会为大家的共同目标而做出一番成绩出来，让公司走得更长远，自己也实现人生的价值最大化。

再说说“生命托举”，回想起来真的很累，真的每个人都那时候精疲力尽了，满头大汗，还在坚持托举着那似乎感觉到越来越沉重的队长，其实这个项目比的就是毅力与承受力，以及对团队的集体荣誉感和对托举的“生命”的责任感。团队中的

成员在明确了任务目标后，必须感到自己的责任和使命，每个人都有着一股不服输的精神，看着别人一支支队伍都没有放弃，自己团队凭什么不能撑下去呢？每个人都承受不了的时候，靠着一股“坚持就是胜利”的信念维持。在整个托举过程中，我看到了团队的相互信任、相互协调、相互鼓励…我见证了团队的力量，原来如此之大。这让我想起了之前参加的训练，全场一百多人都举起双手，站在凳子上，在教练的督促与引导下，最终举了将近一个小时才放下，看似简单然而非常难坚持下去，就靠着那股“不服输”的信念以及教练的鼓励而维持！其实，这让人一直坚持下去的力量就是自己的“信念”！信念来自于我们自身的价值观，内心里谁也不想比别人差，被人觉得低人一等。在我们的漫长工作历程，其实每个人也会有着自己的工作信念，我们到底在为什么而工作，大多数人一心就想为家庭出一份力，不甘心被其他人比下去，想与自己较劲咬牙坚持下去，不可否认有一部分人也会装模作样假装努力的样子，事实上懒得去承担责任，只顾着自己轻松，这势必会加重其他人的负担！所以，团队只有每个人坚信自己的信念，有贡献精神，对团队负责，对家庭负责，并为之付出一切的毅力，才会有所成就。

附上我以前参加过的培训里的五句八字金句，我个人觉得无论对于个人成长还是团队发展而言都有一定的作用，总结如下：

目标清晰，意向强烈；

完整计划，迫切行动；

调适心态，修正行为；

面对事实，自律坚持；

精诚协作，自我超越。

接下来，现在我再讲一下“徒步”这个项目给我带来的意义，真的是前所未有的体验。尽管那一路走来真的很累，到现在我的好几个脚趾甲还红里透着黑，想必是走山路时引起的淤血。但真的也很充实，很快乐，一路的风景虽然不能说有多么漂亮，但出身农村的自己再次走进这种带有乡间味道山路中，透着一股熟悉的味道，勾起了童年的许多记忆，让人忘却了许多烦恼。现在的社会压力太大，很多人都喜欢远离繁华城市，来一场说走就走的旅行，作为一个自认为自己有着文艺青年属性的人，旅行是我觉得人生中最美好的一种乐趣，平时很喜欢去爬山，比如广州周边的白云山、大夫山、莲花山、南昆山等热门地方我都去过好几次，或者会去远离城市街道的郊区徒步散心，独自一个人去过很多地方，酷爱游山玩水，而不是跋山涉水那种像长征一样的徒步。任何有难度，具有挑战性的运动我都懒得去参加，可以说我不是个运动爱好者，但我绝对算是一个旅行爱好者。记得我一个人走过最长远的路程好像也有20多公里，那是七年前了，刚参加工作的那会，一个人跑到人生地不熟的杭州工作的那段难忘时光，周末闲暇时特别喜欢去郊区散步，从早上出发，晚上才回家，像个神经病一样四处瞎逛，漫无目的地行走，有时候走着走着就迷了路，走到了荒郊野岭，整个路边上都没有发现一个人，想问个行人怎么走出去都难，以至于走了很长一段距离的歪路，但像这样以一个公司全体人员出动排成那么长的队伍，跑到那种荒山野岭里徒步还是第一次。这次团队徒步给我的感悟是，团队的力量是可以无形中推着我们的脚步前进，就算完全不知目标地在哪里，但紧跟着团队的步伐，一步一个脚印，也是不至于会迷路。累了就不像一个人那样想休息就休息，没人督促你会很懒散，团队会一直有股力量督促着你的脚步紧跟着前面，绝不会让自己掉队，这样一来走着走着发现自己坚持下来了。正是验证了之前听说过的一句话：“一个人走得快，但一群人走得更远”，当然前提是这一群人是有着共同目标的，不然会造成拥堵或把你带偏也未必，也就是说要想坚持一件事，一定要有一群志同道合的人陪你一同前行。毕竟一个人的学识和阅历是有限的，认知范围具有局限性，而身处在一个优秀的群体里，团队成员都能彼此互相

鼓励，互相督促，互相学习，这样才能刷新你的认知，打开你的眼界，激发你的潜力，并调动你的积极性，从而让你走得更远。

有人说其实一个人心无牵挂，也能走得又快又远，就比如我那次一个人瞎走不也照样走了20多公里路程么？可迷路之后就只得走很长一段歪路啊，累了乏了就想停下前进的脚步，这样哪能走得远呢？甚至当你迷路时徘徊在十字路口不知该做如何选择，最后走得精疲力尽也很难找到出口，一直围着一个地方转最后可能又转回到了原点，有什么意义呢？人生又何尝不是如此呢？正如孔子说：“三人行，必有我师焉。”在团队中，不可能每个人都十全十美，任何人都有着独一无二的优点，也有需要改正的缺点，如果大家相互包容，学习别人的优点，同时也接纳别人的缺点，并帮助他改正，我想团队也会越来越强大起来，必定会避免少走歪路，顺利走到属于自己理想的目标地。

再说回来这次徒步19公里的整个过程中，其实中间还有很多闯关任务小游戏，比如成语通关、共拼蓝图、担架冲刺等，每走完一段路程后，会中途休息一下，再继续整改队伍，然后完成一个又一个的挑战任务。这次公司整个团队将近200人参加，分成了11个队伍，由于徒步过程中不断有闯关游戏比赛环节，每个人的脸上显得非常有活力，充满了激情。其中拼图的时候，我所在的电商“非凡队”获得了倒数第二的成绩，但在徒步出发前的挪动筷子任务时，我们却是第一个做出来的团队。所以我想团队在工作当中也是如此，有时候决定胜败的因素不仅仅是靠某一个人的智慧，是需要团队整体配合，每个人不是做每件事都能做的非常好，但他一定有他擅长的地方，这时候领导的组织协调能力与工作决策能力显得非常重要，当然也离不开团队成员的配合以及执行力。不然就像拼图一样，每个人都积极想拼好，但没有统一思维攻略方法，领导说的话有时候旁人没注意听，造成自己完全按照自己的想法做事，最后搞错了又重做。人多嘴杂，每个人都有自己的想法，很难完全统一思路，心慌意乱就容易出错。

看着人家一队接着一队拼完了的时候，甚至也有一些人直接认输不愿意再想参与进来。我就是那种喜欢不敢面对挑战，遇到对手超过自己的时候就容易失去信心，然后自我安慰地告诉自己输了也没什么大不了。还有担架冲刺比赛的时候，我印象比较深刻，因为我也抬了一段路程，但扪心自问，我并没有付出太多激情，因为我对赢不够有信心，早已觉得不可能会有好名次，同时对名次也不那么看重，只要不是最后一名就好。在团队中，我相信不止我一人有这样的心态，所以比赛决定胜负的往往是心态，有没有必胜的信念，如果每个人都像我这样不那么看重比赛结果又对自己团队的不自信最后固然会输，而且会影响到身边同伴的心态。

当一个人失去斗志的这时候，有一群人激励你前进，给你鼓励就格外重要。身边的每一个人都有可能帮你找到自己曾经早已丢失的理想，并为之努力，身负重任继续前行。

最后我结合年会拓展活动再总结几点个人看法：

团队成功离不开任何人的努力，不要想着自己的事情没做好，有人给你善后，这只会增加别人的负担。

工作时候的心态要端正，不然可能会影响了身边的同事还会造成工作的失误或完成效率。

工作沟通时，耐心也非常重要，不要不尊重对方，不要一意孤行，按照自己的想法做事，适当地站在对方的位置考虑。

上班需要有激情，对自己的工作要有敬畏心。

多向同事学习，多和同事交流，适当地走出自己的舒适区，鼓励自己一定也能成为别人眼中优秀的人。

增强自律性，自己对需要改正错误的地方刻不容缓，调适心态，修正好自己的行为。

公司组织的拓展活动总结篇四

浙江海盐县。

战略研讨会—宾馆中型会议室；

拓展活动——海盐县南北湖拓展基地

公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

项目时间活动安排备注

第一天10月27日

16:00公司拓展活动方案

18:00公司出发，到达宾馆晚餐、住宿

第二天10月28日战略发展研讨会

主持人：

9□00

9:30

10:00全员沟通—我们的优势回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

10□00

11: 00全员沟通—我们的困难与不足

11□10

11: 20休息

11□20

12: 00配合公司的战略发展规划，公司应该怎么做——总体目标界定企业的总目标

- 1、公司未来的前景如何
- 2、公司的真正使命是什么
- 3、公司的最终目标是什么

14□00

全员沟通—三年发展目标之四：公司财务目标(预算制度、采购体系、财务监控)及措施

全员沟通—三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、流程)及措施

16: 10休息

16□10

17: 00全员沟通—公司目标汇总

17□00

17: 30公司企业文化氛围讨论大家就公司今后应倡导、营造

什么样的

文化氛围畅所欲言，各抒己见。

17□30

18：30公司领导总结

20：30草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息20：30

晚上自由活动注意安全

起床，洗漱08:00

宾馆早餐08：10宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地9：30

10：00南北湖拓展

培训基地

拓展活动10：00

11：00破冰及集体展示

团队热身活动

11□00

12：00中餐湖边农家特色

12□00

14□10a线：大型高空个人挑战项目

信任背摔高空抓杠

b线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

备选项目：大脚板心心相印所有的队伍将分为两部分□a□b两条线开展进行

14□10

16□10a线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

b线：大型高空拓展挑战项目

信任背摔高空抓杠

16□10

17：00大型团队项目：极地求生墙请听从教练的讲解！

谢谢

返回上海17：00

项目明细备注价格

交通费豪华车全程陪同路桥费，司机津贴

宾馆费含早餐三星豪华宾馆

餐饮费晚餐1+中餐x2+烧烤1奉送激情篝火晚会一台

风景区门票南北湖风景区门票团队优惠价

拓展基地场地费包括器械消耗拓展培训费培训师，保护教练，
相关工作人员

意外保险费

饮用水免费奉送

会议室中型会议室

人均费用930元/人

费用合计39x930元/人

公司组织的拓展活动总结篇五

尊敬的各位家长：

我校经过研究决定：本学期的户外课特聘请宜昌知名户外拓展公司（宜昌大雁拓展培训公司）于4月21日（周六一天）对全体学员开展一次户外拓展培训课。

拓展训练又被称为“人格自我突破训练”，是一种现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式。

它利用各种自然环境，通过各种精心设计的活动，在解决问题、应对挑战的过程中，使学员达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、励志人生、熔炼团体”的培训目的。是一种突破传统培训思维和模式要求的全新培训方式。其所开课程独具创意，融思想性、教育性、挑战性、实用性和趣味性一体。

1、培养孩子吃苦耐劳的精神，全面提升他们的自力更生的能力、勇于面对挑战的勇气、培养训练孩子的情商，让孩子能够积极面对挫折、逆境、不公平，并教会孩子灵活运用思维转换模式。

2、创设交往环境，引导学习建立人际关系技巧，学会与人良好沟通、友善相处的能力；在团队互动及竞争中不断训练孩子领导力，培养孩子的领袖气质，在实践中开拓领袖人生！

3、培养孩子团队合作的意识，打破内心封闭的障碍。教会孩子与人合作、团队协作精神，让孩子热爱生活，关心他人，富有责任感，理解父母、师长，富有爱心。

4月21日（周六一天）8:30--16:30

宜都清江公园广场

50元/人（交费日期从即日起截止4月15号，到学校办公室报名。）

注意事项：

1、活动当天家长在8:30之前把学生送到清江公园广场集合，下午4:30在广场接回。

2、学生需自带干粮、水，统一装在小桔灯专用书包里，中午请家长不要送午饭。

3、学生请穿普通运动装、运动鞋或方便活动的服装，学校统一为每位学生准备太阳帽，勿带贵重物品及现金。

4、本次活动作为一次户外课要求每位学生参加，若学生有身体不适等特殊原因不能参加需提前告知各任课老师。

5、若遇到下雨天气，活动推迟一周。

桔文学校

20xx年4月6日