

# 最新拓展培训心得总结报告 企业拓展培训心得体会(模板6篇)

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

## 拓展培训心得总结报告篇一

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。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：

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。

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。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。

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，团结合作，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。

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。

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。

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。

## **拓展培训心得总结报告篇二**

3月25日，有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。有感

一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期待着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结可以让你点评过去，正视现在，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

5月25日，春风和煦，阳光明媚，我们身着红黄两色短袖t恤衫，带着好奇、喜悦的心情登上了自由人拓展培训公司的中巴车。车子驶向目的地新津，公路两旁的田里种着油菜，满目的金黄，风中弥漫着甜甜的菜花香。心想啊这菜花真是灵异，春寒料峭中奉献出油油的绿，给你以希望；当风筝满天时金灿灿的菜花又在田野里争先恐后地开放，伴着嗡嗡的蜜蜂，组成一幅动感的春景；在秋阳下她又将酝酿了一个夏季的故事幻化为精致的果实，再变成滋润我们生活的菜油。在此我不由得感谢造物主的奇妙和恩典。

不知不觉间车已到达目的地，随着教练整队，按t恤的不同颜色分成两组，分别发给队旗，拉开了训练的序幕。

先是各队选出队长、确定队伍名、确定对歌，然后是各队唱队歌、摆出显示本队精神的pose□因为我们身着红装，索性取名为红军，将《闪闪的红星》主题歌作为我们的队歌；而身着黄色t恤的那队取名为黄虎队，队歌为《雄赳赳气昂昂跨过鸭

绿江》。第一个回合的pk因为我们没在意而输给黄虎队。

接下来是热身运动，在教练的指挥下跑步。两圈没完我已经狼狈不堪，气喘吁吁、心慌乏力、东倒西歪，教练在叮嘱我加强锻炼的同时没忘记关照我慢慢跑，可以跟着走。自此始，在两天培训中教练的关照就没有间断过。

此后我们经历了穿越电网、定向寻宝、趟雷区、诺亚方舟、盲人机车、盲人方阵、爬越毕业墙等项目的训练。我觉得最让我感悟深刻的是诺亚方舟的训练项目，因为我知道诺亚方舟的故事，诺亚方舟是上帝的拯救没有罪的人的船，只要搭上这艘船你就得救了。教练拿出一方绿色的小毯，大概有一个麻将桌垫大小，对折后放到地上，当诺亚方舟。然后描述了灾难发生的危急情形，让我们红军队想法尽可能多的逃生，不能站上去试，站在上面坚持20秒钟，脚不能触地、连裤脚触地都算失败。给我们20分钟商量对策。我们一致认为每个人都要得救，然后开始设计方案。根据“船”的大小最多能容下三双脚，而且三个人必须紧密结合，其余的人单脚踩在那三个人的脚上，相互紧紧地楼在一起，相互扶将。方案定了，开始实施，我们选敦实的牛牛和葛葛先生站列稳妥，娇小的东北人挤在他们中间，脚交错摆布，然后我□qq□自由人、风起单脚踩在他们脚上。20秒钟很快就过去了，试验成功我们要求上诺亚方舟，首战告捷！教练又将小方毯对折，面积缩小一半，规则同上。我们感到压力大增，这时有人动摇了，想选择放弃自己来保全大家，而教练也肯定部分放弃是此游戏的聪明抉择，但我们多数认为我们是一个整体，逃生一个也不能少。我们筹划让牛牛和葛葛先生相互抱紧站稳，因为牛牛比葛葛壮实，让东北人爬上葛葛的背以保持平衡，然后我们余下的四人在两侧相互攀援，单脚踩在两位“中心人物”的脚上。试验成功，然而真正站上小毯，我们才体会到什么叫颤巍巍、什么叫做齐心协力，总之，这20秒过得好漫长，我听到东北人在小声鼓励葛葛。当教练手一挥，宣布成功时，我们尖叫、我们击掌。

经过两天的训练，我感触颇多，通过系列活动，让我们每个人都不同程度地展现了真性情，让我更深刻地体会到作为集体的一分子，只有将自己容入团队，对自己有准确的定位，发挥自己应当发挥的作用，才能使团队成功，从而是自己成功。其次，我体会到锻炼的重要性，没有健康就没有一切，正如张爱玲说的，人什么都不是自己的，只有鼻腔里的那股气是自己的。

我们在钢筋水泥构筑的世界里生活得太久，消磨了我们的健康；城市的喧嚣麻木了我们的心灵，让我们感觉迟钝；纷繁的社会让怕受伤的我们包裹起自己，带着面具生活。感谢这次拓展活动，让我们有机会亲近自然、亲近一些很原本的东西，发现自己平时的一些追求原来只是皮毛，自己时常放不下的原来是那么微不足道。希望我们能多开展一些类似的、锻炼我们的筋骨、启迪我们心灵的有益的活动。

### 拓展培训心得总结报告篇三

拓展项目“求生墙”高四点二米，要求没有任何求生工具并在规定的时间内完成任务。这是一个团队合作性的项目，需要依靠团队的力量才能完成。次项目可以有效强化团队合作的精神，聆听，组织，领导，配合，沟通等诸多的意义，提高了团队的工作效率。

当我们来到拓展项目“求生墙”面前时，心中微微的惊讶。因为在这个四点二米高的墙中没有任何的保险设施，万一掉下来怎么办呢？心想虽然出来玩也不能拿自己的安全开玩笑，当时我们就有人提出这个安全问题，培训师回答的我们一句话“拓展训练就是要你们自己去发现和解决问题，如果遇到问题就帮你买解决，那么拓展就没有存在的意义”。

团队在一起相互商讨攻略，如何利用团队的力量去翻越眼前的高墙？我们想到的第一种方法就是“叠罗汉”，但是这种方法太过于麻烦，一百多人要在规定时间内过去是不可能的。

最后我们想到了“搭人梯”方法，这种利用少数人搭人梯，其他人就踩着这些人梯上去，这样不但方便而且快捷。这个意味做人梯的人就要被80多人从自己身上践踏过去，身体承受能力也要足够强。在这个关键的时刻，我们的副队长首当其冲成为了第一人，一个、两个、三个.....，二十多个的人梯组合者选了出来。在我们队长的指挥下，人梯搭建好了，队伍的分配也好了。在这里各司其职，每一个人都在做好自己的职责，配合团队的运行，直到团队的任务完成为止。最后我们顺利完成拓展项目“求生墙”，在这个项目我们找到我们归属感，感觉这就是我们的一个家，在这里我们相亲相爱、相互帮助、共患难、共创未来。

拓展训练就是模拟生活中的情景去影响学员，让学员去挖掘自身的潜能，让学员去感悟生活中的道理，让去学员发现自己的不足、更好地发展自己。

拓展培训简单心得体会范文

## 拓展培训心得总结报告篇四

9月12日公司组织了体验式管理拓展培训——“沙漠掘金”。一天的培训中我们收获了喜悦、胜利、激情还有相携相守的团队伙伴，我们共同完成掘金任务，不断在掘金过程中解决问题，回头想想，在这一次大型场景体验室外拓展培训中，无不与我们在平时工作上处理的诸多问题相吻合，收获颇多，也更让我懂得了协作与信任的重要性。虽然，这次活动只取得了第3名，但这次培训还是给我留下了深深的记忆和感悟。

首先是战略性：战略在平时工作中有着承上启下的作用，如果目标没有完整性和远瞻，到最后就会偏离最终目标。所以，在执行过程中必须目标一致，有着超前的战略性。

其次是战术性：项目管理其实是不不断改进的过程，在不断的计划，执行、检查，总结中调整和改进，才能把管理工作做

得更加规范流畅，平时的工作中也需要重点强化跟踪整个过程，注重提升工作效率，才能不断的创造更高的价值。

然后是合作性：培训的过程中出现的诸多不可判断的危机，如断水、断粮和迷路及葬身沙漠让我充分感觉到竞争中的残酷性，在遇到危机的时候，要沉着冷静的分析客观条件，运用团队的智慧，协作合作伙伴的力量化解危机，同时不断反思自己的失误。

在这次拓展中，我们这一组显然注重团队之间的合作，队员之间的交流，也进行了明确分工，职责分明，我们永远不怕遇到问题，但我们惧怕一味蛮干，我们不怕失败，但我们惧怕停止探索。这也体现了我们的团队意识，我们最终也达到了最开始设定的目标“带着金子，凯旋而归”。其次是队员之间信任的重要性，如果没有相互信任，我们是不可能走出沙漠的，我们发挥了每个人的长处和紧密合作、相互扶持最终完成了这次任务，同时也获得了第三名的好成绩。

扩展完之后让我想到了自己在公司所在的部门与职位的重要性，该如何发现团队每个成员的长处和优点，合适的人用在合适的地方，其次团队中的每个人都要清楚知道团队的目标，每个人都在为实现目标做出自己应有的贡献。

## 拓展培训心得总结报告篇五

非常荣幸的参加了公司组织的此次拓展培训活动，拓展培训时间虽然短暂，却是非常有意义且影响深远的。在活动开始之前，教练把我们随机分成了4个团队，并让我们自己推选队长、起队名、画队旗、编口号。在培训过程中，每个人忘掉了自己的年龄，忘掉了自己的性别，也忘掉了自己的身份，我们只有一个名字——团队。每个人都全身心的投入到了活动中。我们的培训项目包括：穿越电网、急速60秒、扑克牌游戏、驿站传书、挑战10秒、动力圈等。下面我将培训当中的一些心得和体会与大家一起分享。

活动开始，大家各抒己见统一意见，规划好整个流程。让身体比较结实的男生先从最大的网口过去接应，女生谁头发散了，马上有人把头上的皮筋解下递过去，被运送的人什么都不用担心，只要闭上眼睛，完全地信任大家就行了。这个活动让我们知道了团队协作的重要性。一个优秀的团队不仅需要一位英明的领导者，同时需要有一群为着同一理想目标不断奋斗的队员。在工作中，我们需要和同事们团结在一起，彼此交流合作，使大家顺利地出色地完成各自的工作，单靠自己的孤军奋战是不可能成功的。

活动中队长为大家做了分工，选择一个队员进入圈中拿卡片，其他队员的任务是记住两张自己旁边的图片并思考其是什么意思，返回场地时大家集思广益、信息共享推敲出1到0所有的答案，最后大家成功完成了此次挑战且用时最短。我体会到了，在工作中大家信息共享、互相合作、听取每个人的想法意见，集思广益碰撞出智慧的火花，实现双赢。

在不能够发声的情况下，将数字从后面队员传达到第一个队员那里。首先大家进行了有效的沟通，建立了传递信息的制度规则。在挑战中依靠大家的彼此默契的理解合作，在第三次挑战中，我们团队挑战成功。在此项挑战中我意识到，工作中我们要按照制度规则做事，错误的制度规则要及时的讨论修改，同时需要更好地加强与同事及领导之间的交流沟通与合作，这样我们才能将工作完成的更好。

需要在10秒的时间里完成个挑战，并且只能在一个挑战完成后才能进行下一个挑战。我们队由于在不倒森林和传球环节失误过一次，浪费了时间，最后整个挑战用时超过10秒(fsir)导致了整个任务的失败。所以说，在我们平时工作的时候，每一个环节都是至关重要的，如果不重视的话，那么很有可能就会因为某一个环节的失败而导致了整个任务的失败。

动力圈这一挑战环节，大家手握绳子一起转动1000次。1000次听起来是个很大的数字，当大家转动绳子00次的时候，由于



体力原因都有些累了，但是大家心在一起并没有放弃，一直转动至1000次，成功完成挑战。我们收到的是胜利的喜悦。我体会到了，坚持就是胜利。在工作中，面对困难要勇于突破自己的极限，永不放弃。往往成功者就是比别人多坚持了一会。

此次拓展培训虽然是短暂的，但却是极具影响力的。我体会到了凝心聚力、团结协作的重要性，一个人的智慧与力量是有限的，而团队的智慧与力量却是巨大的。每个人对整个团队要有责任心和使命感，参与到团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，加强彼此间的信任、交流与沟通，发挥自我超越自我，勇于突破永不言弃，与团队一起不断进取，取得成功。正如迈克尔·阿伯拉肖夫舰长所启迪的“这是你的船，一定要让它成为最好的”

## 拓展培训心得总结报告篇六

xx月xx日，风和日丽，经过公司团支部的策划和组织，公司十余名员工来到塘头，开始了为期一天的拓展训练。这不是一次普通的游玩或娱乐活动，而是活泼生动又非常具有意义的体验式培训。

正式的拓展训练开始，这次参训人员共14名，分组后的短短十几分钟内，各小组成员集思广益确定了队长，队名，队歌，通过小组风采展示的方式最终确定了“飓风队”和“闪电队”两个小组。第一个环节，教练要求我们个小组拍一张小组照，要求女生队员脚要离地一段距离，我所在的小队迅速的完成了这次任务，我为我小队感到骄傲。

最先开始进行的是信任背摔，当你站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”，对于台下伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，然后喊出：“准备好了”。然胡对团队的信任，把自己的安全交给大家，毫不迟疑地笔

直倒下，稳稳地被接住，安全地落地。信任背摔，是考验同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人造成更重的负担甚至是严重的伤害。由心而生的才是真正的信任，相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到1+12的效果。

第二项目是高空抓杠，在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆顶端的一个大概直径为20厘米的圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方的铁单杠。虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都会产生或多或少的恐惧感，在地上看，好像没那么恐怖，但是从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次挑战。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心，是最难逾越的，要成为一个强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，令人骄傲的是，我们公司的男同胞真的很勇敢。

不管是以上几个项目，还是接下来令人胆战心惊的CS猜数字，所有的情节历历在目，令人难以忘怀。拓展训练每个项目都离不开团队的支持和鼓励，它给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。随着公司的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我们在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此，我真心的感谢公司团支部组织的这次活动，为我们搭建了一个互相交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。