

2023年公司拓展训练的心得 公司拓展训练 练员工心得体会(汇总8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

公司拓展训练的心得篇一

一大早就赶往了xx的拓展训练基地。下车后，在教练的安排下，我们进行了简单的热身活动，在短短数十分钟内，各小组成员群策群力确定了队长、队呼、队歌，通过小组风采展览的体式格局进行pk最终确定了“黑豹队”和“雄鹰队”两个小组。

悬空摇摆。看到同事们一个个轻松的跨出高空的一小步后，我也英勇的爬到断桥上，这时候才发现迈出这“一小步”的艰难，这时候才领会到“迈步维艰”的意境，这时候才意识到我眼高手低了。站在空中，优柔寡断，腿有些哆嗦，心里呈现着出现掉误的景象：脚步不够大，踩空了怎么办，或者脚步够大，但没有踩到对于面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大。断桥下，教练的鼓动、队友的鼓动都没有灌进听觉里。身后的陈教练也对于我说：有我在，还有保护你的绳索，英勇的跨已往，没需要别人解答的题目的。在我鸠拙的跨到对于面木板上后，表情豁然开畅，回归起跳木板的跨越轻松自若多了。也许，眼前的困难其实不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的水平，内心的樊篱阻碍了我们解决困难的程序和克服困难的勇气。

通过此次拓展训练，让我深刻领会到了团队的气力是巨大的，成功属于团队的每个成员，如果没有团队里每个成员相互协

作、共同起劲，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会在想象中扩大，打败自己就是取患上成功的熬头步！如果对于所做的任何一件事情，拥有认真负责的立场、加上踊跃主动的豪情、配合一力以赴的行动，无论结果成功与否都能从实际出发总结经验和教训，自身能力和素质的提高、为单位和社会做出更大的贡献，这些城市在日积月累中迅速闪现出一个不一样的自我、不一样的团体。

公司拓展训练的心得篇二

转眼间半年的时间已经过去，回想起那一次的户外拓展活动，感触依然很深。

那是一个草木萌动、百草新生、大地草绿如茵的春天，我们公司组织全体员工一起来到了笑翻天乐园进行户外拓展活动，希望我们在新的一年里面相互合作、共同努力为公司再创高峰。

“盲人方阵”这个项目是一个非常考验团队合作的项目，要求队员相互合作、相互协调、相互沟通的一个拓展项目。项目规定要在戴上眼罩的情况下寻找地上的两根绳子，利用两根绳子和团队围成一个巨大的正方形，根据时间、正方形、团队合作等情况进行评分判定是否顺利完成任务。当我们戴上眼罩那一刻，我们完全失去了方向，不知所措。就像一个盲人一样找不到方向，分不清东西。

这时候我们明白团队就是我们最大的依靠，只有利用团队的力量才有可能获胜。队长站在团队中间指挥着我们，队员之间相互合作、相互帮忙、全力以赴，经过半小时我们终于围成了一个巨大正方形。在过程我们有人受伤，可是我们从没有放弃过；遇到困难时，我们不曾畏惧过；因为我们相信我们的团队一定可以的！

经过那次户外拓展活动，我们团队之间的感情更加好了，团

队之间合作能力增加了。也因此我们公司的业绩在七月份再创高峰！

公司拓展训练的心得篇三

两年前，自我也参加过一次单位组织的“拓展培训”活动，但跟这次比起来，却大不相同，之前那次是在旅游的过程中，穿插了一个“拓展活动”，虽然也是“玩”，但却没有这从一次“玩”的过瘾、“玩”得精彩，真是受益匪浅，感触良深！

本次拓展的目的为了提高员工的思想素质、锤炼员工的领导本事。在这短短一天的拓展训练中，不仅仅把趣味的游戏同人生、工作、团队联系了在一起，更给我们全体参加训练的同事带来了无穷的乐趣、信心和思索，锻炼了大家团队协作的本事，让我深深感受到了团结就是力量。也就是说单单靠自我的胜利的话不足以最终获胜，仅有大家心往一处想，劲往一起使，那样才能同舟共济、创造奇迹！

本次拓展训练中，从开始的组队、建队旗、起队歌，到之后的团体项目活动，一连串下来，感觉充实趣味。一天里，我们上午时各做了一个活动项目，上午的“组合项目”游戏中，游戏的玩法是将六个小项目拼在一起，分成八个小组，在150秒钟内完成，在越短的时间内完成的为胜。午时玩得是“找纸牌”游戏，从两种颜色一到十的盖住无序的纸牌中，在规定的时间内，小组成员每人每次上去只取一张牌，按颜色从小到大的顺序，最终将全部纸牌翻开。游戏有半个小时的准备时间，这半个小时就是给个团队去开会协商游戏的策略，用团体的智慧，做出一个最佳的方案。游戏过后，是总结讨论时间，经过看似简单的游戏，却能够从中悟出许许多多的人生道理，游戏本身有比言语更能表达深度的，不用刻板的说教，而是经过自我去体会，去感悟。拓展训练之后感觉收益颇多：

“人无完人”，这个道理恐怕大家都明白，但当我们这些不完美的人为了一个共同的目的走到一起来以后却能完成一件完美的事，构成一个完美的团体，这就是团队的.魅力。在上午的“组合项目”这个游戏中，经过大家的团体努力，最终取得了一个较好的成绩，让我感想很深，团队中，每人都有各自的优缺点，项目中，考运动乖巧本事的较多，而这中间发现一个人既擅长这个，也擅长那个，但时间有限，不能让一个人去完成全部任务，这就需要有一个统筹的安排，充分发挥各自的长处。这个游戏让我理解了一个的成功不算什么，团体完成了任务才算成功，让我看到了团队中每个人为了完成团体目标努力拼搏的精神，一个人的力量很渺小，大家聚集起来的力量才能够塑造完美。

我们上午时进行的两个训练项目都是团体项目，要凭全体的努力方能取得任务的胜利，整个团队不团结协作是没办法完成既定的目标的，这尤其在午时的“找纸牌”游戏中得到了体现，这个游戏规定每个人每次仅允许翻开一张牌，如果一个人翻错牌或者是多翻牌，牌就会从新被摆放，之前各自记下的牌的顺序就会作废了，一个人的差错，将影响整个团队的工作成果，而一个人的每一次成功，又是最终目标完成的前提。“找纸牌”这个游戏体现了个人成功的重要，也要求了各自必须有高度的职责感，切不可马虎，否者将会是“一者败，则全盘皆输”，并且，在取得自我成功的同时，也要帮忙对中的其他成员，供给自我掌握的重要信息，使得队友更加便捷地找到目标。在实际工作中，也是如此，每个人首先必须对自己范围内的工作肩负起职责，同时尽力帮忙其他的同事，这样，方能取得团体的胜利。

在任何一个任务中，沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或者经过沟通构成统一的认识和意志，那么你的那个环节肯定出问题。这点在“组合”任务中体现出来，每个小组基本都是分工协作，而中间有一个小项目就是谁有空，谁就能够去做的公共任务，而偏偏很多小组就是率先完成这个小项目，但队员彼此间却不明白，最终大

家各自完成了“本职工作”后，都不管三七二十一地投入到公共任务中去了，熟不知这任务早已完成，浪费时间与体力。这就说明，团队中，信息的传递很重要，信息传递准确及时了，能够避免很多成本的浪费，避免重复的劳动，能够更好地完成任务目标。放在实际工作中，领导与下级的沟通、下级与上级的沟通以及各组员间的相互沟通等是实现团体目标的关键。沟通能够让你变得主动、智慧。

在“找纸牌”中，大家互帮互组，队友犯错误了，及时指出来，在对方身上轻柔地排上一记温柔的“埋怨掌”，告诉他，“你那张牌摆错了”，而对方深表歉意的回一个“微笑”，体现彼此之间的坦诚与包容，不知不觉中加深了彼此的理解。游戏中如此，而在实际工作中，我们更应如此，同事盛似家人，应当有充分的包容与理解，让团体氛围生动和谐。

公司拓展训练的心得篇四

美丽x[]激情的4月，在集团公司董事长、蒋总裁、常务许副总裁教育指导下和分公司掌舵人王总的带领下，我们满怀喜悦和激动的心情，参加了公司组织的拓展训练，这次训练，给我不一样的感受，让我收益匪浅。整个训练过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，同时也带给了我们深刻的思考与启迪。

在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队训、队歌以及每个人负责不同工作的时候，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的2天时间，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时间？在一个个项目中，在教练的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。

五、纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说无规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙！一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

在此，给我印象最深的就是“电网逃生”的游戏，规则是：成员必须从电网的一边经过一个网孔，到达“电网”的另一边。如果触动‘电网’，该活动失败，全队重新再来。

在这个游戏中有许多要点需掌握：弄清有多少资源，正确的组织指挥，团队的力量，分工明确、合理，及时做好准备工作，扎头发、扎裤腿、扎衣角。

以上这些工作无疑是重要的和必需的。从解决问题方式的角度讲，可以选择不同的姿式过网：拱墙式、狗爬式、飞标式，当然还有活动中用得很成功的抬木头式。

但更重要的，决定成败的关键是下面的工作：

谁应该先通过，谁应该后通过，谁应该中间通过。最后我们的团队在一次和一次的失败中，使我懂得了许多道理当时我只想着皇天不负有心人啊，看来讲究方法的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往是失败者这是我在“电网逃生”活动中的体会。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。第二，团队中所有人应保持一个积极上进的心态，如果今天我们的活动中，大家不是士气高昂，有一个积极的心态，活动能完美地完成吗？第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们应该取得成功。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

本次拓展训练效果良好，队友们得到共鸣是：没有完美个人只有优秀团队。不论我们愿意与否，我们一生都在做着自我营销和储存信任这两件事，做的越好，就越接近成功，我们坚信蜘蛛王明天会更好！

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。

这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的'思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹，断桥和毕业墙等拓展项目都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

通过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义；而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。其次，整个团队必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队要有责任心和使命感，形成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功。再者，合理分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。只有如此，整个团队才会保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

拓展训练是短暂的但是它对我的影响确实是深远的，我要把拓展训练中体会到的切实应用到今后的工作中，使自己充分融入到创造卓越的团队之中。

公司拓展训练的心得篇五

其实作为活动办成员，我也盼望着第二批能早点开营，但天公不作美，一直未能成行。直到现今通知下来了，同志们个个跃跃欲试，回家第一件事就是找作训服、运动鞋，告诉家人要参加拓展训练。

按照计划，我们早早就到达了笑翻天拓展训练基地。刚一下车，训练营的教练已经等候。我们放下行李后，迅速列队，在教练的带领下，做了热身活动，进行了开营仪式。随后，拓展训练竞技项目就正式开始了。

其中有一个项目是盲人方阵。盲人方阵也是一个发现个人领导能力的项目，大家戴上眼罩，用绳子摆成一个方阵，四条边均等，所有人员平均站到四条边上。听起来难度不大，但是人们在看不见的环境下做起来很难。这个项目，珍珍、平平都显示出好的思维，但在执行遇到问题时解决的不好，同时思维也出现了断层；其次是镜子、大郭、伟伟发挥自己的思路，积极动手，最终在大家的共同努力下完成了方阵。

作为除教练外唯一的观察者，我认为盲人方阵与筑塔的不同点在于，筑塔中每个人都有具体的任务，至于筑成什么样的塔目标不明，而盲人方阵目标很明确，缺少的是每个人的具体任务，这两个项目从不同的维度测评着参赛者分析问题、解决问题的能力 and 组织协调能力。

公司拓展训练的心得篇六

端午之际，公司组织“野外拓展培训”活动，快乐的时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协作，相互促进等很多道、的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

27号早上早早起床，公司的每一次活动，都会让我迫不及待地参加。上到车上，同事不约而同的穿上了万人长跑的运动服，看上去个个精神抖擞，斗志昂扬，展现了我公司团结一致的精神风貌。

个拓展训练我的总体收获如下：

在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去；对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息；在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了！”现实生活的中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

第二个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个人不想安全接住倒下的同事，没有一个人不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那

我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活的中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

团队合作、集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标。”团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢？通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活的会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高；希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质；也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前！！

公司拓展训练的心得篇七

其实作为活动办成员，我也盼望着第二批能早点开营，但天公不作美，一直未能成行。直到现今通知下来了，同志们个个跃跃欲试，回家第一件事就是找作训服、运动鞋，告诉家人要参加拓展训练。

按照计划，我们早早就到达了笑翻天拓展训练基地。刚一下车，训练营的教练已经等候。我们放下行李后，迅速列队，在教练的带领下，做了热身活动，进行了开营仪式。随后，拓展训练竞技项目就正式开始了。

其中有一个项目是盲人方阵。盲人方阵也是一个发现个人领导能力的项目，大家戴上眼罩，用绳子摆成一个方阵，四条边均等，所有人员平均站到四条边上。听起来难度不大，但是人们在看不见的环境下做起来很难。这个项目，珍珍、平平都显示出好的思维，但在执行遇到问题时解决的不好，同时思维也出现了断层；其次是镜子、大郭、伟伟发挥自己的思路，积极动手，最终在大家的共同努力下完成了方阵。

作为除教练外唯一的观察者，我认为盲人方阵与筑塔的不同点在于，筑塔中每个人都有具体的任务，至于筑成什么样的塔目标不明，而盲人方阵目标很明确，缺少的是每个人的具体任务，这两个项目从不同的维度测评着参赛者分析问题、解决问题的能力 and 组织协调能力。

公司拓展训练的心得篇八

为激发潜能、培养阳光健康、团队合作的文化，前日组织全体学生进行了一次户外拓展训练，这次拓展训练活动主要内容是通过团队集体游戏的形式，磨炼意志，陶冶情操，激发潜能，超越了自我，打造赢的团队。

早上9点到达笑翻天拓展基地后，进行了开营仪式，将队员分成四个竞队，然后由队长组织队员们，确定响亮的队名，提出对训，编写队歌。在队长的带领下，以各具特色的方式进入赛场，拉开比赛序幕。竞赛过程场面热烈，气氛活跃，各队队员精诚合作，相互支持，顺利体验了“强渡亚马逊”、“珠行千里”、“七巧板”、“毕业墙”等拓展项目。

整个活动既有个人项目，又有团队项目，既通过对自我极限的挑战和突破，释放了工作压力，克服了心理障碍，增强了战胜困难的信心和勇气，进一步培养了我们勇于开拓、坚韧不拔的心理素质；又通过团队协助、分组竞赛等形式，培养了队员的创新应变思维和团队协作能力和良好精神风貌。

拓展活动生动活泼、寓教于乐，发人深省，我们无数次沉浸在感动和被感动的氛围中。不仅在自我激励、自我挑战、团队配合等方面有了很大提升，而且学会了思考和行动的方法与策略，获得了许多难得的人生感悟，成为有益终生的精神财富。无论从团结协作、沟通交流、竞争合作、团队盲点、内在心智到心态调整和处理能力，我们都很受启发和教育。

此次拓展训练让大家对自己的工作价值有了新的理解，对自己在工作中的角色和定位有了更清晰的认识，对以后的工作目标更加明确。由于在拓展过程中实现了心理和生理上的双重突破，每个参与活动的人都进一步发掘了自己潜在的天赋，感悟到了自己在自我认识上存在的偏差，从而在今后的工作中能够更理性地管理和发展自己。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2();