

# 2023年公司团队拓展活动心得体会 团队拓展活动总结(通用9篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 公司团队拓展活动心得体会篇一

时间□20xx年9月25日、26日 地点：东方珍珠岛 训练行程：第一天：团体活动，珠行万里，攀岩，烧烤；第二天：上午：古城寻宝，下午：十人合力擦易拉罐，撕名牌。

9月25日，我们学校八十多名教师，包括班主任、德育教师和生活老师一起去珍珠岛拓展训练，训练的行程如上。

第一天：刚到基地，教官集合所有队员，报数，喊口号(打手势)：好，很好，非常好□yeah!接着分组进行训练：取组名、口号、造型，我们小组的组名是：爱国者；口号：爱国爱国，我爱中国；-造型：中国龙的造型。其他组的组名分别是三国杀和英雄联盟。分组后，我们做的第一个团体游戏是“珠行万里”，这个活动要求每个小组将小球从pu管的一端运到另一端，中途不能掉落，如果掉落就要从头开始。这个活动我们有x老师，他之前在部里当过教官，所以□x老师比较熟悉这个游戏，而且他也带过这种团训，所以，在x老师的指导下，我们顺利第一个完成。晚上我们进行攀岩和烧烤活动。

今天的活动给我的启示和反思是：每个团队都需要一个有魄力的领导(聪明、能干、有威信)，团队要精诚合作，相互信任、遵守规则，集体荣誉第一，抛弃个人主义；第二，队长的指令或最终决定必须明确、让所有人听清楚、明白；第三，队

长下达命令后，所有人必须执行，在执行过程中不能提出异议，只能执行贯彻下去，如果有异议必须在活动开始之前提出，否则一切异议都无效。（统一思想，听从指挥；不准乱说话，学会倾听）

第二天：上午：古城寻址：第一个地点：梁氏大屋，要求完成任务：在梁氏大屋前摆造型、拍照；第二地点：东门外找到教官领取任务，要求：找一个路人集体踢毽子连续15下，其中路人至少踢两次；第三个地点：左棠古井，找到民谣：九月九的下一句，即左棠古井取水煮军酒；第四地点：大鹏饭店，找到大鹏饭店，然后背出“将军宴”的菜单。下午：第一个游戏：十人一起搬运易拉罐，并将易拉罐擦在一起；第二个游戏：撕名牌。

第二天的活动不是很顺利，问题与反思。首先，大家休息了一天精神都好起来了，在集体活动中很多平时爱说话、做领导的队员也喜欢七嘴八舌地提问题，干扰了队长的决策，同时也降低了活动效率。因此，学员要学会倾听，一旦集体决定了的命令，听从队长指令行事，不可搞个人主义；其次，学员注意力不集中，没有完全投入，队长指令没有让所有人听清楚、明白。因此，团队是一个team，队长是头，所以，队长的话必须明确、清楚，让每个队员了解任务及完成任务的方法，同时，需要每个成员集中百分之百的注意一起努力拼到最后；再次，每一个环节配合不够紧凑，因此，需要加强环节的连贯性；第四，没有齐心协力听口号做事，心不齐，做事不成功；第五，任何游戏都讲究策略，所以，缺少智慧的游戏必定会输。

总的来说，最后，我们“爱国者”小组获得第二名的成绩，主要由于第二天训练的总总表现不佳最终与第一名失之交臂。当然，名次不是最重要的，活动过程中出现的问题是我们需要反思和总结的，所以，总结经验和教训，在以后的工作中不断超越自己，团结团队，带领及跟随团队不断向前。

## 公司团队拓展活动心得体会篇二

为进一步增强新进员工集体荣誉感和团队合作精神，近日□xx城通公司组织新员工进行了为期一天的户外拓展训练。

活动当天，全体参训员工到达拓展基地集合，虽然气温有些偏高但是大家依然热情高涨。在教练员的引导下，拓展队员一共分成了三队，并分别选出了队长，组建了各自的队名、队歌及口号。三个队的队员信心十足，高呼着各自的口号，在专业教练的指导下开始了充满挑战的拓展项目。信任是沟通的基础、信任是理解的桥梁，信任背摔项目的锻炼让队员们建立了充分信任、承担责任、相互依赖的团队精神，同时也为下午更具挑战的项目打下了基础。

下午的培训，开展了互动小游戏□xx高地等项目□x区取水科目中，要求每个队员都要有较强的组织纪律性、团队协作性和创造性，某个环节或某个个体出点小偏差，整个项目都将无法完成，而且队员还要接受高强度俯卧撑等体能惩罚。队员们一同经历了困苦磨难坚持到最后并全部顺利完成了任务，收获了荣誉。项目结束后，队员们开始真正的理解团队的含义，更深刻体会到什么是担当与责任。同时也让学员们理解了“策划、有效沟通和组织、领导的重要性”等未来工作中的重要内容，让他们在以后的工作和学习中能够加以思考并取得突破。

最后的xx高地科目，则让一天的训练达到了一个高潮。大家以身体筑成的人墙用臂膀和肩头将x名学员仅用x分钟就全部送上了高x米光滑垂直的毕业墙。学员们就像家人一样，紧紧地相拥在一起，去感受坚韧的团队，感受那份团队的温暖，感受那份团队的力量。很多学员在坦诚分享的时候，更是流下了激动与感恩的泪水。

此次拓展培训活动中，各队员都显示出良好的精神状态，没

有几戏，只有认真参与，体现出严肃认真、生动活泼的培训场面。每一项活动后，都能认真讨论，探讨项目设计的内涵与实际操作反映出的不足与问题，每一个人都能自觉进入角色。在培训总结中，全体队员表示，此次拓展训练不仅增强了大家战胜困难，战胜自我的信心和勇气，而且还增强了大家团结互助，相互信任，共度难关的决心和凝聚力。同时表示誓将这些信心、勇气、自信、互助、创新运用到日常的工作和生活当中。

## 公司团队拓展活动心得体会篇三

为进一步贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》精神；更好地配合学院素质教育与拓展训练办公室的工作；加深电子信息系师生对大学生素质教育与拓展训练工作的认识，本学期电子信息系以培养大学生的思想政治素质为核心，以培养创新能力和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，紧紧抓住大学生成才和核心职业能力培养这一中心任务，开拓创新，努力工作，组织了丰富多彩的活动，取得了阶段性的成绩，现将工作情况总结如下：

以《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》精神与学院素质教育与拓展训练办公室的工作思路为思想，以电子信息系实际情况为基础，充分调动教师的积极性，挖掘教师资源。广泛统一的在系内外开展形式多样的素质教育与拓展训练项目，制订了详尽的工作计划。

电子信息系领导对素质拓展的工作给予了大力的支持，从具体项目的审定到实施，都做出了明确指示。在本学期的学生素质教育与拓展训练工作中，电子信息系有15位老师积极参与主持、认真组织了8场讲座与11项竞赛，每项活动都以培养大学生核心职业能力为目的，组织学生进行职业技能训练和创意竞赛，开阔了学生的思维，提高了学生的技能水平。

## 1、本系教师讲座

本学期校内教师根据系部相关专业组织了八场特色鲜明的讲座，具体如下：

□1□xxxx年9月11日由毛玉梅开展了《新生，请找准你的快乐》的讲座，对象为本系所有12级新生；10月22日，由毛玉梅老师开展题为《演讲艺术》的讲座，对象主要为全校学生。

□2□xxxx年10月29日，由居华倩教师开展题为《影视后期特效鉴赏》的讲座，对象是全校学生。

□3□xxxx年11月12日，由毛玉梅老师开展题为《情绪控制与心理健康》的讲座，对象主要为全校学生。

□4□xxxx年11月19日，由谭建斌老师开展题为《虚拟机技术在嵌入式系统开发中的应用》的讲座，对象是全校学生。

□5□xxxx年11月05日，由金虹老师开展题为《大学生职业生涯规划讲座》的讲座，对象为全院学生。

□6□xxxx年11月26日，由林涛老师开展题为《大学生如何提高自己的核心竞争力》的讲座，对象为全校学生。

□7□xxxx年12月03日，由林涛老师开展题为《光伏技术—解决能源危机的最优方案》的讲座，对象为全院（光伏专业优先）。

□8□xxxx年15月05日，由王慧老师开展题为《美术鉴赏—中国画与油画》的讲座，对象主要为全校学生。

## 2、校外专家教师讲座（专家讲坛）

学生是素质拓展的主体，学生实践水平的高低，直接影响到

素质拓展工作的好坏。电子信息系老师根据不同阶段和层次的学生不同的成才需求，广泛开展素质拓展活动，本学期我系主要组织了两大类（人文艺术类、职业技能与社会实践类）共12项竞赛活动，为学生的全面发展提供必要的训练和帮助。提高了广大学生的思想道德素质，营造浓厚的校园文化氛围。极大地丰富了学生的业余生活，提高了学生的综合素质。具体如下：

□1□xxxx年11月，为了提高大学生的摄影水平，学校通过一些积极健康、主题突出的摄影，让大学生积极地参与进来，记录了美好的瞬间，又丰富了校园文化，我们举办了校园摄影大赛，并评出一、二、三等奖。比赛过程中，我校学生用自己清澈的眼睛、透彻的镜头、睿智的头脑、活跃的思想、充沛的情怀，挖掘校园文化，表现和谐校园的景、情、人和事，关注社会的重大活动，表达大学生自己的真切生活感受与真实境遇，捕捉生活中令人心动的影像，记录我们大学的美好瞬间。这个比赛不仅让电子信息系艺术与多媒体的学生学以致用，而且让热爱摄影的学生提供了一个平台。

□2□xxxx年11月开展了诚信征文，诚实守信是中华民族的传统美德，是每个公民的基本道德规范，是个人的立身之本，是社会运行之规。一个人只有讲诚信，才会有信誉，才能赢得人们的信赖和尊重；一个社会拥有诚信，社会生活才可能健康有序；一个国家讲诚信，才能立足于世界民族之林。我院学生积极参加，热情高涨，这个诚信征文比赛不仅提高了我院学生对诚信重要性更进一步的认识，，同时又丰富的校园的文学氛围，最后评出一、二、三等奖。

□3□xxxx年12月学院开展了第二届ccit全国信息技术水平大赛photoshop选拔赛，以电子相册比赛形式，主题是毕业季，主要面向大三学生，10届多媒体同学参赛人数最多。对即将踏上社会的他们来说，三年的大学生活是如此美好，往事历历在目，他们把这三年来的一些美好瞬间做成相册，这个比

赛不仅让他们记住过往的美好，而已也让他们铭记最初的梦想，从而更有勇气的踏上社会，开始他们的新生活。最后由主办比赛的老师和学生干部评委评出一、二、三等奖。这个第一届的电子相册大赛，取得了满意的效果，收获了不一样的感动与喜悦。

□4□xxxx年12月份第二届“魅力校园，精彩瞬间”ppt大赛、计算机网络安全知识竞赛和光伏知识竞赛拉开了帷幕。

第二届“魅力校园，精彩瞬间”ppt大赛不仅丰富了学生的校园生活，也让他们懂得了世界上并不缺少美，只要有一颗发现美的眼睛即可，最后由老师和学生干部评委评选出了一二三等奖及优秀奖。

计算机网络安全知识竞赛参赛人数甚多，让学生们了解近几年来高速宽带网络的新理论、新技术、新方法和新应用，帮助学生梳理现代网络新技术的知识结构，尽快掌握网络新技术的重要内容，跟踪网络学科的最新发展，全面了解网络最新前沿技术，组织教研室的教师分别评出一、二、三等奖及优秀奖。

光伏知识竞赛让光伏专业的学生更加了解本专业的发展前景，也让他们对本专业的职业规划有了明确的目标，这个比赛意义非凡，得到了光伏专业学生的好评。最后由老师评出一二三等奖及优秀奖。

□1□xxxx年12月，全院举办了色彩作品大赛，比赛以水彩（水粉）画、传统工艺美术作品进行评比，参赛选手以艺术设计的同学居多，这个比赛效果不错，最后评选出一二三等。

□2□xxxx年12月，为同学们提供一个展示自身艺术才能的平台，培养学生创新意识，提高我院学生的审美与创意能力，电子信息系第四届个人形象设计大赛开展了。有了往年举办的经验，这一次，学生干部加大力度宣传，吸引了很多学生参加，

通过初赛，有13个人进入决赛，其中2个是财经系的学生，比赛过程中，选手们展现出高雅的姿态及符合自身品味的服装，还有各种各样的才艺表演，赛后评选出一、二、三等奖及优秀奖，毛玉梅老师进行了点评。通过这个比赛，作为当今大学生的我们，对自身的品味气质等方面有了更高一层的认识。

□3□xxxx年11月全院开展了家居产品设计大赛，本次比赛与校外比赛“丽江杯”链接，主要面向艺术设计多媒体工业设计专业学生，这个比赛的目的即使为了提高设计专业学生的技能，也给他们提供一个齐奇发异想的平台，在12月份，由老师评出了该比赛校内一二三等奖及优秀奖。

由胡庆烈，张松涛教师负责的比赛：电子产品维修比赛，电子产品制作比赛，因教师工作繁忙，没如期举行，预计下个学期继续进行。

- 1、活动深入程度不过高，学生的参与与研究不够深入。
- 2、活动组织形式单一，不够丰富且在宣传、展示、展览方面组织一般。

综上所述，我系将会发扬优点，弥补不足。时刻以“成就卓越未来，引领时尚生活”为主题开展广泛的校外素质教育与拓展训练项目，通过拓展训练可以发现学生自身潜能、增强自信、改变自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的意志品质；启发想象力和创造力，提高解决问题的能力；改善人际关系，更为融洽地与人合作，从而打造具有核心竞争力的卓越团队！

xxx系

xx年x月x日



将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 公司团队拓展活动心得体会篇四

x月1日下午，幼儿园聘请第三方培训公司对全体教师开展团队凝聚力拓展活动，全体教师统一身着园服，以饱满的精神迎接未知的挑战。现总结如下：

在王教练的带领下，通过“齐眉棍”开营破冰游戏，激发了全体教师的应战热情。教师们在经历了“桃花朵朵开”、“风吹雨打”、“初级、升级、终极兔子舞挑战”、“机会与机率”等系列破冰游戏后，团队融合度马上升温。在此基础上，王教练以报数相同为规则，引导教师们组建了三支团队，通过完成推选正副队长、旗手，自创队名、口号、队歌，绘制队旗、自编队形等一系列任务，实现了熔炼团队的目的，增强了教师们的团队归属感，也激发了教师的创造力。

团队个性化展示后，“乐活小分队”“hans”队和狗仔队迎来了团队分组挑战项目——“大手笔”、“极速60秒”、“挑战5分钟”（不倒森林、解手链、1纸8人、我们是最棒的团

队），在此环节中，既考验了团队的合作力、智慧力，也考验了队员们的抗挫力和应变力，有效地磨练了团队。

拓展过后，大家打开心门，心中无限的感恩话语在感恩环节尽情表露，平时说不出口的感激的话都通过此环节表达出来，队员们不约而同地表达对幼儿园提供此次培训的充分认可和肯定。

通过本次拓展活动，提高了教师之间默契程度及信任度，营造出融洽的组织氛围，增强教师的归属感，并培养了教师的思维创新能力及良好的团队合作意识。

## 公司团队拓展活动心得体会篇五

XXXX年×月×日，我参加以“团队凝聚力，突破自我”为主题的拓展训练，在训练结束之后，虽然很累但是还是感觉收获很多，所以总结如下：

拓展用英文表示为outwarddevelopment[]中文译为“拓展”或“外展”，词语的本意为一艘小船驶离港湾，奔向未知的旅程，准备去迎接挑战和战胜困难！该项训练起源于二战期间的英国，当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，很多年轻海员葬身海底。而在幸存者发现了一个特点就是他们可能不是体能最好的人但是是求生意志最强的人。故汉思等人以训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧为目的创办了“阿伯德威海上学堂”。二战结束后，这种拓展的训练方式也被推广起来。这种的训练对象由包括海员、军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者等等。培训目的是以磨练意志，创建优良团队，陶冶团队人员的情操和完善其人格，训练环境以崇山峻岭、翰海大川等自然环境为主。

1、对于信任背摔项目的感受：挑战自我，感受团队力量，信

任从个人提升到团队，同时也感受责任从个人到团队。

2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，了解到信息沟通所必须的因素及相关环节分别是信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

## 公司团队拓展活动心得体会篇六

来到长鸿这么多年，参加各种形式的活动还真不少，不管是休闲式的远足旅游、参观学习，还是很正式地在校集体培训，没有哪一次能给我这么强烈的震撼，带给我这么多的思考。

如果有人问我：千龙湖之行你们做得最多的动作是什么？我会毫不犹豫地告诉你：笑！发自内心地笑，肆无忌惮地笑，纯真无邪地笑。在快乐的笑声里大家忘却了烦恼，在爽朗的笑声里忘记了性别，在自信的笑声里也忘记了年龄！

虽然迟到后被教练罚上下蹲和俯卧撑的委屈还萦绕在心头；吃饭限时的紧张还挥之不去；高空过断桥的恐惧还历历在目……但我们是快乐的。为什么大家都会那么快乐？分析原因有三：

第一，教练很帅。都说美女养眼，其实帅男也是一样的。当然光凭帅是远远不能满足我们这帮“有品位、有素质”的人民教师的需求的。这教练不仅帅更重要的是幽默，很专业，很敬业，综合素质绝对没得说，让人感觉很是舒服。有这样的教练带领，能不快乐吗？这也告诉我们，外表很重要，如果没有出色的外表，那就修炼内在的素质，比如幽默、风趣，睿智，一样可以让你的学生喜欢你。

第二，训练方式很科学。刚开始，我以为是像学生军训一样

来训练我们，心里直叫苦。没想到在接下来的几天里，我们的课程都是一个个有趣的活动，我们的团队意识、自我挑战都是在新鲜、有趣的活动中实现，没有压力，没有抱怨，只有全身心的投入和发自内心的体悟。我很庆幸，庆幸之余，我觉得应该向有关部门建议：我们每年的军训可否也采用这样的形式呢？既轻松有高效，学生一定会喜欢！还有，我们的体育等课程或者运动会活动，可否也借鉴这样的形式呢？值得我们再细细思考啊！

第三，收获很多。仙人指路，让我们真真切切地体验到了当领导的是多么的重要和不容易以及下属的服从和配合是多么的重要；巧猜数字，让我们见证了“三个臭皮匠抵个诸葛亮”的集体智慧；高空过桥，让我们明白在困难面前我们只有鼓足勇气，大胆地尝试才会成功，要敢于超越自我；“150”活动，是我们团队智慧和默契的大考验。

当然，以上说的只是一个方面，其实，在这次活动中，我们收获更多的是同事之间的鼓励和关爱。一句句“你能行！”、“你真棒！”、“加油！”“我们是最棒的！”如阵阵暖流，流入心田，让人浑身充满了力量。

第一：重视团队意识的培养。

有人说，21世纪是合作的世纪，一个不会合作的人将会被时代所淘汰。只有充分发挥团队的力量，才可能取得最大的成功。“一花独放不是春，百花齐放春满园”。这次拓展训练的活动安排，充分让我们感受到了这一点。通过训练，我们真正体验到了团队合作的不容易，明白了只有齐心协力、精诚团结、劲往一块使才能把事情做好的道理。

那么，在我们平时的教育教学当中，我们是否也培养了孩子们的这种合作意识呢？新课标早就提倡“自主、合作、探究”，我们是否做到了呢？我们是怎样做的呢？合作首先要培养意识，要让合作的人明白大家是一个利益共同体，这样才有合作的

基础。有了这种基础再进行方法上的探索和指导，这需要一个过程。慢慢坚持一定会有效果。

拓展回来后，我也进行了有关尝试，班上61为同学不再是61个单独的个体，而是22个学习小组。任何评价都以小组为单位，奖励如此、惩罚也不例外。这样，学生有了共同的目标，就会进荣辱与共，互相督促、勉励，共同进步。

## 第二、训练方式值得学习

这次的拓展训练方式，基本都是按“明确目标—小组讨论、尝试—比赛、体验——小组总结”的模式进行。这种模式的最大优势就是让我们去体验，在体验中获得感悟。很符合专家们所说的“司机理论”，所以印象特别深刻，胜过千言万语的空洞说教。

结合我们平时的教育来谈，很多时候我们的教育就等同于说教，孩子浪费粮食了，我们在班上会大讲特讲粮食的来之不易；孩子总是乱丢垃圾，我们除了批评还是批评；文明礼仪教育，我们就拿着网上下载的资料在班上念一通完事……这样的效果，怎会在学生心中留下刻骨铭心的印象呢？有怎么可能有很大的成效呢？在此，强烈呼吁：让我们的教育也像我们的这次拓展训练一样，让学生在体验中感悟、在感悟中快乐成长吧！

当然，这次拓展训练还有许多的思考，时间关系，就到这儿吧！

## 公司团队拓展活动心得体会篇七

xxxx年×月×日，我参加以“团队凝聚力，突破自我”为主题的拓展训练，在训练结束之后，虽然很累但是还是感觉收获很多，所以总结如下：

## 一、拓展训练的定义：

拓展用英文表示为outwarddevelopment[]中文译为“拓展”或“外展”，词语的本意为一艘小船驶离港湾，奔向未知的旅程，准备去迎接挑战和战胜困难！该项训练起源于二战期间的英国，当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，很多年轻海员葬身海底。而在幸存者发现了一个特点就是他们可能不是体能最好的人但是是求生意志最强的人。故汉思等人以训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧为目的创办了“阿伯德威海上学堂”。二战结束后，这种拓展的训练方式也被推广起来。这种的训练对象由包括海员、军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者等等。培训目的是以磨练意志，创建优良团队，陶冶团队人员的情操和完善其人格，训练环境以崇山峻岭、翰海大川等自然环境为主。

## 二、关于拓展训练中各个项目的几点感受：

- 1、对于信任背摔项目的感受：挑战自我，感受团队力量，信任从个人提升到团队，同时也感受责任从个人到团队。
- 2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，了解到信息沟通所必须的因素及相关环节分别是信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。
- 3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

三、最后，我总结出团队需要有以下几个要素：

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。



## 公司团队拓展活动心得体会篇八

x月x日下午，幼儿园聘请第三方培训公司对全体教师开展团队凝聚力拓展活动，全体教师统一身着园服，以饱满的精神迎接未知的挑战。现总结如下：

在x教练的带领下，通过“齐眉棍”开营破冰游戏，激发了全体教师的应战热情。教师们在经历了“桃花朵朵开”、“风吹雨打”、“初级、升级、终极兔子舞挑战”、“机会与机率”等系列破冰游戏后，团队融合度马上升温。在此基础上，王教练以报数相同为规则，引导教师们组建了三支团队，通过完成推选正副队长、旗手，自创队名、口号、队歌，绘制队旗、自编队形等一系列任务，实现了熔炼团队的目的，增强了教师们的团队归属感，也激发了教师的创造力。

团队个性化展示后，“乐活小分队”“hans”队和狗仔队迎来了团队分组挑战项目——“大手笔”、“极速60秒”、“挑战5分钟”（不倒森林、解手链、我们是最棒的团队），在此环节中，既考验了团队的合作力、智慧力，也考验了队员们的抗挫力和应变力，有效地磨练了团队。

拓展过后，大家打开心门，心中无限的感恩话语在感恩环节尽情表露，平时说不出口的感激的话都通过此环节表达出来，队员们不约而同地表达对幼儿园提供此次培训的’充分认可和肯定。

通过本次拓展活动，提高了教师之间默契程度及信任度，营造出融洽的组织氛围，增强教师的归属感，并培养了教师的思维创新能力及良好的团队合作意识。

## 公司团队拓展活动心得体会篇九

20xx年xx月中旬，在公司领导的指导与支持下，xxx公司全体

员工xx人参加了为期七天的军事训练和两天的户外拓展训练。通过严格军事训练和拓展活动，进一步强化了公司员工的纪律性和高效的执行力，提高了对公司与事业的忠诚度，提升了员工沟通能力与团队合作意识，增强了员工自信心、责任感、使命感，锻炼和考验员工在高强度、高压公司环境下的承受能力和快速反应能力。目前公司员工精神面貌焕然一新，团队的向心、凝聚力和战斗力进一步增强，员工们纷纷立志以“首战用我，用我必胜”的勇气全力以赴投入到公司运作与发展中去，军训和拓展训练取得明显成效。本次活动呈现以下几个特点。

为了顺利开展军训以及拓展训练活动，公司精心组织，细致安排，制定了科学的活动方案。公司领导高度重视此项活动，亲自出面协调湖南省消防教导大队军官，安排军训场地以及训练科目事宜；百忙之中，领导积极与长沙众悦企业管理培训有限公司细致沟通，部署拓展训练项目，并且为活动提供了充足的资金与财力支持，确保了活动的顺利开展。为更好开展活动，公司还大力宣传活动的意义，积极征求员工的意见，认真采纳员工的合理化建议，充分发挥了员工的聪明才智，群策群力，为活动出谋划策；同时广泛动员，严格要求全体员工积极参与，在民主采集员工意见的基础上，出台了活动方案，科学安排每个细节，合理组织每个活动，为活动的具体实施提供了前提条件。

本次军训以及拓展训练活动做到了思路清晰，目标明确，活动的任何步骤和环节都围绕目标展开，突出了主题，确保了活动的明显成效。其中军训的目的定位在两点：一不断强化公司员工的纪律性和高效的执行力，提高忠诚度，考验员工在高强度、高压公司环境下的承受能力和快速反应能力；二培养公司员工自信心、责任感、使命感，不断改善组织内部沟通环境，不断提升员工沟通能力、注重团队精神、不断增强团队凝聚力与战斗力；而拓展训练的目标定位在进一步提员工的沟通能力、团队协作精神。两个活动一前一后开展，形成了一个完整的培训体系，有力地提高了员工的综合素质，

增强了服从与纪律意识。

本次活动，参与面积广，员工参与热情高，因此成效显著。无论的青年员工，还是年龄偏大的员工，都以积极乐观的姿态主动参与，真正体现了“团队培训、全员参与”的训练理念。培训期间，正值赤日炎炎的夏季，气温较高，再加上训练项目难度较大，全体员工无疑面临着巨大挑战。但是全体员工始终保持了高度激情，克服重重困难，坚持参加训练，认真仔细对待每一个训练项目，高效完成每个环节的任务，没有一个人掉队，向社会树立了我公司团队团结奋进、勇于开拓，敢闯敢干的市场弄潮儿的形象，展示了威灵顿人精神抖擞、携手共进的风采，赢得了军训教官、培训教师和社会各界的广泛赞誉。

军训教官说，“没有完美的人个，只有完美的团队”、“合理的要求是训练，不合理的要求是磨炼，过分的’要求是锤炼”，由此可见在一支作战部队中服从和纪律的重要性。为培养这种高度的纪律性，公司员工都能关注细节，取得了满意成果。每堂训练课前，全员均提前到达训练场并由连长整好队伍迎接教官的到来，这是教官前所未见的。拓展训练是考验团队纪律、智慧和体力等的一种游戏活动，每位成员在训练中的表现就是自身平常真实自我的反映。“细节决定成败”，关注细节的良好作风，使威灵顿人向外展示了良好的企业形象和深厚的企业文化底蕴，确保了圆满完成任务。军训以及拓展训练成功的因素来源于以下几个方面。

- 1、严格的组织纪律。在公司项目筹备阶段，每个员工为制定严密的公司制度出谋划策，公司领导以身作则遵守制度，员工严于律己要求自己，这是一个组织健康运行的基础。
- 2、强大的执行力。威灵顿人有着快速复命、执行任务没有任何借口、在第一时间内完成上级交办的任务的优秀品质，这是团队作战能力的保障。

3、组织的凝聚力。公司何总说过，“三流的企业依靠人来管理，二流的企业依靠制度来管理，一流的企业依靠文化来管理”。任何领导或个人的凝聚力都是有限的，一个企业只有形成特有的企业文化后，每个员工才会忠诚于它。

4、团队合作精神。这是我们圆满完成这次任务的根本原因，在一个团队中，只有每个成员具有严格的组织纪律、强大的执行力和凝聚力，才能精诚合作并展现团队的良好精神面貌。在拓展训练“毕业墙”项目中，威灵顿人的团队合作能力发挥得淋漓尽致。在这一活动中，有指挥员、人墙、人梯、起重手等几个重要角色，他们每个人都在充当的角色中出色发挥，各个角色间天衣无缝地配合，每位威灵顿学员顺利“毕业”，没有一个人被落下，取得了团队挑战成功。最终，这种成功感动了每位学员。断总结，快速提高。在军训以及拓展训练过程中，我们不断总结训练中的经验教训，而且创设了交流的机会，使每个员工都能快速提高思想意识，改进个人行为，以期达到训练目的。在军训科目中，公司专门安排分组交流环节，并且要求每个员工都要上交书面心得体会，使员工能够很好地总结经验，把训练行为上升到思想意识高度，使团队精神切实地成为推动员工今后拼搏奋斗的精神动力，这也是快速提高员工素质的重要途径之一。

总的来看，军训及拓展训练活动，取得了显著的效果，今后宜多组织类似的培训活动。公司项目已经进入运作阶段，员工在工作中会分别扮演不同的角色，走向管理、技术、营销、后勤服务等不同的岗位；经过严格训练的员工，在不同的工作岗位上，正以务实工作、拼搏进取的精神面貌，紧紧团结在公司领导的周围，以顺利投产为中心目标，充分发挥个人的潜能，注重各部门间的团结协作，投入到夺取首战的胜利的战斗中来。