

最新企业拓展训练的心得体会(通用7篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

企业拓展训练的心得体会篇一

胜利的团队来自于区别看待，即保存最好的，剔除最弱的，而且总是力争进步规范。一个团队有很强的凝聚力，无疑会构成这个团队的较强的竞争力。“抱团打天下”必然比单打独斗要强得多。但凝聚力同样也不等于竞争力。竞争是要优胜劣汰的，一个团队参与社会竞争，要优胜劣汰；同样，在团队内部也要构成一定的竞争，也要有优胜劣汰，这样这个团队才干有竞争力，才干在参与社会竞争时可以生存下来，不被淘汰。毕竟优胜劣汰是市场经济的规律。

这次拓展训练学校参与的拓展培训，是我参与工作以来第一次有幸参与的模仿实战锻炼。它给了我许多启示与考虑，同时也使我收获颇丰。

“奉献的是个人，展示的是整个团队”。这是我这次拓展训练最深的感受和收获。团队具有各种才能与人格的成员，怎样将各具作风的成员加以整合，构成共识，步伐分歧，充沛发挥其作用，构成强大的凝聚力，是一个团队胜利的关键所在。而团队里的每个成员都必需将本人的利益、出路、命运与团队严密联络在一同，并积极承受团队各方面的锻炼，充沛发掘本身潜力，提升自我，奉献自我，是一个团队的希望所在。个人与团队互相依存，共谋开展。而一旦员工不局限于一种工作，公司的效率、质量、消费力与员工称心度将同时取得提升。

在项目拓展训练中，队员们无不表现出奉献肉体。他们发挥

本身优势，学习别人之长，共同完成目的任务，真实地表现了一个团队的团结与协作，沟通与谐和，真诚与信任，激情与应战，勇气与自信心，素质与心态，见解与共识的圆满统一（）。在此过程中，也锻炼和提升了我们制定目的、筹划计划、组织指挥、统一执行的综合才能。

经过这次拓展锻炼，我领会到以后的工作以下两个方面加以改良。一是调整心态，焕发激情。作为一名部门担任人，他的心理素质的表现将直接对下属工作心情产生影响。假如做到既不急噪，又冷静果断，就会营造一种轻松的工作气氛，使人心情酣畅。否则，将会使别人感到焦躁和压制，失去工作自信心。不管是指导还是员工，他的激情将是他的工作动力。

因而，在我们的工作中，特别是指导干部应坚持且不时激起全员的激情，这样，我们的工作才会是高效的、创新的。二是充沛信任别人。由于一个人的才能和精神都是有限的，不可能把一切的工作都本人扛，这样不只效率不高，而且质量不佳，更没有充沛应用人力资源。因而，要把工作合理合成，大胆让别人去干。不要担忧会出问题，要置信他有才能比本人干的更出色。这样，就能培养不断人人都特别能战役的队伍。

总之，这次拓展锻炼使我认识到，人只要锐意进取，与时俱进，并把本人的一切与团队融入在一同，以奉献本人，展示团队肉体风貌，凝聚团队力气，才干使我们团队在剧烈的市场竞争中永远立于不败之地。

企业拓展训练心得(三)

企业拓展训练的心得体会篇二

随着现代企业的竞争日益激烈，越来越多的企业开始关注自身人员的素质提升，拓展训练成为一种新兴的培训方式，能够帮助企业员工在团队合作、领导力、沟通交流等方面有所提升。近期，我也参加了一次企业拓展训练，这次经历给我留下了很深的印象。

第二段：拓展训练的目的与类型

实际上，拓展训练是一种集合了许多方式的综合性训练，旨在达到以下目的：1. 提升个人的自我认知和领悟力；2. 增强团队意识和协作能力；3. 提升领导力和管理能力。同时，拓展训练分为户外和室内两种类型，户外的拓展训练更能让参与者感受到自然环境的变化和挑战，促进参与者的身心健康，同时也能更好的调动参与者的积极性。

第三段：拓展训练的收获与体会

我个人参加的这次拓展训练采用的是户外的形式，需要我们在大自然中完成各种挑战，这让我充分体会到了个人的一些局限性，并逐渐从队友的配合和指导中找到了契合点，更好的完成各种任务。另外，在学习领导力和管理能力方面，拓展训练更能让我们在自由闲暇的时间中，在不受约束的环境中尽情探索，让自己有所开阔，也更能够在工作和生活中应对复杂情况。

第四段：拓展训练的应用意义

通过参加拓展训练，我们不仅能够在团队合作和领导管理方面有所提升，同时也能够催生更加积极进取的心态和做事的决心。身为企业员工，在日常工作过程中，能够更好的应对工作和人际关系方面的挑战，更加自信和理性的处理各种事情，提高工作效率和人精效率，为整个企业的发展起到更加

积极的促进作用。

第五段：结语

总之，拓展训练体现了现代企业人才培养的一个新方向，它能够让员工在更加放松自然的环境中体验到各种挑战和磨难，更好的发掘自己的潜能，让自己的素质得到有效的提升。当我们面对未知因素时，能够更加理性地应对和处理，让自己的生活和工作变得更加愉悦和顺畅，从而更好的贡献于企业的发展壮大。

企业拓展训练的心得体会篇三

拓展训练是一种通过团队合作和互动来提升员工技能和交流能力的培训方式。在当今的竞争激烈的商业环境中，拓展训练对企业而言变得越来越重要。它可以激励员工的潜力，提高员工团队合作的效率，从而帮助企业市场中保持竞争优势。在这篇文章中，我将分享我在拓展训练中的心得体会，并说明它对企业的的重要性。

第二段：拓展训练的好处

拓展训练有很多好处。首先，它可以为员工提供一个学习和发展的机会，从而使他们更加专业和技能更加出众。其次，拓展训练可以提高员工的自信心，减轻压力，缓解工作中的紧张氛围。此外，拓展训练可以帮助员工建立更紧密的团队关系，吸引更多的人加入，同时与其他团队进行合作。这些好处都可以促进员工的工作效率和工作满意度。而这正是企业目前追寻的最佳状态。

第三段：拓展训练的案例

我们公司最近组织了一次拓展训练。我和我的同事们一起参加了这次活动。我们被分成几个小组，每个小组都有不同的

任务。这些任务需要我们共同完成，相互合作。我们学会了如何更好地协作和互相支持。我们也学习了如何更好地沟通和分享信息。特别是在完成任务时，大家充分放开自我，摒弃自己的内心障碍，拥有更开放的态度，这让我对自己和团队的表现很有信心。我们以此为契机，将这些技能、思维和感悟运用到公司的实际工作中。我们的团队效率得到了大大提高，同时我们的工作质量也得到了认可。

第四段：拓展训练的挑战

尽管拓展训练带来了许多好处，但这种形式的培训也会带来挑战。对于参加这种培训的员工来说，困难在于如何协调和控制个人时间，以及避免一些不必要的意见分歧。对于拓展训练的组织方来说，最大的挑战来自于如何精心制定训练计划和节奏安排，保证训练活动的顺利进行，达到预期目标。面对这些挑战，我们在活动前要充分准备，让每个员工全面了解活动流程和相关细节，同时制定详细的计划，平衡各项考虑因素。这样可以大大提高培训的效果。

第五段：结论-拓展训练助力企业成功

总之，拓展训练可以让企业在竞争激烈的市场中保持优势。对员工而言，它可以提高工作效率，促进团队精神，增强个人学习和成长。拓展训练虽然有挑战，但只要制定合理的计划和方案，就能够有效地克服。我们可以通过员工的回馈和工作表现来看到拓展训练的效果和优点。总之，拓展训练对创造成功的企业文化和积极向上的工作氛围有巨大的帮助和改变。

企业拓展训练的心得体会篇四

拓展训练，即企业开展的以提升员工团队协作能力、沟通能力、解决问题能力为目的的训练活动。通过拓展训练，员工可以在不同的场景中遇到挑战、解决问题，锻炼团队协作能

力，并在活动后进行反思，提高个人和团队水平。

第二段：拓展训练对企业的作用

企业开展拓展训练能够有效缓解员工之间的紧张氛围，强化团队凝聚力，增强员工的主人翁精神和责任感。同时，拓展训练还能够提高员工的创新能力、领导力和执行力，帮助员工更好地适应企业发展和变化。

第三段：个人经历及心得

在前一次拓展训练中，我所在的小组成功完成了蜘蛛网挑战，在获得成功时我深刻认识到了团队合作的重要性。此外，我还在拓展训练中发现了我的领导能力不足，需要在以后的工作和学习中加以改进。

第四段：团队反馈及效果

通过拓展训练，我们的团队沟通和配合的能力得到了极大的提高，每个人都能够克服重重困难，积极参与、创新思考。这次训练不仅让我们更加了解了彼此，也为日后更多的挑战打下了坚实的基础。我们希望在未来的工作中，能够将这样的团队精神延续下去。

第五段：结语

总的来说，拓展训练可以帮助企业提高员工的团队协作能力，增强员工的主人翁精神和责任感，提高创新能力和执行力等。在个人层面，拓展训练也可以让员工更好地认识自己的不足，不断提高自身素质。因此，企业应该积极组织拓展训练，引导员工不断成长和学习。

企业拓展训练的心得体会篇五

2012年6月2号，没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往灵川青狮潭的大吧车，这是经过公司管理组半个月的策划与组织决定好的一次企业户外拓展训练，毕业至今，参加工作已经有3年多了。但是从没有参加过类似的活动，因此对户外拓展的概念并不是很了解，所以在到达目的地之前我还是抱着是公司组织的娱乐活动，是去玩的，不止是我，大部分的同事都是带着这样的心情，当我们下车的时候，接待我们的是一个穿着跟正式的一个教练，大学军训之后，我们再一起站军姿，列队，我们的团训也在我们的迷茫、疑惑跟不知所措中开始了当天的拓展训练。

刚刚开始教练通过一些小游戏，活跃了气氛也纠正了我们是去玩的想法，告诉了我们此行的目的是为了学习，学习的目的改变，我们不停的重复着念着这一句话，但是心底并不知道我们今天到底能学到什么，改变什么。

经过简单的分组。60个人被分成了雪豹跟皇冠两组，我成为了雪豹中的一员，分组之后我们进行了相应的比拼，跟工作中拼业绩一样，我们的想法就是一个字赢，在这一点上，我觉得我们一直带着工作中的那种激情。

这次活动中，我们有支援前线、荒岛求生，信任摔背，数字游戏，穿越红绳，盲人与哑巴等游戏。让我感触最深的是信任摔背，穿越红绳，跟盲人哑巴三个项目。

信任摔背是拓展训练中比较经典的一个项目，当人站在1米多的跳台上直挺挺的向后倒下的时候，台下的同事用自己的双手托起成一个人床把台下摔下来的人接住，我们大都是一些人均年龄在22左右的年轻人，很多的同事处于本能的恐惧，都很害怕往下倒，包括我，进入这个游戏的第一时间，我的想法就是我这么胖，我往下倒的时候我能不能被成功的接住，所以我没有做第一批往后倒的人，我是第一批在下面托起人

床的人之一，我们人床的主力部队都是我们的男同事，每一个往下倒的同事都会事先问一句你们准备好了吗？然后我们下面的同事就会回答：时刻准备着，请相信我们。我也第一次体会到了团队合作的巨大能量，体会到了男生们很man的一面，我们雪豹队也顺利领先于皇冠队完成了我们的摔背项目。

我对跨越红绳项目感触深的原因，第一个是因为我觉得这个是不可能完成的，第二个在经历了荒岛求生的游戏之后我有点觉得好像是被教练耍的感觉，将近60个人跨越一根塑料带，还不能碰，没有任何外物可以借助，还得所有人手牵手，我潜意识里就认为是不可能的，也许不只我一个人有这样的想法，这个项目刚刚开始的时候大部分的人都有这样的想法，在教练的言语刺激下，我们开始整队，抱着试一试又或者是不服输的心态，我们开始尝试，我始终觉得此次训练，走在最前面的都是我们的男同事们，我们一个个都是踩着男生的大腿膝盖跨过红绳，也并不顺利，好几次都是半途因为撞到线又被迫全员重来，很多男生的膝盖都通红了，再经历了3次跨越失败之后，总算是完成了此次项目，我开始意识到不是我们没有能力完成，而是我们没有做到做人一落千金，做事全力以赴，一个优秀的团队是不应该在任何困难面前却步的，因为我们不是一个人在战斗。

本以为吃饭完就可以自由活动了，老实说一天的训练让我们这些平日里不曾运动的孩子们着实有点伤不起啊，很累，7点集合之后，我们也就是在这个时候喊着不怕苦不怕累不怕脏的口号开始了一天下来最触动人心的项目，哑巴跟瞎子的共存亡，我的角色是一个哑巴，我不能说话，只能用我的肢体语言跟我的力量搀扶着一个被蒙上了眼罩的瞎子。

我们要通往的是一条有阶梯，有火堆，有水沟，有跳台，沙网的一段需要上山涉水的路程，而且是在晚上的8点钟，只有教练拿着小手电在前面给我们引路跟照明，我们是不能说话的，而瞎子是看不见的，这样组队完成这段路程单独靠我们两个是不可能的，所以在跨越大的障碍物的时候，我们这些

哑巴不仅要帮助我手上牵着的这个盲人，我们还有团结起来帮助其他人带领的盲人，我们是一个将近60个人的团队，我们没有时间去犹豫我现在要做什么，而是我们看到哪里需要帮忙的就需要第一时间大家一起携手将所有的盲人跨越每一个障碍物，我们不再有不同部门的隔阂，男女之间的隔阂，平日里我们只懂得把自己的工作做好，也只知道一个劲的拼业绩，这是我们第一次这样手拉手，第一次这样不怕脏不怕累的去完成同样的一个目标，我们真正的学到了东西。也改变了自我。

可以说，通过一天的游戏，我们从最初的懒散，没有集中精力，不用心，没有合作精神慢慢的在教练的教导，在队长们的一次次被惩罚中开始意识到团队合作的重要性，并不是游戏太难，也不是教练刻意的刁难，是我们一直处于一个太自我，没有团队合作意识的心态，也没有从一开始认识到公司给我们这次训练的目的。

回到生活中，记得我总喜欢说一句话，别人对我好，我肯定加倍对别人好，现在想想，或许这句话我应该倒过来，只有我先主动的去对别人好，或许别人才能加倍的对我好，就像我们一直都在问公司给了我们什么，这个月有没有奖品？有没有活动？可以去哪里吃饭？往往却忘记问自己，我们又给公司创造了什么，我们总是怪别人哪里没有做好，却不曾想到底是自己还有哪里做的不够。

这次拓展训练，让我体会到这样的精神，让我更深刻的去体验我们的人生，我的工作，我的家庭，也让我们同事与同事，上级与下级，部门与部门之间更核心的凝聚到了一起。让我们的团队更富有凝聚力跟战斗力。

企业拓展训练心得(二)

企业拓展训练的心得体会篇六

公司拓展训练心得体会这次训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功；而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！衷心感谢领导的信任和同事的支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

3、在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务，要知道，只要不放弃，一切皆有

可能。

企业拓展训练的心得体会篇七

我参加了由总公司组织的新员工入职培训的素质拓展训练，很庆幸，我是其中的一员。虽然只有短短的一天时间，但是却给我留下了深刻的印象。

早晨我们在总公司门口集合，乘车一起前往这次拓展训练的目的地——位于燕儿窝的飞鹰训练营。在车上大家彼此不太熟悉，都显得比较拘谨，但是领导们却说当晚上我们回去的时候将会是另一番风景。刚才是自己不大相信，但之后事实现实的确如此。

经过四十分钟的车程我们顺利到达目的地了。在训练营里，我们通过教官的介绍，了解了今天的任务。很快我们便进入了正式的训练时间。首先教官提前教我们：，一是听到“早晨好”，要立即回答“好，很好，非常好”，并作出相应的动作来配合；二是当听到“准备好了没”，要迅速回答“时刻准备着”。在简单的队列练习与口号练习后，训练营正式开始。

首先是总教官对我们进行训话，让我们知道来这里的目的。之后是分队，我分在第二队中，而且在每个人自我介绍完之后，我很荣幸的被选为第二队的队长。之后我在副队梁婷的协助下，和我们一起的20位队员一起为队伍的起了个响亮的名字“雄鹰队”。在之后的5分钟内大家各自发挥特长，按照要求时间画队旗、定口号；当“雄鹰！雄鹰！永争第一！”被大家喊出，当我们动感的队旗在风中飘动时，我们雄鹰队也算正式成立了。

拓展正式开始第一项是团队的整体套圈活动。首先是队员手拉手形成圆，然后将呼啦圈套在队伍上，让呼啦圈绕队伍一圈，哪个队伍时间短就算获胜。在这个过程中，我们队成绩

不大理想，但在这个过程中，我们队员彼此了解了，似乎也从这个环节中得到了不少启示。有时候当我们在做事情的时候低低头，多交流，不要一意孤行，似乎一切困难的事情都不那么困难了；就算遇到困难也不要着急，要慢下来好好想想，不能确定的时候要和朋友或者同事商量下，然后再做决定，这样才能更好的工作。之后我们也做了一些类似增强团队协作的活动，都非常有意思。似乎在这个过程中我更加清楚的认识到集体的力量是多么的重要，每个在集体中人要想做的更好是就必须依托在集体之上，只有这样才能做好。

经过午餐及短暂的午间休息之后我们便进行下午的首个训练——信任背摔。这个以前电视上长见，觉得异常简单，但是真正站在1.5米高空手被反绑之后，背对大家才发现，要把自己完全交给别人是一项多么难的事情。我们每个人在平常环境中感触不深，但是站在台子上的时候才知道彼此的信任是多么重要。只有在自己充分的信任队友相信队友的情况，才敢把自己交给别人，你才会勇敢的摔下去。

这个项目中我充当了第一个吃螃蟹的人，因为身为队长我得给我的队员们做出榜样，让大家感觉到我们是个优秀的队伍，彼此之间是十分信任的。在我的尝试成功后，很多人都勇敢的完成了这个项目。当然有些女队员还是很害怕，她们站在台上，剩下的队员都在鼓励她们，经过信任交流后很多人都勇敢的完成了尝试，这让大家很感动，因为被信任的感觉可以让我们大家彼此走的更近。现在想想这个项目真的让我感触很深，虽然只是小小的一摔，但是在那不到一秒钟的时间里你却能经历一次心灵的洗礼与升华。

在未知的道路上你或许会迷茫会害怕，这是因为你形单影只，孤军奋战，更或者是你缺少信任的人。但是当你在未知的路上有信任的人，有彼此之间不存在芥蒂的朋友时，你就在很大程度上有了勇气，有了向前的力量，而这些正是信任所带给你的。请相信信任的力量，你给别人一份信任得到的往往是更多的信任。

企业拓展训练心得(六)