

最新永登员工拓展训练方案公示(汇总5篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案的格式和要求是什么样的呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

永登员工拓展训练方案公示篇一

有幸参加了组织的户外拓展训练活动，这一个提高团队凝聚力的户外活动，体现团队合作的精神。经历了一天的拓展训练，除了身体的疲劳之外，在精神上的收获非常之大。现在社会竞争非常强烈，一个的竞争就是团队竞争，团队的实力决定社会竞争的成与败，所以团队合作尤为重要。在这次拓展训练活动中，成员都是来自五湖四海的、临时组合起来，但是训练过程中每一个成员各尽其职，配合团队完成目标，团队精神的完美体现。

在拓展教练的引导之下，我们建立自己的团队，为自己的团队创造了队名、队歌、口号，一个满怀热血的战狼队由此而生。没有完美的个，只有完美的团队，拓展项目“无轨电车”就是一个体现团队精神的合作项目。进行拓展项目的过程中，我们有人做电车、有的人负责喊口号、有人做后备，每个人都各尽其职，团队的配合非常协调。其实生活工作也是一样，面对问题不应该相互推卸，要敢于承担、相互帮助、相互学习、相互培训，各尽其职，全身心投入其中，那么困难就会不攻自破了。

其实团队拓展训练的意义深重，不但可以磨练个人的意志，还可以有效提高团队的凝聚力。团队的凝聚力是团队建设的核心，也是团队合作的基础。拓展项目“求生墙”可以有效提高团队的凝聚力。面对4.5米的高墙，任凭个人怎么任性都

是无法翻越过去的，只有依靠团队的力量才可以通关。面对困境放下自尊、放下面子，甘愿为他人做人梯、做踩垫，团队所有成员拧成一股绳，为了完成团队目标敢于奉献自己。

拓展训练服务于团队的建设和发展，对于企业具有非常的意义。可以挖掘员工的潜能与，提高领导与主管们的管理技术水平，提高团队的凝聚力，培养团队精神和团队行为意识，为企业打造高效率的团队为目标。

永登员工拓展训练方案公示篇二

09: 00 -- 09: 30 集中进入明阳天下拓展基地：由拓展教练介绍拓展当天活动的科目，讲解活动流程、安全等事项。

09: 30 — 10: 30 军事训练：进行立正、稍息、跨立、停止间转法、齐步走等队列动作的训练，强化全体参训人员良好的组织纪律性和团队意识，增强团队协作能力和执行力，做到令行禁止，为全天训练打下良好的基础。

10: 30 -- 11: 20 组建团队：选用目标击掌、人山人海两个科目进行团队组建的准备活动，挑选属于自己的队长，创建属于自己的队名、队歌和口号，进行团队口号大比拼展示活动。

11: 20 -- 12: 00 无轨电车：以团队为挑战对象，通过“同穿一双鞋”，感悟合作精神。要求顺向、逆向和顺、逆向交替三轮大比拼决定胜负。成功需要全体成员齐心协力、脚步一致的向前奋进，此项目使学员充分体验到竞争环境下主动沟通和掌握沟通技巧的重要性。

12: 00 — 14: 00 午间加油站

14: 00 — 14: 30 团队热身活动

14: 30 — 15: 30 怪兽过河

出色的表达能力，良好的沟通技巧，是完成这一富有挑战性的任务必不可缺的，从而使队员亲身感受到沟通对一个团队的必要性。同时，通过活动，也感受到队员相互配合、密切协作对完成共同任务的重要性。

15: 30 -- 16: 00 孤岛求生

参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，每个平台目前最高可站26人。训练各级人员相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、部门之间的隔阂，勇创佳绩的决心和勇气。

16: 00 - 16: 30 全程活动总结、分享

根据全天团队活动的具体表现，从各队队长的领导、沟通决策、工作安排，各队队员的组织纪律、精神面貌、团队沟通、协作以及团队中存在的不足等方面进行点评，指出改善的建议！

16: 30 活动结束、返程！

以上活动行程，由教练根据当天天气及团队的情况灵活调整，以便达到更佳培训效果。

- 2、为了便于拓展活动，请女同胞们尽量不要穿裙子；
- 3、一切活动听从教练及工作人员指挥和安排；
- 4、孕妇、手术初愈或身体不适者不宜参加拓展训练；
- 5、园区水果为私人所有，请不要随意采摘，并请妥善保管好自己的贵重物品；

6、挑战水上项目的游客，请自带备用衣服，以防落水，乐园提供更衣室冲凉房。

1. 费用预算：

拓展训练费用：98元/人(含门票、课程费、教练服务费及相关器材费用)，不足30人按30人收费，超过30人按实际人数收费。

2. 按需购买：

保险费：3元/人，外籍人士10元/人。

物收取租炉费方炉55元/炉、圆炉65元/炉；以上只送一炉炭，如需另加炭收费方炉5元/炉、圆炉10元/炉。

音响一套，篝火一堆，歌碟自备。

水战船：30元/条/半小时(限乘4人)。 停车费：由物业公司收取，需自付。

3. 付款说明：接受现金、支票，支持刷卡！

永登员工拓展训练方案公示篇三

由于酒店的业务迅速扩张，规模日益扩大。人员需求越来越大，新进员工越来越多，部分新进员工还未能充分职业化，他们的责任意识、沟通意识、创新意识、团队意识还有待提高。为实现新员工特训目标，打造一支优异的xx人力资源队伍，培训发展部经过充分的研讨，认为有必要在新员工特训中增加团队拓展训练。

一、训练目标

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
- 2、打破成规，重新审视自我，增强创意思维能力。
- 3、增进学员相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。
- 4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

二、拓展训练后参训人员的如下素质和意识将得到提高

- 1、积极主动的沟通精神。
- 2、双赢思维、补位意识。
- 3、面对变化的正确管理方法。
- 4、对团队具有高度的责任感。
- 5、富于创新精神、主动求变。
- 6、欣赏他人，鼓励他人，赞美他人。

三、方案设计理论特点

项目整合训练内容包含室内项目和户外项目，整个培训中体力与脑力活动充分结合，在项目的实施中充分进行体验和感受，并共享别人的体会与心得。一系列活动使得参训员工对整个培训保持高度的热情及参与感，项目设计环环相扣，对于一些基本理论在游戏中进行意识、体会和理解，再分享讨论并融会贯通形成理论，进而运用到实际工作、生活当中。

四、拓展培训纪律要求

- 1、培训时必须严格遵守培训规则和酒店有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。

2、参加培训时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。

3、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一安排。

4、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，自觉保护环境卫生。

五、课程设计方案

1、参训人员：新员工特训班全体员工。

2、拓展地点：酒店拓展训练场。

3、培训形式：15人至18人左右为一组，每一组选一位组长，在教练的指导下进行游戏，教练就游戏的目的和作用对学员进行引导，学员对游戏过程进一步进行体验和感受。

4、课程流程：(略)

六、拓展训练游戏方案

游戏一：报数

1、所需时间：45分钟左右。

2、小组人数：15人至20人左右。

3、所需物品：秒表。

4、游戏概述：一个关于促进团队效率游戏。

5、游戏目的：

- (1) 使团队通过竞争提高他们的效率；
- (2) 使队员认真体会自己在团队里承担的责任；
- (3) 让团队领导发现团队问题，改善团队管理方法，提升团队领导力。

6、游戏规则：

- (1) 将所有参加的人，在两分钟之内分成平均分成两组。
- (2) 挑选男女队长各一名，组织团队进行比赛，队长不参加比赛。
- (3) 教练要求队长宣誓，问三个问题：“有没有信心战胜对手”、“如果失败，敢不敢于面对队员的指责”、“如果失败，愿不愿意承担由此所带来的一切责任”。
- (4) 全队学员进行报数，速度越快越好。
- (5) 分别进行6轮比赛，每轮比赛间隔休息1分钟。
- (6) 每轮比赛进行奖惩。输者，由队长率领队员向对方表示诚服，并对对方队员说：“愿赌服输，恭喜你们！”并由男女队长做俯卧撑10次，如果以后再输，俯卧撑的次数将会乘倍递增。赢者，将全队哈哈大笑，以示胜利。
- (7) 记录每轮比赛的结果。

7、游戏结束，教练引导大家讨论：

- (1) 每个人都同意所有的意见吗？如果不是，为什么？
- (2) 谈谈责任心对我们人生的体会？

游戏二：一圈到底

1、游戏时间：45分钟左右。

2、小组人数：18人左右。

3、所需物品：呼啦圈2个。

4、游戏概述：人与人之间通过沟通互相了解，达成共识。此游戏旨在检视一个团队中人员彼此沟通的状况，同时帮助畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

5、游戏目的：使学员彼此以非语言形式进行沟通，以高难度沟通形式完成低难度活动。

6、游戏规则：所有学员手拉手围成一圈，用呼啦圈穿过所有人的身体回到原位。在活动过程中，不能以语言为沟通工具，只能依靠肢体语言和眼神进行沟通，相互拉着的手不能放开，也不能用手指去勾呼啦圈。计时，看最快用了多少时间完成。

7、游戏结束，教练引导进行讨论：

(1)各位刚才是如何完成目标的？

(2)刚才最关键的改善动作是什么？

(3)大胆请教各位，平时工作中是否也能这样互动，相互模仿学习，形成公式？

(4)你认为刚才的活动过程中对团队最有帮助的一点是什么？

(5)变化：可以思考以不同方式传递呼啦圈。

游戏三：信任背摔

1、游戏时间：45分钟。

2、小组人数：不限。

3、所需物品：暂无。

4、游戏概述：一个关于促进团队信任的游戏。

5、游戏目的：这是一个震动力较大的游戏，目的为挑战自我的安全区，建立对团队队员的信任，感受这种信任给你带来个人突破。

6、游戏规划：

(1)首先让全组人员站成对面的两排成操作指导图形中的形状。

(2)让准备做空中飞人的队员站在墙上，背向队友。

(3)当教练确认团队队员们都站好位置，并做好接人的准备时才让站在墙上的队员从空中落下。

(4)这项活动对某些人来说难度很大，尽量用说服及鼓励的方法去鼓励他，使他对自己的队员们产生信任，从而跨越心理障碍，完成空中飞人的任务，但千万不要勉强。

7、游戏结束，教练引导进行讨论：

(1)当你站在墙上的时候，心理感觉如何？

(2)当你跨越心理障碍、完成了挑战之后的感觉如何？

(3)在这项活动中，你认为最关键的地方在哪里？怎样才能帮助队友跨越心理障碍，做到他认为自己不可能完成的事情。

8、注意事项：

本游戏具有一定危险性，需注意安全。

游戏四：众志成城

1、游戏时间：45分钟左右。

2、小组人数：8人至10人。

3、所需物品：废报纸25张。

4、游戏概述：一个关于促进团队协作的游戏。

5、游戏规划：

(1) 教练进行分组，每组的十人左右。

(2) 教练分别在不同的角落(依组数而定)地上铺一张全开的报纸，请各组成员均进入报纸上，无论用任何方式都可以，就是不可以脚踏报纸之外。

(3) 各组完成后，教练再请各组将报纸对折后，再请各组成员进入报纸上。各组若有成员被挤出报纸外，则该组淘汰不得再参加下一回合。

(4) 上述进行至淘汰到最后一组时结束。输家应全体向赢家表示祝贺并推选代表表演一个小节目。

6、游戏结束，教练引导进行讨论：

(1) 要求得团体的成功或胜利，惟有透过合作才能众志成城。合作乃在团体贡献一己之力，并截长补短，同心协力共同创造团体成功之机会，必要时为了团队的目标需要团队个别成员做出一定的个人利益牺牲。

(2) 解决问题时应藉团体智慧思考达到目的，每个个体在团体

中都有一定的重要性。

7、注意事项：

(1)注意成员安全。

(2)考虑异性成员一起参与的可能性，必要时可男女分组进行。

永登员工拓展训练方案公示篇四

穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。

活动时间□x月x日。

地点□xx山风景区。

参加活动人数：20人。

活动内容：

1、8：00员工天河城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往xx山。

2、10：00到达xx山景区，下车后稍做调整后，大家集体泡温泉。

3、12：00返回宾馆用中餐。

4、13：00整装出发前往景区拓展训练营。

5、14：00“双人跳”

赛道设置：

此赛道设置为两块泡沫板，长2m□宽1.5m□厚度约为80cm□中间相隔约1.5m□(此环节赛道约为6m)

规则：

两人三足一起跳，同时跳上第二块板即可。

两人身体任何部位都不能接触地面，否则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起同时起跳有一定难度，很容易被同伴绊住。

中间距离约为

1.5m

，看似简单，但实际操作困难。

6、15：00 “过障碍”

赛道设置：

此赛道设置为一根横杆，离地面高度约为1m□(此环节赛道约为4m)

规则：

两人三足继续前进，但必须从横杆底下穿过。

选手可以采取不同姿势通过，但手不能触地。

横杆只是轻轻被架着，只要碰到即会脱落，横杆落地则选手淘汰。

趣味性：

横杆设置较低，不仅考验着选手的技巧，同时也考验了选手的协调性与柔韧性。

此环节同样也是看似简单，操作起来有一定困难。

7、16：00 “独木桥”

赛道设置：

此赛道设置为两个桥墩，大小为1m3[]中间相隔5m[]上架一根半径为10cm的独木桥，下面为水池。（此环节赛道约为7m）

规则：

两人必须从独木桥上通过，依然是两人三足。

通过方式可自行选择，跌落水池则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起通过独木桥，速度必将减慢，随之导致桥身晃动厉害，很容易跌入水池。此环节的难度和趣味性也就体现于此。

8、17：00 “小心陷阱”

赛道设置：

此赛道设置为15个废弃轮胎。

每个轮胎内圈直径约为50cm□以三列形式摆放。(此环节赛道约为5m)

规则：

此环节比的是速度，两人迅速踏过轮胎区即可。

选手可选择踏在轮胎上或轮胎圈中(即陷阱)，但不能踏出赛道两侧所设的黄色警戒线。

选手单脚或双脚踏在黄色警戒线上或踏出警戒线则淘汰。(摔跤不淘汰)

趣味性：

轮胎设置较多，两人三足一起快速通过有很大的难度。

两名选手如配合不当，则很容易踏入陷阱或摔倒，那么选手如何通过此环节就是其趣味性所在。

9、17：30自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。(露营)

10、19：00篝火晚会：熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、有趣的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的夜晚。

11、22：30晚会结束，洗漱就寝。

第二天

1、07：30起床，洗漱，晨练。

2、08：00收拾营地。(留下的只有脚印，带走的只有照片)

3、08：30早餐。(到景区酒店用早餐)

4、09：00乘车前往xx山热带雨林森林公园。

5、10：00到达森林公园。

6、10：30挑战团队的力量，超越自我的极限。你敢一试身手吗？开展惊险刺激的户外野战探险项目。

10人一组，分成两个小队；自创团队口号；各队推选出一位队长，由各队长带领队员进行仿真CS丛林野外大作战。

7、12：00仿真CS丛林野外大作战颁奖仪式。（第一名：奖品500元/……）

8、12：30合影留念。

9、13：00中餐。

10、14：00带着疲劳的身体，愉悦的心情乘车返回。

活动费用预算：

1. 包车费用：来回1600元。

2. 拓展训练教练费300元/人共计600元。

3. 人均费用290元/人。

安全注意事项：

1、野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护；

2、背包及携带物品需做好防水准备；

3、个人着装要求：宽松休闲长衣长裤，（绝对不允许穿高跟鞋）；

4、个人自备：旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用水。

6、注意安全，遵守团队纪律，集体行动，不得擅自离开设定行进路线和活动范围。

永登员工拓展训练方案公示篇五

由于酒店的业务迅速扩张，规模日益扩大。人员需求越来越大，新进员工越来越多，部分新进员工还未能充分职业化，他们的责任意识、沟通意识、创新意识、团队意识还有待提高。为实现新员工特训目标，打造一支优异的xx人力资源队伍，培训发展部经过充分的研讨，认为有必要在新员工特训中增加团队拓展训练。

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
 - 2、打破成规，重新审视自我，增强创意思维能力。
 - 3、增进学员相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。
 - 4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。
- 1、积极主动的沟通精神。
 - 2、双赢思维、补位意识。
 - 3、面对变化的正确管理方法。
 - 4、对团队具有高度的责任感。
 - 5、富于创新精神、主动求变。
 - 6、欣赏他人，鼓励他人，赞美他人。

项目整合训练内容包含室内项目和户外项目，整个培训中体力与脑力活动充分结合，在项目的实施中充分进行体验和感受，并共享别人的体会与心得。一系列活动使得参训员工对整个培训保持高度的热情及参与感，项目设计环环相扣，对于一些基本理论在游戏中进行意识、体会和理解，再分享讨论并融会贯通形成理论，进而运用到实际工作、生活当中。

- 1、培训时必须严格遵守培训规则和酒店有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。
- 2、参加培训时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。
- 3、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一安排。
- 4、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，自觉保护环境卫生。

1、参训人员：新员工特训班全体员工。

2、拓展地点：酒店拓展训练场。

3、培训形式：15人至18人左右为一组，每一组选一位组长，在教练的指导下进行游戏，教练就游戏的目的和作用对学员进行引导，学员对游戏过程进一步进行体验和感受。

4、课程流程：（略）

游戏一：报数

1、所需时间：45分钟左右。

2、小组人数：15人至20人左右。

3、所需物品：秒表。

4、游戏概述：一个关于促进团队效率游戏。

5、游戏目的：

(1) 使团队通过竞争提高他们的效率；

(2) 使队员认真体会自己在团队里承担的责任；

(3) 让团队领导发现团队问题，改善团队管理方法，提升团队领导力。

6、游戏规则：

(1) 将所有参加的人，在两分钟之内分成平均分成两组。

(2) 挑选男女队长各一名，组织团队进行比赛，队长不参加比赛。

(3) 教练要求队长宣誓，问三个问题：“有没有信心战胜对手”、“如果失败，敢不敢于面对队员的指责”、“如果失败，愿不愿意承担由此所带来的一切责任”。

(4) 全队学员进行报数，速度越快越好。

(5) 分别进行6轮比赛，每轮比赛间隔休息1分钟。

(6) 每轮比赛进行奖惩。输者，由队长率领队员向对方表示诚服，并对对方队员说：“愿赌服输，恭喜你们！”并由男女队长做俯卧撑10次，如果以后再输，俯卧撑的次数将会乘倍递增。赢者，将全队哈哈大笑，以示胜利。

(7) 记录每轮比赛的结果。

7、游戏结束，教练引导大家讨论：

(1) 每个人都同意所有的意见吗？如果不是，为什么？

(2) 谈谈责任心对我们人生的体会？

游戏二：一圈到底

1、游戏时间：45分钟左右。

2、小组人数：18人左右。

3、所需物品：呼啦圈2个。

4、游戏概述：人与人之间通过沟通互相了解，达成共识。此游戏旨在检视一个团队中人员彼此沟通的状况，同时帮助畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

5、游戏目的：使学员彼此以非语言形式进行沟通，以高难度沟通形式完成低难度活动。

6、游戏规则：所有学员手拉手围成一圈，用呼啦圈穿过所有人的身体回到原位。在活动过程中，不能以语言为沟通工具，只能依靠肢体语言和眼神进行沟通，相互拉着的手不能放开，也不能用手指去勾呼啦圈。计时，看最快用了多少时间完成。

7、游戏结束，教练引导进行讨论：

(1) 各位刚才是如何完成目标的？

(2) 刚才最关键的改善动作是什么？

(3) 大胆请教各位，平时工作中是否也能这样互动，相互模仿学习，形成公式？

(4) 你认为刚才的活动过程中对团队最有帮助的一点是什么？

(5) 变化：可以思考以不同方式传递呼啦圈。

游戏三：信任背摔

1、游戏时间：45分钟。

2、小组人数：不限。

3、所需物品：暂无。

4、游戏概述：一个关于促进团队信任的游戏。

5、游戏目的：这是一个震动力较大的游戏，目的为挑战自我的安全区，建立对团队队员的信任，感受这种信任给你带来个人突破。

6、游戏规划：

(1) 首先让全组人员站成对面的两排成操作指导图形中的形状。

(2) 让准备做空中飞人的队员站在墙上，背向队友。

(3) 当教练确认团队队员们都站好位置，并做好接人的准备时才让站在墙上的队员从空中落下。

(4) 这项活动对某些人来说难度很大，尽量用说服及鼓励的方法去鼓励他，使他对自已的队员们产生信任，从而跨越心理障碍，完成空中飞人的任务，但千万不要勉强。

7、游戏结束，教练引导进行讨论：

(1) 当你站在墙上的时候，心理感觉如何？

(2) 当你跨越心理障碍、完成了挑战之后的感觉如何？

(3) 在这项活动中，你认为最关键的地方在哪里？怎样才能帮助队友跨越心理障碍，做到他认为自己不可能完成的事情。

8、注意事项：

本游戏具有一定危险性，需注意安全。

游戏四：众志成城

1、游戏时间：45分钟左右。

2、小组人数：8人至10人。

3、所需物品：废报纸25张。

4、游戏概述：一个关于促进团队协作的游戏。

5、游戏规划：

(1) 教练进行分组，每组的十人左右。

(2) 教练分别在不同的角落（依组数而定）地上铺一张全开的报纸，请各组成员均进入报纸上，无论用任何方式都可以，就是不可以脚踏报纸之外。

(3) 各组完成后，教练再请各组将报纸对折后，再请各组成员进入报纸上。各组若有成员被挤出报纸外，则该组淘汰不得再参加下一回合。

(4) 上述进行至淘汰到最后一组时结束。输家应全体向赢家表示祝贺并推选代表表演一个小节目。

6、游戏结束，教练引导进行讨论：

(1) 要求得团体的成功或胜利，惟有透过合作才能众志成城。合作乃在团体贡献一己之力，并截长补短，同心协力共同创造团体成功之机会，必要时为了团队的目标需要团队个别成员做出一定的个人利益牺牲。

(2) 解决问题时应藉团体智慧思考达到目的，每个个体在团体中都有一定的重要性。

7、注意事项：

(1) 注意成员安全。

(2) 考虑异性成员一起参与的可能性，必要时可男女分组进行。