

2023年团建活动总结讲话 公司团建活动总结(通用5篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

团建活动总结讲话篇一

为更好地激发职工的工作热情，树立职工之间积极沟通、相互信任、团结协作、赢在团队意识，增强职工的责任感及归属感，展现汉十人的风采。十一月下旬和十二月上旬，枣阳所全体职工分两批参加了以“激扬青春，放飞心灵”为主题的双峰山户外拓展活动。

星空下，拓展训练在一场别开生面的篝火晚会中拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成了两组，由大家举荐出两名队长。集思广义后，拥有极富创意的队名及响亮口号的两个小团体，就这样产生了。在之后的培训中，队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下每一位队员。熊熊烈火在燃烧，大家围坐在篝火旁，做着各种小游戏，虽然山里的温度有点低，但是大家的热情却很高涨，欢声笑语充斥在山间。

第二天清晨，在我们响亮的队号中开始了团队拓展项目：“镭战”、“荆棘取水”、“智慧穿越”等。其中镭战，是指在模拟的军事场景中，模拟军事实战，进行军事任务的游戏。是一种互动性强、仿真、益智、趣味、培养个人综合体能和团队精神的全新运动，同时又是一个体验个人意志和素质的运动。我们在教练的安排下进行了“废墟战”和“城

堡战”，整个镭战游戏中，不仅体现了职工们的自我保护意识和应变能力，而且充分发挥了团队合作精神。

下午进行了个人拓展项目“悬崖速降”和团队项目“人山人海”。其中速降是在教练的指导与保护下，利用绳索由岩壁顶端下降，队员自己掌握下降的速度、落点，以到达地面。面对这项挑战，大家内心充满新奇与恐慌。站在悬崖上，真的有种高处不胜寒的惧意，在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步；悬在半空中，掌握不了平衡，不敢继续下去的时候，在同伴的呼喊及帮助下，我们迈出了第二步；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，最终走向了成功。

此次活动中，我们体会到团队不断成长过程中协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等对于高效达成团队共同目标的重要性；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使参训职工在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了职工的团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了汉十青年的青春活力与风采。

团建活动总结讲话篇二

参加这次团队合作，让我感悟很多。觉得团队训练是以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了学习中被时间遗忘掉的却非常珍贵的东西，意志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要在特定的时间，特定的地点，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

我们都逐渐了解到“团队合作”的含义，我了解到团队合作具有“锻炼意志、完善自我、”的内涵，是一项挑战自我的训练活动，意在锻炼我们大学生的团队合作意识，创造性的发挥个人潜力。这次活动虽然总共只有短短两天时间，但给予我的启发和体验却是永久性的，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

团队合作的当天早上，我带着无比高兴地心情来到了学院操场，开始准备以一天的课外团队训练生活，这次团队训练是我们沈老师专门为我们开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，完成老师分配的教学任务，帮助同学们更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这一天的训练，我对自己有了更深的了解，我们一个组是一个团体，做事大家一起做，遇到困难大家一起解决，每个人都有不同的思考方式，我们集合大家的智慧尽量把事情做到跟好。团队训练的我们总是充满着激情，大家都显出一股的积极应对困难。

记得刚开始大家都还很迷茫，随后大家慢慢熟悉活动流程。首先是组队，让大家都各自明白自己该做的那一环节，相互配合，上午我们的任务就是把这个活动的标题，也就的给本组取一个队名，队名要体现出积极向上心态，接着是队训，队训几乎是一个团队号召力的语言，然后围绕队名设计出队徽，队徽要有象征性，再围绕队徽设计队旗，队旗是体现一个队伍特征的最明显的标志，一定要经过大家的共同讨论才能定下。

最后的队歌，队歌还真是有些棘手对大家来说，对我们学习汽车专业的学生，刚开始就是盲目的选曲，再把一些好的具有启发性的句子填写进去试着唱一下，看是不是流畅，然后就是不停的改进，该进。

第二天的上午老师再次上我们整理活动中各个环节的准备结果，还没有准备好的组就的抓紧时间。上午准备搞一个汇报表演，看看大家这么长时间的劳动成果，得到的效果如何。就这样，大家每个组都开始了本组汇报表演前的内部演练，大家都是充满活力在投身这次活动中。操场上那种宁静的上午气氛顿时变得热闹非凡，操场上飘着各种各样的富有寓意的旗帜，还有响亮的口号声响彻学院各个角落。

最后正式表演开始，每个组都拿出自己的成果，但是可能因为大家还是有些紧张，导致了一些组的整体的协调性不足，口号喊的也不是很整齐。与之前在操场上的情形有很大的出入，老师也看出来大家都很紧张的神情。于是在简单的点评之后，决定让我们各队再表演一次，而大家也都很郁闷，怎么搞成这个样子。都很不服输，于是大家再次进行的认真的排练，发现有不协调的动作，就一个环节一连重复几次直到大家都很熟悉为止。

而经过再次的排练之后，大家都重整旗鼓，再次进行表演的时候，大家表现出的是一种活力四射的态势，而现场也是掌声四起。这次大家配合得都更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。

结束了团队竞技的表演，大家回到教室交流自己的心得，觉得收获颇丰，大家一致认为团队合作是一个团体成功的基础，老师让大家每人现场说说自己对这次活动的感受，大家还是一致提到了团队合作是非常重要的这次活动中多少还是有些不足之处，但是我们每个人都参与进来了，大家都得到了锻炼这是最重要的。最后每个人分别站到围成的圈子里，大家都互相对对方进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的笑声中过去了。

团建活动总结讲话篇三

为体现公司理念和价值观，公司特组织安排了“xx峡谷漂流一

日游”活动，现将此次活动总结如下：

xx峡谷漂流一日游

20xx年xx月xx日、xx日

各部门根据各自工作情况分两批，共计51人参加。

共计x元

所有参加活动的员工分两日于早7：30分乘坐旅游大巴出发，历经3—4个小时的行程到达目的地——xx峡谷漂流的上码头，简单就餐后，于景区拍照留念。大约12：30分时着救生衣、安全帽进入橡皮筏开始漂流。漂流过程中虽然意外频发，但多是有惊无险，而且大家兴致高昂，笑声多多，畅游山水间。漂流长度约为10公里，于14：30分左右上岸，简单冲洗后乘大巴安全返回，约20：00回到公司结束行程。

在这次活动当中，大家没有了部门、身份之别，矛盾和隔阂也消失了。我们心无旁骛、无所顾忌的玩乐在一起，发挥出强有力的团队精神。如：有翻船或船被卡住时，大家都来帮忙推、拉，移动船只；有人落水而船已漂走，后面船上的人则想尽办法让其上船，不让一个人掉队。在水流平缓的地方，大家尽情的互相泼水，直到对方有人举手投降方才罢休，总之大家是玩得酣畅淋漓，大呼痛快，意犹未尽。

通过此次活动，让大家在紧张的工作之余身心充分放松，彻底缓解工作压力，促进并加深了员工之间的相互了解，增进彼此之间的交流和沟通，更重要的是营造了全体员工团结凝聚、活跃、奋进的氛围。

团建活动总结讲话篇四

为体现公司理念和价值观，公司特组织安排了“xx峡谷漂流一

日游”活动，现将此次活动总结如下：

xx峡谷漂流一日游

20xx年xx月xx日、xx日

各部门根据各自工作情况分两批，共计51人参加。

共计x元

所有参加活动的员工分两日于早7：30分乘坐旅游大巴出发，历经3—4个小时的行程到达目的地——xx峡谷漂流的上码头，简单就餐后，于景区拍照留念。大约12：30分时着救生衣、安全帽进入橡皮筏开始漂流。漂流过程中虽然意外频发，但多是有惊无险，而且大家兴致高昂，笑声多多，畅游山水间。漂流长度约为10公里，于14：30分左右上岸，简单冲洗后乘大巴安全返回，约20：00回到公司结束行程。

在这次活动当中，大家没有了部门、身份之别，矛盾和隔阂也消失了。我们心无旁骛、无所顾忌的玩乐在一起，发挥出强有力的团队精神。如：有翻船或船被卡住时，大家都来帮忙推、拉，移动船只；有人落水而船已漂走，后面船上的人则想尽办法让其上船，不让一个人掉队。在水流平缓的地方，大家尽情的互相泼水，直到对方有人举手投降方才罢休，总之大家是玩得酣畅淋漓，大呼痛快，意犹未尽。

通过此次活动，让大家在紧张的工作之余身心充分放松，彻底缓解工作压力，促进并加深了员工之间的相互了解，增进彼此之间的交流和沟通，更重要的是营造了全体员工团结凝聚、活跃、奋进的氛围。

团建活动总结讲话篇五

为更好地激发职工的工作激情，树立职工之间积极沟通、相

互信任、团结协作、赢在团队意识，增强职工的责任感及归属感，展现汉十人的风采。十一月下旬和十二月上旬，枣阳所全体职工分两批参加了以“激扬青春，放飞心灵”为主题的双峰山户外拓展活动。

星空下，拓展训练在一场别开生面的篝火晚会中拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成了两组，由大家举荐出两名队长。集思广义后，拥有极富创意的队名及响亮口号的两个小团体，就这样产生了。在之后的培训中，队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下每一位队员。熊熊烈火在燃烧，大家围坐在篝火旁，做着各种小游戏，虽然山里的温度有点低，但是大家的热情却很高涨，欢声笑语充斥在山间。

第二天清晨，在我们响亮的队号中开始了团队拓展项目：“镭战”、“荆棘取水”、“智慧穿越”等。其中镭战，是指在模拟的军事场景中，模拟军事实战，进行军事任务的游戏。是一种互动性强、仿真、益智、趣味、培养个人综合体能和团队精神的全新运动，同时又是一个体验个人意志和素质的运动。我们在教练的安排下进行了“废墟战”和“城堡战”，整个镭战游戏中，不仅体现了职工们的自我保护意识和应变能力，而且充分发挥了团队合作精神。

下午进行了个人拓展项目“悬崖速降”和团队项目“人山人海”。其中速降是在教练的指导与保护下，利用绳索由岩壁顶端下降，队员自己掌握下降的速度、落点，以到达地面。面对这项挑战自我的项目，大家内心充满新奇与恐慌。站在悬崖上，真的有种高处不胜寒的惧意，在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步；悬在半空中，掌握不了平衡，不敢继续下去的时候，在同伴的呼喊及帮助下，我们迈出了第二步；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，从自我激励、自我控制到超越自我，我们最终走向了成功。

此次活动中，我们体会到团队不断成长过程中协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等对于高效达成团队共同目标的重要性；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使参训职工在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了职工的团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了汉十青年的青春活力与风采。

我很荣幸参加这次拓展训练，在这里我首先感谢公司给我这次机会，同时也感谢公司领导对我们员工的栽培和为公司发展默默地付出！

我从进公司到现在快九个月了，时间过得真快！说真的，我从来没有这样静下来认真想想……想想公司的规章制度，想想公司的英明决择，想想公司的管理程序……说真的我还没有真正融入到公司这个快乐的大家庭里去，平时我只知道一味的做业绩，卖房子，多签单，忽略了公司各位领导的良苦用心培训我们，帮助我们成长。说真的，他们天天为公司兴旺找方法，为员工成长绞尽脑子想办法。

通过这次拓展训练我深受感动……在训练一开始，教官就叫大家做一个游戏：全部人围成一个圈，一起大声喊出：我们是一个人，钢运是一个人；我们是一个人，钢运是一个人；钢运是一个人！一个人！什么叫一个人，思想一致，言行一致，奋斗目标一致！心往一处想，力往一处使。而在我们平时的工作中又有多少人能做到呢？有的同事当贵宾，能有点业绩都行；有的同事当主人，天天都在外面跑，做出惊人的业绩……这就是一个员工的心态的问题！只要心态好，积极进取，努力奋斗，还愁做不出什么业绩！！同事们，加油哟！我们的未来无限光明！！

从抢滩登陆中我感受到：光有一个团队是不行的，还得维护好一个和谐奋进的团体！必须还要有一个共同的目标，每一个人都要齐心协力、全力以赴，找到一个最佳的方法。说实在的，一个月的业绩，按照一定的比例递增，再分到每一个片区，每一个店，每一个编。甚至更细一点，要单单完成这些任务，是绝对没有多大难度的！在这里我还想到一个问题，一个店光去吼业绩，没有良好的团队氛围也不行，关键就是要有一个能懂置业顾问的心声的领导者（分行经理）。让每个员工都开开心心上班，开开心心工作，开开心心去为寻找业绩！带客户，让员工用尽心思去工作。

从高空抓单杠活动中我感悟颇深：我是一个平凡自我，我不懂电脑，我不会说普通话，很爱争强好胜，是一个工作狂！说真的，当时在9米的高空，我不敢跳，在下面的每位伙伴都怀着万分激动的心情焦急地期望能完成得更精彩！她们在加油，在鼓励，她们在为勇敢跳下者而喝采！顿时我思潮翻滚，平时一个个穿着职业装心思重重地走在大街小巷，而此刻她全忘记自己是一个置业顾问，看她们那开心劲，那股为队友加油的阵势。我真开心！说真的，在我们平时工作中，当我每签一个单时，在房友喜报上哪怕是同事们一句小小的恭喜！恭喜！我也会默默地看在眼的，甜在心里！说真的，一个人一旦进入一个团队，团队给她的力量是无穷大的！她的潜力也会发挥得更淋漓尽致！

我希望我们每个人都能把钢运当成自己的家，把钢运公司当作是自己的公司，全心全意地去努力付出，开开心心的付出。不把工作当一种约束力，一种管束机构。只要我们每天做好每件事，跟进自己的客户就行了，业绩自然就出来了。

在这里我想和大家分享一下我平时如跟进客户，如何带客户：只要有人打进我的电话，我都会尽力找话题和她聊，至少三到四分钟，这样的话是串串自然就显原形了，我也少些麻烦。如是真心想要买房子的客户，她巴不多和你说几句，生怕没有把她的想法说给你记住，这下你就分得出真假孙悟空了。

还有平时有时候觉得没有啥准客户，出去看房子，在其他中介门口窜，看见其他客户出来，可以紧跟过去递张名片后说我们这边有价格合适的房子哦，过不了两天她就会主动打电话来找你；再一种方法是将以前没成交的客户电话挨个儿问候一篇，也可以找一两个客户来带。这几种方法我都成交过单子的。不信你们也可以试一试，只要你每天不冷落客户和业主就行了。绝对签单签到手软，不把自己乐坏才怪呢！！！在这里，我想提醒大家一下，我们一定要战胜自我，战胜自己一切消极思想，战胜一切腐败现象，相信自己是最棒的！公司的每一位成员都爱你的，支持你的，只是她们在默默为你付出而已！千万别把自己孤立起来，因为我们是一家人！因为我们一个人！

通过穿越电网和翻越毕业墙中，使我学到了：一滴水只有在大海中才能得到永恒的道理；一个人只有在团队中才发出奇光异彩！在活动过程中，我们大家在一起出谋划策，没有一个人不用心去想办法，如何让我们的团队做出超凡的业绩。有的同事不怕脏，不怕累，不怕苦！为我们团队默默地付出，为了不落下任何一个同事，我们全体必须做15个俯卧撑才能救出一个同事，我们一连做了七八十个，有的同事嘴里都吃到泥巴了……这是什么让他们如忘我的付出呢！……这是一种团队的力量，一种无私奉献的精神在指使着他们，我们要心怀感恩之情，在工作中相互配合，齐心协力完成公司的各项任务。

亲爱的伙伴们，我们仔细想想，有多少人在为我们默默地付出呢？我们的国家、我们的家庭、我们的公司、我们的同事……而我们呢？正处在年轻力壮的年龄阶段，说大道理：国家靠我们、家庭靠我们、公司也要靠我们全心付出，默默奉献！同事们，我们肩头的担子重呀！我想，只要我们安心上班，努力工作，在公司这个大舞台上尽情施展自己的才能，我相信钢运的`明天一定会更加灿烂辉煌！我们的生活一定会更加精彩！同事们！让我们用一颗最真诚的去回报社会，回报关爱我们的人！