

公司团队拓展训练的心得体会 公司团队拓展训练员工心得体会(通用8篇)

实习心得是实习期间的自我反思和自我总结，可以帮助我们发现自身的优势和不足，为未来的发展提供指导。如果你需要一些培训心得的参考材料，不妨看看下面这些范文，或许能给你一些启发。

公司团队拓展训练的心得体会篇一

拓展训练的每一个课题，都可以将其很直观的运用到工作的生产系统中我是二氧化碳车间的一名员工，每天都是领导安排好要完成的工作任务。当接收到领导安排的任务时，自己就想着如何去完成这项任务，却丝毫没有主动意识为什么不试着站在领导的角度主动去实现工作目标?而不是总抱着接收到命令去执行的态度。这就说到了专心工作，抱着“完成任务”和“专心工作”的两种不同心态去做事，有着截然不同的结果。第一种心态是把领导安排的任务完成即可，就是为了应付领导而完成任务，没有做到自觉自愿的工作态度进展工作。其次种心态的员工有积极主动的干劲儿，以仆人翁的角色来工作，不仅高标准的完成领导安排的任务，并提高标准，得到更好的结果。

每项拓展工程的总结观点都结合到自己的工作中去，没有完善的个人，只有完善的团队。团队成员明确统一目标，组织实施方案，并肩作战坚持究竟，我们的明天会更美妙!

经受了为期三天的分散力、执行力以及感恩人生的完善团队课程。

充分挑战自我，找到正确的方法，加上正确的沟通，并利用可整合的资源齐心协力共同朝着即定的目标前进。不因自己临时的失败而不为别人供应帮忙，说不定自己的'目标就在他

人的目标下方，只有先成就别人，自己才能到达目标。

干什么事都积极主动的去会事半功倍的，转变思维和商业人格，又一次加深了解担当风险的力量打算口袋的收入。

只有各自独立地履行职责，相互供应价值，想尽方法分散人心让团队真正强大，否则只是朋友的小圈子。让团队有统一的目标、统一的思想、统一的行动、统一的声音。组织筹划、查找最正确方法，团队需要每一个人做出不同的牺牲。在团队需要我们的时候，我们都要做到不顾个人利益，牺牲个人为团队做奉献。

感恩我们的公司组织为期三天的素养拓展专题培训，是人生中再次的思想升华、精神洗礼，对于处于新常态下的职业员工来说，如沐春风饮甘泉。

我们积极争论，仔细讨论，比照自身存在的差距和缺乏。平常工作学习中遇到的许多困惑和不解，在此都找到了答案。只有不断加强学问的深度和广度，才能适应新环境、新机遇和新挑战，紧跟时事克制本事恐慌。

公司团队拓展训练的心得体会篇二

(1) “信任背摔”：

相信他人，为成功赢取时光————背摔。背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在1.6米高的地方，如果你相信自我的团队那你就平躺着摔下来。这项活动看上去似乎很平常，没有什么蕴涵，其实它验证了人与人之间心灵的交流及可信度。“信任”与“被信任”都是源于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自我对自我都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有职责心，这样才会被信任。中短短几个字“相信你的同伴”就会让背摔者心中充满信心，起码有这

些伙伴做后盾，这时心里就会简单许多。工作中我们相信自我，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。总之一句话：自我的潜力是有限的，而大家的潜力是无限的，相信他人就是相信自我。

(2) “翻越毕业墙”：

“翻越毕业墙”训练是对我们意志的考验，项目要求在规定的时光内将所有的人不借助任何工具爬过一4米笔直的墙，没有任何工具，所有团队需要全部跨越！当时就想着怎样过得去？结果大家齐心协力很快就征服了石墙。毕业墙让我们每个人的感触颇深，很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体，真正好处上突破了零的突破！在困难面前，我们没有退缩！这个训练给我很大启发：只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就必须能克服所有困难。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的群众荣誉感。透过完成一个群众项目，我们手牵手，心连心，充分发挥群众的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

公司团队拓展训练的心得体会篇三

让团队一起学习

很高兴参加了总公司组织的这次户外拓展训练活动，在明阳天下拓展训练公司，让我们亲身体会了紧张而又具有挑战性

的户外拓展生活，增强了对彼此的了解与信任，树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

早上很早就到达明阳天下基地，下车后，教练带领我们进行了训练前的热身活动，一开始便给我们带来耳目一新的感觉，大大激发出我们的兴趣和热情期待。平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会，大家共同攻破一个又一个的困难。

短短的训练只有一天，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。在明阳天下拓展训练公司，有太多的经验要和大家一起去交流；在明阳天下拓展训练公司，有太多的收获要和大家一起去分享。这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心。

记得七巧板这个项目中，团队之间的成员被打乱了，互相组合在一起，在规定的时间内、地点、道具下完成规定的任务。通过这个活动以及王老师的讲解，我更懂得了在工作中以下几点非常重要：第一、规则。不管做什么工作，不管什么时候，我们都必须遵守规则和纪律，遵守做人的基本原则和为人处事的原则。第二、在完成一项任务的时候，要善于沟通，包括和你的上级、下级以及同事之间的沟通。第三、要学会分享、帮助他人。第四、要从小事做起、不断积累。

人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢总公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强！其实我们这次活动最大的挑战不是项目，而是我们自己，只有我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志，才能更解开一切束缚。

公司团队拓展训练的心得体会篇四

公司团队拓展训练心得体会

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p有出谋划策的p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！

公司团队拓展训练的心得体会篇五

公司为了使我们的团队工作中更团结、更坚强、更具有竞争力，能够更好地适应无限变化的市场环境，特地在白市驿拓展训练基地组织本次训练，通过此次训练，我们深深理解到要想成功必须要付出，最后的胜利是无数次的跌倒与反思而成的。在高强度的训练中，汗水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深：协力桥(协作精神)

当我站在约9米的高台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是拿自己做赌注，如果摔倒或者有其他什么意外，就表现出团队的协作能力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神，通过此次活动，也许我们每个人都陷入了深深的思考，那就是：什么样的团队才可以取胜？协作高效诚信……这些平时说了无数遍在每个人的脑海里都留下了深刻印象。

海难墙(团队精神)

面对4.2米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上4.2米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我

们整个公司的经过两次的重新开始，终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量有多大。如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么默契的配合，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次拓展训练活动，让我对团队意识和个人在团队中的作用。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。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。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者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。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要有一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才能起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领

导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

通过训练，我的体会如下：

- 1、要加强企业文化建设，增强企业的向心力和凝聚力。人心齐泰山移，团结就是力量。
- 2、无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。
- 3、关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。
- 4、要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。
- 5、态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

公司团队拓展训练的心得体会篇六

拓展训练是目前特别胜利的一种体验学习方式，国内外诸多闻名院校都将拓展训练机构列为mba教学的必修课程，更有很多优秀的组织将拓展训练作为整合组织文化、激发员工潜能、打造卓越团队、提升核心竞争力的必要培训。拓展训练作为体验式训练，是从行动着手，从实际中学习，在实际中经受、感受、共享、感悟、升华。

拓展训练以体能活动为引导，以心理挑战为重点，以人格完善为目的。激发人的潜能，培育及增加想象力和制造力；促进个体成长，进展及增加与人沟通的力量；培育及展现个体与群体的适应力量、生存力量、合作力量；激发个体的责任

心、自信心和独立力量，培育群体合作精神；树立关怀社会、效劳人群、关爱他人的意识。

拓展训练实行分组活动，强调集体合作，力图使每一名学员竭尽全力为集体争取荣誉，同时从集体中吸取巨大的' 力气和信念，在集体中显示共性。共性是一个人在先天生理条件和后天环境作用下，通过人的身心活动和社会实践而形成的不同于他人的心理特征和行为特征。共性是普遍的、肯定的，没有共性就没有共性。共性本质特征是人格的独立性、积极性和制造性，共性形成有先天因素作用，更需要后天环境的影响，拓展训练就是加强这方面的训练，养成良好的生活习惯。

拓展训练作为战略策略的重要组成局部，受技术进展和治理理念的影响，其中变化和进展非常快速。拓展训练是一种突破传统教育思维和模式要求的全新学习与教育方式，其中开课程独具创意，融思想性、教育性、挑战性、有用性和趣味性于一体。

公司团队拓展训练的心得体会篇七

在两天的拓展训练中，我们开展了在分组队对抗活动，在活动中要求两组分别拟定自己的队名、绘制自己的队旗、喊出自己的口号、唱出自己的队歌、摆出自己的`队形。在三分钟的限定时间内，经过小组成员的集思广益，两小组略分先后完成了规定任务，在击掌活动中，教官要求每个小组在不出声音的情况下小组成员按要求整齐划一地拍出教官规定的节奏，经过小组成员认真练习，两队很快完成任务，这项任务要求每位成员，心无杂念跟上整体节奏才能保持整体步调一致。后面制做炮台更加要求有智出智，有力出力，由于我们制作的炮台更科学合理，在这一环节中我队完胜。在最后的抢渡险滩中，大家打破了小组界限，互相协作，同心合力完成了一项以一项的难度挑战。通过此次拓展培训让我们更深刻地体会到团结就是力量，在以后的工作中，我们更应当精

诚团结各出己力为新亚公司添砖加瓦。

公司团队拓展训练的心得体会篇八

过去，我没有参与过拓展训练，对拓展训练也没有什么熟悉，未去之前自己也产生了一些错误的想法：拓展训练应当和我们读书时期的军训是差不多的吧？参与之后我才发觉我的想法是错误的，其实许多时候许多事情都是需要自己亲身体念过才会知道结果的。

过去为期一天的拓展训练已经完毕很久了，但浑身的酸痛还不时地让我回想起丰富多彩的训练生活，不管是让我惊心动魄的跨越断桥还是令我感动不已的“翻人墙”全部情节历历在目，令我难以忘记，感动不已，拓展训练留给我的不仅仅是一份训练时的美妙回忆，同时还能给我生活工作都带来了很大的帮忙。

这次拓展培训，我的身心受到了巨大的感染，总结了五点如下：

训练一开头，教官就对现场人员进展了分组，我们重新组成了一个团队，首先我们就要通过投票，我们选出了队长然后我们要起队名，口号，接下来我们要做的是在短时间内跟我们队里每一位新队友熟悉，这种参加是全身心地投入，大家把团队的荣誉看得特别重要。

其实在每一个活动里都能体会到团队的力气，但令我深刻的还是在跨越断桥这个环节，其实开头时我是预备退出这环节的，由于我从小就恐高，但是经过队友们的鼓舞最终我还是爬上去了，由于我不想拖垮我的队伍而且我也很想挑战自己，当我爬到柱子上时，双腿不停的抖动，根本就无法掌握内心的恐惊脑子里就是一片空白心跳得很快，当时的感觉就是“怕”和选择放弃，我也许在上面停顿了3分钟做了个深呼吸我打算向教练说放弃时，我听到了我的队友们在帮我加油，

“阿萍加油！你永久是最棒的，加油。”我才真正感受到团队的存在与重要，是他们给了我士气，然而我也很信任我的团队，我信任在下面的队友们肯定会拉好绳子好好爱护我的，最终我带着队友们给我的士气与鼓舞声跨越过去了，当我完成任务下来时，队友们给了我一个最深情的拥抱，我很感动同时也很感谢他们，假如没有队友们的鼓舞，就只有我一个人我确定是不敢跨过去的，这让我明白到团队的力气是巨大的，假如没有团队许多事情是难以完成的。此刻让我明白到虎彩团队的存在，在我的印象里虎彩只是一个连锁店，并没有太多的概念，但在今日我终于清晰的知道虎彩其实是一个团队是一个大家庭，我们都是来自五湖四海的人，但是大家为了一个共同的目标在一起努力奋斗。

在跨越断桥环节里面，对自己也有很大的挑战的，当我在上面抖动和停顿深呼吸的时候其实我自己也有在鼓舞我自己，当时我对自己说：既然我都那么艰辛的爬上来了怎能那么轻易就说放弃了呢？最终完成任务的时候我很感动，那是一种挑战自我胜利的感动，也是一种从所未有的感觉，当时我真觉得我自己很棒很棒。

活动当中有个环节是“信息传达”，这主要是讲究队友之间的信息交接问题，我们那一组在这环节是输得最惨的，但是我们却从中学会到许多东西，我们输是由于我们消失交接信息错误，事后当事人也挺内疚的也怕我们会排斥他骂他。但我们不但不怪他反而是开导他理解他关怀他，由于我们知道他也是无心之失，其实在现实生活当中也会有许多这样的例子，这让我学会到做人呀！应当学会包涵和理解他人，学会换位思索。

最终的环节是“翻人墙”，那是一个在不考任何工具全部队员都要爬过5米高的墙，我们选择“人肉梯”的方法爬过去的，看着做人梯的队友们被踩到肩膀都要出血丝，看着那队友们用完全身的力气去拉下面的人上去时，看着队友们汗水与泪水相交时，再回想我们一天训练下来所经受的点点滴滴，我

哭了。这是感动的泪水，立刻我感到很幸运我能参与这次的拓展训练，能熟悉这些队友们跟他们经受这么多，最快乐的就是我们都曾经帮忙过鼓舞过，此刻我也觉得很感恩，我真为我能进到虎彩这个大家庭而感到骄傲、快乐。

总之，在这次的拓展训练中，让我受益匪浅，所做的每个工程都有惊无险，但需要的是每个参加者的士气和自信、大家的合作、集体的才智。通过本次训练使大家对自己有了新的熟悉，鼓励大家英勇面对压力和挑战，战胜恐惊，超越自我，从而使个人的潜能得到更深层次的激发，团队协作意识的增加。它不但给了我一次终身难忘的经受，更给了我一笔珍贵的精神财宝！我会在以后的工作中，将这次培训的硕果运用到工作中去，挖掘自己的潜力，为公司的辉煌付出全力！