

公司员工团队拓展训练心得体会总结(实用9篇)

通过知识点总结，我们可以更好地应用所学的知识解决实际问题。以下是一些军训总结的结尾语，希望可以帮助同学们更好地结束自己的军训总结，展望未来。

公司员工团队拓展训练心得体会总结篇一

首先感谢能有这么好的时机，让我在训练过程中感受团队的力气与突破自己后的喜悦。通过此次训练，我们深深理解到要想胜利必需要付出怎样的努力方可站在至高点上，这次活动给我带来的感受颇深：

首先是卡内基训练。当坐在教室里听夏教师给我们讲课时，我被他生动活泼的话语感染了。我以前总把自己摆在前面，总想让人重视我，却很少为别人考虑，现在知道了真诚的赞美他人，倾听他人的谈话，原来这么重要，只有先真诚的关怀他人，才能得到别人的关怀。真的是受益匪浅。

能够攀上13米的岩壁，恐高如我，真的是想都不敢想，可听到队友们在下面为我加油、鼓劲，我想到了开场时候做的鼓掌的小嬉戏，教练说过我们对自己的力量猜测是实际力量的一半，我完全可以做到，想到这些，舍命地往上攀爬，最终，我也胜利了，我也实现了自我的突破！

挑战五分钟，真的`是考验团队协作与打算的工程。四个小分队只有我们“精英队”把“战鼓”练好了，为了不让其他队学去，我们在竞赛的时候选择了先做其他的工程，结果在不太娴熟的其次项就失败了，落了个倒数第一的成绩，直到现在都觉得好惋惜。通过这一次，我深深的感觉到，自己会的，肯定不要怕跟别人共享，假如只为自己着想，结果只能是让自己止步不前，得不到进步。

最让我受启发、受教育的，还是下午做的七巧板的活动。小小的七巧板，真让我们手忙脚乱，开头我们都不愿把自己有的资源与别人共享，自私的以为只要自己的板子凑齐了，任务很快就能完成，结果却适得其反。直到经过庄经理的调度以后，才渐渐有序起来，当我们意识到可以共享成果，并且一起努力时，时间已经快到了，但我们却忽视了更重要的任务也可以共享。因此消失了拿到了成果也不能得分的局面。真的让我特别受启发：一个优秀的团队必需要有明确的目标，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。而一个胜利的团队必需要有素养过硬的领导者，领导大家为了同一个目标共同努力、互通有无、共同共享成果，才能实现共赢。在现实工作中，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，与大家一起共享成果，才会制造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。

公司员工团队拓展训练心得体会总结篇二

xx公司为期一周的内部培训完毕了，此次培训，我们系统的学习了国家电网公司的核心价值观、企业宗旨、企业精神、企业理念□xx法律法规□xx安全工作规程等相关学问，感觉自己受益匪浅，主要有以下几点体会。

在学习中，我深深体会到人与人之间的沟通，同事之间的相互支持，以及团队的协作精神是我们工作取胜的关键。在今后的工作中，无论在哪一个工作岗位，都离不开整个团队的协作，一滴水，只有融入到大海中才不会干枯。

平常要准时反思自己在工作过程中存在的问题，努力提升自己各方面的力量，从而能更好的适应自己的工作岗位，充分发挥自己的主动性，在做好自己本职工作的同时，促进公司的快速进展。作为一名xx工，把握xx方面的专业学问是我们工作的根底。只有加强对专业学问的把握，才能更好的做好

工作。

这次培训的内容丰富，形式多样，效果明显。通过各位教师理论联系实际的精辟阐述，使我们开阔了视野，提高了思想熟悉，同时也增加了我们做好工作的信念和力气。

xx事业是布满阳光的'朝阳事业□xx企业是不畏艰难，团结协作，无私奉献，敢于创新的企业，我们将用实际行动构筑一道保障电网安全运行的钢铁长城。让我们在平凡的岗位上努力进取，为xx事业美妙的明天唱响青春的主旋律。

公司员工团队拓展训练心得体会总结篇三

每一个年轻的新员工带着自己的幻想从五湖四海聚拢到了xx公司这一舞台。这里是他们职业生涯的起点，他们盼望在这里起航自己的将来，实现自己的价值。新员工们带着激情与幻想投入到为期3天的户外拓展训练活动中。

培训是一个共享的过程，这里有着领导、老员工与新员工共享学问、阅历还有感受。在这共享过程，在公司与新员工共享学问的同时，新员工也与公司共享了他们的激情、才华与天赋。

同样的一块铁，可以锯融消损，也可以百炼成钢；同样的一支队伍，可以碌碌无为，也可以成就大业。寒气攻击，温度骤降，也没有浇灭新员工培训的热忱。3天的户外拓展训练让大家遗忘性别、年龄、职务等等，每个人心中只有一个信念，我们是一个团队，此次培训的主题固然也是“团队精神”。通过军训站姿、信任背摔、高空断桥、坎坷人生路、毕业墙等拓展工程，熬炼了新员工的体魄，磨练了意志、提升了士气。

在“信任背摔”的活动中，训练使新员工体验到一种安全感、归属感，增加自信念、责任心。通过相互之间的合作，建立

团队成员之间相互信任的根底，打破大家之间的隔膜，尽快进入培训情景。从对自己无法掌握的局面，靠信任自己及对同伴的信任战胜恐惊，切身体验什么是“充分信任、相互依靠”。

坎坷人生路中的“盲人与哑人”是整个训练的最重要的工程。这是一个布满感谢与感恩，体验生命历程的重要拓展工程。“盲人”脚下的每一步路，都需要“哑人”急躁的指引和鼓舞，如同我们身边每一位帮忙过我们的人对我们的支持与鼓舞，思索我们假如没有他们又怎会有今日我们拥有的一切，通过训练每个人都经受了一次心灵的碰撞。激发新员工的感恩心态，珍惜现有的生活，对同事、领导、身边每个人心存感谢，懂得感谢生活、感谢生命，远离埋怨、发牢骚的心态，以一种感恩的心面对工作、生活，建立新员工间的信任、默契，建立胜利积极的人生价值体系。

最终的结业工程是“毕业墙”，教练给大家的目标是：要全部队员全部翻越4米墙。活动中处处充满着加油的呼喊声，有的队员嗓子都喊哑了，但他们还在为那些战士们加油。当最终一个人翻越高墙是，全体队员都沸腾了起来。

每一次新员工入职培训都会给我留下深深的印象，有来自新员工给我的感动，有来自培训师给我的教育，也有来自部门工作开展给我的阅历。作为一个人力资源部的一员，我已经参与了三次新员工培训。还记得在第一次培训中，前辈和领导教导我，告知我在这个过程中那些需要留意的，在那次培训中最深的感悟就是新员工入职培训是一个系统的工作，需要的是我们将工作筹划好，做细致。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”新员工培训已告一段落，但对于这新员工来说，他们的道路才真正的开头，将来才刚刚起航。让我们在华电机械院这一宽阔的舞台上放飞抱负，为公司、为自己制造出一片更加宽广的天地。

公司员工团队拓展训练心得体会总结篇四

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。

公司员工团队拓展训练心得体会总结篇五

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。

公司员工团队拓展训练心得体会总结篇六

酷热的夏季刚刚告辞我们，秋季又抢先来到我们的面前。秋季是一个旅游顶峰的季节，在这个美妙的季节里我们固然也不会错过了，每年的这个时候我们公司都会进行一次拓展训练，让我们亲身去挑战自己、突破自己。或许你们觉得户外拓展训练可以突破自我这个理论很可笑，也对此也有深深疑心的心理。刚刚开头的我们也是如此，但是从拓展训练回来之后，我们就明白什么是拓展拓展就是让自己不断地尝试挑战自己，尽全力去突破自己。

2日公司组织我们全体员工一起xx笑翻天乐园参与拓展训练。在园内我们可以看到有很多的团队在培训师的指导下进展拓展训练，看到一些工程我们立刻感觉这些训练似乎也没有什么难度。很快我们也开头了拓展训练，我们的第一个工程就是“高空抓杠”。培训师刚刚说完话，一个大胆的男生很快就爬上铁杆，在他身上系着安全绳，然后渐渐地向前走了过去。

要抓的杠高过伸手高度，所以他必需跳起肯定高度才能抓住那条杠。我们在下面看着他渐渐地走向目标“杠”，他越是靠近腿就抖得利害。就在他快到的时候他选择了放弃，恐惊将他战胜了。他下来之后脸色苍白，可想而知当时他心理承受的压力有多大。看到这种状况，全部的人都不敢去尝试。培训师这时候站了出来，说一句话“王侯将相宁有种乎”。我们都明白培训师是激发我们，但是我们都不敢轻易去尝试。

非常钟过去了，还是没有人敢去尝试。旁边的培训师一副胸有成竹的样子，也不在对我们说什么，一双眼睛望着远方。渐渐地我们的团队开头了骚动，全部的人都集聚在一起相互争论了起来，盼望选择出一个人去挑战拓展工程，经过一番争论我被选中了。我渐渐地爬上了高台，往下看一下心里立刻打了一个寒颤，放弃的想法立刻跳了出来。只见下面的同事鼓舞声洪亮起来，这时候我们信念提高了不少，一股“破釜沉舟”的士气被激发出来。我一步又一步地向前走去，走到了踏板最末端，然后抬头看到了那个高高悬挂“杠”。在这时候我的心理压力已经很大了，并没有足够的信念去完成最终跳动。看到了下面的同事喊得越来越剧烈，在看看头上的杠，自己对自己暗说一句“死就死，走到了这里怎么也要尝试一下”。纵身一跳，手牢牢地抓住了那“杠”，我知道我已经胜利了。

在我们生活和工作中也是一样，我们会遇到各种各样的挫折，只要你敢于去尝试，那么就有可能胜利！

公司员工团队拓展训练心得体会总结篇七

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。

公司员工团队拓展训练心得体会总结篇八

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面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！你永远是最棒的，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！

公司员工团队拓展训练心得体会总结篇九

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。