

最新室内破冰活动方案 医院护士破冰活动心得体会(汇总5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

室内破冰活动方案篇一

进入医院实习的第一天，我和其他新来的实习护士都感到有些紧张和陌生。为了增进新人之间的交流与了解，医院组织了一次破冰活动。通过这次活动，我们不仅打破了陌生感，还加深了同事之间的了解和沟通能力，使我们更加融入了医院的大家庭。

首先，这次的破冰活动非常有趣且富有创意。我们被分成了几个小组，每个小组都有自己的队名和队标。活动开始时，我们需要通过各种小游戏来完成任务，如拼图、解谜和建立人际信任等。这些游戏既锻炼了我们的团队合作能力，又让我们感受到彼此之间的互动。尤为难忘的是“穿越电网”的游戏，每个人都需要跨越一个由绳子织成的电网，这个任务不仅考验着我们的勇气，还要求我们相互之间的配合，才能成功完成。

其次，这次活动增进了同事之间的了解与交流。在活动过程中，我们不仅能够看到同事们背后的真实一面，还能了解到他们的兴趣爱好和个性特点。有的同事热衷于音乐和舞蹈，有的同事擅长厨艺和摄影。通过彼此的交流，我们发现了更多的共同点，建立起更深层次的交流和情感连接。这一点对于我们后续的工作非常重要，因为只有相互了解和信任，我们才能更好地合作和共同成长。

再次，这次活动培养了我们的团队合作精神和沟通能力。医院是一个复杂的机构，需要团队中每个人的努力和配合才能顺利运作。在活动中，我们需要团结一心，共同面对任务和困难。通过相互之间的协作，我们不仅能够迅速找到解决问题的方法，还能够逐渐培养出团队精神。在活动的过程中，我们也意识到在工作中，沟通是非常重要的，只有通过良好的沟通才能更好地解决问题和避免误解。

最后，这次活动让我们更加融入了医院的大家庭。医院是一个庞大的组织，每天都有患者进进出出，同事们也在不停地工作。通过这次活动，我们不仅认识了更多的同事，还体验到了医院的文化和氛围。在活动结束后，我们感受到了大家庭的温暖和团结，我们不再是陌生人，而是一群共同奋斗的战友。

总之，医院护士破冰活动给我们带来了很多的收获和体会。这次活动既增进了同事之间的了解和交流，又培养了我们的团队合作精神和沟通能力，使我们更加融入了医院的大家庭。相信在接下来的实习生涯中，我们将以更加积极的态度和团结的精神投入到工作中，为患者提供更好的护理服务。

室内破冰活动方案篇二

概述：参与者评价他们在激励锻炼前后的活力水平。目的：发挥你的最佳水平；停止拖延；当你精力不济的时候激发你的活力；减少压力；克服焦虑和对失败的担忧；克服厌烦情绪；激励员工发挥他们的最高水平；帮助别人杜绝拖延；激励长期表现欠佳的员工；激励大型组织中的成员；管理你的压力。

时间15分钟。

你将学到简短的锻炼可以极大地提高你的活力。你需要你需要为所有的参与者准备好活力测量表放音设备和动感的磁带或者cd唱盘。《为了挣钱，她努力工作》是一个很好的歌曲！

怎样做将活力度量表发给所有的参与者。然后让他们在1~10之间为自己的活力打分，最高为10分。接着，用你的收音设备播放一些有趣的音乐，让人们原地跑或者原地踏步走(取决于他们能力)3分钟。当他们这样做的时候，鼓励他们互相加油。现在让他们等30秒钟左右时间，让他们重新给自己的活力打分。迅速地计算平均分数，如果你愿意的话，可以将这个结果显示在幻灯片上。平均的活力水平提高了吗?最后，说明在一天的工作中做一些简短锻炼的好处。充满活力的体育锻炼通过提高整体的健康和舒适水平，可以作为激励的动力。

讨论题

1、充满活力的锻炼对你的活力水平有什么样的影响?

3、你应该怎样把充满活力的锻炼融进自己的日常生活之中?如果有更多的时间下面列出一些简短不费力的锻炼项目，这些锻炼可以在办公环境中进行。你可以添加其他你学会的锻炼，尤其是员工推荐的锻炼。锻炼项目抬膝散步原地摇摆身体骑自行车弯身跳划船呼啦圈跳舞自爱猫扑. 爱生活作学习和实践你日常的运动，让你在家里充满活力!活力度量表将锻炼前后的活力水平记录下来:

0昏迷状态

2气不接下气

4一般

6生龙活虎

8充满活力

10感觉棒极了

室内破冰活动方案篇三

一. 活动背景:

(1) 学院在_级同学升入大二时进行了专业分流，分到相同专业的同学组成了新的班级，班上只在9月份举行过一次简短的班会，选举了班上的. 第一届班委，但是大部分同学相互之间还不了解，甚至还不认识，加上现在实行自由选课制度，班上同学没有在一起上课，缺乏交流和沟通的时间和机会，班级凝聚力有待增强。

(2) 恰逢“十一”长假，班上大部分同学不回家，希望通过班级活动来充实假期的生活，使为期一周的假期过得更加愉快而且充满意义。

(3) 近期天气晴朗，气温适宜，比较适合外出进行班级活动。

二. 活动主题:

“农家乐破冰计划”

三. 活动目的:

(1) 加强班上同学之间的沟通和交流。

(2) 充实同学“十一”长假期间的生活, 陶冶情操。

(3) 增强班级凝聚力，使班上的同学更加团结，创建一个优秀的班集体。

四. 活动时间及地点:

时间：__年10月7日

地点：桃花村

五. 具体实施方案：

1. 活动流程：

(1) 提前三天统计参加活动的人数，将同学分成四个小组，确定各组组长，各组提前商量需要购买的材料。

(2) 活动当天各小组先分别行动，前往菜市场购买材料，然后七点半在本部门口集合，一起坐车前往活动地点。

(3) 到活动地点后同学自由参与乒乓球、篮球、台球□ktv□三国杀等各种娱乐活动。

(4) 十点半开始各小组开始准备做菜，全部完成后大家共进午餐。

(5) 午餐过后大家继续各种娱乐活动。

(6) 下午三点半组织大家返回学校。

2. 人员安排：

总负责：班长策划书：__

组织和协调：组宣委员

预算和安排：生活委员

摄影：心理委员

3. 总结阶段

(1) 活动完后返回学校的车上，大家一起讨论收获和心得体会，

总结优缺点，提出建议。

(2)回去后要求每位同学写下班级活动总结并上交，由班委将意见和建议汇总后得出经验教训，以便为下次班级活动的开展提供借鉴。

六. 经费预算和安排

预算：农家乐包场费：28人_10元=280元

购买所需材料费用：每纽约100元

总费用约700元

安排：农家乐包场费由班费支付，各组购买所需材料费用由组内成员平均摊付

七. 预期效果

通过这次活动同学们增进了了解，班内的氛围更加活跃，班级凝聚力得到增强，充实了同学假期生活。

八. 可能出现的问题的预防和解决方法

1. 集合时间已到，但同学还未到齐。 预防：要求所有同学活动当天随身携带手机并保持开机。 解决方法：情况发生时由负责人联系各组组长，组长联系组内成员。

2. 活动过程中发生意外，同学受伤。 预防：活动前向同学强调安全问题，要求同学谨记。 解决方法：情况发生时，如果轻微受伤可以自行处理，若不能自行处理，就要立即拨打120。

3. 返校时有同学落下。 预防：返校上车前清点人数，回到学校下次时再次清点人数。 解决方法：情况发生时马上要求各小组长在组内清查人数，马上联系同学。

室内破冰活动方案篇四

大一新生破冰活动是大学生活中的一个重要组成部分，通过这些活动，我们能够更好地融入大学的环境，结识新的朋友，建立人际关系，同时也能够培养自己的合作能力和团队意识。在参加这些活动的过程中，我深深地感受到了团队合作的力量和互助精神的重要性。在此，我将分享我的一些心得体会。

第二段：人际交往的重要性

在大学里，我们将面临许多陌生人，而与这些人建立良好的关系对我们的成长和发展非常重要。破冰活动为我们提供了一个很好的机会来结识新的朋友，并培养自己的沟通能力和人际交往技巧。通过与不同背景的同学进行互动，我们能够开阔自己的眼界，了解不同的文化和观点，从而更好地适应大学生活。

第三段：团队合作的意义

在破冰活动中，我们不可能独自完成任务，而是需要与团队成员紧密合作。团队合作可以培养我们的领导能力、沟通能力和解决问题的能力。通过分工合作，我们能够充分发挥每个人的优势，相互协作，从而达到更好的效果。同时，团队合作也能够锻炼我们的耐心、忍耐力和毅力，让我们在面对困难和挑战时能够保持积极的态度和坚持不懈的精神。

第四段：个人成长的契机

参加大一新生破冰活动，对于个人来说也是一次重要的成长机会。在活动中，我们会面临各种各样的挑战和难题，需要我们去解决。这些挑战能够锻炼我们的判断力、决策能力和应变能力，让我们能够更好地适应大学生活和未来的职业发展。同时，通过与他人共同努力，我们也能够建立起自信心和自尊心，让自己在人际交往中更加得心应手。

第五段：总结与展望

通过参加大一新生破冰活动，我深深地体会到了团队合作和人际交往的重要性，同时也将这次活动视为个人成长的契机。通过这些活动，我结交了许多志同道合的朋友，和他们一起共同成长。我相信，在以后的大学生涯中，我会继续保持这样的精神，努力融入大家庭，成为一个更加优秀的人。

室内破冰活动方案篇五

在大学的生活中，作为一名新生，破冰活动是一个非常重要的环节。这不仅是为了帮助我们更好地适应大学生活，认识新同学，还能够培养团队合作能力和交流能力。在这次破冰活动中，我收获了很多，对大学生活有了更多的了解。

首先，破冰活动有助于我们认识新同学。刚踏入大学校园，我们对周围的一切都感到陌生。而破冰活动的目的就是通过一系列的团队合作和交流，让我们更加了解彼此。在活动中，我们分组合作，共同完成各种任务。通过共同努力和交流，我们不仅建立了团队的凝聚力，也认识了许多新同学。在互动中，我们互相分享着自己的故事和经历，渐渐地建立起了深厚的友谊。

其次，破冰活动让我更加了解大学生活的多样性。通过各种活动，我发现大学生活远比我想象的要丰富多彩。大学里有各种社团和组织，每个人都有自己的特长和喜好。破冰活动给了我一个机会，去了解 and 接触一些平时未曾接触到的领域。我参加了舞蹈社团的排练，体验了编舞的乐趣；参加了科技创新社团的研讨会，了解了最新的科技动态。通过这些活动，我了解到了大学的多元化和开放性，我也对自己的未来规划有了更多的想法。

再次，破冰活动培养和提高了我的团队合作能力。在这次活动中，我们被安排到不同的小组，与陌生的同学一起合作完

成任务。团队合作是一个需要大家配合和默契的过程。每个人的不同观点和意见都需要被尊重和倾听，而我們也需要主动沟通和交流。通过合作，我学会了如何团队之间的有效沟通以及如何充分发挥自己的优势。这次活动不仅让我学到了专业技能，也锻炼了我的团队合作精神，为将来的学习和工作打下了坚实的基础。

最后，破冰活动给我带来了一种积极向上的心态。大学是个容纳各类人才的地方，每个人都有自己的优点和不足。在破冰活动中，看到其他同学的出色表现，我感到自己还有很多不足之处，但同时也不会气馁，而是要积极进取并超越自己。每个人都有自己的闪光点，只有持续努力，不断学习，才能不断提高自己，实现自己的梦想。破冰活动让我感受到了团队的力量和个人的潜力，是我迈进大学道路的一次重要的启蒙。

总而言之，大一新生破冰活动是大学生生活中不可或缺的一部分。通过这次活动，我认识了新同学，了解了大学生活的多样性，锻炼了团队合作能力，并培养了积极向上的心态。这些经历将对我在大学的学习和生活中产生深远的影响，我也将以这次破冰活动为起点，不断努力，追求卓越。