

2023年公司团队建设工作总结 团队建设活动总结(精选7篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

公司团队建设工作总结篇一

本次团队建设活动我既是上午游戏的一名参与者，也是下午游戏研讨会的一名主持者，所以颇有些感想。

首先，上午和其他项目组成员在公园进行了4个团队建设游戏——网捞鱼，背夹球，石漠化游戏和脚绑脚。这些游戏都是经另外三名组织者精心挑选，具有一定趣味性并包含环保寓意的，通过这些游戏，项目组成员之间的关系也能够得到进一步的融合，培养了团队合作精神，并寓教于乐，在游戏中学到一种可持续发展的理念。而且经过下午的集体研讨，我们可以对这次如下：

打破隔阂，拉近距离

虽然在前两天的培训中大家已经有了一定的接触和交流，但还是比较的生疏。而这些游戏让所有的成员甚至研究生师兄师姐都参与其中，并且根据游戏设计，都需要大家的相互配合，比如手牵手、背靠背、脚绑脚等等，这些细节让大家通过亲近的身体接触和由此而自发交谈，拉近了彼此间的距离；并且在游戏的过程中，友好竞争时的争强好胜、丑态百出时的会心一笑……都是大家关系在逐步融合的契机和铁证。游戏结束后，大家已经可以彼此之间互开玩笑，主动交谈了，所以无法不承认，是这些游戏真的是大家友谊的润滑剂。

八仙过海，各显神通

虽然早就知道我们的团队里的人既然是经过严格考核挑选出来的，必然每一位同学都“身怀绝技”，但是直到这次团队活动，才真正的清楚认识到了这一点，并且也为自己能结识这么多优秀的队员而自豪。四个游戏各有特色，所侧重的能力训练方面也有所不同。于是，每一次的重新分组又给了大家和不同的队友并肩作战的机会。

在一次次友好游戏和竞争中，我们都发现了身边的队友的惊人智慧、组织能力和表演才能。而每次游戏淘汰出局的“惩罚”，更是给了队员们一个个舞台，恰恰舞、健美操、书法、兔子舞……无一不是才艺的展示。

团结协作，力争胜利

这些团队建设游戏虽有趣，但同时也是带有一定的挑战性与竞争性的。比如在网捞鱼、背夹球、脚绑脚等活动都是分组竞争的，于是游戏开始前，各组的队员都在组内纷纷进行讨论，出谋献策，寻求加速胜利的方法。每个人都为了整个小组的胜利而付出自己的脑力和体力劳动，为了共同的目标紧密地团结在一起。

特别是脚绑脚游戏中，因为a组第一次比赛的时候到了中转线时解开各自的绳子转了身再绑耽误了时间，b组维持脚绑脚的现状转身的趁机加速并取得了胜利；于是a组就不服气，提出了三盘两胜的新规定，b组也迎接挑战，打算让对手输得心服口服，没想到a组通过吸取教训，真的反败为胜了。这个小小的变动既体现了团队荣誉感在大家观念中的重要性，也更体现了团队协作的必要性。

总之，团队建设是每一个团队都必须面临的问题，也是一项很远的“大工程”，这次我们的收获总体来说还是很大的，但“革命尚未成功”，我们仍需继续努力！

公司团队建设工作总结篇二

开展公司团队的拓展活动，可以让团队的凝聚力和团队中角色得到合理的利用，让公司变得更大，更上一层楼。

为推动企业建立和完善安全生产规章制度，提高广大员工的安全意识，做好员工人身安全和身体健康保障工作，促进企业经济发展，公司都会定期举行团建活动。

团队建设是指为了实现团队绩效及产出化而进行的一系列结构设计及人员激励等团队优化行为。

公司举办户外拓展训练，能够让整个团队的凝聚力得以提升。团队拓展训练，即是一种全新的学习和训练模式，也是一种有益团队发展和进步的培训方法。

公司开展团建活动，不仅可以增强企业员工思想凝聚力和向心力，还可以锻炼员工强健的体魄，培养员工爱集体、爱企业的集体主义精神。

团队建设是指为了实现团队绩效及产出化而进行的一系列结构设计及人员激励的团队优化活动。团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。

公司企业文化理念，丰富员工业余文化生活，开阔视野。

公司团队建设工作总结篇三

本次团队建设活动我既是上午游戏的一名参与者，也是下午游戏研讨会的一名主持者，所以颇有些感想。

首先，上午和其他项目组成员在公园进行了4个团队建设游戏——网捞鱼，背夹球，石漠化游戏和脚绑脚。这些游戏都是经另外三名组织者精心挑选，具有一定趣味性并包含环保

寓意的，通过这些游戏，项目组成员之间的关系也能够得到进一步的融合，培养了团队合作精神，并寓教于乐，在游戏中学到一种可持续发展的理念。而且经过下午的集体研讨，我们可以对这次如下：

打破隔阂，拉近距离

虽然在前两天的培训中大家已经有了一定的接触和交流，但还是比较的生疏。而这些游戏让所有的成员甚至研究生师兄师姐都参与其中，并且根据游戏设计，都需要大家的相互配合，比如手牵手、背靠背、脚绑脚等等，这些细节让大家通过亲近的身体接触和由此而自发交谈，拉进了彼此间的距离；并且在游戏的过程中，友好竞争时的争强好胜、丑态百出时的会心一笑……都是大家关系在逐步融合的契机和铁证。游戏结束后，大家已经可以彼此之间互开玩笑，主动交谈了，所以无法不承认，是这些游戏真的是大家友谊的润滑剂。

八仙过海，各显神通

虽然早就知道我们的团队里的人既然是经过严格考核挑选出来的，必然每一位同学都“身怀绝技”，但是直到这次团队活动，才真正的清楚认识到了这一点，并且也为自己能结识这么多优秀的队员而自豪。四个游戏各有特色，所侧重的能力训练方面也有所不同。于是，每一次的重新分组又给了大家和不同的队友并肩作战的机会。

在一次次友好游戏和竞争中，我们都发现了身边的队友的惊人智慧、组织能力和表演才能。而每次游戏淘汰出局的“惩罚”，更是给了队员们一个个舞台，恰恰舞、健美操、书法、兔子舞……无一不是才艺的展示。

团结协作，力争胜利

这些团队建设游戏虽有趣，但同时也是带有一定的挑战性与

竞争性的。比如在网捞鱼、背夹球、脚绑脚等活动都是分组竞争的，于是游戏开始前，各组的队员都在组内纷纷进行讨论，出谋献策，寻求加速胜利的方法。每个人都为了整个小组的胜利而付出自己的脑力和体力劳动，为了共同的目标紧密地团结在一起。

特别是脚绑脚游戏中，因为a组第一次比赛的时候到了中转线时解开各自的绳子转了身再绑耽误了时间，b组维持脚绑脚的现状转身的趁机加速并取得了胜利；于是a组就不服气，提出了三盘两胜的新规定，b组也迎接挑战，打算让对手输得心服口服，没想到a组通过吸取教训，真的反败为胜了。这个小小的变动既体现了团队荣誉感在大家观念中的重要性，也更体现了团队协作的必要性。

环保理念，自然灌输

这些团队游戏当然不仅仅是单纯的趣味游戏，它们更寓意了一些环保理念。网捞鱼意在告诫人类不能过度捕捞鱼类，导致鱼类的生物多样性受到破坏；背夹球则说明自然界一种迁徙的现象；石漠化意在形象表明植被队保持水土的重要性；脚绑脚主要是说明自然界万物相联的关系，任何一种生物受到破坏都会导致生态不平衡。

于是，通过这些游戏，它们所蕴含的环保理念就在一种轻松愉快的氛围中自然而然的灌输到大家的脑中，真正实现了寓教于乐。

在看到取得的成绩的同时，我们也看到了不足之处，主要有以下几点：

- 1、游戏本身的浅显性还须加强。考虑到我们即将要把这些游戏带到小学生当中，所以必须要使游戏的规则和解说寓意都要浅显易懂，甚至连游戏的名称也需再加斟酌，所以经过讨论把“网捞鱼”改为“大网捕小鱼”；“背夹球”改为“蚂

蚁搬家”等，都是出于此种考虑。

2、环保理念的融入还缺乏技术。这体现在做完每一次的游戏时，主持人在给队员解说活动中潜在的环保理念时，有点牵强附会，没有很好地把环保理念自然地融合进去。

3、对活动的总体把握还不够。这体现在考虑问题的时候还不够周到，比如场地问题，天气问题，突发事件等等。

4、安全问题不容忽视。比如网捞鱼游戏中，由于做网的几位同学跑不速度又快又慢，又急于求成，导致身体较娇小的女队员摔倒在地，网也破了。这主要是做网的同学之间没有协调好，统一步伐。所以我们在搞活动的时候一定要注意安全，特别是如果玩游戏的主体是小朋友时，就必须更加注意了。

我很喜欢这样一句话：“失败不是成功之母，反省才是！”所以，我们做任何事情，不应该太注重结果的成败，而更应注重的是通过这些事情，我们收获了什么，懂得了什么，以后应该避免什么，而这些，只有通过不断地反省和思考才能实现。孔子曰“温故而知新”也是同样的道理。

总之，团队建设是每一个团队都必须面临的问题，也是一项很长时间的“大工程”，这次我们的收获总体来说还是很大的，但“革命尚未成功”，我们仍需继续努力！

公司团队建设工作总结篇四

本次团队建设活动我既是上午游戏的一名参与者，也是下午游戏研讨会的一名主持者，所以颇有些感想。

首先，上午和其他项目组成员在七星公园进行了4个团队建设游戏——网捞鱼，背夹球，石漠化游戏和脚绑脚。这些游戏都是经另外三名组织者精心挑选，具有一定趣味性并包含环

保寓意的，通过这些游戏，项目组成员之间的关系也能够得到进一步的融合，培养了团队合作精神，并寓教于乐，在游戏中学到一种可持续发展的理念。而且经过下午的集体研讨，我们可以对这次如下：

打破隔阂，拉近距离

虽然在前两天的培训中大家已经有了一定的接触和交流，但还是比较的生疏。而这些游戏让所有的成员甚至研究生师兄师姐和薛博都参与其中，并且根据游戏设计，都需要大家的相互配合，比如手牵手、背靠背、脚绑脚等等，这些细节让大家通过亲近的身体接触和由此而自发交谈，拉进了彼此间的距离；并且在游戏的过程中，友好竞争时的争强好胜、丑态百出时的会心一笑……都是大家关系在逐步融合的契机和铁证。游戏结束后，大家已经可以彼此之间互开玩笑，主动交谈了，所以无法不承认，是这些游戏真的是大家友谊的润滑剂。

八仙过海，各显神通

虽然早就知道我们的团队里的人既然是经过严格考核挑选出来的，必然每一位同学都“身怀绝技”，但是直到这次团队活动，才真正的清楚认识到了这一点，并且也为自己能结识这么多优秀的队员而自豪。四个游戏各有特色，所侧重的能力训练方面也有所不同。于是，每一次的重新分组又给了大家和不同的队友并肩作战的机会。在一次次友好游戏和竞争中，我们都发现了身边的队友的惊人智慧、组织能力和表演才能。而每次游戏淘汰出局的“惩罚”，更是给了队员们一个个舞台，恰恰舞、健美操、书法、兔子舞……无一不是才艺的展示。

团结协作，力争胜利

这些团队建设游戏虽有趣，但同时也是带有一定的挑战性与

竞争性的。比如在网捞鱼、背夹球、脚绑脚等活动都是分组竞争的，于是游戏开始前，各组的队员都在组内纷纷进行讨论，出谋献策，寻求加速胜利的方法。每个人都为了整个小组的胜利而付出自己的脑力和体力劳动，为了共同的目标紧密地团结在一起。特别是脚绑脚游戏中，因为a组第一次比赛的时候到了中转线时解开各自的绳子转了身再绑耽误了时间，b组维持脚绑脚的现状转身的趁机加速并取得了胜利；于是a组就不服气，提出了三盘两胜的新规定；b组也迎接挑战，打算让对手输得心服口服，没想到a组通过吸取教训，真的反败为胜了。这个小小的变动既体现了团队荣誉感在大家观念中的重要性，也更体现了团队协作的必要性。

环保理念，自然灌输

这些团队游戏当然不仅仅是单纯的趣味游戏，它们更寓意了一些环保理念。网捞鱼意在告诫人类不能过度捕捞鱼类，导致鱼类的生物多样性受到破坏；背夹球则说明自然界一种迁徙的现象；石漠化意在形象表明植被队保持水土的重要性；脚绑脚主要是说明自然界万物相联的关系，任何一种生物受到破坏都会导致生态不平衡。于是，通过这些游戏，它们所蕴含的环保理念就在一种轻松愉快的氛围中自然而然的灌输到大家的脑中，真正实现了寓教于乐。

在看到取得的成绩的同时，我们也看到了不足之处，主要有以下几点：

- 1、游戏本身的浅显性还须加强。考虑到我们即将要把这些游戏带到小学生当中，所以必须要使游戏的规则和解说寓意都要浅显易懂，甚至连游戏的名称也需再加斟酌，所以经过讨论把“网捞鱼”改为“大网捕小鱼”；“背夹球”改为“蚂蚁搬家”等，都是出于此种考虑。

- 2、环保理念的融入还缺乏技术。这体现在做完每一次的游戏时，主持人在给队员解说活动中潜在的环保理念时，有点牵

强附会，没有很好地把环保理念自然地融合进去。

3、对活动的总体把握还不够。这体现在考虑问题的时候还不够周到，比如场地问题，天气问题，突发事件等等。

4、安全问题不容忽视。比如网捞鱼游戏中，由于做网的几位同学跑不速度又快又慢，又急于求成，导致身体较娇小的女队员摔倒在地，网也破了。这主要是做网的同学之间没有协调好，统一步伐。所以我们在搞活动的时候一定要注意安全，特别是如果玩游戏的主体是小朋友时，就必须更加注意了。

我很喜欢这样一句话：“失败不是成功之母，反省才是！”所以，我们做任何事情，不应该太注重结果的成败，而更应注重的是通过这些事情，我们收获了什么，懂得了什么，以后应该避免什么，而这些，只有通过不断地反省和思考才能实现。孔子曰“温故而知新”也是同样的道理。

总之，团队建设是每一个团队都必须面临的问题，也是一项很长时间的“大工程”，这次我们的收获总体来说还是很大的，但“革命尚未成功”，我们仍需继续努力！

周一下午开始了广州市公司的培训。培训的主要内容有：广州分公司的历程和前景介绍，人力资源管理制度介绍，企业文化，廉政建设要求还有拓展训练。其中令我印象最深的就是为期1天半的拓展训练了。

拓展训练开始先是组建团队，这让我深刻体会到了团队建设的重要性！团队名称□logo□队歌，口号等信息成为了整个训练时期我们团队的象征。然后就是开始各项拓展项目了。“信任靠”培养了人与人之间的信任与合作关系；“机器人”让我们在黑暗无助中体会到了如何信任别人，如何指引别人；“蜘蛛网”则让我们明白了要进行详细的计划以及明确的分工；“珠行万里”培养了我们沟通与协作的能力；“背摔”让我们克服恐惧，并体验到了团队对个人的支持；最后的“毕

业墙”让我们感受到了团结就是力量!

这些项目中令我感触最深，收获最大的就是“毕业墙”了。当我们126人刚站在高4.8米的墙前面时，我们根本无法想象能爬上它。足足有3个我那么高，怎么可能爬的上去!这时教练教了我们攀爬的方法：首先由两个人先搭建人梯将一名队员送上毕业墙，接下来由其他队员继续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，依次送上毕业墙。虽然了解了攀爬的方法，但我们依然对成功缺乏自信。当教练问我们多久能完成时，我们大都说2个小时，2个半小时。

翻越毕业墙开始了!一个个身材高大的队员面朝墙壁，站定双脚，探出坚强的肩膀;一个个队员将膝盖顶在了一起。第一个我们组的赵阳在人梯队员的双手托举下爬上了毕业墙，随即，一个又一个的队员一一踩在人梯队员的身上由上面的队员拉引下翻越了毕业墙。当人梯的队员们的衣服早已湿透，上面拉引的队员汗如下，在下面作保护的大群队员都高举双手，仰望着毕业墙的上方，很多人都被感动了，眼里含着泪水。最后，我们终于成功了，竟然只花了30分钟!这是多么短的时间啊!可以说这是我们事先都没想到的!不知何故，此时的毕业墙显得那么可爱，那么温顺，那么平静;每个人的脸上显得那么坚强，那么自信，那么幸福!

单就毕业墙这个项目，我感触颇多：1、团队凝聚力建立于目标上的共识。目标上所达成的共识是团队凝聚力的基础。这是因为有着共同的目标，所以从根本上激发了每位队员的主观能动性，增强了团队的凝聚力。2、团队凝聚力蕴藏着对团队的尊重。在整个团队登顶的进程中，团队中每个人都客观存在着与其他队友不同的想法、不同的个性、甚至不同的性别。但是为了整个项目的成功，大家必需拧成一股绳、尊重团队的最后意见、服从团队的整体安排。当面临三米的高墙时所有人都有恐惧感，也许没有队员从心底一开始就甘做人梯。但为什么大家都按部就班的做了呢?因为大家都很了解，要想完成项目必需舍弃个人利益、必需服从团队的安排、必

需执行团队的决定。而这“舍弃”、“服从”、“执行”都蕴藏着对团队的尊重。3、团队凝聚力体现在成员间的协作。不难看出，整个项目的每一个环节就如一个个单列的珍珠，是相互间的协作把每一个环节整体的串联在一起，最后形成一个完美的“珍珠项链”。而大家的协作是以相互间的信任为前提。就是人与人之间的这种相信，使得最下面的队员甘做人梯；中间的队员敢于伸出救助之手；上面的队员勇于伸出援助之手。

虽是短短的一天半，我不仅进一步认识、提高自己，同时更感受到团队的作用。团队，不是“团伙”，一个优秀的团队具备的是团结、信任与协作并有很好的团队文化。相信我们公司的每位成员在这次拓展中都受益非浅，把自己的体会、感受转化为实际行动，在我们广州电信这个大平台上发挥我们团队协作精神，早日实现企业战略目标，那就是真正的成功。

通过次此活动，我深深感受到了一个团队的凝聚力是多么的重要，汗水与泪水、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次的锤炼才会变的坚不可摧。深深地理解到成功者是要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。

虽然只有短短的两天半时间，但是次此活动却带给了我们很多的欢笑和启发，从森林寻宝、篝火晚会、“过电网”、拔河、翻越大峡谷，大家为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。活动中共组织二个队，由董事长带领的队伍取名为“森林队”，另外由房产公司李副总裁带领的队伍为“五环队”。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。

在所有的活动中，给我印象最深的就是“过电网”这个项目。

“电网”是由许多绳索编制成一个网状，每一张网的网洞每次只能过一个队员，大家不能过重复的网洞，一个团队需判八位队员友参加过“电网”项目，在规定时间内看哪个团队过网人员最多为胜利，过网中队员的任何部位都不能碰到“电网”，否则将退出“电网”再此过网，当大家看到“电网”的时候都议论纷纷，那么小的“电网”洞在不能碰到任何部位的情况下要过去一个人确实是很困难的。开始，大家也你一言我一语的出起主意来，可是规则是参加过“电网”的人才能帮忙，最后大家协商由几个参加过网队员抬着需过网的队员，先过去的人再在“电网”里面接应外面过网的人，失败再过，时间越来越少，二个团队的队员都在为自己的队员喊加油，有的队员跑到对方的“电网”场地观看过网是否有队员存在犯规，我过网时被几双大而有力的手抬住慢慢往“电网”送，一不小心我的手碰到了“电网”，裁判吹口哨需我从新来过，我当时非常紧张，怕自己再一次过不了而耽误我们团队的时间，这时一个同事说：“过电网时整个身体必须保持僵硬。这样身体才不会碰到网。”我心想这次一定要过去，随后我再次被几个男同事抬住整个身体慢慢地过“电网”，我努力的绷紧全身肌肉，感觉自己的身体就像一根木棒一样，大约十多秒钟后，听到大家的欢呼声才使我知道自己终于过了电网。最终我们这组取得了这个项目的胜利。

这次户外拓展活动给我留下的深刻的印象，得到的心里体会也非常多，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要，做事要先做好准备，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

上周以公司名义组织了次团队活动，虽然进公司并不久(4个月)，能主持这次活动，感受颇多!总结出以下几点：

1. 活动一定要计划全面，就算有一点疏漏，可能就会对本次活动产生负面影响(人性本就如此)

2. 活动一定要得公司领导得支持(某些人就是喜欢拍马屁)
3. 活动组织一定要全面，照顾所有人，让大家都参与(大家是来参加活动的，不是来当培训得)
4. 组织者一定要有大度得思想(总有人指这指哪，真正叫他组织，狗屎一堆(无任何偏见思维))
5. 坚信自己一定会成功组织公司活动(和业余活动一样得组织方式，不过需要照顾得更多)

总之：以后我还得努力，加强自己得组织能力，领导能力，坚信自己会在快乐中需找到成功。用平常心去看待每一件事情，快乐活到老，学到老。快乐并进步着。

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。

在我们沈老师的介绍下，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“锻炼练意志、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最具号召力的语言，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钱的内部演练，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。这个活动不仅解决了同学们许多生活学习上的困扰，也拉近了每个人的距离。分享了许多内心的想法。之后的交流中，老师感受到：我们的活动不在结果的成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团结中感受幸福，在活动中体验快乐，在活动中灵活运用。

在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的集体能够顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。

xx年5月6日，我部策划已久的团队建设活动终于得以付之行动。围绕活动主题“熔炼团队、排解压力、促进交流、增进感情”，开展了各类趣味竞技活动。本次活动的开展取得了显著的效果，并最终达到了团队建设的目的。现将活动开展情况总结如下：

1、前期策划、采购工作

距离上次部门活动开展至今，已有2年的时间。本次活动的前期策划运筹已久，但因工作时间无法安排而多次延期，因此，此次活动的开展各岗位人员都积极的参与。本次活动，户外活动地点我部门设在山岔湾休闲度假山庄，参与人数90人(含：管理人员、仓管员、物流司机以及搬运/线旁组长)，所包含的人数较多，开展活动的前期策划、经费的预支、竞技活动奖品的购买、其他物品的采购等都需要逐一完成。

我部门此次户外活动地点设在市外(山岔湾休闲度假山庄)，且参与人数较多，因此安全工作也显得尤为重要，对此，我部门策划小组将安全工作也列入了策划范围之首，并安排相关工作人员在集合时，给员工讲解关于此次活动须注意的安全事项。

2、团队竞技活动

本着友谊第一，比赛第二，消除隔阂、提高团队协作能力的宗旨，开展了“板鞋竞赛”、“拔河比赛”、“纸上飞人”、“抢座位”四项竞技活动。各队员参与热情高涨，并达到预期的效果。平时在工作中，大家都有许多的接触和交流，但这一次我们是将所有人员分组，每个活动项目都要建立一支团队。根据游戏设计，需要大家的相互配合，比如“板鞋竞赛”、“纸上飞人”。这些游戏让大家通过亲近的身体接触，由此而自发交谈，拉近了彼此间的距离；并且在游戏的过程中，友好竞争时的争强好胜、丑态百出时的会心一笑等等，都是大家关系在逐步融合的契机。游戏结束后，大家已经可以彼此之间互开玩笑，主动交谈了，所以无法不承认，这些游戏真的是大家友谊的润滑剂。这些团队建设游戏虽有趣，但同时也是带有一定的挑战性与竞争性的。这三个游戏都是分组竞争的。于是游戏开始前，各组的队员都在组内纷纷进行讨论，出谋献策，寻求加速胜利的方法。每个人都为了整个小组的胜利而付出自己的脑力和体力劳动，为了共同的目标紧密地团结在一起。

3、自由活动时间

午饭后的游园活动，是为了平衡竞技活动未得奖人员心理而设定，力争参加活动人员人人都可得到安慰奖。

游园活动，烧烤、篮球赛、气排球赛□ktv包厢唱歌等等自由活动时间。

怀着一丝欣喜，带着一点留恋，随着夕阳西下，山岔湾休闲度假山庄之旅也渐渐落下帷幕。此次活动既让大家身心得到放松，又提高了大家的集体荣誉感和团队意识。为营造部门同事间的团结、紧张、严肃的工作氛围起到了促进作用。

公司团队建设工作总结篇五

本次团队建设活动我既是上午游戏的一名参与者，也是下午游戏研讨会的. 一名主持者，所以颇有些感想。

首先，上午和其他项目组成员在公园进行了4个团队建设游戏——网捞鱼，背夹球，石漠化游戏和脚绑脚。这些游戏都是经另外三名组织者精心挑选，具有一定趣味性并包含环保寓意的，通过这些游戏，项目组成员之间的关系也能够得到进一步的融合，培养了团队合作精神，并寓教于乐，在游戏中学到一种可持续发展的理念。而且经过下午的集体研讨，我们可以对这次如下：

虽然在前两天的培训中大家已经有了一定的接触和交流，但还是比较的生疏。而这些游戏让所有的成员甚至研究生师兄师姐都参与其中，并且根据游戏设计，都需要大家的相互配合，比如手牵手、背靠背、脚绑脚等等，这些细节让大家通过亲近的身体接触和由此而自发交谈，拉进了彼此间的距离；并且在游戏的过程中，友好竞争时的争强好胜、丑态百出时的会心一笑……都是大家关系在逐步融合的契机和铁证。游

戏结束后，大家已经可以彼此之间互开玩笑，主动交谈了，所以无法不承认，是这些游戏真的是大家友谊的润滑剂。

虽然早就知道我们的团队里的人既然是经过严格考核挑选出来的，必然每一位同学都“身怀绝技”，但是直到这次团队活动，才真正的清楚认识到了这一点，并且也为自己能结识这么多优秀的队员而自豪。四个游戏各有特色，所侧重的能力训练方面也有所不同。于是，每一次的重新分组又给了大家和不同的队友并肩作战的机会。

在一次次友好游戏和竞争中，我们都发现了身边的队友的惊人智慧、组织能力和表演才能。而每次游戏淘汰出局的“惩罚”，更是给了队员们一个个舞台，恰恰舞、健美操、书法、兔子舞……无一不是才艺的展示。

这些团队建设游戏虽有趣，但同时也是带有一定的挑战性与竞争性的。比如在网捞鱼、背夹球、脚绑脚等活动都是分组竞争的，于是游戏开始前，各组的队员都在组内纷纷进行讨论，出谋献策，寻求加速胜利的方法。每个人都为了整个小组的胜利而付出自己的脑力和体力劳动，为了共同的目标紧密地团结在一起。

公司团队建设工作总结篇六

20xx年3月15日，我参加了喀什地区第一人民医院组织开展的“20xx年度高效执行力建立和职业化素质提升培训班”，通过这次培训，我收益颇多，感受和体会深化：

假如一根手指可以完成整个手的日常工作，那么我们只需要一根手指，而不需要双手。什么是团队？黄刚教授在培训中讲到，团队的六大要素是：共同目的，核心指导，周密方案，分工协作，过程控制，经历分享。

作为一名中层指导干部，在团队中需要起到承上启下的作用，

带着自己的团队完成上级指导下达的各项任务，只有把团队建立好，理解了团队，才能带着好团队。黄刚教授说，积极准备的人，就是准备成功的人。作为中层指导，需要积极准备利用好“团队的力量”，才会创造出高度的凝聚力，获得比个人单独工作更加出色的结果，所以加强团队建立是工作中不可或缺的部分。

沟通最大的障碍是人和人不在一个频道上，俗语说“鸡同鸭讲”。事实上，每一个指导都希望自己团队中的成员忠诚，可以做好自己的本职工作，为共同的目的不懈努力。但是，现实往往不是那么尽善尽美，你可能看对方顺眼的时候，对方看你才顺眼。

在以往的工作中，团队中确实因为缺少沟通而发生误会、猜忌，制度不改变人，只有内疚才能改变，一个人的改变一定是内心产生内疚的结果。孔子的一位学生在煮粥时，发现有脏东西掉进锅里了，连忙用汤匙把它捞起来，正想倒掉时，突然想到一粥一饭都来之不易，于是便把它吃了，刚巧孔子走进厨房，以为他在偷食，便训斥了这位煮粥的同学，后来经过解释，大家才恍然大悟。

我们要擅长沟通，找到团队中出现的问题，不能看到什么就是什么，要找到团队成员犯错误的原因，在工作中加强同事间的理解，减少误会和误解，彼此尊重，互相信任，做事情就会事半功倍。

子曰：君子之威，不在胜人，而先在修己，修己而后安人。指导者需要破书万卷，储蓄渊博知识，不但要有深度，还要有广度，原来单纯的学校学习已经不能适应时代的开展了，为了防止被时代淘汰，指导者必须博览群书，终身不辍。

作为指导干部，假如自己什么都不懂，在工作中就会出现茫无头绪，眉毛胡子一把抓，没有条理，带着团队也会出现拖沓散漫，不能高效率的完成任务。

高绩效的团队，必须有鼓励机制，作到奖罚清楚。精神状态决定主观理念，所有的公正都在群众的眼睛里，假如没有公正的奖罚，团队成员之间就会存在“干与不干都一个样，还不如不干，落得清闲”这样的想法。

就像海豚表演，当海豚完成了完美的跳水动作，总是可以得到奖励的鱼苗，它也会为了奖励而认真的做好每一个动作。团队中更是如此，同等事件中有奖必有罚，采取不同的鼓励方法，可以促进大家发奋工作，进步工作效率。

搞好一个单位要一个团队，搞垮一个单位只需一个人。高绩效团队，犹如大雁飞行一样，指导人固然非常重要，但是团队成员的角色同样重要，角色互补，学会理解和帮助，共同完成共同的目的。按照各自的分工严密配合，共同完成上级指导下达的考核目的，互相尊重，互相补台不拆台，组织和带着好团队，不能形成一手遮天、狂妄自大的角色。

通过此次紧张的培训，使我学到了许多实用的理论知识，学而不用等于白学，学而致用才是本次学习的目的。我要将所学知识用到实际工作中，根据实际情况，分析原因，勇于理论，不断总结经验，加强高效团队建立，为喀什劳教所、戒毒所的美妙将来作出自己的奉献。

公司团队建设工作总结篇七

x月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为今天是我第一次参加“团队建设”的拓展训练。虽然只有短短的两天时间，拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在这两天的训练中我们共有八项内容：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，

只有充分的相信自己，相信自己的队友，才能毫无顾忌的摔下去。在工作中，我们也要相信自己，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。

“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬最后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼发花。再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可又不甘心这么放弃，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了最后一根木头。成功了，我们成功了，此时的心情无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。

“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出第一步，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。“孤岛求生，七色板，求生墙”等几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。

在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便达到胜利的彼岸。拓展训练结束了，我战胜了心魔，经历了心理与生理的考验，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。