

# 最新个人训练计划 训练的工作计划(汇总9篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

## 个人训练计划 训练的工作计划篇一

为进一步提高保管员应知应会汇报水平，强化规范化、标准化汇报流程，增强技能展示效果，根据保管员日常工作实际，制定本计划。

（一）培训负责人：

培训教练：

技术指导：

培训人员：

（二）时间安排：

自 年 月 日— 年 月 日，每天下午进行。

（三）培训地点：职工之家

采用集中培训，主要突出训练，重点掌握保管员所管库房的物资汇报流程、站姿、汇报词、走动中汇报规范，相互配合熟练程度。

（一）各库汇报词及走动中物资情况介绍

走动中物资情况介绍包括：码垛方法、技术标准、性能、用途、规格、数量，熟练掌握查库内容和流程等。

要求：

1. 汇报全部用普通话，达到声音洪亮、吐字清楚、数据准确、举止大方。
2. 汇报过程要做到流利顺畅、语速适中、抑扬顿挫。

## （二）表情、站姿训练

要求：

1. 站立要精神饱满，双目平视，下颌微收，面带微笑（露出6-8颗牙齿），面部表情亲切自然，双肩放松，稍向下沉，呼吸自然。
  2. 身体挺直，挺胸收腹、提臀，整个身体庄重挺拔。膝盖要自然挺直，小腿向后发力，可占成丁字步型，双手交叉于肚脐位置上。
  3. 双腿直立并拢，两脚跟靠紧，脚尖分开呈60度；男子站立时，双脚可分开，但不能超过肩宽。
  4. 主、副保管员手势要规范、整齐、一致。
  5. 行走要做到体态优美、步调一致、重心适中、摆动适当(手臂与身体的夹角在10-15度)、步幅规律(男：40厘米;女：36厘米)、速度均匀(60-100步/分钟)，有领导检查时可先左前两步引导。
  6. 走动时，动作要规范统一。
1. 保管员要高度重视，刻苦训练，全身心地投入到训练各个

环节当中，提升精、气、神，增强队伍的凝聚力和团队精神。

2. 在形式上不断下功夫，要把空姐形象作为参照对象，对着镜子练习站姿、表情、手势等。

3. 应知应会汇报训练中，要全面、客观、简要反应物资库情况及标准，强化静态汇报标准，提升动态汇报效果。

通过反复训练，不断提高保管员应知应会汇报水平、技能展示培训效果，使保管员仪表仪态、业务能力及普通话熟练程度、相互协调配合等方面在原有基础上得到更大的提高，有效的提升队伍整体业务能力，增强业务技能熟练度，提高保管员业务素质。

## 个人训练计划 训练的工作计划篇二

通过本次军事拓展训练的培训，培养员工严正的仪容姿态，提升员工的执行力，达到团队的步调一致，协调统一的工作作风。

单个军人队列动作

一、整齐，报数

整齐：

要领：基准兵不动，其他士兵向右或左转头眼睛看右(左)邻士兵的腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右(左)第三人为度。听到向前看的口令迅速将头转正，恢复立正姿势。

报数：

要领：横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数，最后

一名不转头。

## 二、立正、稍息、跨立

立正：

要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可以自行换脚。

跨立：

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手提右手腕拇指根部与外腰带下沿同高，右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

## 三、停止间转法

向右，左转：

要领：按照向右转的要领转180度。

## 四、蹲下，起立

蹲下：

要领：右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚跟上，两腿分开约60度，手指自然并拢放在两膝上，上体保持正直。蹲下过久，可以自行换脚。

起立：

要领：全身协力迅速起立，成立正姿势

## 五、敬礼：

六、行进与停止 1、齐步行进与立定 齐步：

七、正步：

要领：左脚向正前方踢出约75厘米(腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米)。，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾，手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约10厘米处，离身体约10厘米，向后摆时手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟110-116步。立定同齐步。

八、踏步 踏步：

要领：踏步时，听到口令，左脚踏1步右脚靠拢左脚，原地成立正姿势。

九、步伐变换(选训)

付：训练时间安排表如下：军事拓展训练培训时间安排表

备注：根据当天情况做适当调整，如有变动，以第一时间通知为准。

## 个人训练计划 训练的工作计划篇三

能够积极参加政治理论学习，思想稳定，能够认真学习政治理论，课后能认真总结心得体会，平时严格要求自己，始终牢记一名战士的职责，同时保持思想的先进性，端正安心服役的思想态度。

各种训练都能严格训练，严格要求自己，一些必须掌握的科目，能够利用点滴课余时间练习，专业理论及知识能够从最

基础的知识抓起、学起，始终以一名合格军人的行为准则要求自己，去参加训练。

我能认真学习新条令条例和各项规章制度，在中队组织的条令条例学习过程中，有些不清楚了解的内容，会利用课余时间把它弄懂并把条令条例贯穿于日常工作、生活、训练，注意平时的点滴养成，无论是平时集合站队还是工作训练，都能保持紧张有序，内务设置也符合标准。

在平时公差勤务和上级交给的任务时，都能积极快速高效圆满的完成，在工作时能任劳任怨，不记个人得失，能发扬部队特别能吃苦，特别能工作的精神，做到有任务高标准、高质量的完成。

在工作中能时刻谨记安全第一，遵守好保密守则，时刻注意保密事项，在于人交往中做到不该说、问、看、打带、传、记、存等保密原则。

(一)、政治理论学习不够深入透彻，只理解了一些表面的知识。

(二)、军事训练不能够始终保持积极高度的训练激情，队列素质不够，有待于加强。

(三)、作风纪律有时放松，没能保持始终如一，细节方面有所忽视。

(四)、完成任务有时对工作有些消极抵触情绪，导致完成任务标准不是很高。

## 个人训练计划 训练的工作计划篇四

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，

树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

1. 根据学生的实际状况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
3. 狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。
4. 有目的、有针对性地提高运动员的技、战术潜力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面潜力）
5. 每周二下午第三节课及每一天的大课间。
6. 全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

#### 1. 身体训练：

（1）力量：四肢力量与腰部力量为主。

（2）速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

#### 2. 投篮：

（1）罚篮

（2）近距离篮底擦板投篮。

（3）三分线外远投。

（4）中锋要掌握转身投篮动作。

（5）各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

### 3. 篮板球：

- (1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。
- (2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。
- (3) 注意抢到篮板球后第一传的处理潜力。

### 4. 用心防守：

- (1) 提高个人防守潜力，不断提高封堵快攻路线、用心抢断、补位、调位的防守技术。
- (2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。
- (3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。
- (4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防（23、212）

### 5. 快攻和防快攻：

- (1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。（抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的状况）
- (2) 长传快攻和短传快攻相结合。
- (3) 造成以多打少（32、21）和以少防多的方法。
- (4) 快攻一传的接应与前锋快下位置选取的配合。

### 6. 阵地进攻：

- (1) 增强个人进攻潜力，首先要敢主动进攻。

(2) 阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。

(3) 多运用小配合练习（掩护、策应）。

(4) 组织后卫的发动配合。

#### 1. 第12周：

(1) 讨论和制定计划。

(2) 恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。

(3) 个人投篮与防守技术训练。

(4) 熟练掌握各种传球技术训练（原地、行进间）。

#### 2. 第34周：

(1) 柔韧性练习。

(2) 半场小配合练习（掩护、传切）。

(3) 罚篮、三分球练习。

(4) 小力量训练。

#### 3. 第56周：

(1) 半场人盯人攻守练习。

(2) 全场人盯人攻守练习。

(3) 五点投篮练习。

(4) 罚篮练习。

#### 4. 第78周：

(1) 加大运动量，进一步抓专项身体素质训练。

(2) 防守步伐练习，看手势方向练习防守动作。

(3) 半场、全场一打一、二打二练习。

(4) 速度、力量、耐力训练。

(5) 区域联防（23、212）。

#### 5. 第910周：

(1) 半场各种运球突破上篮技术。

(2) 半场一打一、二打二、三打三。

(3) 罚篮、五点投篮。

(4) 教学比赛。

#### 6. 第1112周：

(1) 篮板球训练。

(2) 强调后卫、前锋与中锋的配合。

(3) 破解联防训练：如131进攻打法。

(4) 教学比赛。

(5) 罚篮。

## 7. 第1314周：

- (1) 阵地进攻，强调配合训练。
- (2) 快攻路线训练。
- (3) 进攻多打少训练（二打一、三打二）。
- (4) 教学比赛。
- (5) 五点投篮。

## 8. 第1518周：

- (1) 全面进行战术准备，以迎接上级有关比赛。
- (2) 持续训练水平，用心、认真投入到今后的训练比赛中去。

## 个人训练计划 训练的工作计划篇五

本文主要研究了我国当前的运动员训练水\*，探讨科学的训练计划如何才能尽快提升运动员的成绩。

运动员的训练与成绩提高是一个系统的过程，需要一个系统化程度较高的计划才能逐步提高运动员的训练水\*。为了实现这一目标，首先应当制定一个完整的训练计划，建立起科学的训练目标，分阶段来完成整个训练计划。

根据目标的进程和各阶段要达到的效果，可以将训练计划分成年度、季度、月度、周计划等几个不同的阶段，确保运动员有足够的精力来贯彻这些训练计划。

长时间的训练计划，例如几年与年度训练计划，可以适当的将训练安排一些耗时长、长期的训练项目。对于时间跨度较

小的训练计划，例如月度、周计划等，可以适当细化训练的内容，并根据运动员自身情况进行灵活地变动，制定一个有弹性的训练方案。同时完善体育科研保障体系，广泛运用现代科技成果，采用科学的训练方法与手段，对运动训练的全过程实施最佳化控制，以取得最佳的训练效果和创造最优异运动成绩的过程。

为了更好的加强训练质量，运动员在训练的过程中将自己容易出现的问题记录下来进行系统性的反馈，从而最终得到良好的效果。发现问题的过程，也是运动员建立起对自己更深层次的了解过程。

在这样的训练思维的指导下，教练员要了解自己执教的运动员，在开始训练之前就掌握其所有的数据。通过对比运动员现有状态与理想状态之间的差距来规划训练内容，这样的执教过程是十分重要的；其次，教练员要制定出有针对性方向性的训练方式，让运动员接受最适合自己的训练计划。

一名高水平运动员，生理与心理水\*都要十分过硬，不仅要在身体上超越大部分的竞争对手，还要在心理上能适应赛场带来的种种压力。

所以说，运动员之间相互的竞争是多样化，多方面的。在现代复杂的社会环境下，运动员的训练方式大同小异，但是对待训练的态度却能大大的提升运动训练效果。

因此，日常的.训练不能忽视对运动员心理调节能力的强化。运动员的心理承受力与心理素质水\*要如何才能有效提升呢？很多教练联系了心理学家，分析运动员在赛场上的心理状况因素，研究并设计出了一套广泛适用的心理暗示法。在大多赛事上都能帮助运动员有效的调节心理，从而创造出更好的运动成绩。

日常训练时提高训练的负荷，并不是每次训练都要在运动员

所能承受的极限负荷之上，加大训练强度进行提高，而是要确保负荷被控制在运动员所能承受的最大负荷之内，避免造成运动损伤。

整个训练计划应当系统进行，保持循序渐进原则，完成一个训练周期的目标之后再去做另一个训练阶段任务，在所能承受范围之内不断地提升负荷，不断提升运动员自身对高强度负荷的适应能力，让身体适应更高强度的负荷，进而提升运动员自身的竞技水\*。

运动员提升到一定强度的负荷之后，先维持在该强度下的训练计划不变，让运动员充分适应该强度，然后再逐渐提升运动负荷水\*，通过阶梯状训练方式逐步完成整个训练计划周期。然而在高强度的训练之后，运动员也要重视自身体能与身体状态恢复工作，在营养摄取环节要跟上训练消耗的节奏，调节好身体机能的生长与恢复之间的关系，建立起科学有效的训练体系。

### （一）准备部分的内容

内容主要包括：对运动员身体机能、运动能力、恢复能力的现状诊断结果；对诊断结果进行科学分析之后，所建立的适合于本时期跨度训练过程并能够完成的训练目标。

以上两项内容，不仅是训练计划中不可缺少的重要组成部分，而且是决定训练计划是否具备科学性意义的理论基础，同时还体现着训练计划的先导性作用。

在实际训练过程中，在制定多年计划、年度计划和阶段计划的时候，都会考虑到对运动员进行现状诊断定一环节，也都能够提出相应的指标；但在制定周计划和单次计划的时候，却常常忽视了这两项工作，常以主观估计来代替客观诊断，必然会大大增加训练的盲目性。

## （二）指导及实践部分内容

在训练计划的总体概念中，所谓指导部分的内容，是指对计划的全局性分布和设置尤其对时间跨度大的训练计划而言，它的意义与训练目标一样，是具有战略意义的重要内容。它主要包括训练阶段的划分、各阶段训练任务的确立、比赛序列的安排等内容。

通过指导部分的工作，对训练计划进行总体设想，勾画出训练过程的基本轮廓。然后进一步规划出训练负荷动态变化的基本趋势，完成对训练过程的整体配置。实践部分主要涉及训练的具体过程，其内容包括训练过程中具体训练手段的选用和安排、各种训练手段所载负荷量度大小的配置、恢复措施的设计与选用。在实际训练过程中，教练员还必须周密地考虑恢复训练措施如何安排，这是现代系统科学训练理论的基本要求。

运动员日常训练离不开教练员的指导与帮助，只有运动员与教练员建立起良好关系，才能使训练效果更好。同时科研人员要对教练员日常训练目标、训练计划、训练方法、训练手段等方面进行深入透彻分析，并且了解教练员的执教风格及其执教习惯，培养训练中与教练员的默契，建立共同认识，使教练员了解彼此之间所起到的作用，从中得到帮助，更好地组织安排训练工作。训练方法五花八门，虽然各自起到了不同的作用，训练了不同方面的身体机能，但是最终目的都是提升运动员的比赛成绩，所以任何训练方法都有一定的意义。教练员需清楚认识到这一点，通过灵活多样的训练方法，实现运动员竞技水\*的全面提升。

综上所述，在我国竞技体育事业发展的过程中，运动员综合训练水\*的提升是一个长期并且需要系统性规划的项目。在完善的训练理论，先进的训练理念的支持下，用科学和完善的训练方法，再加上运动员与教练员之间默契的配合，一定能逐步提升田径运动员的体育竞技成绩，为我国建立体育强国

贡献一份力量。

参考文献：

[1]冯树勇。\*高水\*跳远运动员训练内容体系的研究[d]□北京体育大学□20xx□

[2]周文军。我国普通高校高水\*田径运动的可持续发展[d]□湖南师范大学□20xx□

## 个人训练计划 训练的工作计划篇六

为了参加20xx年市直田径运动会，在学校中组建了以六年级学生为主的田径运动队，进行系统的训练，以增强学生各项身体素质，从而提高运动技术水平和成绩。

准备期间通知参训学生的家长，并得到班主任和学生家长的大力支持和积极配合，从而使运动队的训练得以正常进行。现将运动队的训练计划公布如下： 我校的田径训练主要集中在每天早晨(7：00——8：05)和每周天的下午(4：40——5：40)。

第一阶段：时间为前两周，采用一般的训练强度，进行恢复体力的身体训练。

第二阶段：时间为两周，采用较高强度的训练，加强技术训练和专项素质训练，有意识地把专项素质和技术结合起来.加大训练负荷.在训练中注重技术、战术、作风与心理素质的培养。

第三阶段：时间为一周，采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄并超量恢复，迎接我市市直小学生田径比赛，同时加强队员战术以及心理素质的训练。

第四阶段：认真总结在市直小学生田径比赛的得失，及时查漏补缺。改进训练方法。

- 1、对学生项目的训练，我们体育组的老师也有很明确的分配。
- 2、为迎接我市的田径运动会，我们选择了一些主训项目：60米、100米、200米、400米、800米；跳远、跳高；垒球。
- 3、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
- 4、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。
- 5、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

## 个人训练计划 训练的工作计划篇七

上周我们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,特地在大金山拓展训练基地来组织了此次训练,通过此次训练,有的项目成功了,有的失败了。但是成功与否并不是最重要的,重要的是在这过程中收获了什么,体会到了什么,这就是拓展训练的目的所在。

在训练场上,我们忘记了年龄,忘记了工作的身份,忘记了生活的环境,我们抛开一切,全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——银河,在队长的带领下,我们高唱队歌。整个训练主要包括五大项目:高空断桥,盲人方阵,攀登“毕业墙”等。每每遇到困难和挑战,我们

以团队的口号激励自己和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

其中让我印象深刻的一个项目是“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在9米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.4米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上9米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

经过午餐时间的修正，下午训练项目是“孤岛求生”这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。虽然过程不尽如人意，但最后依旧能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开。通过此项目我个人觉得，如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我。

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。攀上4.5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11人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，可见集体的力量之大。这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己身为团体中的医院而感动骄傲、自豪！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。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。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正到体现自我价值！

## 个人训练计划 训练的工作计划篇八

### 第一部分个人总结部分

#### 一、完成的主要工作

- 1、以认真的工作的态度及时准确的完成各月开票、认证、记帐、结帐和账务处理工作，及时准确的填报各类月度、季度、年终账务报表、并按时向各部门报送，及时准确的完成了税务的申报与缴纳，及时且顺利的完成了今年280万的退税工作。以及对各类会计档案进行了分类、装订、归档。
- 2、以严谨的工作态度及时准确的核签公司日常各类支出，并进行费用明细分类。及时准确的根据公司的资金情况和经营情况进行“资金预算”并提出合理的建议，以便让上层管理者能够及时的了解公司的资金情况并采取相对应的措施。
- 3、对公司各种证件的变更及年检负责，由于公司正处于发展初期，加上经营地址的变更，导致公司的各类证件需要发生相应的变更，除了今年4月份由于本人工作上的疏忽对海关部门没有及时进行变更，导致212单的报关没能按照正常的报关程序进行，好在刘总通过自己的人脉关系及时采用了其它的报关渠道才没有造成不必要的损失，在此做自我检讨，希望自己在以后的工作中能够更加严谨以杜绝类似的情况发生。除此以外其它相关部门的各类证件都做到了及时变更和顺利年检。

4、对于上级领导交待的其它临时工作能够及时的完成。

## 二、加强学习，注重提升个人修养和综合素质

1、通过报纸杂志、电脑网络和电视新闻等媒体，加强政治思想和品德修养。

2、认真学习财经方面的各项规定及新的法规政策，自觉按照国家的财经政策和程序办事。始终把工作放在严谨、细致、扎实、求实上，脚踏实地的工作。

3、努力做到学以致用，融会贯通，理论联系实际，让自己“在工作中学习，在学习中工作”，使自身综合能力不断得到提高。

## 三、个人工作中存在的不足

尽管自己顺利的完成了今年的各项工作任务，但在工作还是有不足之处：谦于财会工作的繁与杂，日常忙于应付事务性的工作较多，而深入的探讨、思考、研究财务管理的办法和工作制度较少，导致在工作上广度有余，而深度不足。加之财务部门人员的不稳定，以致自己对于整个财务部没有起到很好的统领作用。

## 四、明年的工作构想及要点

希望自己在新的的一年里，逐步学习运用科学的方法，加强对本部门的管理，提高本部门的工作效率，以达到事半功倍的效果。主要有以下三点：一是加强本部门的成本核算与管理，二是加强与各部门的工作，包括收汇管理，应付管理，进出仓跟进等，限度地发挥财务部门的职能。三是是准确做好各项财务测算，为上级领导的决策提供依据。

## 第二部分财务部门的总结

1、出纳岗位:人员已稳定,除了日常按时准确的付款/及时的登账/和日清月结外,还建立了按月费用支出的分类归集表,按月收汇明细表及汇总表,及时了解收汇情况并对差异进行备注。

2、成本岗位:这是本年新增的一个岗位,目前主要是成本审核、核算、及控制工作,实行按订单号乃至套件号进行成本台帐的核算与控制,对各订单的实际成本负责,为相关部门提供及时有用的信息,这也是一个同时要与各部门的岗位,新增这一个岗位后,建立了各供应商应付账款台帐和每月的供应商对账表,使得今年在业务量番一翻的情况下仍能很好的完成各应付账款所需的数据及发票跟踪到位的情况,但也许是由于各种因素的存在,导致今年的成本核算没能达到预计的效果,希望在新的一年里各部门能够积极的配合财务部门成本核算的工作,共同为成本所反映的真实性及时性出一份力,同时作为成本岗位的核算者也应该不断地鞭策自己,加强学习,从而达到一个企业成本核算的真正意义。

3、总账岗位:在前面的个人总结里已做总结,再此处就不再赘诉。

4、财务部门:总的来说本年度财务部门算是友好妥善了地处理对内对外的各项工作,包括与工商/税务/银行等外围部门都建立了良好的关系。

总之,今年的工作即将转瞬成为历史。也希望财务部那些应做而未做、应做好而未做好的工作也随着xx年的逝去而成为历史,在新的一年到来之际,让我们为自己加油,为部门加油,为公司加油,共同进步,共同成长。

最后,我再一次衷心感谢身边的每一位同事,有了你们这样好的同事,我相信我们的公司明天会更好!再一次衷心感谢公司,在这片热土上,我们将收获无限的希望!

## 个人训练计划 训练的工作计划篇九

20xx年10月15日—16日，大连麦凯乐总店内部培训师团队开展了一天一夜的拓展训练，此次活动目的是了解自己的伙伴，充分给予帮助与鼓励，建立自信与互信，感受彼此在工作中的密切关系。从入营的教练训导开始，学员们就体验到一种准军事化管理的氛围，大家全心投入。

从“有轨电车”到“自由岛”，从“过沼泽”到“空中抓扛”，学员们在练中学、学中悟，一天一夜拓展过后，有欢笑、泪水，也有成功的喜悦，但更多的是领悟到了全队的向心力。

训练后学员们都将一天的感受落到笔尖，将内心的领悟与实际工作相结合，使训练得以升华。

为期一天的北海拓展训练结束了，我们怀着兴奋、怀着感激、怀着对明天无限的憧憬……。全体队员们踏上了返程的路途。

还记得有轨电车吗？那是我们第一个项目，面对第一个项目，队员们即兴奋又担心，看似简单的两块板，十三个人手抓住两侧的绳子，统一步调的让有轨电车开动起来，不是容易的事情，没想到大家心往一处想，劲往一处使，电车开动起来了，随着难度的加大，任务完成也有了更大的困难，在第二轮行进中，电车突然停止不动了，在不准通话的前提下，大家用意念在交流，用眼神在鼓励，电车终于又开动起来，当电车到达终点时，全体队员欢呼雀跃，伸直臂膀大声呼喊，是什么让队员们如此振奋，是什么让队员们如此激情，是团队，是团队的力量让每个人感受到了集体的荣誉。

还记得那三个岛的任务吗？回忆起来，有好多惋惜，嘿嘿~~，不过教官说过，这个项目完成率相当低，当然在教官总结完这次任务的重点后，我们都若有所思，如果不是自己那样坐以待毙，如果自己再为对方多想想，如果自己再和大家多沟

通多交流……结果一定不是现在这样子的，虽然也许不能完成，但付出多一点的努力，得到的结果就会不一样，有了责任，担负了责任，是一种荣誉，也是一种自豪。

还记得那个地雷阵吗？在我们后来团队总结上，队员们一致认为这个项目是我们今天让每个人都记忆深刻的项目，为什么呢？郁闷到极点的我们，真的就不能完成这个项目吗？答案公布后，我依然记得队员们彼此之间失望、无助的表情，多想再加一把劲，多想再出一份力呀。痛定思痛后，在此项目上，我们缺乏的是分工不明确的问题，大家都在努力，每个人都在做一项庞大的工作，难免力不从心呀。如果我们每个人事先都有自己明确的目标，相信此任务定能顺利完成。

还记得那个空中抓杠的任务吗？当所有人看到那九米半高的铁杆，那斜上方的三角架，都不由的倒吸一口气，我能做到吗？我行吗？相信每个人心里都在这样的问自己。在教官一系列的讲解安全措施和我们每个人的任务后，一开始浮躁不定的心绪开始缓和了，继而是为自己加油，为团队加油的信念油然而生，不要忘掉我们是一个整体，是一个团队，不再是我们自己一个人。那句口号“你真的很不错，你真的很不错，你真的很真的真的真的真的很不错”依然回响在耳边……在每个人拍打队友，大声哦喊着这句话的时候，我们何尝不是在为队友加油的同时，也在为自己加油呢！怀着这样一份信心，怀着全体队员的期盼，完成任务就是完成自己的一次超越。当完成任务后，那份释然、那份镇定、那份感动，我们全体队员为你骄傲！

结束了，结束了……教官、队员围成一圈，为我们今天的超越一起呐喊，一起欢呼！

毕业会上，大家围桌而坐，和刚开始来到这里的心情截然不同了，我们懂得了什么是团队，什么是责任，什么是信任，在遇到困难时队友的一句鼓励多么重要！望着队友们，我心潮澎湃，感动，感恩，感谢身边的每个人！一个公司，大家劲都

要往一处使，企业的巨轮才能在指定的轨道上顺利前行。