

2023年训练员训练总结(精选5篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

训练员训练总结篇一

当学校的所有课程结束考完后，紧接着就是我们大学三年里所必须经历的阶段——实习。这是我们每个毕业生的必修课，也是我们踏入社会的基础以及作为就业的一个重要的预演，同时也是现代社会用人单位招聘人才的一个重要条件。一直向往上海高速发展的大都市的我，带着一份既欣喜又紧张的心情踏上实习征程时，我终于感受到了实习难，找实习单位很难，在上海找实习单位更难也！大学毕业生的实践动手能力不强，这几乎是所有用人单位的共识。提高实践动手能力不是一朝一夕的事，加强实习这一环节本来也应当是题中应有之义，然而几乎所有即将实习乃至实习过的大学生都有一个共同感受——找一家实习单位，真难！白给人家干活也少有人要也！还好，在姐姐的帮助下，我成功找到一个好的网络公司。

当我踏进公司上班的那一刻起，我告诉自己：不抛弃，不放弃。

实习第一个礼拜，算是适应期。主要了解一些公司的背景、产品、发展方向等。另外，尝试更同事多沟通，从交谈中也能够学到不少东西。同事们都很热心，很照顾我，告诉我一些在工作中应该注意的地方，在我碰到困难的时候便主动伸出援助之手，令我非常感动。

相对来说，这是一次专业不对口的社会实践。我是学语文教育的，现在却在网络公司实习，因为就网络编辑部的工作性质来说更适合广告专业的同学。但我希望在短短的几个月的实习期间里学到一点对自己以后的人生有用的东西。

根据学校对大专生的毕业实习要求，我在湖北咸宁丽发脱脂制品有限公司进行了为期半年的毕业实习。毕业实习的目的是：接触实际，了解社会，增强劳动观点和社会主义事业心、责任感；学习业务知识和管理知识，巩固所学理论，获取本专业的实际知识，培养初步的实际工作能力和专业技能。具体要求如下：

培养从事信用社前台工作的业务能力。了解并熟悉储蓄前台人员的日常业务和 workflow，学会进行工作。

理论联系实际，学会运用所学的基础理论、基本知识和基本技能去参与到具体的前台工作中。

培养艰苦创业精神和社会责任感，形成热爱专业、热爱劳动的良好品德。

预演和准备就业。找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备。

早上8点半，伴随着办公司大门打开，大厅不一会就人来人往。大家都忙碌着，我无所事事着。主任说这样吧，这个月的第一期黑板报就你负责。总算有事做了，说干就干。高中的时候担任过出黑板报，还好基础不至于太差。其实也没写几个字，关于“销售贿赂犯罪教育”的普法知识，却忙碌了大半天。不过效果还是不错的，有顾客谈起来，心中也是很高兴的。

下午，我在实习指导老师的指导下首先学习信用社工作必需

的基本技能，包括与人交谈、算成本、销售技巧等。这似乎给了我一个难题，本来自以为销售很简单，却未发现我原来有这么多基本的技能不会。看着同事熟练销售技巧，真是很羡慕，而我只能从熟悉产品做起。还时不时的有很多疑问。对于销售，刚开始我一直无法理解为什么不随身带个产品资料，这不是更方便吗？后来慢慢才了解，原来自己不熟悉产品直接去推销会显得不专业。

这次实习，除了让我对业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大专校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先感谢信用社给我这个机会让我来到这个集体，在联社为期一个多月的实习是我走出校门，踏入社会的第一步，这个阶段是我从学生步入职场的重要的过渡，对我来说有很大帮助，为我将来走上工作岗位打下坚实的基础。通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大专里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要一步的再学习。

其次，我觉得工作后任何人都必须要坚守自己的职业道德并努力提高自己的职业素养，做一行就要懂这一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会，比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。

最后，在公司里每一位员工都是我的老师。我虚心学习经验，将所学的知识与实践结合起来，多思考，多总结，多请教，充分发挥自己的工作积极性。我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得是最重要的，主要看的是个人的业务能力和交

际能力。我深刻的`体会了这一点。学历只是一张证书、只是代表你接受的文化教育的程度，但并不能完全的展现个人。以实际说话，也许你能说出很多新兴词汇，可是顾客不懂，那你就算不上是个优秀的员工。实习的时间虽然只有短短的一个多月，但是我感觉我的收获还是很大的。我要感谢我的信用社的老师，当我在业务上遇到什么不懂的问题请教他们时，他们都会悉心帮我解答，使我大大提高了对信用社务的熟悉程度，这对我的实习经历来说是十分重要的。

因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，使一个本科生具备较强的处理实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

训练员训练总结篇二

在这次军训中，我影响最深刻的就是我的教官，教官本来就是一个好脾气的人，可我们却把他若得无语，可以想象，我们犯了多大的错，第一次在上来的七天里，再苦再累，我都忍受，坚持下来了，第一次，我哭了，那不是坚持不下来的眼泪，而是我的心里第一次感到失落，无助，来到山上来，只有老师、教官、同学在一起，一起进步，互相关心，可这唯一的一点都失去了，我强忍住泪水，可它还是不争气的摔了下来，还好的是，我们大家都知道错了，第二天，我们优秀的表现又让原来的教官回来了。

“稳住就是技术”“要的是质量的，不是数量”这一句句经典的话语在心里回荡，就这样，七天的时间转眼就过了，说真的，现在要离开这个曾经让我讨厌的地天，还真的有点舍不得。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者.曾经，我们一起欢笑过，流泪过.今天，我们一起经历风雨，承受磨练.明天，我们一起迎接绚丽的彩虹.苦，让我们一起珍惜现在的

甜.累, 让我们体验到超出体力极限的快感. 严, 让我们更加严格要求自己. 天空愈晴, 星辰愈灿烂, 七天谓之辛苦的军训后, 我们的灵魂将得到升华. 我相信军训后回拥有一个绚烂的星空, 会有一个美好的明天, 让我们大声说: 军训, 感谢你, 感谢你, 军训。

训练员训练总结篇三

这学期我们开设了工程训练d这门课程, 在这门课程中涉及很多的机械类加工课程如车削、数控车削、数控线切割、数控铣削、铣削、焊接、铸造、钳工、自行车拆装共九大类课程。虽然每门课程所学习的时间只有两个小时二十五分钟, 但是在这个时间范围内却能够让我们对所学有了一个粗浅的认识。

我做的第一个实验是“车削”, 刚进实训室时, 我一脸的茫然, 因为这些机械我好陌生, 可以说是第一次见; 看到那么多要操作的手柄, 心里一阵发怵, 生怕一个错误的操作, 不仅损坏了机器, 还伤害了自己。由此对老师的敬意油然而生。我觉得老师好厉害, 用目测就知道距离, 而且老师做的工件那么完美。虽说是“庖丁解牛”, 但我还是又敬佩之意。我认真的听完老师讲的操作过程以及要慎重注意的地方, 开始了工件的操作, 虽然过程中还是有失误, 因为一紧张移动了错误的手柄, 还好及时挽救了回来。成品还不错, 自己比较满意。我想学校开设这些课程的目的就是让我们每个人都能亲自参与, 熟悉简单, 基本的机械工业操作。

在工程实训期间我们有时要和不是自己班的同学一起完成工作, 我们和其他专业同学的知识侧重点不同, 但是仍可以在一起合作, 我们有着明确的分工, 各司其职, 每个人都能活动中得到锻炼。很多的实训多要团队合作共同商量完成。任何一件小成就的背后都有一个集体, 呵呵, 团队合作也是除了机械操作知识的另一个收获吧。

在我所选的课程中我比较喜欢的是车削、数控加工类的、铸

造、铣削。我想大家和我一样在刚学习的时候对这些都是陌生的，但我心里却充满着好奇。我在刚进入铣削的实训室时，像刘姥姥进了大观园似的，并不知道那些机器是干嘛的，在老师的讲解下我知道了车床的型号分类、知道了什么事卧式车床、车刀、车床的进给方式；并在老师的引导下成功的加工了工件。我很喜欢数控类的实验，可能是觉得它很神奇的缘故吧！只要把程序输入进去，他不但可以检验对错，还可以把工件加工出来，我对此很好奇。在数控线切割中我依照老师所讲的设计程序要求，自己编写了一个小的五角星加工程序。因为时间的缘故，老师并没有讲怎么编写一些复杂的程序，只是讲解了一下基本的设计程序，以及机器上按键的含义。所以这个实验就只是了解了一下，同时把自己的程序输入就行了。在这段时间里我懂得了数控程序是部分控制整体；若一组程序计算错误，那么整个工件则加工不出来。其实这也让人很恼火。同时还熟悉了数控机械的基本编程。

在钳工实训中看到老师的那双巧手，特别羡慕。只见老师只是简单的挫了几下一个漂亮的作品就诞生了。但是自己亲自动手操作时不是那么容易了，就是想要挫个平面都是那么的难啊。但是，功夫不负有心人，经过我不断的改造、询问、打磨，最终完成了作品，突然间特别的有成就感。后面的一些课如焊接、铸造等就是技术实践性比较强的课了。但只要按照老师的操作步骤来做还是挺容易的，我也很轻松的就完成了操作流程。在实训中也没有发生安全事故。

在焊接加工课程中我是最害怕的，我每次拿起是总是手在颤抖，害怕一不小心弄伤自己或碰到同学，但在老师细心的讲解我明白什么焊接，焊接有很多种：二氧化碳保护焊、mag、mig、螺柱焊都是属于电弧焊接点焊、缝焊等属于电阻焊电阻焊是将被焊件置于两极之间加压，并在焊接处通以电流，利用电流流经工件接触面及其邻近区域产生的电阻热将其加热到溶化或塑性状态，使之到达金属结合而成牢固接头，老师的讲解让我对焊接加工有一个初步的了解，在动手操作中我们的任务是所焊接的图形必须是呈现鱼鳞状；有两

种画法：画圆圈法和画“z”字型。可是就是这样的一个小圈也让我手中的焊头老是粘在铁板上，最后经过多次的练习，终于成功的完成了本次实训的要求。

工程实训课让我对各种机械设备的操作有了初步的了解，我想让我得到更多的是实训中的互相帮助的团队精神，在钳工实训中我知道了坚持就是胜利。数控加工让我知道了工欲善其事必先利其器，想要加工出想要的东西就必须写出对的程序。我对实训课并没有太多的建议和要求，就是觉得是不是应该将实训的时间应该稍微的延长点，可以对一个到两个实训课程进行重点的讲解，以加深我们对它的印象；可能是专业的侧重点不同吧，所以对我们的要求不太高。

我认为工程实训对学生的全面发展非常好。总而言之，在这次实训中我收获很多，对自己的不足有了一个新的认识，以后还要更加努力。

训练员训练总结篇四

拓展训练总结。

虽然只有短短三天的时间，拓展训练给我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，我相信今后不管我们在何种岗位上，只要用心体会我们就能得到不同的人生感悟。

当我们踏上开往培训基地的大巴时，我们每个人都怀着激动、期盼的心情，教练员让我们每个人都起了有意思的代号，在这三天里我们将不以年龄、职务而都得互叫代号，这样使我们没有了在单位的上下级束缚，使大家都很放松，在经过四个多小时的快乐旅途我们终于来到了风景秀丽，山青水秀的太行山半山腰，我们将要在这里渡过人生中具有非常重要意义的三天。

我们分了两组，每个队分别起了队名，制了队徽，编了队歌，拟了口号。

我们进行的第一个项目是高空抓杠。

这是个个人项目，当我们站在下面时看着对友们似乎很轻松的就抓住了，当我站在7米多的高空中，我突然有点胆怯了，有点想放弃了，看着对友们对我鼓励的眼神，我不能让他们失望，我猛的一下就冲出去了，结果一次就成功了了。

原来并不像我们想象的那么困难，只要你勇敢挑战，相信自己就没有办不到的事情，在这项活动中，我们每个队友都非常出色的完成了任务。

我们进行的第二个项目是信任背摔。

当我站在4米多高的平台上，教练员问我准备好了吗？其实我心里真的很没底，我很不自信的说：“我准备好了”因为平时在生活中我们受到了太多的欺骗和愚弄，让我们人与人之间失去了信任。

我怕我的队友接不住我怎么办？当我听到我的队友大声的说：“我们准备好了，请相信我们，我们爱你”我就开始倒了，当我倒下那一刻，在半空中我感到了一丝凉意，当我被队友那温馨、有力的臂膀稳稳接住时，我感到了从未有过的踏实与信任。

这个活动就是任任与责任的体现。

在工作中也是如此，作为一个单位我们要建立信任，真诚，加强我们各个部门的配合，提高我们的工作效率。

我们进行的第三个项目叫盲人方阵。

这个项目是团队项目，我们最终失败了。

失败的原因有好多，本来这是一个简单的任务，而我们没有提前做好沟通，没有领导统一管理，而是在各自作战，而到最后我们也没明白我们到底要做些什么？在盲目的各自行动，而没有理解透这是个“团队任务”真的很遗憾！这项活动让我们深刻的认识到在我们工作当中保持有效的沟通是多么的重要，只要互相交流，互相交换信息才能充分发挥集体的力量！

我们进行的第四个项目是悬崖速降，

当我一个人站在20多米的悬崖上，往下看那一瞬我有点发晕了，我竟然有点手足无措了，我始终不敢迈开我的双腿，但当我真正的跳了两下后，原来是这样的刺激，这样的富有挑战性，最后顺利完成任务。

这就是我们在日常生活中对一些事情缺乏勇气和挑战，使我们失去了很多机会。

通过这次活动，我将对以后的工作当中勇往直前，越越极限！

我们进行的第五个项目叫人生坎坷路(牵手)。

这个项目是我印象中最深刻，给我感触最深的一个项目，当我的同伴戴上眼罩的那一刻，我从她的脸上看到了她表现出的那样孤独、无助、不知所措，当我牵着她的手迈出我们共同的第一步，我知道此时她的安全撑在我的'手中，我要保护她的安全。

一路上我们经过了山坡、独木桥、泥泞，荆棘终于到达了目的地。

虽然很累，虽然湿了双脚，磨破了手皮，但我的内心真的很高兴，因为我的队友很安全的到达了。

在这个项目中，让我想到在我们的人生道路上有很多帮助过我们，当我们遇到困难时是谁拉我们了一把？就像刚才我因为没有照顾好我的同伴，让她不小心擦了一下手，就像小时候父母没有照顾好我们而自责着。

而如今我们有了自己的工作，可能有了自己的家庭，已经为人父，为人母，有了自己的孩子，而你多长时间给父母打一次电话？多长时间回家看望一次父母呢？此时我的泪水已经湿了眼眶，因为在我的成长过程中我做为一个女儿。

最后一个项目叫深海逃生也叫毕业墙。

就是不能借助任何工具和外力，我们全体成员在最短的时间里翻越7.2米的高墙，就算全体毕业。

因为时间的紧迫，我们的男队友一个个自觉的搭成人字梯，先让体重大，年龄大，我们女生先上，在我们共同的努力下我们以优异的成绩完成了最后一项任务。

当我们全体站在毕业墙上欢呼的那一刻，看着下面的战友手磨破了，肩膀也渗出了血迹，我知道了什么是勇敢，什么是奉献，什么是大无畏精神，使我想起了一首歌是这样唱的：“一要筷子轻轻被折断，十根筷子牢牢抱成团”我们为那些甘为人梯，为他们的勇敢，奉献鼓掌，感谢他们，没有大家的共同配合，我们最终不可能完成任务！

3天的培训时间很短，但意义重大。

永远不会忘记背摔台上的那坚实有力的臂膀；不会忘记那坎坷人生路上教会我们时刻用一颗感恩的心去善待所有的人；不会忘记那毕业墙的那一幕幕感动时刻……当我带着疲惫和不舍踏上回来的路程时。

我的心里时终不能平静下来，回来这三天的点滴，让我回味

一生，感慨万千!通过这次排练训练让我战胜了自我，经历了心理与生理的考验，让我增强了自信心，让我们全体成员的手拉的更紧了，心贴的更近了。

相信每个人都从中得到了多少的启发。

在这次拓展中，既有个人项目也有团队项目，只有团队中的每个成员互相团结，互相帮助才能共同完成任务。

在今后的工作中，我们要发挥自身的潜能，克服心理惧，敢于挑战，改善人际关系，学会关心他人，树立团队意识。

不管遇到什么困难，能历功的跨出就是海阔天空，就离成功近了一步，退缩只有失败。

这次拓展将使我受益一生，它将成为我人生道路上重要的一个里程碑!最后我感谢精益公司的全体教练员们，你们让我学到了很多很多……，感谢我们公司登铁公司给我们这么好的机会，我会努力的将我所学所思运用到日后的工作中，回报公司!

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。

由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。

一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。

热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队

徽、队训、队歌。

我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。

队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。

第一个项目是翻越“电网”。

任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。

项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。

体积比较旁大的先过. 体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面. 经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着, 在每项活动结束后, 指导员都会有一段精辟的总结。

信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。

“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。

我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，

眉飞色舞地交流着训练体会。

有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说，训练培养了团队意识；还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1、分层管理、明确领导极其重要。

每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

2、做事要先做计划，再开展行动。

这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。

拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。

听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。

记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。

当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。

可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。

如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。

只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。

可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。

我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。

这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。

由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。

对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。

最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+12的效果。

回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。

团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力。

力!

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识;挑战的不仅是个人、更是团队。

训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。

通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。

提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。

随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标!

在此,我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。

衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌!

训练员训练总结篇五

20xx年9月11日，午后一点三十分，为期2.5天的拓展及标准化培训已圆满落下帷幕。短暂的2.5天，无比清晰而深刻的印在我们的心里。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻

板的说教，而是各自亲身用心去体会，去感悟。这两天，我们用实际行动诠释了管理生应具备的主动、信任、合作、沟通、责任、感恩和超越。这一天，我们也重新认识了团队的含义和价值，深刻理解了团结、信任、协作，真正感悟了团队的力量。从“破冰”拉近融合彼此的距离，到“高空挑战”超越自己，到“抢滩登陆”相信伙伴，再到“澳洲鸵鸟蛋”统筹协作，“无轨电车”的精诚合作，每个项目的侧重点虽然不同，但是都会带给我们深刻的思考和启发。

拓展项目以个人的努力和奉献为基础，个人成为团队每个不可或缺的元素。同时，也让我们懂得了团队项目的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。结合实际的管理工作和即将开始的学习生活，个人感想如下：

在拓展训练的每个环节，我们从开始无序到有序，从不知所措的个体运作到有条不紊的团队协作，我们对目标管理达成了共识，只有集思广益并抓住整项工作的目标和重点，才能以此为基础，有效的合理的开展相关统筹工作，较好的达成工作目标。在这过程当中，作为团队成员要积极参与，做到求同存异，同时要确立统一领导，决策和带领团队达成目标。

在处理各项工作前，必须理清思路，形成详细可行的行动方案和工作计划，根据团队成员的特点和长处有所规划和分工，各司其职，实现各个环节有序可控，对过程中可能出现的问题和异常有所规划和相应的应急预案，实现一流的管理思路，完善的工作方法，提升精细化过程管理水平，提升成效。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵，有一位企业家曾经说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

整个拓展训练中，贯穿始终的是团队的信任和协作，没有信任我们无法完成这些项目，正是因为敢于信任，值得信任，思维和定位快速转换，像一面镜子折射你我，我们才能面对种种近似苛求，毫不退缩，敢于将自己托付给团队，敢于承担人梯做好人墙拉紧牵系别人安全的绳索，互相协作，成就团队的梦想和奇迹。

开始，没有太多的期许，等到结束回顾其间的`挑战和磨练，惊喜的发现这次拓展训练给了我生命里许多不一样的东西，原本陌生的我们走到了一起，在汗水，欢笑，游戏，讨论中不断尝试，学会协作，互相鼓舞，分享胜利，发现温情，体味感动。久久回荡在内心深处的，不仅仅是片段式的回忆，更多的是收获了一种运筹帷幄的管理理念，一种协同作战的团队文化，一种冲锋陷阵的作战精神，一份更加淡定坚强的面对学习和工作的生活态度，以及必胜的勇气和决心。