

公司拓展训练活动总结 公司拓展训练心得体会(模板6篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。相信许多人会觉得总结很难写？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

公司拓展训练活动总结篇一

xx公司为期一周的内部培训结束了，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安全规程等相关知识，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涸。

平时要及时反思自己在工作过程中存在的问题，努力提高自己的各方面的能力，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，促进公司的快速发展。作为一名xx工作者，掌握xx方面的专业知识是我们工作的基础。只有加强对专业知识的掌握，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。通过各位老师理论联系实际的精神阐述，使我们开阔了视野，提高了思想认识，同时也增强了我们做好工作的信心和力量。

xx事业是充满阳光的朝阳事业□xx企业是不畏艰苦，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事业美好的明天唱响青春的主旋律。

公司拓展训练活动总结篇二

长城汽贸户外拓展训练营第一期开营了，这是我第一次参加户外拓展训练，心情无比的激动和好奇。

天气的炎热正是考验我的时候，这次培训我听到最多的一句话就是：“相信自己！相信团队！”这也正是我们需要的一句话，在工作中，我要相信自己，更要相信我们自己的团队，不是吗，团队需要协助，需要配合，需要有执行力，从一个个小游戏当中我深刻的体会到了这一点。在拓展训练中，每个人、每个项目都离不开团队的支持和鼓励，离不开集体的智慧和力量。每个队都要选出自己的队长，然后大家一起设计自己的队名、队徽、口号，每个项目虽侧重点不同，但都会给人带来深刻的思考和启示，使队员受益匪浅。虽然只有短短的半天时间，但其效果却是其他很多培训远不能及的。

从“激情节拍”中我体会到了团队朝一个共同的目标共同努力，就一定能超越我们自觉的想象，从“家庭和谐号”中知道了只要坚持到最后，就是胜利！最关键的是“背摔”这个游戏，看到最年长的队友张总第一个站到高台上摔下去，这不仅是自己的勇气，更因为是他相信自己的团队，这是对我们最大的鼓舞，心往一处想，劲往一处使是工作中必不可少的，只要这样才能使工作做的更好。

从这次活动我还有另外一种体会，那就是由于平时大家都在不同的岗位工作，而且各自的工作都很忙，交流和沟通的机会很少。这次拓展训练提供了一个很好的机会，让我全身心溶入到长城这个大团队中，与公司领导和同事们彼此开诚布公、交流沟通、团结互助，增进了了解，加深了友谊，这也是利于我们平时的日常工作。也希望公司多搞些这样的活动。

没有完美的个人，但是我们的团队组合到一起就是完美的，在短短的半天时间内，我对我和我的团队有了全新的认识。克服困难，锻炼体魄，磨练个人意志，增强适应能力，相互协作，形成有力的战斗团队，这才是一个大团队所需要的。希望公司多进行此类良好积极的的活动，我们需要优秀的团队精神。

公司拓展训练活动总结篇三

__月__日，风和日丽，经过公司团支部的策划和组织，公司十余名员工来到塘头，开始了为期一天的拓展训练。这不是一次普通的游玩或娱乐活动，而是活泼生动又非常具有意义的体验式培训。

正式的拓展训练开始，这次参训人员共14名，分组后的短短十几分钟内，各小组成员集思广益确定了队长，队名，队歌，通过小组风采展示的方式最终确定了“飓风队”和“闪电队”两个小组。第一个环节，教练要求我们个小组拍一张小组照，要求女生队员脚要离地一段距离，我所在的小队迅速的完成了这次任务，我为我小队感到骄傲。

最先开始进行的是信任背摔，当你站在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，然后喊出：“准备好了”。然胡对团队的信任，把自己的安全交给大家，毫不迟疑地笔直倒下，稳稳地被接住，安全地落地。信任背摔，是考验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造成更重的负担甚至是严重的伤害。由心而生的才是真正的信任，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1+12的效果。

第二项目是高空抓杠，在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求

我们爬上铁杆顶端的一个大概直径为20厘米的圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方的铁单杠。虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都会产生或多或少的恐惧感，在地上看，好像没那么恐怖，但是从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次挑战。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心，是最难逾越的，要成为一个强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，令人骄傲的是，我们公司的男同胞真的很勇敢。

不管是以上几个项目，还是接下来令人胆战心惊的cs[]猜数字，所有的情节历历在目，令人难以忘怀。拓展训练每个项目都离不开团队的支持和鼓励，它给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。随着公司的不断壮大与发展，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、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我们在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此，我真心的感谢公司团支部组织的这次活动，为我们搭建了一个互相交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。

公司拓展训练活动总结篇四

转眼间来公司工作已经八个月了，这八个月的时间给我最大的感受就是一个“情”字。是的，领导对员工的悉心照顾，同事之间互帮互助的浓浓之情，无不令我印象深刻。这八个月的时间里是我从学生到职业人转变的一个时期，期间我收获良多，感悟良多。

本次拓展训练中我们主要进行了“取水、取瓶”、“高空云梯”、“信任背摔”、“卓越圈”、“扎筏渡河”等拓展项

目。每一个项目都给我留下了深刻的印象，这些拓展项目已经不仅仅是一个游戏，我们从中更多的可以学到很多人生道理。

勇敢，主动！

在破冰之前，我对于拓展的认识还很模糊，想当然的认为拓展和军训类似，只不过是体力上的训练，但是随着教练的讲解才渐渐有所了解，认识到这一天半的拓展更重要的是对于一个人团队合作意识的训练，对于队长决策和执行力的训练。我们40多个人共分为三个小队，我很荣幸的被分到了三队，在选择组长时我主动承担了队长这个职务，这对于我来说将是一个挑战，这是我第一次主动承担“领导”的角色，这或许会成为我人生的一个重要转折点吧，起码我勇敢的做出了尝试。

时间，一定要有时间观念！

接下来的任务我们是要在三十分钟内确定队名、队训、队歌、队旗等。除了对歌外其它的三项我们都迅速的确定了下来，但是对于没有任何音乐细胞的我来说无疑是一个巨大的难题，不过最后大家群策群力，还是想出来了一个很不错的队歌。最后因为超出规定时间3分钟，作为队长我接受了70个俯卧撑的“惩罚”，经过这件事儿使我们每一个人都有一个很强的时间观念，作为队长，更是在后面的拓展中严格控制时间，通过这件事儿我学会了以后无论在工作中还是生活中都要赶早不赶晚，要把握好时间。

注重沟通！

第二个项目是“取水、取瓶”（不清楚这个项目的具体名称，暂时用这个名字表示吧），大概内容是，每个队分为两个小组，每个小分队从教练处取得任务书，到指定地点完成任务，期间这两个小组之间最多沟通10分钟（可以分为3次使用），教练

宣布任务开始后我们组两个小分队就开始研读计划书，并且想当然的认为我们的任务书是相同的，我们只不过是商量选择一个最优路径，直到在开始后的20分钟我们进行了第一次沟通。结果是出人意料的——两个小组的任务是不同的，一个是取瓶，一个是取水。通过这个游戏我们对与信息沟通的重要性有了一个全新的认识，对于这个游戏而言，我们失去了最开始的“黄金沟通三分钟”，在工作中则表现为，当领导下发任务后一定要确保自己对任务理解的正确性，在开发过程中，和网管、硬件的沟通，是否符合需求等，否则，一旦不一致，则前面的努力都是白费。

团结协作！

“高空云梯”这个项目是对我们体力和毅力的考验，也是团队在困难中团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验。在这个项目中，需要两个人为一组，通过两个人相互协作最后趴到最高处得横木才算成功。在所有组中，韦添一和王美静这一组最艰难，他们是第一组，我们大家都没有经验，看到他们在横木上筋疲力尽我们在下面为之着急，但是他们从来没有说过要放弃，他们的坚强和勇敢鼓舞了我们后面的每一组。当他们爬上了最后一根横木后，这不仅仅是他们二人的成功，更是整个团队成功。在后面各组的训练中我们逐渐掌握了窍门——在必要时防护队员配合攀爬的队员适当“给力”，这样横木上的队员便可以感受到身后整个团队的支持。这要非常感谢我们队体重二百多斤的王__，正是他凭借着身体优势一次次的帮助队友攀爬上了横木的最高端。

公司拓展训练活动总结篇五

在公司的组织下，全体人员前往笑翻天拓展训练基地进行了户外拓展活动。整队、分组、选队长、起队名、画队旗，很快“黄河狼”队和“无敌”队就诞生了，大家纷纷喊着各自队伍的口号，以饱满的热情投入到了接下来的活动中。

拓展训练共举行了高空作业和攀越毕业墙等多个项目，高空作业考察的是每一个成员的胆量，对于这样一个项目，很多人都缺乏自信，甚至不敢尝试，但在大家的鼓励之下，每个人都顺利的完成这个项目。攀越毕业墙考验的是团队的协作与智慧，在全体成员的共同努力之下，大家也是很快完成了这样一个项目。

半天的拓展活动在不知不觉中很快就过去了，大家似乎意犹未尽，当教练问起大家：今天最大的感受是什么时，大家异口同声的回答道：我们是最优秀的团队！

晚上，公司还举行了别开生面的聚餐活动，大家欢聚一堂，在欢声笑语中传达着团队的和谐。也许正如他们所言，这是一个极为优秀的销售团队，他们克服了各种困难与挑战，创造了一个又一个销售奇迹，可能今天是一个新的起点，他们不仅将创造下一个飞跃，更要创造下一个奇迹。

经过之前的拓展训练，大家纷纷意识到了团队合作的重要性，彼此的心更加贴近，感情也更加深厚，纷纷敞开心门，畅所欲言，讲述自己的过往，倾听同伴的心声，现场的气氛也越来越融洽。

公司拓展训练活动总结篇六

通过参加公司组织的拓展训练，相信你一定能从中收获很多。下面本站小编为大家带来公司拓展训练心得，供你参考！

有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

一、团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

二、凝聚力没有人知道接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

“参加的是一次训练，影响的是你的一生，公司素质拓展训练心得体会-感恩、奋进。”这是我们这次参加香港心洲国际文化产业有限公司中国国民素质教育训练学院时进教室老师说的第一句话。老师说话的语气沉重、铿锵有力，充满挑战性，令人热血沸腾。培训的时间距现在已经两个月了，但我记忆犹新。

是的，我非常认同老师的这句话，这次培训让我收获太多。特别是自己都快四十岁的人，过去有很多迷茫，对人生、事业、亲情、家庭、朋友都比较肤浅，有些方面还认识模糊。通过这次培训，我认识了自己，明确了自我，也总结了过去的很多不足的地方，对我今后的人生道路指明了方向和目标，

我一定要好好的珍惜自己，珍惜这次学习到的知识，运用到我的工作和生活中去，让我今后的人生更加有价值。

来到本站这个团队已经快四年了。四年的艰辛、坎坷和不平凡的工作让我感觉到认识了黄总，认识了唐总，和这个团队一起奋斗、创造是我这辈子的福分。是公司、是团队成就了我的今天！这也是我一直跟随并继续跟随团队走下去的重要原因之一吧。

黄总是个令我尊重敬佩的团队领头人，他就是我的良师和益友。他年龄比我小，但他爱学习，生活朴实无不良嗜好，对人和蔼友善，对工作的敬业精神和对事业的狂热追求是我学习的榜样，他和其他的煤业老总有很多不同的地方，特别是怎样让公司、团队走的更远、飞得更高他想出了与众不同的办法：投资上百万、循序渐进的给团队高中层提供学习、训练的机会，让团队素质整体提高，让团队成员跟上企业发展的步伐。我非常感谢黄总给予的学习机会，一次又一次的参加培训和学习，让我知识得到更新，生活更加充实，对未来充满信心。

通过几次培训，我有个小小总结，那就是做人要与人为善，公平正直，做事要忠厚诚实，有责任意识。特别是作为企业的高中层管理人员，更应该体现这方面的素质。还有就是只有团队的力量才能成就一番事业。在思八达智慧场杨光老师说过：当今的企业发展要成功并长远的发展，就一定要通过学习来提高团队的整体素质，体现团队精神，通过学习收到团队“学相同、思相近、言相和、行相扶、国一致”的效果。高贤峰博士的讲演中，举例巴西和阿根廷的足球比赛，阿根廷在1分钟内，10个队员都接触球，通过32次的传递，打进了决定胜负的进球。说明一个问题，那就是团队的力量、互相信任、协作的精神产生的结果。心洲成功素质训练营的培训，斯巴达克方阵告诉我，“团队兴亡，我的责任”。用这样的心态去做我们应该做的事，面对一个共同的愿景和目标，我们定会实现自己想要的梦想。

还有，这次学习中我收获了对人生的态度、做人的标准、感恩的心态。

真的，感谢心洲，这次学习是一个人生的洗礼，洗掉心中的污垢、尘土。也悟出了许多过去不知所为的道理。他们用最简单的而又最直接的小小游戏告诉了我：其实人的一生，就像来自宇宙、大自然的一颗尘土，匆匆的来，又匆匆的去。但我们在这短短的来去时间空间段应该留下什么呢？我认为就是认识自己、活出精彩、就是做平凡而有意义的事，就是体现自己价值，不枉渡此生。

世界上没有完美的个人，但有完美的团队。一次偶然的机会，我参加了由公司组织的拓展训练。通过训练，让我无论在工作和生活的价值取向和团队意识的理解上都有了进一步的体会。

对于我来说，参加拓展训练是一次极为难忘的经历。这是一种新鲜的培训方式，脱俗于传统的书本灌输，它给予我们的收获来自于我们亲身的体验和启迪般的思考，短短的两天时间，正像此次拓展的宗旨一样，它给予了我对自我和团队的一种全新的认识和思考。

在我们成功的挑战每一项活动的背后，至始至终都是我们所有队员共同努力的结果，少了其中的那一个，我们也许不能完成哪怕是一项小小的游戏。就象我们的电厂，是一个团队、一个整体，大家互相支撑、相互信赖。每一项工作，都不可能独立完成，每取得一项小小的成功，都凝聚着大家的心血。尽善尽美的做好自己应该做好的每一步，这样，能将我们公司造成一个坚不可摧的富有战斗力的团队。

一个团队在成长的过程中会遇到各种各样的问题和困难，无论是领导者还是每个人都不能保证其100%正确性，所以，只有在行动的过程中不断修正自己的错误，发现更好的工作方法才能使团队朝着完美的目标前进。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的认识和个人在团队中的作用感悟至深。如果从活动中感悟到的知识在今后的工作中运用得当，相信我们科松的大团队会越来越强大和完美。