

提升部门凝聚力活动方案 提升团队凝聚力活动方案(通用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。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

提升部门凝聚力活动方案篇一

三天的训练时间在人的一生中微不足道，但三天的激情、努力、挑战给我这个刚走进社会踏上工作岗位的新人带来了一笔宝贵的精神财富。拓展只是一种训练，是体验下的感悟，我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。“磨练意志、完善自我、熔炼团队、陶冶情操”。

如果你不能从沟通中获得充分的信息，那么你的做事环节肯定会出问题。这点在“牧羊”任务中体现最为深刻，我们的队伍脱节、有些指令“牧羊犬”无法下达，都是未能及早地意识到细致有效的沟通所致。

人际关系是个体之间在社会活动中形成的以情感为纽带的相互关系。社会心理学认为人际关系就是人与人之间的心理距离。沟通可以缩短人与人之间的距离。是人际交往的基础和前提，是人际关系中最重要的一部分，人们通过沟通传递情感、态度、事实、信念和想法。

很多日常工作的技巧，就像薄薄的窗户纸，如果没有人给你点破，单靠自己摸索，可能一年半载你还是雾里看花，而如果经验丰富的同事对你稍加点拨，你可能很短的时间内就能

云开雾散。作为刚走进矿区的大学生，在工作负荷还不是很
大这个有利时机，除了执行好领导交办的各项事务的同时，
尽快熟悉情况，不懂就问，勤沟通，积累经验。为矿区的发展
贡献自己的一份力量。今天、明天不论我们身居何位，更
应该认清沟通的重要性，注重平级之间的沟通、下级与上级
的沟通、部门与项目间的沟通以及经验的交流等是实现集体
目标的关键。

双赢其实还启示着一种做人的道德，包含着磊落与宽容，健
康与团结，甚至可能因此而获得“高山流水”般无价的友谊。

提升部门凝聚力活动方案篇二

虽然拓展训练已经结束了，我相信今天大多数的大家会感到
腰酸背痛，相信大家还对着昨天的拓展久久忘怀，相信大家
会在微少的改着……或是心里的或是行动上的。

这次拓展，或许大多数人最初的感觉只是一次拓展活动而已，
会感到只是任务只是公司安排的，心里会些有埋怨要早起、
会被晒黑、会辛苦等等。拓展完我相信留给大家最后最深刻
的是感动、意外、振奋、团结。

也许大家都知道感动和团结的释义，但是这次拓展真正让我
明白了、体验了、体会了什么是感动，什么是团结。让我感
动和意外的是我看到了不一样的大家，看到了真实的大家，
看到了具有凝聚力的大家。

平时我们大家在公司里在工作中最多只是一个微笑、一句招
呼、一个问候。彼此之间的了解甚少。但是毕业墙那一幕幕，
让我现在都觉得很难以忘怀。失败了三次，爬了三次。每次一
个脚步踏着一次大腿、一次手掌、一次肩膀我都感觉到人梯
的肉体在使劲着、在忍强着肩上的重量。一个又一个从他们
的身体翻越而过，他们承受了多少重量。当每一次教练喊停，
我觉得很遗憾但更多还有无奈。因为我踏过他们的肩膀，每

次踏着他们的肩膀我都能感受到它在微微颤抖而马上又很坚稳起来，我知道他们在使劲着使其平稳让我们可以顺利爬上去，站在上面的同事也出了全身的力气拉我们上去的，吃力得面部的表情都扭曲了。

在他们辛苦付出了那么多的时候，为什么大家还是要犯规重来，为什么大家还是那么散漫的动作呢？但是最后还是觉得很欣慰，大家终于团结了起来，心在一起了，懂得了。再没有了犯规没有了散漫没有了重来。感动的是他们，毫不犹豫站出来做人梯，一直在坚持到最后，汗水浸透了全身，用全身的力气的力气让每一个成员爬上去。

感动的是他们，站在上面用着双臂，把成员一个一个拉上去，有重量级的、有轻巧的、有高大的。感动还有最后2个同事攀爬的那瞬间，心里在担心着也在期待着。当最后一个抱着上一个的腰部，上面的同事在使劲拉的时候，那每一次的上升的痕迹都是那么的艰辛、那么的坚定、那么的勇敢、那么的努力。大家在加油、在期待着、心里也许被这一幕幕感动着。最后我们胜利了，欢呼了。

如果没有责任感、没有团结、没有凝聚力、没有信念、没有坚持，可能这次不会有成功。

感恩这次的拓展，让我们体会了什么是感动和团队。让我们重新认识了彼此、感悟团队的无穷力量。

提升部门凝聚力活动方案篇三

展现xx培训学校激发兴趣、拓展思维的教学特色，进一步密切家校关系，彰显教职工团队魅力，并扬我学子风采，开启“益智课堂”新模式。

二、活动时间

20xx年4月9日（雨天延后下一个星期六）

三、活动地点

四、活动准备

- 1、制定活动方案，实地考察，发布微信公众信息。
- 2、统计参加活动人数，包含家长、学生、教职工及相关服务人员。
- 3、制定活动标语、标识牌，购买奖品等。
- 4、车辆征集、检测、编号，落实司乘人员。
- 5、分组制定益智游戏内容及规则。

五、活动过程及要求：

（一）集合时间

早上7:20在金慈小学至博物馆宽敞马路边集合，车身靠博物馆这侧，车头向红绿灯方向停放□xx人员给小车编号。没有指定开车的家长、学生须7:30赶至乘车处。7:50准时双闪灯出发。

（二）参观渔浦书院，即兴吟诗大赛

要求：走进阳和渔浦书院，感受百年书院气息，以及中华民族优秀传统文化，体会农村学生求学艰辛。参观浏览后，即兴吟作七字一句或五字一句的诗歌，共四句，关于诗作，其它无要求。

参观讲解□yqq

吟诗评审□zf□wq□dbh□zq

吟诗场地喇叭安排□ll

现场主持□mjp

颁奖□jt□zj

安全、纪律维持□lj□zzy□hb□wpp

奖品设置：奖励学习用品一份，前20名有效。

时间安排：9:20进入书院参观。9:30即兴吟诗比赛。10:00启程。

预计奖金100元。

（二）红军树下亲子活动

1、主持人整队，简单介绍红军树，交待活动注意事项。

10:30所有活动人员在红军树下集合，家长车辆依次序在河边柳树下等地停放。

2、亲子袋鼠跳活动

活动方法：购买一定数量的蛇皮袋，或购买布袋□ll老师负责）。家长、学生完成一定距离的蛇皮袋袋鼠跳，最先完成的队伍获胜。

主持□mjp□yqq

分组□jt□zj,dbh,zzy

裁判□lj,zq,

维持秩序□zf,wq,hb,wpp

奖品保管□ll

奖励规则：每组最先获胜的全体学生，可领取奖品一份。

每次进行3个小组。预计奖金250元。

（成员分组，待参加活动人员名单确定后再公布方案）

教材知识及百科知识抢答赛

活动方法：分两轮进行，每轮分高中低年级组。第一轮学生答题，第二轮家长与孩子共同参与答题。

主持□mjp□yqq□zf,zq

颁奖□jt□zj□dbh

维持纪律□lj□wq□wpp□zzy□hb□ll

奖励规则：答对的学生，可领取奖品一份。

预计奖金：500元

（成员分组，待参加活动人员名单确定后再公布方案）

4、结对而行

活动方法：分5组同时进行，每组由父子（女）或母子（女）组成，准备若干绑带，绑住腿向前冲，最先到达指定地点的一组，即获胜。获胜者，可领取奖品一份。

主持□mjp□yqq

分组□jt□zj,dbh,zzy

裁判□lj,zq,hb,wpp

维持秩序□zf,wq,

奖品保管□ll

预计资金：250元

（成员分组，待参加活动人员名单确定后再公布方案）

5、合影活动

12：30自由摄影、合影活动。

（三）午餐活动

13：00溪口某餐馆

（四）或探访溪口古街及苏维埃政府旧址。

（五）全体集合，返回慈利。

六、经费预算

开餐费：300元×20桌=6000元

奖金：1100元

其它：200元

合计：7300元

说明：通过实地考察，受渔浦村、樟树村道路限制，大巴车不能前往，所以需要愿意且有车的家长出车，经慈利xx学校给车辆编号，安排乘坐方案。待活动结束后，再统一返回。当天中午，慈利xx学校请所有参加活动的人员在溪口古镇就餐。

提升部门凝聚力活动方案篇四

20xx年9月20日，公司的30个伙伴一同搭上开往拓展中心的大巴，正式开启为期两天的户外拓展培训之旅。此次培训围绕团队制胜的主题，展现大家的团队协作能力。

还记得刚开始时我的心情是很复杂的。一方面对于此次培训充满期待，另一方面又担心自己完成不了任务拖团队的后腿怎么办。当培训结束的那一刻，我的内心更是五味俱全，而这一切只有全身心投入训练后才会有真实感受。

回顾这两天来参与的各个项目，看似好玩，实则大有学问。用谢部长的话概括就是“玩游戏，悟人生”。挑战99秒、溶洞壁画、极限时速、高空挑战、抢滩登陆、毕业墙·····训练中的每一个项目至今仍在我的脑中反复回荡，每一次齐心协力的团结合作，每一次的分享，让我明白什么是信任、什么是责任、什么是奉献、什么是团队合作精神。

第一天的培训正式开始前，两件看似简单的小事给我上了第一课。一是限时换队服：我们没有按时完成任务，全队都要接受“奖励”——男生做俯卧撑，女生做蹲下起立动作。当时我隐隐约约听到队伍中有少许的怨言，在那一刻我明白了：因为我们是一个团队，所以有福同享有难同当，一个人犯下的错误可能要整个团队来承担。若不想成为团队的累赘，最好的办法就是提高自己的办事效率与能力，让自己做好的同时也要协助其他人完成任务。另一件是摆放矿泉水瓶：原本很简单的一个动作，我们却重复了三四遍才能在更短的时间内将瓶子摆放整齐。假如教官没有给我们更高的要求，我们

或许不会花更多的精力在摆放矿泉水瓶上面。正是这么一件小事，让我懂得：不要成天喊着自己有多大的理想与抱负，而对身边的小事置之不理，嗤之以鼻。能够把简单的事情每天都做好就是不简单，能够非常认真地做好每件容易的事就是不容易。

培训正式开始，教官告诉我们：在这里，我们要暂时忘记级别，忘记性别，每个人都是团队中的一员，要做到全身心的投入。这是我学到的第二课：学会放下与投入。平时在工作或生活中，我们总会碍于某些客观的因素，需要让自己有所保留。但在这里，我们需要放下那些顾忌，不要想太多，全身心投入，这样的体验来得更真切。正因为放下，我看到许多伙伴们敢于展现出真实的自己，那是与平时工作中完全不同的另一面；正因为投入，我们才能齐心协力，朝着共同的目标努力。

在所有的拓展训练项目中，有两个项目对我的影响是最深刻的。

高空挑战由高空单杆和高空断桥两个小项目组成，需要我们极大的勇气与良好的心理素质。教练一直向我们强调，我们拥有自主选择权，上还是不上，全由自己决定，一旦下定决心，就要挑战到底。一开始，我望着8米高空上的单杠与断桥，心理有些害怕，但又跃跃欲试，很想挑战一下自己的极限。

当一个又一个队友打前锋上阵，在高空完美降落时，我在下面为他们欢呼鼓掌，同时又增添了一份信心。他们能做到的，我同样也可以。当我终于鼓起勇气，佩戴好安全装备，独立爬上8米高的高台，并在直径仅为25公分的圆盘上艰难站立后，才发现我真的很害怕，身体一直在颤抖。我听到底下的队友为我喊出的加油声，我也在为自己加油鼓劲，可是，望着看似遥不可及又近在咫尺的横杆，我始终不敢从圆盘上奋力越出。最后，就在我犹豫的那一瞬间，我的身子突然向前倾斜，坠落下来。挑战失败，有些遗憾。

当我回到地面上，回想刚才在8米高空的那一幕，我不断地问自己，到底在怕什么？底下有那么多人保护我，我还怕出问题吗？为何我要在上面犹豫那么久，假如那根横杆真的是我生命的最后一根稻草，我还会那么犹豫不决，不敢向前吗？我都已经敢爬上去，为何不敢跳下来呢？综上所述，我的问题出在心态上。我没有克服恐慌的心理，向着目标竭尽全力的跳起，所以才会犹豫，才会失败。

当我重新站8米高空的木板，挑战另一个高空项目——高空断桥时，我的内心已经很平静。这一次，只有一根绳索连着教练和我，没有其他队友，但是，我对教练绝对的信任，对自己有十足的信心。我不在犹豫不前，来回两次，我顺利地跨越断桥，完美降落。

空中用心迈出一小步，人生从此迈出一大步！同样是高空挑战项目，前后两次我的心态完全不同，结果也截然不同。高空挑战给我最大感受就是：其实每个人的潜力都是无限的，能不能超越一个困难，实际上就是看你有没有信心、勇气去面对，能否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。很多事情在我们没做之前，惧怕、排斥首先会在占据我们地心，听任懦弱、迟疑地摆布，等待我们的只有失败。只有勇敢地向前迈出一步，我们才会离成功()更近一步。我相信，我可以！

毕业墙是我们所有参训的队员要共同努力完成的最后一项挑战。一面4.2米高的平滑墙，不能使用任何道具，要在尽可能短的时间内，30个人都要成功翻过此面墙。这是一项听起来多么艰巨的挑战，但我们都有信心完成。我们都不想被列入挑战失败的黑名单，更不想让自己的脚踩在印有公司名字的横幅上。毕业墙，只许成功，不许失败。

随着培训师一声令下，大家按照指挥官的安排，各司其责。有几个伙伴毫无怨言做人梯，其他人迅速围成保护圈。我们在与时间赛跑！永远忘不了，那一个个有力的肩膀、一双双

坚定的眼神，一张张憋足了劲而涨红的脸，一声声释放出自己所所有力量的呐喊。此时此刻，我们不分彼此，我给出我的肩膀，你伸出你的双臂，只为了所有伙伴成功翻越高墙。

随着音乐声的缓缓响起，拓展教练富有磁性的声音慢慢展开，他在说着我们这几天的培训，说着刚才的生死关头，说着我们的团队，说着我们刚才穿越生死时踩过的肩膀和人，说着生命，透着感动。那时我的眼泪再也控制不住，那时感动的泪水，喜悦的泪水。我们一个个站在毕业墙面前哭到麻木，加油声呐喊声喊到嗓音沙哑，互相拥抱着不想松手，感动和美好刻在了心里。最后我们指着毕业墙，高喊：不过如此！是的，只要大家齐心协力，再大的困难我们也能一起克服！感谢我的每一位队友，你们都是真正的勇士！

短短的两天拓展训练，它所给予我的启发和经验将是一笔永久的财富。经过此次培训，我觉得大家彼此的感情更深了，我们不再是陌路，而是相亲相爱的一家人。因为有你，有我，有他，未来才会更精彩！

提升部门凝聚力活动方案篇五

在拓展训练的团体项目“过毕业墙”中，要求全队20名队员在不借助外力(物品)、脚不粘墙的情况下全部攀登上三米高的毕业墙。整个项目流程是：首先由两个人先搭建人梯将一名身强力壮的队员送上毕业墙；接下来由其他队员相续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，把所有队员依次送上毕业墙；最后一名队员是通过上面的一名队友以整个身体作为连接锁将其带上毕业墙。

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。贯穿于整个项目始终的是共同的目标，那就是“团队登顶”，而每位队员也正是就这一共同目标达成了共识。正是因为有着共同的目标，

所以从根本上激发每位队员主观能动性；也正是因为有了主观能动性，所以大家才可以紧密的联合在一起；恰恰是这种紧密的联合，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、不同的需求、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；最后登顶的那名队员和以身体做连接锁的队员，甚至看上去非常危险。但为什么大家都按部就班的做了呢？因为大家都了解，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、团队凝聚力体现于成员间的协作。

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。而这“梯”与“手”之间，“手”与“手”之间的接触与连接所体现的正是一种协作。也正是有赖于这种协作，使得整个项目圆满完成。

工作中的协作更无处不在，上级与下级之间；同级之间；平行部门之间。当上级不援力、下级不得力、同级不借力、平行部门使反力，试问团队还有任何凝聚力可言吗？可以说，协作的品质是影响团队凝聚力的绝对指标。

4、团队凝聚力升华于归属感。

在整个项目的进程中，坚定不移的共有二个信念，其中一个就是“团队登顶”，另一个则是“决不放弃任何一个人”。我们始终喊出一个口号就是：我们就是一家人！“我们”指的是团队中的每一个成员；“家”指的是团队；而“我们就是一家人”所指的是“团队就是我们每个队员的家，每个人都是家中的一员，我们将同进同退”。那么，“下顶”体现着“扶持”；“上拉”体现着“援助”；“中间连接”体现着“承担”；“口号”体现着“鼓舞”和“关爱”。也恰恰是这些扶持、援助、承担、鼓舞、关爱，营造出家的感觉，而这家的感觉随之带来的就是团队的归属感！

工作对每名员工来说不只是物资需求，也包含着精神需求。一份薪水不错但勾心斗角的工作不见的人人都愿意做；一份薪水具平但关系融洽的工作不见就没人愿意做；但值得肯定的一点是，一个缺乏归属感、没有凝聚力的团队，肯定免不了“缺兵少将”的局面。

综上所述，增强团队凝聚力无异于增强团队战斗力。在商场如战场的今天，团队凝聚力的重要性不言而喻。

希望能够与业界同行相互交流。