

最新物业公司团建方案 公司组织团建活动总结(优质6篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

物业公司团建方案篇一

为了打造一支有凝聚力，有向心力的队伍□x月5日，在单位领导和同事的组织下，全体干部同事一起参加了新组织扩大以来的第一次户外拓展活动。

最近连续几天下雨，一直以为团队拓展训练会在室内举行，到了拓展训练场地后才知道我们被误导了，原来是市内。好吧，就这样暴晒在太阳底下，没有一点点防晒。虽然最后大家都晒黑了，但是在前后都暴雨连天的日子里能挑中一个大晴天，不得不感恩我们的好运气。

在正式拓展训练以前，拓展教练把我们分成了红黄两队，先选出自己的队长、秘书、宣传员和安全员，然后再想出自己的队名、队歌、队标和口号。

我们一共玩了5个拓展训练项目，上午2个，下午3个。上午玩的第一个是拓展训练项目信任背摔。顾名思义，这个项目的开展是建立在彼此信任的基础上。首先上去的是黄红两队的队长。在他们上去以后，大家所有的顾虑一消而散，相继完成了挑战。

接下来是拓展训练项目高空断桥，这个看起来比信任背摔要难很多。在八米高空走木板，对在地上看的人来说，确实有

点心惊胆战。我们勇敢的队长第一个自告奋勇上去，能看得出他的紧张，但好在顺利走完了全程，给了我们勇气和经验。一边认真地看我们队长走一边想如果自己上去，每一步应该怎么走。一方面跃跃欲试，一方面无法抑制的担心。教练鼓励员工在人生中拥有更多的体验，哪怕害怕也要鼓起勇气去尝试。员工也是相互打气加油，最后勇气战胜了恐惧，在此后的生活中，也常常告诫自己，要有勇气去生活，要有勇气去经历，毕竟，很多时候，最大的恐惧来自于恐惧本身。虽然过程中免不了紧张，但最终顺利完成了任务，开心。其实在地上帮忙牵绳的同事的担心不比在空中走的人少，而走在上面，其实没有想象的那么难。

休息到下午1点，我们继续开展下午的拓展活动。第一个玩的是拓展训练项目汉诺塔。有午睡习惯的我，由于中午没睡觉，还有点迷迷糊糊。众翔拓展教练首先用5个圆盘给我们做示范，在我们明白了规则之后让我们按队自行商量方法。黄队比我们早想出怎么玩的方法，但是在教练规定的时间快结束时，我们队的郭哥也用31步成功将所有的圆盘从a点移到了c点，但大部分队友还不熟悉玩法。在第一轮比赛中，由于我们队有队友犯规，我们被迫终止了比赛，但黄队也没有赢得次轮比赛的胜利。在第二轮开始前，风云际拓展教练又给了我们时间熟悉玩法，但是正式玩的时候，拓展教练调转了底座的方向，很多小伙伴没反应过来，最后以两队挑战失败结束。在第三轮比赛前，拓展教练又给了我们时间熟悉玩法，此时我们为了在比赛开始后能在尽可能短的时间里顺利完成任务，甚至动用了记步骤的笨办法。但是正式比赛后，教练拿走了一个圆盘，此前记的步骤变成了无用功。虽然变简单了，但是很多小伙伴不懂变通，结果导致我们在这一轮比赛中暂时输给了黄队。我想还是我们的思维不够灵活，由于没有掌握规律，所以稍有变动就不会随机应变。在工作中和生活中我们也应该学会在熟悉掌握规则后根据具体情况做出切合实际的判断并采取行动才能顺利应对工作和生活中的变化。

最后，我们一起玩了同频共振，也需要大家通过喊口号统一

节奏并熟练练习才能在尽可能短的时间内完成任务。

事前风云际拓展教练规定队友犯错队长要罚俯卧撑，最后我们红队队长比黄队队长少做很多俯卧撑。很开心自己被分在了红队，感谢队长对大家的付出以及所有队友的支持和配合，这就是团队的力量。

感谢领导和同事用心组织了这次公司拓展活动，感谢领导让我们留了下来有机会参与其中，在寓教于乐中学习到了很多，体验到了团队的力量，信任的力量，规则意识以及思维灵活和熟能生巧的重要性，我会把拓展活动中的反思认真运用到自己的工作和生活当中。难忘的一天拓展训练，难忘的'拓展训练体验。

物业公司团建方案篇二

xx月xx日早晨x点，在领导的安排下，我和公司xx名同事准时从公司出发，开始了为期两天的拓展培训活动。开始的时候我以为和以前一样是出去游玩两天，活动结束后，我发现此次是以团队建设为目的，并不像以前那么简单。

回想团队建设中的点点滴滴，活动中给我印象较深刻的两个项目是“信任背摔”和“盲人方阵”。首先说下“信任背摔”，毫无疑问，就是站在距离地面一米多的平台上，背朝下面由同事建起的“人床”直立倒下。在下面搭建人墙的同事都很认真，可是当我站在平台上时，还是有点紧张，平台随着我上去不停抖动，深呼吸后，随着同事“3、2、1”的喊出，我倒了下去。

“信任背摔”这个项目整体来说还算顺利，通过这个游戏，我深刻的感受到信任与被信任的重要性，只有足够的信任自己的团队，倒下来的时候身体才会笔直，笔直倒下不但可以减轻下面同事的负担，对自己也更安全些。由这个游戏延伸到工作生活中，我们也应该做到足够的信任对方，不管是同

事还是朋友，同时也要尽力做到让团队信赖自己，才能够出色的完成某些任务。

“盲人方阵”一首先教练为我们介绍了“盲人方阵”的规则，参加此项目的所有成员都带上眼罩，然后找到绳子，把绳子做成一个正方形，过程中不可以相互说话。

我们讨论了一小会，简单说了那些肢体语言代表前后左右，怎么把绳子抻成正方形。带上眼罩后，教练把要求改成了等边三角形。游戏开始后，我摸索着向前走，有人把绳子递到了我手上，可是我很快发现自己被绳子绕住了，一小会后有人拍我的手让我松开绳子，把绳子理好，接下来我就是服从安排。四十分钟后我们摘下了眼罩，总体来说是三角形，只是某些地方有些弧度，是因为我们手中的绳子握得太紧了。

通过这个项目，首先，我感受到协作的重要性，在我们有共同目标的情况下，不管是还是被都应该站在自己的位置，朝着我们的目标努力，千万不能都坚持自己的立场，那样只会被绳子缠绕，就像游戏刚开始那样。其次，我的感受是不管做什么都应该把握适当的度，有些事情抓的太紧只会适得其反。如果最后的我们除了三个角上的成员，别的都只是轻轻的把手放在绳子上，那我们的成果会更完美。

所以平时不管是领导和员工之间，还是大家相互合作的时候，都要在对方遵守规则的基础上，给予适当的空间。再次，我觉得客户也好，平时发生的任何事情也好，都会随时发生变化，所以我们无论做什么事情，都不能太死板，要学会随机应变。总之，一个团队无论做什么都应该做到一个规则，一个说法，一种态度，合作共进。

活动中，我记忆比较深的错误有两次，第一：在“急速60秒”中，有一次只翻牌，忘记给教练，我这样的失误不得不让下一位成员又把我做的事情重复一次，浪费了团队的时间；第二：在“团队沟通”项目中，我没能将自己得到的信息正

确传达，因为没有遵守规则，传给下一位成员时丢掉了小数点。我的错误让我得到的教训是：无论做任何事情，都需要时刻保持注意力集中，牢记规则，违背规则只会给自己的团队带来不必要的损失。

这次团建活动是我毕业以来，第一次参加这样的活动，我深刻的感受到凝聚力的重要性，正像我们的口号一样——团结协作，谁与争锋！相信这次活动会让我受益终生，我也深信我所在的公司会在大家的共同努力下蒸蒸日上。

物业公司团建方案篇三

xx月，带着迈出校园的那份喜悦及对步入工作岗位的那份期待，我来到天津这座美丽的城市，来到了签约单位——中交天津港湾工程设计院。对于刚入职的我来说，港湾院是一个新的起点，一个新征程。在这里，我将开启我工作的天新天地。

犹记得报到那天各位院领导及部门领导对我的期许，犹记得局里新员工培训时，局领导对新员工的寄语，犹记得院里召开新员工培训时各位领导的谆谆教诲，尤其是拜师仪式上，各位师傅给我们传授的经验与建议。这些，都是离开校园的第一课，是职场生涯的开幕式。我们见识到了院领导及其他员工的工作热情，积极努力的人生态度，谨慎认真的工作作风。这些，都是工作时的港湾院人。那么，生活里的他们会是怎么样的呢？恰逢其会，有幸于8月4日至5日参加了综合设计咨询分公司举行团建活动，也让我感受到生活中的他们是那样的令人亲近。

按照时间安排，4日上午8点，我们准时的乘车从青海园出发，前往本次团建的目的地——北京。一路乘车，也让我领略了京津沿路的风景，阳光明媚，景色宜人，是个出行的好日子。在公司待了二十多天，还没有出去转过，也借着这次团建，熟悉一下京津地区的风土人情，不失为是一件美事。从谷歌上看，青海园到北京怀柔区将近260公里，乘车用时大概需3个

小时。但今天是双休日，路上的车，似乎有点多，到了目的地也已经到了中午12:30了。可以说是，又累又饿了。在短暂的用餐及休整之后，已经到了下午2:00，我们也要开始今天的户外拓展了。

破冰起航——下午的拓展，能够那么快乐的进行，得益于有个风趣幽默的教练。“假装动一下”这样听起来让人发笑的话语均出自其口，当然，效果是很明显的，我们都能开怀大笑。这次参加团建的人员从年龄层面和身份层次上均有所不同，有年长的，中年，半中年(90后已经算是了)。想要突破这些束缚，让每个人都忘记职位、忘记性别、忘记年龄，是有些困难的。起初，也有曾想到过，领导们因为身份、年龄会与我们难以愉快的玩耍，但事实上，这种想法是多余的，他们真的能很快融入到每一个人中。两个小小的互动——“战斗队形”、“相互按摩”使得每个人都放下芥蒂，开始享受这次活动带来的乐趣。我们都相互“折磨”着，“痛并快乐着”。为了能够更有意义地开展活动，教练根据“123”报数将所有成员分为红、粉、黄三个小队，每个小队各选出自己的队长、队秘、安全员、环保员，并建立自己的团队文化及展示，包括队名、队长、队旗、口号。我们红队叫做“肥豹队”，粉队“七心队”，黄队“港湾勇士队”，各个队都独具特色，每位队员都是那么的可爱。这才看出来，原来他们在生活中是那么的多才多艺，那么的亲切友好。

“达芬奇密码”——这是一个寻找数字的游戏，有30张卡片，每张卡片上各有图案，代表着一个数字，我们要在规定时间内找出这30个数字，找对继续，找错扣5秒。游戏总共四轮，每轮只能派出一名队员进入游戏圈内，圈内放置各个卡片，其他人站在圈外，进入圈内队员要在规定的时间内找到各种数字，而站在圈外的队员不能接触卡片，只能给予圈内队员建议。可以说这是一个靠想象力、记忆力和团队智慧的数字游戏了，因为它不仅仅需要参加的每一位队员去分析猜测每张卡片代表的数字，更需要执行的队员眼疾手快，动作

迅速且灵敏。我们“肥豹队”第一轮派出的是我这个新人来参加，刚开始我们并不知道怎么进行游戏，所以第一轮只是试试游戏规则。进入游戏圈内的我有点紧张，毕竟还不知道如何玩，也担心成绩不好会拖了后腿，好在有每位队友的安慰与鼓励，第一轮在惊险刺激中度过。当教练宣布第一轮成绩的时候，我们也稍有庆幸的期待下一轮，我们队和“七心队”均找到4，而“港湾勇士队”找到了3。每个队都开始卯足了劲，为下一轮准备着。每一次，我们都群策群力，每个人都分析自己看到了什么，会是数字几，就这样，每个人都贡献着自己的一份聪明才智。想想，这其实跟工作是一样的，需要每位员工在自己的工作岗位上贡献自己的力量，为公司的发展作出自己的一份贡献。江河汇自于溪，每个人的一股力量将成就一个企业。

“青春战车”——这个环节，是将所有队员的脚挨个绑在一起，类似于两人三足，大家相互搀扶，一同移动，考验的是团队协作与融入集体。经过第一个游戏环节的磨练，大家都能够相互信任和互帮互助了，这个环节，也渐渐变得没有那么大的挑战性了。

“打造超级团队no.1”——五个连贯的游戏，考验我们的整体意识与团队协作。“不倒森林—能量传输—一圈到底—鼓动人心—激情节拍”，每个部分都需要队员们的共同努力，牵一发而动全身，一个人失败，团队就无法前进。也就是，每个人在团队中都扮演着重要的角色，其实工作中亦是如此，一个人出现失误，会使整个集体陷入困境，而我们需要做的是，尽量少出现错误，不给集体造成麻烦。每个人在这个环节都发挥着作用，而且还是举足轻重的。同时，与其他团队的竞争也是促进本团队发展的重要手段，没有竞争，就没有危机意识，就不会进步。一个企业，一个公司，需要的是竞争与合作，这样才能形成良性循环，激发企业活力。到了最后，成绩排名似乎并没有那么重要了，重要的是，今天能那么的敞开胸怀，尽情释放，每个人都收获到了乐趣与喜悦。

第二天的安排，乘车前往延庆区的京北大峡谷进行徒步穿越。八点集合出发，又是不短的乘车时间。说事实，对于山路乘车，心理上竟有一丝恐惧。大概是因为那次去某一水库采集水样，中途也是3个多小时的乘车，加上山路婉转，转弯多且急，那次我出现了严重的晕车呕吐现象，幸好是当地善良的村民及时照顾，才让我度过一劫。这次不巧的是，我竟又一次出现呕吐，再加之前一天晚上休息的不充足，呕吐的似乎更严重。还好，身边的同事们及时发现，给我晕车药，多种关心，这次我很快便好了。他们的热心善良，深深的打动了我。这样一个团队，是值得我们加入的。

短短两天的团建，就在快乐中这样度完了。回想起来，趣味多多，收获多多。我们都见识到工作之外的自己，也用心结识到他们。生活本就是如此，在一个人前行的时候，你需要一群志同道合的人与你一并，这样才不会孤单，不会无趣，而港湾院中，就有这么一群人！

物业公司团建方案篇四

20xx年的工作在物业公司的正确领导下、在全体职工的共同支持和帮助下，以党的“十七届四中全会”精神作为指导思想，认真落实“科学发展观”。严格按照新城区委、区政府及长乐西路街道党工委的文件精神，围绕着物业公司20xx年的总体目标和要求，做了大量的工作，圆满完成了社区各项工作任务，现将20xx年个人的主要工作汇报如下：

一、劳动保障工作情况：

今年社区共登记失业人员103人、安排“灵活就业”42人；组织失业人员参加新城区人力资源中心组织的招聘会12次、职业技术培训班6批次；为8名失业人员办理了“40、50”社保补贴。

去年7月份至今年11月份共办理《西安市城镇居民医保》627人

(今年新办理医保36人);完成医药“零星报销”10人,计4万余元。

二、低保工作情况:

春节期间,社区慰问5户低保特困家庭,发放了米、面、油及慰问金,并为1户低保家庭发放冬季取暖补贴;为低保户陈文斌申请了300元西安市孤儿救助金;实施医疗救助特困家庭9人;并为2户低保困难家庭办理了廉租房。

全年低保新办理5户、6人、1004元,低保复审中停发2户、5人、603元,调整4户、减5人、500元,共发放29户、42人、计6375元。

三、残疾人工作情况:

社区组织残疾人参加各种免费培训班5批次,参观西安野生动物园游园活动1次;为15名残疾人更换了第二代残疾证,同时为5名残疾人办理了残疾证。

四、“老龄委”工作情况:

“重阳节”来临之际,为社区63对金婚夫妇举办庆典活动1次,并为358名65岁以上老年人办理新的《西安市老年人优待证》。全年完成发放“90”岁以上老年人“保健”补贴4人,计2400元。

五、人口与计划生育工作情况:

在育龄妇女中开展优生优育知识讲座4次;免费为育龄妇女体检身体4次□b超三查2次;同时为12名孕龄妇女发放12瓶叶酸片;全年没有1例计划外生育,较好地完成了09年的人口与计划生育工作。

六、文体工作情况：

全年社区组织志愿者开展各种文体、文艺活动5次；举办“非遗”文化知识讲座1次，挖掘“非遗”文化项目2个。今年全民健身日，社区全体工作人员积极参加新城区举办的“第二届全民健身运动会”，并获得了优异的成绩。

七、司法、综治工作情况：

(1)、全年组织群众开展安全知识讲座2次，消防知识讲座1次；为40名流动人口办理了暂住证；在20xx年“国庆”期间，社区全体人员全天候加班加点地进行“安保巡逻”，确保了辖区内的稳定，为长乐西路地区的“平安创建”工作做出了一定的贡献。

(2)、今年3月份，社区配合街道办事处综治办，在社区东门口开展“平安创建惠万家，温馨提示你我他”法律服务活动，向过往群众发放法律科普教材30本，法律宣传单4000多份。社区获得新城区社会治安综合治理“平安社区”和新城区平安创建“示范小区”的荣誉称号。

(3)、全年社区共调解各类矛盾56起。特别是对17、21号楼48户群众所反映的“基建扰民”和原“五.七”加工厂68名职工因生活费“集体上访”等问题的成功调解，从而保证了社区全年没有大的`群众集体上访事件，为我公司的稳定、发展做出了贡献。

物业公司团建方案篇五

为深入贯彻落实局、厂职代会精神，认真实践加快有效发展，构建和谐油田主题教育，采取有效措施，积极建设节约型油田，按照厂《关于开展创新管理方法、创新增效途径、创新节能措施增效活动的通知》精神，为完成厂下达的各项增效指标，并实现人均节约100xxxx的年度节约目标，我站认真部

署开展了三创增效活动。现将上半年工作进展情况总结如下：

一、广泛宣传，营造三创增效活动氛围

4月初，我站紧紧围绕加快有效发展，构建和谐油田主题教育，组织广大职工开展了我为节约做什么，我为增效怎么做的大讨论。通过讨论，使广大干部职工明确我们面临的成本缺口现状，增强了节约意识。各单位利用生产会、职工大会、班组会、黑板报、厂网络、队务公开等多种形式和载体，深入广泛宣传了增效活动的目的、意义、重点及目标，引导职工树立创新意识，在节能降耗、小改小革、修旧利废等方面出思路、想办法，全站职工变压力为动力，纷纷结合本岗位提出控本增效措施，营造人人讲增效，处处讲节约的良好活动氛围。

二、加强领导，完善三创增效活动机制

三创增效活动是一个费领导之心、凝职工之智、聚群众之力的工作，必须精心组织、精心安排，才能使这项工作有条不紊，达到预期的效果。自接到文件之日起，我站立刻行动起来，成立了增效活动领导小组。由朱书记任组长，两位副站长为组员，全面负责增效活动的组织领导工作，下设增效活动考评组，成员由各三级单位行政领导、站业务组负责人等组成。认真分析了我站增效工作面临的无大型机器设备、无大批量材料用料、无大宗可节约项目的三无困难形势，确立了以降本为目的的增效工作思路，把增效的突破口锁定在管理方法和节能措施的创新上。各单位也成立了相应的增效活动领导小组，物业队以控本增效为目标，先后组织成立了节能降耗领导小组、技术革新活动小组，制订了节能降耗考核办法，完善活动有目标、实施有细则、工作有内容、奖惩有依据的四有工作机制。

三、立足岗位，寻找节能增效的新亮点

在三创增效活动中，广大干部职工群策群力，立足岗位，紧紧围绕降本增效的重点和难点，寻找节能增效的新亮点。4月中旬，站总支、站行政、站工会联合向全站职工发出了关于开展增强服务意识，争当节约型标兵的号召，并把5月份作为争当节约型标兵金点子活动月。全站职工积极响应，出谋划策，共提出金点子66条，采纳了39条，已实施29条，预计可创效近4xxxx元。其中，既有技术改造方面的金点子，又在修旧利废、节约用水用电方面做足了文章。物业队的小区路灯改造项目，通过给每一路路灯加装一个钟控装置，平时只亮其中的一路，节假日根据需要三路齐亮，这样，每个月能节约电费250xxxx元。不仅如此，还大大延长了路灯寿命，减少材料损耗。上半年物业队共修理和保养、冰柜、空调和其他电器5xxxx台次，维修热水器11xxxx台次，更换楼道灯、声控开关10xxxx次，收到维修任务回执单412份，服务满意度达9xxxx以上。不仅广大职工如此，站领导更是带头厉行节约，加强对办公室空调、电脑、打印机及耗材、热水器、照明灯等的使用管理，制订管理细则，减少浪费。如今，节约二字在生活管理站不仅仅是一个宣传口号，而成为一种风气和每一个职工的自觉习惯。

四、因队制宜，加大管理方法创新力度

我站是一个于吃、住、教、医、管五位一体的综合服务型单位，承担着我厂三个小区的物业管理和食品卫生监督管理、医疗卫生、幼儿教育 and 对外接待等工作。下属四个基层单位工作各有侧重、各具特色。因此，在三创活动中，各队因队制宜，结合自身实际，积极探索，试图通过创新管理方法以达到增效的目的。幼儿园创新了教学管理模式，今年来，以编制《温馨家园》手册为载体，积极探索家园互动教学管理新模式。老师们精心设计、撰写、编辑了《温馨家园》手册，通过设置教学内容幼儿活动好家长要求教育文摘等颇有特色的栏目，使《手册》更具有科学性、教育性、知识性、亲情性。目前，该手册共出了4期。家园互动教学管理模式的有益

探索，开辟了家园联系的新渠道，增强了幼儿教育的合力，提高了社会效益。

卫生所以人为本，积极探索构建和谐医疗的三好管理模式，即：通过协调好人与人之间的合作关系，营造卫生所内部和谐的工作氛围；通过调整好就医流程设计，构建快捷、舒适、和谐的医疗环境；通过处理好医患矛盾，构建以人为本、和谐尊重的亲情关系。物业队则着重在水电管理上下功夫，统筹安排，科学调度，创造性地提出了分片分时管理法。一方面加强对各单位水电消耗量的抄录分析，做到抄表的同时即找出消耗量上升下降的原因，以便及时查找漏点，采取整改措施，一方面对各小区各个时段水电使用情况进行摸底调查，尽量调整大功率设备启动时间，避开用水用电高峰。对金北小区的办公场所采取白天送夜间停的方法，对无人居住的住宅单元直接关停水电线路，最大限度地减少水电浪费。预计通过水电分片分时管理，年就可节约1xxxx多元。管理方式方法的创新，为三创增效活动的长期持续有效地开展提供了充足的后劲。

五、深入总结，拓展三创增效的新思路

在三创增效活动中，我站始终坚持积极探索、及时总结的原则，发掘新方法，树立好典型，为下一步工作拓展新思路。今年，我站加强了对基层单位的检查考核力度，每月初都由站三基检查组对照厂下发的标准，逐条检查，督促整改。1—6月份，累计查出各类问题11xxxx□已整改10xxxx□其余问题正在积极创造条件整改当中。在今后的工作中，我们的思路是：针对前一阶段增效活动中存在的问题，在全站开展查问题、堵漏洞、增效益活动，继续发动广大职工立足岗位，从小处入手，从最薄弱的环节着手，不断创新管理方法，开辟增效的新途径，加大节能措施的创新力度，努力实现人均节约100xxxx的年度节约目标。

物业公司团建方案篇六

为体现公司理念和价值观，公司特组织安排了“xx峡谷漂流一日游”活动，现将此次活动总结如下：

一、活动项目□xx峡谷漂流一日游

二、活动时间□x月15日、16日

三、参加人员：各部门根据各自工作情况分两批，共计51人参加。

四、所需费用：共计x元

五、活动内容

所有参加活动的员工分两日于早7：30分乘坐旅游大巴出发，历经3—4个小时的行程到达目的地——xx峡谷漂流的上码头，简单就餐后，于景区拍照留念。大约12：30分时着救生衣、安全帽进入橡皮筏开始漂流。漂流过程中虽然意外频发，但多是有惊无险，而且大家兴致高昂，笑声多多，畅游山水间。漂流长度约为10公里，于14：30分左右上岸，简单冲洗后乘大巴安全返回，约20：00回到公司结束行程。

六、活动总结

在这次活动当中，大家没有了部门、身份之别，矛盾和隔阂也消失了。我们心无旁骛、无所顾忌的玩乐在一起，发挥出强有力的团队精神。如：有翻船或船被卡住时，大家都来帮忙推、拉，移动船只；有人落水而船已漂走，后面船上的人则想尽办法让其上船，不让一个人掉队。在水流平缓的地方，大家尽情的互相泼水，直到对方有人举手投降方才罢休，总之大家是玩得酣畅淋漓，大呼痛快，意犹未尽。

通过此次活动，让大家在紧张的工作之余身心充分放松，彻底缓解工作压力，促进并加深了员工之间的相互了解，增进彼此之间的交流和沟通，更重要的是营造了全体员工团结凝聚、活跃、奋进的氛围。

在这次活动中我作为一个参与者，是一个小队的队长，在几次活动中我看到了我们整个小队里面的活力，一种凝聚力我对我们小队队伍的目标就是争取在活动中每个人可以发挥自己的特长。俗话说，尺有所长，寸有所短；每个人身上肯定都有闪光点，活动中印象最深刻的就是第一场喊口号，我作为一个队长，上去就发现啥都忘了，这使我发现了自己身上的不足，遇事容易紧张，容易乱。不过我们的队员也都没有去指责，这让我感到温暖。

最后一个游戏让我想到一句话“没有做不到，只有想不到”。从一开始的吃惊道突破自我，这一变化让我体会到一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员的群策群力、鼎力相助，才能最终完成团队的目的。拓展虽然结束了，但它给人带来的影响和思考却是深远和延伸的，通过参与该训练使我增强了自信心，提高了解决问题的能力，增进了对集体的参与意识和责任心。参与拓展的每个人也都感受到了团队的力量，活动加强了相互的交流和沟通，增强了团队的凝聚力，让我感悟到：世界上没有完美的个人，但是可以有完美的团队；人的潜力是无尽的，集体的力量更是无穷的。

我很喜欢一个让人温暖的团队，一个让人时不时看清自己的地方，知道自己的缺点；总结下午四个小队的话，我印象比较深刻的有：做事情要有效的沟通，不做无用功；做事情要有方法，有规划；做事情要清楚自己的定位，不要特立独行；作为员工，自信可以把事情做好，怀着认真的态度去踏踏实实的干；要相信团队的力量，要相信每个人再团队中都是不可或缺的一份子。最后就是希望在接下来的工作中，认真对待手中的每一件事情，争取最快的速度完成。