

公司组织拓展训练感悟总结(实用8篇)

考试总结不仅可以帮助我们发现自己在知识掌握上的不足，还可以帮助我们总结学习方法和策略。在以下的学期总结范文中，我们可以看到学生们不同的写作风格和方法，可以从中学习和借鉴他们的经验和技巧。

公司组织拓展训练感悟总结篇一

通过参加公司组织的为期两天的室外拓展训练，使我从中得到了很大的启发和触动，也接触到许多前所未有的体能项目，如：飞夺泸定桥的天桥项目，高达4米的毕业墙攀爬项目，野外cs激光枪战对抗训练，使我切身的感受到一个体能的训练和团队的重要性。

在飞夺泸定桥的天桥项目训练时虽然在我们当中有个别人，对高空有所恐高但在教练的认真培训和指导下勇敢的战胜了自己，完成了飞夺泸定桥的天桥项目的训练，通过这个项目也是自己切身的感受到模拟飞夺泸定桥的那种不怕艰险，为了达到目标而勇往直前的战斗精神。能勇敢的走到天桥的另一端再返回起始点完成自己的目标，每个人从铺了木板的软天桥上通过认真的完成了此项目的训练。

在训练4米高的毕业墙时使我感受团队的力量是多么的重要和有力，在短短的14分钟内我们29个人全部完成毕业墙的攀爬训练，在攀爬过程中需要大家齐心协力，需要搭人梯踩上肩膀才能爬上毕业墙的顶部，不管男女在大家的心理只有一个目标就是团结一致，用共同的力量把每个人送到毕业墙的顶部，站在下部的人肩膀被踩红了，汗水不断的在滴，但没有一个人叫苦叫累在不断的咬牙坚持，再相互替换着坚持着帮助每个人攀爬到了毕业墙的顶部，最后一个人也用倒挂的技巧拉到了顶部，虽然只是个体能攀爬项目但在全部的攀爬过程真正体现了一个团队的协作精神，每个人都在努力发挥自

己的力量完成共同的目标。

在周六的野外CS激光枪战对抗训练中，将我们29人分为两队雄鹰队和火箭队，以在战斗中最终模拟生存人数判定输赢方，当大家得到任务后各自的分配布置自己的队员，都希望能再模拟战斗中获胜取的好的成绩。每个组员都能为自己的团队献计献策，在各组长的带领下冲锋陷阵不怕苦不怕累，在树林中来去穿梭爬来滚去虽然是模拟的战斗大家都能够非常认真的对待，为自己的团队取得胜利而努力拼搏着，通过野外CS激光枪战对抗训练使我切身感受到那种模拟实战的乐趣和怎样才能带领团队在训练中取胜沟通和根据地形布置尤为重要。更要发挥一个领导者和团队的力量。

公司领导非常的重视此次的拓展训练，周六下午亲临现场与我们共同参加了野外CS激光枪战对抗训练。在这个野外的拓展训练中不但锻炼了自己，也亲身体验了一个集体的体能训练项目，需要团队每个人的共同努力才能实现共同的目标，个人能力再强代表不了整个的团队。也切身的感受到培养一个好的团队精神是多么的重要，一个好的工作效率和成绩来自于团队的协作和沟通，单打独斗的时代已经过去，合作变的越来越重要。作为车间领导者团队的带领者使我深深的意识到，团队的力量远远大于一个单独的力量。如果我们不能与同事或下属友好合作，没有团队意识，即使有很好的技能，也难以把自己的优势在工作中淋漓尽致的发挥出来，一个人能力再强，总有能力不足之处，团结才有力量，团队成员之间相互取长补短，精诚合作，才会把整体工作做的更好。我相信通过这次的拓展训练对我在今后的工作中带领团队有着举足轻重的作用。对我今后的工作中有着一定的帮助，也会把训练中的那些精神与车间员工共同分享和利用做好自己的管理工作。

公司组织拓展训练感悟总结篇二

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。下面是关于公司组织的拓展训练心得体会总结的内容，欢迎阅读！

这次训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功；而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！衷心感谢领导的信任和同事的支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

3、在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

一、明确责任，落实分工极其重要。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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二、做事要先做计划，再开展行动。在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

四、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。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则

是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了能力终于完成了各项挑战。

五、团队需要核心和灵魂。没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间内将如何去完成？工作中又何尝不是如此呢？团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

七、学会沟通和理解。语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

八、懂得摆正自己的位置。在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，

摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。

这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹，断桥和毕业墙等拓展项目都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体

的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

通过这次的拓展训练，对于在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义；而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。其次，整个团队必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队要有责任心和使命感，形成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功。再者，合理分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。只有如此，整个团队才会保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

拓展训练是短暂的但是它对我的影响确实是深远的，我要把拓展训练中体会到的切实应用到今后的工作中，使自己充分融入到创造卓越的团队之中。

公司组织拓展训练感悟总结篇三

为期近一个月的岗前培训就要落下帷幕，在这段难忘的时光里，我们度过了紧张而又充实的每一天，逐渐从校园轻松的学习氛围走入_x银行紧张的工作环境，开始了自己的职场生涯。经过这次培训，我对自己的工作岗位以及银行的各项制度有了初步的认识和了解，从临柜操作技能到理论水平的掌握都有了长足进步。培训中一些动人场景和感人片断也给我留下了深刻印象。

首先让我印象深刻的是：合行是一个温暖的大家庭。

总行对这次培训很重视，地点就设在16楼的会议室，受外界影响少，资源充足，设施完善，而且食宿安排周到贴心，使我们充分感受到了合行大家庭的温暖。行里的各位领导和业

务尖子们亲自给我们上课，都非常平易近人、耐心讲授，没有一丝架子。培训的内容安排也非常全面和系统，从安全保卫到仪容仪表，从业务操作到科技知识，从电脑汉字输入、表式输入、传票输入到单指点钞、多指点钞、机器点钞，对于刚走出校门的我来说，这些内容既陌生又感到新鲜，这次培训也很好地弥补了我在银行业务知识方面的不足，对合行业务有了一个感性的认识，这也是我进入合行大家庭的第一课。

其次让我深受感动的是：师傅们的敬业精神。

在培训期间，师傅们毫无保留地将自己的知识与经验倾囊相授，将自己多年实践积累的经验和工作技巧，手把手地传授给我们，对我们的问题都耐心解答。不但演示和解说正确的姿势和方法，教会我们操作，还耐心地纠正每个学徒在练习中的错误，不厌其烦地回答我们的提问，使我们少走了很多弯路。师傅们这种对教学认真负责的态度，是他们敬业精神的具体体现，对此我深有感触，让我由衷的钦佩和感激。

还有就是团队意识的培养。

行里在培训期间，举办的几项活动，如登楼梯活动、通讯员培训、新老员工篮球赛、业务技能比赛观摩等，也让我记忆犹新。其中印象最深刻的就是登楼梯活动，这对我们的体力和毅力是个很大的考验。有些新员工由于平时缺少锻炼，爬了不到10层就已气喘吁吁，出现了体力透支的情况。于是，我们互相鼓励，大家心目中都有一个团队意识，不因自己而拖了全队的后腿，甚至有的虽然自己体力不支，但还是伸出手来拉一把更困难的伙伴。这一拉，传递的不仅是一份力量，更是一种信心，一种战胜困难的信心。大家都坚信，坚持到底，就是胜利，凭着顽强的意志和永不言弃的精神，最终全员都到达终点。虽然我的最后成绩并不理想，但我还是很满足，因为我坚持到了最后，我战胜了我自己。这类活动很好地促进了同事间的交流，增进了彼此间的友谊，加深了我们

对合行企业文化的理解，更重要的是培养了我们的团队意识。

一次短暂的培训快结束了，我们就要到不同的岗位上开始全新的工作。感谢总行为我们创造了一次这么好的学习机会，感谢老师们对我们的悉心辅导。俗话说：师傅领进门，修行靠自己。在今后的工作中，我将立足岗位、踏实工作、勤奋学习，干一行、爱一行、专一行，把在学校学到的知识与实践操作有机结合起来，以能者为师，努力做到学习虚心、工作尽心，争取在较短的时间内，掌握各项业务技能，使自己成为一个复合型的人才，做一个有责任心、充满自信的温岭合行新员工！

公司组织拓展训练感悟总结篇四

拓展训练是户外拓展活动，通过拓展培训发掘每个人的最大潜力，磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队。在此之前我从来没有了解拓展训练，对于拓展培训这个商业词语也只是听过，但是并未亲身参与其中。

在这次拓展训练中，主要是考验一个团队的团队精神，团队项目不是靠一个人的能力可以完成。它的最大特点就是团队精神：一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有齐心协力地团结起来，过程中相互帮助、相互学习，每一次完成项目都坦诚分享，都会让团队之间多一份了解，多一份友情。在这次拓展训练的过程中，每个团队最关注的都是协力合作，团队精神表现得非常出色。

“孤岛求生”、“一杆当关”、“求生墙”这些看似简单的拓展训练项目，在拓展培训过程中，那惊心动魄的情景令我难以忘记。现在才发现生活中的自己是多麽的渺小，知识是那么的浅薄。这一次拓展训练让我更加认清了自己，让我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

拓展训练的思想启迪是一笔永久的精神财富，不管身处任何

处，只要我们用心去体会就能得到生活有益的人生感悟。在这一次拓展培训之后，团队意识提高了，在工作上又是一个新的飞跃。在我们团队的大家庭里，可以感受到多了一份关爱和温暖。

“凝心聚力、携手共进”拓展训练圆满成功了，在这节日氛围浓厚的中秋佳节，团队成员共聚一堂，在课程的开展与实施中，笑翻天乐园给我们带来了一个又一个的惊喜，无论是刚开始时的团队风采还是之后的合作意识，都有显著提升，也见证了从一个个优秀的个体凝聚成一个卓越的团体的过程，更重要的是加强了团队精神同时也增进了彼此的友谊。

活动的第一个拓展项目需爬上八米高的细杆并在八寸圆饼大小的杆顶站立，最后空中跳跃并抓住前方距离一米多的吊挂横杆。高空跨越断桥，爬上去紧张，跨越时蛮利索，感慨自己的勇敢。攀登4层“巨人梯”，我和死党两个女孩配合，对方还蒙住眼睛，只有绳子无其他辅助工具，最后用时1分17秒，结果源于彼此的信任与坚持。一切皆有可能，我不在状态，爬上去时就如梦似幻，快到顶盘时，杆子很晃又高，圆盘又太小，我立马慌了感到肯定站不上去随时可能掉下去，但后来还是艰难爬上抓杆成功！“高空抓杠”和“高空断桥”令人突破极限、挑战自我；让人团结一致、齐心向前。

盲人方阵又称夏克努巴，在活动中所有人将失去视觉，面对不同的方向被牢牢地捆绑在一起，在规定的区域内找寻目标物，并将目标物拼排成规定的图形。盲人方阵基本成型，没有规矩不成方圆，这是一个团队的游戏！蒙眼后人变得急躁，大家开始有了小小的意见不统一。盲人方阵让学员们逐渐融入了团队，对团队理解的关键词：信任、服从、理解、包容。分享中，各队队长和学员踊跃发言，深刻剖析在项目中队员在沟通者存在的问题和障碍，大胆建议、积极寻找解决方案。

“穿越电网”——我们用手架起桥梁，这个活动让同学们都流下了泪水，也把我们的的心拉在一起。你相信你身体够柔软

么？你相信你能扛起这世界么？你相信团队的力量么？如果相信，那就走起吧，让我们一起跟这“电网”玩个不触碰的恋爱，穿越电网，寻找你我真正的快乐。加油，你可以的！
资源合理配置：组织、策划、分工、配合；奉献精神、敬业；监督机制；工作精细度、为什么小洞往往能成功，而大洞却经常触网？如何避免触网？我们经历了数次失败的挫折，我们没有放弃，最后20秒成功了！

拓展训练结束了，感触很深，只要跨出那一步，不管成功与否，都是值得表扬与肯定的。因为在困难面前，我们没有退缩，我们依然大步向前。我们战胜了自己！小伙伴们，加油！在花样的年龄遇到这些小伙伴们是件很幸福的事情，沉思我们今天一天的所感所想，总结一句话，一个好的公司就是一个富有战斗力，凝聚力和开拓精神的团队！因为我们是一家人，我们同甘共苦，这种感情是一辈子的！

公司组织拓展训练感悟总结篇五

12月21日的拓展训练给我留下了极深的印象，得到的知识与心得体会感受也非常丰富，总结起来，有以下几点：

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、应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、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。

5、作为领导，要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。这是我从老师的讲解里领会的一种精神。

6、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身上，而自己却从未真正运用的力量。

7、一个英明的“领导”：团队在运作时，必须有一位身体力行的领导，制定团队的目标，选择可行的方法，鼓励、引导大家，发挥每个团队成员的能量。那个失败的小组也有领导，可是他置身事外，不能理解困难究竟在哪里，导致了指挥的脱离实际，团队成员也不满，无法以最快的速度达成目标。

8、团队关系必须融洽：彼此信任、鼓励远比批评、指责更容易形成强有力的团队精神，更容易达成团队目标。请问指责有助于解决问题吗？团队精神的最高境界是什么？是全体成员的向心力、凝聚力。这是从松散的个人集合走向团队最重要的标志。在这里，有着一个共同的目标并鼓励所有成员为之而奋斗固然是重要的，但是，向心力、凝聚力，一定来自于团队成员自觉的内心动力，来自于共识的价值观。我们很难想像在没有展示自我机会的企业里能形成真正的向心力；同样我们也很难想像，在没有明了的协作意愿和协作方式下能形成真正的凝聚力。那么，确保没有信任危机就成为问题的关键所在，而损害最大的莫过于团队成员对领导企业boss信任的丧失。

9、关注自己的事：当企业出了问题，大家通常比较容易找原因，而且大多感觉是别人犯的错，请问你自己有责任吗？不要忘记那个喜欢指责别人犯错的学员，其实他自己却恰恰是最爱犯错的。

11、合理科学的方法：在失败中，成功的团队学到的是解决问题的方法，保证下次不会犯同样的错误，而失败的团队更

多的是抱怨和指责。

12、不断的自我超越：任何工作都不会一蹴而就，高效的团队必须有一种成功的欲望，但又要有勇气接受失败，要把失败作为一种动力。

训练过去了，我希望留给我们大家的不仅仅是一份训练时的美好回忆，更多的是游戏中引出来的东西，更多的是思考，让我们共同努力，团结协作为企业的美好未来添上光辉灿烂的一笔。拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。

公司组织拓展训练感悟总结篇六

空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

一、明确责任，落实分工极其重要。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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二、做事要先做计划，再开展行动。在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结

果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

四、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。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了能力终于完成了各项挑战。

五、团队需要核心和灵魂。没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间内将如何去完成？工作中又何尝不是如此呢？团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

七、学会沟通和理解。语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

八、懂得摆正自己的位置。在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人。

公司组织拓展训练感悟总结篇七

1、参加人数

每组6人以上

2、时间

15分钟

3、游戏规则

在游戏开始时，让同组的人手拉手向内站成一圈。其中两人

的手松开，把一只呼啦圈套在他们之间，然后恢复原来围成的圈。任务是把呼啦圈顺次通过同组的每一个人，最后回到开始时的两人之间。活动过程中不允许同组的任何相邻两人之间松开手，否则犯规。

公司组织拓展训练感悟总结篇八

团队拓展训练以简单的游戏，揭示了深刻的道理，比如意志、挑战、责任、信任、方法、执行力，高空击球和跨越让我们把不可能变成可能，战胜超越自己；不倒森林让我们明白自己的责任，并信任自己的队友可以让我们无后顾之忧；考古专家让我们懂得了方法的重要性，更让我们懂得有了好的方法更要有一流的执行力，把好的方法以100%的执行力落到实处，才能有满意的结果。

同时也让我们懂得了我们每个人都很坚强，每个人都有潜能没有发挥出来，每个人都有他的强项，我们只要勇于挑战，拥有坚强的意志力，懂得合作共赢，那么不管是在生活还是工作中，都没有什么困难能击倒我们，没有什么困难是不可战胜，把我们以为的不可能变成可能；更让我们懂得了什么是团队的力量，团队协作可以让我们做事更高效快捷，更快更好的达成目标！