

新员工拓展训练心得体会 新员工拓展训练方案精彩(模板5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

新员工拓展训练心得体会篇一

20xx年10月28—29日

浙江海盐县。

战略研讨会—宾馆中型会议室；

拓展活动—海盐县南北湖拓展基地

公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

项目时间活动安排备注

第一天10月27日

16:00

18:00公司出发，到达宾馆晚餐、住宿

第二天10月28日战略发展研讨会

主持人：

10:00全员沟通—我们的优势回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

11: 00全员沟通—我们的困难与不足

11: 20休息

12: 00配合公司的战略发展规划，公司应该怎么做—总体目标界定企业的总目标

1、公司未来的前景如何

2、公司的真正使命是什么

3、公司的最终目标是什么

14□00

全员沟通—三年发展目标之四：公司财务目标（预算制度、采购体系、财务监控）及措施

全员沟通—三年发展目标之五：公司管理目标（体系、制度、流程）及措施

16: 10休息

17: 00全员沟通—公司目标汇总

17: 30公司企业文化氛围讨论大家就公司今后应倡导、营造什么样的文化氛围畅所欲言，各抒己见。

18: 30公司领导总结

附注：研讨会后续工作行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。

第一日晚餐18: 30

20: 30草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息20: 30

晚上自由活动注意安全，注意休息和调节！（活动组织方保险提供室内游泳池、健身房）

第三天10月29日拓展活动

起床，洗漱08:00

宾馆早餐08: 10宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地9: 30

10: 00南北湖拓展

培训基地

拓展活动10: 00

11: 00破冰及集体展示

团队热身活动

11□00

12: 00中餐湖边农家特色

12□00

14□10a线：大型高空个人挑战项目

信任背摔高空抓杠

b线：团队拓展培训项目（团队整合类）

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

备选项目：大脚板心心相印所有的队伍将分为两部分□a□b两条线开展进行

14□10

16□10a线：团队拓展培训项目（团队整合类）

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

b线：大型高空拓展挑战项目

信任背摔高空抓杠

16□10

17: 00大型团队项目：极地求生墙请听从教练的讲解！

谢谢

返回上海17: 00

项目明细备注价格

交通费豪华车全程陪同路桥费，司机津贴

宾馆费含早餐三星豪华宾馆

餐饮费晚餐1+中餐x2+烧烤1奉送激情篝火晚会一台

风景区门票南北湖风景区门票团队优惠价

拓展基地场地费包括器械消耗拓展培训费培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水免费奉送

会议室中型会议室

人均费用930元/人

费用合计39x930元/人

盐县南端保险湾畔，总面积30平方公里，由湖塘、鹰窠顶、谭仙岭石城、三湾滨海五大景区组成。可谓是“山有层次，水有曲折，海有奇景”。人云“比瘦西湖幽深，比西子湖玲珑，能兼两者之长”。

新员工拓展训练心得体会篇二

三天短暂的拓展训练早已过去好多时日了，我们也已经回到工作岗位好几天了，但是，我们这些新来的员工们，却一直念念不忘那精彩纷呈、涤荡人心的三天拓展训练日子。波罗、子萍教练那富有感召和激情的项目指挥和项目后那些发人深省的评语总结，时时点拨着我们心头那盏迷茫的灯，久久不能忘怀。相信，这次拓展训练给我们的将是可以享用一生的

宝贵财富和无形的感召力。

每一次训练前的导入环节都是令人亢奋的，它能最大程度的调动我们的兴趣和参与训练的激情。“信任背摔”是第一个训练主项目，是一项考验对他人信任度的经典项目。这项活动看似容易，做起来却要付出相当的努力，既要克服自己的心理障碍，又要对下面的队员充分信任。游戏中有短短几句对话“你准备好了吗？”、“准备好了”、“请相信我！”、“我们爱你”。当听到台下的伙伴们说到“我们爱你”这句话时，我就把自己完全交给你信任的队友了。在这个项目完成的回顾课上，员工们纷纷分享了当时的感受：感到害怕，从来没有想到把自己交给别人；台下的人能不能接住自己，心里没底；站在台下，当时只想使多大劲也要接住他。于是，大家讨论的话题从信任引伸到信任产生于什么？从责任谈及责任在团队中的作用。大家认为，在工作中，应从自身做起，对他人应多一份宽容、理解和信任，大家共同承担责任和义务才能使企业更具有凝聚力。

“星际大逃亡”这个项目对大家的团队意识及协作能力是一个很好的考验。在这个项目完成的回顾课上，我充分理解了无压力无动力这句话。知道了不要随便推脱责任，不要轻易抱怨别人，要思考问题，改进问题。每个人都要有“天下兴亡，我的责任”这样的博大胸襟。

“企业版图”是一个锻炼领导力的项目，通过这个项目让我明白了明确目标，减少冲突和内耗的重要性。当然这折射到我们的工作生产中，我们更要争取做到使用不占用，循环不消耗，减少库存，降低运营成本的启迪。

接下来的“疯狂市场”、“盲人方阵”两个项目同样精彩，给我们的启发也很多，使我明白了在工作中我们不要被分组而制约，我们要打破分组的规定，做到合作共赢，实现利益最大化。

最后的一个主项目“风雨同路人”更是让大家都很感动，在经过半个小时的“风雨路”后，听到煽情的歌曲和教练发人深省的评语时，大家都情不自禁地哭了，用紧紧地拥抱表达了自己对同伴的感激之情。在这个项目中，我们都对感恩有了更深的体会。在此，我真诚地为帮助过我的亲人和朋友们献上一首歌《在路上》，“那一天，在路上，我不得已上路，为不安分的心，为自尊的生存，为自我的证明，路上的心酸已融进我的眼睛，心灵的困境已化作我的坚定，在路上，用我心灵的呼声，在路上，只为伴着我的人，在路上，是我生命的远行，在路上，为温暖我的人”。

新员工拓展训练心得体会篇三

为期一天的训练在洋溢着青春的格调中落下了帷幕，内心的狂澜难以平复，思想的火花令人久久不能平静。

也许我们很多人都不必须能够说出到底什么叫团队精神，对他的内涵也缺乏切身的体会。但透过这次活动，使我明确的感受到团队精神也就是指团队成员为了团队的利益和目标，相互协作、纵横沟通、尽心尽力的意愿和作风，是团队管理的灵魂，是成功的内在动力。

无数事例说明，培育团队精神，增强凝聚力、向心力、科学的领导策略事关成败。美国学者乔恩·卡曾巴赫认为，团队是指必须的有互补技能、愿意为了共同的目标而相互协作的个体所组成的正式群体，团队正是以群体和协作的优势激励团队成员之间的合作意识，营造一种增加工作满意度的和谐氛围，从而赢得竞争的主导地位。在某些团队，人们会觉得情绪愉悦，干劲十足，不知劳累，在众成员的共同发奋下，整个团队成绩骄人，蒸蒸日上；但在某些团队，则情绪压抑，内忧外患，最终一事无成。因此，现代管理者认为：独行侠难成大事，胜利来自团队，一个将自己的目标、利益游离于团队的目标和利益之外，他将永远不能获得真正的成功。

一个团队必定有一个明确合理的奋斗目标，目标就是明灯，是前进的动力和方向，如果没有一个明确合理的奋斗目标，团队内部的一切行动均会处于一种混乱无序的状态，团队的存在也就失去了好处，也就不可能有任何丰功伟绩的出现。

团队领导是团队的核心，事关全局的成败。因此，领导者的自身影响力，对建立科学系统的管理制度，构成良好的协调和沟通局面以及强化主人翁意识、培育团队成员的忠诚度、创造宽松、愉快、合作、信任的氛围，培育团队精神、打造卓越学科，具有决定性的作用。领导者的威望及影响力主要是透过其人格魅力、专业素质、工作作风和胆略来实现的。严于律己、率先垂范、以身作则、公平待人、善于耐心倾听员工的不一样意见。在事关成败的关键时刻，领导者或领导群众必须要快速地阅读并明白时局的发展，果断作出及时、正确的决定、制定合理正确的策略、并保证信息顺畅地传到达团队成员的手里。团队成员在保证正确执行领导意图的同时，也要不断地进行纵向和横向的沟通交流，以增加对全局的了解和把握。出色的领导艺术、高尚的人格魅力、精深的专业素质和宏大的领导魄力是推动学科发展和事业成功的关键。在游戏“心灵相通”中，我们一开始的茫然，中间的不知所措，最后的着急无力。充分说明坚强有力的领导是多么的重要。

团队成员是贯彻团队精神、实现团队理想的基石，其素质的高低是团队目标能否预期到达的一个重要因素。结合团队目标，“翻扑克牌”我们第二小队从第一次失败到第二次的成功再到第三次，第四次的越来越成功。“积木模仿”我们从一开始的混乱，到一个一个正确的图形出此刻老师面前。我们的历次失败是由于缺乏团队精神、缺乏明确的奋斗目标和领导者的强有力的指挥。因此，发挥团队精神，每个成员加强彼此信任、相互尊重和关怀、相互明白和支持、相互谦让和体谅，相互学习和进步，勇于开拓进取，共同发展友谊，不断奋斗的同时，密切和高效沟通交流，对工作的执着和对事业的忠诚，都是取得更大业绩的重要因素。

随着社会的发展和科学技术的突飞猛进，团队建设、协作精神、开拓进取、沟通交流越来越引起重视和广泛关注，重视强有力的领导、高效的协调和沟通必定为学科的发展、个人的进步、单位的繁荣带来无限的生机和活力！是我们取得更大业绩的决定性因素。

这天的培训虽然已经结束，但更多更严峻的培训才刚刚开始，这一段人生的经历虽然短暂，但无疑会是我一生中的一个重要里程碑。开拓进取，勇于创新，在团队利益的前提下，挑战自我、超越自我、认识自我、在团队里定位自我的刻骨铭心的体验过程，必将是我一生之中精彩的华章，对我今后的生活必须会产生深远的影响，指导我取得更大的人生价值。

最后，我要衷心的感谢集团为我带来了这样一次学习的机会，也衷心的感谢我们的培训老师，陪我们度过了快乐搞笑的一天。就在这短暂的一天让我们收获不菲。

新员工拓展训练心得体会篇四

有这样一句话：当别人把你当回事的时候，你千万不要把自己当回事；当别人不把你当回事的时候，你千万要把自己当回事。这句话告诉我们在别人相信你的时候，你要更加的仔细谨慎，把工作干好；当别人不相信你的时候，你要相信自己，努力去把工作干好。

为期四天的拓展训练很快就结束了，通过这次训练，我对这句话有了更深刻的理解，使我受益匪浅，终生难忘。以前我对“素质拓展训练”并不是很清楚，通过这四天下来，我才明白原来这种训练是一种考的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。我们参加的训练项目并不很多，但是正是这几个小小的训练项目，让我体会到了团队合作的重要性。

力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

刚一看到约2平方米的毯子，要求我们所有人站上去后将毯子再完全翻转过来，这简直就是不可能完成的任务嘛，我们一群人都没头绪了，在很长一段时间我们都是“考虑”怎样才能站在毯子上而不是去“站上毯子去”，就这样我们浪费了大量的时间，最终我们没有完成这个游戏，很懊恼。在教练的指引下我们逐渐找到了思路，开始有了一些情晰的可能。这个游戏告诉我们：什么事没有去实施，没有尽全力时不要轻易说“不可能”，只要集思广益勇于去尝试看似“不可能”会变成“可能”。

当我们失去视觉及语言功能时，怎样才能完成一项任务呢？在正常人的世界里，这是极其痛苦的事情，必然手足无措。这个游戏告诉我们要珍惜我们当下拥有的，即便在我们失去语言和视觉时，不要自暴自弃，不要忘记肢体语言一样可以表达我们的内心想法，一样可以和别人沟通去完成“难办”的事。

量。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，在此，我相信，在附小这个大家庭中工作，不论我们接下来会面临怎样的困难，面临怎样的挑战，我们都能够手牵着手共同去克服，共同去挑战。因为我坚信：团结能够战胜一切，我们的未来更辉煌。

新员工拓展训练心得体会篇五

我是公司的一名新员工，于12月1日正式入职，在职十多天就能享受集团的拓展训练，作为个人深感荣幸。下面就一天的集训发表自己的几点愚见：

首先，细节决定成败。此感想来源于上午的第一个活动，教练要求下面接人的团队胳膊之间必须没有缝隙，这样才能保证跳的那个人安全着陆，其中体现的就是细节。回到商业活动中也是同样的道理，只有团队亲密无间的配合，把任何影响成功的细节都考虑周全，当机会到来的时候才能运筹帷幄、

应对自如，因为中国有句古语：机会只垂青于有准备之人；任何一个细节的疏忽都可能导致满盘皆输，因为中国还有句古语：千里之堤溃于蚁穴。

其次，不为失败找借口，只为成功找方法。这是蒙牛集团董事长牛根生经常告诫员工的一句话，在第二个活动中体现的淋漓尽致，因为当时有两个队，一队的活动道具明显没有我们二队的困难，二队的队员也看到了这个事实，所以就与教练抱怨，但是教练说就是这样的情况，说实话当时我也不理解，后来才体会到教练的良苦用心。由于二队队员看到不一样的道具情况，进而导致心理状态的变化，最终二队在这个活动中输于一队。而现实的商业环境中许多时候条件是不平等的，那是不是我们就应该坐以待毙、不战而退，全然不是，这个时候我们更应该绝处逢生，打一个以弱胜强、以少胜多的漂亮仗。这个活动还体现了战术的重要性，也就是所谓的方法，我们敬爱的毛爷爷曾讲过：战略上要藐视，战术上要重视，说的就是这个道理，对于不经常参加高空活动的人突然站在十米高空抓单杠，必须把握“稳、准、快”三点，只要可以站稳在上面，看准单杠，不能犹豫，快速抓住单杠，这个活动就能挑战成功，越犹豫就会越不稳越害怕，成功的几率就会大打折扣。商业实战中同样如此，当机会来临的时候我们就应该“稳、准、快”，因为当今社会不再是大鱼吃小鱼，而是快鱼吃慢鱼。我记得当时教练问谁第一个上去，大家都不说话，我鼓足勇气说我上去，但是以失败告终，失败的原因很简单，没有认真思考如何应对这个挑战，只是凭借匹夫之勇，以前觉得第一个吃螃蟹的人拼得就是胆识，现在不这么认为了，除了胆识，充分的准备也尤为关键。

再次，统一指挥是团队的灵魂。第三个活动考验的就是团队的协同作战，那么有一个问题，如何才能更好地协同作战呢？统一指挥至关重要，我们都看过音乐会，众多的乐手前面站着一个人，他不需要任何乐器，指挥棒就是他的武器，乐手只有听从他的指挥，才能奏出美妙的乐章。我们真实的商业也是同样道理，团队成员必须服从统一指挥，这样才可以

高效率、有条不紊地运作。

最后，个人成就团队，团队成就个人。最后一个活动需要力气大的先上去，在下面做人梯的就得最后上，但最终的目标是整个团队全部上去，这就涉及到个人奉献和成就团队的关系，第一个和最后一个上去的队员为团队做出了特殊的贡献，作为团队不会抛弃每一个人，因为我们是团队。对于一家企业也是如此，创业阶段需要前辈的无私奉献，发展阶段需要后继有人，危难时候需要大家的齐心协力，最终是为了团队的前途，团队前途光明了，才会照亮我们每一个人的前程。

为期一天的拓展训练短暂而漫长，为何短暂，因为和集团同事共处的时光多会都这么快乐，恨时间如流水，一去不复返；为何漫长，这个集训虽仅仅一天，但是简单的活动传递给我们的生活真谛和工作经验值得一辈子回味。我作为公司的一名新人，没有太多的工作经验，但今天的集训叫我受益匪浅，在此和大家分享我的心得，最后衷心地希望我们的公司明天会更好。