

公司拓展训练的心得体会（通用 35 篇）

公司拓展训练的心得体会 篇 1

20xx 年 4 月 18~19 日两天一夜，我参加了生平第一次拓展训练。这次拓展训练使得我对人生、对生活、对工作都有了更多的感悟。

在欢声笑语中，我们翻山涉水，徒步向前。虽然迎着烈日，我们还能意志高昂。1 个小时以后，我们到达了营地。拓展训练也就开始了，选营地、搭帐篷、小憩、分工野炊，玩游戏（猜数字、险地求生、七巧板、盲人摸号、风雨人生路、悬崖速降）、篝火晚会……每个游戏都让我收获了不少，有些游戏更让团队成员兴奋不已、感悟颇深。其中险地求生、七巧板就让我有了很深、很深的感触……

险地求生——这个游戏让我们都明白了，团队的智慧高于个人智慧的平均组合，只要学会运用团队的工作方法，平时的工作就可以达到更好的效果。

玩这个游戏时，我和建刚、红姐、定勇组成了一个小组。这个游戏让我们体会了沟通与合作在关键时刻的重要性。游戏过程中，建刚对“险地求生”时应选择的物料是比较有见地的，但我们常坚持自己的原则，没有认真听取建刚的意见。导致游戏结束后，求生分值比较高，而建刚的分值就比较低，这才发现他就是我们团队中的专家，而我们却没有认真聆听和分析专家的话，使团队中的资源浪费了，导致自己无法快速走出丛林。

游戏体现于危急的时刻，更存在于日常工作中。特别是看了专家意见后发现，自己的价值观与专家的有很大不同。游戏提醒了我，尽管坚持自己的原则和价值观很重要，但是也应该尊重和重视不同领域的特有规则，了解之后将有助于帮助我们

深入这个领域而不至于闹笑话。因此尊重专业性是很必要的。工作中更应该尊重系统的专业性（营业系统、人事系统、培训系统、清洁系统……），它才是让我们有条不紊高效工作的保障，是得以让我们在餐饮业求生、牢固、发展的弹 x 药。

七巧板——教练小晓将我们分成了 7 个小组，1、2、3、4、5、6 以 7 为中心围成了一个圈，这 7 个小组仿佛就成了企业不同的职能部门。这个游戏让我的感触是最深的。我们 7 个小组都要去完成本组一系列复杂的任务。每个小组在接到任何时，就忙于为自己的小目标奋斗。没有人去理会共同的目标，理性的沟通逐渐变少，很少人去分享手中的资源（任务书、七巧板），这时，能帮就帮的互助氛围在小团队利益的驱使中不断减少，没有领导帮助我们配置相应的`资源（1、3、5 资源没有共享，2、4、6 资源也没有共享）……

我在团队的中的任务是找资源，找我们小团队所需要的七巧板。我当时不明白为什么要去做？做了对我们的小团队有什么好处？更不明白它还能促使大团队完成共同的目标？一点都不明白。领导急我也急，领导乱我更乱……时间慢慢的过去，在一片混乱的游戏中，我仿佛就看到了工作中的场景，心里不禁打了个冷颤。一个企业的中枢对企业是多么的重要，当它不能发挥应有的作用的，就能让这个团队一片混乱。团队目标、企业目标遥不可及。

这个游戏让广航、荣志模拟中枢机构，让我们大家都共同深刻地去学习了领导者应具备的思维、观念与意识。它培养了我们在团队中主动沟通的意识，有效的沟通渠道和沟通方法对我们的高效工作非常之重要。更帮助我们强调了团队的信息与资源共享对共同目标达成的决定性作用。作为领导，只有不断加强资源的合理配置才能不断提高团队产出的价值。在我们的

管理当中，科学系统的思维方式，就能增强我们的全局观念。当工作中出现分歧的时候，就会先考虑共同的目标，不会为个人的小利迷糊双眼。

拓展训练了我的意志，更训练了我的心智。我喜欢这种在游戏中学习、在训练中成长的氛围。

公司拓展训练的心得体会 篇2

12月13日，我有幸参加公司在笑翻天乐园举行的为期两天的拓展培训，早早的到达集合点，踏上大巴车，等待出发那一刻。经过几个小时的车程，我们来到笑翻天拓展基地。各自放好行李就开始了拓展训练开营仪式，大家通过热身活动后显得十分紧张刺激。最后我所在的小队确定了：队名“冲锋队”、口号“向前向前，向前冲”、队歌“向前、向前、我们的队伍向前进”。

两天的拓展项目，内容很丰富多彩。而让我印象深刻的第一个项目是信任背摔，这个项目培养团队成员之间的信任感。每个队员需要轮流站在1.6米左右的背摔台上，双手反扣脑袋前倾双肘抱紧身体笔直地向后倒下做“背摔”，其他成员在台下用双手和腿做保护。队长组织其他队员给做背摔队员充电以示鼓励；所有队员进行前都要将身上的尖锐物品等全部去除。第二个培训项目是接力大考验，考验两个团队间的默契度和配合度，我们运行二车间的5个年轻人力所能及的参加了多个小项目，用我们的活力和朝气感染着我们团队的每个人，最后我们冲锋队取得胜利。

第二天的穿越电网这个项目也使我记忆犹新，规则规定身体不能触网，一个网洞只能使用一次，最后所有人过网，网洞使用完毕还有人没有过网，用集体深蹲或俯卧撑的方式作为惩罚。看着网，一个个都在说：肯定过不去！这么小，然而，真

正开始后，大家全力以赴。尽所能想办法，小心翼翼运送战友过去，终于经过大家共同努力，全部完成任务。有关穿越电网，我的体会是：团队是一个整体，要完成一项任务，要做成一个事，必须每个人都完成，整个团队才能完成。一个人失误，整个团队就失败，就得从头再来，所以团队的每个成员必须配合度非常高，每个人必须努力去达成团队目标，才能完满的完成一个任务。

然而第二天拓展中最难的项目是“8米高空徒手抓单杠”。我们队的成员个个踊跃参加、为队友充电、加油；我也满怀信心，在队友的助威下，我往上爬去，在爬杆的过程中我告诉自己手要抓牢，脚要踩稳，来到高空后其实很害怕，不过听到大家加油打气的声音一下子有了力量，稳稳地完成动作，下来时忍不住挥手，有种很痛快的感觉。第一次觉得‘加油’不是一句空口号，爬上去飞出去抓紧那棍子一刻真好像跨过一个坎，完全释然。高空项目，其目的一目了然，就是为了锻炼勇气和挑战自我。当每个人都挑战过后，想必对自己都有新的认识以及对人生有新的感悟。

公司拓展训练的心得体会 篇3

这次已经是进来公司第二次的拓展了，间隔了两年，记得第一次拓展，我也是担当的队长，我清楚明白当队长是要接受惩罚的，但我不害怕，我觉得，有机会一定要把握，因为机会不是常有，因为我想成长想改变，想逼自己一把。

第一天刚开始我就非常记得张教练的话，今天我们来这里，就是要改变，而且改变是痛苦的，教练对我们非常严格，刚开始我们整个大团队，都是处于一种散漫，都不在乎的状态，因为很多人，都没有参加过这种活动，但是在教练的，一次次的，引导和严格要求中，我们慢慢的，变得由散漫，变得

有纪律性的人，教练每一次说的话都强劲有力，而且很有人格魅力，我非常用心的在听张教练说的每一句话，想把他每一句话都印在自己的心里，他的话语一次次的冲击我们内心的深处。

两天一夜里我们玩了很多的游戏，游戏中我们很多伙伴流下了很多很多汗水与眼泪，但是我觉得游戏的主题已经都不重要了，重要的是，在过程中，我们感受到了什么？我们成长了什么？我们领悟了什么？

让我感触很深的是，在这些游戏中，我们平时作为一个管理者真的要学会管理团队，一个团队几条心是做不好一件事的，一个团队里，没有默契，没有齐心，没有同一个目标，我们怎能做好一件事呢？

还有团队每一个成员的执行力，也非常的重要，一个团队里只要有，一个人执行不到位，我们就会导致整个队面临失败的可能。

感谢这两天一夜，给我带来的收获，让我再一次在心灵上的洗礼，这种不知怎样用语言表达不出来，希望在行动上我会更加努力的向前进，遇见未来3年不一样的我。

公司拓展训练的心得体会 篇4

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在两天的时间里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解，也提高了大家的团体意识。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的工作方法。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。

在完成项目时也暴露了我们一些弱点，我们的表现有些盲动、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，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，其他同伴由于不了解目标，使得任务事倍功半。

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。

第二天我们来到雁荡山净名大峡谷，这次很好的体现了昨天的训练结果。在小组长的带领下对如何结队而行做了详细的规划及落实。途中大家互相打气、加油，你帮我我帮你，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。开心圆满的结束了这项活动！

公司拓展训练的心得体会 篇 5

为了更好地加强新老员工之间的交流，让新员工迅速融入团队，迸发团队激情，增强组织凝聚力和团队士气，公司的新老员工在部门经理的带领下，于 20xx 年 1 月 8 日在笑翻天乐园开展以“激发潜能，无限可能”为主题的素质拓展训练活动。

活动一开始，教官通过一些小游戏来和参训学员们进行互动，营造出一种轻松、愉悦而又充满激情的氛围。接下来，教官把学员分成了三个小组，通过讨论协商，每个小组选出了一名队长并设计出了各自小组的队名、队歌、队标、口号、队形，最后各个小组分别进行了团队的风采展示。在风采展示之后，各小组以团队竞赛的方式先后进行了“高空断桥，支援前线，荆棘排雷，穿越电网，法柜奇兵”五个拓展项目。这些项

目都需要团队充分利用各自的优势，集聚团队成员的力量，根据教官下达的任务，通过团队协作共同完成团队目标。

高空断桥主要考验学员的心理素质，项目形式是8米高空从桥的一端跳到另一端（间隔1.5米）。实际上，那没有1.5米，也就是正常的一步。但是这个高度提高到8米高空，一边还是山沟（有几十米深），这个高度，谁都会有点胆怯。空中的一小步就象征着我们人生中关键的哪一步，会给我们以后的路产生巨大的改变。

在“支援前线”项目中，各队队长扮演冲锋陷阵的士兵，其他队员则要按照教练的各种要求设法向队长提供所需的一切物资。鞋、袜子、衣服、甚至头发……不论教官提出怎样刁难的要求，各组队员都想方设法地迅速将物资送到队长手上。整个场面或许略显滑稽，但这种甘于奉献、相互信任、团结互助的精神让人感动。

经过五个项目的比拼之后，素质拓展训练在教官一番意味深长、刻骨铭心的点评和总结中顺利落下帷幕。本次活动，参训学员们通过彼此间的相互配合，顺利地完成了所有的项目。

从一个个具体生动的项目中，参训学员们体验到了团结的力量以及集体智慧所带来的成功与喜悦，领悟到了团队精神的实质与内涵，同时，这也让他们对管理的真谛有了更深层次的感悟，他们纷纷表示将把这些切身感悟带到今后的学习和工作中去。

公司拓展训练的心得体会 篇6

抛弃城市的喧嚣、浮躁，我们部门所有队员带着孩童般的心情一路观赏，来到拓展基地，完成了一次高强度的拓展训练，这是一个团队，是一个整体，为了完成目标，不分彼此。本次拓展训练拉近了前线营业员工与领导的关系，让平时难得

一聚的员工有了更多的交流与沟通，对彼此都有了新的了解，大家对团队的概念都有了新的认识。

由于公司成立时间短，加之公司规模的不扩充，公司的凝聚力和团队意识显得尤为重要。拓展训练的开展，磨练了新老员工的意志，发挥了个人的潜能，增进了同事间的沟通，集体向心力有了大的提高。大家对自己在公司中的角色和定位有了更清楚的认识，与此同时，也鼓舞了公司团队的士气，增加了信任。

这次拓展训练协助企业提升员工核心价值的训练过程，通过训练课程能够有效地拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格；同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

活动虽然结束了，但大家得到的锻炼与考验将成为一笔宝贵的财富融进血液里，成为一种永不枯竭的动力源泉。

公司拓展训练的心得体会 篇7

队员们热情如同炽热的阳光一样，分外高涨。在过电网的项目中，假定的高压电网每个格都很小，并要求在规定的时间内全部通过，一个都不能少。我心里不禁疑惑：能过去吗？大家各抒己见后，制定了一个可行方案，开始把队员一个个送过网，当我两臂伸直，被队员们抬起，水平的送过最狭小的电网格后，我们不禁欢呼！在过电网的那一瞬间，我什么都不想也不能想，把自己完全交给了队员。是信任，是队员们的共同协作，使我眼中的不可能变成了可能。

信任背摔是我们做的第二个训练项目，看似简单，但当你双手被绑绳绑住、脚踏出高台之外、背对着大家数着一二三往

后仰躺的时候，心里真的很紧张，但那时只能闭着眼睛听天由命了。在我的惊呼声中，队员们稳稳的接住了我。每一个接人的队员即使被磕到了、碰痛了也不往后退缩一步，手还是紧紧的搭在对方肩上，是这份责任使我们的团队全部通过训练。

在过电网、信任背摔、地雷阵、孤岛求生中，展现的是全新的体验训练，我们没有性别的分别，没有年龄的差距，没有职务的高低，有的只有一个目标，有的只有一个信念，那就是：我们是一个团队，不能让一个人掉队，团队力量使一切不可能变成了可能，引领了我们的成功。

这次军事及拓展训练让我的心情久久难以平静，孤木难成林，独木难成桥，一个人的本领再大也需要大家的支持，更需要和大家通力协作，我们都是_公司这支大团队的一员，在工作中坚守着各自的岗位，每一天都面临着我们的合作伙伴、同事，这需要我们不断的提高各种能力，要有大局意识，更要相互信任，每一个人都尽职尽责，才能完成发展壮大我们公司这个共同的目标。

公司拓展训练的心得体会 篇8

在_实习的日子，我发现许多事情并没有自己想象的那么简单，而自己也在此中慢慢得到一种提升。

第一次参加拓展活动。拓展，何为拓展？它所赋予我的第一感觉就是拓展业务。于是当黄经理说带我们几个去黄埔参加拓展活动时，我是理所当然这样认为。满心兴奋，身着牛仔褲，带着昨夜一路寻觅并赶做的迅达旗子，我们一路上还是有说有笑，直达黄埔。

原来是_乐园，大为惊讶，所谓的拓展业务活动想法顿觉好笑。拓展原来不是我想的拓展，好多事情我真的太理所当然了。原来它是一些冒险类的项目，借以锻炼团队协作的精神，

这里也是很多企业做拓展培训的基地。第一次发现有那么多奇怪而刺激的东西，如波浪桥，天罗地网等，都是一些冒险类的活动。游戏开始，每一次我都是第一个向前冲的，但其实还要兼顾后面的队友，适当时候拉他们一把，因为这是一个团队，一个组织的项目。经理玩得也不亦乐乎，笑声随时远扬。感谢上帝，最终我们都没有下水，一个单项还获得了第一名。

中午与黄经理一起吃天上掉下来的免费午餐，苹果与水，其乐融融，快乐无穷。与经理的交流也更进一步，借机也向他提问了很多问题，收获颇丰。无奈天气炎热，汗水像心情一样畅快。下午3点多，还没等到颁奖，我们就与经理驾车回朝了，兴奋中带点疲累。经理说以后有机会会让公司的员工参加类似活动，以锻炼团队协作能力。

公司拓展训练的心得体会 篇9

4月11日，我有幸参加了公司组织的户外拓展训练。说实话，这是我第一次听说拓展训练这个活动，最开始感觉就是出去在户外做些游戏搞点活动锻炼一下。参加之后我才发现，拓展训练并不简单，让我学到了很多的东西，我很感谢公司组织的这次活动。在活动的第一天李教练就把我们分成了两个队伍，并让我们自己推选队长、起队名、编队歌、画队旗、编队训，在这个过程中我们忘记了年龄，忘记了职位，我们每个人都全身心的投入到活动中，我们还给队伍起了一个青春又响亮的队名——梦想队，我们高唱队歌“梦想就是希望”，高呼我们的队训“坚持梦想，挑战自我”，我们的训练项目包括：七巧板、蛟龙出海、高空断桥、扑克牌、猜数字、空方阵、穿越电网等。

通过这次拓展训练，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，增加相互间的沟通和信息交流等都是很有益处的。同时，在完成项目时也暴露了我自己很多的缺点：项目开始时在还没有明确目标没有制定可行的工作方案的情况下，因为盲动、草率而忽略了集体的力量就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，训练中的每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的细节和灵活性，让我在训练中体悟，在体悟中受益，这次拓展训练给了我一次难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富。

在高空断桥训练项目中，当我看到足足有 8 米多高的断桥，距离 1.2 米的时候，我就心里打颤了，怎么可能，这桥结实吗？万一我没跳过去教练没抓紧我，站那么高掉下来怎么办？我脑海里浮现出的是一个又一个失败的画面，当看到队友们一个又一个完成了这个项目，使我内心也轻松了很多，对完成这个项目增加了很大的信心，轮到我的时候，当我一步步爬到断桥上时，我的腿有些颤抖，心里非常紧张，只听见我的队友再喊，相信自己，慢慢的，你能行。最终我心一横，轻轻一迈居然很轻松的就跳过去了，再向回迈的时候，心里就没什么恐惧感了，最后我也很好的完成了这个项目，通过这个拓展项目训练，我更加坚信我自己，只要面对困难不退缩，勇敢向前走，相信所有问题都不是问题，所有困难都不是困难，只要我们勇敢的面对，总能找到解决的办法，总能跨越眼前的障碍，你将会有不一样的人生体验。

七巧板游戏这是给我触动最大的游戏。规则很简单：全体队员分成不等份的七组，合计五套七巧板均分在七个组里。其中第七组作为总指挥。七个小组既有分工又有协作，每个组既要在规定时间内完成用七巧板拼摆出规定的图形的任务，又要

在第七组的指挥下相互协作完成各队的任务，并拼出正方形和拼出 3 个由三色板子组成的长方形，并最终赢得 1000 分。图板的数量是有限的，各组之间可相互借用，但只能由第七组进行传递。由于开始的时候大家都没有仔细阅读任务说明单，导致各自为政，光顾着完成自己的任务，没有更多的为大家的着想，在活动中第七组

一直忙于为大家传递板块，在长达四十分钟的游戏结束后，我们组一共拼出了六幅图片，得了分，最终我们七个组总成绩是分。活动结束后大家分别做了活动感言。我总结了一下，主要有以下几点：

- 1、团队成员间要有主动沟通的意识，而且要注意沟通渠道的沟通方法。

- 2、信息与资源共享，利用资源的合理配路来提高任务完成的速度和效率以及成效。

- 3、队员之间要加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环。

- 4、领导在团队中的角色很重要，不同的领导风格对于团队完成任务的影响起着重要作用。

- 5、还有创新精神，任务中的长方形和正方形是没有图纸的，特别是正方形难度较大，这点至关重要。

在今后的日常工作中，这些细节和方法我们都是可以直接拿来用的。当然这个游戏给我们的启发远远不止这些，需要我们更多的去思考，去挖掘。以我目前的工作团队，如果我们在以后的工作中，多注意一下协作，多注意一下方法，我们就会取得更大的成绩！“共赢”，是这个游戏要表达的意思。

最后，真心感谢董事长带领我们参加这次活动，让我受益匪浅，每一个体会都会给我以后的工作和生活都带来积极的影

响。通过每个项目给我的启发，在以后的工作中我会不断的改变，完

善自己，为公司的发展尽自己的一份力量。

公司拓展训练的心得体会 篇 10

公司组织两天的活动，是我人生中难忘但又充满意义的两天。本次团体活动让我体会到人生处处是课堂、它给我带来了一笔精神上的财富。同时让我觉得能处于这样一个优秀而有默契的团队中感到自豪和荣幸。“团队合作，突破自我、开拓创新”是整个培训的主旋律，通过一系列实践活动让我清晰且深刻意识到团队协作的重要性，及自身潜力潜在的无限可能性。下面是我在这次拓展培训中的心得体会：无论生活还是工作，学会倾听和沟通，是建立一个良好氛围的必要条件，听懂了才能做好；在做人、做事方面，要时刻谨记“盯紧上家，做好自己，方便下家”，学习别人的优点，坚持自己优秀的品质，在合适的时候帮助后来者；工作及人生，都需要有目标、计划，在计划有可行性的前提下，去做好最好，用心努力去完成执行力；遇事别否定，只要不断的相信自己能做好，事情能做成功，那么成功的概率就大增，接下来就是思考“该怎么办？”去把事情做下去；人的欲望是跟随一生的，不要在乎能有多少钱，而是要去在意生活品质及自身的不断提高与发展，平台不一样了，人的羁绊也会不一样

在接下来的工作和生活中，应当谨记这几天培训所学到的东西，活学活用，做好自己，多听、多想、多做、更要多支持身边的领导，当我们的工作没做好时、当我们做错事时、领导替我们顶着压力，承担责任。最后，感谢公司及各位领导给予我这次培训学习的机会，让我去更好的认识自我的不足，并勇于“突破自我、创新”，希望接下来的日子里，能有更多的培训

机会。

公司素质拓展训练心得体会为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。

它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。

我们的团队有着一个阳光而响亮的名字精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。第二个训练项目是“盲人方阵”，

任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要倒了！”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。这个项目

很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己相信自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。

“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己作为一名商行人而感动骄傲、自豪！“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。

一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”！

公司拓展训练的心得体会 篇 11

上周公司在繁忙的工作之余抽出半天时间组织我们到汤峪

中铁二十局培训基地进行了一次拓展训练，通过这次拓展训练，使我受益匪浅，终身难忘。

以前我没参加过拓展训练，对拓展训练也没什么认识，一提起拓展总是和读书时学校里的军训联系在一起，参加了以后才知道我的想法完全错误的。这次公司挑选的拓展项目是非常典型的、具有深远意义的信任背摔和高空断桥。

先说说信任背摔吧，当人站在 1.4 米的跳台上直挺挺地向后倒下的时候，跳台下方的同事会用手托起成一个“人床”把台上摔下的人接住。当台上的人问到：“伙伴们，你们准备好了吗？”台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“时刻准备着！”之后台上的人说“我来了”下面的队友高声道“来吧，我们爱你！”随后直直的倒下。顺利的倒在了队友们肩并肩，手臂相互交叉搭起的“安全网”上。这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，从跳台上直挺挺地向后倒下的时候需要的不仅是勇气，还有对台下队员的充分信任。只有充分的相信自己，相信自己的队友，才能毫无顾忌的向后倒去。倒在团队温暖的怀抱里，感觉到心里是那么的踏实。团队每一位队员温暖的双手，永远留在了我的记忆里。那从心底涌出的暖流，让我深刻地感触到信任的重要性，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们才会在你需要帮助时给你最无私、最真诚的支持。而台下的队员同样要有团结协作的精神，要有承接住上面队员的勇气、信心和责任。在平时的工作中，只要你信任别人，拿出你的真诚对待别人，别人才会信任你，当你遇到困难时，大家会毫无保留地伸出爱心之手来帮助你。

第二个拓展项目是高空断桥，要求队员们在大约 8 米高的铁断桥上从这边走到另一边，空间跨度为大约 1.2 米。当挑战

者一步一步爬上 8 米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条铁板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神和鼓励的话语“你行的！”。只听到教练大声喊：“勇敢的跨过去，没问题的。”既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。人在自己的生活和工作中会有很多这种时候，都会像我们站在断桥上一样，面对着各种挑战和考验，让人惶恐、害怕、紧张、犹疑、不知所措，如果在这个时候我们退缩、放弃，或是等待，止步不前，那我们就会失去成功的机会。当面对机会的时候，就要勇敢，勇于进取，要抛弃一切杂念，无所畏惧地进行尝试，你就会发现自己更多的能力，发现一个原来自己想都不敢想的、能让自己自由翱翔的更广阔的天空、更辽阔的大地、更宽大的舞台。

这次拓展训练时间虽短，收获却很大。回顾在训练中承受的挑战和磨练，每一项拓展项目都让我记忆犹心。看似没有任何实际意义可是仔细想想却蕴涵了许多富有教育意义的哲理。我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中慢慢感悟吧。

公司拓展训练的心得体会 篇 12

5 月份我很荣幸的参加了 XX 集团第 8 期拓展培训，三天的培训给予我的不仅是集体生活的快乐和充实，更多的是心灵深处的触动。

23 日是我们来到培训基地的第一天。8:40 到基地报到，9:20 整装集合。到了集合时间大多数队员已经在教官的指示

下站好队伍，这时有几名队员才慢悠悠的插进了队伍。教官看后说道，“请迟到的队员出列” “请迟到的队员出列”几次重复的口令下达，那几位还是无动于衷。老师没说什么整好队伍把我们带到训练场地，依照队形散开。语气严肃的说道，”学员们，大家要明白当你每做一件事情都要承担责任，可能没有看见你，你逃避了但不能证明没有人承担责任。也许是你的同事或者你的上级再者你长者为你承担了你的责任。但是当这个责任大的别人无法替你承担的时候，它也必须由你来承担，我想你到时也肯定承担不起，所以我要告诉大家的是在做每一件事的时候你要承担起你的那份责任，因此，鉴于几位学员的迟到你们将承担起责任，每个人罚 20 个俯卧撑。“听到教官的话心里真的有点不高兴，刚到就罚 20 个俯卧撑。然后后来的项目让我渐渐的明白，责任无处不在，责任体现每个人每个团队的表现。敢于承担责任你是强者，你的团队都敢于承担责任，你的团队就是无坚不摧的团队。回想工作 6 年来的每一件值得骄傲的事情或者说是成功完成的事情，以及那些未完成的工作及失误时，想想责任在其中的重要性。更多的想到那些失误，不就是因为自己对自己短暂的松懈，逃避自己该承担的责任才导致我们犯下了那些原本不该出现的失误。

在为期三天的培训中为了超越自己，培养团队我们共进行了 12 个项目，每个项目完成后教官的话总是让我的心像被皮筋打了一下，总是那样的深深触动我的内心那个未开发的那根神经。“团队，沟通，合作，超越”每个字眼都烙在我的心上。

除了上面所提到的那些我想还有一点非常重要就是奉献。最后一项训练项目是翻越 4.2 米的高墙，80 名队员要在 20 分钟中完成。4.2 米，没有别人的帮助是绝对完不成的，然而如

果短时间按高矮胖瘦排列显然也不是最好的方法，这就需要有人自愿当人墙，当教官下达命令时，4位小队长勇敢的承担起了人梯，我不知道有多少人踩在他们肩膀上，可是当我组织起第三对人梯时，当不论高矮胖瘦，都踩在你肩膀上翻过了4.2米的高墙，用时10分钟。尽管我已经感觉肩膀的酸痛，就是这样的痛让我明白，当你为别人撑起肩膀时，就会有无数双手在头顶为你伸出。

拓展培训，对我来说可能以后不会再有这样的机会，但是无论怎样我都会好好珍惜这样一段不寻常的培训，它给予我太多的启示。

公司拓展训练的心得体会 篇13

一、关于课程培训

该次培训授课老师主要讲了《实用礼仪》、《企业文化建设》和《市场营销》三个方面，这几门课程的实用性很强，老师讲的更是生动活泼，公司素质拓展训练心得体会范文。

在《实用礼仪》的学习中，我体会到，一个人只有保持自己良好的个人形象和合情合理的待人礼节，才能赢得别人的尊重。中华民族是一个有着五千年文明史的传统礼仪之邦，儒家“仁义礼智信”的思想举世闻名，而礼则是与人交往的重中之重。结合现实来说，对于我们这样一个在竞争中求生存、求发展、没有垄断优势、在某些方面还要依靠优质服务才能赢得订单的企业来说，以礼待人，良好的服务显得尤为重要。公司的《绩效考核管理制度》中，也有相关规定，例如，不准顶撞客户，要使用文明语言等，我们都要认真领会并贯彻执行。

《企业文化建设》和《市场营销》，讲的是企业如何练“内功”，不断提升和发展自己。

“营销”和“推销”是两个完全不同的概念，“营销”搞

好了，根本不需要“推销”。就拿盛康来说，去年春节前花生果的销售就做的不错，订单接连不断，以至于后来生产供不应求，成功的经验是：

1. 季节性：春节前是花生果销售的黄金季节，盛康就抓住了这一机会；

2. 口味：卤味烤花生果已初步得到了广大消费者的认可；

3. 价格：价格适应市场。当时花生原料的价格比较低，但我们成品的价格相对较高，这不但不会影响销售，反而从某些方面提高了公司产品的档次。

盛康粮油专门成立了市场部，以便扩大销售市场。实践证明，公司的决策是正确的，无限广阔的市场等待着我们去开发。再比如说，我们现在主要做的是贴牌生产，公司的成名品牌还没有打造成功，或者说客户知名度还不高，而要打造一个知名品牌是一个长期的过程，在市场竞争日益激烈的今天，我们还有很多的工作要做。

二、关于素质拓展

为了营造良好的企业氛围，体现团队精神，我们每天早上六点钟准时集合，在李先生的带领下进行晨练，先是做操，然后是5公里的越野，晨练的过程中，口号声坚定有力，脚步声整齐而富有节奏。

由于身体的原因，我没能参加越野训练，但是同志们并没有对我另眼相看。当我站在路口操场上等待队伍归来时，我看到的是同事们对我宽容的眼神和笑容，真是令我倍受感动，身为聚丰人，我无限自豪。

三、努力向上，为公司多做贡献

这次的培训和拓展活动，与其说是公司对我们的考验，不如说是公司给我们的奖赏，大家平时的工作都很辛苦，几乎没

有时间放松，集团公司领导趁五一期间专门安排了该次活动，让我们在调节工作节奏的同时放松身心，汲取知识的同时享受大自然的美妙时光，可谓用心良苦。

所以对于公司的这种关怀，我们非常感激。今后，在具体的工作中，我们一定加倍的努力，来回报公司领导如此深切的关怀。

公司拓展训练的心得体会 篇 14

在这次的拓展训练中，我和其他很多部门的同事都相互认识了，以前可能只是在群里知道名字，或者知道他们是干嘛的，但是其实并不认识真人是怎么样的，毕竟有时候并没有工作上的沟通，或者虽然聊了，或者有交接，但是并不在一个地方，我们在办公区，他们在工厂，或者仓库，那么就更不可能见面了，这次刚好有机会一起训练，一起相互的了解，一些我经常交接的同事，也是第一次见面，能更了解他们，也能更好的在以后的工作中沟通了。

这次的拓展训练也是让我们更加的团结，很多项目都是要讲团结，要一起合作才能完成了，如果不团结，那肯定完不成，或者完成的质量特别的差，这次我们是打乱了分组，我们虽然不太熟悉，但是经过几次的磨合，大家都是有了一定的默契，我们队在这次的几个项目里都是拿了第一，也是我们团结在一起才能够做好的。而在工作中，想要把一件事情做好，其实也是离不来我们的团结，这次的训练也是让我深有体会，像之前我们做一个项目，就是因为各自的意见不合，所以搞了好久还是没有做好，而看到其他的队能拿到第一，而且那么轻松，我们也是意识到了必须要团结，所以后面的几个项目我们才能够拿到第一。

这次的培训也是锻炼了我们的身体和意志，以前坐在办公

室的时候，是不怎么喜欢运动的，经过这次的拓展训练，虽然觉得运动也是很累的，但是累完之后的那种快乐感觉是很美妙的，而且也是锻炼了我们的身体，让我感受到了不一样的快乐，原来运动还可以这样的快乐，也是我这次很大的一个体会，我想在今后我也会积极的参加一些运动，来锻炼自己的身体，同时也是体会运动的快乐。

拓展训练的时间并不是太久，就几天的时间，但是这几天的训练，也是让我学到了很多，像坚持，团结，默契，还有要运动，提高自己的身体素质。可以说，如果我没有参加，我觉得我会后悔的。

公司拓展训练的心得体会 篇 15

xx 月 xx 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教育意义的体验式培训。

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，口号，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+1>2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心理的挑战。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，心理障碍是最难逾越的，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流程、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。

公司拓展训练的心得体会 篇16

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，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，如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

- 1， 分层管理，明确领导极其重要，每个人的岗位职责确定以后，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，做事要先做计划，在开展行动，这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，

- 2， 要竭尽所能发挥好岗位作用，岗位优势，不能因为自己的努力不够而影响了团队集体的进步。

- 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，用过组织，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，同事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。

公司拓展训练的心得体会 篇 17

6月8日我们总公司的人组织一次户外拓展训练，这是一天的拓展训练，除了身体上的疲劳以外，在精神上也很大启发，对自己也有了全新的认识，对以后的目标更有自信心了。这一次拓展训练，很多队员都是来自不同的分公司，很多陌生面孔也不认识的。随意组合成的团队，队员能力也都不了解，想要顺利完成这次训练，必须要团结一致才有可能。想要创造1+1>2的机会，团队的每一个分子都要充满团队精神，相互帮助、共同努力，这样的团队才是将不可摧的。

没有人知道接下来拓展训练会发生什么，直至教官宣布下一个任务。为的是在条件限制下让我们完成任务，说起来容易做起来就难了。要具备团队精神才可以做到，要有整体的计划构思，要全身心的投入团队的目标中去，才有可能完成目标。一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量，道理都是一样的。

尝试让我们每个人都体会到了团队的力量。一个办法不行时，马上有另一个办法，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这就是尝试与执行力结合的体现，每一个人都按照方案去执行，每一个善意的提醒都被及时的传达下

去，直到拓展训练的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着。

公司拓展训练的心得体会 篇 18

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认识，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优良的完成任务。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，需要具备优良的分析能力、判断能力、决策能力、大局认识与团队认识。

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：

- 1、分层管理、明确领导极其重要。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，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，

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/977164010052006165>