

团队拓展训练心得体会优秀4篇（团队拓展训练感悟）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/cbbd910b9e05453e923049e5de00c952.html>

范文网，为你加油喝彩！

我们得到了一些心得体会以后，写心得体会是一个不错的选择，从而不断地丰富我们的思想。那么要如何写呢？白话文为大家精心整理了团队拓展训练心得体会优秀4篇，希望大家可以喜欢并分享出去。

团队拓展训练心得体会 篇一

转眼进入夏天了，五月中旬，广州已经是暑气炎炎，骄阳似火了。但是农商银行的精英们，依旧没有畏惧，大步迈向了广州笑翻天乐园，进行为期一天的拓展训练。

在“高空断桥”项目中，体验者爬至8.5米的高空，飞身跨越1.3米宽的距离，从而挑战自己的胆量和勇气。

在“雷区取水”项目中，队员们只能利用两根长绳，在规定的时间内，想出尽可能多的方法凌空取出“雷区”的井水。这个项目激发了团队的智慧、提升了团队的执行力。

在“七彩人生”项目中，全营人员分成了7个小组进行拼图游戏，最后合计全营得分。这个活动需要7个小组合力完成，考察并引导了团队的资源优化配置能力和沟通能力。

在“坎坷人生路”项目中，“聋哑人”搀扶“盲人”穿越崎岖危险的道路，“盲人”踩过由“聋哑人”肩膀后背搭建的人桥，队员们切身投入情景剧中，在教官的引导下，重新认知并深切感受那些搀扶我们、让我们踩着肩膀向前进的亲人和朋友们。这个项目深深冲击了每个人的内心深处，让大家体会并懂得了感恩需及时。

团队户外拓展活动的策划方案 篇二

一、活动时间：20__年10月28—29日

二、活动地点：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

三、参加人员：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。

四、活动流程及相关内容

项目时间活动安排备注

第一天10月27日

16:00公司拓展活动方案

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：

9:00

9:30现有精英情况公司领导简要介绍上海公司__年工作目标及行动计划以及集团战略发展思路，阐述召开本次研讨会、制定三年战略规划的目的及意义

9:30

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。

10:00

11:00全员沟通—我们的困难与不足

11:10

11:20休息

11:20

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

16 : 00 全员沟通—三年发展目标之一：公司品质目标（体系认证、品质体系的可操作性、品质监控体系）及措施
全员沟通—三年发展目标之二：公司人力资源目标（团队建设与员工素质、薪酬水平、培训体系、晋升机制、操作层员工管理）及措施

全员沟通—三年发展目标之三：公司客户满意度（服务水平、客户评价、投诉处理水平、与地产沟通）及措施

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

全员沟通—三年发展目标之六：公司管理架构及措施在经过讨论形成了一个初具轮廓的总体战略目标之后，围绕总体目标，讨论各分项目标
16 : 00

16 : 10 休息

16 : 10

17 : 00 全员沟通—公司目标汇总

17 : 00

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。

17 : 30

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

团队形成仪式！（熔炼团队）所有队员将被随机分为1组。选出队长，确定队名、队歌、口号并集体展示队行，彼此熟悉

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

备选项目：大脚板心心相印培训实施：教练讲解项目要求，学员讨论分析，完成任务分享总结

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

五、活动费用明细：

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_2+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39_930元/人

六、拓展基地简介：

团队户外拓展训练心得体会 篇三

为期一天的拓展训练在笑翻天结束了，这也是我第二次参加拓展训练了，回顾在训练中受的挑战和磨练，依然感受颇深。通过加强训练，给我增添了无限的动力，不管最终选择和结果如何，都要全力以赴。

拓展训练一开始，笑翻天教练就把我们这个大团队分成了两个小团队，飞鹰队和雪豹队，而我被选为飞鹰队的政委，负责协助队长、以及队员的安全。

我们首先训练的是达芬奇密码，规则就是一队十五个人，四队纸牌以红心、梅花、方块、黑桃为区分。教练摆十三张纸牌有图案的朝下，一人翻一次，翻到1了，就亮出来，以此类推，到2了也就亮出来，不是的继续扣着，最快翻完的就胜利。接下来大家都在踊跃的谋招献策，比赛正式开始，我们就发现问题了，因为我们中有的成员没有按照我们策划的方案执行，按照一定的顺序，翻自己应翻的那张牌，和其它的成员重复翻了同一张牌，这样就造成我们有的牌还没有看到，浪费了时间。印象最深刻的是最后把牌混在一起，四队分别有序的找出属于自己队的牌，这增加了很多的难度，因为翻到的机率太小，怎样才能在规定的时间翻到属于自己的牌，是一个重要的问

题。

接下来就是一场混战，每队的人目不暇接的来回奔跑、来回翻着牌，到快结束时，才找到了核心关键，那就是抛开分队，团结起来一起作战，不管是谁翻到的牌都按图案分开摆放，等图案区分开后，再由每队按之前的方法依次翻牌。最终结果是我们没有完成任务。同时也暴露了一些缺陷，那就是领导者太多，服从者太少，达不成一致的意见，很混乱。

高空断桥，它是一个个人挑战项目，要求我们在一个八米高的铁板断桥上从这一端跳到另一端，中间跨度大概是1.2米左右，然后蹲下向下跳就完成（当然是身穿保护衣，由教练绳索拉着保护）。开始觉得很简单，可当爬上8米高空的铁板时，心里已是砰砰直跳，没有扶手，一步步向前走时，更是腿不由自主地开始打颤，虽有保护带，但还是担心害怕不已，在犹豫时就听到下面在高呼“加油加油你是最棒的。”，索性心一横，豁出去一跃，成功了。大家的欢呼声，赞美声交织在一起。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。

最后是坎坷人生路：我以为自己不会哭，因为毕竟上次经历过一次相同的项目。但依然挑战我的内心，情感面临崩溃边缘。项目由哑人搀扶着盲人完成一段看似简单的道路。在这么一路走来，哑人要用行动用自己保护着盲人在路中不受伤害。让我最感伤的就是眼看着要帮盲人穿越人背桥、而那下面是与自己朝夕相处的同事、朋友。他们没有埋怨、甘心用自己的身体为大家架起一座安全的高桥。

我在流泪、每个人都在流泪、反思我这一路走来帮过我的亲人，我用什么回报了他们，是自己的任性。是一次一次心安理得的觉得一切是那么的自然应该。如果在路上有个陌生人扶起摔倒的你，你是不是会觉得很感动并感谢。但对于那些默默的无私的一直在为你付出的亲人和朋友你做了什么。有种很想回家的冲动、想告诉爸妈我是那么那么爱你们。想对朋友说声抱歉、总是在伤心或困难时才想到你们。以后我的快乐和幸福也要同你们一起拥有一起分享。

笑翻天教练让我们以无私搭桥的他们为中心，用手搭在前方的人肩膀上给予以感谢，双目紧闭，回想刚刚的过程，只是听到了很多抽泣的声音。是啊，想想吧，生活中有谁会给我们，垫起肩膀，让我们踩着上去，又谁会给我们伸出双手，紧拉着我们向上，为了这个团队，他们的牺牲奉献。所有的我们都看在眼里，感动在心里。

通过此次拓展训练，让我感悟到很多道理：俗话说磨刀不误砍柴工，不能因为自己的不努力而影响整个团队，要通过分析、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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

团队户外拓展心得体会 篇四

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益匪浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一

种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。

使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

xx年4月xx年长的队友张总第一个站到高台上摔下去，这不仅是自己的勇气，更因为是他相信自己的团队，这是对我们最大的鼓舞，心往一处想，劲往一处使是工作中必不可少的，只要这样才能使工作做的更好。从这次活动我还有另外一种体会，那就是由于平时大家都在不同的岗位工作，而且各自的工作都很忙，交流和沟通的机会很少。这次拓展训练提供了一个很好的机会，让我全身心溶入到长城这个大团队中，与公司领导和同事们彼此开诚布公、交流沟通、团结互助，增进了了解，加深了友谊，这也是利于我们平时的日常工作。也希望公司多搞些这样的活动。

没有完美的个人，但是我们的团队组合到一起就是完美的，在短短的半天时间内，我对我和我的团队有了全新的认识。克服困难，锻炼体魄，磨练个人意志，增强适应能力，相互协作，形成有力的战斗团队，这才是一个大团队所需要的。希望公司多进行此类良好积极的活动，我们需要优秀的团队精神。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发