

最新拓展培训完总结(实用7篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拓展培训完总结篇一

20xx年6月29—30号，我有幸参加了人众人拓展培训，第一次参加拓展培训，心里既兴奋又紧张，不知道什么是拓展培训，当培训老师说：“接下来的两天时间我将带领大家共同做游戏，在游戏中学习我们这两天的课程”我一听心里还窃喜呢，感觉应该挺轻松的。可是，接下来的时间却不是我想象的那样轻松。

首先老师让我们分组，组成一个团队，选出队长，设计队名、队徽、口号和团队展示。整个过程让我逐渐融入到我们的团队，团队里每个队员都积极参与，相互交流，虽然我们彼此都不熟悉，却让我感到了团队的温暖和力量。“团队精神、分工协作、沟通能力、勇气”这些之前只是听说过的东西，在这两天的拓展培训中却得到了切实的体现。参加的每个游戏，都是团结协作、组织分工、共同努力才能够完成的，从“七巧板”到“智力翻牌”再到“极速60秒”每个游戏的完成都是决策分工、团结协作、共同努力的结果。

一个团队的成功，不是取决于某个人，而是取决于团队的写作能力和向心力，以及相互的鼓励和帮助，否则，即便个人能力再高也会遭到必然的失败，在做“七巧板魔力图形”时，一开始我们各个小组只顾拼各自手中的图形，造成七巧板不够用，相互借用，效率非常低，场面非常混乱，最终没有完成游戏，游戏失败的原因就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。在工作中我们可能会

自我意识为中心，甚至想超越规则自行其事，然而个人的鲁莽和造次，都有可能会给整个团队的业绩带来损失，因此，时刻要记住，我是团队的医院，我的任何举动都会给公司带来正面或者负面的影响。

还有一点就是，我们刚开始做游戏时，都是急于去完成游戏，由于对规则的不太了解而造成犯规游戏重新开始，随后我们在完成每个游戏前认真了解游戏规则，团队协作、沟通交流、制定可行方案。在工作中也是这样，每项工作都有规范和流程，正如每各游戏都有它的游戏规则，在进入工作状态之前，必须去了解熟悉规则，这是做好工作的基础，而作为一名仪表维修工更是如此。你在维修仪表之前，要了解仪表的结构、原理、注意事项，要对仪表的内部构造了然于胸，不然你会无从下手，不过这些都是一名合格仪表工所具备的基本素质。但不光这些，在现场维修中，也要对各种工艺参数如：介质性质、温度、压力、介质流向等也要做到了然于胸，这样才能做到安全维修，文明维修。安全维修，文明维修使我们的维修质量、维修水平更上一个层次。

两天的拓展培训很快结束了，一起奋斗一同努力的场景却历历在目，团队协作的精神在每个人心中扎根，回忆着一起经历的胜利与失败，欢笑和汗水，这一段人生短暂的经历，却是挑战自我、超越自我的开始。

感谢集团公司和培训老师带给我们欢乐充实的人生经历！

拓展培训完总结篇二

目视管理看板可以利用各种表格、图形、数据、颜色来管理和改善优化现场生产，也可以很快地发现异常问题所在，做到视觉化、公开化、普通化；管理看板的内容需要注意抓住重点、平实简洁、注重内涵、明确职责、内容应该容易被员工接受和使用、实施彻底、不断完善，要及时更新。

二、塑造卓越与高效能执行力

做事情没有任何借口，绝对执行是充分表现自己，做秀的人才，尊重别人，服从大我，不要怕做错而不敢做；同时要有高度和深度，实践出真知；执行过程中如发现问题需注意，找不到具体责任人不放过，找不到问题的真正原因不放过，问题得不到解决不放过；执行中需一一计划，环环讲细，步步落实，事事到位，力求事事做好。在心态与行动上要一致。

三、8d管理

8d管理主要内容为1d组建团队□2d描述问题□3d紧急对策□4d根本原因□5d永久改善措施□6d效果确认□7d防止复发(监督执行力)□8d结果。

在生产与实际工作过程中，如发生异常问题或者客诉等事件的时候，就要使用8d管理来对异常问题和客诉进行检讨；在处理异常问题和客诉的时候，从以上8d中按每一个步骤来处理。在明确成员后就要确定问题，总结成员提出紧急对策并确定和实施；在实施紧急对策过程中，要查找根本原因并确立长远对策和改善措施；按对策和改善措施来确认效果，按异常问题和客诉的紧急性，来确定处理的时效性；需分清轻重缓急，对异常问题要有针对性的对策和改善措施；还要平行展开找出相类似的事件，和异常问题一起改善。遇到问题三思面行，忌久待而发。

四、经营管理工具

团队协作的重要性，需了解自己的责任所在，不推拖，不单为薪水而工作；在团队面前做到个人让步、职位让步；要明白除了薪水之外，帮别人等于帮自己，可以寻求更多的经验和体会；管理改善就是消除七大浪费，实现多能化；跟将军学战略，从部队学管理，管理者深入员工生活，只有把员工当成家人，走进他们的生活，员工才会把客户当家人，才会把生

产品质做好。

对员工实行绩效考核，但坚绝杜绝360度考核；一个人绩效的好坏是相对期初目标而言，也是显示其在该职务上对企业的价值高低。

成本管理就是在价格不变的情况下，降低成本。

团队凝聚力就如木桶原理，想要装满就要把短缺的那块木板补上，就像带团队要让弱的一员跟随自己的脚步前进；扮演好自己在团队中的角色，需优势互补，无缝衔接，取长补短，才可以更好的做好第一件事。需注意角色转换时对上对下都是一样的。

四、持续改善

了解了九大浪费有哪些：等待的浪费、搬运的浪费，不良的浪费，返工(重工)的浪费、库存的浪费、过早的浪费、动作的浪费、管理的浪费、学习的浪费。

了解改善应发现问题先现场，检查发生问题的对象，立刻采取暂时性措施，查找问题产生的真正原因，使应对措施标准化，以避免类似问题再发生。

五、现场管理提升

了解现场管理的三步曲为工作教导，工作分解，工作改善。

工作教导则是说给他听，做给他看，他说你听，他做你看。

工作分解为流程分解、工序分解、动作分解。

工作改善为改造更新、培育新建、做化组合。

同时现场改善需要融合ie手法□qc手法、生产技术、生产管理、

质量管理、成本控制来达到目的。需知道工作改善是无止境的，应当勤字当先。

六、如何当好班组长

班组工作的好坏直接关系到企业经营的成败,所以,只有班组充满了勃勃生机,企业才会有旺盛的活力,才能在激烈的市场竞争中长久地立于不败之地。

我们应该清楚地知道自己作为班组长的工作职责;知道自己在企业里所扮演的角色,应对扮演的兵头将尾角色做到承上启下的作用。准确的把握自己的权利和义务,公司领导对自己的期望以及员工对你的期望。平时做到日事日毕,把班前早会做到位,还有一对一的工作法,做到一个老员工带一个新员工,一个快的带一个慢的,一个先进的带一个落后的,懂得树立自己的威信,做到办事公道,奖罚分明,言传身教,凡事以身作则,信任下属,尊重下属。

同时我们要知道班组长的使命就是提高和稳定产品的质量,提高生产率,减少浪费和降低成本,防止工伤,提高员工素质,减少流失率,维持好现场管理,持续改进pdca□

七、团队成长金种子培训

在这一课中应该是老师讲得最详细的一课,可能跟课堂中反复练习《新三大纪律八项注意》这首歌有关,就像中毒了一样,脑子里会随时会冒出来,虽然还是记不全;总体这词包含了很多我们应该注意和做到的事情,并且需要严格地去执行。

八、内部讲师培训这一部份,知道了作为一名讲师应具备的物质都要有专业知识,自信、热忱、要有责任心,爱岗敬业,同时还需要有耐心和乐观、有幽默的精神;同是我了解到想要当好一名好的讲师,准备工作是必不可少的,首先要了解员工的需求再进行一个有针对性的规划,规划好实施后还要对

培训完成后作下评估。

通过这次培训，让我真正了解到一个企业里面班组长的作用，对自己如何做好本职工作有了更深的认识。我相信，这一次收获是一个好的开始，剩下的就是让我们将学到的理论转化为实践中去，运用到工作当中，为我们溢进五金公司今后的管理水平更上一层楼，为生产提高更进一步的效率和降低成本而努力！

拓展培训完总结篇三

这次有机会参与公司的团队拓展培训活动，让作为建工集团这个大团队中的新人的我受益匪浅，感触良深的心得。下面是本站小编为大家收集整理团队拓展培训心得，欢迎大家阅读。

上周末，我参加了福州时代精英拓展训练机构为我们单位策划组织的一次团队户外拓展训练，在美丽的时代精英户外拓展训练基地我们感受到大自然的的魅力，体验着拓展带来的深切感悟。

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，一开始时代精英拓展培训师就让我们做到“三个忘记”：我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了性别，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8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2--1.8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。

经过午餐时间的休整，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？”、“我来了！”“来吧”，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，自己信任自己；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，我为自己身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”！

一、关于拓展训练：拓展是近年颇流行的时尚休闲方式，在教练的介绍下，我才知道它的由来：拓展英文为outward development，中文译为“拓展”或“外展”，原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难！这种训练起源于二战期间的英国。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多年轻海员葬身海底。人们从生还者身上发现，他们并不一定都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。于是汉思等人创办了“阿伯德威海上学堂”，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧。战争结束后，拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者。训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

二、对于拓展训练中各个项目的一些感受：

1、对于信任背摔项目的感受：用挑战自我的勇气，感受团队的力量，从对个人的信任到团队的信任，同时也感受个人来自于团队成员信任的责任。

2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解

规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，理解信息沟通所必须的因素及相关环节：信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

三、最后，我总结出团队需要有以下几个要素：

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行

力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

很短的两天拓展培训结束了，留下的是我终身受益的感悟。以前对于“拓展培训”这个活动仅是耳闻，但从未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与公司的拓展培训活动，让作为建工集团这个大团队中的新人的我受益匪浅，感触良深！

一、团结一致，相互协作。

我们参加的第一个培训活动就深刻的体现出这个道理。信任背摔这个项目开始的时候，看到那比人还高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实，怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒！在培训师的鼓励、指导下，我们团队的每个队员，都尝试着、体验了那个信任背摔的刹那感觉。刚开始，我站在接人的队列，看着一个个勇敢同事，背对着我们，喊“准备好了吗？”、再听到我们齐心回答“准备好了请相信我们，同事猛的倒下来的一那瞬间是需要多么大的勇气，乃至是对下面接的同事寄予了百分之百的信任。正因为如此，站在下面接的人，哪里会有半点闪失，全神贯注地把跳下来的人一个个安全地接下来并扶起来站稳，我值得信任，我要保护好这个同事，稍有不慎、就会使他受伤的、甚至骨折、生命危险。此时，一种自豪感、被信任的感觉油然而生、这种感觉、是能切切实实体会的到的、能真真切切的看到的，同事需要帮助，我能给他帮助！我要做好这件事情。只有大家心往一处想，劲往一起使，那样才能同舟共济、创造奇迹！

二、拓展培训彼此信任，相互关爱。

在“穿越电网”的游戏中，各成员必须在规定的时间内一一穿越数量有限且大小不一的网眼，特别强调的是，在穿越过程中人的身体任何部分都不能接触网线，否则便是失败。可是有的网眼狭小无比，想要穿越简直就是不可为之事。但是培训师一再鼓励：要相信自己，没什么做不到的。于是大家便抱着将信将疑的心情开始尝试，我们吸取了之前所做过的游戏带给我们的感触，事先有计划的部署研究，怎么样才能利用有限的资源获取最大的效益。最后我们决定使用几个稍大一点的网眼过去两为男士，再剩两位男士最后通过，四位男士主要起到承前启后的作用，大家用托举的方法悬空地把几位女士转移到“电网”的另一头，游戏的过程中，托举者手上承载着他人的“性命”，而被托举者又是绝对信任的把自己的“生命”交给了自己的同伴来掌握。这就是拓展培训一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有这种大无畏的信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出最大的潜质。在工作中也是如此，如果大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏交流，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

三、合理分工，计划有序。

在这么多的项目中，让我感触最深的是盲阵。这个看似简单甚至刚开始会觉得幼稚的游戏却带给我们最深刻的思考。当被分到第4组，拿到任务书的时候，一头雾水。可是瞬间彼此都已被蒙上双眼，更是盲人般的不知所措，突然听到队长召集我们开始群策群计。一段时间之后，场面开始变得混乱，这个需要绳子、那个需要解绳子、这个要守时间、那个要站到不着调的正方形框子里。我们的队伍在队长的合理安排下，也在索取与传递之间忙得不亦乐乎。虽然有事可做了，但是实际情况却被别的组搅和的是不知所以然，整个任务情况不容乐观，拆了西墙补东墙。尽管后来我们也意识到了统一任

务，共同协作的必要性，但是时间的紧迫以及别的组的意见不统一还是打乱了我们步入正轨的计划，在队长的协调下，一段时间的有条不紊后，又恢复了混乱。最后结果可想而知，没有完成任务。

经过后来教练的解释，我们才明白原来彼此的任务就是大家共同的任务，我们没有发挥到它应有的作用。通过这次失败的经历，首先让我意识到了领导的重要性。每个团队都需要一个领导者，他是整个团队的灵魂和核心，只有通过领导的高屋建瓴，合理统筹，制定统一明确的目标，整个团队才有共同的努力方向和行动力，没有目标和领导的团队只能是一盘散沙，失败也是意料之中的事情。

四、讲究方法，众志成城。

总而言之，此次拓展培训借用一个个简单而有通俗的游戏讲述了许多有理有力的人生哲理，本来是枯燥乏味的游戏通过培训师的讲授在各位员工的心中折射出栩栩如生而又绚丽多姿的思想火花，给了我许多观念上的启迪。也教会了我通过这些哲理怎么样正确对待生活和工作中所遇到的相关问题。这种经历也是一种人生的阅历，也是对自己思想境界和传统观念的一次提高和更新，仿佛踏上了一块更高的基石，使自己看到了前方别有洞天的美景。

拓展培训完总结篇四

很高兴参加了公司组织的拓展训练活动，亲身体会了这种紧张、刺激、具有挑战的生活，训练前的热身活动从一开始便给我们带来耳目一新的感觉，大大激发出我们的兴趣和热情期盼。短短的训练只有一天，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。那里，有太多的经验要和大家一齐去交流；那里，有太多的收获要和大家一齐去分享。

7月13日早晨6点20分我们一行20人乘坐由公司组织的一辆大巴，一路颠簸4个多小时来到了坐落在张家港地界江中心的双山岛拓展训练基地，由于路不熟到那里时已经10点多钟，一到那里教练就让我们换衣服投入了紧张的训练。

第一个项目“空中单杠”，这个项目我想策划者的目的就应主要是激发人的潜能和强化人的意志，但是我个人更重要的体会就是人对于精神力量的需求，它挑战了我们的体能和心理极限。很高兴地看到，我们“无敌队”的每一位勇士都能成功地战胜挑战。个性是队友的举动，队友的鼓励居然使我们的一位女队员战胜了多年的恐高心理，勇敢地踏上了12米高的铁柱腾空抓住了横杠，战胜了自我，铸就了我们“无敌队”的辉煌。

接下来的一个个项目也分别从不一样的侧面给大家以启示和感受。“有轨电车”、“走钢丝”使我们认识到团结、协作在企业运作中的作用。在以后的各自活动中每个队员都在挑战自我，尤其水上的几个项目虽然教练没有要求必须要做，但是每个队员所表现出来的不怕苦不怕累的精神激励着我，鼓舞着我，我想有这样的一支团队没有任何困难能够吓倒我们的，我想如果企业的每个员工都有着这样的精神和意志，实现企业的未来五年发展规划指日可待。

唯一遗憾的是因为下雨“空中跳板”和“胜利墙”没有做。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时光虽短，收获却很大。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，进一步推动了我工作的热情。它不仅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。

透过训练，过去的我只明白能够去做能够做到的，此刻的我才明白有了团队就有了坚强，我还能够去做很多想都想不到

的事情；过去的我只明白团队需要自我去奉献，此刻的我明白了自我是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，此刻的我才明白信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往潜力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个企业内部，它不仅仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能走向胜利的彼岸。

透过训练，使我明白了：人心齐泰山移，团结就是力量。无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅仅会浪费时光，更会一事无成。关键时刻，要沉着冷静，要用用心的态度去应对工作，应对人生，不断征服它。要上下沟通，拓展沟通渠道，当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自我，我们最难战胜的敌人就是我们自我。所以我们在做任何事情时，都要持续用心、乐观的态度和勇往直前的斗志。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的潜力，增进了对群众的参与意识与职责心，我想这次经历必须会在今后的工作中带来很大的帮忙。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢总公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强！

拓展培训完总结篇五

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。

- 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。以我现在的工作团队，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。

拓展培训完总结篇六

银行培训中心于开展了对我们为期五天的大自然培训。在此次培训过程中，组织我们对工作环境、企业文化，包括企业的经营理念、企业的发展历程和目标等进行学习。期间培训中心还特别邀请了中国人才研究会金融人才专业委员会的专家为我们讲解职业道德的相关内容。此次培训得到了大家的高度评价和认可。

一、详细介绍了银行的历史、现状及未来发展方向。通过对我行在银行同业发展中的地位和竞争优势的介绍，特别是郭行长的讲话，帮助我们树立企业自豪感和责任感，增强我们对本行的认知程度。认清自身的责任，深刻领会我行成为规范经营、现代化管理、科学发展的商业银行的未来发展目标。

二、讲授银行主要业务框架。对银行对公业务、银行私人业务、总行全面风险管理体系以及总行资金业务等方面的学习，帮助我们进一步理解银行的主要业务层面，学习总行的资金业务的主要产品及未来投行业务的拓展。

三、对我们的职业素质进行系统的培训。使我们理解银行业务存在的风险和意义，建立遵守行规、爱行敬业的行为准则和基本要求，增强我们的风险意识和法律意识。

四、向我们介绍银行的人力资源管理系统。通过介绍银行的人力资源管理系统来引导我们建立积极的工作态度，引导我们通过自我激励来达到业务水平、思想认识上的提高。

五、学习银行规范化管理手册和金融行业的职业道德，以互动、多变的教学形式帮助我们树立正确的、积极的职业道德观念，做到实际工作中的规范化操作，提高员工的团队合作能力。

每一个参与培训的人员得到知识的补充和技能的提高，本次培训十分重视事前的学员需求调查，并采用互动的教学形式以激发我们学习的主动性，主讲老师结合实际情况一一解答学员的疑问。培训结束后，我们纷纷对工作提出建议和要求，并表示收获很大，希望在今后能够继续参加类似的培训。

6月27日下午，在xx电集团资本控股有限公司直属党委的组织下，我公司积极参与了迎“七一”拓展训练活动。通过参加拓展训练活动，我的身心得到了锻炼，虽然训练是幸苦的，但是我们都信心十足，勇于表现，团结友爱，个人能力得到

了充分的发挥，圆满完成了训练任务，在我的人生中留下了难忘的记忆。

通过这次活动，结合平时的工作，我觉得有以下几点体会：

1. 团队的力量是无穷的。

在训练中，我们取得良好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个个集体项目，我们手拉手心连心，充分发挥集体智慧，个人的力量都有效发挥出来了。但我们在平时的工作和生活中，由于处在一个相对比较封闭的圈子里，没有如此强烈的集体感，也就没有这样强烈的必胜的信念。所以团队的能力发展起来就会大打折扣。组织管理者要合理设置团队的目标，并采取有效的激励措施。

2. 个人习惯如何融合到集体的生活中来。

我们的集体是临时组建起来的，每个人都有不同的生活习惯、爱好、长处和短处，这些习惯，有些有利于团队，有些有害于团队。所以我们要正确区分工作时间和休息时间，个人时间和团队时间，不要把生活中的不良习惯带到工作中来，积极、快速的转换自己的角色和状态准确定位，服从安排，扬长避短，乐于奉献。

3. 竞争机制的建立和队伍建设的重要性。

在我们的生活中，竞争无所不在，我们可以感受到工作过程中，来自方方面面的竞争，但是我们很多时候忽略了公司内部的竞争。内部竞争机制的建立和完善是公司保持活力和积极向上的保证。通过这次活动我们看出，为了完成任务，取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要互相信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。

4. 正确的决策、强有力的执行就会实现目标。

一个团队在有效设置目标后，只有充分发挥大家的智慧，才会形成正确的决策。从群众中来，到群众中去，这在我们飞鹰公司队的每次决策中都完美地体现出来了。所以我们很快能够抄到完成任务的有效的、科学的方法。正确的决策需要强有力地执行，大家一切行动听指挥，拧成一股绳。执行过程中协调和反馈也相当重要，平时工作中，目标制定了，但分配下去就没有了下文了，没有及时地总结、反馈、巩固成果，所以往往收效不大。如何解决执行难的问题是每个成员应该认真思考的问题。

5. 我们如何面对平凡的生活，充满激情地去完成工作。

我们发现，在集体游戏活动中，我们干劲十足，完成任务又快又好，但一旦回到工作岗位上，一旦生活重归平静、平凡，我们很难说还能够把自己的精神调节到最佳状态，满怀激情，全力以赴去过好每天的生活、完成好手头的工作任务。讲老实话，要突破自己、改变自己很难，但如果不突破，重复同样动作，只会得到同样的结果。所以我们要每天有所改变、有所进步，在工作中同样做到最好。

拓展训练是结束了，正如训练前培训老师所讲的一样：拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到工作和生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间，我们只有坚定信念，不断地磨练自己的意志品质，才能不断发展，向着人生的更高目标前行，感谢大自然拓展训练营的努力付出！

拓展的意义毋需一再重申。几个同事，下来谈论了一下感受，就项目的设置而言，没有问题，但是要体验和总结的知识点一多了之后，能够留下深刻印象的不多了，后来一致认为，

那么多的团队原理和知识，不需要都去体验，只要有一个对我们经典，能够触动和改变我们就值。讲讲我几个印象深刻的项目。

拓展培训完总结篇七

紧张的学习就是自我充电的过程，总结这几天的学习，感想颇多，真是滴滴香浓，意犹未尽！

感想一：进一步、学几招，海阔天空。

学会总结规划自我的人生，将工作、学习和生活进行目标规划，规定自我需要完善目标的时间，进行量化考核，做到细节决定成败！

感想二：我们不能够改变环境，但能够改变自己。

同样是梅花，在毛泽东的笔下就是，待到山花烂漫时，她在丛中笑；而在陆游的眼里就是，驿外断桥边，寂寞开无主。同样是江水，毛泽东说，大江东去浪淘尽，千古风流人物；而李后主却低吟，问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。同样的情境，不一样的是人，人的心境，就有截然不一样的2个心境。就像那个撕纸的游戏——我们假定此刻是40岁，预期活到70岁，我们把一张纸，折成7份，每份代表10年，我们剩余的30年，再细分，除去睡觉、与家人朋友团就、一些应酬，那么实际属于工作的又有多少呢？可是知其中我们能够这样理解，我们不能改变我们生命的长度，但我们能够掌控我我们生命和生活的深度和广度，我们仅有在有效的时间内，加强自我的修养，历练自我的言行，捕捉属于我们的精华，吸取我们的营养，增加我们的才干，才能等于无限的延伸了我们生命的长度，这样的人生才有意义，当我们很平庸的生活和工作，那么我们回首自我走过来的路时，会是一片空白！

感想三：发散思维，突破瓶颈。

曾有一位教授，他发现自我汽车的轮胎被人卸掉一个，并且卸掉轮胎的四个螺丝也被卸掉了，教授虽有备胎但很无奈，这时过来一位农民，看出了教授的心里，就决定教授。农民将其他三个轮胎每个上头卸下一个螺丝，然后用这3个螺丝把备胎安装好，使教授能够顺利开车在路上飞驰。这个故事告诉我们，无论我们的学历和职务高低，只要我们利用已经拥有的知识，发散思维，突破瓶颈，就会收到不一样的效果。在我们的生活中也许会遇到很多的门槛，过去就是门，过不去就是槛，那么门槛高怎样办？我有3个答案，1、找个凳子；2、绕个弯子；3、调头。我想经过我们学习以后，我们不会选择调头。

感想四：梦在远方，路在脚下。

下头我用一句话结束这次的发言：一笔唐，一笔宋，一笔元明清，一笔下去三千年，天地虽老，我还年轻！就让我们永远坚持年轻的心态，用我们的双手铸就唐百完美的明天，用我们的汗水描绘大楼更加壮丽的明天！

我的发言赢得大家的热烈掌声！