

2023年瑜伽工作总结体会与感悟 信息中心工作总结(大全8篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习心得感悟范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

瑜伽工作总结体会与感悟 信息中心工作总结篇一

为推进我校现代化、信息化的发展，我校于1998年设立了信息中心科组。信息中心由校领导直接带领，成员包括计算机教师、电教管理员及各学科信息员。信息中心的工作包括研究和推广现代教育技术，校园网的规划、建设和维护，收集教育教学资料并将其电子化，协助和辅导其它科组制作课件等。信息中心的目标，就是全面推进我校现代教育技术的研究和应用。

尽管资金紧张，我校仍在现代教育技术的软、硬件环境建设方面作了相当大的投入。，共建立了学科电教室七间、现代教育技术中心一间、电教资源库一个、学生电脑室二间、多媒体软件设计室二间、电教软件制作室一间、网络控制中心一个，办公室全面配置电脑一至两台；拥有一大批较高档次的设备，其中有电脑200多台；配置了图书管理网络系统，学校办公系统，电子备课系统等软件，构筑了与校外互联的网络信息平台，校内和教师宿舍全面上网，最大限度地发挥着教学资源的效益。

我校现代化教育技术不论在技术的研究，还是教学应用的研究，都呈现出一片生气勃勃的景象。本学期，物理、数学、英语三个科组作为重点科组，各自开展了一个较大规模的研究项目；同时，全校各学科均设立了研究课题，开设探索课例。

在多媒体课件的协助下，很多教师在教学比赛中取得了很好的成绩：

聂晓虹老师参加99年在广西南宁举行的“全国第十三次目标教学观摩研讨会”现场作课比赛，荣获一等奖。

梁健伟老师参加“99年广东省中学政治优质课比赛”，荣获一等奖。

叶灿林老师参加“99年南海市高中化学说课比赛”，荣获一等奖。

刘闻老师，参加“99年南海市高中生物评优课评比赛”，荣获一等奖。

裴东老师，参加“99年南海市中学美术科优秀课评比赛”，荣获一等奖。

葛兰老师参加“99年南海市音乐说课竞赛”，荣获一等奖。

沈茜老师参加“20xx年南海市中学数学说课比赛”，荣获一等奖。

杨旭梅老师参加“200年南海市高中物理分层教学模式说课比赛”荣获一等奖。

瑜伽工作总结体会与感悟 信息中心工作总结篇二

- 1、安全演练一周让学生学到了自救的本领
- 2、自查自纠排查活动消除了安全隐患
- 3、致家长一封信让学校和家长连成一个教育平台

4、《安全伴我行》征文让学生知道安全的意义

5、签订各种责任书加强了各方面的安全了意识，明确了各自责任

6、我本人被评为市级安全教育先进个人

2、《爱心宝贝》活动，培养师生的爱心

3、大型德育教育现场会让师生的心灵得到了一次洗礼

4、美化绿化环境感召学生

5、多次召开教师教育教学座谈会，培养教师的爱心。

6、班级评比展示了师生的美感、聪明智慧

1、教师座谈会教给了教师的各种管理办法

2、班主任教育经验交流会让教师知道了奋斗的目标

3、骨干教师培训，郭晓曼的数学、郝芳的信息教育、鲁猛军的品社、班级管理；赵莹莹、李静的音乐；王俊仙、林海梅的科学；张金玲的品社；周亚玲的美术。

1、教学视导，两轮深入课堂活动涌现了好多的优秀教师；如：刘素芳、郭雪娟的语文课；林海梅的科学课；鲁猛军的思品课等。

2、语文研讨课，孙美娟老师参加了文安县组织的语文教研课

3、郭红老师担任了语文单元教学理论研究

4、六年级教育教学工作研讨会，提高了六年级的教学水平

7、编写了校刊记录了师生成长的轨迹

8、建立了课件库，为教师教学插上了翅膀

10、建立了苏桥中心校博客，他把学校的各种活动都记录下来

11、举办了各种教学活动

1)体育方面：拔河比赛、百米对抗赛、迎新长跑及各种丰富多彩的课外活动活跃了校园氛围，锻炼了学生的体质，丰富了校园文化。

3)数学方面：口算能力、数学知识竞赛

4)音乐方面：唱儿歌、唱红歌让校园有了歌声、让孩子们有了笑容

5)英语方面：书写能力、听力

学校后勤管理制度完善，严格按上级部门的规定收费，没有存在乱收费的现象。学校硬件建设也有了长足的发展。今年粉刷楼道投资1万、购置电脑一台录像机一台投资1万更新了教学设备等，为教育教学服务发挥更大的效能。

当然，工作中还有一些不足和问题。比如理论学习还欠深入；有时工作标准不够高，要求不够严，缺乏敢做敢为的创新意识等。这些问题和不足，我们决心在今后的工作中认真克服，努力改进。

瑜伽工作总结体会与感悟 信息中心工作总结篇三

在各级领导们的关心和同事们的支持帮助下，我在瑜伽老师这个工作岗位上积极进取、勤奋学习，认真圆满地完成了瑜

伽老师上半年的所有工作任务，履行好了瑜伽老师的职责。

现将上半年在瑜伽老师工作岗位上的学习、工作情况作简要总结如下：

本人在瑜伽老师工作过程中明确本职工作，树立起责任感和事业心，并清楚地认识到这样才能脚踏实地地工作。瑜伽训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，工作时间长，体能消耗大，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。

严格训练，严格要求，是提高瑜伽爱好者技能的最好方法。我认为首先是让队员明确严格训练的目的，更要使队员知道坚持练习的重要性和必要性。训练后多与队员沟通，听取反馈意见。队员在接受老师的训练时，总是要注意老师的，因此我的每个动作，都要做到规范，做一个好榜样。严格地说要建立严格的训练常规。要求队员做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

瑜伽是一项集体力、体姿、灵敏性、协调性于一身的运动项目。对瑜伽爱好者素质要求比较高，所以在训练过程中要严格要求瑜伽爱好者做好每一项动作，多做一些手臂和体姿灵活性和力量练习。对每一个体姿动作的练习都要严格要求练习次数和质量。带瑜伽爱好者多出去参加一些比赛，和不同层次的爱好者多多交流，多吸取经验。

- 1、自身的业务素质还需要进一步提高，不断更新，世界瞬息变化，思维也要更新发展。
- 2、教学方法也需要不断更新，我将抽出更多的时间来多学习和提升自己。
- 3、在理论学习上远不够深入，尤其是将瑜伽理论运用到瑜伽老师工作岗位的实际工作中去的能力还比较欠缺。

不管怎样，我都会做好下半年的准备工作，积极配合好领导和同事把我们自身建设成为一只优秀的团队。同时我也会努力坚持下去，不断学习，改掉自己身上的不足，取得更大的进步！

以上就是本站小编给大家带来的瑜伽老师上半年工作总结范文是怎样的？只有及时的做好工作总结，这样才有利于提升我们的工作效率！

瑜伽工作总结体会与感悟 信息中心工作总结篇四

20xx年第一季度我县gdp完成27.77亿元(快报数，最终以市统计局核定为准)，同比增长13.5%。

单位gdp能耗情况□20xx年1-3月，我县单位gdp能耗为1.5240吨标准煤/万元，同比下降3.885%。全县gdp完成27.77亿元，同比增长13.5%。

规模以上单位工业增加值能耗情况。第一季度单位工业增加值能耗为3.1246吨标准煤/万元，同比下降21.45%。规模以上工业增加值为8.亿元，同比上升28.2%。

第一季度，我县三大水泥产量达到167.3万吨，同比下降7%；三大水泥企业实现产值(不含石头)8.58亿元，同比上升0.7%，产值(含石头)12.1亿元，增长36.2%；平均吨孰料综合电耗51.36千瓦时/吨，同比下降0.71%，平均吨水泥综合能耗90.86 千克标准煤/吨，同比下降1.59%。

重点用能单位能耗基本情况。纳入市县监管的11家重点用能单位今年1-3月份综合能源消费量为17.55万吨标准煤，同比下降3.62%。

电力运行情况。1-3月全县社会用电量39021万千瓦时，同比上升9.4%。其中第二产业用电量32656万千瓦时，同比上

升8.5%，工业用电量32292万千瓦时，同比上升7.9%。

按照《关于开展20xx年度镇乡(街道、区、场)党政一把手节能目标责任考核评价工作的通知》(龙节能减排办[20xx]3号)文件精神，由我局联合县发改局及县统计局抽调有关人员组成20xx年节能降耗工作考核小组，于1月17日-19日分别对全县12个镇乡(街道、区场)党政一把手节能降耗考核指标完成情况进行现场考核，其中龙华镇、龙城街道办、龙潭镇这三个乡镇考核等级为超额完成，得绿牌两张；平陵镇考核等级为基本完成，得黄牌一张；其余8个乡镇考核等级均为完成，得绿牌一张。

为进一步推进我县重点用能单位节能工作开展，根据市节能监察中心要求，我股室于2月19日-21日对5家县监管重点用能企业进行20xx年节能目标现场考核。其中xx县裕泰漂染业有限公司考核等级为基本完成，其余4家企业考核等级均为完成。

20xx年市下达给我县的单位gdp能耗指标任务是下降3.89%(在20xx年基础上)。我们制定了年度节能目标和工作方案，在主要领导及分管领导带领下，节能股按照年初工作思路，严格落实节能的各项措施，顺利的完成了xx县20xx年节能自查报告，于3月份通过了市节能考核组的考核，获得绿牌一张。

为贯彻落实“”节能规划和工业节能“”规划，推动高效电机开发和推广应用，促进电机产业升级，全面提高电机能效水平，自市召开电机能效提升及注塑机节能改造工作会议后，股室人员迅速行动，将文件转发发至有关乡镇及企业，并要求相关企业按照文件精神做好摸底调查和表格的填报，在5月上旬前完成了电机能效提升及注塑机节能改造摸底调查前期数据收集工作。根据数据收集的材料，由5月下旬开始，由股室组织人员到企业开展实地核查工作。

今年我县节能宣传月活动紧紧围绕“携手节能低碳、共建绿色龙门”的主题，以推进生态文明建设为主线，以动员社会各界参与节能减排降碳为重点，普及生态文明理念和知识，推动全民在衣食住行游等方面加快向简约适度、绿色低碳、文明健康的方式转变，反对各种形式的奢侈浪费、讲排场、摆阔气等行为，行程崇尚节约、绿色低碳的社会风尚。充分发挥电视、广播、报纸、微博、短信等媒体优势，突出活动主题，做到节能宣传与促进科学发展、转变经济发展方式相结合，与实现我县“在深化丰富生态经济特色县的基础上，以工业化、城镇化和交通建设先行，建设工业强县”的发展方向相结合。

(一)协调公共机构节能工作的交接问题，争取半年统计前交接完毕。

(二)全面启动20xx年第一批节能专项资金的申报工作，争取7月底前完成第一批节能的专项的审批。

(三)7月底前完成电机能效提升工作的复核工作并报市确认。

(四)8月底前，完成全县11家重点用能企业能源监测及节能监察计划。

(五)9月底前，完成20xx年县节能专项资金项目的绩效评价工作。

(六)计划10月份召开一期节能降耗知识培训班。(待领导批准)

(七)动员企业开展合同能源管理工作。

由于节能工作任务繁重，虽然做了不少的工作，但压力依然巨大。

(一)部分企业对节能减排工作认识不到位、责任不明确、措施不落实、投入不到位、协调不得力，未能正确处理好眼前和长远的关系，导致节能工作开展难度高。

(二)在平时工作过程中，股室人员未注重加强学习，没有主动提高整体素质和加强业务知识学习的自觉性。

(三)市下达的电机能效提升及注塑机节能改造摸底调查前期数据收集工作量大，我股室人手不足，导致工作开展进展较慢。

(四)合同能源管理开展难度大。部分企业对合同能源管理工作认识不到位，未能正确处理好眼前和长远的关系，导致合同能源管理在我县难以开展。

瑜伽工作总结体会与感悟 信息中心工作总结篇五

1、每周一晚上9点准时举行的例会，在例会上我们会认真做好会议记录，在工作上与干事们进行沟通交流、互相讨论的同时，提出一些建设性意见。明确会议纪律，不得迟到，不得不假不到，制作详细规范的评分制度，督促委员们工作的开展，将近期的工作布置下去，及时收集大家的意见，解答大家的疑难问题，对工作中出现的困难进行探讨并解决。

2、对全院各个班的班长、团支书等班干部及班主任的联络方式进行系统的记录统计。

3、协助校运动会的顺利进行。

4、举办部门集体活动。

5、大力支持“青春90”工作，编排节目。

6、处理之前素拓证书全院性回收后的漏、缺等问题。这个月

来，学校的每次活动我们都积极的参与，每个微笑每次的喝彩都包容了各级冷到的关爱和鼓励；都凝结着我们素拓中心所有人员的辛苦和汗水还有给予我们悉心指导的各位老师在接下来的工作中，我们也会更加努力，赢得大家更多的信任，将素拓工作做得更加出色。谢谢大家对我部门的支持！

瑜伽工作总结体会与感悟 信息中心工作总结篇六

（一）加强师德师风建设。

1、重视教师职业道德建设。通过深入学习《中小学教师职业道德规范》、《未成年人保护法》等法规和文章。切实将“修师德、树师风、铸师魂”教育活动贯穿于学校各项管理过程之中。针对我镇师生现状和存在的问题，在广泛争取师生意见的基础上，通过中心校专题校务会制订了《凤羽镇师生日常行为规范的通知》。

2、充分发挥党支部的战斗堡垒作用，加强校党支部领导班子的建设，组织党员、入党积极分子，进行自我查摆问题、互相评议、表态发言、承诺服务，组织大家学习身边优秀共产党员先进事迹，不断增强党性原则，不断自我完善。

3、坚决杜绝乱收费、乱办班、乱订购教辅资料的现象和行为，坚决杜绝教师体罚和变相体罚学生。

4、始终把德育工作摆在首位，成立以校长为首的德育工作领导小组，全面负责学校的德育工作。做到管理育人、教书育人、环境育人、服务育人。

5、开拓进取，注重生态发展、校园环境建设不断改善，校园文化氛围日趋浓郁；重视学校“三风”建设，在实施过程中，从抓教风入手，推动学风的培养和校风的形成。

（二）依法治校、依法执教、做好控辍保学工作。

中心校依法办学、科学管理，全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育，提高教育质量，为培养凤羽镇经济发展的后备人才打下了坚实的基础。在工作中，严格按照《义务教育法》的要求，依法保障适龄儿童按时接受和完成义务教育，在上级主管部门领导下，全面落实义务教育中“两免一补”和营养餐政策。学校服务范围内的适龄儿童、少年都能按时入学。入学率为100%、巩固率中学达到97%以上，小学巩固率达100%。

（三）加强制度建设，以制度管理促教学。

由各学校推荐本校认真负责、教学实绩突出的骨干教师，成立“洱源县凤羽镇学校制度建设小组”，制订了切实可行的《凤羽镇中小学校综合考评方案》、《凤羽镇中小学中层领导考评方案》、《凤羽镇中小学班主任考评方案》、《凤羽镇中小学科任教师考评方案》、《中小学教育教学管理评价方案》。经过三年多的运行，取得了很好的效果，为凤羽镇的教育教学稳步上升提供了有力保障。

（四）建立健全教师激励机制，奖励先进，鞭策后进。

每年的教师节，凤羽中心校积极向凤羽镇党委、镇政府和社会各界争取资金，对一年来涌现出优秀个人，先进集体进行表彰；同时积极争取县州级的表彰名额，公正公平推荐相关教师作为表彰对象。近几年来表彰范围和力度逐年增加。对学校教师每学年的综合考评实行末位交流。

今年为了顺应洱源县提升教学质量的要求，在激励的考评机制上作了调整：一是为了给中学输送更多的尖子生：在广泛征求各学校意见的基础上，经我中心校校务会研究决定对六年任课教师和各中心完小的考评作了一定的调整，重点突出尖子生的比例。二是为了适应学业水平考试分数折算的改变：对初二年级的地理、生物和信息技术教师的考评作调整，重点突出及格率。

（五）育人环境建设

良好的育人环境是促进教育教学提升的催化剂，它将无形中促进了良好学风的形成，为此我们制订了打造、提升学校育人环境的规划，有计划地集中力量打造优质的育人环境，本着集中力量、建一校好一校的原则，在去年顺利打造完源胜中心完小和凤河中心完小的基础上，今年我们重点打造起凤中心完和庄上中心完小，目前此项工作正在进行中：加强了校园内地面硬化、绿化，环境美化、净化。我们做到有班牌、功能室牌，墙壁有标语、格言警句，有橱窗、板报、学习园地，教室外有优秀书法和绘画作品。做到每一面墙壁都会说话，每一块园地都能育人，为学生创设一个优良的学习环境。

（一）整体推进培训计划，促师生共同发展

学校制订切实可行的培训计划，建立建全校本教研制度，成立校本教研领导组，形成校本教研网络化。国培和全员培训抓得实，抓得细，确立了“立足教研和师训、深化课堂改革、促进师生共同发展”的理念，促进了教师队伍的专业成长。

（二）加强常规管理，促进教学质量的提升

1、严抓教育教学两常规，除了在县教研室的亲自参与，进行每学期一次的教育教学两常规大检查外，各校每月进行一次常规检查，将数据上报中心学校，作为对学校考核教师的一个重要依据，并与绩效工资挂钩。中心校不定时，不定校，随机入校、随堂听课，进行学校教育教学工作的督查。

2、强化教学过程管理，在备、教、改、辅、考等各个教学环节上，狠抓规范，严格按洱教字[2007]111号和112号文件精神，严把四关：“备课关”、“上课关”、“作业关”、“辅导关”，并落到实处。

（三）、组织多媒体课堂教学竞赛，提高教师现代多媒体应用技术。

我镇在各级教育主管部门的关心支持下，已经实现了人手一台计算机，为了顺应时代发展的潮流，建设高素质的教师队伍，全面提升教师多媒体应用能力，激发教师的积极性，我镇四年来每年举行一次多媒体课堂教学竞赛。今年的“凤羽镇第五届多媒体课堂教学竞赛”正在筹备中。

（四）全面提升教学质量

中心校结合上学年全镇教育教学实际，针对全镇在教风、学风上出现的情况，以及在实施《凤羽镇提高教育教学质量的实施方案》过程中反映出的种种问题，我们对实施方案修订、调整，并在全镇范围内全面铺开。

今年的我镇期中考由中心校统一组织，统一命题，六年级的考试组织形式在认真执行县局要求的同时，我们将在去年的基础上抽调中学初三年级教师和下一年担任初一年级教师进行监考，同时中心校协同教育局下派的巡视员，进行挂钩负责制，一人一校蹲点巡视，以严肃考纪考风。

贯彻实施国务院《全民健身条例》，推动凤羽镇教育工会成员健身活动的开展，全面提升职工身体素质，丰富职工文化体育生活，提高广大职工生活质量，以便更好地投入到教育教学工作中，组织凤羽镇首届教职工运动会。

安全稳定是教育教学提升的根本保障，我校高度重视安全综治工作，完善各种管理制度，制定了全镇的学校管理制度和各学校的安全工作计划，修订应急预案，签订管理责任书。加强师生安全教育，提高师生防范意识，切实加强环境安全管理，坚决杜绝意外事故发生，一年来全镇各学校无重大安全事故发生。

1、去年我们对各中心完小的考评中增加了一项指标就是：六年级语数两科180分以上人数按比例计入学校的考评分，此项中忽略了试卷的难易程，致使此项考评占的比例过重。今年计划改为全镇前20名人数按比例计入学校的考评分，对教师考评中的尖子生考评一项将继续执行，只不过对其所占的比例作适当调整。

2、在凤羽一中和凤翔中心完小试点：弘扬以尊孔、弟子规、孝道文化为主的中华优秀传统文化，进一步加强对学生人生观、价值观等思想品德的培养，同时也进一步加强教师师德师风的培养提升。

3、树立意识，改革创新，不断更新教育观念，树立现代课程观、人才观、价值观，树立现代教学观、学生观。吸取名校长的理论指导，形成自己的特色，形成自己的品牌，使学校得到社会的广泛认可，真正把学校办成“让学生成才，让家长放心，让社会满意”的学校。

教育教学质量的提升没有固定模式，它是一个长期而又复杂的系统工程，各乡镇自有高招妙法，我在此仅是抛砖引玉，更需要虚心向各兄弟学校学习宝贵的经验，以求共同进步，更上一层楼。

瑜伽工作总结体会与感悟 信息中心工作总结篇七

1、呼吸、体式再次进步！

第一个动作(练习腰腹)又进步啦：

第一组200个，一次性完成，只是中途暂停几秒；

自己赠送自己80个，分两次50、30个完成。

2、小组激励练习，动力十足。

和伙伴一起，三个人一组，好有动力。从数量上到动作的质量上都比自己单独练习要好得多，达到了老师的数量要求。

第三组训练时，腿部夹球完成卷腹和侧弯，一直做到自己的肩膀，手臂同时酸疼，上背部也火辣辣的酸。而且最后累到不能睁眼，闭眼来做，不忍看到自己“惨不忍睹”的样子啦！

今日强度不小，总体感觉虽然某一点会很累很累，但是，相当地有成就感，也非常非常的舒适。

出汗不如以往多，但是感觉练到了骨子里。精力十足。

第一期维密暂时告一段落，（中途暂停了两日），每天早起6:00到近8:00的时间是属于自己的健身时间，感觉这段暑期时间很充实。

每天下课洗漱后的第一件事就是坚持写维密日记，刚才有翻翻看看自己的变化，发现及时的记录真的很有用处，留下自己的成长和变化的足迹吧！记日记已经形成习惯啦！

今天是很有纪念意义的一天，记录点滴收获吧！先给自己一张奖状作为奖励吧！呵呵呵！

从前两天呼吸练习时的缺氧、动作练习的跟不上、强度的不适应，到逐渐地感知自己的身体、动作的熟悉与强度的增大，我感觉自己的状态越来越好！

曾在一二节课时有过一丝的想放弃的想法，但是后来发现自己越来越喜欢，不再想放弃或得过且过。这其中的原因可能就是自己看到了令自己满意的效果了。同时也不乏老师和同伴的鼓励与支持。

但是更多的是靠自己的坚持。这十几天，每天五点半左右起床、六点到达瑜伽馆、八点回家、写日记分享；此外，每天也

加大了瑜伽课的训练，最多时每天三节课，这个夏天出汗是最多的。

我练习瑜伽和维密的主要目的是健身，同时希望保持住自己的体重，能每天有充足的精力来生活。经过这样的训练我发现，瑜伽给了我想要的东西！

还要强调一点，合理的饮食而非绝食对于身体的健康是大有益处的！这十几天，我远离了猪肉、过多的糖和油，加大了牛肉、鸡肉、虾的摄取，每天做到吃好、吃饱，避免吃撑的状态。自我感觉这样的饮食很不错！

感谢老师们的指导和鼓励！感谢小伙伴的陪伴和激励！也感谢自己的努力！

namasta!

发个一期维密前后的对比图吧！不喜，勿喷哦~（左边为维密前、右图为维密后）

明天开始下一期，争取上班前坚持完成，自我监督、自我坚持，再看效果！

加油！

瑜伽工作总结体会与感悟 信息中心工作总结篇八

转眼间，20___即将擦肩而过，现在踩在年末最后的尾巴上，我的工作，也终于暂时告一段落。作为___美容院的前台客服，我尽心尽力的做好了自己的工作，为___的发展贡献出了自己这一年最大的努力！尽管自己还有许多的不足，但是经验总会积累，自己也在学习，相信在今后的工作中，我也有更大的进步和突破，让___美容院，更加强大！

自己作为一名前台客服，本身就算是代表着公司的门面。再加上我们是美容院，所以在工作中也给我带来了不小的压力。不过感谢父母给我的脸庞，让我能有资本撑起这个门户，但是为了做好自己的工作，仅仅是当个“花瓶”是没有任何意义的。为此，我总结了这一年来的工作情况。

一、个人的鉴定

思想上：在思想方面，我认真的学习了____的理念，让自己和____的想法走在一条路上，一心一意的创建最优秀，最健康的美容品牌。紧跟潮流方向，让自己的思想，跟着潮流发展转变。当然，面对工作，我也严谨的保持着认真负责的态度，不让自己在工作中犯下错误。

工作上：作为前台，我不断的在工作中打磨自己，提升自己的能力、责任感，让自己成为一名为公司服务、为客户服务的前台，做好自己的相关工作，招待好来访的客人，为公司追求更多的利益！

人际上：作为美容院的前台客服，人际关系基本上就是我们的饭碗，除了在公司内部建立起良好的人际关系，在客户之间我也在不断的交流跟进。打好人脉的基础之后，我还在不断的推荐和扩宽我们____美容的知名度，维护好更多老客户的同时，也招揽到了不少新的客户。

二、工作情况

在这一年的工作中，我努力的提升自己，提升了自己个人形象的同时，我也进一步提升了自己作为前台的能力，尤其是在礼仪方面。

在工作上，我作为前台，努力的为顾客提供礼仪接待，并为客户推荐我们的产品和套餐，努力的做好一名前台的工作，留下更多的客人。

在对工作的学习上，我也不曾落下。面对公司众多的套餐和产品，我都努力的学习和了解过，自己也有亲自体验过，让自己在和客户讲解的时候能更加详细的推荐和讲解。对于新推出的产品，我也会第一时间去学习详细的资料。

当然，面对同行的产品和服务，我也会进行一定的学习，知己知彼才能更好的分析客户的对比心理，才能更好的做好推荐。

三、不足的地方

在前台的工作上，自己有时候过去的急切推荐，反而给一些顾客带来了不怎么满意的体验。自己在之后的工作中，还要好好的学习如何把控好节奏，更好的提升自己的能力。

四、总结

这一年也有磕磕碰碰的经历，总的来说算是一般，也许这些成就大家都看在眼里。我知道，这一年的工作说实话并不算圆满，但是自己也正是从这些不圆满的地方，对自己有所了解和提升，在下一年的工作中，我还要继续努力！