

2023年团队年度心得体会(优秀7篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

团队年度心得体会篇一

4月27日一早东创科技70多名员工迎着朝阳齐聚桐庐凤山拓展训练基地参加了为期一天的《打造卓越团队拓展训练》主题拓展培训。之前通过电视、网络、朋友介绍等途径对拓展培训也略知一二。但就我们大多数同事而言，还是第一次亲身参与这样的户外拓展活动。

几乎所有的项目，都是每个成员积极出谋划策，为完成一致的目标而努力。团队的力量，胜过一切，每个成员都不是孤立的存在，需要团结配合，用我们的智慧去战胜困难，去完成预定的任务。如果我们在实际工作中，都能像在“背摔”中一样，手紧紧握住，相互扶持，真诚相待，换位思考，我们就能战胜一切困难。当我们沉浸在自我的喜悦里时，不要忘记感谢那些曾经给予自己各种帮助和支持的人，拥有一颗感恩的心。拓展是一种切身体验，一种感悟，它使我们每个人在心灵和精神上都有拓展培训之点滴思考一个新的超越——重新认识自我，认识生命！

如“翻越求生墙”，它是对我们意志的考验，4.2米笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过的去？大家齐心协力——搭人梯，大家很快就征服了石墙。“穿越电网”游戏中，《钱队》在落后《梦之队》3局的情况下，连扳回2局。3局后《钱队》已被判罚一百二十个俯卧撑。每一名队员都在反省和思考。他们的动作也变的小心再小心，细致再细致。在共同的努力下，终于连扳2局。“胜利了，我们胜利了！”

声音回荡在山谷里，久久不散。不互相埋怨，认真回顾。团结诞生在领导的决策里，细节体现在部署的执行中！

一个团队的力量是无穷的。然而，如果一个团队没有每一个强有力的执行个体，哪怕是再好的方法，也不能完成团队的共同目标，只能将所有的努力都付之一篑。因此在团队中需要用制度约束。培养每一个强有力的执行个体，来塑造一个强有力的团队。就好比一个很好的想法或一项完善的制度，如果达不到有效执行，也只是空话。高空抓杆这是一项极具个人挑战性的项目，面对7.5米的高杆只有勇气、信心、毅力和智慧兼具的人才能顺利完成。克服心里障碍，表面上似乎你做不到的事情，其实并不是你想象的那么困难。进行高空抓杠时所有人都在看着你，压力十足。在团队的鼓励和支持下，我们学会了如何把压力变成动力，在场的东创同事们几乎全体成功挑战了这个项目。

这次拓展训练给了我们一次终生难忘的经历，更给了我们一笔宝贵的精神财富。衷心感谢组织支持这次活动的领导，感谢共同努力的同事们。让我们在工作中一起并肩作战，开创更广阔的天地，共建美丽东创！

团队年度心得体会篇二

20xx年4月11日公司为我们准备的“有效沟通与团队协作”培训课程上，我们基本掌握了一些沟通的技巧、了解了沟通的类型、沟通的方式方法、有效沟通的必要性、有效沟通的重要性！为我们在平时工作中遇见的困惑指明了问题的所在，让我们受益匪浅。

其实，说起沟通，我们大家肯定都不以为然。肯定认为我们每个人无时无刻不在沟通，清醒时在沟通，不说话时也在沟通。沟通这个事情，只要有嘴有眼的人，谁都会。可是在生活中、工作中，我们在沟通的层次方面又真正地做到了多少呢？世间有许多事情，一提来大家都明白，实际上却没有几

个人能够真正做得到。听了老师的讲课。我才清楚的明白了，其实在实际生活中、工作中，在沟通方面我们只是做了一个皮毛，根本没有真正的做到位。真正能够掌握沟通技巧的人很少，而完全能够熟练运用沟通技巧的人几乎不存在。当然对于我自身来说，不可否认的是因为年龄、阅历的关系，在一些如“工作会谈、出门坐车、各种聚餐”等等的礼节方面不是不懂，平时在这种场合上没有多加留意。这是我以后工作、生活中需要注意的问题。我的对策就是去书店买本专门讲各种生活礼仪方面的书，在工作空闲的时间看看。提高自己这方面的交际处理能力。另一方面，也是最重要的就是在工作上的改进，毕竟“人往高处走，水往低处流”。要想进步、要想成功，就要在工作的过程中不断的学习，不断的积累经验，不断的提高自己，不断的完善自己。这样才能在工作中游刃有余，才能描绘属于自己的事业蓝图。

1、工作中要更加注意细节，要把自己的各项工作更加认真仔细的做好。因为一件工作往往是一个细微的细节就能决定整体的成败。正如我看过的一篇文章，在一次商务谈判中，仅仅是因为谈判资料没有编写页码，在谈判双方不小心的争执过程中，谈判资料掉到了地下。因为没有编写页码，导致资料无法一时排出顺序。而客户方因为这个细节，认为对方工作态度有问题，最后导致谈判破裂。几千万的定单就这样失去了。工作中其实有好多这样因为细节而整体计划失败的案例。而这也充分了我们在工作中应该注意的问题。在这一点上，我基本上做的可以。但是再好的鸡蛋它都会有瑕疵，更何况工作呢？所以在以后的工作中，我要更加注意这点，在工作中细心负责，再接再厉。

2、对于领导交代的工作，不要有任何怨言。多做多学习。在这个层面，我觉的我一直以来还是做的比较好的。对于领导交代的工作，我一直是尽力保质保量的做好。能一个小时做好的，决不拖两个小时。这也许和我性格是有关吧。有事情喜欢尽快做好，做事通常给人感觉是风风火火，精神十足的。但在这里，有一点我自己是要多加注意的。就是做事急可以，

但是要稳定好情绪，不要过于急躁。

3、工作、生活中有访客临门时，要更加积极、主动，毕竟“日疏愈疏，日亲愈亲。”不要因为看见对方似乎冷淡、陌生，便望而却步，不敢唐突热情。“日疏愈疏，日亲愈亲”，相信自己的热情能融化任何冰山雪岭，何必非别人先开颜。要主动出击，热情袭人，一见如故。似多年深交。情感是有迁移性的，对方不是石头，相信他必受感染，即使有冷漠，也一扫而光，觉得与你“似曾相识”，这样“人生”的距离便顷刻而破。我要更加的热情使自己向火炉一样，在寒冷的冬季带给人春天一般的温暖。

4、学会更好的利用下边的反馈，学会更好的向上级反馈。记住事情永远是由上往下沟通比较快。开会的时候，由下而上，由外向内发言更能更快、更好的解决问题。这个余老师的建议很好，包括他说的会场的布路和人员的工作安排的等等。这个方面，我要多加学习、注意。提高自己的专业技能、各方面的专业处理能力。什么叫“听君一些话，胜读十年书”，今天我才真正地领悟了这句话的真谛。我们知道，现实的世界，是一个人与人构成的世界。与这个世界沟通，实质上就是与这个世界上的人进行沟通，而且必须是有目的的沟通。可以说，无论我们在做什么，或者想做什么，要想获得成功，必须学会善于与沟通。

在商场有句名言，叫做“人脉就是钱脉”，就是这个意思。一个推销员，想把自己的产品销售出去，就得通过广告、促销、登门拜访、推荐产品等一系列手段与客户沟通，才能实现赚钱的目的。一个有抱负的人，想在工作中游刃有余、大展宏图，就得善于与上司、下属、同事进行有效的沟通，才能打通自己的成功之路。以至于年轻人谈恋爱，也得会掌握对方特殊心理，才能机敏地跨入对方的情感世界中去。因此，沟通永远是人们在生活生事业中就该掌握的首要才能。从某种意义上讲，它是我们获取财富、快乐、幸福和健康的最重要的手段和策略。俗话说：两军相遇智者胜。千智万智又以攻

心为上。这一切的一切都说明了沟通的重要性。因此在以后的工作中、生活中，我要在沟通这个技巧上，更加的注意，更加的学习。我相信人心虽然坚硬，但同样也十分脆弱。只要我们能够找准它关键的要点、弱点，那么无论是对于恋人、顾客、总统、还是千千万万的陌生人，也无论是在工作或生活场合中，只要我们用心去做，那么结果肯定是出乎意料、事半功倍。

整体来说，公司的这次培训课程安排的非常好，对我们以后的工作、生活都有很好的教育意义。希望以后公司能经常安排这样一些类似的课程对我们进行培训，我相信通过理论与实践的结合，通过培训与工作的结合。在公司领导的正确带领和英明的指导下，在全体员工的不懈努力和积极配合下，我们的公司定能做大做强，定会以崭新的面貌，全新的姿态，走向全球母婴生活电器的前卫！

团队年度心得体会篇三

20xx年11月29日~30日在hr的安排下与公司另外两位同事参加了由兰夫公司组织的《卓越团队》体验式培训，特总结如下。

体验式培训，讲授的内容不是很多，而且也能记录，所以主要也就记住了团队、活在当下有点印象，其他还是对体验的项目的实际感悟，将感悟写出来，与大家共享，也便于自己经常回顾。

体验之一：“同心杆”

在这个小小的游戏中，我的最大感受有三点：

- 1) 尊重和信任团队的领导，不要有任何怀疑和不满，团队里只能有一个声音。一个声音使团队成员朝着一个目标共同努力，才能最大范围的提高团队的工作效率。对领导的能力和指挥的怀疑会导致团队停滞不前。

2) 目标明确之后，作为团队的成员最需要的是做好自己，做好自己的工作，而不是去挑剔和指责别人。每个人停下来挑剔和指责别人的时候，就忘记了自己的工作职责。

3) 团队配合中每个成员必须要能提得起、放得下，该提起的时候提不起，工作没有好的开始；该放得下时候放不下那么工作的关键就得不到落实。

体验之二：“承诺”

承诺有两层含义，诺是诺言，承是履行，承诺就是有言必行，说到做到。严格的履行自己的诺言，不是为了别人，而是为了自己，是为了品格和尊严。不管是工作中还是生活中，在承诺之前要想好；承诺之后，就要想尽一切办法去实现。承诺之后就是责任，小到遵守纪律的承诺，大到关键任务的承诺。

结合工作中，我们公司中的遵守诺言的意识太弱了，小到会议纪律的遵守，大到部门职责的履行。很多时候都不能遵守自己的诺言。

体验之三：“风中劲草”。

很荣幸被大家推选为a组的女队长，虽然三天之后的我还是全身酸痛。在这项活动中，通过实践和教练的引导，我的感触颇深。

在这个活动中首先让我认识到什么是责任。作为领导者，给团队指引方向、分配任务、提升技能和提升士气是最基本的责任。作为领导者，就要担当团队的成果，失败是第一责任人，成功时要与团队成员共享劳动果实。

作为团队的成员，就是履行自己的工作职责，想尽一切办法提高工作效率，维持工作成果，不折不扣地执行。

团队的士气决定了团队的战斗力，决定了团队能不能走向胜利。当我背对我们的队员，在队员在回答教练的问题“a组的队员准备好了没有”和“a组的队员有没有必胜的决心”时，我就能判定我们的小组能不能胜利，因为从他们的气势上我就知道队员有没有全身心的投入，有没有全力以赴的决心。

我们可以输给对手，但不能输给我们自己。我们很多时候输了，不是因为我们真的技不如人，而是因为我们没有斗志，没有重视或者不严谨，自己把胜利拱手让人。

团队每个人的意识、斗志和严谨其实就是个人素养，“我等于团队”，我做不好，就会导致团队的失败。

体验之四：“感恩与爱”

我们以前的教育，缺少了一课，那就是“感恩与爱”。我们很多时候不会爱自己，不会爱父母，不会爱朋友，不会爱领导，不会爱同事，经常在做着让“亲者痛”的事情。我们不知道如何表达自己的爱，不知道如何表达自己的感激之情。

老师布置了三个任务：发三个短信，打三个电话，拥抱三个人。我没有做到。我在这个感恩与爱的活动中，我最想表达感谢之情的就是bryan。他带领我们从一个十几个人的无名小厂，到几百人的公司，到现在近万人的公司，他所承受的压力是多么大啊，他承担的是什么样的责任和风险啊。他给我们很多人提供了施展才华的舞台，他给我们发展的机会，他就是那个“趴在地上做俯卧撑的人”，他就是那个“站着睡觉的人”，他就是那个“累了跪在地上歇歇继续前进的人”。可是我既没有给他发短信，也没有给他打电话，更没有给他拥抱，我还是不能把自己的感激之情表达出来，我怕惊扰了他。但是我会把这份感恩的心投入的工作去，带着爱和尊重去工作，去影响一个团队，去影响更多的人。

体验之五：“学会欣赏”

可能工作的原因，我的心中不管对工作还是生活都有很多条条框框，很多时候看到的是某某没有做好，让我说问题我会说很久，但你让我总结一下优点和长处就半天找不到。如果不用“欣赏”的眼光去看事物和人，那么看到的世界是残缺的世界。这世界不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。所以要建立卓越的团队，一定要有一双善于发现美的眼睛，懂得去看每个成员的优点，这样取长补短才能发挥团队的优势。

体验之六：“过电网”

成功的十大警句：承诺与事情的发生而不是它如何发生；承诺与得到预期的结果而不执着于常规；行动的速度是迫切的而不是孤注一掷；清晰的目标和理想焦点集中于计划；愈挫愈勇屡遭挫折而热情不减；愿意放弃我现在所拥有的；细节决定成败；严谨、自律、坚持；镜子照向自己而不是归罪于外；充分利用所有的资源。

这十大警句都言简意赅，没有什么高深的学问，但能把它灵活应用还是需要认真修炼和满满体会。

这些理念不仅是我们记在脑海，而是如何在工作中得到实际的应用，才能切实提高团队绩效。

总之，我亲眼目睹了两天一夜的体验式的培训，就把来自山东省不同地区、不同单位和不同年龄的人打造成了一个热情高涨、配合默契和高效率的团队。我相信这种体验式的培训对于各部门的团队建设或者跨部门的团队建设都非常有帮助，对于新组建的团队有利于快速融合和建立团队的战斗力，对于老的团队也有利于提高成员的认知和配合能力。

团队年度心得体会篇四

本文目录

1. 团队心得体会
2. 团队拓展培训心得体会精选
3. 拓展训练心得体会——我们是一个团队！
4. 冠军团队培训心得体会范文

这不是任何种类的信任，而是坚实的以人性脆弱为基础的信任。这意味着一个有凝聚力的、高效的团队成员必须学会自如地、迅速地、心平气和地承认自己的错误、弱点、失败、求助。他们还要乐于认可别人的长处，即使这些长处超过了自己。

在理论上，或在幼儿园里，这并不很困难。但当一个领导面对着一群有成就的、骄傲的、有才干的员工时，让他们解除戒备、甘冒丧失职务权力的风险，是一个极其困难的挑战。而唯一能够发动他们的办法，就是领导本人率先做出榜样。对于很多领导来说，表现自己的脆弱是很难受的事情，因为他们养成了在困难面前展现力量和信心的习惯。在很多情况下这当然是一种高尚的行为，但当犹疑的团队成员需要他们的领导率先脱光衣服、跳进冷水中展示以人性脆弱为基础的信任时，这些高尚行为就必须弱化。

其实这反而需要领导具有足够的自信来承认自己的弱点，以便让别人仿效。我认识的一位ceo由于没能在团队中建立信任，结果目睹着自己的企业衰落。其中一个重要原因就是没能带头塑造以人性脆弱为基础的信任。就像他曾经的一位直接下属后来对我说的：“团队中没有人被允许在任何方面超过他，因为他是ceo”其后果：团队成员彼此之间也不会敞开心扉，坦率承认自己的弱点或错误。以人性脆弱为基础的信任在实际行为中到底是什么样的？像团队成员之间彼此说出“我办砸了”、“我错了”、“我需要帮助”、“我很抱歉”、“你在这方面比我强”这样的话，就是明显的特征。以人性脆弱为基础的信任是不可或缺的。离开它，一个团队不能、或许也不应该，产生直率的建设性冲突。

团队合作一个最大的阻碍，就是对于冲突的畏惧。这来自于两种不同的担忧：一方面，很多管理者采取各种措施避免团队中的冲突，因为他们担心丧失对团队的控制，以及有些人的自尊会在冲突过程中受到伤害；另外一些人则是把冲突当作浪费时间。他们更愿意缩短会议和讨论时间，果断做出自己看来早晚会被采纳的决定，留出更多时间来实施决策，以及其它他们认为是“真正的”工作。无论是上述哪一种情况，CEO们都相信：他们在通过避免破坏性的意见分歧来巩固自己的团队。这很可笑，因为他们的做法其实是扼杀建设性的冲突，将需要解决的重大问题掩盖起来。久而久之，这些未解决的问题会变得更加棘手，而管理者也会因为这些不断重复发生的问题而越来越恼火。CEO和他的团队需要做的，是学会识别虚假的和谐，引导和鼓励适当的、建设性的冲突。这是一个杂乱的、费时的过程，但这是不能避免的。否则，一个团队建立真正的承诺就是不可能的任务。

要成为一个具有凝聚力的团队，领导必须学会在没有完善的信息、没有统一的意见时做出决策。而正因为完善的信息和绝对的一致非常罕见，决策能力就成为一个团队最为关键的行为之一。但如果一个团队没有鼓励建设性的和没有戒备的冲突，就不可能学会决策。这是因为只有当团队成员彼此之间热烈地、不设防地争论，直率地说出自己的想法。

领导才可能有信心做出充分集中集体智慧的决策。不能就不同意见而争论、交换未经过滤的坦率意见的团队，往往会发现自己总是在一遍遍地面对同样的问题。实际上，在外人看来机制不良、总是争论不休的团队，往往是能够做出和坚守艰难决策的团队。

需要再次强调的是：如果没有信任，行动和冲突都不可能存在。如果团队成员总是想要在同伴面前保护自己，他们就不可能彼此争论。这又会造成其它问题，如：不愿意对彼此负责。

卓越的团队不需要领导提醒团队成员竭尽全力工作，因为他们很清楚需要做什么，他们会彼此提醒注意那些无助于成功的行为和活动。而不够优秀的团队一般对于不可接受的行为采取向领导汇报的方式，甚至更恶劣：在背后说闲话。这些行为不仅破坏团队的士气，而且让那些本来容易解决的问题迟迟得不到办理。

承担责任看似简单，但实施起来则很困难。教会领导如何就损害团队的行为批评自己的伙伴是一件不容易的事情。但是，如果有清晰的团队目标，有损这些目标的行为就能够轻易地纠正。

团队合作并非是难以理解的理念，但当所涉及的人是具有坚强意志、自身已经成功的领导时，它极其难以实现。团队合作并非不值得经历这些艰辛，但其回报鲜见且又代价高昂。如果领导没有勇气强迫团队成员去实现团队合作所需的条件，还不如彻底远离这个理念。不过，这又需要另一种勇气——不要团队的勇气。

团队心得体会2篇 | [返回目录](#)

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在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？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉地再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是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、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚

挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着中心的不断壮大与发展，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，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

相信他人，为成功赢取时间——背摔。背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在1.6米高的地方，如果你相信自己的团队那你就平躺着摔下来。这项活动看上去似乎很平常，没有什么蕴涵，其实它验证了人与人之间心灵的交流及可信度。

“信任”与“被信任”都是源于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。游戏中

短短几个“相信你的同伴”就会让背摔者心中充满信心，起码有这些伙伴做后盾，这时心里就会轻松许多。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

“翻越毕业墙”训练是对我们意志的考验，项目要求在规定的时间内将所有的人不借助任何工具爬过一4.米笔直的墙，没有任何工具，所有团队需要全部跨越！当时就想着怎么过得去？结果大家齐心协力很快就征服了石墙。毕业墙让我们每个人的感触颇深，很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体，真正意义上突破了零的突破！在困难面前，我们没有退缩！这个训练给我很大启发：只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。相信每一个人都从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工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

以上是本站提供的两篇，供大家参考。

团队心得体会3篇 | [返回目录](#)

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方15米远的单杠。

虽然我对拓展训练项目很期待，也很想挑战，但是真正爬上去到那一刹那，我还是很害怕，很恐惧，不敢往前迈步，最后在同事和拓展教练的鼓舞下勇敢的跳了起来，但是很遗憾，没有抓住。但是教练说，能挑出这一步，就是最大的成功。在队长的带领下，结果，全队20多名队员都顺利完成了这项拓展训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。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！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。

在两棵树之间挂着一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分（包括头发、衣襟）都不能碰到网，否则“触电”。这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。

一开始大家跃跃欲试，但事实发现，必须有一个很好的协作和配合，还要有周密的策划，于是，在队长的安排下，大家想办法，根据网格的大小和队员的体形，合理进行安排，先尝试过去几个同伴，虽然通过的过程很艰难，但是进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，虽然有几个人“触电身亡”但是总体我们还是顺利完成了任务。

之后教练和我们进行了分享。

有很多事靠个人的力量根本无法完成，必须依靠集体的力量

协同配合，这就是组建团队的意义和价值。一个团队成立时，一定要建立强有力的组织指挥体系，进行合理的分工和协作，才能保证团队工作有序开展。

一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

每个人都要翻越一堵4.1米且垂直的墙，这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时亦或是两个小时才能全部通过。

随着教练的一声呐喊，所有的男生都冲到的前面甘愿做人梯，因为人很多，一共196位同事，我们自发的分工，有的在上面接人，有的在下面托人，我们这些身材比较薄弱的女生用手来护住同事，一个一个成功地翻越了高墙。整个过程历时不过17分钟，活动结束后，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。振奋人心，大家都欢呼起来。

首先要感谢作为人梯的十几个同伴，踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。公司的发展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的希望！

团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

总之

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助，希望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，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，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

团队心得体会4篇 | 返回目录

通过这个的冠军团队的培训，我感触很深。我结合自身，总结如下几点：

人擅长表达自己的方式不一样：有的善谈、有的善听、有的善行。善于交谈不等于善于高效沟通，对于个人、企业和社会来说，评价高效沟通的标准应该取决具体的沟通是否有利于问题的解决；是否对个人的发展及企业和社会有贡献。而沟通的目的和意义呢，对于企业和个人来说，他认为最终目的就是为了解决问题，通过沟通并不是随意找人说说话而已，它存在着一个基本问题——也就是心态。

在与他人沟通的过程中，如果处于一种自私、自大、自我的位置上，那么沟通是无法进行的。要怎么办？以关心为出发点，注意对方的状况与难处；注意对方的需求与不便；注意对方的痛苦与问题。这样以来，便给双方沟通找到了关注的焦点，沟通也能顺利进行。这需要有倾听的习惯，不要随便打断对方、集中精神、不要批评、站在对方立场、控制情绪；还需要我们有倾听的能力，倾听在前、问题在后，能在对方的讲话中捕捉到可供沟通的信息。

很多时候觉得与他人无话可说，害怕与人沟通，尤其是领导，我觉得这是两个原因造成的。一个是自己不积极主动，当一件事情能够在积极主动的心态下去做的话，积极性才能调动起来，思维也会随之更加活跃。另一个是对沟通的话题没有做好准备，对沟通中可能发生的问题没有仔细考虑，导致应变能力差，以至于害怕沟通，影响沟通正常进行。

要在干完工作或者工作达到一定进度的时候主动向领导汇报工作进展情况，这样你可以让领导在了解你工作情况的同时，为你指正你在工作进展中的错误，或者及时修正实际工作进展与上司预期愿望的差异。

主动地汇报工作是对你自己工作情况的一项总结，也是表现你工作积极性的、工作认真程度、对领导的重视程度等等各个方面的一个综合的体现，这个汇报并不是一个简单的汇报，其实就是我们与领导沟通的重要方式。当然在汇报的过程中我们还需要注意细节，就是在汇报的时候，你要提前准备汇报的东西，不要准备不充分就汇报给领导，在汇报之前，就要把工作上的所有细节想到，并想好有可能会牵扯到的问题，在领导提问之前，就把问题想到，想到问题后做出问题的解决方案，或者是几套方案让领导去选择最终方案。

信息社会的今天，电脑无形中主宰了我们的工作和生活，虽然人人都知道沟通的重要，却忽视了沟通□ msn□e-mail□微信等等新的网络的沟通方式让人们更习惯与通过电脑屏幕的交流，越来越不习惯于面对面的交流，不可否认信息时代带给我们一个新的沟通平台，但是，人与人之间的沟通有很多种方式，不能顾此失彼，不同的场合、不同的对象要选择不同的沟通方式!这也正式所谓的高效沟通。

与人沟通的能力是要在实践中培养的。我们在沟通中不断遇到问题，然后分析问题产生的原因，改善我们沟通的方式，这才是提高沟通能力的有效途径。我想，沟通的艺术这门课程起到的作用是把沟通作为一项重要的事情提出，让我们能

够意识到沟通是我们需要提高的能力。

怎样和不同层级的人沟通都是在实践中总结出来的经验。也要针对不同的人的不同特点采取不同的沟通方式。作为公司中层管理人员，能做的是多用心，在意平时的点滴的沟通交流，共同做好领导安排的工作。当和其他人产生误会的时候，我们最需要做的是分析误会产生的原因，采取主动的方式，及时和对方沟通，掌握好最佳消除误会时间，形成良好人际关系氛围。

沟通能力的锻炼其实不难，因为它渗透在我们日常生活中一点一滴，随时随地都有提高沟通能力的机会。

沟通不是一种说服，而是一种感染、一种形像展示、一种言行一致的体现。

通过冠军团队的学习，增强了我们的沟通技巧，提高我们工作效率。

团队年度心得体会篇五

余世维博士，一个我们耳边不陌生的名字，美国哈佛大学企业管理博士后、英国牛津大学国际经济博士后、美国佛州诺瓦大学公共决策博士……似乎到哪里都能听到关于他的积极评价，终于有幸听到了他的真人讲座：“如何打造高绩效团队”，虽然只有短短的几个小时，但却像有一股暖流注入我的血液，让我热血沸腾，久久不能平静。

一、自主性。

在日常的工作中“自主性”的最直接的体现是：我们有没有主动的回报，有没有主动的沟通，有没有主动的关切。高绩效的团队讲究每个人的“自动自发”，它强调是一种主动精

神，没有人要求和强迫，自己认识到应该如此，并出色地完成自己的工作，就是一种可以帮助你扫平挫折的积极向上的人生态度。领导不在身边却更加卖力工作的人，将会获得更多的奖赏，才会更容易达到成功的巅峰。最严格的表现标准应该是自己设定的，如果你对自己的要求比领导的要求更高，那么就无需担心会不会失去工作。

这个世上没有完人，一件事不可能什么人都能做，一个人也不可能什么事都做不了。如何培养下属的自主性，我个人觉得最主要的就是一个责任心的培养问题，一个有责任心的人，给他一个合适的岗位，明确相关的工作内容或任务，告诉他想要达到的目标效果。然后适当的放权和控制，他们一定会想尽一切办法更有效的完成自己的工作。总之，最重要的就是信任和激励才是培养下属自主性的关键因素。

二、思考性。

意思就是：我自己会不会注意问题，发现问题，分析问题和解决问题。现在很多人都是这个概念：反正我就是一打工的，领导说了的，安排了的，我们就去做，领导说怎么做我们就怎么做，领导怎么安排我们就怎么做。做事情的从来不去用脑子，不去考虑。一件事情发生了，不去考虑对策和解决的办法，仿佛和这件事情跟自己没有关系，想对策那是领导的事情。一旦发生问题就往领导那里一送，“孩子哭抱给他娘”这边就算完活了，至于说到底会出什么事情，怎么解决更好一些，这些都是领导的责任。余世维先生讲课的时候讲到：领导相对于下属而言最应该做的事情是什么：不是将所有的事情做完，而是应该在发生问题以后，让下属拿出解决问题的多项方案，然后在这些方案中决策确定选择一项。在第一线的人最了解实际情况，领导再深入一线也不会比他们更能接触到事情的本质、了解事情的真像，所以下属的方案是最有针对性的。无论是什么位置的人员，都应该时时刻刻去注意问题、发现问题，然后寻求对策完善工作流程。

三、协作性。

协作性是提醒我们自己能不能打破原有的隔阂，能不能在有原则和肯合作的取向下与人沟通。一个优秀的团队，能打败任何优秀的个人。在竞争激烈的现实社会，我们必须懂得协调作战，带动、组织、融入一个优秀的团队。任何一个优秀的团队都是沟通良好并有共同目标的团体。这种沟通包括员工和员工之间、员工和领导之间、领导和领导之间，更包括企业和行业之间的沟通，而目标总是在不断变化着的。协作是沟通，是信任，是有共同认识，有共同目标的。具备“协作”精神的团体正是余世维博士提出的“高绩效团队”的体现。协作的团队不是互相依赖和要求的群体，而是主动寻求需要和帮助的群体。员工要通过沟通与协作达成“1+1>2”的企业精神，良好的协作性能让企业形成一股集体向前的力量，坚不可摧。

打造一支高绩效团队并不是一朝一夕的事情，而是要在实际中不断地摸索与磨合，抛弃所有的个人恩怨，一切以有利于公司发展为目标，形成一股强大的向心力，并按时保质保量的完成自己的工作，营造一个和谐的团队，打造一个成功的团队，成为一个高绩效的团队。

团队年度心得体会篇六

如何打造一支精英团队呢？我认为首先要有强有力的核心领导。这个人除了具备带团队的一切条件之外，还要具有宽广的胸怀。他要有大度能容之量，还要有举贤纳才之德。团队带头人对员工要有包容感恩之心。员工有错误时，要给与谅解，给予改正的机会。不能一棒子打死。我曾经有个上司和一个员工因为工作意见不统一，矛盾渐渐增大。可当有个职位适合这个员工时，上司还是及时举荐了她，而这个员工在新岗位上如鱼得水，部门工作也因此有了很大的改善。那这个上司就让人很钦佩了，有如此胸怀的上司不难成为强有力的核心。做合格的上司切忌没远见，没度量，还有部分女领导动不动就

翻小肠，算小帐，弄得办公气氛很尴尬，这样的团队怎么能有长远的生机?!所以说，团队都需要人才，招人才不如留人才，留人才不如造人才。精英团队的后劲保障是要着力培养下属，有些领导惧怕下属超越自己，这是目光短浅的表现。培养下属不但有利于提高绩效，还有利于留住人才;资源多是不可再生的，只有人力资源才可以增值。

打造一支精英团队还要有适时的激励。有句话说的好：好的领导的本质就是激励。根据马斯洛的需求层次论，人在不同阶段有不同的需求，那么我们企业针对基层员工的需求，制定实惠见效快的现金激励;对于中层干部，要制定既有物质又要有精神层面的激励;对于高层管理者要制定适合她需求的自我价值实现的激励。重赏之下必有勇夫，但激励不能是盲目的，还要有目标管理的制约，好的激励政策讲究时机性，要掌握恰当的时机。激励具有抗药性，相同的激励方案不能重复使用，要想取得好的效果，必须不断创新，所以，激励是门艺术。

打造精英团队还需要养成良好的氛围。尼采曾说过：人的一辈子都在寻找重要感。所以据此，团队建设要充分发挥人的能动性，给每个人“你很重要”的感觉。教会员工拿起赞美的武器，对每个人都要有赏识的眼光，学会使用“拇指文化”。不是有这样的话吗：生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。我们用人，用的是他的优点和长处，那就忽略和包容他的短处。好言一句三冬暖，工作中能用表扬解决的就绝不用批评，每一个上司都要做到，可以不了解你员工的缺点，但一定要知道她的优点。和问题员工沟通时，一个杀无赦的法宝，就是用“婴儿般的微笑，情人般的眼神”。这样，营造出和谐愉悦的团队氛围，才可转化成销售中的动力和企业的勃勃生机。

打造精英团队还要做到恰到好处的授权。一个管理者会不会管理的标志就是会不会授权，良好的授权可以帮助建立有效的人际关系，提升下属的士气和信心，有助于培养下属的才

干。授权要做到有效的控制，不能一抓就失，一放就乱。授权要有以下步骤：1，标准化的目标，2，合理的资源，3，有效的控制，4，检查考核，5，奖罚兑现。这些步骤缺一不可，领导要恰当地掌控，制定切实可行的目标，目标不能定的太高，也不能太低，都会失去努力的意义。还要配备合理的资源，这是授权的基本保障。奖罚兑现又可以和激励政策挂钩，如此循环，企业必将一劳永逸，充满活力。

如上，是针对打造精英团队的一点思路，总结起来不外乎几个字：包容大度领导核心；赏识愉悦的工作氛围；适时有效的激励；恰当好处的授权。

团队年度心得体会篇七

导语：参加团体活动，你有什么心得体会？下面小编为您推荐团队活动心得体会范文！

20xx年2月22日我有幸参加了学校组织的体验式训练，训练的时间虽短，收获却很大。训练虽然结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。整个过程把妙趣横生的游戏不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来深刻的思考与启迪。

在体验中，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队徽、队歌，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。短短的一天的时间，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！下面从认知和心理感触来谈谈自己的感触。

一、学会沟通交流，是加强团队建设的重要保证。

顾名思义，团队，是团结的队伍。没有团结，加强团队建设只能是纸上谈兵。千年修得同船渡，万年修得同室坐。能在

同在一所学校共事确实是缘分。由于性别差异、性格差异、情绪差异、工作思路差异等因素，在工作中难免发生争论和摩擦，甚至出现暂时的不快。一旦出现这种情况，首先要进行换位思考，学会站在对方的位置上思考问题，体谅对方当时的心境和难处，反省自身存在的不足和问题，把双方的矛盾和问题想得简单化，避免复杂化，力争大事化小、小事化了。坚决避免无事生非、上纲上线，芝麻小事演变成矛盾纠纷。沟通交流是消除矛盾隔阂的有效办法，要敢于放下架子，主动找别人谈心、解释情况，直至主动道歉也无妨。

二、加强互动，协作支持

“为工厂创收”活动中让我明白了，优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标必须要制定计划。有了共同的目标，有了计划，就需要每一个人用心的全力以赴，密切配合。

三、责任，团队成功的保障

每个人都应该学会去承担属于自己的责任。如果你是国家的领导，你要承担起祖国繁荣富强的责任；如果你是公司的老总，你要承担起这个公司兴衰成败的责任；如果你是单位的员工，你要承担在自己工作中失误造成单位损失的责任；如果你是孩子的父母亲，你要承担养育儿女的责任；如果你是儿女，你要承担赡养父母的责任；一个优秀的团队，更需要每个成员担负起自己的责任，才能高效完成目标任务。一个感人的场面更能引人深思：两队体验活动时，二对的队员手机响了，违反了规定，教练要求二队队长承担被罚的责任，当二队队长边做俯卧撑便喊出：“承担责任”这句话时，我感到了他是多么敢于担当，我被感动了。此时无声胜有声，每个队员都深深地理解了什么是自己肩负的“责任”。学校的发展，需要每位老师尽职尽责地完成自己的本职工作，整个团队才会成为一个优秀的教育群体。

四、合作，不抱怨、不埋怨

团队成功的基石一个优秀的团队需要彼此之间用心合作，形成团队的合力，才能完成共同的目标任务。看似简单的“过呼啦圈”体验活动，我们却经历了一次次失败，用了30多分钟的时间完成，队员与相邻的队员将腿绑在一起，然后，这一队的成员必须在不犯规的情况下渡过大小不一的呼啦圈才算成功。难度很大，它需要我们每个成员静下心来，摆正心态，心无旁骛，同心协力向着我们共同的目标努力才会成功，如果有一位队员分心或没有按要求去做，所有的努力都会前功尽弃。学会合作，不彼此抱怨埋怨，才会达到成功的彼岸。作为一名教师，每个人的工作都不是孤立的，需要彼此之间的合作交流和共享，排除一切杂念，守住我们心灵的那块净土，静下心来钻研业务，静下心来教育孩子，这才是我们永恒的追求。

这次培训除了认知方面得到提升外，自己最大的收获还是来自心理层面。第一是心态发生变化。通过培训我对自己的工作岗位有了更深层次的认识，有了全新的定位。原来总感觉学校工作很琐碎、很繁杂，有时候会觉得很累、很苦。

但现在我明白，虽然学校工作涉及项目多，内容复杂，但非常有助于个人能力的提升。以后我会把每一项工作都当成是对自己的一次锻炼、一次提高，我不仅会从中收获成功的快感，还能在不知不觉中提升个人能力。应该说通过培训，自己变得比以前更加热爱自己的岗位。

第二是明确努力方向。在下一步工作中，自己将着重加强对十种意识的培养。即授课老师给我们提到的十种意识：换位意识，合作意识，高效意识，团队意识，协调意识，应变意识，主动和创造意识。正所谓意识决定形态，通过各种意识的养成，对自己塑形，让自己成形。

通过训练，我们每个人都有不同的感悟和收获，我想最重要

的不是我们通过拓展训练学到了多少知识，而是我们以后能够应用多少，只有将感悟和认知应用到工作和生活中去才是我们真正的收获。

一、加强常规管理，优化课堂教学。

本学期，教研组加强了课堂教学常规管理，并配合教导处继续做好教学常规管理的督查评估，使备课、上课、质量检测、作业批改、辅导学生、组织课外活动的各个环节都符合规范化的教学要求。

1、严格执行教学计划：在开学期为搞好教研活动，各位教师献计献策，制定教研、教学计划。各教师从素质教育的高度上好每一课。

2、“网上教研”活动有声有色：本学期我们根据教导处的教研计划，积极参加网上教研活动。所有授课老师均按学校教研规定，提前两天乃至一个星期准备材料，所有教师课前都能做充分的准备，制作美观的课件，并能熟练操作多媒体设备，教学中抓住重点，突破难点，课堂上关注学生，注重学生的学法指导，能较好地落实知识与能力，过程与方法，价值观与情感教育的三维目标。

3、一学期来教研组检查了教师的备课教案。发现教师的教案不但字迹都工整漂亮，而且都能按要求备足、备好课，还能及时写好教后反思。

4、一学期数学组教师每人都能按按要求听课，并及时写好听课反思或评课。

5、牢固树立“以人为本”思想，为上好课做准备。数学组的每一位教师都能自觉主动的提前5分钟进堂。有效保证课间的安全，并提高课堂教学效率。

二、大力推进新课程改革，扎扎实实搞教研。

1、本学期我们每位数学教师都是课堂教学的实践者，为真正把教育科研与提高课堂教学结合起来，我们把课堂教学作为有利于学生主动探索的数学学习环境，把学生在获得知识和技能的同时，在情感、态度价值观等方面都能够充分发展作为教学改革的基本指导思想，把数学教学看成是师生之间学生之间交往互动，共同发展的过程，组织了三课活动，在学校领导的带领下，借助岗位练兵这个平台，提升教师的专业素质。紧扣新课程标准，执教教师在规定的时间内撰写教案，说课，自评，提高教师的兴趣，提升教师的专业素质。实践表明，岗位练兵有利于教师之间的优势互补，从而整体提高备课水平，课前精心备课，撰写教案，实施以后趁记忆犹新，回顾、反思写下自己执教时的切身体会或疏漏，记下学生学习中的闪光点或困惑，是教师最宝贵的第一手资料，教学经验的积累和教训的吸取，对今后改进课堂教学和提高教师的教学水平是十分有用。我们在总结成绩的同时，不断反思教学，以科研促课改，以创新求发展，不断地将公开课上的精华延伸运用于日常教学实践。努力处理好数学教学与现实生活的联系，努力处理好应用意识与解决问题的重要性，重视培养学生应用数学的意识和能力。重视培养学生的探究意识和创新能力。

2、加强教师网络技术培训，切实转变教师的教学方式和学生的学习方式，加强信息技术与课程的整合，进一步提高教师的信息意识和现代化技术的应用水平。成功开展了《教师发展与教学质量讲座》和《教师发展与教学质量》研讨会。

3、小学数学组积极参加学校举办的教师基本功大赛，取得良好的成绩。每位参赛老师都能利用休息时间积极主动的参加比赛，在粉笔字，钢笔字和简笔画中数学组取得优秀的成绩；部分教师利用自己的业余时间主动撰写教学设计，教学案例。尤其可贵的是罗贤会老师，勤奋钻研，制作的课件声形并茂，实在是技能较高。

三、成立学区学习小组□20xx年9月，作为教研组的一个计划，真正落实。学区学习小组，重在培养学生数学兴趣和理解能力，让学生热爱数学，乐学数学。在此，充分体验学习的快乐，享受成功的喜悦!学会思考，学会自学，是我们的目标。通过思维训练，使学生肯学、肯做、敢做、会做。

教育改革，教学研究是教育事业发展的一个永恒的主题。一份耕耘，一份收获。教学工作苦乐相伴。我们将本着“勤学、善思、实干”的准则，一如既往，再接再厉，我们将在今后的教学工作中大胆探索，不断创新，让我们的教研工作更上一层楼。

- 1.团队活动心得体会500字
- 2.户外拓展活动-团队活动
- 3.团队拓展活动总结
- 4.团队活动总结范文
- 5.团队活动口号-活动标语
- 6.团队活动策划书
- 7.团队拓展活动总结范文
- 8.团队培训心得体会