

酒店部门经理年终工作总结(实用6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拓展训练心得体会篇一

体验式拓展训练做为增强团队凝聚力的一种方式让我收益很多，我们知道拓展训练做为体验式培训的一种，在今天已被众多企业当做提高组织团队凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。感谢公司，让我有了这次提升和学习的机会！让我印象深刻的拓展项目是鼓动人心、决战沙场、疯狂市场、麻将江湖。下面我简单的分享一下这次拓展训练的心得体会：

1、麻将江湖一分成十队，分给每队一定数量的麻将，分给每队不同的胡牌任务，得分最多的获胜；这个游戏是我这两天以来感受最深的，第一：每队看似不同的任务但又息息相关，必须以点看面，就像我们平常工作中，部门和部门之间是相互衔接的，如果各顾各的，那么就会影响公司利益，只有部门之间相互协作，加强沟通，才能有效有质的完成生产任务，就好比我们的采购工作，我是买东西的，我就管买，不管买的是否适用，质量是否过硬，不管使用部门的感受，那么公司利益肯定受损，我也不算是一个称职的采购员。第二，要有大局意识，在工作中，一切以公司大局为重，不能各自为政，斤斤计较自己的得失，有公司在，你还可以被人称为这总那总，没有了公司，那么你就只是一个路人甲。

2、疯狂市场一分成四队，在指定区域放置一些卡片，每张卡

片都在表达着一个数字，每队人员限时60秒，把这些卡片按顺序排列。在这个游戏中让我深受启发，在日常工作中，不要盲目的去工作，古语有云：磨刀不误砍材工，首先要弄清楚工作内容，领导意图，在了解这些信息后，那么就要不余遗力，全力以赴，充分利用周围条件、资源去完成。第二，一根筷子轻轻被折断，十双筷子抱成团，在工作中，人多力量大，只要合理分工，充分发挥每个人的长处，那么总会达到事半功倍的效果。第三，我们在日常工作生活中，要不断的学习，不断地加强专业知识，与时俱进，才能不被公司淘汰，不被这个行业淘汰。

3、决战沙场一分成四队，每队指定一人当将军，一人当政委，其余人员为士兵，依次进入战场，战场为绳子区域内，将军蒙眼，政委给将军指挥，将军给士兵下命令，攻击或者原地或者退后。击中即为牺牲。在这个游戏中让我感受到，将军为高层领导，政委为中层领导，士兵为一线员工，这就像在公司中高层决定着公司战略、公司方向，中层领导承担着承上启下的桥梁作用，一线职工负责着产出，这才是一个团队，缺一不可，同时呢也必须尽心尽力，才能让公司发展的更好。

4、鼓动人心一分成两队，一队二十三人左右，每人一根绳，中间牵着一面鼓，鼓上放了一个网球，众人一起控制鼓，让网球在鼓面上跳，跳的最多的对获胜。在这个游戏中使我充分认识到公司是一个团队，就像篮球一样，一两个人的力量是有限的，齐心协力才能达成目标。第二，工作中要讲求工作方法，工作技巧，欲速则不达。第三、工作中不要害怕犯错，及时调整心态和方法，终究可以反败为胜。

为期两天的拓展训练已经结束，但拓展训练留给我的启发是深远的。在拓展训练的过程中，也会有一些不和谐的情况的出现，那也因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”那值得我们思考的是，这些不和谐情况的出现是什么原因。拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的机会啊。我们

既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把“代价”降低到最少，让我们的利益变成最大。

拓展训练心得体会篇二

充满期待的xx·xxx生存团队熔炼特训营拓展活动在欢笑、泪水、汗水中结束了，每个人的感悟，看待事物的角度不尽相同，但我相信，每个人在本次拓展中都或多或少地有所收获。从活动的内容，活动规则看得到公司为我们每个人的成长，为帮助我们突破自己，为增强我们的团队意识等等所做的努力，感谢公司给予的平台。

我们进行的第一个活动项目是撑钉子，要用一根钉子撑起其他12根钉子，并且不能借助任何外力。在我们固有的思维模式里，很难想象一根钉子怎么能撑起12根钉子，这就需要我们打破思维了，虽然大家都觉得很难，但没有人给自己的思维设限。游戏过程中，我们尝试了各种方法都没有办法让钉子固定在支撑的那根钉子上，教练提醒我们，换个角度试试。在我们调整了钉子的平衡点，改变钉子的固定角度后，终于完成了任务，拿到了第一名。这个游戏告诉我们，要学会换位思考，打破常规思维模式，看似不可能的事情也会出现奇迹。

第二个活动项目是寻找食材，刚拿到装食材清单的信封时，大家都还沉浸在取得钉子游戏第一名的喜悦中，并且教练说第一名的项目启动资金是最多的。打开信封一看，只有40元和两张满满的食材清单，顿时大家都傻眼了，甚至怀疑是不是装错了。大家心里都觉得这是个不大可能完成的任务，也想过通过捷径拿到钱去完成任务。但是，大家还是勇敢地踏出了第一步，向一个洗菜的阿姨要了第一份食材。紧接着，我们领取了自己的任务，开始发挥自己的口才，用真诚去打动别人。不愧是做销售的，即使被人拒绝也没有退缩。在工作中也一样，有时候我们会为自己的胆怯找借口，找各种理由说服自己：这个不行，那个也不行。其实，只要勇敢地踏

出第一步，并且坚信自己能做到，一步一步往下走，就能化不可能为可能。这个项目的目的就是要我们突破自己，放下面子，学会谦恭，在这个拓展中，人人平等，要做的是齐心协力去完成任务。

后来，听说第二批中午都完成了五菜一汤的任务，并且吃得比我们更好时，我觉得其实我们还可以做得更好，还有提升的空间。

拓展的另一个项目是荒岛求生存项目，上岛后的第一个任务就是生火做饭，以钻木取火的方式取得火种，钻木取火的典故从小就听过但没有尝试过，真的要去实施的时候才发现原来这么困难，这不仅考验取火人的体力，耐力，还要求两个人齐心协力。看到飞哥、阿挺、小梅…他们那么努力地坚持着我却帮不上忙时，真恨不得自己会变魔术变出火来，我不会变魔术，唯一能做的就是旁边给他们加油、鼓劲。这让我想起了“死亡爬行”，在布洛克的心里、在他的队友眼里，他20码都爬不完，但在教练不断的支持、鼓励、压力下，他竟然爬完了全场110码。人的潜能是无限的，只是我们没有足够的自信，认为自己做不到，这就需要做为同事、队友的我们给予支持和鼓励。

穿越海岸线是一个需要有体力、耐力和意志力的活动。我们这次穿越的海岸线不算很难，不过坚持全程走完不休息是需要一定的耐力的。我坚持走在队伍的前面，累了也在坚持，不是为了得第一的虚荣心，而是因为我知道，走在后面，你永远都在追赶别人的脚步，越追越累。只有走在前面，你才能把握自己的节奏，可以自己决定怎么走。

本次拓展活动跟以往参加过的拓展活动不太一样，不是很辛苦，甚至感觉很好玩，收获非常多。队长陈睿的认真负责，陈丽静的百折不挠，飞哥、阿挺的坚持不懈，龙媚媚的激情，芬姐、英姐的积极主动……每个队员身上都有太多太多的闪光点，数都数不清。优胜团队奖是每一位队员用自己的智慧

和汗水换来的。同时也要感谢我们的对手，正因为对手强大，我们才有压力和动力。

卓越，卓越，超越一切，只要我们打破思维，全力以赴，永不放弃，就一定能超越自己，超越一切困难！

做饭前有个小插曲，由于坐快艇的时候食材是放在一起的，上岸的时候3组错拿了一袋2组的食材，2组发现食材不见的时候与3组队员发生了冲突，大家七嘴八舌，场面几乎失控。想起这件事就有点汗颜。其实，出现问题时，冲动是魔鬼，只会把问题复杂化，沟通才是最好的解决办法。

晚饭后的分享会给我的感触很多，最让我印象深刻的是，有的人谦虚的接受别人提出的建议，有的人却还在为自己辩解。人们最容易犯的错误就是将过去的成功和经验用于新的角色和环境中，结果四处碰壁，让自己陷入了瓶颈。这时候我们就该具备“空杯心态”，将自己倒空，不要被那些成就、经验、学识等看似重要的东西束缚了自己。有了空杯心态，才能轻装上阵，才能认识到过去的鲜花和掌声不能决定你的现在，更决定不了你的未来。那一刻我告诫自己，在工作中的每个阶段都要谦虚坦诚，不骄不躁，做一个主动“空杯”的人。

人生中第一次攀岩，开始觉得很好玩，信心满满的，越往下走越害怕，但是没有退路。我跟自己说：我就不信了，我一定能下去，而且要加快速度！有时候真的要逼一逼自己，勇敢一点，没有过不去的坎。

拓展训练心得体会篇三

现代社会发展迅猛，人们对于自身能力的要求也越来越高。为了提升个人实力，很多人开始积极参加各种形式的拓展训练。我也曾有幸参加了一次拓展训练，下面我将分享一下我对于这次训练的心得体会。

首先，在训练中我意识到团队合作的重要性。在一个团队中，每个人都是不可或缺的一部分，只有相互协作，才能取得成功。在我们的拓展训练中，我们需要通过完成一系列的团队任务来展示个人能力。在这个过程中，我体会到了真正的团队精神。每个人都在自己的位置上做出了最大的努力，而且会在困难时互相帮助。只有团结一致，相互支持，我们才能超越自我，取得好的成果。

其次，在训练中我学会了如何有效沟通。沟通是人与人之间交流的桥梁，良好的沟通可以增加合作的效率，减少误解和冲突。在拓展训练中，我们需要相互协作完成任务，这就需要学会合理地表达自己的想法，并且倾听他人的意见。通过这次训练，我明白了沟通的重要性。当我们与他人携手合作时，只有通过有效的沟通，才能使得团队更加稳定和高效。因此，我将更加注重与他人的交流，不断提升自己的沟通能力。

第三，这次的训练使我更加坚定了自己的信心。在拓展训练中，我们需要克服各种困难和挑战。只有拥有坚定的信心，才能在面对困难时不退缩，勇往直前。通过一次次的挑战，我相信自己的能力和潜力是无限的。无论遇到什么样的挫折和困难，只要有坚定的信心，就一定能克服困难，取得成功。

其次，这次的训练也让我学会了不畏艰难，迎难而上。在现实生活中，我们难免会遇到一些令人困扰的问题，而且有时这些问题会带来很大的压力。拓展训练中，我们要面对各种个样的挑战和困难，需要耐心和毅力来克服。这次训练使我明白了困难并不可怕，关键是我们要勇于面对，积极寻找解决的方法。

最后，这次的训练给我留下了深刻的印象，也给我带来了许多宝贵的经验。通过这次训练，我不仅提升了自己的团队合作能力和沟通能力，还增加了自信心和勇气。我相信，这些在训练中学到的东西将会成为我未来发展的宝贵财富。无论

是在学习上，还是在工作和生活中，我都将继续努力，不断提升自己的能力，取得更好的成绩。

综上所述，这次的拓展训练给我带来了许多收获和启发。通过团队合作、有效沟通、坚定信心和不畏艰难等方面的训练，我不仅提升了自我，而且也对团队合作和个人成长有了更深入的理解。我相信，这次训练的经历将会对我的未来发展产生积极的影响。我将继续保持积极向上的心态，努力发展自己，为实现更高的目标而努力。

拓展训练心得体会篇四

户内拓展训练是一种通过团队合作和挑战个人极限的活动。通过参与户内拓展训练，我不仅获得了宝贵的团队合作经验，还提升了我的领导才能和解决问题的能力。在这篇文章中，我将分享我的个人心得和体会，希望能给读者带来启发和启示。

第二段：团队合作的重要性

在户内拓展训练中，团队合作是至关重要的。我曾参与一项需要团队协作完成的任务，在有限的时间内找到一条通关线索。在这个过程中，我认识到每个人都有自己独特的技能和贡献，只有通过团队合作才能实现最佳效果。每个人都需要相互支持、倾听和尊重他人的意见。此外，团队合作还可以培养团队精神和集体荣誉感，让我们明白团结一致的重要性。

第三段：领导能力的培养

户内拓展训练也是培养个人领导才能的绝佳机会。在一次拓展项目中，我被选为团队的领导者。作为领导者，我需要制定明确的目标和计划，合理分配任务并激励队员。在面对困难和挫折时，我需要保持冷静和乐观，给队员提供支持和鼓励。这个经历教会我如何在压力下保持平衡，培养决策能力

和解决问题的技巧。我也明白了领导并不意味着一味指挥和支配他人，而是要有耐心和善于倾听，鼓励团队成员的个人发展。

第四段：解决问题的能力

户内拓展训练中经常出现一些复杂的问题和挑战，这需要我们发挥自己的智慧和创造力来解决。例如，在一次任务中，我们被要求用有限的资源建造一个能够支撑一个人站立的平台。在一开始的尝试中，我们的平台经常垮塌。然而，我们没有放弃，而是不断地改进我们的设计。最终，我们成功地建造了一个坚固的平台。通过这个经历，我明白了解决问题的过程并不是一帆风顺的，它需要我不断尝试和总结经验教训。并且，相信自己的能力和团队的力量，通过合作寻找最佳的解决方案。

第五段：个人成长和启示

通过参与户内拓展训练，我收获了很多。我学会了如何与他人合作，发展团队合作精神。我也发现了自己的领导才能和解决问题的能力，这将成为我未来职业生涯的有力支持。最重要的是，户内拓展训练教会我坚持不懈，相信自己的潜力，并且不怕面对挑战。通过这些经验，我意识到只有不断地挑战和超越自己，我们才能获得更大的成长和进步。

结语

户内拓展训练给予了我丰富的经验和智慧，让我成为了一个更好的团队成员和领导者。我真诚地推荐每个人都参与户内拓展训练，探索自己的潜力和可能性。同时，我也相信通过团队合作和解决问题的能力，我们可以改变自己的命运，追求更高更远的目标。

拓展训练心得体会篇五

户内拓展训练是一种在较小范围内进行的团队建设活动，旨在通过一系列的挑战和游戏，提升团队成员之间的合作意识和团结力。最近，我参加了一次户内拓展训练活动，获得了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享这些心得体会。

第二段：拓展训练的意义

户内拓展训练活动是一种高度互动的培训形式，常常包括团队合作、沟通、决策、解决问题和领导力等方面的挑战。通过这些活动，我们可以培养团队成员的合作意识、互信和团结力量，提高团队解决问题的能力。在训练中，我深刻理解到团队合作是取得成功的重要因素，每个团队成员都必须发挥自己的优势与其他人紧密合作，以实现共同的目标。

第三段：挑战的重要性

在户内拓展训练中，我们遇到了各种各样的挑战。有些挑战需要我们在规定的时间内达成目标，有些则需要我们在团队合作下解决问题。这些挑战迫使我们跳出舒适区，积极思考并寻找解决问题的方法。我认识到，挑战不仅是一种考验，更是一种机会。通过面对挑战，我们能够不断学习和成长，提高自己的能力和适应力。

第四段：沟通的重要性

在户内拓展训练中，我发现沟通是团队合作中非常重要的一环。有效的沟通可以帮助团队成员更好地理解彼此，更好地分配任务和制定计划。在一次挑战活动中，我们需要按照特定的指令进行行动，但由于缺乏沟通，团队中出现了混乱和不协调的情况。这个教训让我认识到，沟通不仅仅是传递信息，更是达成共识和团队协作的关键。只有通过良好的沟通，

团队才能更好地协同工作，解决问题，取得成功。

第五段：团队的力量

户内拓展训练活动让我深刻体会到团队的力量是无可低估的。无论是克服挑战还是解决问题，团队能够以集体的智慧和力量，找出最佳的解决方案。在训练中，我们形成了一种团队精神，每个人都为团队的目标而努力，不计较个人的得失。这种团队精神让我们更加紧密地团结在一起，共同克服了各种困难。通过这次活动，我认识到团队的力量远大于个人的力量，只有团结一致，我们才能顺利地完成任务。

总结：

通过户内拓展训练，我不仅增添了许多经验和技能，更深刻地认识到了团队合作和沟通的重要性。团队是一个集体，只有团结一致，共同努力，才能取得成功。在未来的生活和工作中，我将继续发扬这些优秀的品质，与团队共同成长和进步。

拓展训练心得体会篇六

在这里，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、队训、队歌以及每个人负责不同工作的时候，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

在一个个项目中，在教练的点拨下，我们找到了答案：

一、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而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发

挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。

五、纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说无规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙！一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

在此，给我印象最深的就是“电网逃生”的游戏，规则是：成员必须从电网的一边经过一个网孔，到达“电网”的另一边。如果触动“电网”，该活动失败，全队重新再来。

在这个游戏中有许多要点需掌握：弄清有多少资源，正确的组织指挥，团队的力量，分工明确、合理，及时做好准备工作，扎头发、扎裤腿、扎衣角。

以上这些工作无疑是重要的和必需的。从解决问题方式的角度讲，可以选择不同的姿式过网：拱墙式、狗爬式、飞标式，当然还有活动中用得很成功的抬木头式。

但更重要的，决定成败的关键是下面的工作：

谁应该先通过，谁应该后通过，谁应该中间通过。最后我们的团队在一次和一次的失败中，使我懂得了许多道理当时我只想着皇天不负有心人啊，看来讲究方法的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往是失败者这是我在“电网逃生”活动中的体会。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。第二，团队中所有人应保持一个积极上进的心态，如果今天我们的活动中，大家不是士气高昂，有一个积极的心态，活动能完美地完成吗？第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们应该取得成功。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

本次拓展训练效果良好，队友们得到共鸣是：没有完美个人只有优秀团队。不论我们愿意与否，我们一生都在做着自我营销和储存信任这两件事，做的越好，就越接近成功，我们坚信蜘蛛王明天会更好！

拓展训练心得体会篇七

拓展训练是指通过户外或者特殊环境的训练活动，来提高个人的团队协作能力和领导能力。在过去的几年里，我参与了几次拓展训练活动，这些活动让我受益匪浅。在本文中，我将分享我在拓展训练中的经历和体会，以及对于心得体会排版的一些建议。

首先，通过拓展训练，我学会了如何更好地与他人协作。在

训练中，我们经常需要分成小组合作完成任务。每个人都有自己的分工和职责，需要紧密合作才能取得成功。在这个过程中，我学会了倾听和尊重他人的意见，学会了如何与他人合作并共同努力。这不仅仅是在拓展训练中 useful，更是在日常生活和工作中非常重要的技能。

其次，拓展训练教会了我如何更好地管理和领导团队。在一些训练活动中，我们需要选择一个团队领导者，并跟随他的指导完成任务。这对于我来说是一个很大的挑战，因为我以前从未有过领导团队的经验。然而，在拓展训练中，我学会了如何激励和鼓励团队成员，并赋予他们自己的职责和责任。我学到了领导者需要具备明确的目标和计划，以及良好的沟通和决策能力。

此外，通过拓展训练，我开始更加注重个人发展和自我提升。在拓展训练中，我们经常会遇到各种各样的挑战和困难，需要我们不断努力和克服。在这个过程中，我学到了要有坚持不懈的毅力和决心，以及学会从失败中吸取教训并继续前行。这些品质不仅在拓展训练中 useful，而且在日常生活和工作中也能发挥重要作用。

最后，我认为心得体会的排版至关重要。写下心得体会不仅可以帮助我回顾和总结自己的经历，还可以与他人分享我的学习和成长过程。在排版心得体会时，我通常会按照以下结构来组织我的文章：引言、经历介绍、收获和体会、总结和展望。这样的排版结构可以使我的文章更加连贯和有条理，读者也可以更清晰地了解我的经历和感受。

总而言之，通过参与拓展训练，我不仅学到了如何更好地与他人协作和领导团队，还提高了个人的毅力和决心。在写心得体会时，正确的排版结构也很重要。我相信这些经验和体会将对我的未来发展和职业生涯产生积极的影响。希望每个人都能有机会参与到拓展训练中，迎接新的挑战并不断成长。