

# 2023年心理素质拓展活动方案 公司员工 拓展活动方案(大全9篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 心理素质拓展活动方案篇一

为营造健康向上的企业文化，打造一个团结、朝气、高效的团队，增加每位员工的'归属感，进一步促进员工之间的沟通。

绿道骑游烧烤

20xx年x月xx日早上9：00下午4：00

XXXX

公司全体员工自愿报名参加

1、绿道骑游2、农家乐自助烧烤3、自由活动4、聚餐（暂定）

1、参加人员自备自行车（无自行车员工可到起点租用，租车费用自行负责）。

aa制100元/人

1、人员组织、费用收取□xx□xx

2、场地、聚餐预订□xx

3、食材购买□xx□xxx□xxx

9: 10出发;

9: 40到绿道入口处等候（需要租车同事可租用自行车）;

9: 50从绿道入口开始骑游沿途可观赏绿道风景，领略夏日春景，感受大自然魅力;

10: 30到达烧烤农家乐;

17: 30（暂定）聚餐1、火锅2、连锅;

19: 30结束愉快的行程;

1、此次活动为户外运动，请参与人员务必准备合适服装（以休闲、运动为）相机以及必要的用品。

2、绿道、农家乐植物较多，请准备好防蚊用品。

3、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点

## 心理素质拓展活动方案篇二

20xx年3月31日上午9: 00—下午4: 00

长丰草莓基地

集团公司全体成员

综合部及策划部

通过春季野外拓展的活动，增进员工之间的沟通交流，调动员工工作积极性，缓解工作压力，实现劳逸结合，增强团队

凝聚力，体现公司对广大员工的关爱。同时也为了增强团队之间合作的集体荣誉感，调节紧张的工作学习气氛，达到快乐工作，团结和谐的目的。

1、9:00集合，出发

2、10:00抵达长丰草莓基地

3、上午游戏活动：

(1)开心摘草莓

5、游戏活动：

1、五毛和一块

规则：在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。

游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上。裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数(比如3块5、6块或8快5这样的)，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同志可能会因为少几块或几毛钱而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛(mm)先下手为强；当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是3块5，但你们团队里已经变成5块了，这时候你就需要踢人了，该狠心时就狠心，一般被无情踹出去的都是可怜的一块。反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

2、一反常态。

规则：上场的队员听主持人的号令，作出与号令相反的动作。比如，主持人说举右手，队员则举左手。

### 3、占领阵地。

规则：每队六人要求游戏开始后先共同站在一张报纸上，各人身体的任何部位，不得碰地，成功后再撕去一半报纸站，接着再撕去一半……直至失败，最后以最佳办法能站进最小报纸的队为胜。

### 6、留影返回

活动预算：

- 1、草莓一箱4斤，每斤7.5元按实际所需购买；
- 2、午餐按人员数量安排
- 3、其他

## 心理素质拓展活动方案篇三

为了提高公司团队的协作精神,提高员工的'积极性,为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围,增进员工之间的默契和感情。

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动,使大家充分领略团队协作的重要性,培养团队精神,提高团队意识,从而提高每个员工的配合度,提高整体作战能力。

1. 团队协作、活跃公司整体员工的气氛,增强凝聚力。
2. 营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。

3. 体会团队与单兵作战的效果，充分融入团队、增强归属感。
4. 增进了解、加强沟通、增进目标认同、激扬团队士气。

公司全体员工(约60名)

烽火丛林野战

以“团队”为主题和组织形式，以体验式团队训练为工具：

增进学员的团队意识和团队凝聚力

将培训中学习和体验到的新思维、工作方法迁移到工作中

课程中，融合心理分析、管理理念和工作技巧：

加强培训师与学员之间的互动性

让体验与思考、检验与分享诸环节构成积极向上的循环

促使学员个人认识不断深化，团队的整体表现水平不断提高。

从各景区了解到有以下活动可供选择：烽火丛林野战、穿越碧水谷、丛林野战、定向越野，穿越电网，无规火车，信任背摔，绝壁攀岩，风趣户外野炊等。

**XXX**

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20xx年xx月xx日-xx日(二日游)

(三)活动流程

1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启

- 2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神
- 3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情
- 4、分享训练心情和经验

安溪野山谷基地住宿，若有空一床位，补房差70元/人迷彩服：  
衣服+裤子+皮带

## 心理素质拓展活动方案篇四

通过拓展活动来拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的'人格；同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，培养整体作战的全局意识和合作精神，提高团队绩效，激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

1. 时间□XXXX年XX月XX日(星期天)
2. 地点：深圳南澳西冲仙人掌海滩
3. 标准□XX元/人(暂按100人核价)

现有人员xxx

4. 公司购买饮用水□XX元\*XX支/人\*100人=XXX元

带家属费用自理。

费用包括：

7:20-7:30全部人员在公司楼下集合

7:30-7:35点名清点人数

7:40准时出发

## 心理素质拓展活动方案篇五

1. 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；

8:00集合上车(地点可选)

9:00到达户外拓展训练基地,开始场地类拓展项目

9:00-9:30破冰：问好、分组、团队圈、热身

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。同时完成分组，解除学员之间，学员与教练间的陌生感。

9:30-9:45旗人奇事

训练目的：促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

训练目的：体会人与人之间的关爱，帮助。克服不良情绪：自私，长舌，冷漠，懒惰，带来的影响。以积极向上的心态面对工作，生活。

12:00休整，补充能量，午餐。

12:45下午团队拓展活动开始。

12:45—13:45—盲人排队

非常状态下的沟通;组织纪律;学习方法;学会倾听;尝试(有效操作);策划、决策;意志力的挑战。

14: 00—16: 30真人CS野战

CS野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的活动，有助于提高团队的分工协作，增强团队的凝聚力及运作效率。

16: 45: 17: 00总结、分享返回

防晒品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风衣

1、活动中不宜穿塑料底鞋、拖鞋和皮鞋，应穿登山鞋或旅游鞋。

2、请爱护生态环境，维护公共卫生。

3、请参加活动者听从教练指挥，积极配合，不单独行动

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；

学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；

改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；

促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺；

让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；

增强团队应变性，从容各种挑战。

参训学员收益：

认识自身潜能，增强自信心；



克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；

认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

## 心理素质拓展活动方案篇六

公司开展拓展活动，目的是为了提升公司团队的协作精神，提升员工的积极性。下面是本站小编为你带来的公司员工拓展活动方案，欢迎欣赏学习。

### 一、拓展训练背景

由于公司的业务迅速扩张，规模日益扩大。人员需求越来越大，新进员工越来越多，部分新进员工还未能充分职业化，他们的责任意识、沟通意识、创新意识、团队意识还有待提升。为实现新员工特训目标，打造一支优异的蓝韵人力资源队伍，培训发展部经过充分的研讨，认为有必要在新员工特训中增加团队拓展训练。

### 二、拓展训练目标

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
- 2、打破成规，重新审视自我，增强创意思维能力。
- 3、增进学员相互认知和理解，提升团队的信任和宽容。
- 4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

### 三、拓展训练后参训人员的如下素质和意识将得到提升

- 1、积极主动的沟通精神

- 2、双赢思维、补位意识
- 3、面对变化的正确管理方法
- 4、对团队具有高度的责任感
- 5、富于创新精神、主动求变
- 6、欣赏他人，鼓励他人，赞美他人

#### 四、方案设计理论特点

项目整合训练内容包含室内项目和户外项目，整个培训中体力与脑力活动充分结合，在项目的实施中充分进行体验和感受，并共享别人的体会与心得。一系列活动使得参训员工对整个培训保持高度的热情及参与感，项目设计环环相扣，对于一些基本理论在项目中进行意识、体会和理解，再分享讨论并融会贯通形成理论，进而运用到实际工作、生活当中。

#### 五、拓展培训纪律要求

- 1、培训时必须严格遵守培训规则和公司有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。
- 2、参加培训时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。
- 3、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一安排。
- 4、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，自觉保护环境卫生。

#### 六、课程设计方案

- 1、参训人员：新员工特训班全体员工
- 2、拓展地点：武汉诚智拓展训练基地
- 3、培训形式：15人至18人左右为一组，每一组选一位组长，在教练的指导下进行项目，教练就项目的目的和作用对学员进行引导，学员对项目过程进一步进行体验和感受。
- 4、课程流程：（略）

## 八、拓展训练项目方案

### 项目一：报数

- 1、所需时间：45分钟左右
- 2、小组人数：15人至20人左右
- 3、所需物品：秒表
- 4、项目概述：一个关于促进团队效率项目
- 5、项目目的：
  - (1)使团队通过竞争提高他们的效率；
  - (2)使队员认真体会自己在团队里承担的责任；
  - (3)让团队领导发现团队问题，改善团队管理方法，提升团队领导力。
- 6、项目规则：
  - (1)将所有参加的人，在两分钟之内分成平均分成两组。

(2) 挑选男女队长各一名，组织团队进行比赛，队长不参加比赛。

(3) 教练要求队长宣誓，问三个问题：“有没有信心战胜对手”、“如果失败，敢不敢于面对队员的指责”、“如果失败，愿不愿意承担由此所带来的一切责任”

(4) 全队学员进行报数，速度越快越好。

(5) 分别进行6轮比赛，每轮比赛间隔休息1分钟。

(6) 每轮比赛进行奖惩。输者，由队长率领队员向对方表示诚服，并对对方队员说：“愿赌服输，恭喜你们！”并由男女队长做俯卧撑10次，如果以后再输，俯卧撑的次数将会乘倍递增。赢者，将全队哈哈大笑，以示胜利。

(7) 记录每轮比赛的结果。

7、项目结束，教练引导大家讨论：

(1) 每个人都同意所有的意见吗？如果不是，为什么？

(2) 谈谈责任心对我们人生的体会？

项目二：一圈到底

1、 项目时间：45分钟左右

2、 小组人数：18人左右

3、 所需物品：呼啦圈2个

4、 项目概述：人与人之间通过沟通互相了解，达成共识。此项目旨在检视一个团队中人员彼此沟通的状况，同时帮助畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

5、项目目的：使学员彼此以非语言形式进行沟通，以高难度沟通形式完成低难度活动。

6、项目规则：所有学员手拉手围成一圈，用呼啦圈穿过所有人的身体回到原位。在活动过程中，不能以语言为沟通工具，只能依靠肢体语言和眼神进行沟通，相互拉着的手不能放开，也不能用手指去勾呼啦圈。计时，看最快用了多少时间完成。

7、项目结束，教练引导进行讨论：

(1)各位刚才是如何完成目标的？

(2)刚才最关键的改善动作是什么？

(3)大胆请教各位，平时工作中是否也能这样互动，相互模仿学习，形成公式？

(4)你认为刚才的活动过程中对团队最有帮助的一点是什么？

(5)变化：可以思考以不同方式传递呼啦圈。

项目三：信任背摔

1、项目时间：45分钟

2、小组人数：不限

3、所需物品：背摔带

4、项目概述：一个关于促进团队信任的项目

5、项目目的：这是一个震动力较大的项目，目的为挑战自我的安全区，建立对团队队员的信任，感受这种信任给你带来个人突破。

## 6、项目规划：

(1) 首先让全组人员站成对面的两排成操作指导图形中的形状。

(2) 让准备做空中飞人的队员站在墙上，背向队友。

(3) 当教练确认团队队员们都站好位置，并做好接人的准备时才让站在墙上的队员从空中落下。

(4) 这项活动对某些人来说难度很大，尽量用说服及鼓励的方法去鼓励他，使他对自己的队员们产生信任，从而跨越心理障碍，完成空中飞人的任务，但千万不要勉强。

## 7、项目结束，教练引导进行讨论：

(1) 当你站在墙上的时候，心理感觉如何？

(2) 当你跨越心理障碍、完成了挑战之后的感觉如何？

(3) 在这项活动中，你认为最关键的地方在哪里？怎样才能帮助队友跨越心理障碍，做到他认为自己不可能完成的事情。

## 8、注意事项：

本项目具有一定危险性，需注意安全。

## 项目四：众志成城

1、项目时间：45分钟左右

2、小组人数：8人至10人

3、所需物品：废报纸25张

4、项目概述：一个关于促进团队协作的项目

5、项目目的：

6、项目规划：

(1) 教练进行分组，每组的十人左右。

(2) 教练分别在不同的角落(依组数而定)地上铺一张全开的报纸，请各组成员均进入报纸上，无论用任何方式都可以，就是不可以脚踏报纸之外。

(3) 各组完成后，教练再请各组将报纸对折后，再请各组成员进入报纸上。各组若有成员被挤出报纸外，则该组淘汰不得再参加下一回合。

(4) 上述进行至淘汰到最后一组时结束。输家应全体向赢家表示祝贺并推选代表表演一个小节目。

7、项目结束，教练引导进行讨论：

(1) 要求得团体的成功或胜利，惟有透过合作才能众志成城。合作乃在团体贡献一己之力，并截长补短，同心协力共同创造团体成功之机会，必要时为了团队的目标需要团队个别成员做出一定的个人利益牺牲。

(2) 解决问题时应藉团体智慧思考达到目的，每个个体在团体中都有一定的重要性。

8、注意事项：

(1) 注意成员安全。

(2) 考虑异性成员一起参与的可能性，必要时可男女分组进行。

行程安排：

07:30: 指定地点集合，(出发前请检查需要携带的食品等及其它娱乐工具!)准时最光荣!

09:30—10:00

破冰游戏：在培训开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去，其中包括：问好、梅花开、问天气等。(选择几个项目进行)

培训目标：

- 确立团队、确定目标
- 打破新团队成员之间的隔阂
- 加强相互了解和信任
- 形成团队成员的基本价值观

项目介绍：

- 制定队名、队歌、队训、队徽，选出队长
- 各组展示：通过分组形式，迅速建立沟通环境，初步形成团队气氛

10:00—10:30

培训目标：

- 体会良好沟通对团队合作的重要性
- 感受个人目标的实现有赖于团队目标的实现



----团队目标的实现需要团队中的每个人发挥作用

项目介绍:

培训目标:

----信任练习;信任对个人、团体和企业带来的收益;沟通是需要说出来的

----建立团队成员之间相互信任的基础

----通过身体接触,打破人与人之间的隔膜,尽快的进入情景

----学习换位思考

----挑战自我,提高心理素质,战胜恐惧

----规范自我行为同社会和集体利益的关系

项目介绍:

11:00—11:30

培训目标:

---高效有序的沟通对团队至关重要

---学会倾听,学习在困难和挑战面前保持清醒和冷静的头脑

---改善沟通技巧,学习运用多种沟通方式与人交流

---树立队员的责任心,倡导主动沟通,达到最佳沟通效果

---建立开放的交流环境,体会集思广益的价值

项目介绍:

培训目标:

- 群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案
- 挑战未知领域，培养创新意识，大胆尝试，勇于付出
- 合理的分工与合作，资源的优化配置
- 认识统一指挥的意义与重要作用
- 体会对于团队的领导技巧及角色的合理分配与运用

项目介绍:

12:30—13:30: 用中餐，休息一会儿。

13:00-15:30: 前往沙滩，组织拔河比赛或者玩排球。后海滨游泳(自带泳衣)自由活动、拔河比赛才是回味的时候，穿上游泳衣、拿上水上用具、与凉爽的海水融合在一起、欢乐的享受沐浴着阳光沙滩海水、群结队的来到海边礁石、沙细腻而洁净堪称东方夏威夷。海边可以捡到很多漂亮的贝壳沙滩排球有这样一种比赛，有的是最性感的参赛者、最自然的场地、最放松的观众、最随意的气氛和最火辣的服装，它就是沙滩排球，在柔软金黄特别的沙滩上，在洁净蔚蓝的海边，让我们边玩排球边忘记所有的忧愁与烦恼。

19:00: 烧烤结束，回到温馨的家。

可供选择的拓展项目目录

一、破冰游戏:

1、松鼠与松树 时间: 45分钟

2、青蛙王子 时间：45分钟

## 二、团队沟通与激励游戏

1、共同进退 时间：60分钟

2、乾坤大挪移(又名不倒森林) 时间：30分钟

3、千足虫 时间：30分钟

4、珠行万里(视情况可与合力运水替换) 时间：45分钟

6、雷阵(又名一线生机) 时间：60分钟

7、电网(又名蜘蛛网) 时间：60分钟

8、决战沙场 时间：60分钟

9、怪兽过河 时间：60分钟

## 三、解决问题型游戏

1、七巧板 时间：60分钟

2、盲人方阵 时间：60分钟

3、交通阻塞 时间：60分钟

4、盲人摸号 时间：60分钟

5、雷区取水 时间：60分钟

## 四、团队信任与责任游戏

## 五、大型团队协作游戏

1、毕业墙(又名逃生墙) 时间：30分钟

2、人椅 时间：30分钟

主题：公司团队户外拓展活动

为了提高公司团队的协作精神,提高员工的积极性,为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围,增进员工之间的默契和感情。

## 一、活动背景

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动,使大家充分领略团队协作的重要性,培养团队精神,提高团队意识,从而提高每个员工的配合度,提高整体作战能力。

## 二、活动目的

1. 团队协作、活跃公司整体员工的气氛,增强凝聚力。
2. 营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。
3. 体会团队与单兵作战的效果,充分融入团队、增强归属感。
4. 增进了解、加强沟通、增进目标认同、激扬团队士气。

三、参加人员：公司全体员工(约60名)

四、活动内容：烽火丛林野战

以“团队”为主题和组织形式,以体验式团队训练为工具:

增进学员的团队意识和团队凝聚力

将培训中学习和体验到的新思维、工作方法迁移到工作中课程中，融合心理分析、管理理念和工作技巧：

加强培训师与学员之间的互动性

让体验与思考、检验与分享诸环节构成积极向上的循环

促使学员个人认识不断深化，团队的整体表现水平不断提高。

从各景区了解到有以下活动可供选择：烽火丛林野战、穿越碧水谷、丛林野战、定向越野，穿越电网，无规火车，信任背摔，绝壁攀岩，风趣户外野炊等。

四、活动负责部门

五、活动具体方案

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20xx年11月\*\*日-\*\*日(二日游)

(三)活动流程

- 1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启
- 2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神
- 3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情
- 4、分享训练心情和经验

六、拓展活动日程安排

安溪野山谷基地

住宿，若有空一床位，补房差70元/人迷彩服：衣服+裤子+皮带

## 心理素质拓展活动方案篇七

领略自然风光，加强班级同学情感交流

3月31日(星期四)

计应一二班

长沙世界之窗

阳春三月，春意盎然，大自然正慢慢地在和煦的春风的吹拂下苏醒。百花盛开，新叶舒展，好一派风光，令人陶醉之中。为增强班级凝聚力，体现团结友爱的团队精神，让商都在新一年中体现新的活力，以积极向上的面貌学习态度，我们将开长沙世界之窗一日游，在走进大自然自然美好风光的同时，让经过一个寒假期后显得有些生疏的员工们走进彼此。

### (一)前期策划准备工作

- 1、为保障全体员工们的利益与安全，是一起出发，禁止单独外出，相伴而随行
- 3、召开全体会议。下达消息讲解春游当天的行程，让全体同学对行程有大致的了解。同时提醒全体同学们出行时应该注意的问题，例如不要私自离队独立行动，注意人身财产安全等。
- 4、完成活动当天工作人员的安排，维持春游当天的秩序。
- 5、商量好价钱后，出游经费来源为aa制，由同学们各自出钱

6、负责人应当提前了解有晕车症的`全体员工，并做好相应的措施准备。

7、在行车过程中车上娱乐活动安排，如猜谜游戏、歌曲大pk等，及时调节气氛，避免车上冷场现象。同时准备出游过程的摄影工具，尽量准备多几台相机，并由体育委员汤艺山安排流动摄影的同学，同学自己的有的也可带去。

8、注意各项工作负责人需及时跟本活动负责人汇报各项工作的进程。

## (二)活动当天事宜

1、活动时间：3月31日早上7：30到指定地点集中，人员到位后即集体乘车前往长沙世界之窗，注意确保各同学安全。

### 2、活动内容：

1)、在前往景点的途中，让全体同学们在车上交流分享曾经出游的经历，趣事；玩小游戏。同时再次提醒全体员工们游玩时应该注意的事项。

2)、抵达后，乘坐花艇畅游湖光山色，然后到客家文化广场，了解客家文化；

3)、12：00午餐后游览x(由大家统一意见随意)：

4)、计划4：30回校

### 3、后期工作

(1)清点各自带的物品，确定人数；

(2)了解全体同学们对本次春游的满意程度；

(3)用本次活动的照片和感想制作成纪念册。

#### 4、注意事项

(1)出发前由负责人做好有关出游安全方面的宣传，提醒同学们不要私自离队，要集体行动。

(2)行为举止大方得体，不在风景区里大声喧哗，乱扔垃圾，破坏公物，破坏环境。

(3)在游玩过程中，注意看护好自己所携带的物品，避免丢失或者损坏。

(4)提醒全体同学们出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。

(5)出行时由同学们自己根据自己的情况准备应急药品，如清凉油、风油精、晕车丸等等，以处理突发状况。

(6)期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人班干部及时处理好应变工作。

#### (三)后期反馈工作

1、召开总结会议，全体员工们交流春游感受；

2、负责人听取员工们的意见和建议，并对工作进行总结。

1、如果3月31日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期，活动时间再议。

2、如果出发前出现有因身体不适不能参加，对该全体员工进行合理安排，让其留下休息。若发生在游玩过程中，则应当就近联系负责人，并及时联系医生，事先由负责人了解九龙湖风景区的紧急电话。



计应二班：

班长程x镇：152xxxx

副班长范x会：151xxxx

团支书段x勇：1511xxxx

辅导员助理员邓x明：150xxxxx

计应三班由三班相关负责人联系

## 心理素质拓展活动方案篇八

由于公司的业务迅速扩张，规模日益扩大。人员需求越来越大，新进员工越来越多，部分新进员工还未能充分职业化，他们的责任意识、沟通意识、创新意识、团队意识还有待提高。为实现新员工特训目标，打造一支优异的蓝韵人力资源队伍，培训发展部经过充分的研讨，认为有必要在新员工特训中增加团队拓展训练。

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
- 2、打破成规，重新审视自我，增强创意思维能力。
- 3、增进学员相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。
- 4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

1、积极主动的沟通精神

2、双赢思维、补位意识

3、面对变化的正确管理方法

- 4、对团队具有高度的责任感
- 5、富于创新精神、主动求变
- 6、欣赏他人，鼓励他人，赞美他人

项目整合训练内容包含室内项目和户外项目，整个培训中体力与脑力活动充分结合，在项目的实施中充分进行体验和感受，并共享别人的体会与心得。一系列活动使得参训员工对整个培训保持高度的热情及参与感，项目设计环环相扣，对于一些基本理论在游戏中进行意识、体会和理解，再分享讨论并融会贯通形成理论，进而运用到实际工作、生活当中。

- 1、培训时必须严格遵守培训规则和公司有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。
- 2、参加培训时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。
- 3、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一安排。
- 4、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，自觉保护环境卫生。

1、参训人员：新员工特训班全体员工

2、拓展地点：公司拓展训练场

3、培训形式：15人至18人左右为一组，每一组选一位组长，在教练的指导下进行游戏，教练就游戏的目的和作用对学员进行引导，学员对游戏过程进一步进行体验和感受。

4、课程流程：（略）

## 游戏一：报数

1、 所需时间：45分钟左右

2、 小组人数：15人至20人左右

3、 所需物品：秒表

4、 游戏概述：一个关于促进团队效率游戏

5、 游戏目的：

(1)使团队通过竞争提高他们的效率；

(2)使队员认真体会自己在团队里承担的责任；

(3)让团队领导发现团队问题，改善团队管理方法，提升团队领导力。

6、 游戏规则：

(1)将所有参加的人，在两分钟之内分成平均分成两组。

(2)挑选男女队长各一名，组织团队进行比赛，队长不参加比赛。

(3)教练要求队长宣誓，问三个问题：“有没有信心战胜对手”、“如果失败，敢不敢于面对队员的指责”、“如果失败，愿不愿意承担由此所带来的一切责任”

(4)全队学员进行报数，速度越快越好。

(5)分别进行6轮比赛，每轮比赛间隔休息1分钟。

(6)每轮比赛进行奖惩。输者，由队长率领队员向对方表示诚

服，并对对方队员说：“愿赌服输，恭喜你们！”并由男女队长做俯卧撑10次，如果以后再输，俯卧撑的次数将会乘倍递增。赢者，将全队哈哈大笑，以示胜利。

(7)记录每轮比赛的结果。

7、游戏结束，教练引导大家讨论：

(1)每个人都同意所有的意见吗？如果不是，为什么？

(2)谈谈责任心对我们人生的体会？

游戏二：一圈到底

1、 游戏时间：45分钟左右

2、 小组人数：18人左右

3、 所需物品：呼啦圈2个

4、 游戏概述：人与人之间通过沟通互相了解，达成共识。此游戏旨在检视一个团队中人员彼此沟通的状况，同时帮助畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

5、 游戏目的：使学员彼此以非语言形式进行沟通，以高难度沟通形式完成低难度活动。

6、 游戏规则：所有学员手拉手围成一圈，用呼啦圈穿过所有人的身体回到原位。在活动过程中，不能以语言为沟通工具，只能依靠肢体语言和眼神进行沟通，相互拉着的手不能放开，也不能用手指去勾呼啦圈。计时，看最快用了多少时间完成。

7、 游戏结束，教练引导进行讨论：

(1) 各位刚才是如何完成目标的？

(2) 刚才最关键的改善动作是什么？

(3) 大胆请教各位，平时工作中是否也能这样互动，相互模仿学习，形成公式？

(4) 你认为刚才的活动过程中对团队最有帮助的一点是什么？

(5) 变化：可以思考以不同方式传递呼啦圈。

### 游戏三：信任背摔

1、游戏时间：45分钟

2、小组人数：不限

3、所需物品：暂无

4、游戏概述：一个关于促进团队信任的游戏

5、游戏目的：这是一个震动力较大的游戏，目的为挑战自我的安全区，建立对团队队员的信任，感受这种信任给你带来个人突破。

6、游戏规划：

(1) 首先让全组人员站成对面的两排成操作指导图形中的形状。

(2) 让准备做空中飞人的队员站在墙上，背向队友。

(3) 当教练确认团队队员们都站好位置，并做好接人的准备时才让站在墙上的队员从空中落下。

(4) 这项活动对某些人来说难度很大，尽量用说服及鼓励的方

法去鼓励他，使他对自己的队员们产生信任，从而跨越心理障碍，完成空中飞人的任务，但千万不要勉强。

7、游戏结束，教练引导进行讨论：

(1) 当你站在墙上的时候，心理感觉如何？

(2) 当你跨越心理障碍、完成了挑战之后的感觉如何？

(3) 在这项活动中，你认为最关键的地方在哪里？怎样才能帮助队友跨越心理障碍，做到他认为自己不可能完成的事情。

8、注意事项：

本游戏具有一定危险性，需注意安全。

游戏四：众志成城

1、游戏时间：45分钟左右

2、小组人数：8人至10人

3、所需物品：废报纸25张

4、游戏概述：一个关于促进团队协作的游戏

5、游戏目的：

6、游戏规划：

(1) 教练进行分组，每组成十人左右。

(2) 教练分别在不同的角落(依组数而定)地上铺一张全开的报纸，请各组成员均进入报纸上，无论用任何方式都可以，就是不可以脚踏报纸之外。

(3) 各组完成后，教练再请各组将报纸对折后，再请各组成员进入报纸上。各组若有成员被挤出报纸外，则该组淘汰不得再参加下一回合。

(4) 上述进行至淘汰到最后一组时结束。输家应全体向赢家表示祝贺并推选代表表演一个小节目。

## 7、游戏结束，教练引导进行讨论：

(1) 要求得团体的成功或胜利，惟有透过合作才能众志成城。合作乃在团体贡献一己之力，并截长补短，同心协力共同创造团体成功之机会，必要时为了团队的目标需要团队个别成员做出一定的个人利益牺牲。

(2) 解决问题时应藉团体智慧思考达到目的，每个个体在团体中都有一定的重要性。

## 8、注意事项：

(1) 注意成员安全。

(2) 考虑异性成员一起参与的可能性，必要时可男女分组进行。

## 心理素质拓展活动方案篇九

为了提高公司团队的协作精神，提高员工的积极性，为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围，增进员工之间的默契和感情。

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动，使大家充分领略团队协作的重要性，培养团队精神，提高团队意识，从而提高每个员工的配合度，提高整体作战能力。

1. 团队协作、活跃公司整体员工的气氛，增强凝聚力。

2. 营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。
3. 体会团队与单兵作战的效果，充分融入团队、增强归属感。
4. 增进了解、加强沟通、增进目标认同、激扬团队士气。

公司全体员工（约60名）

## 烽火丛林野战

以“团队”为主题和组织形式，以体验式团队训练为工具：增进学员的团队意识和团队凝聚力，将培训中学习和体验到的新思维、工作方法迁移到工作中，在课程中，融合心理分析、管理理念和工作技巧：加强培训师与学员之间的互动性，让体验与思考、检验与分享诸环节构成积极向上的循环，促使学员个人认识不断深化，团队的整体表现水平不断提高。绝佳的自然环境融合经典的团队活动，让学员们在自然轻松的氛围中领悟到“激情挑战，携手共赢”的团队理念。

从各景区了解到以下的活动可供选择：烽火丛林野战、穿越碧水谷、丛林野战、定向越野，穿越电网，无规火车，信任背摔，绝壁攀岩，风趣户外野炊等。

略。

（一）地点：安溪志闵旅游区

（二）时间：拟定x年11月xxxx日-xxxx日（二日游）

（三）活动流程

1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启



- 2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神
- 3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情
- 4、分享训练心情和经验

安溪野山谷基地

住宿，若有空一床位，补房差70元/人迷彩服：衣服+裤子+皮带