

最新公司拓展活动总结报告(优质5篇)

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

公司拓展活动总结报告篇一

5月23日清晨7点，公司一行35人在公司大门集合出发，虽然雨一直在下，但丝毫不影响我们兴奋的心情，经过一个多小时的车程我们来到了tz拓展训练基地。这里群山环峙，峰峦叠嶂，荔枝环抱，自然风光优美怡人，让我们享受到生态大自然青山绿水的无限风光。

最终由于下雨的影响，我们两天来的训练都是在室内进行的，但经过教官的合理编排，通过一系列的拓展项目，两天来整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣，加深了我们彼此间的了解，而且给我带来深刻的思考与启迪：

“蚂蚁”教官打从一开始就多次强调要我们每一个学员要怀有“空杯心态”，让每一个人忘记自己的身份，忘记自己的头衔，这里没有老总、总监、经理，我们不分男女老少，我们只有一个身份：学员。

一个空的杯子才能再去装进去东西，一个浅显的道理揭示了一个人存在的问题。确实在我们的现实工作中，很多时候我们会将过去的成功，以往的经验，用于新的环境，新的工作，新的角色中，得到的结果和自己前期计划是差距甚远，导致四处碰壁，造成了很大的障碍，也让自己陷入了瓶颈。这些时候，我们就该具备“空杯心态”，将自己倒空，别被那些成就、经验、利益、学识等，看似重要的东西给束缚了

自己。而从我的观点来看，“空杯心态”其实就是对过去荣耀、失败的一种舍弃，也是对自己的一种变相的否定，只有真正地舍弃之后，才有更多的空间去获得更多的东西。可是否定别人很容易，否定自己却需要很大的勇气，但也只有如此，才能找到自己的不足，找到自己应该努力的方向！在现在物欲横流，个性张扬的社会形态，人们越来越多的是在关注着自己拥有了什么，怎么才能更好的抓住自己的东西。一个人也只有两只手当你总是抓着自己认为很重要的东西时，却又丧失了去抓更有价值的东西的机会。

其实我们不难发现，两天来所进行的游戏并不是要考验我们的体能或耐受力，而是让我们在完成游戏的过程中去体会、去体验、去感受、去感悟。可以说，有一百个参训者，就会有一百个不同的感受，有一百个不一样的心情。明确的目标，统一的领导、有能力的团队成员、详尽的计划都是一颗颗闪亮的珍珠，而将这些珍珠穿起来的线就叫规则。所以，在每一个项目开始前，教官再三强调的就是规则。而我们是否意识到教官制定的游戏规则就好比我们公司的规章制度呢。我们试问一下我们公司的制度清晰吗？合理吗？在执行吗？制度是具有权威性的规则、标准和行动方案的集合。制定制度是为了完善、改进并促进今后工作，并让大家明白在工作中能够做什么和不能做什么，以及大体上如何去做。

在日常工作中，我们发现有的制度而不落实制度的情况大有存在，定制度，不予实施，要制度何用？好比我们拓展中的游戏，那怕你很快完成了，但没有按照规则来执行，完成又何用？制度是约束行为的规范，在执行落实制度上，不能口头笼统地“严肃处理”，要增强执行力度。建立必要的奖惩措施，明确制度执行责任人岗位的责、权、利关系。领导必须模范遵守规定，带头执行制度，要帅之以正、不徇私情、上下一视同仁。让身边人做到的，自己首先做到，这样才能保证上、下一致共同执行制度。在公司管理中我们也经常会发现，制定一套好的制度比谴责下属更有效。

纵观我们两天来的训练项目，“七巧板”、“同舟共济”、“孤岛求生”、“愚公移山”、“同共进退”等，无不彰显了统一领导、统一指挥的重要性。在xx年公司也因应实际运行情况，对组织架构作了重新调整，按理应权责明确、统一指挥的。可现实往往是，基层员工感觉领导太多，谁都可以发号施令，谁都在管，好像有问题时却不知谁能最终负责落实。这种组织方式，仍然缺乏清晰的职责分工，虽然看似人员不少，但真正负责的人不多，且负责人的责权不明确，既违背了统一领导的原则，又使管理的效果事倍功半，提高了管理成本，降低了管理效率。

管理必须讲求秩序，即所谓“凡事各有其位”。合理的秩序是按照事物的内在联系确定的，有赖于有效的组织。责任主体不明确，双重或多重命令对于权威、纪律和组织的稳定性都是一种威胁。如果不注意坚持统一指挥与统一领导原则的严肃性，对公司造成的损害将难以估量，在市场形势瞬息万变的今天，增强应变能力，提高反应速度终将受到制约。这个问题，值得我们各级领导、各层次管理人员反思。

在这次训练我们谈得最多的就是团队，像“愚公移山”、“同舟共济”、“七巧板”、“孤岛求救”、“同共进退”几乎没有一个不是靠团队协作来完成的，合作使我们融入团队，合作使我们力量大增，合作使我们真正认识到团队的重要性，正像有人说的：“不要以为你什么都行，离开团队，你可能一事无成；也不要以为你什么都不行，有了团队，你也许什么都行。”所以，要求我们每一个人都必须放下自己的个性与喜好，以团队的利益作为最大的利益，尽全力做好自己任务的同时，更要注意整个团队的协调与配合，只有这样，才能赢得胜利。竞技中是这样的，在以后的工作与学习中更应如此。体会还有很多，但真正理性的分析可能不是一次拓展训练就能总结得出来的。我们已由“行”而“知”，但更重要的是要真正做到“知行合一”。

拓展训练是结束了，正如训练前“青蛙”老师所讲的一样：

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。我相信每一个人体验完了，都会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，还需要一个更长的历练时间。

我们也发现，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。大家都清楚，要突破自己、改变自己很难，但如果不突破，不改变等待到来的也许只有失败。

[]

公司拓展活动总结报告篇二

在这次训练我们谈得最多的就是团队，像“愚公移山”、“同舟共济”、“七巧板”、“孤岛求救”、“同共进退”几乎没有一个不是靠团队协作来完成的，合作使我们融入团队，合作使我们力量大增，合作使我们真正认识到团队的重要性，正像有人说的：“不要以为你什么都行，离开团队，你可能一事无成；也不要以为你什么都不行，有了团队，你也许什么都行。”所以，要求我们每一个人都必须放下自己的个性与喜好，以团队的利益作为最大的利益，尽全力做好自己任务的同时，更要注意整个团队的协调与配合，只有这样，才能赢得胜利。竞技中是这样的，在以后的工作与学习中更应如此。体会还有很多，但真正理性的分析可能不是一次拓展训练就能总结得出来的。我们已由“行”而“知”，但更重要的是要真正做到“知行合一”。

拓展训练是结束了，正如训练前“青蛙”老师所讲的一样：拓展只是一种训练，是体验下的感悟。我相信每一个人体验

完了，都会从中得到了或多或少的启发，但我们是否能把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，还需要一个更长的历练时间。

我们也发现，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。大家都清楚，要突破自己、改变自己很难，但如果不突破，不改变等待到来的也许只有失败。

公司拓展活动总结报告篇三

20xx年12月20日早上，大家一大早从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地——樟木头观音山拓展培训基地。很快我们便换上了迷彩服列队站在了操场上，至此为期一天的拓展训练也拉开了帷幕。因为是第一次参加户外拓展培训，教练给大家详细讲解了一些要求以及需注意的事项，再通过一些破冰游戏活动热身后，所有的参训人员被分成两组，由大家举荐出两名队长、两名政委和两名生活部长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的两个小团体——“凌峰队”和“腾龙队”。在之后的培训中，队长和政委要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

这次活动主要由狼腾拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训，主要是通过户外实体活动，事先由培训师设定一个要完成的目标，而要完成这个目标，必须要通过多人合作，才能达到设想的目标，比如设计一个活动目标，通过设定的规程，让队员在规定的时间与流程中去完成目标，一个人的能力很有限，甚至于很难完成，但通过多人合作，就可以在最快最短的时间内完成教练设计的任务。通过这样的活动，既锻炼了员工的身体，又提高了员工的反应能力与团队合作能力，提高了工作

的快乐指数与工作效率。到达活动地点后，在教练的分工与队员的合作下，全部活动围绕以下活动内容展开：

共同进退。每个小队分成两个小组，6-7个人分别站在两块长长的木板上行走或后退，大家一起喊迈左脚，迈右脚，这个就是要团队人员齐心协力才能完成，体现一个团队分工配合的重要性，做到步调一致。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以在日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

高空攀岩，这个就是考验每一个队员的耐力和勇气了。因为是高空进行的活动，教练先是讲解了装备穿戴的步骤及标准，再告诉我们给每个队员加油的口号，然后让每个队员依次利用岩壁上的岩点攀登至10米的高度。通过这个项目的培训，感受体能极限，锻炼坚持到底的决心和毅力，以体能训练为载体，达到心理素质提高和升华的目的，体验生理极限与心理极限的关系；挑战自我、超越自我、认识潜能开发的重要性，吸取别人的经验、教训，用有限的资源实现最大的效果。员工的胆识与遇到困难不退却的勇气得到提高，也是公司今后遇到困难而能成功迈越的基础。

于没有掌握到诀窍，大家乱成一团，一看球往左边，就一窝蜂地拉着鼓往左边跑，结果搞得筋疲力尽，而球在鼓面的撞击次数也没有超过十次。于是我们暂停下来思考，首先我们发现因为人员的高矮使鼓面不水平，这导致球忽左忽右地胡乱弹跳；其次我们在拉着鼓跑动的过程中摆动幅度太大，更难掌握鼓面的水平；然后我们还发现，大家一起抖动绳子使鼓面的摆动频率很难以控制。针对这三点，我们一一想办法克服，将高矮大致相等的成员均匀分配在不同位置，同队中高的稍稍放低绳子，而矮个子的则稍稍拉高绳子，使鼓面尽量保持水平，同时，在跑动过程中尽量用小碎步，而在抖动绳子时仅由相对的两个人动作，其余人只要跟着节奏跑动就行了。经过这样的调整后，我们各队又设定了自己的目标数量，经过大家一起的努力，我们终于达成设定的目标。这个

活动的培训是为了让大家知道，在工作中要达成一个目标，必须要团结一致、要有密切的配合，在遇到困难时要鼓励我们的团队一定可以成功，要有锲而不舍的精神才能成功。

极限时速。教练把25个数字牌随意摆放在一个大的圆圈当中，两个队在听到开始的口令后才可以采取行动，所有队员不能进入圆圈内，圆圈内只能保持一个人在里面拍数字，数字必须按从1到25这个顺序来拍，不能漏拍或同拍，并且圆圈外面队员的身体部位不能超过圆圈的线，否则视为无效成绩。了解活动规则后，教练让两队的成员各自商讨出自己的方案来完成这个活动，并且告诉我们最好的成绩是在30秒内拍完这25个数字。两队不断的尝试新的方法，改进每次的不足，最后终于以27秒的成绩拍完这25个数字，打破了记录。此活动项目考验的是人的机智与应变能力，提高人的综合素质，增强队员的时间紧迫感，锻炼队员的分析能力，增进团队间的交流和协助。一个公司的正常运作离不开一个高素质的团队，而员工的日常工作中应变能力的提高对公司的可持续发展有很大推动作用。整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后教练让大家就此次活动进行了全面的回顾与总结，并让大家积极分享自己的心得感悟。随后全体合影留念。并安全返回公司。

参加此次户外拓展培训的员工普遍反应良好。一些平时很少交流的员工，在此次活动中增加了彼此之间的联系与友谊，团队协作精神得到提高。期望公司今后可以再进行这样的培训活动。

公司拓展活动总结报告篇四

为了培养员工良好的心理素质，五月三日我和另外六个同事有幸到晋煤参加了为期三天的拓展训练。虽然只有短短的三天，但仔细想来收获甚丰，感触颇多。

上午九时，我们一行七人乘车准时到达了位于凤凰山矿水上

公园旁边的拓展训练基地报到集合。来自各单位的学员都按时报到，领服装、分房间、拿马扎等一系列准备工作就绪后，我们就站队集合，由教练带领开始了列队、队形的训练。烈日炎炎，骄阳似火，大家随着教练的口号声一遍一遍做着最基本但却是必须的队列队形训练动作；向左转、向右转、向后转.....，尽管简单但却不觉得枯燥，一种久违了的感觉又情不自禁的油然而生。下午我们又进行了军姿和仪表、仪容的培训。晚餐后教练又集合大家在一起举行了趣味游戏活动，诙谐有趣的游戏使全体学员在开怀的笑声中得以放松。九点半大家解散回房间，紧张而充实的一天训练结束后我们都觉得疲惫但却开心快乐。

神抖擞的在教练铿锵有力的口号声中前进、前进.....。八点半，大家准时在大楼门前集合，通过几次的练习，集合列队的时间大大减少了，队伍也有点儿“正规军”的模样了。大家迈着矫健的步伐，迎着朝阳很快到达了训练场地。四个队列的学员由不同教练分别带到不同的位置，进行了趣味游戏活动，七巧板、汉诺塔、盲兵布阵.....等一系列体现团队协作重要性的游戏类别令大家情绪盎然，兴趣倍增。游戏结束后，大家稍作休息就开始了拓展训练项目中最重要也是最具有挑战性的一个项目——高空断桥。学员从九米高的天桥中跨越1.2米宽的断桥，尽管保护措施齐全也绝对安全，但要在九米高的空中从0.4米宽的桥上跨越这地面上看似一步的距离的确不是一件像说起来那样简单的事情。大家的心里即害怕又想挑战自己，想放弃又怕落得以后的后悔和遗憾，这时教练让全队的学员分别给每个队员加油、助威。在大家的呐喊声中、鼓励声中每个人都依次勇敢的爬上了扶梯，迈上了断桥。或优雅的、或战战兢兢的、或尖叫着脸色苍白的.....，但无论怎样大家都勇敢的跨越了断桥，跨越了心中的恐惧，战胜了自我，迈向了胜利的“彼岸”。

第三天，上午完成了一些活动后于十一点半大家就回到了基地大楼，有序就坐准备午餐，教练告诉大家下午完成“毕业墙”的跨越，我们为为期三天的拓展训练就将要结束，希望大家

准时集合。下午三点半，尽管骄阳似火，但全体学员穿戴整齐，准时在楼前列队集合，在教练的指挥下迈着整齐的步伐来到训练的场地，面对一堵三米高的“铁墙”教练告诉全体学员：不借助任何辅助器材你们全体学员要翻越“毕业墙”就能给拓展划上圆满的句号。你们要发扬团结协作的精神，依靠团体的力量，用自己的实际行动跨越障碍走出“校门”实现“毕业”。大家在教练的提示下，几个身强力壮的学员自愿人梯，另外几个学员踩着他们的肩膀达成第二层，两个学员又借助第二层的帮助爬上了毕业墙，然后一个感人的场面出现了：六十多个学员像蚂蚁过沟渠一样踩着同伴的身体站起来，在墙头学员的拉拽下一个个翻越3米高的障碍实现“毕业”。全体学员仅用了8分多钟的就都跨越了“毕业墙”，取得了“结业证书”。

三天短暂而愉快的拓展训练虽然在恋恋不舍中结束了，但拓展训练留给我的人生启迪却永远让我难以忘怀：“团结协作，依靠团体，创造辉煌”。在今后的工作中，我会更好的把这种精神融入工作环境中，传播同事间，为晋丰的腾飞、辉煌贡献一己之力。

公司拓展活动总结报告篇五

很高兴参加了总公司组织的这次户外拓展训练活动，在笑翻天乐园，让我们亲身体会了紧张而又具有挑战性的户外拓展生活，增强了对彼此的了解与信任，树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

早上很早就到达笑翻天基地，下车后，教练带领我们进行了训练前的热身活动，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待。平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会，大家共同攻破一个又一个的困难。

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。在笑翻天乐园，有太多的经验要和大家都去交流；在笑翻天乐园，有太多的收获要和大家都去分享。这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心。

记得七巧板这个项目中，团队之间的成员被打乱了，互相组合在一起，在规定的时间内、地点、道具下完成规定的任务。通过这个活动以及王老师的讲解，我更懂得了在工作中以下几点非常重要：

- 1、不管做什么工作，不管什么时候，我们都必须遵守规则和纪律，遵守做人的基本原则和为人处事的原则。
- 2、在完成一项任务的时候，要善于沟通，包括和你的上级、下级以及同事之间的沟通。
- 3、要学会分享、帮助他人。
- 4、要从小事做起、不断积累。