

2023年适合公司家庭日活动方案 公司室内拓展活动方案(汇总5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

适合公司家庭日活动方案篇一

一、活动主题：

凝聚新感悟、放松好心情

二、活动宗旨：

活跃团队气氛，加强团队协作；提高团队积极性，丰富企业文化

三、活动人员：

长森林业公司全员

四、活动时间：

20xx年5月3日14:00—18:00

五、活动地点：

怀远山基地

九、活动内容：

（一）团队搭建：

- 1、抽扑克牌的方式随机分3组（5分钟）；
- 2、选队长、制定队名、队呼、队形、队歌（15分钟）；
- 3、团队展示（5分钟）；

（二）活动一：同心协力。两人背对背做下，中间没有空隙，然后一起站立，每组3—4组选手，依次进行，速度最快的获胜。

（三）活动二：攻城略地。每队四个人，在一开的报纸上站立，每轮将报纸对折，站立十秒为通过，只剩两组后由时间坚持最长的获胜。

（四）活动三：通天塔。每队一份报纸（大份），一卷胶带，制作通天塔，制作的最高而且在10秒内不倒的为获胜队。（10分钟）

（五）活动四：激流勇进。每队一份报纸（大份），一卷胶带，制作轨道。15分钟完成轨道。在开阔地进行比赛，每对选取6名选手，传输轨道，首先到达终点且轨道没有断裂的为获胜队。

（六）活动五：共绘蓝图。每队一张一开白纸和一盒彩笔。由各队分别绘制各队十年以后的公司景象（20分钟）。完成后由各队选一名选手进行解说。之后由其他队员对非本队的表现进行投票。得票多者为获胜队。

（七）感悟与分享。让各队队长和组员对本次活动的感悟做分享。

注：1、如无明显的队长人选，可以选用一块五毛的游戏选取

队长。

2、五次活动得分之和最多者为最后获胜队。为提升比赛悬念可以依次增加分值。

适合公司家庭日活动方案篇二

活动要求：每个班级开展活动时，一定要有两人来做，心理委员作为活动主持人，另一人作为助手。如请其他班级心理委员时要请其做自我介绍。每个活动结束后要必须进行活动感受分享。

活动引导语：“各位同学大家好，今天我们利用(班会\体育课)的时间开展一次心灵拓展活动。我是今天活动的主持人，这是我这次活动的搭档(介绍你的助手)。希望大家能在全身心的投入活动中，去体验活动带给自己的内心感受。接下来活动正式开始。”

活动环节：

第一项热身活动：全班同学围成一个大圆站立(可以按照体育队形一排一排走动围圆)。

一、虎口脱险

全体同学，围成一圈后，伸出双手。左手食指向上，右手掌心向下。将自己的左手食指放在旁边人的右手掌心下方。当主持人说道一个字或词(自己决定)的时候，每个人的左右迅速逃离另一人的右手掌心，同时右手掌心迅速的抓取另一人的左手食指。

主持人询问：在我说到这个(字或词)的时候，你的第一反应是什么?第一动作是什么?

引导：（得失关系、第一事件和第二事件的关系、存在与幻想的关系）

二、生命线

每位同学拿出一张纸，在纸上画出一条线段，在起始端标注0，在结尾端标注自己的预计死亡年龄（学生自己决定），按照比例找见现在自己的年龄段，并标注出来，然后现在想几个问题，在你经历过的岁月中，也就是0到你现在的年龄中，最让你难忘的三件事。（写完后）在你未来的时间中，也就是现在年龄到你预计死亡年龄这一段时间，你最想做的三件事。然后与大家进行分享。

引导：（过去的是无法改变的，抓住现在的时间去实现自己的目标）

分享环节：

活动环节，到此结束，接下来我想请几位同学说一下，他在活动中的感受，与大家进行一下分享。（先让同学自己主动说，然后再随机找几个学生进行表达）

好的，今天活动到此结束，下来每个人写一份活动的感受，不限制字数，只要能把自己内心的感受表达出来就行。

看过2017公司室内拓展活动方案的人还看了：

1. 室内拓展活动方案
2. 2017公司员工户外拓展活动方案
3. 2017团队拓展活动方案
4. 室内拓展活动策划方案

适合公司家庭日活动方案篇三

二、活动地点□xx县。战略研讨会—宾馆中型会议室；

拓展活动---xx拓展基地

三、参加人员：公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

四、活动流程及相关内容

第一天10月27日

18: 00公司出发，到达宾馆晚餐、住宿

第二天10月28日战略发展研讨会

主持人：

10:00全员沟通—我们的优势回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的`现状进行客观、全面的自我剖析。

11: 00全员沟通—我们的困难与不足

11: 20休息

12: 00配合公司的战略发展规划，公司应该怎么做---总体目标界定企业的总目标

1、公司未来的前景如何

2、公司的真正使命是什么

3、公司的最终目标是什么

三年发展目标之四：公司财务目标（预算制度、采购体系、财务监控）及措施

三年发展目标之五：公司管理目标（体系、制度、流程）及措施

16：10休息

17：00全员沟通—公司目标汇总

17：30公司企业文化氛围讨论大家就公司今后应倡导、营造什么样的文化氛围畅所欲言，各抒己见。

18：30公司领导总结

附注：研讨会后续工作行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。

第一日晚餐18：30

20：30草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息20：30

晚上自由活动注意安全

注意休息和调节！（活动组织方保险提供室内游泳池、健身房）

第三天10月29日拓展活动

起床，洗漱08:00

宾馆早餐08:10 宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地9:30

10:00 南北湖拓展

培训基地

拓展活动10:00

11:00 破冰及集体展示

团队热身活动

12:00 中餐湖边农家特色

14:10a线：大型高空个人挑战项目

信任背摔 高空抓杠

b线：团队拓展培训项目（团队整合类）

孤岛求生 鳄鱼湖穿越绳网

备选项目：大脚板心心相印 所有的队伍将分为两部分a、b两条线开展进行

16:10a线：团队拓展培训项目（团队整合类）

孤岛求生 鳄鱼湖穿越绳网

b线：大型高空拓展挑战项目

信任背摔高空抓杠

17:00大型团队项目：极地求生墙请听从教练的讲解！谢谢

返回上海17:00

五、活动费用明细：

项目明细

交通费豪华车全程陪同路桥费，司机津贴

住宿费含早餐三星豪华宾馆

餐饮费晚餐1+中餐*2+烧烤1奉送激情篝火晚会一台

风景区门票南北湖风景区门票团队优惠价

拓展基地场地费包括器械消耗拓展培训费培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水免费奉送

会议室中型会议室

人均费用930元/人

费用合计39x930元/人

六、拓展基地简介：

盐县南端保险湾畔，总面积30平方公里，由湖塘、鹰窠顶、

谭仙岭石城、三湾滨海五大景区组成。可谓是“山有层次，水有曲折，海有奇景”。人云“比瘦西湖幽深，比西子湖玲珑，能兼两者之长”。

适合公司家庭日活动方案篇四

拓展年会是户外极限拓展培训与室内经典管理课程相结合的年会，与会者既能欢聚一堂，共赴企业论坛互动交流，又能在户外参加有意义的拓展项目，从而达到团结员工，沟通客户，亲密合作，共启人生的目的。我们更拥有丰富经验的讲师给您讲解企业管理、高效沟通、共同发展等经典课程。在您办一个高素质好效果的年会的同时，又能与员工和客户在山水间达到一种回归自然的亲密融和，让你真正体验一次“有意义的年会”。

目标：激励员工士气、营造组织气氛、深化内部沟通、促进战略分享、增进目标认同、学习共同成长、熔炼魔鬼团队。

公司进入拓展基地并简单分组后，首先利用半天或一天时间进行公司年会，具体年会组织情况可以由公司自己进行或与拓展公司沟通后由对方主持进行。年会结束后开展户外体验式拓展培训项目，具体项目安排可根据公司团队情况和培训目的设计。

晚上由拓展公司策划并主持庆功宴，同时根据团队特点穿插一定的拓展游戏，在轻松愉快的氛围中，放松心情，熔炼团队。或是在简短晚餐后进行室内课培训，主题可以根据公司特点选择高效沟通或卓越领导，同时就某一细节问题有针对性地安排拓展游戏项目。

特色：会议+拓展活动+焰火+篝火晚会

方案二：增效年会

公司在做培训前把拓展年会详细计划发给拓展公司，拓展公司根据拓展年会的不同主题设计不同的项目，在每个发言人发言或发言主题结束后，根据主题穿插特定的培训项目，以达到培训与拓展年会同步的目的，增加拓展年会效果。晚上由拓展公司策划并主持庆功宴，同时根据团队特点穿插一定的拓展游戏，在轻松愉快的氛围中，放松心情，熔炼团队。或是在简短晚餐后进行室内课培训，主题可以根据贵公司特点选择高效沟通或卓越领导，同时就某一细节问题有针对性地安排室内拓展游戏项目。

特色：会议+晚宴拓展游戏+焰火

方案三：野外定向大型大年会

公司在做年会前将详细计划发给拓展公司，拓展公司根据年会的不同主题设计不同的项目，在每个发言人发言或发言主题结束后，根据主题穿插特定的培训项目，以达到培训与年会同步的目的，增加年会效果。晚上由拓展公司策划并主持庆功宴，同时根据团队特点穿插一定的拓展游戏，在轻松愉快的氛围中，放松心情，熔炼团队。或是在简短晚餐后进行室内课培训，主题可以根据贵公司特点选择高效沟通或卓越领导，同时就某一细节问题有针对性地安排室内拓展游戏项目。

主旨：寻找目标、神秘拼图、故事接龙、远飞的心、求同存异、盲人行路、心灵聚合。一系列拓展项目下来，所有参与者均体会到协作、竞争、团结的内涵。

特色：会议+定向寻宝+篝火晚会

方案四：《冬季温泉年会》——企业休闲、聚会方案

主旨：在寒气袭人的冬季，泡个温泉浴，洗去一身疲惫。温泉娱乐、冲浪竞技，仿佛将我们带到热带海滩。员工歌舞晚

会更是将激情彻底释放！

特色：年会+拓展活动+温泉+篝火晚会

[室内年会拓展方案]

适合公司家庭日活动方案篇五

行程安排：

第二天早餐后继续半天拓展，结束后午餐，餐后可安排活动或返程。

目标：

培养计划、组织、指挥的领导能力；

学习运用系统思考的方法分析问题；

把握个体与集体的关系，找准自己的位置；

理解精确执行的重要性，提高计划和实施的能力。

友情提示：

1、着装：休闲装、最好是运动服、运动鞋；

2、如遇人力不可抗拒因素所产生的费用由客人承担；

3、出行前应带好有效证件、衣物、常用药、旅游行程中注意安全；

4、保管好自己的物品、防止丢失现象发生。

行程标准：

- 1、标准间住宿一晚。
- 2、三正餐一早餐。
- 3、山庄内娱乐。
- 4、拓展培训场地及培训师费用。
- 5、其他：全程陪同服务；
- 6、保险：旅行社责任险。