

实训拓展心得体会(精选10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？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

实训拓展心得体会篇一

作为一种非常受欢迎的团队建设方式，安全拓展活动旨在通过一系列的户外项目来提升团队成员之间的沟通、合作和信任。最近，我所在的团队也参与了一次安全拓展活动，这让我收获颇丰。在这次活动中，我意识到了团队的重要性并掌握了一些改善团队效能的方法，在此分享我的心得体会。

首先，安全拓展活动教会了我团队合作的重要性。在活动中，我们被分成了几个小组，每个小组都需要通过合作完成一系列任务。当一些项目需要团队协作时，我们发现只有大家互相配合，才能顺利完成任务。此外，活动中的一些项目设计得非常巧妙，需要我们发挥出自己的优势互相协作。通过这些活动，我明白了团队合作的力量，只有当每个人都尽力发挥自己的长处并与他人协作时，团队才能取得最佳效果。

其次，安全拓展活动还教会了我信任的重要性。在活动中，我们要进行一些冒险项目，比如攀岩、河流漂流等。为了安全起见，我们需要彼此相互依赖和信任。当站在高台上准备攀岩时，我意识到我必须信任我的搭档会在下面给我带好保护装备。这种信任建立了团队中成员之间的紧密联系，激发了我们的合作意识和对团队目标的共同承诺。通过这个过程，我明白了在团队中信任的重要性，只有当成员们相互信任并且相互支持时，团队才能更有力量地前进。

此外，在这次活动中，我发现了团队中的潜在领导者。在一

些项目中，我们需要一个人来负责组织和协调整个团队，这位领导者需要具备良好的沟通能力和积极主动的行动力。令人惊喜的是，一些平时比较内向的团队成員在这个过程中展现出了强大的领导潜力。他们能够把握团队的气氛，组织大家一起制定解决方案，并且以身作则，鼓励所有人参与其中。通过这个过程，我明白了团队中每个人都有潜力成为领导者，只要给予机会和适当的环境，每个人都能够发挥出自己的优势。

最后，通过这次安全拓展活动，我觉察到了自己的潜力和不足之处。活动中的种种挑战让我在压力下表现出了最真实的一面。我发现自己在某些场景下可能缺乏决策能力或者沟通能力，这给我提供了一个机会来反思和改进。此外，通过与团队成员的互动，我意识到每个人都有自己的优势和特长，他们的经验和思维方式对我来说是宝贵的资源。因此，我下决心要积极学习和借鉴他们的优点，不断提升自己的能力。

总而言之，参与这次安全拓展活动给了我深刻的体会。我意识到团队合作的力量、信任的重要性、领导者的价值以及自我发展的潜力。通过这些体验，我相信我能更好地在团队中融合和发展自己的能力，为实现团队目标做出更大的贡献。

实训拓展心得体会篇二

第一段：

我们公司最近进行了一次拓展活动，让我们这些员工在活动中收获了许多，不仅加强了同事们之间的互动关系，也为我们今后的工作带来了一些启示。在活动结束之后，我们深入探讨了这次活动的心得体会，今天，我蒙受了史上最大的殊荣，带着这些心得体会来给大家普及一下。

第二段：

在拓展活动中，大家的心态是非常重要的，不仅要对自己充满信心，还要对别人充满信心。拥有正面心态的同事能够为整个团队带来正能量，让大家在活动中充分配合起来，最终完成任务。而不是一味的抱怨或者负面情绪，影响到整个团队的活动结果，这个意识在今后的工作中也是非常重要的。

第三段：

在活动中，各种障碍和困难也让大家体验到了许多，但是在真正的拓展活动中，也会遇到很多类似的问题，如何处理这些问题是非常关键的。有些同事在遇到困难时非常消极，没有什么思想准备，导致整个团队的士气下降，任务完成失败，而有些同事则会积极面对困难，灵活应对，最终完成任务。也许在日常中，我们遇到的困难很小，但是对于公司的大事小事，也有着重要的意义。

第四段：

拓展活动的另一个重要意义，是人与人之间的交流和合作。在工作中，团队合作和互相信任至关重要，而拓展活动中就是让我们可以更加深入的了解同事之间的个性和特点，找到彼此之间的共同点和互补之处。这样可以加强协作意识，更快达成团队建设的目标，让我们工作上的事情也会更加顺利。

第五段：

最后，整个拓展活动的参与体验不仅让我们在工作中有了更多的体会和思考，同时也更加增强我们的团队凝聚力，让大家更有信念，共同为公司和团队的目标而努力。希望今后公司能够多组织这样的活动，让我们在玩乐中学习，让我们在学习中进步。这样可以使公司更加富有生气和活力，也能更快达成公司和团队的目标，创造更多的价值。

实训拓展心得体会篇三

整个培训期间，首先要提及的当属第一天户外拓展训练。因为它是一种感悟和体验，是一种考验人们意志和智慧、挖掘人们潜能和培养团队协作精神的运动。以前也频繁听人讲小游戏、大道理感觉不以为然，这次自己亲自经历过后着实深刻体会到这一点。当天我们共开展了许多活动，留给我记忆最深的是：“信任背摔”和“毕业墙”这2个活动。

在开展“信任背摔”这个项目时，每个人接受完同事的鼓励后站在高台上，身体直直的向后倒下，这需要多大的勇气与信任？但是我们每个人都勇敢地站上去，勇敢地摔下来，这原于什么，原于我们对团队的信任。是的，相互信任是团队建设的基石，离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要。

接下来的几个月就是互动式的课堂培训，我感觉到本次学习培训在课程的安排设置上，人力资源部付出了很大心血，授课内容出比较全面和实用。对于我们自身业务知识、工作品质，人际交往以及团队精神的培养，都有一定程度的提升。在此，我主要谈谈对我感触较深的几个课程：

1、《公司愿景、发展战略及核心价值观》

通过杨总的讲解，我重新系统的认识了公司，更加了解我正在并仍将为之持续奋斗的企业。这是一个充满激情与梦想的平台，这一个充满机之间遇与挑战的平台，这是一个我们个人价值得以实现的平台。每一个员工都可能是精英，只要是在自己的岗位上做实、做精、做出突出成绩的员工就是精英。任何岗位的员工，只要认真、敬业、尽职并努力改进工作、提高效率，能够做出成绩，就会受到尊敬，得到回报。

2、《沟通技巧》

通过外聘南天竺讲师黄老师的分享，让我深深体会到沟通不只是说话那么简单。沟通是人与人之间，人与群体之间思维与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的畅通。特别是自己作为服务部门(采购部)人员，沟通在工作中起着极为重要的作用。通过沟通技巧的学习，让自己了解到：高效的沟通是建立在心与心之间的沟通，是建立在爱、尊重、平等、价值之间的沟通。

3、《工作实务分享》

伊总的几十年工作和生活的精彩分享，使我了解到工作就是生活，工作就是事业。当你习惯了这样的思维时，你在工作时就会投入，投入就会使你富有激情，而激情将会使你变得活跃。一个员工要有所成长、有所成就，就一定要把每一项工作都当成事业去做。特别是伊总每天的详细的工作日记，让我敬佩(一个高级副总裁面对如此繁忙的工作事物，居然还能做出如此细致的工作)。细节决定成败，一个成功的职业经理人就是靠细心、细致的工作以及敬业的职业精神成就自己。

4、《工作报告与简报技巧》

黄总是我采购工作的领路人和导师，让我从一个对采购一无所知的慢慢成为能够独挡一面的采购主办。他那朴实而敬业的工作作风让我十分敬佩，公司的采购工作杂并且采购金额小，这就更需要采购人员足够细致、耐心。当工作出现问题需要领导帮助时，黄总并不是一味的只是给领导出“问答题”而是通过自己积极认真的前期工作，做出一些“选择题”让领导帮忙决策，这不仅减轻领导工作，同时又让自己成熟起来。黄总正是通过自己脚踏实地的’以及严谨的工作作风，使自己从一个车间技术人员、采购员做到现在的部门总经理职位。是我们学习的楷模。

5、《团队领导与员工激励》

谢总用简单明了的语言介绍自己30余年的工作经验以及中肯的分析自己的优缺点。在接下来的破冰游戏中，通过同事、领导对自己一些评价，让我重新认识自己的优缺点，特别是工作繁重是爱发一些小牢骚的毛病，一旦抱怨多了，心态变的消极，工作自然变成不努力、效率低下。通过对比同事的成功之路，让自己停止抱怨、改变行为，逐渐养成积极阳光的心态，实现自我价值。

在这长达一年的培训过程中，公司许多领导都为此付出辛勤的努力，正是他们无私的奉献，让我们这些中基层员工有了更好提升自己的机会。

通过培训，我不仅提高了自己的业务能力，并调整了自己的工作心态，相信自己以后的工作中会用自己所学的，用心去做好每一件事。

对于以后公司举办的培训，我觉得增加一些实用性以及互动性的培训，班级之间也可以多举办一些户外运动来增加同事之间的友谊以及团队合作精神。

实训拓展心得体会篇四

拓展活动给了我们一次终身难忘的经历，更给了我们一笔宝贵的精神财富！下面小编为大家搜集整理的公司拓展活动心得体会，希望大家喜欢！

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理...

4月11-13日，星源电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热

情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质 and 团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，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。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战

无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

三、突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

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。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，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。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓

展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

拓展培训，使我受益匪浅、收获特别多，体会最深刻的有以下几点：

一、带领一个团队时，要顾全大局，明确分工。

拿破仑曾经说过“不想做将军的士兵不是好士兵”，但是在军队中只有一个将军，军官和士兵只各司其责，军队才能打胜战，在日常公司工作中也是如此。在做拓展培训项目时，要明确分工、落实责任，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，准确、全面地了解自己、认知他人，进而对自己的行为、团队协作等做出相应调整。

二、有计划才动工，不能盲目。

做“电网”活动项目时，大家在清楚游戏规则情况下，并没有先急于过网，而是先策划让三个身强力壮的男生先从下面相对宽的网钻过去，再把女士及体重较轻的人从上面抬过去。这种目标清晰及周密的计划，使得小组只用了15分钟就顺利完成了任务。因此，计划很重要，在工作中做到有计划才动工，不能盲目。方法也很重要，工作中做事要先想好办法，用正确有效的方法去做事。

三、应学会遇到问题换位思考。

当“寻找魔兽”培训课程一开始，大家的心立即被深深地吸引——我到底属于哪种“魔兽”角色呢？随着活动过程的展开，我们逐步清晰和定位了能够代表自己行事风格的主体“魔兽”角色。通过对老虎、孔雀、考拉和猫头鹰、变色龙五种主体魔兽角色的不断深入认识，使我们准确、全面地了解自己、认知他人，从而对自己的行事方法和团队协作上做出相

应调整。通过参加进一步的拓展培训项目——从七巧板、鳄鱼潭到孤岛，我们思考的角度、探讨的话题已经在潜移默化中逐渐深入，围绕着五种天赋特质展开讨论，一步步去反思自己的行为，不断去了解 and 认识自我，并思考自己如何在团队中能做出更大的贡献。

四、面对困难敢于拼搏。

过“空中断桥”主要是考验了个人的胆量和意志，我们队有一名队友有恐高症，但在大家的鼓励和加油下，还是跨了过去，对于个人来说，成功跨越了人生的一大步，这是一个飞跃。面对困难敢于拼搏，对自己、对团队、对企业都要充满信心，这样才能接受一次次的挑战，并战胜各种困难。

五、快速融入团队、提高团队整体作战能力。

在拓展培训中，每个小组都是临时组建的，小组成员来自不同的部门。每个人都有不同的性格、生活习惯和工作方式，这些习惯有些对团队有利、有些对团队有害。要在短短20分钟时间内，创作出团队名称和队训，这种团队组建的复杂性要求组长和组员快速转换自己的角色和心态，为了团队利益，必须服从组织，发挥个人才智和发扬甘于奉献的精神。在工作中也是这样，要求新来的员工必须具有快速融入团队的能力，并且与各部门有良好的沟通，建立人际关系网络，依靠团队优势开展工作。

六、相信自己的团队，相互信任是团队建设的基石。

在“信任背摔”项目中，最能证明这一点，信任很重要的，当每个人站在高台上时，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要付出多么大的勇气与对别人的信任。如果我们不能相信团队的其他人，在我们的世界里，永远可以相信的只有自己，总提防着团队的黑手，大家相互提防的话，我们的团队就会像一盘散沙一样，工作效率低下，工作

环境压抑，一切都会觉得很困难。相互信任是团队建设的基石，只有在相互信任的基础上，才能共同地做好每一件事情。充满信任、没了猜疑的团队就好象一栋有着坚固地基的大楼。

七、学会沟通和理解。

语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协作，只有统一的整体才能完成共同的任务。善于言辞的人能够把尴尬的场面化成幽默的氛围，善于沟通的人能够把矛盾与误会的障碍清除，变成和谐的气氛。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

有感二：凝聚力没有人知道接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地

让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

有感四：

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期待着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。

总结可以让你点评过去，正视现在，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

实训拓展心得体会篇五

为了培养企业新员工的团队协作精神，提高员工素质，促进人员交流精神，拓展训练成了各大企业的培养新员工新宠。中秋节刚过玩，笑翻天基地周边群山环抱，古木参天，花香馥郁，沁人心脾。笑翻天乐园正如它的名字一样，被笑声、口号声、欢呼声打破，我们所有精英们分成4个小队，在此展开各种项目的大pk，展开一场声势浩大的野外拓展训练。

如果说，拓展训练也是一本书，那么翻过“穿越电网”，隔过“信任背摔”，放下“城市定位”，我最想看、最愿意去回味的还是“信任行走”项目！

通过野外拓展训练，员工们不仅欣赏到了美景，放松身心，洗去辛劳，更增进了同事之间的沟通和相互信任，增强了团队凝聚力，进一步保持了系部团结协作、活跃奋进的良好氛围。同时也让领导层从工作岗位走向大自然，感受大自然的钟灵毓秀，体味人与自然的和谐统一；磨砺他们的意志和忍耐力，强化他们的团队合作意识，增强集体荣誉感。

短短的一天训练，我们仿佛走过了人生漫长的一段。感动与感悟的太多，最重要的是，我们看到了在厚厚包裹下脆弱与敏感的内心，感受到了最真实的自我！正是这份真实，才使得我们的心与心贴的更近，我们沟通、配合、交流才更加顺畅，我们才享受到了每一份力量、每一分快乐！

说起拓展训练，我还是很有感触的。自从毕业以来，我参加的拓展训练共有三次。除了咱公司参加过两次外，以前还跟开发区党委参加过，那也是我第一次接触拓展训练。所以说，拓展训练对我一点也不陌生，甚至可以说是熟得不能再熟的老朋友。

尽管参加了很多次拓展活动，但每一次都有不同的收获与感悟。笑翻天乐园拓展的游戏形式非常丰富，有需要转动脑筋的，也有需要付诸体力的，更多的是需要依靠团队通力合作的。不管是哪一种，我们都可以从中汲取一定的道理，进而应用到我们的实际生活中。毫不夸张的说，有时候一点点不经意的体验与感悟，甚至会影响我们的一生。

记得第一次参加拓展训练，那还是在四年前。当时是和开发区党委成员一起参加的。由于我们平时很少在一起，基本上都相互叫不出名字，所以那次拓展对大家的挑战都很大。可就是这样的情况，在经历了一个个拓展活动之后，大家不但相互熟悉起来，而且还彼此信任，甚至达到了荣辱与共的程度。虽然我们的团队大多都是年龄偏高的人士，但大家在处理问题上，毫不逊色。那次活动还有一个比较大的亮点，就是活动本身都是比较“刺激”的，比如“高空速降”、“穿

鱼网”、“攀岩”，还有就是终级难度的“毕业墙”。尤其是最后一项活动，这么大的难度，我们的团队无一落下，全部通过，不管是年龄偏大的老同志，还是年龄小一些的。即使是大家在通过了之后，在那一瞬间，仍然有很多人不相信自己能够做到。没错，这就是潜力！

后面两次拓展活动都是跟咱公司一起参加的。我们公司规模相当庞大，很多同事都相互不认识，参加这样一个活动正是时候。尤其是这次，给我的感触很深。以前参加拓展我只是默默奉献的“队员”。

这次有幸被大家推举为“灾难队”的队长。就在被选出的那一刻，我突然间倍感压力，脑子里想了很多。有句话说的好，不在其位，不谋其职，当你在这个位置的时候，背后有一种强大的力量在推动着自己向前冲，这就是团队的荣誉感和责任心。这也是以前拓展训练中无法体会到的。随着拓展活动陆续地展开，大家都展示出了无限的热情，尤其是“巧拼七国”和“激情150”。

前一个游戏给大家带来了深深的思考，当游戏结果公开后，每一个人都在反思过程中的得与失，甚至展开了激烈的争论。以至于后来公司再一次邀请到和蔼文雅的牛奔老师，让没有参加过该活动的同事有机会体验到其中的乐趣。而“激情150”真的很“激情”，记得当时游戏进行到一半的时候，突然间下起了小雨。但大家热情高涨，已经不是天气所能左右的了。在一旁观战的其它队的队友，也认真地学习对方的战略和战术，为的就是尽可能好的取得成绩。想想当时那一幕，真是让人感慨万分。

时至今日，在笑翻天拓展活动已经过去一段时间。但某些场景和细节仍然萦绕在我们的脑海中，相信每一个人都有自己的感悟与收获。就让我们承载着拓展的激情，为将来的生活和工作开道吧，勇往直前！

实训拓展心得体会篇六

公司活动是提升团队凝聚力、提高员工工作效率的重要手段。我公司最近组织了一次拓展活动，通过这次活动，我不仅感受到了团队的力量，还学到了很多宝贵的经验和体会。下面我将从活动的策划、准备、执行、总结和收获五个方面，来分享我对公司活动拓展的心得和体会。

首先，活动的策划是成功的关键。在策划阶段，我们需要明确活动的目的和主题，并围绕这个主题设计相应的任务和挑战。此外，还需要考虑到团队成员的身体和心理状况，合理安排活动的强度和ación。在我们的拓展活动中，我们选择了一个舒适的室外环境，设置了各种有趣的任务和挑战，以鼓励团队成员之间的合作和沟通。这样的策划为后续的准备工

其次，准备工作是顺利开展活动的保障。在活动前，我们需要做好各项准备工作，如场地搭建、器材准备、员工筛选等。这些准备工作需要提前规划和安排，以确保活动的顺利进行。例如，在我们的拓展活动中，我们提前一周就开始了场地搭建和器材准备工作，确保了活动当天的一切准备就绪。这样的准备工作为后续的执行奠定了基础。

然后，执行是检验团队协作能力和个人能力的关键。在活动的执行阶段，我们需要紧密合作，相互支持，共同完成各项任务和挑战。这个时候，每个人都发挥出自己的特长和优势，同时也需要学会尊重和包容他人。在我们的拓展活动中，我们分成了几个小组，每个小组有自己的领导者，但领导者并不是直接指挥安排任务，而是给予鼓励和支持，帮助团队成员共同解决问题。这样的执行方式既能锻炼个人能力，又能培养团队合作精神。

接下来，总结是活动拓展的重要环节。在活动结束后，我们进行了一次全员总结，每个人都有机会发表自己对活动的感

受和体会。这个环节的目的在于梳理和总结活动中的问题和不足，为下次的活动拓展提供经验教训。在我们的拓展活动中，我们发现了一些团队合作上的问题，如沟通不畅、意见不一致等。通过总结讨论，我们找到了改进的方向，提出了解决问题的具体措施，为未来的发展奠定了基础。

最后，活动的收获是影响个人和团队的重要因素。通过这次拓展活动，我感受到了团队的凝聚力和战斗力的提升。我意识到一个人的力量是有限的，只有与他人合作，才能共同突破困难。此外，我还学到了如何更好地与他人沟通和协作，如何处理团队内部的矛盾和冲突。这些收获不仅对我个人的成长有帮助，也对公司的发展起到了积极的推动作用。

综上所述，公司活动的拓展不仅能提升团队的凝聚力和协作能力，还能促进个人和团队的成长。通过活动的策划、准备、执行、总结和收获五个方面的努力，我们能够获得积极的效果，并为公司的未来发展奠定坚实的基础。让我们继续努力，不断拓展公司活动，为企业的发展和员工的成长创造更加美好的未来。

实训拓展心得体会篇七

【篇一】

10月22号,是我值得深刻铭记的日子,我有幸参加了为期一天的团队拓展活动——一场智慧与体能的锻炼。

1. 团结合作

团队合作是指团队的成员为了团队的利益和目标而相互协作、尽心尽力的意愿和作风,是一流团队中的灵魂。如果没有正确的管理文化、良好的从业心态和奉献精神,就不会有团队的凝聚力。培养团队合作可以从以下方面入手:

注重培养团队成员的大局意识,注重工作的整体性,要有为团队的奉献精神。其次发挥团队成员个性,是团队精神的基础。团队精神的形成,其基础是个人的爱好和成就。设置不同的岗位,选拔不同的人才,给予不同的培养,让每一个成员都拥有成长空间。

协同合作是团队精神的核心。对于一个团队的队长来说,他需要有团队组织能力。而对于队员来说,不仅要个人能力,还需要在各自位置上各尽所能。发挥团队精神,互补互助以共同发挥效率的能力,这就是团队协作能力。

向心力是团队凝聚力的集中体现,具体表现为团队强烈的归属感,每个团队成员都能强烈地感受到自己是团队当中的一分子,把个人工作和团队目标联系在一起,对团队表现出一种忠诚,对团队的成绩表现出一种荣誉感,对团队的成功表现出一种骄傲,对团队的困境表现出一种忧虑。

2. 挑战自我

高空断桥——胆识的挑战,高度8米,横板中间有1.2米的断面,需要的是我们迈出第一步的勇气。这个项目对人的体能要求并不高,最需要的则是对心理的挑战,只要能战胜恐惧的心理,困难就迎刃而解。同时也告诉我们如何在压力和困难面前调整自己的心态,勇于尝试,挑战自我,战胜自我。人在自己的人生旅途中(生活和工作中)会有很多这种时候,都会像我们站在断桥上一样,面对着各种挑战和考验,有时候这种挑战和考验非常严酷,也会突如其来,让人惶恐、害怕、紧张、犹疑、不知所措。如果在这个时候我们退缩、放弃,或是等待,止步不前,那我们就会失去成功的机会,失去幸福的机会。因此,我相信努力不一定成功,放弃一定失败。

生活与工作中的困难不只是如此简单的一种障碍,如此小的困难,因此在生活和工作中,我们每个人都要勇敢的面对一切,坚信自己能行。让我们相信每个人都具有巨大的潜力,拥有创造

奇迹的可能。

3. 分析性格

下午，教练带领我们进行四型人格分析的学习。刚开始，一人一张带有选择题的纸，一支笔，根据得分画出西方格，判断出每个人的性格。

根据心理学上的相关知识，结合人的情感和表达的程度，将通常的社交人群分为四种不同的风格，即：孔雀型、考拉型、猫头鹰型、老虎型。孔雀型的人喜欢说；猫头鹰型的人喜欢想；老虎型的人喜欢做；考拉型的人喜欢看。

猫头鹰型的人认为孔雀型的人说话不算话；孔雀型的人认为猫头鹰型的人过于较真；老虎型的人认为考拉型的人做事不知急；考拉型的人认为老虎型的人过于暴躁。

孔雀型的人欣赏考拉型的人做人很厚道；考拉型的人欣赏孔雀型的人天生浪漫；老虎型的人欣赏猫头鹰型的人做事很认真；猫头鹰型的人欣赏老虎型的人敢作敢当。老虎型猫头鹰型重在做事：老虎型要做就做，猫头鹰型做就做好。孔雀型和考拉型重在做人：孔雀型想做焦点，考拉型只想做倾听者。

认识不同的性格，学会与不同性格的人相处，就是学会了如何做人。了解人的性格，知道各性格的短，跟人相处起来会比较容易，若是上司更可以按照性格来分配各种任务，如果很懂性格的话，基本上猜到别人在什么情况下会干什么。对于我们自己，什么样的性格呢？的性格像小溪流水一样，涓涓细流，又像大海一样，波涛汹涌，还像冰一样，棱角分明，还像水滴一样圆滑，更有水随各种容器任意变化着各种形状。

4. 劳逸结合

CS野战游戏成为一项非常热门的户外活动，街头巷尾也都在

大谈特谈真人CS野战游戏其实是一种模仿军队作战的游戏，参加者都穿上各款军服，手持镭射枪，配备各款野战装备，穿梭丛林之间，展现各种队形阵势，个人技巧，全部投入扮演一个士兵或将领的角色。

活动中，大家统一着装，手持彩弹模拟枪，一方攻，一方守，大家身临其境地感受到“枪林弹雨”的作战场面，在丛林间上演了一场场激战。在战斗过程中，每位员工都表现得非常积极，团队里彼此团结、互帮互助，个人的潜能得到挖掘，应对困难的能力得到提升。

5. 众志成城

在“毕业墙”项目训练时，一堵4.2米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。在这个项目中，学到了团结的力量是无穷的，集体的能力是伟大的，人的潜能是无限的……这个游戏给予我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的朋友感动！为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的朋友感动！为指挥大家伙儿逃生，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的朋友感动！直到墙下只剩下一个同伴，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，墙下的队友坚定的抓住了墙上同伴的手。当最后一人成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。游戏开始前，教练问我们多长时间可以完成“认为40分钟以上的，举手！”大多数都举了。最后大队长说出我们的完成时间是“8分54秒”时，大家都难以置信，觉得这是不可能的事，然而现在已然成功了。

随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的合作。

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,一天的训练不长,但很有意义。拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位,只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

【篇二】

有幸参加了公司组织的主题为“鹰的重生,从优秀到卓越”的拓展培训活动。通过这五天的训练我充分感受到团队的重要作用和团队中团结协作的重要性,身为团队中的一份子我依靠团队同时也影响团队。

第一天晚上的动员大会上,教练和我们一起做拍手的游戏,从简到繁从易到难。教练说这是考验一个团队默契程度的很好的方法,起初总是拍不到一个节奏,经过几次训练在教练的引导下终于拍出了统一的节奏。自己一个人或两个人拍的话很容易就拍出统一的节奏了,可是人多了为什么不行了呢?这就是默契。一个团队要是没有培养出默契的话后面的各种任务就不好完成了,还好我们的默契是充分的。

很遗憾在第二天爬泰山的过程中,我们小队忽略了团队的存在。队伍渐渐的拉开了,我们忘记了开始爬山时教练安排的任务,忘记了队伍中还有几名女同事,忘记了队伍中还有一名年龄大的同事。终点站最先到达的是我们小队的,最后到达的也是我们小队的。我们不好意思接触那几名女同事的目光,因为我们只想到自己赶快到达山顶就可以休息了就可以拍照了,最后把队友抛弃了。比起那些在途中帮同事背包和相互搀扶的我们觉得无地自容。此刻我心中想的最多的是团队团队我们是一个团队,不抛弃不放弃,在团队荣誉面前个人的荣誉是不值得一提的。真是实实在在的给我们上了一课。

经过了爬泰山,团队的烙印已经深深的印在我们每一个人的心里了。在以后的各项活动中我们的团队意识越发强烈,默契程度越来越好,在这些小活动中给我印象最深刻的是“七

巧板”和“盲人与哑巴”两个。

教练把我们队分成七个小组，每个小组随机分到一些七巧板的道具，但并不成套，还有两张卡片，一张是本小组任务，要求不可以将任务拿起来，另外一张是任务图形。由于各小组只知道自己小组的任务，并不清楚其它小组的任务，整个大团队没有设定清晰统一的目标，总体目标不明确，各个小组各自为政，只想着小组任务，忽略了团队目标，跟其它小组的配合比较少，资源难以得到充分的利用，最终将致使团队的目标没有完成。大多数七巧板活动都是以失败告终，但我们是特例。开始时我们七个组执行过程比较混乱，完全就像一个大集市。吵闹中任务没有任何进展，僵持中教练开始改变方式进行沟通。我们发现每个组要完成任务都需要和其他组交换道具，交换则必然经过中间组。于是中间组开始充当指挥的角色。队员们建议有经验的小组将各自拼图以及图案完成后，有类似任务的组队可直接借用，各小组积极配合，群策群力。最终在全体组员的努力下我们在规定时间内完成了任务，而且出人意料地获得了满分。

其实说穿了很简单，第七组就是我们团队的指挥官角色。如果一开始先看一下任务的话就不难发现，第七组每个任务的重点词是带领组织协调，这就是强调团队中领导组织的重要性。一个团队怎样在有限的时间和资源的前提下把工作完成的最完美，领导的组织安排至关重要，如果都像我们刚开始一样各自为政为了自己的小利益不管其他人那么到最后谁都完成不了任务。我现在是车间管理人员在以后的工作中一定要发挥我的作用，引导带领车间人员少走弯路把团队的作用发挥到极致出色的完成各项工作任务。

盲人与哑巴。这是一个互帮互助强调协作与信任的游戏，一个能给人感触让人心动的游戏。游戏的规则是：两个人一组，一个是盲人(戴着眼罩)，一个哑巴，要求是让哑巴带领盲人，走过一段坎坷的道路，要保护盲人不受伤害，整个过程中不能说话。当我做盲人的时候，当眼睛被蒙上的一瞬间，我心

里是恐慌的，紧紧抓住同伴的胳膊，生怕他就此抛下我，让我独自一人面对黑暗和危险。但是我的哑巴伙伴轻轻的扶着我，慢慢向前走去，开始我很害怕，总是怕前方是不是有障碍。我们也发生争吵，但我的伙伴很悉心，慢慢的我也相信他依赖他了，我在不安中我坦然接受自己是个“瞎子”的事实，把整个自己都交给了同伴。我在他的引领下慢慢从障碍物绕过去，伙伴时而扶我站定时，时而示意我蹲下，我们合作默契，走过弯弯曲曲的小路，胜利到达终点。

游戏结束了，但这个游戏却深深地触动了我们内心深处那柔软的地方，忙碌的生活，工作的压力，可能让我们无暇顾及生活中细细的感动，也许淡漠了人与人之间的温情和互助，但这个游戏把生活还原，看到别人有困难时，就和毫不犹豫的伸出手，帮助他们；得到别人帮助时，别忘了说声谢谢。作为“盲人”因为黑暗和恐惧，也更能体会到“哑巴”对于自己一点一滴的关怀，从每一个温馨的提示，到细心的参扶，我认为这是我第一次这么细心、专注地感受来自别人的帮助与关怀。?还有就是团队中信任队友，可以把自己最脆弱的方面交给队友。

五天的拓展训练我受益匪浅，我会把今天的收获运用到以后的工作中，做好我的本职工作深刻体会公司的发展思路，紧跟公司的步伐让自己少走弯路。我会把今天的收获传递给我们车间每一个员工，让他们和我的步伐一致为公司的发展出一份力。

实训拓展心得体会篇八

这次训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解，

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝

贵的精神财富，如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

2，要竭尽所能发挥好岗位作用，岗位优势，不能因为自己的努力不够而影响了团队集体的进步。

3，在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析，判断，充分了解它的本质，用过组织，协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4，从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，同事之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

实训拓展心得体会篇九

随着市场不断扩张，公司拓展活动成为现代企业不可或缺的组成部分。经过多次活动的开展与总结，我对于公司拓展活动的心得与体会愈加深入。以下将其归纳为五点，分享给各位。

第一，组织策划必不可少。拓展活动不仅是一种放松娱乐的方式，同时也是体验团队合作、加强同事之间沟通和协调的大好机会。而精心的组织策划，将更有助于引导活动过程中大家的情绪和注意力，得到更好的体验。此外，活动内容精彩新颖，积极向上，也能增强团队凝聚力和向心力，提升各自的热情和投入，得到更高的成功率。

第二，分工合作分工合作。此点无疑是活动成功的关键所在。整个活动的分工合作不仅需要分工明确，还需要每个人能够精准掌握自己的部分，恰当发挥自己的特长及职责，互相协作，产生最终的团队效果。同时，良好的沟通也是必须的，

包括在活动前后，团队需要保持密切合作，尤其是在规划活动方案上。各自的优势能力得以充分发挥，并兼顾整体利益，这样活动才能取得最好的效果。

第三，注重反思总结。活动结束并不等于拓展活动工作的结束。活动过程中及时的反思总结和后续的跟进工作是相辅相成的。反思总结可以发现活动中的问题和亮点，从而通过对问题的反思、认识、分析，找出产生问题的原因，避免类似问题的再次发生，并及时为活动优化做出调整和改进。同时还可以通过总结活动的亮点，分享成功的经验和知识，为日后的活动提出多方面的建议和参考。

第四，突出个性化。一个好的拓展活动应该是有新意、有创意，给参与者留下深刻印象的。因此，每一个活动都要有独特的元素和特色，将活动打造迎合团队和参与者的特点和特色，提升参与感和体验感。例如，可在主题元素上加入自身公司文化和品牌元素，进一步提高品牌知名度。活动的成功还需要进行多方面考虑，从参与者的需求出发，注重活动氛围的营造，活动内容的风格，甚至是活动场地背景都可能会成为突出特色的重要因素。

第五，管理好预算。每次活动，预算的规划和管理都不是可有可无的。拓展活动预算管理不仅要注意控制预算的范围，还要把预算尽可能地用在需要的地方。此外，活动过程中的费用，也要及时进行合理的管控，避免出现逾期付款等紊乱不堪的状况。这样不仅可以防止财务上的风险，同时也能够更好地保证活动的品质，获得成功。通过合理的规划和控制，预算管理能够有效地节省企业的成本。

综上所述，长期的实践和经验积累，让我意识到现代企业的发展早已离不开成功的拓展活动。精心的组织策划，分工合作，注重反思总结，个性化突出，以及预算管理的规划管理，是成功开展拓展活动的关键所在。希望我的体会能为参与拓展活动的企业和同行提供一定的参考价值和启示作用。

实训拓展心得体会篇十

我曾参与过公司的拓展活动，此次经历让我受益匪浅。在这个团队合作和个人自我挑战的过程中，我学到了许多东西，同时也对自己产生了更深入的认识。以下是我个人对公司拓展活动的心得体会：

第一段：活动目的与意义

拓展活动旨在通过团队协作、自我挑战等方式，提升个人及团队的凝聚力和士气，同时也可以促进沟通、协调、合作等方面的能力。此次活动，我们以一个团队的方式进行，队员们克服了许多困难，打破了各种困境和障碍，完成了许多任务。在这个过程中，人与人之间的关系变得更加亲密，更加信任和尊重彼此。因此，拓展活动的意义在于建立了一个积极向上、高效协作、具有潜力的团队，它也有助于个人的成长和提高。

第二段：个人价值

此次拓展活动是我个人成长的重要机会。在活动过程中，我遇到了很多难以克服的困难，包括高空走钢丝、盲目寻找出路、攀登障碍等。但我没有放弃，不断尝试和挑战，最终成功克服了这些困难，并感到非常自豪。我还了解到更多关于自己的特点，我意识到我是一个相对沉静、理智、具有领导能力且热爱团队协作的人。我认为，通过挑战自己的极限，我更好地了解了自已，也更加坚定了自己的方向。

第三段：团队合作

团队合作是拓展活动的重点之一。在这个活动中，所有的困难都需要团队中的成员互相配合、鼓励和支持才能克服。我发现，在团队中，每个成员都有自己的优点和缺点，相互之间要能够理解和尊重对方，克服言语上的摩擦以及个人的差

异。通过和其他人的合作，人们可以从中学到许多东西，更好地了解自己的优缺点，找到自己在团队中的位置，并且实现个人及团队的目标。

第四段：领导力

领导力是成功团队不可或缺的要害之一。在团队中，领导者不仅应该熟知自己的优缺点，还应该了解每个成员的优势和不足，并有能力调整和优化团队。因此，拓展活动要求领导者必须拥有独特的领导能力和团队管理技能，以便更好地完成任务，并且激励团队成员不断进步。如今，在公司的暗流汹涌的市场中，这样的团队，这样的领导者是必不可少的。

第五段：总结

综上所述，公司拓展活动是一次意义深远、收获多多的经验。在这个团队合作和自我挑战的过程中，我提高了个人的意识，增强了自己的信仰和动力，提升了自己的领导技能和团队合作能力。我认为，此次活动意义非凡，是对公司团队建设和个人成长的高度肯定，希望未来能有更多这样的活动，让企业更好地发展，让我们团队成员更快地成长和进步。