2023年团队凝聚力培训心得体会(大全5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

团队凝聚力培训心得体会篇一

首先感谢鑫源金店，给予了我们这次难得的学习机会。

9月17日——18日，在公司的组织下我们有幸参加了聚成的“增强团队凝聚力，打造卓越团队”的培训课！经过两天一夜的培训，让我更加透彻、深入的认识到团队的凝聚力、执行力及队员之间的合作与沟通的重要性！

这次的培训跟以往参加聚成的一些培训课有所不同，主要在于这次培训的课堂上穿插一些互动游戏活动，让我们通过听、看、做等互动方式，让我们更加容易理解课程的内容，让我们学会了怎样去团结，同时也看到了团队凝聚的力量。每个人都受益匪浅，这是我们所有学员都将终生难忘的一堂培训课，一次心灵的洗礼。

以下是我通过对这两天的学习对某些环节及团队精神的感想，心得如下：

一、领袖风范的体验，是一次心的体验，它让我们学会了同甘苦，共患难，在一次又一次团队心的考验下，让我学会了坚强，经过这次考验让我们的团队更加团结一心，让我们时刻不忘我们是一个团队是一个整体。让我体会到了一直在为我们付出，而我们从未有过感激的人，还有因为我们的过失，而给我们承担责任的人，这些人就是我们身边的同事，身边的领导和我们的金尊公司；在这里我要真心对他们说一

声：“谢谢”！谢谢所有关心我的人，你们都是我生命中最重要的人。有了你们的支持在我以后的人生中我会更加坚强，不管在任何情况下都更加坚定我的信念，为我们的企业，我们的团队，付出我所有的热情。

二、双赢是现在社会的一种商业主流，只有双赢共享才能达到企业的和谐发展。在玩《红黑游戏》这个活动中“双赢”这个词可谓是体现得淋漓尽致！这个活动的出发点是想告诉大家在现在的商海中只有双赢才能发展，只有用一颗充满爱、仁慈与宽容的心去善待他人才能“赢”，俗话说“得民心者得天下”，对此我深信不疑！与此同时也让我想起了以前看过的电视剧《大染房》，剧中的主人公在创业及人生路上总是处处遭人暗算与排斥，但是在危难时刻时他们却反帮曾经对自己下过暗算的人一把！正是因为他们有一颗博大的心胸及仁爱的心，成就了他们当时的千秋伟业！

三、两天一夜的培训中最让人为之感动、最能体现出团队精神的时刻莫过于是“穿越电网”，跨越生死线，耗费了近两个小时的时间后，当所有人都穿过障碍、穿过生死线的那一刻全场掌声雷动，胜利、喜悦的泪水冲出了眼眶，大家相互拥抱！全场响起了《真心英雄》的歌声，这歌在那一时刻特别的动听、特别的嘹亮！大伙相处了两天一夜，时间虽然短暂，但是大家都能为了共同的目标放下一切而不懈努力，因为团队利益永远高于一切。放下身份、积极主动，放下它事、全程参与，放下经验、空杯心态！在这一刻大家做不约而同的做到了，这也许就是检验两天来我们学习的标准吧！

两天一夜的培训一瞬即过。但是两天的相处已经让大家真正的融入到了这个团队——鑫源金店。正是这个“团队”让我们有了归属感、自豪感、荣誉感，团队精神已经深深的烙印在我们的心中！

团队凝聚力培训心得体会篇二

我是第一次参加打造团队凝聚力训练营，从中学到了许多曾经未学到的知识。那种氛围，那种热情，那种体验式的学习和分享让我受益匪浅，感触颇深。大到一个国家，小到一个企业，一个家庭，没有团结就没有一个国家的安定;没有团结，一个企业就无法在当今日益激烈的竞争中长期发展，日益壮大。“团结就是力量!”

一、承诺就是说到做到，说了不去做就是空话。

有时候，我们之所以失信于他人，不遵守承诺、信守承诺。不是因为你自己没有这个能力，没有这个条件。若是没有条件，我们完全可以充分发挥自己的主观能动性，利用自己身边的资源，创造条件，完成我们的承诺。而是最主要的原因是你是否把答应别人的事情放在了心上，铭记在心。时刻不忘，我们才会有时间，有精力去兑现自己的承诺，树立自己坚守信用的良好形象。这就要求我们自己要时刻提醒自己，我要完成承诺。我作为火箭队的副家长，我承诺我会协助正家长带领火箭队争夺冠军，我全力以赴，完成了我对大家的承诺!

二、相信团队的力量，给自己所属的团队以信任。

信任是相互的，而不是单方面的。当团队伸出友谊之手主动帮助你度过难过，但是，关键的时候你却不信任团队，怀疑自己的实力。那么最终团队也不会完成任务。团队的核心凝聚力也不会得到一次次的提升。俗话说天助自助者，首先自己要学会帮助自己，充满自信和热情，相信自己行。做，才能知道行与不行;不做，只有一种答案那就是不行。

这种体会就是通过接人这个游戏感悟的。当时感觉自己那么胖，而火箭队的家人那么瘦弱，她们能接住吗?这就是在怀疑团队，不信任团队，更不信任团队的力量。但是当我站在椅

子上的那一刻，我什么也没有想，就倒下了，因为我相信我的家人不会把我摔着。结果证明我们团队的力量是强大的!

三、在团队中要各显其能，优势互补，分工合作，而不是各自为政，相互孤立。

在这次体验式学习中，我们分为4个小组，为了获得最后的冠军每一个小组都要努力为自己的团队挣分。按照课程安排我们都是先认真听课，再亲身体验，最后分享。在分享阶段，这就要做好合理的分工，紧凑的计划。因为每次的体验，并不是每个人都有很深的心得体会，也许他对这次亲身体验，感悟很深，有话可说;另一人可能就对其它的活动有所领悟，突发灵感。因此，做好充分的计划至关重要。在风采展示环节也是如此，发挥各自所长，各执其位，我们把火箭队的风采展示给大家。

在这次训练的感恩环节，我跟大家一起分享了自己的心得体会，站出来一次，就是给自己一次展示的机会，展示了自己，得到了一次演讲能力的提升，同时，也为团队贡献自己的一份力量。我不愿做团队中的一名寄生虫，我要充分发挥自己的实力，只有这样，在获得团队荣誉时，自己才当之无愧。和团队一起感受那份荣誉。在队长的带领下，队员的齐心协力下，我们获得了团队冠军。我很激动，这是我第一次参加这样的训练，也是第一次获得团队冠军。我体会到了团队的力量，看到了团队成员中每个人身上都有各自的闪光点，只要充分发挥各自的力量，优势互补，团队的核心凝聚力才会增强。

四、以宽容的心态、友好的态度去对待你身边的人和事。

在工作中，我要以真诚友好的态度去对待身边的同事，当他们需要我时，我要耐心并乐于帮助他们，我相信，爱是相互的，当你付出真心的时候，也是获得他人真心的时候。有付出，才可能有收获。真心的和同事交流沟通，以心换心，才

能和谐的相处，共同的发展。有了和谐温馨的公司氛围，我们才能够团结一致，使公司不断地成长壮大。在报数的环节，我没有因为家人的失误导致我受罚而抱怨。相反，在我受罚之后家人们把我放在摇篮里摇啊摇，让我感受到了幸福。因为有他们的关爱，有他们的体贴，我愿意一直做他们的队长，为他们承担。

在两天两夜的体验式学习中，那种氛围让我哭过、笑过，虽然很辛苦，但更多的是收获了知识，反省了自身。我要把这次学到的知识落实到实际的工作中，所学和所做真正密切的结合。时刻谨记勇气、信任、承诺、责任、团结、忠诚、大爱、感恩。

团队凝聚力培训心得体会篇三

团队凝聚力一直是企业发展中十分关键的一个环节，而凝聚力更需要在新团队中进行培养。近日，我们团队进行了一次针对新来员工的凝聚力培训，让我们的新团队有了更好的配合和协作，同时也有了更好的发展。

第二段：培训过程

这次的凝聚力培训大概分为三个部分。首先是理论部分，让大家了解到什么是凝聚力以及不同场景下需要怎么样去凝聚团队，这个过程有很多老员工也参与了进来，帮助新员工更好地了解我们企业的凝聚力核心理念。然后是团队协作的实践环节，实验环节中让大家合作完成一项任务，任务的过程中大家既要合作完成，也需要理解互相之间的差异，这个阶段很重要，可以让大家更好地适应团队运作，发现合作中的不足。最后是干货分享环节，老员工们分享自己在团队中遇到的问题以及处理方法。

第三段：培训收获

通过这次培训，我们度过了容易出现矛盾的新团队磨合期，新员工们的士气也得到了提升。大家越来越愿意在团队中分享观点，也更愿意接收他人的意见。团队的配合度也似乎更高了。最关键的是，所有人都有了更清晰的目标和规划，大家一起迈向共同的目标，共同进步。

第四段：培训启示

经过这次培训，我们发现“共同目标、信任和反思”是凝聚团队最重要的因素。团队目标在谁时刻都为我们指引方向；信任让我们坚信团队是可以一起完成共同目标的；反思教会我们检查自己在任务中出现的问题以及下次怎么做的方法。对于团队而言，当这三个因素达到平衡状态时，凝聚力就会水涨船高。

第五段：总结

通过这次新团队凝聚力培训，我们发现，团队合作需要有个有效的组织和引导，凝聚力，协调能力是团队合作必备的素质。让所有成员体会到真正的凝聚力是什么，并能够通过不断的互相尊重、协作与共同努力构建出一个互助、信赖、尊重的团队文化，才能在团队合作中更加顺利地前行。因此，企业应该通过培训团队成员，提高其凝聚力，引导他们具有理智思考和进取精神，为企业的发展助力。

团队凝聚力培训心得体会篇四

公司一贯注重员工整体素质的培养，不定期的开展各类培训活动。9月20日至21日，我很荣幸的参加了由公司组织的团队凝聚力训练活动。通过本次活动，我不仅锻炼了自己，也从中受益匪浅，感触甚深：人聚在一起只能称作人群，心聚在一起才能称之为团队;没有凝聚力的团队如一盘散沙不堪一击，有凝聚力的团队则是虎狼之师所向披靡。这次训练的全过程

中，所有的队员都为完成训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求，注重了细节，一丝不苟、自动自发、才顺利地完成了任务。同时也总结经验教训，为下一步推动团队全力以赴的做好各项工作提供帮助。

“过电网”这个活动培养了我们全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现需要每位团队成员的共同努力。让我更加懂得了什么是“细节决定成败”，懂得了管理过程中分工、协调、控制的重要作用。 这次训练给我留下的印象极深，使我深深的体会到了团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限。一切皆有可能，超越自己就能够创造奇迹!从训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅。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。保持整个团队的最佳状态，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信任。

通过对训练的总结体会，在实际工作中如何提高团队的战斗力，我想：首先，整个团队必须确定一个明确的目标，并坚定不移地去执行。其次，在目标明确后整个团队的所有人员必须全力以赴地激情投入，尤其我们是搞业务的。只有所有的人都动起来了，相互协作，有良好的氛围感染，队伍才能形成强大的凝聚力，整个团队才能不断进取，取得成功。第三就是合理分配人员资源，重点平台放在重点人员手中，工作没有职位大小，只有分工不同。充分做到人尽其职。只有如此，整个团队才会保持可持续的发展趋势。

“报数”是最让人紧张，也最令人振奋和激动的一个活动。要求是让所有队员报数，不得有错，如果没有我们的团结一致，没有战胜困难的决心和信心，没有周密的计划、组织和协调，是根本不可能成功完成这个任务的。大家密切团结一致，那一刻，我看到了团队的力量是无穷的，我也看到了齐心协力完成任务后我们整个团队所受到的鼓舞。把培训推向

了高潮，我们大家都在彼此的感谢声中，相互拥抱中，欢声笑语中结束了这次旅行。

接受任务时，在没有搞清要求、规则和标准的情况下，不能使盲冲动，只有明确了任务、方向、目标，才能少走弯路。人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，严格的纪律，这次的所有训练项目就无法完成。如果每个人各行其是、我行我素、势必一盘散沙，工作就难成功，甚至导致失败。相反，团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支坚不可摧的团队。

这次训练不仅是一种单纯的训练，是一种思维、一种考验、一种精神、一种气概，更是企业文化的结晶。在我们的生活、工作中总没有一帆风顺的路，它也正如拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。通过这次训练，加深了人与人之间的信任和了解，凝聚了团队的战斗力，增强了人与人的团结和情谊。我们要在今后工作中也要象拓展训练一样，尤其是我们单位科主任要带领科室人员团结在妇幼院班子周围，创造一流的团队，提供一流的服务，立足本职，认真学习，扎实工作，按照院部制订的各项规章制度和工作目标任务，一丝不苟，步调一致，齐心协力，努力拼搏，我们的单位就有发展，大有希望，我们的妇幼事业明天会更加辉煌!

经过这短短的培训，留给了我太多的思考和感动。在日常工作中难道我们不是同样是为了共同的目标而齐心协力、通力协作吗?我们每一个人、每一个团队在生活中的共同目标便是取得优异的成绩、实现自我的价值。在今后的工作中，我必将会牢记“团队、承诺、爱”这几个大字，在生活和工作的每一个细节中予以体现并继续感悟，在工作中体现出自己的人生价值，让我们的团队永远大踏步的前进。

团队精神的最高境界———凝聚力。全体成员的向心力、凝聚力是从松散的个人集合走向团队最重要的标志。在这里,有

着一个共同的目标并鼓励所有成员为之而奋斗固然是重要的,但是,向心力、凝聚力来自于团队成员自觉的内心动力,来自于共识的价值观,很难想象在没有展示自我机会的团队里能形成真正的向心力;同样也很难想象,在没有明了的协作意愿和协作方式下能形成真正的凝聚力。那么,确保没有信任危机就成为问题的关键所在,而损害最大的莫过于团队成员对组织信任的丧失。

那什么是团队呢?

分解到个人，其本质上是注重个人目标和责任，工作团体目标只是个人目标的简单总和，工作团体的成员不会为超出自己义务范围的结果负责，也不会尝试那种因为多名成员共同工作而带来的增值效应。此外，工作团体常常是与组织结构相联系的，而团队则可突破企业层级结构的限制。

9月20日-21日，我有幸和公司同事一起参加西南的《企业团队凝聚力培训》的培训课。经过两天一夜的培训，让我受益匪浅，这将是我终生难忘的一堂培训课，一次心灵的洗礼，我也学到了很多新知识也领悟出一些道理:

我们的培训课程都是一些互动游戏，虽然是游戏，但是它一次次的考验着我们团队，经过这些考验让我们的团队更加团结一心，时刻不忘我们是一个团队一个整体。让我体会到了一直在为我们付出而我们却从未感激过的人，还有因为我们的过失，为我们承担责任的人，这些人就是我们身边的同事、身边的领导。我想对他们说声：谢谢!谢谢所有关心我的人!不管在任何情况下，我都会更加坚定我的信念，为我们的企业，我们的团队，付出我所有的热情!

通过学习团队精神，使我深受教育和鼓舞，团队精神就是新时期的一种集体主义的升华和集体主义内容的扩展，我们在工作的分工与合作离不开团队精神的支撑，没有团队精神的支撑就很难有我们各项工作的顺利开展，总之，团队精神就

是新时期团结力和凝聚力的所在。

两天一夜的`短短时间里，我的眼眶一次又一次的湿润，感受最深的是爱和感动!一首《感谢你》回荡在耳边，让我想起了工作、生活中，同事和朋友们一直给我的鼓励和帮助。当全部的人蒙上双眼，在茫茫人海中寻找最初的搭档的时候，被别人推开的那一刻，我感受到了被拒尽时的无奈和伤心，狂风暴雨中蹒跚的脚步与小心翼翼的前行教会我要珍惜自已拥有的一切。

那种氛围，那种热情，那种体验式的学习和分享，让我在短暂的时间内仿佛经历了整个人生，让我深深地感受和体会了一番，我已学着慢慢长大，逐渐走向成熟。体验生命循环中两人相遇的场景，看着眼前错过了而不能拥抱的搭档，该记得有多少人在我们生命中曾经出现过，又有哪些朋友我们未曾珍惜却擦肩而过。生命循环中一次次看着熟悉的身影与我们渐行渐远，子欲养而亲不待的无奈，亲情友情的淡薄与疏远，心底一次次遭受震撼，视野好多次都变得模糊，与每一个陌生人的拥抱与牵手，深呼吸静静回忆着过往那人那事，体验过后是泪水咸咸的味道。

在互相拥抱活动中，我找到了人生中一面珍贵的“镜子”，它照出了我身上很多的盲区，让我对自己又有了新的熟悉，知道了自己该做什么，应该怎样在工作中找到自己的位置，扮演好自己的角色，得到大家的认可。

从活动起初的开放自我、突破拘束、抛弃习惯思维，到穿越生死线大家一次次汗流浃背的集体尝试与重头再来的无奈，每个人都被人性剖析的淋漓尽致，泪水夹杂着汗水。在两天一夜的体验式学习中，摆脱惯有的习惯做法，寻求一种新思维，没有什么是必须的，每一种自己以为某某做的事情都可转化成一种内心深处感觉应该完成的责任。体验的同时也收获了知识，反省了自身。与其说这是一次团队凝聚力的培训，不如说是一次情感凝聚的交流，它留给了我太多的思考和感

动。临别的时候，我拥抱了我的搭档和队友。通过这次成长的洗礼，更加体会到生命中有很多值得珍惜的人和事，时刻谨记开放，信任、我即是团队、承诺、责任、共赢、感恩和爱所讲的内涵。

企业最重要的就是管理，说到管理，很多企业都提倡人性化管理，所谓人性化管理，就是在企业的管理过程中，注重人性要素，充分的开掘人的潜能、注重企业和个人双赢的模式。但是，人性化管理不等于人情化管理，人情化管理其实就是满足了员工对制度约束的反对的心理，就像庞总曾说过的某公司制订了一条制度是“车间里不能随地大小便”，能制定这样的制度就说明员工在车间里自由奔放的个性舒展。而制度的制订，这时员工心情必然是在个性不能舒展的那种心理上的痛苦。制度是用来遵守的，人情化管理就是对制度的不尊重。企业终究是往更高的层次发展的，而企业管理水平不断上升、员工素质不断提高，而制度化是必然的。

通过此次培训，让我领悟到团队是企业发展的根源，没有最好的个人，只有最好的团队。一个团队首先要有凝聚力才能有战斗力。人在一起不是团队，心在一起才是团队。我们三绿科技要心往一处想，劲往一处使这样公司才能不断发展、壮大。

我也学到了无论在生活或者工作中，要有责任感，要勇于承两天一夜的培训一瞬即过。但是它带给我们的是从未有过的担。要察觉自己身上的缺点和不足并加以改正，对于别人指出的缺点和不足，要学会感恩，虚心接收并加以改正。 震撼。让我体会到了“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”，我相信每一个人都从培训中得到或多或少的启发，但我们是否能真正把培训中的精神运用到实际工作中去，能真正把在培训中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练过程。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功!

这次的培训让我认识到了团队的协作能力、宽容友好、珍惜和爱、以及在团队中发挥个人和集体双方面能力的重要性，也使我对人生和社会有了更清醒的认识。相信在以后的生活中，我会牢牢记住这次培训的收获，更好的与秦工各位家人友爱互助，使西南集体的力量得以最大发挥，相信西南的明天会更美好!

团队凝聚力培训心得体会篇五

团队，不仅仅是一个集体，而是由一些具有共同信念的员工为达到共同目标而组织起来的。在团队中，人们可以获得和使用更多的不可言传的知识，价值观念和文化特质，它们往往是决定命运的东西，团队成员之间有着相同或相近的态度和价值取向，通过沟通和交流，能够善意地协调、默契协作、互补互助。同时我们每一个人都是团队中的一份子，我们的利益与团体惜惜相关，互相影响，也许一个不经意的错误就有可能导致全体的失败，这就要求团队中的每一个成员要关心团队、忠诚于团队，在团队中学习和提高，保持目标、方法的高度一致，勇于进取，敢于负责，甘于奉献，为团队的发展创造的价值。

信任在团队中起着至关重要的作用，是将团队成员联系在一起了"强力剂"，团队成员之间要高度信任，彼此之间以诚相待，互相尊重，互相理解，互相支持，经常沟通，对存在的歧义认真去探讨、分析，提出合理的建议，杜绝以自我为中心，自我感觉，而不感受队友、同事的想法。在沟通过程中讲究沟通的技巧、沟通的方法，要让所有的队员明白你的意图和你所要表达的效果，以及怎样去表达等等，管理者也要对团队的成员充分信任，鼓励员工参与决策并不断提高个人的能力。

积极的协调、默契配合，是一个团队发展所必需的条件之一。不管是做游戏也好，工作也好，只有我们大家心往一处想，

劲往一处使，才能使我们的团队力量发挥的效用，同时也要我们无条件地服从上级领导的决策，积极地、全身心地投入到工作中去，认真配合其它部门做好各项工作，一切以大局为重，一切以集体为重，凡事三思而后行，不利于团队的事不做，不利于团结的话不说，建立良好的内部、外部关系，通过团结协作，把自己融入团队，视团队的成功为自己的成功，同时个体的成功也是团队成功的组成部分。

团队精神是团队成员共同认可的一种集体意识，是团队成员理想信念的体现，具有凝聚力和号召力，树立团队精神，以实现目标为共同愿望，首先要统一思想，同心同战，配合默契，分工合作，能设身处地为他人着想，齐心协力，在集体奋斗中发挥个人才智，拧成一股绳，推动团队前进，培养团队精神，增强凝聚力，消除内部损耗，居安思危，形成团队优势，从而发挥整体效能。

通过这次培训使我对团队精神有了进一步的了解，在今后的工作中取长补短，交流协作，为团队建设添砖加瓦，贡献自己所有的力量。