

2023年公司团建总结(大全10篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

公司团建总结篇一

为更好地激发职工的工作热情，树立职工之间积极沟通、相互信任、团结协作、赢在团队意识，增强职工的责任感及归属感，展现汉十人的风采。十一月下旬和十二月上旬，枣阳所全体职工分两批参加了以“激扬青春，放飞心灵”为主题的双峰山户外拓展活动。

星空下，拓展训练在一场别开生面的篝火晚会中拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成了两组，由大家举荐出两名队长。集思广义后，拥有极富创意的队名及响亮口号的两个小团体，就这样产生了。在之后的培训中，队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下每一位队员。熊熊烈火在燃烧，大家围坐在篝火旁，做着各种小游戏，虽然山里的温度有点低，但是大家的热情却很高涨，欢声笑语充斥在山间。

第二天清晨，在我们响亮的队号中开始了团队拓展项目：“镭战”、“荆棘取水”、“智慧穿越”等。其中镭战，是指在模拟的军事场景中，模拟军事实战，进行军事任务的游戏。是一种互动性强、仿真、益智、趣味、培养个人综合体能和团队精神的全新运动，同时又是一个体验个人意志和素质的运动。我们在教练的安排下进行了“废墟战”和“城

堡战”，整个镞战游戏中，不仅体现了职工们的自我保护意识和应变能力，而且充分发挥了团队合作精神。

下午进行了个人拓展项目“悬崖速降”和团队项目“人山人海”。其中速降是在教练的指导与保护下，利用绳索由岩壁顶端下降，队员自己掌握下降的速度、落点，以到达地面。面对这项挑战，大家内心充满新奇与恐慌。站在悬崖上，真的有种高处不胜寒的惧意，在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步；悬在半空中，掌握不了平衡，不敢继续下去的时候，在同伴的呼喊及帮助下，我们迈出了第二步；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，最终走向了成功。

此次活动中，我们体会到团队不断成长过程中协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等对于高效达成团队共同目标的重要性；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使参训职工在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了职工的团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了汉十青年的青春活力与风采。

公司团建总结篇二

企业想要发展，就必须依赖员工的努力工作，对于企业来说，想让员工专心的工作需要对他们进行一些精神层面的教育和放松。对于很多企业来说，他们现在都在开展企业团建工作，而员工对于企业团建感想也是颇为深刻的。

企业团建活动中的活动项目是非常多的，对于大部分的员工都是很适合的。企业的团建活动目的就是在于调动员工工作

的积极性，让他们在闲暇之余能够放松自己的身心，将工作压力暂时放一放，减轻自己的工作压力，以后员工就会有更多的积极性投入到新的工作当中，能够创造更多的利益，使整个公司发展的更好，走的更远。

这也正是企业对于员工在工作之余的一种福利条件，在与其他企业做对比的同时，企业具有一些团队建设活动，就能够吸引更多的员工前来就业，也使得他们拥有一种归属感，让他们更加专心的为公司工作，而不是想要通过跳槽以及其他方式离开企业。

企业团建感想并不仅仅是针对员工而言，也是对于企业以及企业的来说的。

毕竟企业团建的影响不是单一的，员工的工作积极性被调动，那么工作更有热情；工作做的更好，就能使得企业发展的更快，企业的也会更具有积极性；企业高兴了，自然福利也就上去了，这是一种良性循环。

所以，企业团建感想他所针对的并不是一个单方面，是多方面的作用之下起到一种相互推动的作用。

公司团建总结篇三

在拓展培训结束后又回到了工作岗位上时，回顾几天前的野外拓展训练的全过程，依然记忆犹新。训练场上“xx队”和“xx队”的对战与合作、组内的团结与协作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；教练在协助我们每个队员完成训练任务的同时又交给我们思考和行动的方向。队友、教练，每一个训练项目，每一次教练点评，都历历在目。

我们共有xx名队员，整理后编为x队，选出队长、副队长、卫生员。分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定

了队名、队标、队歌，口号。通过小组风采展示的方式进行pk，让人感受到团队力量的震撼力。“xx队”和“xx队”两个队pk，教练问前方需要支援，我们回答后方支持，教练说队长需要板凳，队友就急忙蹲下给队长当板凳，需要袜子就赶紧脱袜子，需要鞋带不假思索的解下鞋带，最后“xx队”最先完成，感受到了胜利的喜愉，体会到付出了就有结果的欣慰。“信任背摔”是站在2米多高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实，胆怯不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒！“队员们准备好了吗？时刻准备着”。台下队友叫着背摔台上队友的名字说“我爱你们”就有种莫名的感，一下有了信任感、信心和勇气。信任背摔项目结束后，我们围成一个圈儿，分享自己对这个培训项目的感受，大家体会到人与之之间的互相信任、团队成员之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的巨大向心力，成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，就像一艘孤帆，难以远航。离开了拓展训练场，回到了工作环境，只要我们带着团队的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题。

其实一开始看到“拓展训练”四个字，我的内心是拒绝的。因为在我的既定印象里，拓展训练是体力活，很吃苦，恰好近段时间我感冒身体不适。现在回想团建活动欢乐时光所幸我参加了。

感谢拓展教练及培训顾问的精心设计，这两天的每一个团建活动环节都非常精彩，让人余味难忘。

记得在周六开班那天，我早早的起床赶去公司，拍集体照、

听新学员代表们的分享，开班会等等。由于我个性慢热，所以即使一上午过去，除了本身就是朋友的海利，其他同学我几乎一个都还不认识。

换完迷彩服我们进入到战地，通过“高效团队”进行分组。于是一个伟大的队伍诞生了，那就是“团结合作，超越自我”的超越队。奇妙的是，我费了很大的脑力都记不住队员们的名字，但两天结束后，他们却一个个成为我脑海里深刻的记忆。我甚至奢望的想象，如果我们能每天在一起工作，应该能旗开得胜、所向无敌吧，呵呵。

其实团建游戏是一个载体，在团建游戏的过程中很直观的能认清楚自己、看清楚团队，甚至更加了解团队每一个成员的个性、优缺点。整体来说，我们超越队的智商还是蛮高的，总能快速的战略布局，然而由于团建过程中出现执行力、配合度不足，出现失误没有及时进行高效的危机处理等情况，我们总是赢在起点、输在终点，哈哈哈哈哈。

两天团建活动下来，印象最深的一是野炊，二是黑暗行走。坦白的说，我是一个想到厨房就头大的人，活到这把年纪还没真正下过厨，令人惊讶的是现代的男人们各个都是大厨，吃得很过瘾。

团建项目黑暗行走时也是，很难忘的体验，很难得的真正安静下来去回想自己一路跌跌撞撞走到今天，虽然人生来时路的每一步都走得很孤独。但就像黑暗行走时身边温暖的手，即使看不见，但能感受那一份互相支持与依靠，就好似一路走来我认识过的人，牵过的手，以及早已不在身边却偶尔回想起还会偷笑的朋友。

公司团建总结篇四

学校团建工作总结

近五年来，我校团委全面贯彻党的教育方针和团的十六大精神，依据新形势下素质教育的特点和规律，更新观念，开拓创新，以德育为素质教育的龙头，将基层团支部建设与新时代对青少年学生的要求相结合，以引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观为重点，以开展“青春献祖国”诗词吟诵大赛、“我行我秀、真我风采”学生会主席竞聘活动、主题团会公开观摩教学等多种健康有益的活动为载体，以强烈的使命感、责任心和对学生高度负责的精神，充分发挥团组织政治敏锐性和先锋模范作用，全面提高团员学生的思想道德水平，充分调动他们的积极性和主动性，扎实有效地搞好共青团工作，通过创建“校园文明督导组团支部”、“青年志愿者协会团支部”、“《小草》文学社团支部”等，树立一批先进模范群体的典型，打造基层团建的鲜亮旗帜，带动优良学风创建，提升德育工作水平，更好地动员和激励团员青年、团干部刻苦学习、勤奋工作、自觉奉献，成长成才。近五年，校团委先后获得“莆田市五四红旗团委”、“莆田市学雷锋志愿服务先进集体”、“莆田市优秀青年志愿服务队”、“莆田市城厢区五四红旗团委”等荣誉称号，为推动学校各项工作的顺利进行作出了积极的贡献。

一、坚持“党建带团建”的基本原则，把团建工作纳入党的基础建设。

每学期初，学校党支部召开共青团工作专门会议，研究如何经常深入团组织、了解团工作、指导团组织抓好团的组织建设工作，并由校党支部青年委员兼任校团委书记。在党组织的关心下，我校团委班子健全，能做到按期换届，民主选举；班子的民主生活正常，班子实行集体领导和分工负责相结合；班子成员政治素质好，除学生外均为本科毕业生；能密切联系学生和青年教工，全心全意为青少年学生服务，在青少年学生中有一定的感召力和影响力。

学校党支部将团的组织建设作为党的基础性工作来抓，为确保党建带团建的“四同步”，校党支部建立了一系列规章制

度，如党团联系例会制度、积极分子培训制度、推优入党制度、民主评议考核团建制度等对团的工作经常提出新的思路和举措，深入青年师生、了解师生们的思想动态，经常对团工作开展情况进行检查，为团建出谋划策，给团的工作指点迷津，将党建与团建工作结合起来，真正做到“以党建带团建，以团建促党建”。

二、扎实推进思想建设，全面提高青少年团员思想政治素质

共青团的思想政治工作是党的整个思想政治工作的重要组成部分，[莲山课件]五年来我们始终牢牢抓住思想建设这个中心，在政治上主动接受校党支部及上级团组织的领导，组织团员青年认真学习贯彻党的路线、方针和政策，认真开展学习“三个代表”重要思想，努力贯彻科学发展观，对青少年学生进行理想信念教育、思想品德教育，帮助青少年牢固树立正确的世界观、人生观和价值观，倡导良好的社会公德，弘扬中华民族优良传统，通过开展青年志愿者活动，使学生了解社会，自觉树立为人民服务的意识，弘扬团结友爱、助人为乐的时代风尚。利用共青团的先进性和群众性的特点，广泛地与青年联系，对全体团员的思想、学习风气开展不同形式的教育，让同学们明确自身的主要任务，增强角色意识，培养作为一名团员所应具有的责任感、使命感，从而保持团员的先进性；积极支持、主动配合学校有关部门完成各项工作任务。每年我们安排了四次团章的学习，两次团员的思想教育，一次团干培训，一次党的基本知识教育讲座。团委还利用各种节日（如：“五·四”、“六·一”、国庆、元旦等）的庆祝会、团员大会、升降旗仪式及卫生大检查等，对全体团员和少先队员进行必要的思想教育和动员。

其次，我们还充分利用学校这个大的育人场所，在新生入学时，对各年级的团员青年、少先队员进行一定的思想教育，包括《中学生守则》、《课堂常规》、《中学生一日常规》、法制教育等等，教育学生遵纪守法，不参加非法组织，不参与危害社会公共秩序的活动，自觉抵制“黄、赌、毒”的侵

蚀，抵制邪教，崇尚科学。明确责任，提出要求，并和校党支部、校行政各部门、各年级班主任保持联系，取得他们的支持、配合，进行必要的工作，以达到教育目的，提高全体少先队员和全体团员青年的思想觉悟。

再次，校团委还利用墙报、广播、团校，加强对学生的爱国主义教育，增强学生的爱国主义情怀，增强对社会主义建设的决心和信心。通过保护校园环境，绿化美化校园活动，增强学生的环保意识，从而提高全体团员青年的素质，增强团组织的战斗力。

三、加强自身的组织建设，充分发挥引领、教育、团结、服务青少年的作用

在跨世纪的宏伟进程中，共青团要肩负起新的历史使命，就要加强团的自身建设。一年来，为使校团委充分发挥团结青少年的作用，我们认真抓好了两个方面的工作：

第一，深入开展团员教育评议活动，增强团员意识。学校校团委于每年6月在全体团员中开展民主评议团员教育活动，认真组织团员学习团的基本知识，重温《团章》，学习党在新形势下关于共青团工作的路线、方针、政策，不断增强做一名团员的光荣感和责任感。每个团员通过认真回顾总结一年来的表现，肯定成绩，找出差距，开展批评与自我批评，互学互助，达到共同提高的目的。团员教育评议活动的开展，使广大团员进一步明确了自己的权利和义务，不断增强团员意识，提高团员的素质。这五年来，对30个先进团支部，68位优秀团干、180位优秀团员进行了表彰。

第二，以“抓支部、抓落实、抓特色”为指导，努力管理好团支部的建设。团支部是团组织的基本单位，是贯彻团委工作重点、开展团的活动的基层部门，只要每个支部搞好了，学校共青团工作就会出质量、上水平。为此，校团委要求：一是各支部每学期有计划、有落实、有总结、保证工作的计

划性、系统性，避免零打碎敲；二是团支部书记定期向校团委、班主任汇报工作，通报情况，征求意见，以取得支持和帮助；三是团委领导深入支部检查、督促、指导、落实好团的各项活动。目前，我校基层支部组织健全，班子齐备，责任明确，分工合理，具有较强的战斗力。

第三，加强对团干部的教育培养，不断提高其工作能力。选拔、培养一支思想政治素质高，工作能力强的团干部队伍，是做好共青团工作的关键。为此校团委坚持把品学兼优、工作积极主动的同学选拔到团支部任职，为培养他们的工作能力，团委每学期利用开学后一段时间对他们进行专题培训，定期召开团干部会议，并通过经验交流等方式培训，现在，各班级团支部成员的各项素质逐步提高。

第四，做好团员发展工作，不断壮大团员队伍。纳新工作是一项团内经常性的工作，校团委以实事求是、稳步发展为原则，在发展新团员时，坚持成熟一个，发展一个，不搞突击，不送人情，严格要求，严把质量。使我校团员队伍不断壮大，团组织的凝聚力不断增强。

四、加强团的阵地建设，增强团组织凝聚力

活动阵地是共青团组织开展文化活动的物质条件。没有一定的活动阵地，活动的开展就不易落实。我校团委能清醒认识到这一点，积极发掘自身优势，争取党政支持，充分发挥共青团活动阵地的教育引导作用，不断提高青少年学生的思想道德素质。充分利用校学生会，文明督导队、团刊《小草》，校园小广播、黑板报、墙报等阵地作好学校各方面宣传教育工作，通过组织校青年志愿者协会深化推进青年志愿者行动，组织广大青少年、团员学生积极参加志愿活动、社会实践活动，引导和帮助他们在各种活动中受教育、长才干、做贡献，增强历史使命感和责任感。以“坚韧、笃学、诚信、责任”的三中校训教育和塑造团员学生，引导团员学生牢固树立正确的世界观、人生观和价值观。

五、开展经常性的主题教育，推动校园文化建设

校园文化建设是素质教育中一门潜在课程和教育力量，其根本目的与任务，就是通过一系列文化活动，使师生的综合素质得到改善和提高，成为社会有用人才，这与共青团组织的工作目的与任务是一致的。因此，我校团委能采取灵活的形式，紧紧围绕学校和市、区团委的工作要求，以育人为宗旨，通过组织开展多层次、全方位的主题教育，如“红五月”系列主题教育、“我行我秀、真我风采”学生会主席竞聘活动、主题团会评选活动、“新团员入团宣誓暨老团员重温入团誓词”主题教育、“青春献祖国”诗词吟诵大赛、“志愿服务我先行”校园保洁活动、主题征文绘画比赛等一系列生动活泼、健康向上的校园文化活动，进一步活跃校园文化氛围，充分展示青少年学生的青春风采，拓展和提高学生的综合素质，进而构建具有三中特色的校园文化活动体系，促进校园精神文明建设。

六、努力探索新时期“推优”工作的新路子，提高“推优”工作的质量

“推优”工作不仅是团工作的重要内容，又是加强团的自身组织建设，优化党员队伍结构的需要，同时也是团工作的重要指标之一。

我校根据青年团员具体特点，积极探讨，尝试创新，全面加强了对团员的考核工作，建立科学，规范的“推优”程序，使“推优”工作落实到实处。在“推优”后，对发展对象进行跟踪考察。对“推优”对象入党后，进行一定时期的跟踪考察，以不断总结“推优”制度走向规范化，提高工作水平起到了一定的积极作用。五年来，共有20多名师生发展为党员，这使团组织和党组织的关系更为密切，联系更加深了。

总之，在全局工作上，我校团委能力求实现“五个有”，即各项工作有专人抓落实，各项活动有团员青年参加，团委有

自己的活动阵地，每个时期有自己的活动内容，有必要的工作经费做保证，锐意创新，务求实效。当然，取得这一点成绩还是远远不够的，我校团委还将不断地加强自身建设，努力探索，不断实践，勇于创新，为开创莆田三中共青团工作的新局面作出应有的贡献。

莲山课件

原文地址□<http://>

公司团建总结篇五

为增进行政系统人员的互动交流，提高团队凝聚力及协作精神，在董事长和蒋总的亲切关心下，组织了一次户外拓展活动。

活动筹备期，行政人事总监就传达了活动精神与原则。这次户外拓展培训是_集团行政系统难得的一次全家福户外拓展活动，希望大家要以此为契机，勇于接受挑战、敢于承担责任、突破自我极限、磨练提高自己，用实际行动来展示“家人”的风采，活动过程中要牢固树立集体主义观念和团队意识，要严格遵守组织纪律与安全注意事项，高兴、愉快的结束本次拓展培训。

中午时分，各子公司行政经理依约陆续到集团汇合。一行共计20人，分坐5辆车，兴高采烈地向目的地兰田出发。一路上，车队保持队形，控制速度，积极规避行车风险，尤其在进入陡峭的盘山公路后，车队更是井然有序，配合默契。经过一个半小时的车程，我们来到了兰田。兰田，位于临海市涌泉镇，是一个海拔680多米高的山乡，山上地势平坦，酷似川北高原，有茶园、石屋、草坪、竹林、高山平湖等美丽景色，被称之为“台州的香格里拉”。在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主题活动。

拓展活动主要包括三项内容：无敌风火轮、我是最棒的团队及同心同步。分别通过男女单项比赛、男女混合双打、三项大联盟等形式进行比赛。活动规则清晰、便于操作，大家兴趣浓厚、积极踊跃。活动之初，有些人还因为初次认识而矜持腼腆；活动之后，大家便开始称兄道弟、亲密无间。笑容放飞了心灵，汗水流出了压力，自然找回了自我，协作拥有了快乐。

活动结束后，大家欢聚一堂，分享着本次活动的收获和经验。通过这次活动，大家认识到了“木桶管理”的意义，一个人步伐慢，整个团队步伐就慢，最慢的人就是团队的速度；明白了活动主题“营势赢心、赢得发展”的内涵。只有团队的成员思想一致才能行动一致，只有行动一致才能结果一致。

公司团建总结篇六

丰富多彩的体验式拓展训练让我们认识到什么是团队。团队是一个整体，团队中的每一个人就是个体，个体之间只有相互信任、互相帮助，才能打造一支高效的团队。一个好的团队需要一个诚智的决策者，更需要一群优秀的执行者，这两者缺一不可。

通过团队圣塔、贪吃蛇等团建活动项目，我们深深的体会到：团结就是力量，一个好的团队应该具备这些特点：

- 1、团结。如果一个团队不团结的话，那么这个团队绝不会成功，这是最基本的因素。
- 2、信任。队员之间要互相信任、互相认可，不要因为一点儿小事就抱怨，从而让整个团队止步不前，因此我们应该多一分信任，少一分抱怨。
- 3、互助。队员之间应该互相帮助，相互扶持。人心齐，泰山移。如果这个团队有凝聚力，那样就会离成功更近一步。

4、责任心。团队有责任心也是尤为重要的，当一个团队中某一个队员发生某些不确定的因素时，每一个人都担起各自的责任，而不是推卸自己的’责任。

5、创新。创新在当今的社会中是每个人必备的技能。如果一个团队一直循规蹈矩、墨守陈规，没有打破思维定势的勇气，那这个团队就会被别人超越，落后的越来越远。正所谓失之毫厘，谬以千里。

公司团建总结篇七

参加这次团队合作，让我感悟很多。觉得团队训练是以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了学习中被时间遗忘掉的却非常珍贵的东西，意志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要在特定的时间，特定的地点，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

我们都逐渐了解到“团队合作”的含义，我了解到团队合作具有“锻炼意志、完善自我、”的内涵，是一项挑战自我的训练活动，意在锻炼我们大学生的团队合作意识，创造性的发挥个人潜力。这次活动虽然总共只有短短两天时间，但给予我的启发和体验却是永久性的，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

团队合作的当天早上，我带着无比高兴地心情来到了学院操场，开始准备以一天的课外团队训练生活，这次团队训练是我们沈老师专门为我们开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，完成老师分配的教学任务，帮助同学们更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这一天的训练，我对自己有了更深的了解，我们一个组是一个团体，做事大家一起做，遇到困难大家一起解决，每个人都有不同的思考方式，我们集合大家的智慧尽量把事情做到跟好。团队训练的我们总是充满着激情，大家都显出一股的积极应对困难。

记得刚开始大家都还很迷茫，随后大家慢慢熟悉活动流程。首先是组队，让大家都各自明白自己该做的那一环节，相互配合，上午我们的任务就是把这个活动的标题，也就的给本组取一个队名，队名要体现出积极向上心态，接着是队训，队训几乎是一个团队号召力的语言，然后围绕队名设计出队徽，队徽要有象征性，再围绕队徽设计队旗，队旗是体现一个队伍特征的最明显的标志，一定要经过大家的共同讨论才能定下。

最后的队歌，队歌还真是有些棘手对大家来说，对我们学习汽车专业的学生，刚开始就是盲目的选曲，再把一些好的具有启发性的句子填写进去试着唱一下，看是不是流畅，然后就是不停的改进，该进。

第二天的上午老师再次上我们整理活动中各个环节的准备结果，还没有准备好的组就的抓紧时间。上午准备搞一个汇报表演，看看大家这么长时间的劳动成果，得到的效果如何。就这样，大家每个组都开始了本组汇报表演钱的内部演练，大家都是充满活力在投身这次活动中。操场上那种宁静的上午气氛顿时变得热闹非凡，操场上飘着各种各样的富有寓意的旗帜，还有响亮的口号声响彻学院各个角落。

最后正式表演开始，每个组都拿出自己的成果，但是可能因为大家还是有些紧张，导致了一些组的整体的协调性不足，口号喊的也不是很整齐。与之前在操场上的情形有很大的出入，老师也看出来大家都很紧张的神情。于是在简单的点评之后，决定让我们各队再表演一次，而大家也都很郁闷，怎么搞成这个样子。都很不服输，于是大家再次进行的认真的

排练，发现有不协调的动作，就一个环节一连重复几次直到大家都很熟悉为止。

而经过再次的排练之后，大家都重整旗鼓，再次进行表演的时候，大家表现出的是一种活力四射的态势，而现场也是掌声四起。这次大家配合得都更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。

结束了团队竞技的表演，大家回到教室交流自己的心得，觉得收获颇丰，大家一致认为团队合作是一个团体成功的基础，老师让大家每人现场说说自己对这次活动的感受，大家还是一致提到了团队合作是非常重要的这次活动中多少还是有些不足之处，但是我们每个人都参与进来了，大家都得到了锻炼这是最重要的。最后每个人分别站到围成的圈子里，大家都互相对对方进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的笑声中过去了。

公司团建总结篇八

为更好地激发职工的工作激情，树立职工之间积极沟通、相互信任、团结协作、赢在团队意识，增强职工的责任感及归属感，展现汉十人的风采。十一月下旬和十二月上旬，枣阳所全体职工分两批参加了以“激扬青春，放飞心灵”为主题的双峰山户外拓展活动。

星空下，拓展训练在一场别开生面的篝火晚会中拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成了两组，由大家举荐出两名队长。集思广义后，拥有极富创意的队名及响亮口号的两个小团体，就这样产生了。在之后的培训中，队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下每一位队员。熊熊烈火在燃烧，大家围坐在篝火旁，做着各种小游戏，虽然山里的温度有点低，但是大家的热情却很高涨，欢声笑语充斥在山间。

第二天清晨，在我们响亮的队号中开始了团队拓展项目：“镭战”、“荆棘取水”、“智慧穿越”等。其中镭战，是指在模拟的军事场景中，模拟军事实战，进行军事任务的游戏。是一种互动性强、仿真、益智、趣味、培养个人综合体能和团队精神的全新运动，同时又是一个体验个人意志和素质的运动。我们在教练的安排下进行了“废墟战”和“城堡战”，整个镭战游戏中，不仅体现了职工们的自我保护意识和应变能力，而且充分发挥了团队合作精神。

下午进行了个人拓展项目“悬崖速降”和团队项目“人山人海”。其中速降是在教练的指导与保护下，利用绳索由岩壁顶端下降，队员自己掌握下降的速度、落点，以到达地面。面对这项挑战自我的项目，大家内心充满新奇与恐慌。站在悬崖上，真的有种高处不胜寒的惧意，在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步；悬在半空中，掌握不了平衡，不敢继续下去的时候，在同伴的呼喊及帮助下，我们迈出了第二步；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，从自我激励、自我控制到超越自我，我们最终走向了成功。

此次活动中，我们体会到团队不断成长过程中协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等对于高效达成团队共同目标的重要性；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使参训职工在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了职工的团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了汉十青年的青春活力与风采。

其实一开始看到“拓展训练”四个字，我的内心是拒绝的。因为在我的既定印象里，拓展训练是体力活，很吃苦，恰好

近段时间我感冒身体不适。现在回想团建活动欢乐时光所幸我参加了。感谢拓展教练及培训顾问的精心设计，这两天的每一个团建活动环节都非常精彩，让人余味难忘。记得在周六开班那天，我早早的起床赶去公司，拍集体照、听新学员代表们的分享，开班会等等。由于我个性慢热，所以即使一上午过去，除了本身就是朋友的海利，其他同学我几乎一个都还不认识。换完迷彩服我们进入到战地，通过“高效团队”进行分组。于是一个伟大的队伍诞生了，那就是“团结合作，超越自我”的超越队。奇妙的是，我费了很大的脑力都记不住队员们的名字，但两天结束后，他们却一个个成为我脑海里深刻的记忆。我甚至奢望的想象，如果我们能每天在一起工作，应该能旗开得胜、所向无敌吧，呵呵。其实团建游戏是一个载体，在团建游戏的过程中很直观的能认清楚自己、看清楚团队，甚至更加了解团队每一个成员的个性、优缺点。整体来说，我们超越队的智商还是蛮高的，总能快速的战略布局，然而由于团建过程中出现执行力、配合度不足，出现失误没有及时进行高效的危机处理等情况，我们总是赢在起点、输在终点，哈哈哈哈哈。两天团建活动下来，印象最深的一是野炊，二是黑暗行走。坦白的说，我是一个想到厨房就头大的人，活到这把年纪还没真正下过厨，令人惊讶的是现代的男人们各个都是大厨，吃得很过瘾。团建项目黑暗行走时也是，很难忘的体验，很难得的真正安静下来去回想自己一路跌跌撞撞走到今天，虽然人生来时路的每一步都走得很孤独。但就像黑暗行走时身边温暖的手，即使看不见，但能感受那一份互相支持与依靠，就好似一路走来我认识过的人，牵过的手，以及早已不在身边却偶尔回想起还会偷笑的朋友。企业团建活动总结范文3在这次活动中我作为一个参与者，是一个小队的队长，在几次活动中我看到了我们整个小队里面的活力，一种凝聚力我对我们小队队伍的目标就是争取在活动中每个人可以发挥自己的特长。俗话说，尺有所长，寸有所短；每个人身上肯定都有闪光点，活动中印象最深刻的就是第一场喊口号，我作为一个队长，上去就发现啥都忘了，这使我发现了自己身上的不足，遇到事容易紧张，容易乱。不过我们的队员也都没有去指责，这让我感到

温暖。最后一个游戏让我想到一句话“没有做不到，只有想不到”。从一开始的吃惊道突破自我，这一变化让我体会到一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员的群策群力、鼎力相助，才能最终完成团队的目的。拓展虽然结束了，但它给人带来的影响和思考却是深远和延伸的，通过参与该训练使我增强了自信心，提高了解决问题的能力，增进了对集体的参与意识和责任心。参与拓展的每个人也都感受到了团队的力量，活动加强了相互的交流和沟通，增强了团队的凝聚力，让我感悟到世界上没有完美的个人，但是可以有完美的团队；人的潜力是无尽的，集体的力量更是无穷的。我很喜欢一个让人温暖的团队，一个让人时不时看清自己的地方，知道自己的缺点；总结下午四个小队的话，我印象比较深刻的有，做事情要有效的沟通，不做无用功；做事情要有方法，有规划；做事情要清楚自己的定位，不要特立独行；作为员工，自信可以把事情做好，怀着认真的态度去踏踏实实的干；要相信团队的力量，要相信每个人再团队中都是不可或缺的一份子。最后就是希望在接下来的工作中，认真对待手中的每一件事情，争取最快的速度完成。

企业团建活动总结范文4上周六我们参加了为期一天的公司团建活动，虽然只是短短一天的时间，但却让我受益匪浅、收获颇多。团建活动一开始时，大家似乎和我一样还没有从忙碌的工作和疲惫的身体中抽离。上周六我们参加了为期一天的公司团建活动，虽然只是短短一天的时间，但却让我受益匪浅、收获颇多。团建活动一开始时，大家似乎和我一样还没有从忙碌的工作和疲惫的身体中抽离出来，但教练仅仅通过快速的集队时间、铿锵有力的对话回应、有趣的团队小游戏，一下子就把我们的状态及时调整了过来。活动从各小组的团队展示逐渐拉开了序幕。当天我所在的组别是第四组，组内一共有13位成员，大家在团队展示的讨论、和演练中彼此熟悉了起来，有人负责写口号，有人负责排队形，有人负责整体排练。在这短短的8分钟里，大家各司其职，充分展示了强有力的团队精神。在一天的团建活动中，让我印象最深刻是“托举队长这个团建游戏环节，这是一个及其考验团队信任感及个人耐力的游戏。当时我们都觉得这根本就是一个不可能完

成的任务，以至于现在回想起来，仍觉的有些不可思议，这个小小的游戏把我们的团队意识、团队精神发挥得淋漓尽致。我们13个人紧紧的聚拢在一起，奋力的将队长高高托起，即使一个个汗流浹背，双手颤抖，却依然不断坚持，互相鼓励，我们齐身高呼我们的团队口号，“决不能放手”是我们所有人的心声。最后当拓展教练宣布团建游戏结束时，我们所有人紧紧拥抱在一起，在这一刻让我感觉到我们紧密地凝聚在一起，它让我们知道有一种力量叫团结，有一种精神叫合作，而团结合作能够让我们克服一切困难。在整个过程中，最让我感动的还有队长的分享，我们队长说：她在上面从头到尾都在尽的努力让自己的身体紧绷着，就是想减轻我们每个队员的负担。在团建拓展训练中我们每个人都在坚持着，努力发挥着自己的那一份力量。只要坚持，我们就能一个一个目标地达成，直至完成我们认为不可能完成的任务；工作中，只要坚持，我们就能激发个人潜能，发挥的个人力量。做不会做的事是成长，做不敢做的事是突破，做不愿做的事是改变。感恩团建拓展活动让我遇见了更好的自己，别辜负的自己，把每一句的“我不会”都改为“我可以”，尝试总比永远不敢开始要强。企业团建活动总结范文5参加这次团队合作，让我感悟很多。觉得团队训练是以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了学习中被时间遗忘掉的却非常珍贵的东西，意志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要在特定的时间，特定的地点，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。我们都逐渐了解到“团队合作”的含义，我了解到团队合作具有“锻炼意志、完善自我、”的内涵，是一项挑战自我的训练活动，意在锻炼我们大学生的团队合作意识，创造性的发挥个人潜力。这次活动虽然总共只有短短两天时间，但给予我的启发和体验却是永久性的，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。团队合作的当天早上，我带着无比高兴地心情来到了学院操场，开始准备以一天的课外团队训练生活，这次团队训练是我们沈老师专门为我们开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过

程中，完成老师分配的教学任务，帮助同学们更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。通过这一天的训练，我对自己有了更深的了解，我们一个组是一个团体，做事大家一起做，遇到困难大家一起解决，每个人都有不同的思考方式，我们集合大家的智慧尽量把事情做到跟好。团队训练的我们总是充满着激情，大家都显出一股的积极应对困难。记得刚开始大家都还很迷茫，随后大家慢慢熟悉活动流程。首先是组队，让大家都各自明白自己该做的那一环节，相互配合，上午我们的任务就是把这个活动的标题，也就的给本组取一个队名，队名要体现出积极向上心态，接着是队训，队训几乎是一个团队号召力的语言，然后围绕队名设计出队徽，队徽要有象征性，再围绕队徽设计队旗，队旗是体现一个队伍特征的最明显的标志，一定要经过大家的共同讨论才能定下。最后的队歌，队歌还真是有些棘手对大家来说，对我们学习汽车专业的学生，刚开始就是盲目的选曲，再把一些好的具有启发性的句子填写进去试着唱一下，看是不是流畅，然后就是不停的改进，该进。第二天的上午老师再次上我们整理活动中各个环节的准备结果，还没有准备好的组就的抓紧时间。上午准备搞一个汇报表演，看看大家这么长时间的劳动成果，得到的效果如何。就这样，大家每个组都开始了本组汇报表演钱的内部演练，大家都是充满活力在投身这次活动中。操场上那种宁静的上午气氛顿时变得热闹非凡，操场上飘着各种各样的富有寓意的旗帜，还有响亮的口号声响彻学院各个角落。最后正式表演开始，每个组都拿出自己的成果，但是可能因为大家还是有些紧张，导致了一些组的整体的协调性不足，口号喊的也不是很整齐。与之前在操场上的情形有很大的出入，老师也看出来大家都很紧张的神情。于是在简单的点评之后，决定让我们各队再表演一次，而大家也都很郁闷，怎么搞成这个样子。都很不服输，于是大家再次进行的认真的排练，发现有不协调的动作，就一个环节一连重复几次直到大家都很熟悉为止。而经过再次的排练之后，大家都重整旗鼓，再次进行表演的时候，大家表现出的是一种活力四射的态势，而现场也是掌声四起。

这次大家配合得都更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。结束了团队竞技的表演，大家回到教室交流自己的心得，觉得收获颇丰，大家一致认为团队合作是一个团体成功的基础，老师让大家每人现场说说自己对这次活动的感受，大家还是一致提到了团队合作是非常重要的这次活动中多少还是有些不足之处，但是我们每个人都参与进来了，大家都得到了锻炼这是最重要的。最后每个人分别站到围成的圈子里，大家都互相对对方进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的笑声中过去了。总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。感谢您的阅读，祝您生活愉快。

公司团建总结篇九

为更好地激发职工的工作激情，树立职工之间积极沟通、相互信任、团结协作、赢在团队意识，增强职工的责任感及归属感，展现汉十人的风采。十一月下旬和十二月上旬，枣阳所全体职工分两批参加了以“激扬青春，放飞心灵”为主题的双峰山户外拓展活动。

星空下，拓展训练在一场别开生面的篝火晚会中拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成了两组，由大家举荐出两名队长。集思广义后，拥有极富创意的队名及响亮口号的两个小团体，就这样产生了。在之后的培训中，队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下每一位队员。熊熊烈火在燃烧，大家围坐在篝火旁，做着各种小游戏，虽然山里的温度有点低，但是大家的热情却很高涨，欢声笑语充斥在山间。

第二天清晨，在我们响亮的队号中开始了团队拓展项目：“镭战”、“荆棘取水”、“智慧穿越”等。其中镭战，是指在模拟的军事场景中，模拟军事实战，进行军事任务的

游戏。是一种互动性强、仿真、益智、趣味、培养个人综合体能和团队精神的全新运动，同时又是一个体验个人意志和素质的运动。我们在教练的安排下进行了“废墟战”和“城堡战”，整个镭战游戏中，不仅体现了职工们的自我保护意识和应变能力，而且充分发挥了团队合作精神。

下午进行了个人拓展项目“悬崖速降”和团队项目“人山人海”。其中速降是在教练的指导与保护下，利用绳索由岩壁顶端下降，队员自己掌握下降的速度、落点，以到达地面。面对这项挑战自我的项目，大家内心充满新奇与恐慌。站在悬崖上，真的有种高处不胜寒的惧意，在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步；悬在半空中，掌握不了平衡，不敢继续下去的时候，在同伴的呼喊及帮助下，我们迈出了第二步；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，从自我激励、自我控制到超越自我，我们最终走向了成功。

此次活动中，我们体会到团队不断成长过程中协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等对于高效达成团队共同目标的重要性；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使参训职工在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了职工的团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了汉十青年的青春活力与风采。

我很荣幸参加这次拓展训练，在这里我首先感谢公司给我这次机会，同时也感谢公司领导对我们员工的栽培和为公司发展默默地付出！

我从进公司到现在快九个月了，时间过得真快！说真的，我

从来没有这样静下来认真想想……想想公司的规章制度，想想公司的英明决择，想想公司的管理程序……说真的我还没有真正融入到公司这个快乐的大家庭里去，平时我只知道一味的做业绩，卖房子，多签单，忽略了公司各位领导的良苦用心培训我们，帮助我们成长。说真的，他们天天为公司兴旺找方法，为员工成长绞尽脑子想办法。

通过这次拓展训练我深受感动……在训练一开始，教官就叫大家做一个游戏：全部人围成一个圈，一起大声喊出：我们是一个人，钢运是一个人；我们是一个人，钢运是一个人；钢运是一个人！一个人！什么叫一个人，思想一致，言行一致，奋斗目标一致！心往一处想，力往一处使。而在我们平时的工作中又有多少人能做到呢？有的同事当贵宾，能有点业绩都行；有的同事当主人，天天都在外面跑，做出惊人的业绩……这就是一个员工的心态的问题！只要心态好，积极进取，努力奋斗，还愁做不出什么业绩！！同事们，加油哟！我们的未来无限光明！！

从抢滩登陆中我感受到：光有一个团队是不行的，还得维护好一个和谐奋进的团体！必须还要有一个共同的目标，每一个人都要齐心协力、全力以赴，找到一个最佳的方法。说实在的，一个月的业绩，按照一定的比例递增，再分到每一个片区，每一个店，每一个编。甚至更细一点，要单单完成这些任务，是绝对没有多大难度的！在这里我还想到一个问题，一个店光去吼业绩，没有良好的团队氛围也不行，关键就是要有一个能懂置业顾问的心声的领导者（分行经理）。让每个员工都开开心心上班，开开心心工作，开开心心去为寻找业绩！带客户，让员工用尽心思去工作。

从高空抓单杠活动中我感悟颇深：我是一个平凡自我，我不懂电脑，我不会说普通话，很爱争强好胜，是一个工作狂！说真的，当时在9米的高空，我不敢跳，在下面的每位伙伴都怀着万分激动的心情焦急地期望能完成得更精彩！她们在加油，在鼓励，她们在为勇敢跳下者而喝采！顿时我思潮翻滚，

平时一个个穿着职业装心思重重地走在大街小巷，而此刻她全忘记自己是一个置业顾问，看她们那开心劲，那股为队友加油的阵势。我真开心！说真的，在我们平时工作中，当我每签一个单时，在房友喜报上哪怕是同事们一句小小的恭喜！恭喜！我也会默默地看在眼的，甜在心里！说真的，一个人一旦进入一个团队，团队给她的力量是无穷大的！她的潜力也会发挥得更淋漓尽致！

我希望我们每个人都能把钢运当成自己的家，把钢运公司当作是自己的公司，全心全意地去努力付出，开开心心的付出。不把工作当一种约束力，一种管束机构。只要我们每天做好每件事，跟进自己的客户就行了，业绩自然就出来了。

在这里我想和大家分享一下我平时如跟进客户，如何带客户：只要有人打进我的电话，我都会尽力找话题和她聊，至少三到四分钟，这样的话是串串自然就显原形了，我也少些麻烦。如是真心想要买房子的客户，她巴不多和你说几句，生怕没有把她的想法说给你记住，这下你就分得出真假孙悟空了。还有平时有时候觉得没有啥准客户，出去看房子，在其他中介门口窜，看见其他客户出来，可以紧跟过去递张名片后说我们这边有价格合适的房子哦，过不了两天她就会主动打电话来找你；再一种方法是将以前没成交的客户电话挨个儿问候一篇，也可以找一两个客户来带。这几种方法我都成交过单子的。不信你们也可以试一试，只要你每天不冷落客户和业主就行了。绝对签单签到手软，不把自己乐坏才怪呢！！！在这里，我想提醒大家一下，我们一定要战胜自我，战胜自己一切消极思想，战胜一切腐败现象，相信自己是最棒的！公司的每一位成员都爱你的，支持你的，只是她们在默默为你付出而已！千万别把自己孤立起来，因为我们是一家人！因为我们一个人！

通过穿越电网和翻越毕业墙中，使我学到了：一滴水只有在大海中才能得到永恒的道理；一个人只有在团队中才发出奇光异彩！在活动过程中，我们大家在一起出谋划策，没有一

个人不用心去想办法，如何让我们的团队做出超凡的业绩。有的同事不怕脏，不怕累，不怕苦！为我们团队默默地付出，为了不落下任何一个同事，我们全体必须做15个俯卧撑才能救出一个同事，我们一连做了七八十个，有的同事嘴里都吃到泥巴了……这是什么让他们如忘我的付出呢！……这是一种团队的力量，一种无私奉献的精神在指使着他们，我们要心怀感恩之情，在工作中相互配合，齐心协力完成公司的各项任务。

亲爱的伙伴们，我们仔细想想，有多少人在为我们默默地付出呢？我们的国家、我们的家庭、我们的公司、我们的同事……而我们呢？正处在年轻力壮的年龄阶段，说大道理：国家靠我们、家庭靠我们、公司也要靠我们全心付出，默默奉献！同事们，我们肩头的担子重呀！我想，只要我们安心上班，努力工作，在公司这个大舞台上尽情施展自己的才能，我相信钢运的`明天一定会更加灿烂辉煌！我们的生活一定会更加精彩！同事们！让我们用一颗最真诚的去回报社会，回报关爱我们的人！

公司团建总结篇十

早晨8点30，我们终于迎来了全公司所有同事的第一次集体出游。在共同努力了数月之后，第一集的制作终于接近尾声，大家的心情也有了些许的放松。虽然昨天雨下得非常欢快，但是丝毫不减大家出游的兴致。

此次活动的游戏内容都极其具有针对性，每一个游戏都体现了团队合作的重要性，不论是一个公司，或是一个部门，团队合作精神显得尤为重要，很多时候，合作的成员不是我们能选择得了的，所以，很可能出现部门内成员各方面能力参差不齐的情况，这就要求我们具有非常强烈的.团队合作精神，只有拥有了这个精神，我们才能对彼此足够包容谅解，足够信任。俗话说：“人心齐，泰山移。”学会与他人合作，发挥团队精神在具体生活中的运用，可以使我们收到事半功倍的

效果，可以使我们的工作更加良好地向前发展。公司的每一个环节每一个人都是至关重要的，只有我们所有人都同心协力，拧成一股绳，向着同一个目标努力前进，才能将事情做到。

其实仔细想想，生活中很多事情都是需要团队的力量，我们应该积极吸取生活中的各种经验，在工作中释放出来，将结果完成到。

我作为一个还未毕业的学生，第一份工作就来到了这个公司，我觉得非常荣幸能有这么好的一个平台来让我学习，积累经验。第一份正式的工作我一定会尽自己的努力，多向身边经验丰富的同事学习讨教，时时刻刻具有着强烈的团队精神。

这一次的活动让我深刻体会到了什么叫做团队合作，我也会一直将这种精神牢记于我的心中。