

最新公司团建做饭活动总结(通用10篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

公司团建做饭活动总结篇一

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。一个良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，一个良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。

公司团建做饭活动总结篇二

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。不把公司当一种约束力，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！

公司团建做饭活动总结篇三

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。

公司团建做饭活动总结篇四

为体现公司理念和价值观，公司特组织安排了“xx峡谷漂流一日游”活动，现将此次活动总结如下：

xx峡谷漂流一日游

20xx年xx月xx日、xx日

各部门根据各自工作情况分两批，共计51人参加。

共计x元

所有参加活动的员工分两日于早7：30分乘坐旅游大巴出发，历经3—4个小时的行程到达目的地——xx峡谷漂流的上码头，简单就餐后，于景区拍照留念。大约12：30分时着救生衣、安全帽进入橡皮筏开始漂流。漂流过程中虽然意外频发，但多是有惊无险，而且大家兴致高昂，笑声多多，畅游山水间。漂流长度约为10公里，于14：30分左右上岸，简单冲洗后乘大巴安全返回，约20：00回到公司结束行程。

在这次活动当中，大家没有了部门、身份之别，矛盾和隔阂也消失了。我们心无旁骛、无所顾忌的玩乐在一起，发挥出强有力的团队精神。如：有翻船或船被卡住时，大家都来帮忙推、拉，移动船只；有人落水而船已漂走，后面船上的人则想尽办法让其上船，不让一个人掉队。在水流平缓的地方，大家尽情的互相泼水，直到对方有人举手投降方才罢休，总

之大家是玩得酣畅淋漓，大呼痛快，意犹未尽。

通过此次活动，让大家在紧张的工作之余身心充分放松，彻底缓解工作压力，促进并加深了员工之间的相互了解，增进彼此之间的交流和沟通，更重要的是营造了全体员工团结凝聚、活跃、奋进的氛围。

公司团建做饭活动总结篇五

为体现公司理念和价值观，公司特组织安排了“xx峡谷漂流一日游”活动，现将此次活动总结如下：

xx峡谷漂流一日游

20xx年xx月xx日、xx日

各部门根据各自工作情况分两批，共计51人参加。

共计x元

所有参加活动的员工分两日于早7：30分乘坐旅游大巴出发，历经3—4个小时的行程到达目的地——xx峡谷漂流的上码头，简单就餐后，于景区拍照留念。大约12：30分时着救生衣、安全帽进入橡皮筏开始漂流。漂流过程中虽然意外频发，但多是有惊无险，而且大家兴致高昂，笑声多多，畅游山水间。漂流长度约为10公里，于14：30分左右上岸，简单冲洗后乘大巴安全返回，约20：00回到公司结束行程。

在这次活动当中，大家没有了部门、身份之别，矛盾和隔阂也消失了。我们心无旁骛、无所顾忌的玩乐在一起，发挥出强有力的团队精神。如：有翻船或船被卡住时，大家都来帮忙推、拉，移动船只；有人落水而船已漂走，后面船上的人则想尽办法让其上船，不让一个人掉队。在水流平缓的地方，大家尽情的互相泼水，直到对方有人举手投降方才罢休，总

之大家是玩得酣畅淋漓，大呼痛快，意犹未尽。

通过此次活动，让大家在紧张的工作之余身心充分放松，彻底缓解工作压力，促进并加深了员工之间的'相互了解，增进彼此之间的交流和沟通，更重要的是营造了全体员工团结凝聚、活跃、奋进的氛围。

公司团建做饭活动总结篇六

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。

公司团建做饭活动总结篇七

为体现公司理念和价值观，公司特组织安排了“xx峡谷漂流一日游”活动，现将此次活动总结如下：

xx峡谷漂流一日游

20xx年xx月xx日、xx日

各部门根据各自工作情况分两批，共计51人参加。

共计x元

所有参加活动的员工分两日于早7：30分乘坐旅游大巴出发，历经3—4个小时的行程到达目的地——xx峡谷漂流的上码头，简单就餐后，于景区拍照留念。大约12：30分时着救生衣、安全帽进入橡皮筏开始漂流。漂流过程中虽然意外频发，但多是有惊无险，而且大家兴致高昂，笑声多多，畅游山水间。漂流长度约为10公里，于14：30分左右上岸，简单冲洗后乘大巴安全返回，约20：00回到公司结束行程。

在这次活动当中，大家没有了部门、身份之别，矛盾和隔阂也消失了。我们心无旁骛、无所顾忌的玩乐在一起，发挥出强有力的团队精神。如：有翻船或船被卡住时，大家都来帮忙推、拉，移动船只；有人落水而船已漂走，后面船上的人则想尽办法让其上船，不让一个人掉队。在水流平缓的地方，大家尽情的互相泼水，直到对方有人举手投降方才罢休，总之大家是玩得酣畅淋漓，大呼痛快，意犹未尽。

通过此次活动，让大家在紧张的工作之余身心充分放松，彻底缓解工作压力，促进并加深了员工之间的相互了解，增进彼此之间的交流和沟通，更重要的是营造了全体员工团结凝聚、活跃、奋进的氛围。

公司团建做饭活动总结篇八

为体现公司理念和价值观，公司特组织安排了“xx峡谷漂流一日游”活动，现将此次活动总结如下：

xx峡谷漂流一日游

20xx年xx月xx日、xx日

各部门根据各自工作情况分两批，共计51人参加。

共计x元

所有参加活动的员工分两日于早7：30分乘坐旅游大巴出发，历经3—4个小时的行程到达目的地——xx峡谷漂流的上码头，简单就餐后，于景区拍照留念。大约12：30分时着救生衣、安全帽进入橡皮筏开始漂流。漂流过程中虽然意外频发，但多是有惊无险，而且大家兴致高昂，笑声多多，畅游山水间。漂流长度约为10公里，于14：30分左右上岸，简单冲洗后乘大巴安全返回，约20：00回到公司结束行程。

在这次活动当中，大家没有了部门、身份之别，矛盾和隔阂也消失了。我们心无旁骛、无所顾忌的玩乐在一起，发挥出强有力的团队精神。如：有翻船或船被卡住时，大家都来帮忙推、拉，移动船只；有人落水而船已漂走，后面船上的人则想尽办法让其上船，不让一个人掉队。在水流平缓的地方，大家尽情的互相泼水，直到对方有人举手投降方才罢休，总之大家是玩得酣畅淋漓，大呼痛快，意犹未尽。

通过此次活动，让大家在紧张的工作之余身心充分放松，彻底缓解工作压力，促进并加深了员工之间的相互了解，增进彼此之间的交流和沟通，更重要的是营造了全体员工团结凝聚、活跃、奋进的氛围。

公司团建做饭活动总结篇九

为缓解工作压力，提高团队凝聚力，宏发建设决定利用周末时间去福建泰宁进行团建活动，由副总经理吴桐带领大家感受大自然的的魅力，放松身心，释放自己。

福建泰宁是一座小县城，属于福建三明市辖区。虽然是旅游城市，但整个县城人口只有四万，县城主要干道没有红绿灯，最常用的交通工具是黄包车。但泰宁是个历史悠久的城市，从新石器时代就有人类在这里繁衍生息。“一个皇帝赐名的地方、一方原生野性的山水、一脉厚重辉煌的历史、一座古韵犹存的明城。”这“四个一”是对泰宁自然人文的高度概括。

这次团建活动主要游览以水上丹霞、峡谷群落、洞穴奇观、原始生态为主要景观特点，集奇异性、多样性、休闲性、文化性为一身。有千姿百态的丹霞地貌与浩瀚湖水完美结合的百里大金湖，有江南保存最完好、规模最大的明代民居尚书第古建筑群，有“一柱插地、不假片瓦”的悬空古刹甘露岩寺，还有以传承和保护明清时期的古建筑和古木雕精品为主的一家独具风韵的私家收藏文化明清园。

当我们到达泰宁的时候已经晚上八点了，经营部的男生有些水土不服，男生们主动帮助背包，并递上热水。副总吴桐怕大家晚上会饿，还特意与行政部经理罗旻斐、采购部经理黄鸿平一同寻找泰宁小吃给大家打包。第二天早上财务部的同事怕年轻人睡过头挨个叫早；爬斜线天的时候，互帮互助，团结合作；还有工程部的同事帮忙备好矿泉水，真是相当的暖心呀！财务部的小雨是公司年龄最小的女孩子，她“古灵精怪”，总是偷偷地拍下“精彩”的瞬间，惹笑一片；总是“语出惊人”，惊笑一片。晚上八点钟踏上了回昌的火车，团建活动就在这样温馨而快乐的气氛中圆满地结束了。

活动时间虽然只有短短的一天，但通过本次活动，拉近了员工们之间的距离，加深了员工们的友谊，更提高了团队的凝聚力，使大家在紧张的工作之余得到了更好的放松，让员工充分体会到企业文化的丰富以及找到归属感，让员工更有激情的投入到下半年的工作中。

感谢宏发大家庭，我们齐聚在这里，为了共同的事业而努力奋斗！燃起来吧！！

公司团建做饭活动总结篇十

xx月xx日早晨xx点，在领导的安排下，我和公司xx名同事准时从公司出发，开始了为期两天的拓展培训活动。开始的时候我以为和以前一样是出去游玩两天，活动结束后，我发现此次是以团队建设为目的，并不像以前那么简单。

回想团队建设中的点点滴滴，活动中给我印象较深刻的两个项目是“信任背摔”和“盲人方阵”。首先说下“信任背摔”，毫无疑问，就是站在距离地面一米多的平台上，背朝下面由同事建起的“人床”直立倒下。在下面搭建人墙的同事都很认真，可是当我站在平台上时，还是有点紧张，平台随着我上去不停抖动，深呼吸后，随着同事“3、2、1”的喊出，我倒了下去。

“信任背摔”这个项目整体来说还算顺利，通过这个游戏，我深刻的感受到信任与被信任的重要性，只有足够的信任自己的团队，倒下来的时候身体才会笔直，笔直倒下不但可以减轻下面同事的负担，对自己也更安全些。由这个游戏延伸到工作生活中，我们也应该做到足够的信任对方，不管是同事还是朋友，同时也要尽力做到让团队信赖自己，才能够出色的完成某些任务。

“盲人方阵”一首先教练为我们介绍了“盲人方阵”的规则，参加此项目的所有成员都带上眼罩，然后找到绳子，把绳子做成一个正方形，过程中不可以相互说话。

我们讨论了一小会，简单说了那些肢体语言代表前后左右，怎么把绳子抻成正方形。带上眼罩后，教练把要求改成了等边三角形。游戏开始后，我摸索着向前走，有人把绳子递到了我手上，可是我很快发现自己被绳子绕住了，一小会后有人拍我的手让我松开绳子，把绳子理好，接下来我就是服从安排。四十分钟后我们摘下了眼罩，总体来说是三角形，只是某些地方有些弧度，是因为我们手中的绳子握得太紧了。

通过这个项目，首先，我感受到协作的重要性，在我们有共同目标的情况下，不管是还是被都应该站在自己的位置，朝着我们的目标努力，千万不能都坚持自己的立场，那样只会被绳子缠绕，就像游戏刚开始那样。其次，我的感受是不管做什么都应该把握适当的度，有些事情抓的太紧只会适得其反。如果最后的我们除了三个角上的成员，别的都只是轻轻的把手放在绳子上，那我们的成果会更完美。

所以平时不管是领导和员工之间，还是大家相互合作的时候，都要在对方遵守规则的基础上，给予适当的空间。再次，我觉得客户也好，平时发生的任何事情也好，都会随时发生变化，所以我们无论做什么事情，都不能太死板，要学会随机应变。总之，一个团队无论做什么都应该做到一个规则，一个说法，一种态度，合作共进。

活动中，我记忆比较深的错误有两次，第一：在“急速60秒”中，有一次只翻牌，忘记给教练，我这样的失误不得不让下一位成员又把我做的事情重复一次，浪费了团队的时间；第二：在“团队沟通”项目中，我没能将自己得到的信息正确传达，因为没有遵守规则，传给下一位成员时丢掉了小数点。我的错误让我得到的教训是：无论做任何事情，都需要时刻保持注意力集中，牢记规则，违背规则只会给自己的团队带来不必要的损失。

这次团建活动是我毕业以来，第一次参加这样的活动，我深刻的感受到凝聚力的重要性，正像我们的口号一样——团结协作，谁与争锋！相信这次活动会让我受益终生，我也深信我所在的公司会在大家的共同努力下蒸蒸日上。