

最新团队拓展训练心得体会(大全8篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

团队拓展训练心得体会篇一

天气的炎热正是考验我的时候，这次培训我听到最多的一句话就是：“相信自己！相信团队！”这也正是我们需要的一句话，在工作中，我要相信自己，更要相信我们自己的团队，不是吗，团队需要协助，需要配合，需要有执行力，从一个个小游戏当中我深刻的体会到了这一点。在拓展训练中，每个人、每个项目都离不开团队的支持和鼓励，离不开集体的智慧和力量。每个队都要选出自己的队长，然后大家一起设计自己的队名、队徽、口号，每个项目虽侧重点不同，但都会给人带来深刻的思考和启示，使队员受益匪浅。虽然只有短短的半天时间，但其效果却是其他很多培训远不能及的。

从“激情节拍”中我体会到了团队朝一个共同的目标共同努力，就一定能超越我们自觉的想象，从“家庭和谐号”中知道了只要坚持到最后，就是胜利！最关键的是“背摔”这个游戏，看到最年长的队友张总第一个站到高台上摔下去，这不仅是自己的勇气，更因为是他相信自己的团队，这是对我们最大的鼓舞，心往一处想，劲往一处使是工作中必不可少的，只要这样才能使工作做的更好。

从这次活动我还有另外一种体会，那就是由于平时大家都在不同的岗位工作，而且各自的工作都很忙，交流和沟通的机会很少。这次拓展训练提供了一个很好的机会，让我全身心溶入到长城这个大团队中，与公司领导和同事们彼此开诚布

公、交流沟通、团结互助，增进了了解，加深了友谊，这也是利于我们平时的日常工作。也希望公司多搞些这样的活动。

没有完美的个人，但是我们的团队组合到一起就是完美的，在短短的半天时间内，我对我和我的团队有了全新的认识。克服困难，锻炼体魄，磨练个人意志，增强适应能力，相互协作，形成有力的战斗团队，这才是一个大团队所需要的。希望公司多进行此类良好积极的活动，我们需要优秀的团队精神。

团队拓展训练心得体会篇二

拓展训练回来后的两个早晨，我都是做梦笑醒的，做的梦都跟大家相关，一片欢乐。在这次拓展训练中我一直感受到团结、包容、智慧、欢乐的群体氛围。高空跳断桥、解手链、限时竞速、造船渡河、篝火晚会。。。真的很美!很难忘!

在旗上写队名时，有队员专业地喊：加粗!加粗!当时瞬间很佩服他对工作的认真与投入，以致与于写个队名都不忘“野狼队”。

正如教练送给我们的第一句话是：投入!只有投入才能享受过程，更好的享受过程。

队友，我为你的投入点赞!

第一个活动是蛟龙过海、解手链和团队有我更精彩串起来的。计时前，我们小队珍惜时间分工合作。先抽出了参与蛟龙过海活动的人，其余的想方法如何快速解手链。参与蛟龙过海的队友在一旁练习，对于过程中出现的不完美，大家积极提出建议并虚心接受、改进。结果在和其他小队比赛中，我们的速度快很多。我一直把这个归结于是团结、合作、速度。但是，部长提出的一点让我惊叹!平常心!他说发现大家在整个过程都没人想着怎么争最快，而是投入到怎么做好，如何

做得更好，这样一来整个过程大家都开心，也意外得到了惊喜。是的，我相信如果做什么事情都能保持平常心，以不慌不忙、平平常常的姿态去面对，我们的精神能得到比名利还更愉悦的享受。

那么，就先以平常心对待、体验这次难得的拓展训练吧。

第一晚生日晚会的设计让我很感动，一开始以为他们四个人真的是因为表现不好被教官点名批评。。。直到生日蛋糕的出现，才松了口气，露出了笑容，也看到些闪动、迷人的泪光。

但是，十五分钟的两套衣服设计和节目，更让我眼前一亮。我万万想不到队长一个羞涩的笑就把重任给担当下来了。也许是我来公司不久，感觉平时大家都是忙于工作，比较少进行工作外的沟通。一开始想着一般人都不情愿去扮演这么一个“没节操”的角色吧，还要上去表演节目。。但是，队长的自我牺牲让我敬佩万分。人家的一骑红尘妃子笑，队长的一身女装众人乐。如果没有自我牺牲的精神，估计篝火晚会没这么乐吧。当然，其他小队的也很给力。

每个活动的总结，总会有人主动出来分享心得，到后来有人提议说，让每个人都有机会站出来与大家分享!还没有出来过的尽量出来!虽然这句话在课堂上听了n多遍，但第一次觉得这句话很有分量!只因为尊重!平等!

我是一个不怎么讲话、不会讲话的人，身边也有许多类似的人!但我希望这种情况能够得到改善。之前看过一故事□a明星夜晚打的回家，到点时自己看下表自觉拿出来200块给司机，但是司机完全没有还给她5块的意思。她想想算了，也就5块钱，人家司机也不容易，关上车门走了。走了两步才突然想起来是自招车的，应该再给司机10块的，但司机也没跟她要。于是她倒回去问司机，你怎么不说我少给您10块呢?这时，得到这样的回答：我以为在你们眼中10块钱不算什么，有没有

都一样的!其实，如果双方一开始有沟通的话是不会出现这种不开心的情况。此后我才不忽略沟通。但训练中的司令指挥官士兵游戏，让我明白有沟通是不够的，沟通也要准确、有效，同时还有时限、立场。

这是让我最感动的——成功墙!

我基本上是在第一人梯旁。整个过程，他们、痛苦的声音、痛热的肩膀，坚忍的表情、咬牙的坚持，也感受到他们没体力时的沉默与信念。

就像教练说的，他们长这么大估计都没人踩过他们的肩膀，而他们却能够这么痛的情况下坚忍着撑这么多人、这么久、这么重。

上面的人，四个手指头那么渺小，但力量那么持久，保护得了所有的“生命”!

本来这个是感触最多最深，看着相片都很感动，却写不出来。但发现，沉淀下来的已经潜移默化地在改变我们的生活。

通过参加这次户外拓展训练活动，我也认识到大家的美：主动(我炒菜、我洗菜、我捡柴)、责任感、天真(灰太狼)、乐于付出(搬大家的物品、划船)、爱。。。另外，自己也因为这次活动有所改变，相信自己会变的更好，也相信大家都是往更好的方面发展，更相信在这些“好”的人的努力下，我们的公司越办越好!

团队拓展训练心得体会篇三

这次拓展训练有苦有累，有欢笑有泪水。5月中旬公司组织所有员工，进行了一天的拓展训练，我领悟到只有我们释放激情，勇于挑战自我了，并把自己的一切与团队融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才能使我

们的团队在激烈的市场竞争中永远立于不败之地。

一切皆有可能，超越自己就能够创造奇迹，只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。因此，在我们的工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。

按照教练的要求，我们被分成了三队，每队选一名队长，一名秘书，取一个队名，一首队歌和一句口号。在开始项目前我们就明白此次训练我们唯一要做的就是配合，需要我们每一位队员的通力配合，更需要我们每队的紧密团结，我们才会打造一个完美的，出色的团队，才能成功地完成各个训练项目。

有人说：激情是个天使，可以使你进步，可以让你获得成功，也有人说：激情就是恶魔，可以让你浮躁，可以让你直面失败。无可否认，激情在随波逐流的世界总有着矛盾的两面，但却有人忽视了，年轻不怕失败，年轻就会努力，年轻需要激情。而更多的是需要我们将激情投入到生活与工作中，而此次拓展训练就是去让我们释放激情，挑战自我。

所有的训练项目在教官的指导下有序的进行，训练课程有：时代战车，盲兵布阵，信任背摔，雷区取水，高空断桥，毕业墙等，所有的训练项目都在考验团队的协作能力以及沟通能力。其中让我感触最深的是高空断桥这个项目，当教官宣布训练开始时我的'队友们个个摩拳擦掌，跃跃欲试，而我犹豫了，后退了，心想等队友们先上去试试，看看情况再说吧，还没等我回神只见一个身影站在8米的高空从这桥这头跃到桥另一头，身轻如燕轻松自如，一看是徐金玲，紧接着陈科长，魏主任也毫不示弱，非常干脆利落地完成了任务。队友们一个接一个完成了任务，而我越发的紧张，突然一个声音在我耳边响起：“快上去，我们给你加油，相信自己。”是魏主任在鼓励我，刚才紧张的心顿时霍朗，看到队友们精彩的表

现，我试问自己别人能行我怎么就不行，我的自信呢？于是怀着忐忑不安的心情，一口气爬到8米高的断桥上，站在桥上就不那么回事了，所有的勇气，所有的信念就在那一瞬间崩塌了。

在队友们的鼓励声中我跃跃欲试了几次都没敢跨过去，始终没有战胜自己恐慌的心理，在桥上足足站了十来分钟，一步都不敢跨出，心想：我就这么没用吗？这点困难我都不能克服吗？工作中的困难我也在逃避吗？一个个问号在我的脑海里闪烁。我害怕了，我退却了，我恐惧了，甚至有了想放弃的念头。就在这时我第一次流下了幸福的眼泪，这眼泪来自于队友们的加油声，鼓励的话语，教官的命令，是他们一次又一次地震撼着我的心灵。这眼泪来自于感动，有这么多队友在关心着我，在鼓励着我，都希望看到我最坚强的一面。而此时此刻我觉得自己不是一个人在战斗，是我们这个团队在共同作战，我不能因为自己的自私而影响整个团队的荣誉，想到这里我鼓起勇气，在教官的指导下跨出了这一步，同时也跨出了我人生的第一步。我成功了，我战胜了自己，挑战了自己。

通过这次拓展训练，对照自己的工作，我将从以下三个方面来加以改进：一是调整心态，焕发激情。二是勇于挑战，敢于突破。三是要有责任感和使命感。作为一名经理助理，我们的心理素质表现将直接对员工工作情绪产生影响，我们要做到既不急噪，又冷静果断，营造一个轻松的工作氛围，树立员工工作的信心，不断地激发全员的激情，保持高效的，创新的工作方式，让我们的团队保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

团队拓展训练心得体会篇四

“拓展训练”这个名词早在一年之前就已如雷贯耳，背摔、四米高墙，似乎一点都不能引起我的兴趣。可能是太小的时候接受过多运动训练，现在觉得这些训练对我来说太过容易，

要不是领导要求只有40岁以上可以不参加，估计我会选择放弃此项训练。

周六早晨同事们如约到达广州笑翻天乐园，当我看到培训师的一刹那，似乎带我回到了童年时代，就像是当年教练带我们进入赛区，准备作战的感觉。集合、分组、换服装……一切一切让我进入了备战状态。“金色”，最喜爱的颜色，最幸运的颜色，“大皇蜂”，高傲的名字，“皇蜂、皇蜂，谁与争锋”响亮的队训，热血开始在体内沸腾，情绪开始激动，在老师和队长的带领下，我们进入了培训区域。

团队拓展训练心得体会篇五

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在一天的时间里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。

这次训练，大家共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功。

一个优秀的团队必须有明确的目标；在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识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。

分层管理，明确领导极其重要，每个人的岗位职责确定以后，

各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观行动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好，做事要先做计划，在开展行动，这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。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。

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。

团队拓展训练心得体会篇六

三天两夜的户外拓展训练结束了，这次户外拓展训练活动对于自己来说是一次成长和蜕变，收获满满，感触颇深。

距离上次军训拓展训练还是大学时期，虽然已经过去几年时光，但回想起发生的点点滴滴仍能清晰的记起，无论是曾经留着汗水的脸颊，湿透的衣服，还是发痛的双脚都让我难以忘怀。这一次，怀着无比忐忑又有些许期待的心情，再次体验到了曾经的感觉，虽然经过几年大学生活的消磨，早已没了当年军训拓展训练的热情，但当穿上军训服的那一刻起，我对这次军训拓展训练的态度又变得严肃起来，站军姿的时候，即使前脚掌已经很痛，没有军训教官的命令，我们丝毫都不动，依然在坚持。坚定的毅力就是这样一点一点培养起来的，军训的磨砺，能够是我们改掉懒散的作风，重拾当年的朝气蓬勃，站在训练场上，身处队列之中时，随着每一个动作的进行，每一次的体位转换，每一次的队列前行，都使我们心中的距离拉的更近，军训的目的不是为了让我们站站军姿，走走正步，而是让我们体会到，我们是一个集体，我们每个人都是集体中的一份子。

这三天户外拓展训练活动我们一起完成了“众志成城”、“高空断桥”、“信任背摔”、“毕业墙”、“达芬奇”这几个拓展训练游戏，让我感受到团队的力量是无穷的，

为了团队的胜利，有些人甘愿做人桥人梯，看到他们身上被踩踏得痕迹，内心深深感动，突然发现，我们所参与得各个拓展训练游戏，都是要教会我们“团结”。

在生活和工作中，我们要相信自己的同伴以及同事，要学会传递和分享自己的经验，要学会挑战一些自己认为不可能完成的事情，当我们敢于尝试并取得不错的成绩后，会感慨原来自己那么棒。

感恩自己的父母，朋友，是他们给了我生活的动力，更要感恩院党委，他们安排的这次拓展，让我有了质的蜕变。我是一位新人，我会向老师们学习，提高自己的专业技能，提升自己的理论知识，为医院贡献出自己的力量！我骄傲。

团队拓展训练心得体会篇七

周六公司所有销售精英一同奔向了广州笑翻天进行了一天的《销售精英训练营》，活动以“打造团队凝聚力，开发个人潜能”为主题，一路上大家气氛异常活跃，感觉半个小时不到就到达了广州笑翻天目的地。

活动的内容大致是我们在教练的引导下，完成一个个项目，在项目中感受团队精神的强烈震撼，团队协作的共鸣，同时也让我们得到很多启示，明确了团队目标，认识了自身潜能，增强了自信心，树立了员工相互配合的团队精神，一同分享与集体的快乐，增进大家对集体的责任心。

一天下来经历了“七巧板”、“军事障碍”、“极速时限”、“罗马炮架”等多个项目，克服了一个个的难关，对新老员工今后的工作中树立相互配合、相互支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是相当的助益。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

七巧板项目，着重磨练了我们的冷静分析问题能力、创新能力、换位思考、全局统筹，这对销售来说至关重要，如何站在客户角度思考，如何针对不同客户采取不同创意，如何在拨打电话之前有个整体思路，如何遇到问题是冷静的思考？这一些都是一生的财富。而广州笑翻天的一幕幕，让我们忘记了年龄、忘记了职位、忘记了性别，最后大家在“超越自我，挑战极限，打造赢的团队”的红色大舞台留下了团队的合影，把成长的过程记录了下来。

参加这次拓展活动，确实意犹未尽，希望我们都把总结到的经验，在销售工作当中，不断运用，有总结才有提升，总结可以点评过去，改变现在，瞄准未来，公司的所有销售精英们，加油。

团队拓展训练心得体会篇八

这次拓展训练让我更深刻的理解到团结的力量，规则的重要性。给我感触最深的是最后一个毕业墙训练项目，在项目拓展训练中每一个成员无不表现出贡献精神，发挥自身的优势，共同完成目标。拓展训练也让我明白一个道理勇于突破超越极限，一切皆有可能！

从失败中我们也得到教训：在工作中，各部门之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，才能使我们团队在激烈的市场竞争中立于不败之地。

这次拓展活动，让我深深体会到了什么是团队协作精神，同时也学会了如何突破自己的心里障碍，一跳一摔让我自己有了一个很大的`跨越，锻炼了我的胆识，相信了自己又相信了团队。在以后的工作中，积极进取，共同进步！