

岁到岁半运动训练方案 干部训练营方案 心得体会(优秀9篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

岁到岁半运动训练方案篇一

第一段：干部训练营方案的背景和目的（200字）

干部训练营方案作为干部培训的一种创新模式，旨在提高干部的履职能力和综合素质，培养一支具备现代管理能力和领导才能的干部队伍。该方案通过集中培训和实践相结合的方式，帮助干部提高工作能力，在面临复杂多变的工作环境中做出明智的决策，更好地履行自己的职责。

第二段：干部训练营方案的内容和形式（200字）

干部训练营方案包括理论学习、实践训练和团队合作等环节。在理论学习环节，干部通过系统学习党的理论知识、政策法规和管理经验，提升自己的理论水平；在实践训练环节，干部通过实地考察和模拟演练等形式，锻炼自己解决实际问题的能力；在团队合作环节，干部通过参与团队项目，培养工作中的合作意识和领导能力。

第三段：干部训练营方案的收获和启示（300字）

参与干部训练营方案，我深切感受到了集体智慧和共同协作的力量。在集体智慧的引领下，我们能够找到解决问题的最佳路径和方法，并在实践中取得令人满意的成果。通过与其

他干部的交流和合作，我认识到自身的不足之处，更加明确了自己的发展方向和努力方向。同时，干部训练营方案还启发我，作为一名干部，要善于思考问题，勇于担当责任，并探索创新模式，以适应当前快速变化的社会环境。

第四段：干部训练营方案的挑战和反思（300字）

干部训练营方案也面临着一些挑战。首先，个别干部对集中学习和实践训练缺乏兴趣，导致学习效果的不尽理想。其次，干部训练营方案在实施过程中，需要耗费大量的人力、物力和财力，对组织提出了更高的要求。因此，在今后的方案改进中，应加强课程设计和教学方法的创新，激发干部的学习热情；同时，加强资源整合和效益评估，提高方案的实施效果。

第五段：干部训练营方案的重要性的和继续推进（200字）

干部训练营方案对于培养现代化管理人才，促进干部队伍的转型升级具有重要意义。在新时代的背景下，干部应具备更高的能力和素质，才能更好地应对复杂多变的环境。因此，我们应继续推进干部训练营方案，加强理论学习和实践培训，培养一支适应社会发展需要的高素质干部队伍。只有这样，我们才能更好地履行自己的职责，为实现国家的繁荣和人民的幸福做出更大的贡献。

岁到岁半运动训练方案篇二

一、活动目的与目标

1、通过户外拓展训练,培养学生积极参与互动的团队精神,加强学生彼此之间学生与老师之间、学生与家长之间的交流,建立互助互信的班集体及和谐校园,共同创造高考辉煌,真正做到“达材一年,幸福一生”。

2、目标:培养学生的自信心,这是成功的基石;要有永不言败的意志力,它是成功的保险;要有标新立异的创新精神,它是竞争力的源泉;要有爱心和感恩之心,要学会付出、感受爱和传播爱,这是快乐成功的关键;要点燃生命,有强烈的进取心、上进心和责任感,培养一定要成功的强烈欲望;要锁定人生坐标,要目标清晰,善于规划与计划;要驾驭生命的航程,有严格高效的时间管理;要学会阳光思维,具有积极的心态;要走出生命的孤岛,要有团队合作能力,要宽容、豁达;要致力于生命的成长,不断学习,不断改变,不断进行自我超越;培养适应能力,促进生命成长;加强心理建设,学会认识自我,接纳他人,学会疏缓心理压力,促进心理健康。

二、时间及具体安排:

1、26日召开全体教师会议,布置相关工作,30日早上晨训学生动员。

4、每班可自愿报名邀请家长参加,及时电话联系,费用158元/人;选派一名学生举班旗,班旗在教育处领取。

5、学校值班:8月31日z

9月1日zz

三、人员安排及要求

1、人员安排表

总指挥:zz

总负责:zz(包括车辆联系及安排)

成员:各班班主任

宣传报道:zz

车辆调度,上下车地点确定,学生上车安排:zz

2、具体负责人安排及车辆调度:

班级 负责老师 人数 车次 跟班老师 备注

注:各班调入其他车辆的同学,请安排组长负责,落实到姓名,并交一份名单到跟车老师。8月31日家长统一坐程12号车,9月1日家长随班级所在车辆前往。

3、活动组织:

1)活动以班级为单位,报名家长安排到子女的班级。

2)各班跟班教师到所在班级与学生一起参加拓展活动。

3)活动分组、活动组织、吃饭安排由拓展训练中心负责。。

5)训练场地:长沙市国防教育基地。

四、注意事项

2、训练期间,尽量不带贵重物品和大量现金,女同学不得佩戴首饰;

3、戴眼镜的同学应备有防跌的眼镜架或准备小绳加固眼镜;

4、培训前请将长指甲剪去;

5、必须服从教练的管理;

6、在培训中,如有身体不适,请及时向教练报告;

- 7、在培训中, 爱护各项培训设施及自然环境, 不要乱丢垃圾。
- 8、饭前便后要洗手, 不吃不洁食物。
- 9、注意防中暑、防晒, 要多喝水。
- 10、中午所有参训人员在基地食堂统一就餐, 十人一桌, 由教官统一安排。

五、纪律和安全

- 1、所有学生从后校门出、返校时从后校门进; 返校后进行休整和洗澡、洗衣服, 任何人不得在外逗留, 晚上7:00正常进行晚自习, 学校将对各班进行人数清点。
- 2、训练期间, 不得使用手机。
- 3、在无教练指导下, 任何人不得攀爬1米以上高空或做其它任何危险活动。
- 4、服从教练安排和指挥, 遵循活动操作规程与安全规则。
- 5、受训期间, 除特殊情况外, 不得外出。
- 6、乘车过程中, 不要乱窜座位、跑动, 以免紧急刹车时发生危险;
- 7、培养自己的时间观念, 不能迟到, 注意节水, 各班在训练基地根据需要自购桶装矿泉水, 学生、家长、老师自备空瓶子。

六、其他

- 1、星期六和星期日不参加拓展训练的班级照临时课表上课。
- 2、晚自习照常, 如有变动, 另行通知。

欢迎家长报名参加户外拓展训练,与各班班主任联系,收报名费150元,报名时间8月24日——8月30日。

长沙市达材学校教育处

岁到岁半运动训练方案篇三

积极开展“一校两特”活动,全面实施素质教育,让学生参加科学健康、生动活泼的体育艺术活动,努力提高学生的运动技能和艺术素养,促进学生健康成长和全面发展,让每个学生至少掌握一项体育运动技能和一项艺术特长。

赵清泉 李德平 陈敏莉 王 春

- 1、负责各班跳绳基础技巧的训练;
- 2、分别设计单人、双人单绳、双人双绳、交互绳花样动作组合(每人负责设计一项)。
- 3、刘 佳 刘婷婷 汤 燕(负责团体操队型及变换、音乐的设计)

训练时间:10月8日——10月31日,利用体育课进行跳绳基础技巧的学习;11月开始团体操的合练。

附花样跳绳的基础技巧动作:

跳绳基础动作、跳绳几种步伐跳(左右、前后、左右开合、前后开合、交叉步、十字步、前踢跳、后踢跳、抬腿跳、跑步跳)、跳绳交叉动作、跳绳侧甩交叉动作(侧甩直摇、交叉)、跳绳前后交叉动作、跳绳背交叉动作、跳绳反正摇结合、双人单绳交叉跳(直摇、背后、跨下)、双人单绳转身跳(异向、同向转身)、双人单绳异体位交叉跳(异体位、异体胯下、异体位前后、异体位胯下前后交叉)、双人双绳动

作。

岁到岁半运动训练方案篇四

第一段：介绍西藏清军训练方案的背景和意义（200字）

西藏清军训练方案是为了提高西藏地方军队的战斗力和素质而制定的一套综合性训练方案。随着时代的发展和国际形势的变化，西藏不仅需要有一个强大的保卫军队，也需要培养一支能够适应现代战争需求的精英部队。因此，制定西藏清军训练方案就显得尤为重要。该方案的目标是通过系统的训练和有效的保障措施，提高军队的战斗力和处理紧急情况的能力，为西藏的繁荣与稳定做出贡献。

第二段：详细介绍西藏清军训练方案的内容和组成（300字）

西藏清军训练方案涵盖了各个方面的训练内容。首先，训练方案注重体能的提高。通过长跑、训练军事细胞、素质拓展等项目，锻炼官兵的体能，并帮助他们建立起团队合作意识。其次，方案强调武器装备的熟悉和操作。在实战化的环境下，训练官兵如何使用各类武器装备，提高击中精确度和反应速度。此外，该训练方案还注重军事技能的提升，包括战术运用、地形分析等，以确保军队能够在不同战场条件下运用自如。最后，方案中也包括心理素质和信仰教育的培养，以提高个人的坚韧性和战斗信念。

第三段：自己对西藏清军训练方案的体验和感受（300字）

在参与西藏清军训练方案的过程中，我深刻体会到它的科学性和针对性。通过训练，我能够逐渐提高自己的体能水平，更好地适应高强度的训练。此外，训练中的协作也让我意识到，一个人的战斗力是有限的，团队合作至关重要。通过与战友们的互动和协作，我学会了倾听和支持，也培养了集体荣誉感。此外，训练中对于武器装备的熟悉和操作让我对现

代战争的方式和要求有了更深入的了解，提升了自己的战斗能力。

第四段：西藏清军训练方案的局限性和改进建议（200字）

然而，西藏清军训练方案也存在一些局限性。首先，由于地理环境和气候条件的限制，训练场地较为有限，可能无法完全模拟实战环境。其次，训练方案中的时间安排可能不够灵活，无法根据个体的实际情况进行个性化调整。同时，在心理素质和信仰教育方面，方案的培养效果可能需要进一步完善。为了解决这些问题，我建议可以增加训练场地的数量和质量，加强与高山地区的合作，以获得更好的训练效果。同时，也可以通过多样化的训练项目和灵活的时间安排，确保每位官兵都能得到个性化的培养。

第五段：总结西藏清军训练方案的重要性和未来的发展方向（200字）

西藏清军训练方案对于提高西藏地方军队的战斗力和素质具有重要意义。它通过科学的训练方法和全面的内容，不断提高军队官兵的体能素质、战斗技能和心理素质。然而，方案中的一些不足也需要我们不断改进和完善。只有不断地优化方案内容、增加训练资源和改进培养方法，才能够使西藏地方军队真正具备应对现代战争的能力，为西藏的稳定与繁荣做出更大贡献。

岁到岁半运动训练方案篇五

为规范我镇的灭火救援业务训练工作，提高消防队的战斗力，参照《公安消防部队灭火救援业务训练大纲》，结合消防队的实际，制定本方案。

贯彻“预防为主、防消结合”的消防工作方针，坚持从实战需要出发，立足现有器材装备，苦练灭火救援基本功，努力

增强队伍业务素质，全面提高技战水平和综合执勤能力，力争把各类火灾事故消灭在初起阶段，最大限度减少火灾危害，更好地为我镇的经济和社会发展提供优质服务。

广泛抓好消防安全宣传和业务教育训练，重点抓好以下几个方面：1、政治教育。主要抓好消防常识教育、职业道德教育和政策文件学习。通过教育，引导队员了解消防队伍的工作任务、性质、特点和要求，掌握基本的消防法律法规知识，养成良好的职业道德风尚，增强消防队员的荣誉感、责任感，争当爱岗敬业、素质过硬的合格消防员。

2、业务理论学习。主要抓好消防法规、燃烧常识、防火常识、执勤灭火常识、消防器材装备、消防供水、消防通信、灭火战术措施及防火安全检查常识的学习，掌握基本的防火、灭火知识。

3、军体训练。一是队列训练，主要是单个军人班排队列动作。二是体能训练，主要是双杠、俯卧撑、负重跑、推举杠铃和中长跑等项目，提高队员的身体素质。

4、技术和应用训练。主要是以战斗员、驾驶员、战斗班为主进行器材装备操作技术训练，使受训人员熟悉掌握装备器材的操作使用和维护保养技能。在掌握个人操作技术的基础上，加强班应用训练。制定水源、道路、单位三标图以及消防重点保卫单位的灭火救援预案，大力开展“六熟悉”训练。

5、实战训练。实战训练注重强化重点单位或重点部位灭火预案演练、各种对象/类型预案灭火与救人的作战行动训练，通过实战演练，使战斗员熟悉各种火灾的规律、特点及灭火措施和灭火战斗行动等，提高指挥员的组织指挥能力和战斗员临场应变能力。

6、防火宣传。一是通过联合辖区企业进行联合消防演练，广泛开展消防知识宣传教育，提高广大人民群众对消防安全的

认识和自觉投入到日常生活防火工作。二是抓好社区兼职、志愿消防队伍建设，加大对兼职、义务消防队员进行业务培训力度，提高兼职、志愿消防队员的自防自救能力。

全年政治教育和业务训练时间40天，政治教育5天，业务学习训练35天。其中：业务理论学习5天，军体训练2天，技术和应用训练3天；实战训练5天；机动5天。

业务训练要坚持三个重点、做到三个结合，即要坚持抓好技能训练、重点单位或重点部位灭火预案制定与演练、各种对象灭火战斗行动训练；做到操场训练与实地训练结合、日常训练与定期考核结合、实际训练与防火检查结合。在训练中相互交流经验，互相学习，共同提高，促进业务训练开展，不断提高训练效果。

1、健全制度，从严治训。根据分队实际情况，健全队伍管理制度，提升分队正规化建设水平，着力培养队员严谨的工作态度和雷厉风行的作风，确保拉得出，冲得上，打得赢。

2、立足现实，加大投入。结合分队实际情况，进一步加大消防器材装备充实。尤其是战斗服、水带、水枪、对讲机、安全带(钩)、空气呼吸器、救生绳、强光照灯、液压破拆工具组等个人防护装备及常规和特种器材基本达到标准配置。

3、突出重点、强化演练。经常深入开展模拟训练及实地演练，对辖区内的消防重点保护单位、重点部位有针对性的进行灭火战斗演练，不断提高队伍的实战能力和业务技术水平。

4、严格训练，严格考核。狠抓消防业务教育训练，严格落实训练内容、时间、人员和效果，不断提高训练成效。严格落实考核奖惩制度，每月进行一次考核，加大薄弱项目的针对性训练。

5、服从调动、接受上级业务指导。自觉服从公安消防队的业

务指导，积极参加公安消防队组织的业务考核、训练竞赛、和联合演练；坚决服从公安消防队的灭火调动指挥，在做好本辖区消防工作的同时，积极支援其他地区的灭火救援工作。

岁到岁半运动训练方案篇六

随着社会的发展，法律的适用越来越广泛，对司法警官的要求也越来越高，因此，司法警官训练方案变得尤为重要。在经历了一个月的密集训练后，我深刻地认识到这个方案的必要性和重要性。下面将就我的个人体会，进行阐述。

首先，司法警官训练方案不仅有力地强化了我们的体魄，也提升了我们的意志品质。在这一个月的训练中，我们每天都要进行大量的体能训练，如跑步、俯卧撑、绳索攀爬等。这些训练虽然非常辛苦，但是却让我感到收获满满。通过这些训练，我不仅增强了自己的体质，提高了抵挡疲劳的能力，也锻炼了自己的意志品质，使自己能够坚持不懈地奋斗到底。同时，这些训练也加深了我对团队合作的认识，让我明确了团队的力量是无穷的。在训练过程中，我们时常互相鼓励、互相帮助，充分展现了团队合作的力量，这也将对我们日后的工作产生积极影响。

其次，司法警官训练方案还着重培养了我们的法律素养和职业道德。作为一名合格的司法警官，首先要有深厚的法律素养。在训练中，我们不仅学习了刑法、民法等基础法律知识，还进行了大量的案例研究和模拟审判，深入理解了法律的运作机制。通过这些学习，我们更加明确了法律在维护社会秩序和公正的重要性，也增强了自己的法律意识和法治观念。与此同时，司法警官训练方案也不忘强调职业道德的培养。在训练中，我们始终坚持讲规矩、守纪律，如严守纪律的要求和团队合作的原则等，这将对我们的工作起到积极的引导作用。

此外，司法警官训练方案还注重培养我们的综合应变能力和

危机处理能力。在真实的案例模拟中，我们分组进行了多次临场处置演练，旨在培养我们在紧急情况下的反应和处理能力。通过不断的训练，我们学会了快速有效地分析问题，提出合理的解决方案，并在实践中不断完善自己的技能。这些训练不仅提高了我们的综合应变能力，也增强了我们在危机处理中的沉着冷静，从而更好地保护社会的安定与和谐。

最后，司法警官训练方案还在认识我们对身份的重要性，要求我们始终保持对人民的忠诚和对事业的热爱。在训练中，我们时刻铭记着自己的使命，始终坚持依法办案，不被任何诱惑和压力动摇。训练方案强调了我們作为司法警官要对人民负责，要保护人民的合法权益，做到公正、廉洁、勤勉。这种身份的认识将使我们在日后的工作中更加坚定、更加努力，始终不忘初心，不负人民的期望。

总而言之，司法警官训练方案是一项旨在提升司法警官素质的重要训练方案。通过这一个月的训练，我深刻感受到它的必要性和重要性。它不仅强化了我们的体魄，提升了意志品质，也培养了我们的法律素养和职业道德，提高了我们的综合应变能力和危机处理能力，还加深了我们对身份的认识。我相信，在今后的工作中，我会更加坚定、更加努力地履行自己的职责，以保护人民的利益为己任，为社会的安定与和谐贡献自己的力量。

岁到岁半运动训练方案篇七

在现代社会与眼下的竞争激烈、多变的市场环境中，企业人才的培养和发展显得尤为重要。为了适应市场需求，提高员工的综合素质和专业能力，很多企业选择组建训练专班来进行培训。本文将从组建方案的制定、师资力量的培养、培训内容的设计、学员的参与和成果的评估五个方面，对训练专班组建方案进行了探讨和总结。

首先，制定组建方案是训练专班组建的基础。制定方案时要

明确培训目标 and 需求，并根据企业实际情况来确定培训的内容和形式。同时，还要考虑到学员的实际情况和需求，制定个性化的成长计划。此外，要合理安排培训时间和地点，确保能够最大程度地减少学员在工作上的压力。制定一个周密的组建方案，可以为后续的培训工作提供有力支持。

其次，师资力量培养是训练专班组建的关键。培训专班的教师队伍要具备丰富的实践经验和深厚的理论功底，能够通过生动的案例和实际操作帮助学员提升能力。此外，教师还要具备良好的沟通和组织能力，能够与学员进行有效沟通，并且能够组织一些实践活动来帮助学员在实践中提高能力。良好的师资力量是训练专班组建的基础，也是学员能否取得实质性进步的保障。

第三，培训内容的设计要有针对性和实用性。培训内容的设计应紧密结合企业的实际需求和学员的现状，以解决实际问题为导向，注重实践操作，让学员能够通过培训掌握实用的技能和方法。此外，要注重培养学员的综合素质，强调团队合作和创新能力的培养。培训内容的设计要贴近实际，能够帮助学员更好地适应市场的需求，提升竞争力。

第四，学员的参与是训练专班组建的关键。学员在培训过程中要积极参与，主动学习，充分利用培训资源和机会提升自己的能力。培训专班组建方案要提供良好的学习环境和资源支持，鼓励学员参加实践活动和项目实战，培养学员的动手能力和解决问题的能力。学员的参与是训练专班组建成果的关键，也是企业培养人才的核心目标之一。

最后，对培训成果的评估是训练专班组建的重要环节。通过对学员的学习效果和综合素质的考核评价，可以及时发现问题和不足，为后续的培训工作提供参考和改进的依据。评估工作要全面客观，注重实效，采用多种评价方法和工具，如考试、实践操作和座谈等，并及时与学员进行反馈和交流，帮助学员改进和提升。

综上所述，训练专班组建方案的制定、师资力量的培养、培训内容的设计、学员的参与和成果的评估这五个方面密不可分，相互关联，相互影响。只有通过精心设计和周密安排，才能充分发挥训练专班组建的作用，实现企业和员工的共同发展。企业要加强对训练专班组建方案的关注和重视，提供全方位的支持和保障，为员工的培训和发展创造良好的条件和机会。

岁到岁半运动训练方案篇八

本次培训将按照团队组建—磨合—成长—成熟4个模块进行设计。

第一阶段创建营：寻找个人及团队激情根源/打破成员内心隔阂/设立团队核心；

第二阶段熔炼营：建立团队信任/营造团队沟通平台/化解团队冲突；

第四阶段卓越营：允许将领导权交给其它人/鼓励团队以外的联系/容纳意见分歧/打破常规。

培训流程

卓越团队—创建篇

项目名称：破冰起航

项目介绍：破冰就是打破人与人之间的隔阂，创造良好的沟通氛围，激发热情与斗志。通过精心设定一系列的团队游戏认识自我，了解团队并快速融合在团队之中。

团队建设：通过随机分组的方式，将所有学员平均分配成若干个小组，要求每个小组的男女比例均等、互相熟悉姓名。

主动寻找自己的团队，快速进入状态。

卓远团队--熔炼篇

项目名称：激情百分百

项目介绍：这是一个以团队为中心的组舍竞技项目，项目包括：鼓动心声、不倒森林、管道传球、激情节拍。各小组，通过完成4个激烈有趣的团队项目，考验每个团队成员之间的默契程度、沟通协作能力。

培训目标：在大家认为不可能的情况下，达到可能的成功效果；时间一眨眼即将过去，一项任务都很难完成，何况四项呢？那就来体验一下团队的力量吧！我们不但能够完成，而且比想象的还要成功，来体验一下挑战的刺激吧！一切皆有可能！让你的想象变成现实，让你的思想变为行动---只有想不到，没有做不到！

卓越团队--沟通篇

项目名称：急速六十秒

项目介绍：在一个限制区内（封闭的环境）放置了30张未知的数字信息；各组成员的任务是在四次进入限制区的机会，每次60秒的时间内把场内一个绳圈内1-30的数字信息卡片按照依次全部的要求交给培训师；限制区内只允许一名队员活动。

培训目标：1、体验高速度的配合，体验团队成功的极大喜悦；2、团队内合理分工、有效计划、强大的执行力；3、团队的智慧是个体的差异，只有能将个体的不同4、聚在一起，这些差异将给团队带来极大的智慧；5、竞争不是目的，双赢可能才是的选择。

卓越团队--挑战篇

项目名称：龙舟竞技

项目介绍：龙舟竞技又称赛龙舟、划龙船、龙船赛会等，是中国历一种具有浓郁的汉族民俗文化色彩的群众性娱乐活动，同时也是一种有利于增强人民体质，培养勇往直前、坚毅果敢精神的体育运动。

培训目标：要求队员之间要相互信任，并合理利用信息进行团队协作与配合，提高队员组织、沟通和协作的能力和技巧。

卓越团队--娱乐篇

自由骑马：圈内骑乘

动物观赏：马、骆驼、鸵鸟、奶牛、梅花鹿、小白兔、山羊、山鸡、孔雀、野鸭等。

水上活动：水上自行车、小天鹅、水上飞索、单人皮划艇、水上飞碟、快艇、水上竹筏等。

射箭飞镖：男士弓、女士弓、飞镖、飞盘、斗牛机、打气球等。

卡丁车：赛车手的前身，体验f1的飚车感觉。

协力车：考验人之平衡性与协调性。

各种球类：乒乓球、篮球、羽毛球、排球、网球等

康乐活动：卡拉ok、手动足球、台球、象棋、围棋、麻将、飞镖、投篮机、wii电子游戏等。

岁到岁半运动训练方案篇九

浙江海盐县。

战略研讨会—宾馆中型会议室；

拓展活动 ——海盐县南北湖拓展基地

公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

项 目 时 间 活 动 安 排 备 注

第一天 10月27日

16:00

18: 00 公司出发，到达宾馆晚餐、住宿

第二天 10月28日 战略发展研讨会

主持人：

10:00 全员沟通—我们的优势 回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

11: 00 全员沟通—我们的困难与不足

11: 20 休息

1、公司未来的前景如何

2、公司的真正使命是什么

3、公司的最终目标是什么

14:00

全员沟通—三年发展目标之四：公司财务目标（预算制度、采购体系、财务监控）及措施

全员沟通—三年发展目标之五：公司管理目标（体系、制度、流程）及措施

16: 10 休息

17: 00 全员沟通—公司目标汇总

17: 30 公司企业文化氛围讨论 大家就公司今后应倡导、营造什么样的

文化氛围畅所欲言，各抒己见。

18: 30 公司领导总结

附注：研讨会后续工作 行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。

第一日晚餐 18: 30

20: 30 草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息 20: 30

晚上自由活动注意安全

注意休息和调节！（活动组织方保险提供室内游泳池、健身房）

第三天 10月29日 拓展活动

起床，洗漱 08 :00

宾馆早餐 08： 10 宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地 9： 30

10： 00 南北湖拓展

培训基地

拓展活动 10： 00

11： 00 破冰及集体展示

团队热身活动

11□00

12： 00 中餐 湖边农家特色

12□00

14□10 a线： 大型高空个人挑战项目

信任背摔 高空抓杠

b线： 团队拓展培训项目（团队整合类）

孤岛求生 鳄鱼湖 穿越绳网

备选项目：大脚板 心心相印 所有的队伍将分为两部分□a□b
两条线开展进行

14□10

16□10 a线：团队拓展培训项目（团队整合类）

孤岛求生 鳄鱼湖 穿越绳网

b线：大型高空拓展挑战项目

信任背摔 高空抓杠

16□10

17：00 大型团队项目：极地求生墙 请听从教练的讲解释！

谢谢

返回上海 17：00

项目 明细 备注 价格

交通费 豪华车全程陪同 路桥费，司机津贴

宾馆费 含早餐 三星豪华宾馆

餐饮费 晚餐1+中餐*2+烧烤1 奉送激情篝火晚会一台

风景区门票 南北湖风景区门票 团队优惠价

拓展基地场地费 包括器械消耗 拓展培训费 培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水 免费奉送

会议室 中型会议室

人均费用 930元/人

费用合计 39x930元/人

盐县南端保险湾畔，总面积30平方公里，由湖塘、鹰窠顶、谭仙岭石城、三湾滨海五大景区组成。 可谓是“山有层次，水有曲折，海有奇景”。人云“比瘦西湖幽深，比西子湖玲珑，能兼两者之长”。