

最新员工课外拓展训练方案(汇总5篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

员工课外拓展训练方案篇一

20xx年10月28—29日

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

12: 00配合公司的战略发展规划，公司应该怎么做—总体目标界定企业的总目标

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□10a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□10a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！

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x2+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”。

员工课外拓展训练方案篇二

在我来到海南之前，我就常常思考这样一个问题，那就是学校如何能够使所有的人都团结在一块，为了一个共同的目标而努力的工作。我想这也是所有学校领导都在考虑的事情。大家在一起应该像一个大家庭，像兄弟姐妹一样彼此相互关心，爱护，尊重，理解，珍惜。而要做到这一点，也是非常的困难，因为每个人的家庭环境，地域环境，学校教育，成长经历各不相同，导致每个人的性格，修养，脾气，思想，待人接物都会有所不同。每个人的工作作风，能力，学习习惯，生活习惯都不一样。因此尽快地把他们的思想统一在一起，增强团队的凝聚力，同心协力，同舟共济，是学校能够

实现办学目标的前提。要真正做好，做到这一点，必须对团队成员进行练习，教育和培育。要想做好任何一件事情，都必须经过一段时间的学习和培训，才有可能，团队凝聚力不会从天而降，也需要一定的学习和练习。非凡是我们刚组建的一所新的学校，老师来自四面八方，思想观念各不相同，生活习惯也不一样，有一个相互融合的过程。基于这些想法，我决定利用星期六组织老师进行团体凝聚力拓展练习。我也知道有些老师对星期六培训有不同的意见，但是像我们这样寄宿制学校，学生一天24小时都在学校，每个老师都有很多的教学工作和治理工作，不可能把我们的孩子丢在一边不管，而校本培训也不可能不做，因此只能利用星期六的时间来进行了。

这次培训我邀请了海口英才小学的校长兰祖军，省教育厅五月份组织我们思源校长培训，到他的学校参观时熟悉了这位年轻有为的校长。被他的才学所吸引，办学成绩所折服，开学伊始，邀请他几次来学校讲学，都因为他比较忙而走不开，这次总算有时间过来，我想对学校的帮忙是无法估量的。这次培训的最大亮点就是通过全员参加一起做六个游戏，感悟游戏给我们带来的启发启示，而不是高谈阔论。参加游戏的结果使我们老师的心灵得到震撼，精神得到慰藉，思想得到洗礼，凝聚力得到增强。全体参加的老师被游戏的每一个场面所感动的热泪盈眶，唯一遗憾的是，因为要做些组织工作和协助记录，兰校长在最后一个游戏才安排我参加，游戏规则是他定的，我们只有服从的权利。这样的感受非常的真实，因为大家都自己参加，亲自体验，有真情实感。相信在以后的工作中，大家都会珍惜这份情感，相互理解，相互支持，共同进步。考虑到知识产权问题，我不一一的列举游戏内容，但这些内容、这些场景、这份感受，以及所有老师发自内心的真情将会永远留在我的脑海里；激励我坚持这份不同平常的教育事业。

员工课外拓展训练方案篇三

室外拓展培训5月25日和26日，是个值得纪念的日子。公司为了增强全体员工之间的情感交流，改善人际关系，建立积极向上、轻松的工作气氛；通过团队协作共同完成各项艰巨任务，从而使员工树立相互配合、相互支持的团队精神及合作意识，创立一支高绩效的团队；改善组织内部的沟通与信息交流；使公司员工进一步明确和认同组织目标，增强企业凝聚力；增进员工对团队力量的认识、培养员工的归属感，使我们的员工在工作中更团结、更坚强、更具竞争力，能更好的适应无限变化的市场环境，由我们部门-人力资源部的带领下，在翠华山太乙街道办纵横拓展培训基地组织了为期两天拓展培训。

拓展的时间虽短，却给予给我们巨大的启发和深刻的学习体验，使我们重新认知了自己，改变了自己，充分认识到了“团队”精神的重要性，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的无坚不摧。对于一个很早就开始筹备这项拓展培训计划的我来说，对于这一天的到来，心里多少有些期待与好奇。当然，不管天气好坏与否，活动依然按原计划如火如荼的展开了。不管是整个活动从头到尾的服务工作，还是体验活动中的每个项目，都让我学到了很多，懂得了很多。“高空断桥”这个项目要求每个队员跳过架在离地八米高的断桥，这是个锻炼个人勇气的项目，同时也是个展现团队精神的项目。人身处高空，多少都会出现恐高的情况，当然我也不例外，从开始的退却，到最后还是跳过去了。因为有下面的队员、教官等着我，给我打气加油，给我鼓励；因为我不想因为我一个人而导致整个团队的成绩；所以我鼓起勇气战胜了心中的恐惧，坚决的迈出挑战自我的那一步。在工作中，我们也会遇到困难，甚至认为某个工作超出了自己的能力而恐惧，而逃避。我们要相信自己的潜力，要勇敢的去挑战自己，战胜自己，跨越为自我能力设定的那条线。另一方面，一个良好的团队氛围，能够激励队员们去克服困难，战胜恐惧。“信任背摔”-协作精神，当我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情都非常忐忑不安，因为

我们是在拿自己做赌注，如果摔倒或者有其他的一些意外，就表现出团队的协作能力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神，通过此次活动，我们每个人都陷入了深深的思考，那就是：什么样的团队才可以取胜？协作高效诚信……这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。“毕业墙”-团队精神，面对4.5米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上4.5米高的墙，但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们39人终于越过了这个求生墙。这个原本用40分钟完成的事情，在集体的努力下，居然用了10分钟完成，可见集体的力量之大。在即将成功的那一刻，除了呐喊声、欢呼声、剩下的就是成功的喜悦和感动。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。除了以上项目，还有很多值得回忆的瞬间与感动。每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次室外团队拓展训练活动，让我对团队的个人在团队中的作用感悟至深。“达芬奇密码”扑克牌项目的结果告诉我们：一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者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。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要有一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。过“电网”项目中，计划性是一个团队取得成功不可忽视因素，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用功，浪费时间，重复工作，事倍功半。在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+1大于2的可能，我们的工作才会一步步跃上更新

的台阶。拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，而且基本在雨中进行，但收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。

这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念；同时也是一种思维，一种考验，一种气概。通过训练，我的体会如下：1. 要增强企业的向心力和凝聚力，团结就是力量。2. 无论干什么事都要有明确的目标，没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。3. 关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。4. 要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。5. 态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极，乐观的态度和勇往直前的斗志。

为期两天的拓展训练很快就结束了，虽然时间短暂，但是我们大家却收获很多，感受颇深。这不仅是一种单纯的训练，也是一种文化、一种精神、一种理念的传承；是一种思维、一种考验、一种气概的体现。通过参加本次拓展训练活动，使我开阔了视野，增长了见识，身心受到一次大的洗礼，衷心感谢公司给我们提供了这次体验生活的机会。回顾本次训练，仿佛仍历历在目，特别是在困难和挑战面前，上至领导，下至普通员工，人人都无所畏惧，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。在训练开始前，教练做活动讲解，在“忘记年龄、忘记性别、忘记身份”的宗旨下将我们分成了10组。从此刻起，我们所有的组员就拧成了一股绳，迅速的完成确定队名、队旗、队训的各项工作。从拓展训练的第一项活动开始，教练就及时的让我们针对每一个项目组织进行讨论，

分析在完成任务过程中的得与失，成功的经验和失败的教训。虽然两天的拓展训练较为辛苦，有成功、有失败、有喜悦、也有遗憾，但无论是我个人还是我们这个团队都有很大的收获，总结起来用六个字形容就是——“团队”、“信任”、“超越”。通过这一系列科目的训练给我一些启迪：

一、明确任务是完成任务的前提接受任务时，在没有搞清楚要求、规则和标准的情况下，不能是盲人骑马走哪算哪，只有明确了任务、方向、目标，才能避免蛮干，走弯路。二、制定正确的方案是成功的必然周密的工作方案对明确方向、规范行为、指导实践、完成任务将起到重要作用。如果开展一项工作，实施一项工程，没有一个周密的方案，就会受到挫败，甚至失败。经验告诫我们制定工作方案时必须把问题想到前面，充分估计到可能遇到的问题，不能等出现问题后才坐下来研究对策，这样即使能及时纠正偏差，也会受到损失，错过良机。团队的凝聚力是提高竞争力的保证人心齐、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，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，又可能导致失败。相反，团队的所有成员人人都易事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支无坚不摧的团队。当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时就能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。四、提高执行力是完成任务的根本这次训练的全过程中，所有的队员都为团队完成各训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了任务。通过总结拓展培训的经验教训，也是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。我作为一名普通员工可以平凡，但不能平庸，要提高一下能力：一、领悟能力。在接受任务之前，一定要弄清上级希望做什么，然后可以以此为目标来把握做事的方向，决不—知半解就埋头苦干，防止力没少出、活没少干，结果是事半功倍，甚至前功尽弃。要明确清楚领悟透一件事，胜过糊涂干十件事的道理。二、计划

能力。执行各项任务时，要按照轻、重、缓、急列出计划表，理清明天、后天、下周、下月、甚至明年的工作计划，在实施的过程中，慎重把握关键性问题，不能因琐事影响该做的重要工作。

三、执行能力。第一要认真学习，提高自身素质，不断丰富理论知识，提升业务水平，增强管理能力，具备落实执行力的能力。第二要积极主动地自觉完成自己职责范围内的各项工作，知难而进，扎实做好每一件事，力争把小事做细，把细节做精。第三要不折不扣，保质保量的完成领导交办的各项工作任务，养成良好的回报习惯，使自己负责的工作不断完善，不断进步，不断创出新佳绩。第四要严格执行各项规章制度，保持严谨的工作态度和作风，为公司再创辉煌作出贡献。

拓展培训有感8月4日和5日，我参加总公司为入职的新员工组织的拓展培训，这次培训，让我受益匪浅。这次培训历时两天，总共体验了8个拓展项目，每个项目各有针对性，对我们这些职场新人起了非常大的帮助。军训，让我们温故知新，在重新体验大一军训的同时，再次认识了纪律与秩序的重要性。也让我们这些未来将在建设工地奋斗的人再次感受太阳的“温暖”。当得知要进行高空断桥这个项目时，我其实挺心虚的，因为我其实也有点恐高。进入场地后，开始给队友做准备工作，为先上去的同伴加油鼓劲，为他们呐喊，这这过程中，我不断克服自己的恐惧。等到我上场的时候，同伴们围住我，大声给我加油，更是让我信心倍增，当爬到八米高空的短板时，我一鼓作气跳过断板并迅速跳回来，那一刻，我知道，相信自己，才能无所畏惧！工作，不是一个人的事，尤其是做工程项目的，更不是一个人能搞定的，在做好自己的同时，也要兼顾上下游的同事，也要关注整个项目的进度，这样才能最终顺利完成目标，这是我从“管口接力送球”这个活动中得到的感慨。在结束第一天的辛苦奋斗之后，晚上，教官给我们开展了娱乐联欢，在游戏中，我们加深队员感情，体会团队氛围，情谊，就是在这欢声笑语中不断浓厚。第一天侧重的是个人信心和团队氛围的培养，第二天，进行的则侧重于对团队合作精神的理解和对各种工作要求的领悟。在沙漠冒险和快速认数的游戏中，我对团队合作，对效率意识，对创新精神有了更深刻的理解，不断尝

试新方法，勇于开拓，只有这样，我们才能快速高效的完成任务。穿越电网，培养的是我们的团队合作意识，对细节的重视，对胜利的渴望，这些都潜移默化地影响着我们。沙盘模拟，一个很简单的游戏，但是却很直接地给我们指出将来会在工作出现的问题，明白什么样的员工是好员工，什么样的领导才是好领导，这对我们的职业生涯起了非常重要的作用。我从来都不相信自己可以翻越四米高的围墙，但是，在我们这百多号新人的共同努力下，我们只花了10来分钟，就完成了所有人的“逃生”任务，在完成任务的那一刻，我深深地为这个团队而骄傲，为甘愿在底下做人梯的同伴骄傲，为在上面不停拉人的同伴骄傲，也为在底下举着双手的同伴而骄傲，正是大家无畏地付出，才完成了这个看似不可能的任务。

团队，因为付出而精彩。这次培训，给了我许多感悟，经过这次培训，我也更深刻地认识到自己的不足，在未来的工作生活中，我会不断弥补不足，不断增强自己，相信自己能创造出一片精彩!为期x天的xxxx拓展活动结束了，留下的也许只是微微的感动，但却在记忆里画上了深深的一笔。至于我们的工作和生活是否因此而改变，这是需要时间检验后才能知道。但是我相信这次活动已经深深的触动了每一个参与者的心。我想我会在以后的生活、工作中改变一些习惯，我会在闲暇之余思考一些问题。在此不想说自我超越，也不想说团队精神，只是想谈点切身体会。一、是否学会宽容宽容是对自己实力具有信心的表现。生活中的主要意义不是你做了什么，而是你为别人做了什么。你必须用让他人生存的眼光去看待人。你不要只看到他人的缺点，看不到他人的优点。不要以为你什么都行，离开集体，你可能一事无成;也不要以为你什么都不行，有了集体，你也许什么都行。如果我们都只想着自己，不顾及和考虑他人的感受和利益的时候，到最后，受伤的还是我们自己。在对待同事上，和对待朋友一样，要有为他人付出的准备，因为在你自己成功的路上少不了别人为你的付出。

大家只有相互扶持，才能走到胜利的彼岸。每个人只有分工不同，没有轻重之分，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，在工作中也一样，每个岗位的人都相互配合，共同努力，才能取得好的成绩。送人玫瑰，手有余香。留一点给别人，自己就多一点。要学会鼓励他人，学会欣赏他人。相信同伴，相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。我们每一个人在工作中都离不开同事的帮助和支持。只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴，相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。每个同事身上都有闪光点，他们就象我们的兄弟姐妹。当我们两鬓逐渐斑白，青春渐渐远去的时候，我们更能感到宽容的含义。

二、是否理解成功成功是每一个人毕生追求的目标。没有那一个人不喜欢成功，而甘愿失败。因为梦想，总想尝试一些什么；因为年轻，总想创新一些什么；因为热爱，总想多做些什么；因为责任，总想做好一些什么。人生多一种体验，就多一份激情。试问：你成功了么？成功的标准是什么？我认为的成功不单纯是尘世的，而是现实的。芸芸众生，只有一少部分人能够升官发财，大部分人将在平凡中度过。虽然你是平凡的，但是你追求过，过程比结果更重要，你自信而快乐着，你感觉是幸福的，那你就是成功的。如果你认为你是成功的，你就不会认为你是在为别人工作。如果你认为你是在为自己工作，那你终将把工作当成自己的事业，那你在工作中会有自信，会有激情，会有爱心，会认为自己是成功的，并最终能够成功。无论作什么事情，自信不可或缺，但最关键的还是行动。在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。我们快乐着，我们幸福着，我们也是成功的。虽然我们很渺小，但我们在平凡中也是伟大的。

三、是否懂得感恩懂得感恩的人热爱生活，有一颗爱心，人生态度积极。父母给了我们生命，有了生命，才有了我们现在的一切，我们要懂得感恩，要孝敬我们的父母，要关爱我们的父母；企业给我们大家提供了一个很好的平台，为每一个人的职业发展创造了良好的条件，我们要相信企业，对企业充满信心，要全身心地把自己融入进这个集体，

努力发挥自己的潜能，我们要时刻记住，我们与企业是同命相连的；周围的人给了我们一个和谐工作生活的土壤，让我们有了岸上的感觉。我们什么时候都不要忘记帮助过自己的人。

让我们都用一颗感恩的心来面对周围的一切，不论工作、生活；不论事业、家庭。所以我们应该感谢，感谢我们的父母，感谢我们的企业，感谢我们的领导，感谢我们的同事，感谢我们的朋友，感谢我们周围的一切；我们应该努力，为我们的家庭，为我们的企业，为我们的社会。无论那一天，无论走到那里。最后，让我们再一次感谢支行给了我们这次拓展机会。拓展培训心得体会公司为了增强公司凝聚力，促进各单位各部门之间的互相学习、交流，分两期分别对公司中层干部进行拓展培训，我有幸参加了公司拓展培训的第一期，这两天的拓展培训，对我触动很大，感触颇深，现将我拓展培训情况总结分析如下：209月20日下午，公司一行34人乘坐大巴车，拉开了这次拓展培训的序幕。傍晚六点左右，顺利到达了这次培训的目的地，***大自然拓展培训基地。下车首先映入眼帘的是一排排低矮的农家小院，依山傍水而建，稍远处绿山翠岭在夕阳下郁郁生辉。吃完晚饭，在农家院里开始了分组，活泼的气氛，激昂的口号，把我们这些人感情紧紧地联系在了一起。我们是一个团队，我们是++++公司的团队！我们代表了++++公司的形象！落地为兄弟，何必骨肉亲，第一天的分队拉练就使我们的感情升华了！9月21日上午，我们进行了第一个项目——攀爬天梯，要求两人结组，爬上将近十米的顶端，晃悠悠的木杠，一个人踩着另一个人的肩膀爬上第二个木杠，上去的人想尽一切办法把队友拉上去，然后同样的方法攀登第三个、第四个木杠。从第三节开始，站在晃悠悠的木杠上，看着自己离地三四米高，我一度的想到了放弃，真的不想进行下去了，地面上伙伴的鼓励，队友的加油鼓励，我一咬牙义无反顾的就开始了攀登，被从高空放下的那一刻，我的腿都是哆嗦的！这时天已经淅淅沥沥的下起了小雨，没有慌乱，为同伴加油，鼓劲，嗓子都喊得有些嘶哑，但是心已经敞开了，项目完成了，对着自己的伙伴，我什么话也说不出，只有“谢谢啦”！好像清冽的甘泉涤荡了心灵

的尘埃!我们好像都变得纯净了!下午，由于下雨，室外活动变成了室内，我们进行的是信息传递，给出一组数据，从最后面传到最前面，通过不断的完善修订，团结协作，每一次的传递都有所改进。通过这个，我想到了平时工作中的点点滴滴，增效确实是企业发展的永恒主题!只有不断地改进、创新、团结、协作，企业才能得到长足的发展，企业才有活力!9月22日，早晨天放晴了，很美的太阳!今天我参加的第一个项目是高空抓杠!看着别人登上，颤颤悠悠的直起身子，纵身一跃，抓住那悬浮的单杠，我已经面如死灰，一直撤着不想上，到最后了，女同志都上去了，我也是咬着牙，好像上刑场一般，开始了我的攀登。又是半路的想放弃，然后不断的给自己鼓劲儿，有种誓死如归的感觉，哆哆嗦嗦的站在了顶端的圆盘上，也是纵身一跃，满脑子空白，抓住了，我很的抓住了单杠，感觉浑身每一块儿肌肉都不受自己控制，更别说用力了，下来后，更是两腿发软，庆幸之余，我有种劫后余生的感觉。通过这个项目，我深深地感觉到，困难并不可怕，不要给自己留退路，或者试图寻找退路，勇敢的向前走，哪怕披荆斩棘，困难坎坷只是攀登的点缀而已，只要战胜自己，我们就是最棒的!背摔应该是最不害怕的节目了，站在高台上，身子向后直挺挺的倒下去，听到队友们说“准备好了，请相信我们”，我心里有种感动!是啊!相信队友，相信你的合作伙伴，把自己的背交给他们，一个人再优秀，毕竟人单势薄，你要有一群可以相信的伙伴，众人拾柴火焰高，有那么一群可以相信的战友，那是多么幸福的事儿。所以我觉得首先你要相信伙伴;第二你要理解伙伴，把自己融入到伙伴中;第三你想着你为伙伴做了什么，你付出真心了吗，只有你也付出了，那么伙伴才能成为你最坚实的后盾。

最后一个项目是集体逃生，两队pk了两天，最后站在了逃生墙前，4.2米的高度，即使你是武林高手，也不可能一跃而过。考验我们团队的时刻来临了，从搭建底座开始，第一个人上去了，第二个人上去了，上去的人越来越多，下面的人越来越少，只剩下最后一个人，怎么上去?人多力量大，四五个力量大的，拉着一个瘦弱，但身体很棒的同志，一个倒挂金钟，

垂了下去，两手交插在了一起，一点点的向上拉拽，我们的心里也紧张的很，快到了，又有两名同志，抓住了下面的小同志，蹭蹭蹭，干脆利索的爬上了高墙，项目至此顺利结束。团结就是力量，通过了集体逃生，我深深的体会到了这一点，看着不可能完成的项目，一个人只能望洋兴叹，有了我们这个团结的集体，一切困难迎刃而解，常言道，人心齐，泰山移。不仅仅是我们这34人的小团队，在此想到了我们的++公司，500余人的一个团队，我们什么干不成？只要敢想，敢干，团结一致，积极进取，人人立足岗位，做好本职工作，我相信我们xxxx的明天会很美好！我们13亿人的祖国，只要团结一心，强大繁盛，指日可待！

员工课外拓展训练方案篇四

- 1、团队协作、活跃公司整体员工的气氛，增强凝聚力。
- 2、营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。
- 3、体会团队与单兵作战的效果，充分融入团队、增强归属感。
- 4、增进了解、加强沟通、增进目标认同、激扬团队士气。

公司全体员工（约60名）

烽火丛林野战

以“团队”为主题和组织形式，以体验式团队训练为工具：增进学员的团队意识和团队凝聚力，将培训中学习和体验到的新思维、工作方法迁移到工作中。课程中，融合心理分析、管理理念和工作技巧：

加强培训师与学员之间的互动性，让体验与思考、检验与分享诸环节构成积极向上的循环，促使学员个人认识不断深化，

团队的整体表现水平不断提高。

绝佳的自然环境融合经典的团队活动，让学员们在自然轻松的氛围中领悟“激情挑战，携手共赢”的团队理念，从各景区了解到有以下活动可供选择：烽火丛林野战、穿越碧水谷、丛林野战、定向越野，穿越电网，无规火车，信任背摔，绝壁攀岩，风趣户外野炊等。

（一）地点：安溪志闵旅游区

（二）时间：拟定20xx年11月xx日—xx日（二日游）

（三）活动流程

- 1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启
- 2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神
- 3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情
- 4、分享训练心情和经验

安溪野山谷基地

住宿，若有空一床位，补房差70元/人迷彩服：衣服+裤子+皮带

员工课外拓展训练方案篇五

相信每个人都参加过大大小小的培训，在9月3日。我有幸的参加了20xx年大地保险公司赵经理区域“周庄”2日拓展训练。让我没有想到的是短短两天，我就黑了那么多，但更让我没有想到的是短短两天的训练不仅仅是把妙趣横生的游戏同人生，事业，伙伴联系在了一起。更重要的是给我们带来了无穷的

乐趣，信心，勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣！

在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，集体的智慧和力量，你看，每个队要有自己的队长，大家一起设计自己的队名，队歌和鼓励的方式。虽然只有短短的两天，其效果却是其他培训远不能及的，每个项目侧重点不同，但都会给人带来深刻的思考和启示，使我们受益匪浅拓展培训的过程和感受。

大致的项目有：“穿越黑洞，信任背摔，盲人训练房，攀岩，赤脚踩火，大脚板，狭路相逢，毕业墙”。在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活环境，我们抛开一切，全身心地投入到训练中。我们团队有着一个霸气十足的名字——公牛队，在队长的带领下，我们高唱队歌“奔跑”。开始了一天极具挑战的训练。

拓展训练的第一个项目“穿越黑洞”，它是一个对团队合作性要求特别高的项目，只要有一个队员心不在焉，最终结果都会以失败告终。我们经过一次又一次的训练，特别套绳子的两位队员，已经筋疲力尽。在最后的5分钟讨论时间，我们想出了两个简单实用的办法，就是队员全部脱鞋子和按身高排队。这样又便于我们更轻松的跳过“黑洞”，也可以给套绳子的两位队员省下来不少力气。记得在刚开始讨论的时候教练狠狠地批评了我们。因为开始我们的成绩太差了，但是就是在大家的极力配合下，我们获得了第一名的好成绩。第一个项目我们就得了第一名，让我们“军心鼓舞”，信心大增。

同样的一块铁，可以锯融消损，也可以百炼成钢；同样的一支队伍，可以庸碌无为，也可以成就大业。从2米高倒摔在同事们用自己身体所搭成的人床上的“信任背摔”，让我们深深地体会到了信赖与团结的重要性——用对别人的信赖克服自己的恐惧心理，在信赖别人的同时也做一个值得别人信赖的人，这样才能在彼此信赖中团结起来共同完成心中的目标。

成功取决于坚持到底、决不放弃，人创造奇迹往往就在一瞬间。“毕业墙”上我们这支优秀团队，我们已经没有了组别界限、没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹”。从这个团体项目中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力、甘于奉献、永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来的震撼。搭人墙的，一层不够两层……第一个上去了，第二个上去了……我们没有时间顾及他们是否痛，把他们无情的踩在脚下；先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽、往后拉……最后当看到我们组最后一人的脚腕奋力向上蹬的场面时，呼吸瞬间暂停了，紧接着就是狂热的欢呼，我们胜利了，这就是团队的生命力充分的发挥，是人性自然的要求。人生旅途中，唯有遇到逆境才能激发自己身上潜在的能量，充分利用自己生命中那些优秀的潜能，主动的超越自我，才能不断的超越不同方位的自我，使自己从平凡变为不平凡，不优秀变为优秀。人先天都有改善环境的愿望，也都有表现自己才华的愿望与欲望。阻力越大、动力就越大。因为只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。当我看到大家搭起人梯做好支撑，让队友们踩着自己的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

周日下午，夕阳西下，大家都知道要宣布最终优秀团队的结果了，但我心里没有往那方面去想，而是在想，多想留下来，在和教练们相处几天，因为这两天，我学到了很多，学到了好多工作，生活中学不到的知识。但是这是团队活动，我必须回去，公司还有好多事情要去处理。只能下次了。当最终

教练宣布我们“公牛队”是冠军的时候，我们高兴的都蹦了起来，队长跑过去，紧紧地抱住了教练。我们也高兴的喷洒着香槟。

两天的拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的`启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。