

最新公司健步走活动美篇 公司团队拓展活动总结(实用10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

公司健步走活动美篇篇一

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“x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x余名队员，整理后编为2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“x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“x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x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，大家体会到人与人之间的互相信任、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。

公司健步走活动美篇篇二

高二年级的第一次班级团体辅导活动于上周三下午活动课时间在体育馆准时拉开了帷幕。这次进行活动的班级是1班和2班，对这样的活动同学们充满了好奇与期待，同时又有些放不开，这在接下来的活动中有所体现。

我们的第一个热身活动“桃花朵朵开”，同学们在转动的过程中羞于开口，大声喊出来，但在抱团组合时都很踊跃、兴奋，同学们的热情却因为男女生性别差异而各自为阵，在分享时当问及男生“为什么落单，还这么多人？”时，男生竟然回答“我们男生很少，你给的数字我们不够分。”从他的回答中看似有理实则也暴露出他们的问题“没有集体的意识，和女生们划开了界限，没有意识到男生女生在一起是个团队。”遇到这样的情境，我很想通过活动的启发让学生们意识到这一点，但由于时间的限制无法深入下去，又要进行下一个活动，希望在以后的活动中能够逐渐完善这方面。

第二个活动“松鼠大树”，虽然很有意思，同学们由于太聪明了而形成了两两小组合作，发出指令后，都在各自的小范

围内活动，尝试错开他们的封闭性，他们极力反对不愿挪动，使活动无法向深处、高潮处发展，而一直不温不火，使活动本身失去应有的意义，如何避免这样的情况再度发生，是我们需要改进的地方。

第三个活动“蜈蚣翻身”，可以说这个在今天同学们进行的最成功的活动，全体同学分成四组，男生一组，女生三组，分组pk组与组的竞赛调动了同学的积极性，是每一个人都参与进来，又使同学们形成一股合力，意识到集体的胜利需要每一个人的付出与努力，一个都不能少。在整体的竞争中不但没有影响班级的和气，反而加深了之间的联系，当别的小组在进行闯关中，其他组员以掌声、呐喊为其助威加油。

总结不足，争取在下次的活动中做的更好！

周一下午开始了广州市公司的培训。培训的主要内容有：广州分公司的历程和前景介绍，人力资源管理制度介绍，企业文化，廉政建设要求还有拓展训练。其中令我印象最深的就是为期1天半的拓展训练了。

拓展训练开始先是组建团队，这让我深刻体会到了团队建设的重要性！团队的名称、logo、队歌，口号等信息成为了整个训练时期我们团队的象征。然后就是开始各项拓展项目了。“信任靠”培养了人与人之间的信任与合作关系；“机器人”让我们在黑暗无助中体会到了如何信任别人，如何指引别人；“蜘蛛网”则让我们明白了要进行详细的计划以及明确的分工；“珠行万里”培养了我们沟通与协作的能力；“背摔”让我们克服恐惧，并体验到了团队对个人的支持；最后的“毕业墙”让我们感受到了团结就是力量！

这些项目中令我感触最深，收获最大的就是“毕业墙”了。当我们126人刚站在高4.8米的墙前面时，我们根本无法想象能爬上它。足足有3个我那么高，怎么可能爬的上去！这时教练教了我们攀爬的方法：首先由两个人先搭建人梯将一名队

员送上毕业墙，接下来由其他队员继续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，依次送上毕业墙。虽然了解了攀爬的方法，但我们依然对成功缺乏自信。当教练问我们多久能完成时，我们大都说2个小时，2个半小时。

翻越毕业墙开始了！一个个身材高大的队员面朝墙壁，站定双脚，探出坚强的肩膀；一个个队员将膝盖顶在了一起。第一个我们组的赵阳在人梯队员的双手托举下爬上了毕业墙，随即，一个又一个的队员一一踩在人梯队员的身上由上面的队员拉引下翻越了毕业墙。当人梯的队员们的衣服早已湿透，上面拉引的队员汗如下，在下面作保护的大群队员都高举双手，仰望着毕业墙的上方，很多人都被感动了，眼里含着泪水。最后，我们终于成功了，竟然只花了30分钟！这是多么短的时间啊！可以说这是我们事先都没想到的！不知何故，此时的毕业墙显得那么可爱，那么温顺，那么平静；每个人的脸上显得那么坚强，那么自信，那么幸福！

单就毕业墙这个项目，我感触颇多：

- 1、团队凝聚力建立于目标上的共识。目标上所达成的共识时团队凝聚力的基础。这是因为有着共同的目标，所以从根本上激发了每位队员的主观能动性，增强了团队的凝聚力。
- 2、团队凝聚力蕴藏着对团队的尊重。在整个团队登顶的进程中，团队中每个人都客观存在着与其他队友不同的想法、不同的个性、甚至不同的性别。但是为了整个项目的成功，大家必需拧成一股绳、尊重团队的最后意见、服从团队的整体安排。当面临三米的高墙时所有人都有恐惧感，也许没有队员从心底一开始就甘做人梯。但为什么大家都按部就班的做了呢？因为大家都很了解，要想完成项目必需舍弃个人利益、必需服从团队的安排、必需执行团队的决定。而这“舍弃”、“服从”、“执行”都蕴藏着对团队的尊重。
- 3、团队凝聚力体现在成员间的协作。不难看出，整个项目的

每一个环节就如一个个单列的珍珠，是相互间的协作把每一个环节整体的串联在一起，最后形成一个完美的“珍珠项链”。而大家的协作是以相互间的信任为前提。就是人与人之间的这种相信，使得最下面的队员甘做人梯；中间的队员敢于伸出救助之手；上面的队员勇于伸出援助之手。

虽是短短的一天半，我不仅进一步认识、提高自己，同时更感受到团队的作用。团队，不是“团伙”，一个优秀的团队具备的是团结、信任与协作并有很好的团队文化。相信我们公司的每位成员在这次拓展中都受益非浅，把自己的体会、感受转化为实际行动，在我们广州电信这个大平台上发挥我们团队协作精神，早日实现企业战略目标，那就是真正的成功。

公司健步走活动美篇篇三

上周末我有幸参加了为期两天的一场一场智慧与体能团队拓展培训。虽然两天的训练不长，但是我深刻体会到什么事情是需要亲身体会才会刻骨铭心，听到看到的都是会被遗忘的。

首先是众志成城这个项目。最开始体验这个项目的时候我们用了接近7秒，但是当我们自己定的5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们就出现了分歧，3秒、4秒都有人说。虽然我支持的事3秒，但是最后我们经过一次次失败之后，我们竟然是2秒多完成的时候，我意识到什么事情一切都有可能，只要努力和团队协作，就可以做到。

教练说过：如果心中想的是失败，就会失败。没有自信也不会成功。但是目标定的过低，也没有动力和发展。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉地再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸

肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间和4.2米的光滑墙壁，教练只给我们三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。这无疑对我们是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成

功需要我们每一个成员的共同努力!

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标!

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动， 为我们搭建了一个相互交流的平台， 也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌!

公司健步走活动美篇篇四

素质拓展中团队一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……

团队项目并不是靠一个人的智力，体力和能力就能很好完成的项目。它的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的是如何组织，协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如电影深入脑海里，犹在眼前，尤其是“信任背摔”靠的是团队之间的信任，

不然怎么敢鼓起勇气往后倒，因为他们知道他们的身后有自己的团队，他们的团队一定会接住他们的，因此他们不惧怕，有一个同学从小恐高，当她迎着风站在跳台上时，内心紧张到无法形容，听着大家的嘶喊声，又充满了勇气。终于带着对队员的信赖我义无反顾的倒了下去，当她重重的砸在队友的手上时她哭了。不是因为她怕了。而是因为开心，因为感动。因为她的这些队友们她战胜了内心的恐惧，那一刻的心情是多么的澎湃。我想只有亲身体会才能懂。还有一个项目就是爬人梯墙，一个3米多高的木墙不借任何外力，靠团队合作征服它。有一个场景很多同学都深深的记得，大个子的男生首先爬上去，健硕的男生半蹲在墙木板下，给女同学们当踏口。其他女生在周围作护手，防止同学从上面摔下，大家各司其职。在短短的2分多钟就已经完成了挑战。看着男生们的肩膀被踩得红肿肿的，感受莫深，让每一个同学发自内心的触动了。

在这次素质拓展活动中，同学们的体验和收获主要有以下几点：

- 1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们是尽力的；
- 2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力；
- 3、学会换位思考

素质拓展训练所给予的启发和经验是一笔永久的精神财富，无论他们身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这次活动里，感悟最深的真的应该是团队意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，他们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现状已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而是在团队的大家庭里，

我们可以得到更多的关爱和温暖。一根筷子，容易折断，那么十根筷子就折也折不断了。

“拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下地感悟”。的确，回头再细细看这些项目的设置，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的意义。每个人循规蹈矩的生活，很难有机会重新思考与认识自己，拓展便为学生开启了这道门，使他们亲身体会到了那些早已熟悉的，看似平常的做人生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。并认识到一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用，资源的合理分配的重要性。团队中个人风险与牺牲精神，以及有明确的目标，合理的解决方法，是一个团队成功达到目标的保证。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。绝不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。很多同学表示通过这次的训练，他们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。同时也明白了，所谓的团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体负责。没有承诺，团队就如一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。使学生在学会团队精神，信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了自然中放松，在游戏中学习，在欢笑中感悟；能认识到群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心。更为融洽地与群体合作。

通过亲身体会拓展，学生得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了这些十八岁少男少女的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟到了创新的重要意义。思维拓展了，落脚在实践上。在这次活动中，

大家都感触很多，也学到了很多很多。不仅仅懂得了，更加深刻的体会到了作为一个大学生应该有的素质，相信学生们都知道，也明白，只是看能否真正的做到而已。经过这次素质拓展，我相信大家都能加以改进自己的本身不足，成长成才。

拓展训练给了学生一次终身难忘的经历，让他们在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会了挑战自己，学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟；体验快乐、感知盲点、深受震撼；认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。学生在空间上说，“我想这次锻炼的不光是我们的身体，还有我们的头脑。每个项目对每个成员而言，考验无所不在，使得各自有了不同凡响的体验。这一天，我们都很成功，都很自豪，因为我们已经升华到了游戏项目本身以外的境界，游戏的结果已经变得没有什么重要的意义了。全体队员在挑战困难的同时，限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，每个队伍都围坐一起总结训练情况”。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

公司健步走活动美篇篇五

团队合作包含两部分很重要的概念，一个是“团队”，即队员之间要自发自愿性地展开工作；另一个是“合作”，即队员之间要协同工作，互补互助。

关于团队合作的一些故事，或许能帮助我们更好地理解团队合作精神，并更好地用行动诠释这种团队合作理念。

一个和尚挑水喝，三个和尚没水喝。这是不合作的后果。

一只蚂蚁搬大米够呛，三只蚂蚁轻轻松松进洞。这是协同合作的成果。

说到团队合作，我本人最崇拜的就是狼群。它们集体猎物，所向披靡，事半功倍。正好顾组长也说到了这个，那我们把狼群作为团队合作的代名词也不为过。

首先，站在团队领导者的立场上看待这个问题。没有十全十美的事物，也没有十全十美的人和团队。团队队员之间时常会有意想不到的冲突，产生的原因大多是由于工作意见不一致；团队队员之间也会出现1+1<2的情况，产生的原因是由于队员之间能力不能充分发挥，有些施展不开；团队队员也都有自己的个性，只是有的人个性太过张扬等。

这些都是一个领导者将会面临的考验，一个合格的领导者要敢于面对这些考验，积极地把不良冲突转化成有利企业发展的良性冲突，积极地调配队员的各项能力以建立相辅相成的高效机制，积极地发掘并鼓励队员身上有益企业发展的才华和创新能力。作为一个领导者在必要的时候一定要挺身而出，帮助团队做出睿智的决策。

其次，团队合作不只是领导者的事，它还是队员的事。作为团队的一份子，每一个队员都要在尽到自己本职工作的基础上，积极地帮助他人并配合整个团队的工作。我们要把其他队员看作自己的家人一样，凡是多包容和多理解，时刻做到资源共享，营造一个和谐稳固向上的大家庭，这样做起事来才会事半功倍，水到渠成。

最后，不管是领导者还是队员，我们都要经常反问自己一些问题，时刻保持思路清醒，不迷失方向。作为领导者最该问自己的问题是，怎么样去引导队员？做到正确引导，让大家具有向心力，凝聚力；怎么样去批评队员？做到以鼓励代替批评，

多一些耐心和帮助。作为队员最该反省的问题是，怎么样提升自己的工作能力？怎么样与人有效交流？怎么样高效地完成手上的工作任务？多问自己才会更快地进步。

公司健步走活动美篇篇六

结合公司实际，公司工会协同生产计划，签订公司与各部门负责人的安全责任书，形成一个自上而下的安全生产管理网络。利用生产的空隙时间开展“安康杯”竞赛活动，取得了良好成效。总结如下：

一、修订、建立健全安全管理办法和网络，成立了以总经理为组长，副总经理、车间主任为副组长，各部门负责人和相关责任人参加的企业安全生产管理网络，全面管理监督企业的安全生产工作，检查公司各部门安全生产工作落实情况。领导组织机构，明确指导思想为确保竞赛活动的顺利进行，成立了由公司总经理任主任的“安康杯”竞赛组织委员会，并设立了安全检察小组和活动办公室，负责活动具体工作。在认真学习、贯彻落实《工会法》、《安全生产法》、《职业病防治法》、《工伤保险条例》、《安全生产许可证条例》、《安全生产管理制度》、安全生产应急预案、安全生产管理等法律、法规的同时，建立健全以安全生产责任制为核心的安全管理制度，按照“安全第一、预防为主”的指导思想，开展以“落实安全规章制度，强化安全防范措施”为主题的“安全生产年”和“安全生产宣传教育活动”，公司每月召开一次安全生产例会，学习省地勘局和大队有关安全文件。促进三个文明建设、和谐发展。确定竞赛主题思路和目标。竞赛主题：掌握安全生产知识，争做遵章守纪职工。竞赛目标：力争各车间班组的基础工作得到加强，做到全年安全生产无事故和职工危害发病率控制到最低限度，重大、特重大事故得到有效遏制，安全生产形势稳定向好的趋势发展。各车间班组在参赛活动中按照“职工五个一、十个不放心、十个应该、”和“关爱生命、安全发展”等内容的“安康”竞赛活动。

二、建立了企业各级人员安全岗位责任制，制定了安全操作规程。对原有的岗位责任制和安全操作规程进行了修订，大力宣传竞赛的目标、主题，公司自出试题，分公司级和车间级二套试题，大队下发一套共三套，发放到职工和民工手中，发动广大职工和民工做到人人答题，自觉地参与各种行之有效和多种形式的群众性劳动保护监督检查，完善安全生产规章制度，提出一些好的建议。积极投身“安康杯”竞赛活动中，积极学习掌握安全生产知识，在广大员工中人人做到我懂安全，我要安全，人人尽责，确保安全生产的良好氛围。制订完善安全生产规章制度，组织岗位人员进行一次安全生产培训学习，使员工掌握了安全生产知识，提高了安全生产的意识，了解了生产过程“安全”的重要性，根据大队三级安全教育要求，对职工进行安全教育。总结公司历年以来生产安全经验、教训，提高安全生产警惕，防患于未然。

水平和自我保护意识；无重伤事故，无死亡事故。

公司健步走活动美篇篇七

周年庆典活动圆满结束了，我们还沉浸在欢快之中久久回味。在此，感谢在这次活动中无私参加活动组织策划以及积极参与活动前期准备的同事们。因为有你们，这次活动才会如此的成功！感谢公司为我们提供交流的平台，增强了大家的凝聚力和集体荣誉感，谢谢！

今年10月初，接到周年庆典的任务。决定组建活动筹备小组做准备工作，实实在在的把每项工作做好。考虑到参加人数的需求；场地的限制；筹备小组决定以趣味运动会分小组活动的方式筹备此次活动。在活动筹备期间筹备组人员在各人的工作之余，少眠少休的为活动做准备。周年庆活动的前一天筹备组成员积极布置会场，每个人都工作到很晚，为了把活动安排得更好，大家都无私的奉献。活动效果证明了决定是正确的，准备是充分和有序的。充分体现了公司员工的纪律作风和精神面貌。全体员工有强烈的大局意识，有责任感，

团结协作能力强，体现出了一种拼搏向上的精神！

本次周年庆典活动的得到了公司领导的大力支持。措施有力，准备和各种协调会推进着活动工作不断进展！为确保活动的顺利进行，及相应后勤保障。筹备小组多次召集小组成员开会讨论，根据各阶段最新情况安排任务，明确各方面阶段工作任务，使整个准备工作有条不紊的开展，各方面工作紧密衔接、配合。

各队队员配合方面十分突出。活动期间的掌声给人印象十分深刻。各组组长在全面按要求执行筹备组各项组织措施的基础上，还负责本队的报名和宣传工作，组织宣传工作做得很好，有序、守纪，配合默契，充分体现一种良好的精神风貌。活动筹备期间各小队之间传递经验，交流展示，充分体现“友谊第一”的精神，活动期间各队队员争先恐后，积极参加趣味运动会的各个项目，磨练的是非凡的毅力，较量的是超常的体力，拚搏的是出类拔萃的耐力。充分体现一种“团结协作、不甘人后”的精神。

周年庆活动是一次综合性的活动，是以人为本的活动，特别是以每位同事为本，要办大事、办重要的事，就要集中力量，形成合力，形成拳头。所以要使每位同事都参与到活动中来。通过我们的周年庆活动增加大家的凝聚力，体现我们拼搏进取的精神。有了凝聚力和拼搏进取的精神我们的企业进一步加快发展，做大做强，发展才是硬道理。我们要继续积极开拓公司的企业文化建设，把庆典期间的敬业精神延续到工作中去，为公司的发展做出应有的贡献。

总之，通过这次庆典活动体现了各部门的协调应急能力，同时锻炼培养了一批企业文化活动骨干，发掘人才是这次周年庆活动的一大收获。为以后深入的搞好企业文化宣传工作打下了良好的基础。通过这次活动，我们看到了公司发展的潜力，凝聚的力量就是公司明天的希望。

这次庆典活动增强了凝聚力、向心力，进一步激发了广大员工热爱公司、关心公司、建设公司、发展公司的热情。总结过去，为的是展望未来，我们要走的路还很长，我们深感肩负重担，我们仍须耕耘不息。成绩只能代表过去，更好的成绩等待着我们去获得。明天一定会更加美好！

公司健步走活动美篇篇八

拓展训练是户外拓展活动，通过拓展培训发掘每个人的最大潜力，磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队。在此之前我从来没有了解拓展训练，对于拓展培训这个商业词语也只是听过，但是并未亲身参与其中。

在这次拓展训练中，主要是考验一个团队的团队精神，团队项目不是靠一个人的能力可以完成。它的最大特点就是团队精神：一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有齐心协力地团结起来，过程中相互帮助、相互学习，每一次完成项目都坦诚分享，都会让团队之间多一份了解，多一份友情。在这次拓展训练的过程中，每个团队最关注的都是协力合作，团队精神表现得非常出色。

“孤岛求生”、“一杆当关”、“求生墙”这些看似简单的拓展训练项目，在拓展培训过程中，那惊心动魄的情景令我难以忘记。现在才发现生活中的自己是多麽的渺小，知识是那么的浅薄。这一次拓展训练让我更加认清了自己，让我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

拓展训练的思想启迪是一笔永久的精神财富，不管身处任何处，只要我们用心去体会就能得到生活有益的人生感悟。在这一次拓展培训之后，团队意识提高了，在工作上又是一个新的飞跃。在我们团队的大家庭里，可以感受到多了一份关爱和温暖。

“凝心聚力、携手共进”拓展训练圆满成功了，在这节日氛

围浓厚的中秋佳节，团队成员共聚一堂，在课程的开展与实施中，笑翻天乐园给我们带来了一个又一个的惊喜，无论是刚开始时的团队风采还是之后的合作意识，都有显著提升，也见证了从一个个优秀的个体凝聚成一个卓越的团体的过程，更重要的是加强了团队精神同时也增进了彼此的友谊。

活动的第一个拓展项目需爬上八米高的细杆并在八寸圆饼大小的杆顶站立，最后空中跳跃并抓住前方距离一米多的吊挂横杆。高空跨越断桥，爬上去紧张，跨越时蛮利索，感慨自己的勇敢。攀登4层“巨人梯”，我和死党两个女孩配合，对方还蒙住眼睛，只有绳子无其他辅助工具，最后用时1分17秒，结果源于彼此的信任与坚持。一切皆有可能，我不在状态，爬上去时就如梦似幻，快到顶盘时，杆子很晃又高，圆盘又太小，我立马慌了感到肯定站不上去随时可能掉下去，但后来还是艰难爬上抓杆成功！“高空抓杠”和“高空断桥”令人突破极限、挑战自我；让人团结一致、齐心向前。

盲人方阵又称夏克努巴，在活动中所有人将失去视觉，面对不同的方向被牢牢地捆绑在一起，在规定的区域内找寻目标物，并将目标物拼排成规定的图形。盲人方阵基本成型，没有规矩不成方圆，这是一个团队的游戏！蒙眼后人变得急躁，大家开始有了小小的意见不统一。盲人方阵让学员们逐渐融入了团队，对团队理解的关键词：信任、服从、理解、包容。分享中，各队队长和学员踊跃发言，深刻剖析在项目中队员在沟通者存在的问题和障碍，大胆建议、积极寻找解决方案。

“穿越电网”——我们用手架起桥梁，这个活动让同学们都流下了泪水，也把我们的的心拉在一起。你相信你身体够柔软么？你相信你能扛起这世界么？你相信团队的力量么？如果相信，那就走起吧，让我们一起跟这“电网”玩个不触碰的恋爱，穿越电网，寻找你我真正的快乐。加油，你可以的！资源合理配置：组织、策划、分工、配合；奉献精神、敬业；监督机制；工作精细度、为什么小洞往往能成功，而大洞却经常触网？如何避免触网？我们经历了数次失败的挫折，我

们没有放弃，最后20秒成功了！

拓展训练结束了，感触很深，只要跨出那一步，不管成功与否，都是值得表扬与肯定的。因为在困难面前，我们没有退缩，我们依然大步向前。我们战胜了自己！小伙伴们，加油！在花样的年龄遇到这些小伙伴们是件很幸福的事情，沉思我们今天一天的所感所想，总结一句话，一个好的公司就是一个富有战斗力，凝聚力和开拓精神的团队！因为我们是一家人，我们同甘共苦，这种感情是一辈子的！

6月8日我们总公司的人组织一次户外拓展训练，这是一天的拓展训练，除了身体上的疲劳以外，在精神上也很大启发，对自己也有了全新的认识，对以后的目标更有自信心了。这一次拓展训练，很多队员都是来自不同的分公司，很多陌生面孔也不认识的。随意组合成的团队，队员能力也都不了解，想要顺利完成这次训练，必须要团结一致才有可能。想要创造1+12的机会，团队的每一个分子都要充满团队精神，相互帮助、共同努力，这样的团队才是将不可摧的。

没有人知道接下来拓展训练会发生什么，直至教官宣布下一个任务。为的是在条件限制下让我们完成任务，说起来容易做起来就难了。要具备团队精神才可以做到，要有整体的计划构思，要全身心的投入团队的目标中去，才有可能完成目标。一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量，道理都是一样的。

尝试让我们每个人都体会到了团队的力量。一个办法不行时，马上有另一个办法，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这就是尝试与执行力最佳结合的最好体现，每一个人都按照方案去执行，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到拓展训练的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着。

公司健步走活动美篇篇九

x月xx日清晨7点，公司一行35人在公司大门集合出发，固然雨一直在下，但丝尽不影响我们兴奋的心情，经过一个多小时的车程我们来到了tz拓展训练基地。这里群山环峙，峰峦叠嶂，荔枝环抱，自然风光优美怡人，让我们享受到生态大自然清山绿水的无穷风光。

终极由于下雨的影响，我们两天来的练习都是在室内进行的，但经过教官的公道编排，通过一系列的拓展项目，两天来整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣，加深了我们彼此间的了解，而且给我带来深刻的思考与启迪：

“蚂蚁”教官打从一开始就多次夸大要我们每一个学员要怀有“空杯心态”，让每一个人忘记自己的身份，忘记自己的头衔，这里没有老总、总监、经理，我们不分男女老少，我们只有一个身份：学员。

一个空的杯子才能再往装进东西，一个浅显的道理揭示了一个人人存在的题目。确实在我们的现实工作中，很多时候我们会将过往的成功，以往的经验，用于新的环境，新的工作，新的角色中，得到的结果和自己前期计划是进党申请书示范文本群众差距甚远，导致四处碰壁，造成了很大的障碍，也让自己陷进了瓶颈。这些时候，我们就该具备“空杯心态”，将自己倒空，别被那些成就、经验、利益、学识等，看似重要的东西给束缚了自己。而从我的观点来看，“空杯心态”实在就是对过往荣耀、失败的一种舍弃，也是对自己的一种变相的否定，只有真正地舍弃之后，才有更多的空间往获得更多的东西。可是否定别人很轻易，否定自己却需要很大的勇气，但也只有如此，才能找到自己的不足，找到自己应该努力的方向！在现在物欲横流，个性张扬的社会形态，人们越来越多的是在关注着自己拥有了什么，怎么才能更好的捉住自己的东西。一个人也只有两只手当你总是抓着自己

以为很重要的东西时，却又丧失了往抓更有价值的东西的机会。

实在我们不难发现，两天来所进行的游戏并不是要考验我们的体能或耐受力，而是让我们在完成游戏的过程中往体会、往体验、往感觉、往感悟。可以说，有一百个参训者，就会有一百个不同的感受，有一百个不一样的心情。明确的目标，同一的领导、有能力的团队成员、详尽的计划都是一颗颗闪亮的珍珠，而将这些珍珠穿起来的线就叫规则。所以，在每一个项目开始前，教官再三夸大的就是规则。而我们是否意识到教官制定的游戏规则就比如我们公司的规章制度呢。我们试问一下我们公司的制度清楚吗？公道吗？在执行吗？制度是具有权威性的规则、标准和行动方案的集合。制定制度是为了完善、改进并促进今后工作，并让大家明白在工作中能够做什么和不能做什么，以及大体上如何往做。

在日常工作中，我们发现有的制度而不落实制度的情况大有存在，定制度，不予实施，要制度何用？比如我们拓展中的游戏，时下幼儿园毕业典礼主持稿那怕你很快完成了，但没有按照规则来执行，完成又何用？制度是约束行为的规范，在执行落实制度上，不能口头笼统地“严肃处理”，要增强执行力度。建立必要的赏罚措施，明确制度执行责任人岗位的责、权、利关系。领导必须模范遵守规定，带头执行制度，要帅之以正、不徇私情、上下一视同仁。让身边人做到的，自己首先做到，这样才能保证上、下一致共同执行制度。在公司治理中我们也经常会发现，制定一套好的制度比谴责下属更有效。

“运送球”项目中，我们有些操之过急，事先没有策划好，多次重复犯同一个错误却没有及时改正的经验，而在“愚公移山”项目中，我们全体做了充分的演算与策划，终极找到了最优方案而胜出。这让我想到在今后的工作中，事先要做好周密的计划，磨刀不误砍柴工，多花时间做计划是很有必要的，每项工作都要精心策划，每个细节都要运筹到位，否则就会出乱子，甚至前功尽弃。而上升到公司的发展，我们

更轻易发现在竞争日愈激烈的市场环境下，企业要想获得长远生存就必须制定一系列发展策略。而在这一系列策略的形成是要根据市场环境，通过理论研究、市场调查充分策划而成的。

公司健步走活动美篇篇十

团队项目的特点是群策群力，并不是靠个人的能力就能很好完成的项目。它的魅力在于个人的成功不能代表整个团队的成功，只有当团队中的个体都互相协助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员都意识到个人是不能做好的，而且大家如何组织协调配合，能让团队合作的精神发挥得淋漓尽致。

那些如电影般的生动又有内涵的训练项目深入脑海里，就仿佛在眼前，特别是“信任背摔”这个靠的是团队信任的项目。有勇气倒下去肯定是相信团队，知道团队在他们背后支撑着他们。有一个从小恐高的同学也义无反顾的倒了下去，为什么她会能鼓起勇气呢？就是因为队员们给她的信心，她相信自己的队员。当她重重的砸在队友的手上时她哭了。并不因为自己怕了，而是开心和感动。因为队友们帮助她战胜了内心的恐惧。那一刻的心情是多么的澎湃。我想只有亲身体会才能懂。还有一个项目就是爬人梯墙，一个3米多高的木墙不借任何外力，靠团队合作征服它。有一个场景很多同学都深深的记得，大个子的男生首先爬上去，健硕的男生半蹲在墙木板下，给女同学们当踏口。其他女生在周围作护手，防止同学从上面摔下，大家各司其职。在短短的2分多钟就已经完成了挑战。看着男生们的肩膀被踩得红肿肿的，感受莫深，让每一个同学发自内心的触动了。

在这次素质拓展活动中，同学们的体验和收获主要有以下几点：

- 1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们

是尽力的；

2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力；

3、学会换位思考

素质拓展训练所给予的启发和经验是一笔永久的精神财富，无论他们身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这次活动里，感悟最深的真的应该是团队意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，他们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现状已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而是在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖。一根筷子，容易折断，那么十根筷子就折也折不断了。

“拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下地感悟”。的确，回头再细细看这些项目的设置，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的意义。每个人循规蹈矩的生活，很难有机会重新思考与认识自己，拓展便为学生开启了这道门，使他们亲身体会到了那些早已熟悉的，看似平常的做人和生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。并认识到一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用，资源的合理分配的重要性。团队中个人风险与牺牲精神，以及有明确的目标，合理的解决方法，是一个团队成功达到目标的保证。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。绝不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。很多同学表示通过这次的训练，他们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。同时也明白了，所谓的团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成

员的动力,为成功注入能量.承诺是团队成员共同承担的集体负责.没有承诺,团队就如一盘散沙.做出承诺,团队就会齐心协力,成为一个强有力的集体.使学生在学会团队精神,信任和沟通的同时也学会了许多东西:学会挑战自己,学会正视自己的缺点,了解自己的长处和短处,学会鼓励他人,学会欣赏他人.更学会了自然中放松,在游戏中学习,在欢笑中感悟;能认识到群体的作用,增进了对集体的参与意识与责任心;改善了人际关系,学会了关心.更为融洽地与群体合作.

通过亲身体验拓展,学生得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结.它改变了这些十八岁少男少女的思维模式,超越了自我,认识了团队的巨大力量,也领悟到了创新的重要意义.思维拓展了,落脚在实践上。在这次活动中,大家都感触很多,也学到了很多很多.不仅仅懂得了,更加深刻的体会到了作为一个大学生应该有的素质,相信学生们都知道,也明白,只是看能否真正的做到而已。经过这次素质拓展,我相信大家都能加以改进自己的本身不足,成长成才。

拓展训练给了学生一次终身难忘的经历,让他们在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西:学会了挑战自己,学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟;体验快乐、感知盲点、深受震撼;认识自身潜能,增强自信心,改善自身形象;启发想象力与创造力,提高解决问题的能力;认识群体的作用,增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系,学会关心,更为融洽地与群体合作。学生在空间上说,“我想这次锻炼的不光是我们的身体,还有我们的头脑。每个项目对每个成员而言,考验无所不在,使得各自有了不同凡响的体验。这一天,我们都很成功,都很自豪,因为我们已经升华到了游戏项目本身以外的境界,游戏的结果已经变得没有什么重要的意义了。全体队员在挑战困难的同时,最大限度地挑战了自我,更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后,每个队伍都围坐一起总结训练情况”。在分享彼此胜利的喜悦同时,也分析队友失误的原因,并能将每次训练与日常工作情况联系

起来，我想这也是素质拓展的成功之处。