

2023年美容培训完后的总结 培训学习个人总结(模板11篇)

教师总结是一个反思和提升的机会，可以让我们更好地发现自己的教育教学观念和方式的问题和不足。下面是一些考试总结的优秀范文，希望对大家有所启示。

美容培训完后的总结篇一

在各级领导和各位培训师的支持与帮助下以及各位参训员工的积极配合下，本次培训工作进行得紧张有序并取得圆满成功。现将本次培训情况总结如下：

一、培训基本概况

1、培训时间□20xx年2月22日至2月24日

2、培训目的：为了给员工提供正确的、相关的公司及工作岗位信息，鼓励员工的士气,让员工了解公司的规章制度、企业文化及发展方向，使员工明白自己工作的职责、加强同事之间的关系,培训员工解决问题的能力及提供寻求帮助的方法。

3、实际参加培训总人数：19人

4、参训单位：总经办、生产部、保卫科

5、组织单位：总经办

二、培训考核

培训考核主要侧重于理论考试和技能考核两部分，笔试的权重为40%，技能考核权重为50%，另课堂表现和课堂笔记各占5%。

备注：所看到的得分已经转换为百分位数。表示该被考核人在本部门的考核中各项指标的排名位置。

(一) 理论考试

(二) 技术能力考核成绩

(三) 综合成绩

综合成绩根据课堂表现、课堂笔记、笔试及技能考核综合计算得出的，此次培训，鼓励员工士气，共设立了三个奖项，一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，分别对前六名的员工(陈雨、高礼美、徐晓妮、殷帅、武雪、吴晓玲)进行了物质奖励。

三、培训综合分析

使学员对公司有一个整体印象，掌握工作必备的制度与知识以及安全防护意识；尤其是灭火使用的现场演习，通过保卫科柏科长演示，员工的操作，大家掌握了使用干粉灭火器的方法。这次演习使员工们增强了安全防火意识，掌握了火灾发生时的自救办法。3个小时的车间管理培训使车间员工深入了解了自己的岗位职责，逐步开始完善自己的工作进程。

通过三天的培训基本上达到了原定的培训目标，使员工深入了解公司的概况，熟悉了工作的基本流程，了解并掌握了工作必须的知识与技能。这次培训经过各位授课教师的辛苦讲解，受到了员工的肯定。大家普遍认为《员工心态培训》、《礼仪培训》、《安全防护知识》等课程讲解深入、授课方式灵活、容易接受，深受参训员工的欢迎。不过在与车间员工沟通的过程中也发现了授课及组织协调的许多不足：

1、授课方式的生动化、多样化方面有欠缺。在制度讲解部分只是“照本宣科”，并没有深入、透彻、灵活的讲解，课堂

氛围很沉闷，这也是一直以来这次培训授课中存在的通病；建议通过授课技巧的提高来解决。

2、应注重加强岗位操作人员的基本技能训练。使培训工作与选拔人才相结合，与提高岗位操作能力相结合，切实提高岗位操作人员的技能水平。

在日后的培训工作中会充分调动员工的积极性，保证培训知识能及时吸收和消化，做到逐步完善公司管理配套机制。

美容培训完后的总结篇二

时间飞逝，20天的培训转眼过去，从最开始的忐忑到最后的沉着自信，刘宏伟名师工作室帮助我们完成了化茧成蝶的蜕变。

刘老师和几位名师身上都能折射出的对职业的那份热爱让我很感动，无论是教师的责任感与敬业精神还是潜心教学不断追求的境界都让我们很佩服，值得我们反思和好好学习，我从他们身上也看到了教师的精神里的那份幸福感，这些足以推动我在以后的工作中不断调整自己的思想境界和提升自己的教科研能力，把自己的经验转化为智慧，为了更好地服务和培养学生，做一个好的有影响力的音乐教师而不断地努力。

现将所得所想整理如下：

1、“学高为师，身正为范” 这次跟岗培训，最幸运地是遇到了一位真正的名师——刘宏伟老师。

在二十天的时间里，我们亲眼目睹了刘老师踏实严谨的工作作风，卓有成效的工作效率；亲身感受了刘老师平易近人的处世态度和无微不至的关怀照顾。

所有这一切，凝聚成刘老师难以抗拒的人格魅力，对我们有深深的感召作用他一直在用他的真诚与关怀感动着我们，用他的踏实做人、认真做事的生活信条教育着我们，用她的高山仰止的人格魅力影响着我们。

她的教诲、她的叮咛、她的期望一直鼓舞着我们，相信，在我们今后的专业成长的道路上还会产生深远的影响。

2、刘老师不仅教学经验丰富是一位好的音乐教师，而且还是一名智慧型的教师，在观课议课阶段更是让我们亲身体验刘老师有着研究性的教师风采：评课一针见血，直指问题之所在；改进意见中肯，眼光独到犀利。

她的点评都能从不同侧面捕捉教师的优点，从不同角度引领我们学习他人身上的长处，针对具体的问题很具体找到能调整的方法和策略，提出可改进的方案，中肯而又到位，在每一细节中的调拨和指导中都让我们收获很多。

而我们的团队也本着相互学习借鉴的目的彼此知无不言、言无不尽，每节课之后认真总结反思改进，无论是从理念还是教学实践都提高很快。

学习期间，几位在广东教育有影响力的专家、名师的专题讲座，让我如获珍宝。

1、深圳市教研员胡樱平老师的《关于中小学音乐教学的思考与探究》的讲座。

其中胡樱平老师讲的从美国人的“务实观”我们的学科的“务实观”让我反思了一些现象，创新教学的目的旨在挖掘学生的创造潜能，提高学生的创作技能。

但是，在创新教学中教师往往出现了重视提高，忽视普及的偏差。

2、导师刘宏伟老师的《音乐教学设计》讲座，让我们掌握了教学设计的规范写法，教给我们先进的教育教学理念、教学设计理念等。

引用刘老师的话是“教学中要站在学生层面思考问题。”；“把常规课当优质课来上，把优质课当常规课来上。”；“千万不要脚踩西瓜皮，踩到那里到哪里。”

3. 北环中学的袁丁老师给我们讲的《教学中的舞蹈律动设计》，她教给了我们几种比较有代表性的中国民族民间舞蹈的基本手位，还用教材里面的歌乐曲逐一举例怎么样编排律动，彻底改变了我对设计音乐律动的恐惧感，原来律动可以设计得这么简单，而且还可以帮助学生更好的理解音乐，感受音乐。

4. 红岭中学的名师吴磊老师的《共同分享，共同成长》专题讲座跟我们分享了她的教学经历和一些教学成果，更剖析了现在老师的疲倦感，三种“不动、赶动、感动”无奈的动力和干劲，怎么去改变为“敢动”。

要求我们所有老师就是要立足课堂，主动突破，做一名“敢”动的教师。

她建议所有老师要用阅读浸润教师生命，用思考引领教育行为，用坚持提升精神的高度，用实践诠释思考的价值。

课堂中她和我们分享了很多让我们会去思考的课堂故事。

让我深刻的认识到吴磊老师的成功源于成长，成长在于积累、积累知识、积累经验、积累能力、所以她能成功是必然的，而不是偶然。

5. 郭声健教授的《音乐教育论文写作与课题研究》，郭教授就论文选题与写作进行讲解。

郭老师特别强调我们不要只顾自己写，要先看看别人写过什么和怎么写，再决定自己该写什么。

我觉得我自己就是犯了这个错，之前我也写过几篇论文，写的时候没有认真的去看过别人怎么写，就只顾自己写，造成写出来的论文经常是有提出问题；分析问题；却没有解决问题。

另外，郭教授还希望我们能坚持每天写教学情景再现，养成动笔的习惯。

我觉得这一点是积累论文素材的关键。

在他们的身上，我们感受到他们勤恳、爱岗敬业的精神，这很值得我们学习。

在此，我真心感谢这些名师给予我们的引领和启迪的同时，我们也找到了自己身上的许多差距，提升自己的职业情操和素养是我以后不断努力和追求的方向。

刘老师虽然事务繁忙，但都能把我们的跟岗学习安排得非常周全、细致。

参观学习深圳高级中学的管弦乐队的排练和合唱队训练；观看福田中学第二十一届艺术节舞蹈展演专场；在深圳音乐厅观看了来自加拿大汉密斯顿童声合唱团的深圳专场音乐会。

我的思想得到了新的洗礼，使我重新认识了自我，发现了自身视野之局限，犹如井底之蛙。

我意识到，作为教师，不仅仅是简单传授知识，还需要我们了解学生成长需求，创造各种有利于学生成长的条件。

教师已不再是充当“传道、授业、解惑”的单一角色，而更多是扮演“组织者”、“指导者”、“协作者”、“参与

者”、“学习者”等多元角色。

通过学习，我深深感觉到，作为一名教师，一定要与时俱进。

我们这次参加名师工作室跟岗培训的学员共有10位教师，虽然来自不同的城市不同层次的学校，但都积极进取，渴望提高，大家一见如故，志同道合。

在刘老师的带领和感召下，骨干教师们认真观摩研讨，精心准备公开课，建立了一种坦诚互助、共同提高的良好氛围。

雷英老师为了打磨公开课教案，通宵苦干，精益求精地制作课件；王征老师上课方法灵活巧妙，学生极易接受；敏红老师评课中肯直率，毫无保留；肖棉老师上课教态亲切，娓娓道来；陈丽蓉老师甜美的歌声征服了我们……总之，每个老师都有独自的风格特色，每个老师都是我学习的榜样。

尤其是通过观摩听课、集体评议、经验交流及平日的随意杂谈，在刘老师的指点和引领之下不断调整，学习了许多的突破难点的技巧和方法，学员教学设计环节越来越完整，越来越体现高度和难度的把握和突破，授课技巧都有大幅提升，真正专家引领，学有所长。

刘教师的教学设计创意独特新颖，让我收获颇丰。

同时通过点评这些课例，更提高了我的评课能力。

“工作室里，切磋技艺；三尺讲台，风光无限”。

这种氛围，是对我的鼓舞和激励，不仅让我们碰撞出智慧的火花，而且使人胸怀高远，身心舒畅。

身处这样一群骨干教师当中，我感觉到只有刻苦勤奋，方能不辜负自己的教育理想和教育情怀。

本次培训大大拓宽了我的`视野，引起我内心深处极大的震撼。

我看到了众多教师身上的闪光点，也进一步发现了自己身上存在的不足。

在二十天的培训中，收获最大的也许并不是培训本身，而是十位学员带来的独特资源。

我们同甘共苦，我们切磋教艺，我们畅所欲言，我们学习着，快乐着，收获着。

五、总结跟岗学习，收获太多。

尽管跟岗学习非常辛苦，但也收获了很多，在内容丰富，形式多样的学习中我掌握了许多先进的教育理念与方法；通过听讲座和学习交流让我走出职业倦怠，结识了一批良师益友；更使我从教学思想到教学技能、教育科研能力、教育创新能力上都得到了很大的提高；更可喜的是在培训过程中发现，自己教学中仍有许许多多新的东西待探索，对教学重又焕发了热情。

在教学改革的今天，社会对教师素质的要求更高。

这一次的充电会让我获得足够大的动力，在以后的工作中，首先在自己的教学注重宽度和广度，注重自己的教科研能力，努力把自己的教学经验转化化成智慧，不断提升自己的思想境界；积极开展课题，撰写论文。

其次在科组建设上拓宽视野，提升高度、积极推动课题的开展，做一些系列成果。

快乐的日子总是过得飞快，快乐的日子总是让人回味。

真的很遗憾和刘宏伟老师朝夕相处的日子结束了，心中满是

不舍。

二十天的耳濡目染，我们十位刘家弟子仰慕导师的人格风范，追求老师的人生境界，彼此之间也结下了深厚的情谊，临别之际，大家依依不舍，互诉离情，相约再见。

对教学艺术的追求永无止境，我们的友谊也必将历久弥新。

作为刘老师省级骨干教师工作室的首批学员，我们深感自豪；用省级骨干教师的标准要求自己，我们倍感责任重大。

我将在今后的教育教学工作中更加严格要求自己，努力工作，发扬优点，弥补不足，开拓进取。

用我的实际行动，尽心尽力、踏踏实实地工作，做一名名符其实的中学骨干教师。

本次培训安排了多位教授、研究员给我们做精彩的讲座。

各位专家的讲座，阐述了他们对学生以及小学教学的独特见解，对新课程的各种看法，对教学思想方法的探讨，并向我们介绍了比较前沿的教育理论知识。

听了他们的讲解，我的思想深深受到震撼：作为一个普通的小学教师，我思考的太少。

如何来定位自己的职业，自己的教学学生喜欢吗？自己的工作家长满意吗？我一定要这样提醒自己，鞭策自己，激励自己努力前行。

下面谈谈我学习的一些感受：

一、教学观念的调整

作为一名农村教师，教学资源的匮乏，教学信息的阻塞，让

自己的观念一度陈旧，时常会听到教改在进行，苦于没有方向，没有方法，在井底之蛙的那片天地，疲惫着工作，加强备课的强度，力争把每个知识点整理的具体、全面，很怕疏漏一丝一毫的传授给学生，当我苦于学生不领情寻找问题纠结时，是国培，让我懂得，我的这种灌输式教学正是新课程理念下杜绝的教学方式。

二、教学设计的优化

以前的教学设计，只关心对知识的设计，而忽略了情感态度的关注，只会照搬教材的设计过程，不会设计符合学生发展的教案，只会注重课堂活动，淡化了情感和能力的培养。

在国培的学习中，专家们专业科学的理论理念作指导，优秀老师的课堂实录做引领，还有辅导老师的辅导和同行们的交流互动，让我学会课改下的教学设计更应该关注学生的学情，生成资源的开发和调控，能力的培养和生成。

(1) 关注学生的学情。

以往的课堂机械、沉闷，只注重知识的传授，国培让我知道更要注重身心的点化和人格的润泽。

更要体现学科文化素养的精髓，唤醒学生的求知欲望。

(2) 捕捉生成资源。

以往是遵循固定路线的教学，从不考虑生成资源，实质是一种浪费，通过国培的课堂实录，感知到课堂是向未知挺进的旅行，随时都可能发生意外的通道或美丽的风景，如果合理利用，可以涌现出鲜活、精彩的画卷，善待意外，激活心智，让学生的思维在课堂中自由飞翔。

(3) 培养学生能力。

以往自己“重知识，轻能力”，“习题化”淡化了“生活化”让知识和实践脱节，在课堂实录中，感受到他们的教学设计注重“教学回归生活，让教学生活化，生活教学化。”

课堂教学重视生活体验，把教学和生活学生的生活体验相联系，创设最贴近学生生活的学习情境，注重能力的培养，最终培养学生独立思考，分析问题、解决问题的能力。

通过学习和反思，我认识到未来教育需要科研型的教师，而不再是“教书匠”。

教师要想从“教书匠”转为科研型教师，首先要树立终身学习的观念，给自己不断充电，消除职业倦怠。

由于我们从事的教育事业，面对的是一群对知识充满渴求的孩子，将他们教育好是我们的责任和义务。

大家都知道要想给学生一碗水你必须有一桶水。

其次要明确自己今后所要研究追求的目标：在整理中思考——日常渗透的自觉研究；在案例中反思——基于教学事例的进行思索；在行动中研究——探索问题解决的方案。

最后在实际教学过程中进行实施：(1)加强教育理论学习多积累为今后的课题研究准备好科学依据；(2)把每一节课或平时的教学所思所得及时记录，进行积累为今后的科研准备实践材料；(3)找准自己教科研的切入点，注重科研的针对性、实效性。

同时教师要成为研究者，还要不断地学习，不断地总结，不断地反思，及时将自己的经验写成论文。

既不能脱离教学实际又要为解决教学中的问题而进行的研究，即不是在课本上进行的研究而是在教学活动中的探究。

三、应用现代教育技术提升教学水平

为进一步提高教学质量，不断进行教学方式和手段的改革，自己动手制作电子教案，充分利用现代教育技术所提供的各种功能进行教学，使得课堂教学形象、直观、生动、活泼，激发了学生学习的积极性，提高了课堂效率，学生普遍反映较好。

有一句话：学到老，活到老，的确，不学习的话，人就要落后。

不学习就不能使我们的教育具有后续动力，不学习就跟不上时代的发展要求，不学习就会使人的头脑僵化，终身学习是当今的时代要义；“国培计划”就是一次难得的机会。

美容培训完后的总结篇三

参加这次培训的同志们都很珍惜这次难得的学习机会，在最短的时间内完成了由教育工作者到学生的角色转换，认真、虚心、诚恳地接受培训，态度端正、学习专注，从教育局领导到学校校长都能专心致志，全神贯注，认真的聆听和记录，及时完成作业，如饥似渴地接受着新鲜的理念。大家都觉得机会是如此的难得，学习气氛十分浓厚，仿佛回到了学生时代。

专家、教授的讲座就象是一顿丰盛的大餐，精美地呈现在我们的面前，真是“听君一席话，胜读十年书”。各位专家、教授毫无保留的把自己在学习和工作中的经验拿出来与大家分享，深入浅出，可谓是异彩纷呈。刘华蓉教授报告：教育管理中的危机和舆论应对和李雯教授的“学校安全工作理论、政策与实践”，对指导实际工作有较大帮助，使我们不仅了解了全国学校安全的现状，也对如何做好学校的安全管理有

了新的思路。更重要的是懂得如何处理校园突发事件和应对各种媒体，理解什么叫“媒治”。做好学校安全工作，需要脚踏实地，持之以恒，不能心存侥幸。余祖光副所长的讲座，使我对职业教育人才培养模式、影响因素及改革走向有了新的认识，理解了什么叫“工业文化缺失”。聆听了孙霄兵副部长对《国家中长期教育发展纲要》的解读，明白了基础教育改革的重点，知道了做为一个人才，不只要懂外语，更要懂国际规则、懂中国国情。

听专家、教授们滔滔不绝、挥洒自如的讲座，心中十分佩服他们的口才，佩服他们的自信，佩服他们的敏锐，佩服他们知识的渊博。想想如此才气从何而来？所有人都是走着同一条道，那就是不断的读书学习，关注专业知识，关注国家大事，日复一日，永无止境。就像听课时孙部长说过的一句话：“人生是一个长跑，要一直坚持下去。”学习也是如此，要让读书学习已像吃饭睡觉一样，成为我们必不可少的生活方式。我虽然不能教育教学的专家，但我可以从现在起就行动起来，像专家一样投入到读书学习的活动中去，让读书学习也成为我生命活动中不可或缺的组成部分。对照自己的工作实际，将所学知识为我所用。

培训学习虽然已经结束了，但我知道有更重的学习和工作任务在后面。思想在我们的头脑中，工作在我们的手中，坐而言，不如起而行！路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。让我们借市教育局开展“学习工程”的东风，重新树立终身学习的观念。

美容培训完后的总结篇四

从大学到企业是我们人生一个新的转折点，我们不再是学生而是职业人，我们不再是可以犯错也可以再来的天之骄子，这里，一个小小的错误，可能会让我们遗憾终生！

此次我来到广西电网公司桂林培训中心卧佛基地参加培训。培训的第一天我们在教官的带领下参加了庄严的广西电网公司20xx年新入企员工集中培训班的开班典礼。在典礼上，公司的领导寄予我们很高的厚望以及向我们提出了严格的要求，其目的是要我们能在培训中迅速成长！

之后，我们就进行了为期21天的军训和培训。军训期间，每天早上七点准时出操，站军姿、练转体、练齐步走、学唱军歌等等。还有我们一班(2)队很荣幸能成为方块队表演节目，我们方块队八十人，以军歌《一二三四一二三四歌》唱奏不断的变型方块队，展现出不同的模型。最让我铭记在心模型的就是南网标志，能体现出我们南网人的精神。天气似乎也在特意的考验我们，汗水无数次地浸湿了身上的军装。严格以军人的标准要求自己，挑战体能极限，迎接酷热的考验，高质量地完成了所有的训练科目。这一次的训练让我们感受到了电网公司作为一家大型电力企业的特殊性。电力企业安全第一，而铁的纪律是安全生产的唯一保障。军训树立了全班学员的纪律意识，同时使我们完成了一次意志品质的升华，培养了吃苦耐劳的精神。在这期间我觉得自己成长了很多，很多方面都得到了提高！自己也觉得非常荣幸能获得这次公司新入企员工基本素质培训的机会，这次培训的老师都是从各供电局请来的领导或优秀员工给我们授课。这次培训的课程为：南方电网公司概况、南网方略与企业文化、电网技术、电力营销、消防安全、南网用人理念、新员工职业生涯规划、科学发展观、安全生产法、安全警示教育、安全生产基本技能训练、团队训练还有参观了爱国主义教育基地。

第一阶段，我们是团队拓展训练，别开生面的是贯穿始终的分组以及为自己队伍设计旗标、口号、队名、队歌、队长、这些内容要在40分钟确定下来。之后还有15分钟内记忆24个队员的名字并竞赛等。有趣而又生动的内容让一个个原来互不相识的人，迅速挥别陌生。我们的队名叫“奇兵队”。我作为奇兵队的一员，感到很幸运，能和我的队员一起去挑战比赛。两天的团队训练，我们做了很多有意义的活动，有团

体车轮，有 冲锋陷阵，有盲人阵，有翻叶子，有形体传递，有跳大绳等很多游戏，而这些经游戏常需要小组的全体成员的团结协作才能完成的任务，于是大家深深地体会到了团队合作的重要性，毕竟一个人的力量是有限的，只有充分发挥出大家的主观能动性才能体现出强大的团队的精神。我们团队在游戏中，都遇到挑战和困难，但是我们 团队克服苦难。奇兵队的口号是“勇敢直前，出击至胜”。信任别人，信任自己。让我们的挑战与苦难成为志向成功的垫脚石。教练说过一句话我印象非常深刻，这句话是这样的：在一个团队里我们每一个人都要做到忘记年龄、忘记性别、忘记身份。从后面所做的游戏中，我们真的要三“忘记”才能完成教练给我们的任务，就像翻叶子的项目中，一些女生要骑在男生的肩膀或是被男生背着，为了完成教练交给的任务，为了团队的利益，为了团队的胜利，这必须要牺牲一些个人的利益。如果心里还在想我和他才刚有一点认识凭什么要我这样做，毕竟男女有别，如果始终突破不了心理障碍，那么最后肯定是完成不了任务的。通过这两天的团队训练，我 更能了解到了团队真正的内涵，那就是团队成员为了团队利益和目标而相互协作，尽心尽力的意愿和作风，是将个人利益与整体利益相统一，从而实现组织高效率动作的动力，是高绩效团队的灵魂，是成功团队重要的特征。它包含：团队凝聚力、合作意识、高昂的士气。在这短短的两天了我就深深喜欢上我们的团队了。

第二阶段，我们上课的内容为职业生涯规划和企业人职业训练、职业生涯规划，驱除了我们最初的茫然更点燃了众人职业生涯规划最初的憧憬。以人为本，帮助我们新员工 走向成才之路。在学员第一页有这么一段话：如果你不先自知自己是鱼，而去学飞，无论你付出了几辈子的努力，都得不到什么成果。同样的，如果你不先知道飞翔 的条件，不知道潜水是怎么回事，你怎么去努力？所以职业生涯规划这门课程为我们新入企员工提供了正确制定职业生涯规划的方法和思路。同是，也通过对南方电 网公司的用人理念和职业发展通道的理解，帮助新入企员工在南方电网的大环境下，正确树立自己的人生

追求，清晰自己的职业发展途径、所以在培训的过程中指导老师提出了几点建议：

第一， 调整就业心态做好心理准备，这是角色转换的基础。

第二， 热爱本职工作培养职业兴趣，这是角色转换的前提。

第三， 虚心学习知识提高工作能力，这是角色转换的重要手段。

第四， 勤于观察思考善于发现问题，这是角色转换的有力保障。

第五， 勇挑工作重担乐于无私奉献，这是角色转换的重要标志。

第三阶段，我们学习了南网企业的文化，老师要我们时刻谨记南方电网的方略，其内容如下：

- 1、公司宗旨：对中央负责为五省区服务。
- 2、公司使命：主动承担社会 责任，全力做好电力供应。
- 3、战略目标：打造经营型、服务型一体化、

美容培训完后的总结篇五

培训的开展对于相关人员而言是十分重要的，是能力提高的关键。下面就随小编一起去阅读培训个人学习总结范本，相信能给大家启发。

怀着空杯的心态和期待的心情，我有幸参加了中国人寿保险股份有限公司福建省分公司第4期组训培训班。通过20余天的积极参与和全心投入，我在对寿险的知识、态度、技巧和习

惯等各个方面都取得了长足的进步和可喜的成绩，这一切的取得，与领导的帮助和指导是分不开的，如果没有领导的关心，我就没有机会参加这样高水平、高规格、超强度、超极限的提升班。在此向领导的关怀表示衷心的感谢！

培训班的课程紧张而有序，培训班的氛围严肃而又活泼。回首难忘的日日夜夜，收获良多，感慨万千，现向领导汇报如下：

第4期组训班有两条醒目的精神标语：一条是——寿险是人才的事业，人才是教育的事业，教育是培训的事业；另一条是——我为寿险而来，我为成功而来，我为理想而来。从培训班一开始我就把它们当作我的座右铭，时刻牢记在心，把首先端正态度作为成功与收获的起步。米卢曾说过：“态度决定一切”只有从心里认同了学习的必要性和重要性，才能使行动变自发为自觉，才能产生良好和积极的效果。培训班为期三周的课程也有效地证明了这一点。第一节课班主任就要求我们认真思考这样一个问题：在培训班过程中如何学习，想学到什么，学习后对自己有哪些期望 我觉得，首先要明确目标，树立信心，理论联系实际，严格遵守纪律。从一点一滴的小事情做起，踏踏实实朝大目标走去。不仅要以饱满的热情，专注的精神来听好每一堂课，同时也要学习讲师的授课技巧，互动的丰采，也要与各个地区的伙伴多沟通，多交流，从他们身上吸取更多的营养和灵感，每位伙伴都是老师，每位伙伴身上都有闪光的亮点，有着非常优秀的品格值得我去欣赏和学习。这样的机会，人生能有几回 有什么理由不去珍惜和努力呢 积极向上的态度是进步的根本保障，良好的心态本身就是一笔宝贵的财富。总比别人多付出一点，总比别人多努力一些，总比别人多学习一分，离成功总会近些再近些。这是培训班给我的感受之一。

有意练功，无意成功。所谓成功，就是功到自然成。成功就是从不习惯到习惯的过程。所以，良好习惯的养成对成功是至关重要的。一个人的辉煌，决不是偶然，决不是一朝一夕

的事情，而是经过岁月的千锤百炼和人生的坎坎坷坷。专家统计，一个良好习惯的养成，至少要经过37次的反复练习才能形成，而即形成的好习惯，可以陪伴其一生，一流组训的风范，要从培养良好习惯开始。在培训班里有许多细节上的规定，比如椅子及时归位，上课手机不能携带，就餐不得喧哗，保持四周整洁卫生，着装整齐讲究，严格遵守作息时间，严格履行请假手续等，这些都充分体现了老师们的良苦用心。一支招之即来，来之能战，战之能胜的部队必然是一支习惯良好，纪律严明，作风过硬的部队。培训班全封闭的学习和训练是紧张而又愉快的，大家都以追求竞争、追求卓越、追求挑战的全新精神来投入，整合旧知识，学习新技能是目标，同时，我认为，良好习惯的培养也是不可缺少的内容之一。良好习惯的养成是个漫长而又艰辛的过程，培训班是个很好的提升机会和修正的基地，因为在这里有来自八闽大地的伙伴们的友情提示和无私帮助，也有各位讲师的严格监督和热忱关心。浓厚的学习氛围和环境，无疑会使学习进步得快些再快些。在长达三周的课程里，我的纪律是满分，这与我努力培养良好习惯是分不开的。组训作为职场的一名管理者与辅导者，自身必须具备光辉与正面的形象，以身作则，用实际行动来感召和影响伙伴，做语言和行动的双巨人，这样才能取得很好的效果。一流组训的风范的养成，要从大处着眼，小处着手。大目标的设定是不可缺少的，因为这是奋斗的方向和期待达成的境界，但日常生活中细节小事就可以体现组训的修炼功底，正所谓：细微之处见风范，毫厘之优定乾坤。

国寿股份制改革，带给公司全新的机遇，同时也让我们面临更高的挑战。如何加强营销管理，如何迅速有效地拓展市场，如何健全和完善教育训练体系，如何提高营销员队伍的整体素质，如何突破思维有所创新等等一系列的问题已成为摆在我们面前刻不容缓亟待解决的课题。事实和实践证明，只有通过专业培训和规范教育，提升各级主管和一线销售人员的综合素质，从而提高公司营销业务的核心竞争力，才能从根本上保证业务的持续健康稳定发展。从公司的生存和发展的

战略高度上讲，充实营销知识教育，提升国寿专业技能是第4期组训班的核心要求，也是我参加本次培训班对自己的根本要求。

培训班的课程由浅入深，深入浅出，可以体会到是经过老师认真考虑，周到安排和精心设计的。第一周的课程是导入性和结构性的，主要包括组训人员的工作职责和基本工作模式，寿险营销团队的经营运作，寿险公司的组织形式与结构，国寿的双成企业文化，一流组训的风范等。第二周课程转入实践性和具体操作性，包含如何填写工作日志，如何进行活动管理，如何经营日志的批阅与指导，职场辅导要领，团队亚文化建设等。第三周课程有：如何安排行事历，如何进行业务推动，如何培养企划力，如何撰写企划案，如何进行沟通和激励，营业单位kpi指标分析，职场训练要素□xx版基本法，爱心激励会和经营总结会等。每一节课对我来说都是受益非浅的。其中：李俊勇讲师的kpi指标分析课具有鲜明的针对性和非常强的实用性。通过对营业单位各项经营成果的分析和解剖，形成系统化的指标和规范化的报表，使生硬和冰冷的数字产生强烈的视觉冲击效果，用数字说话，用指标来纠正目标，用分析来查明问题，用最佳方案来解决问题。这些对原本粗放型经营的单位来讲，具有相当现实的指导意义。业务报表体系的建立，不仅要直观易懂，导向突出，同时尽量做到格式统一，防止工作量过大而影响业务报表的质量，更重要的是要将可用资源优化配置，争取价值最大化。准确、科学、完整也是对业务报表的基本要求之一。系统设立业务报表并进行指标分析的终归目的是发现问题和解决问题。作为一名职场的组训，仅有发现问题的能力是不够的。只有通过敏锐的观察和精准的判断，将发现的问题锁定下来，并运用科学的方式来分析问题产生的原因，根据原因设计解决方案，只有这样的方案才能有的放矢。有关职场训练的7节课，重点是要提升组训人员的辅导和培训业务员的能力。通过辅导和培训，将组训所学的知识有效地转移到业务伙伴的身上，并通过业务伙伴的展业，将知识转化为生产力，从而达到业绩辉煌组织满堂的良好效果。怎样才能有效地训练呢 首先要

营造温馨的氛围，鼓励全员参与，激发业务伙伴提升素质，卓越成长的欲望；其次，要以培养能力为出发点，一切课程的设置，专题的选材都必需顺从业务伙伴的需求出发，以创造绩效为归宿。做到需什么练什么，缺什么学什么。同时，要使伙伴们明白，训练是双向的交流，是互动的过程，不是传统的、简单的教与学的老模式。专业知识是组训施展水平的基础与出发点，只有把基础夯实，才能构筑起飞的平台。

市场如战常要想赢得战争，光有勇气和胆识是不够的。保险营销正处于扬帆启航，期待变革的大好时期，同时，营销市场也将狼烟四起，烽火连天。组训作为一名保险教练，除了要让动运员掌握丰富的知识，端正的态度，良好的习惯以外，实用的技巧是必不可少的。而技巧的提升不可能在一朝一夕完成，必须通过大量的实践和演练，最后让市场来检验可行度。

本次培训班虽然课程上已经结束了，但新的征程刚刚开始。我将以从培训班中学到的知识、态度、习惯、技巧等投入到紧张有序的实际工作中去，以持之以恒的精神、认真严谨的作风，立志为中国人寿的光辉事业奋斗终身！

美容培训完后的总结篇六

我们常常困惑于智慧到底从何处来，到何处去，如何才能捕捉智慧的光芒，在成本与利润的衔接点上找到我们需要的平衡。我们也常常困惑，人的力量从何处来，到何处去，我们为何常常在庞大的市场面前惊慌失措，无从观察。能够回答这些问题，我认为只有——学习。列夫·托尔斯泰曾经说过：“没有智慧的头脑，就象没有蜡烛的灯笼。”俗话说“活到老，学到老”，这话一点不错。即使已经参加工作了，我们也不应该放弃对知识的学习。相反，作为企业的员工，在繁忙的工作之余，读一些开阔心智的书籍，吸取别人的成功经验，大有好处。聪明的人，总是善于用别人的智慧来填补自

己的大脑。今年，在全集团范围内开展的学习《成长》一书，让我们受益匪浅。四季度，我们中邮设备沈阳有限公司就组织了“每天读书一小时，每月一本书”的读书热潮，我们分公司的学习也在如火如荼的进行。下面，就是我在学习之后结合自己的工作有的几点心得体会，希望与朋友们共享，也希望大家能提出宝贵的建议。

销售工作的基本法则是，制定销售计划和按计划销售。销售计划管理既包括如何制定一个切实可行的销售目标，也包括实施这一目标的方法。每个人都有各自的特点，都有各自的方法，关键是要找到最适合自身的一套方式和方法。

对客户管理有方，客户就会有销售热情，会积极地配合。如果对客户没有进行有效的管理，或者客户关系管理粗糙，结果，既无法调动客户的销售热情，也无法有效地控制销售风险。所以必须想尽方法维护好客户关系，关注客户的各个细节，随时让客户感觉到你与他同在。

信息是企业决策的生命。业务员身处市场一线，最了解市场动向，消费者的需求特点、竞争对手的变化等等，这些信息及时地反馈给公司，对决策有着重要的意义，另一方面，销售活动中存在的问题，也要迅速及时地反馈给公司，以便管理层及时做出对策。业务员的工作成果包括两个方面：一是销售额，二是市场信息。对企业的发展而言，更重要的是市场信息。因为销售额是昨天的，是已经实现的，已经变成现实的东西是不可改变的；有意义的市场信息，它决定着企业明天的销售业绩、明天的市场。

发挥团队的整体效应很重要。充满凝聚力的团队，她的战斗力是最强大的，势不可挡。所以每一个人，不管自己是哪个部门或哪块业务，都必须时刻记得自己是团队中的一分子，是积极向上的一分子，记得我的行动离不开团队，我的行动会影响到团队。团队为了不断巩固和增强其战斗力，也会义不容辞地支持每一位销售人员的积极行动。共同努力，共同

进步，共同收获。

“管理当中无小事”，一位出色的经理同时也是一位细心的领导者。同样，“销售当中无小事”。销售更应慎重、谨慎，去寻找一个双赢的法则。在学习、总结、实践、摸索、尝试中提高。

以上几点心得体会，希望对大家有所启发与帮助，也希望大家能与我共同进步！我相信我们的明天会更好！

美容培训完后的总结篇七

海南英利新能源有限公司位于海口国家高新技术产业开发区狮子岭“飞地工业”园区，在我们前往英利公司参观之前，我对于海南英利新能源有限公司，甚至是英利集团，都可以说是一无所知。庆幸还未进入工厂园区之前，路边的路灯杆上就已经打出了“英利欢迎您”的标语，前后跨度足有上千米。

一家大型企业门前的大路也是有它的气势的。仅仅是这些极小的路灯上的标牌，便能在无形之中彰显一间上规模的企业严谨的管理作风。到了之后才了解到，英利集团原来是一家创办历史长达二十五年、资产过百亿、员工达六千余人的大型企业。而海南英利新能源有限公司，是英利集团携手海南省发展控股有限公司、海口市创新产业投资有限公司共同投资成立的一家专业生产、销售太阳能光伏产品的高新技术企业，总注册资本高达5亿元人民币。这样的一家企业，在海南省还是很有分量的。

在车上的时候，大致扫了一眼整个园区的规模，高低起伏的厂房在视线范围内是看不到尽头的。在我们参观完一条完整的生产链之后，工作人员告诉我们，这个车间仅仅是公司众多的厂房之中的一个，所以视线无法囊括整个工业园也就不足为奇了。

进入车间，让我印象很深的是左右两边墙上大大的集团简介的广告牌。很多的企业都会在公司内部设置各种各样的宣传版面，而参观者也确实会留心这些，我们自然不例外。通过这些宣传板，我们可以很清晰直观的了解到了英利集团的历史，英利新能源公司的企业文化，核心价值观等等，而这些所有的宣传板上，有几个大字最吸引我的眼球——“中国英利——生产老百姓用得起的绿色电力”。我觉得，一家成功的企业，他的目标就应该应该是为消费者服务，从消费者的角度出发，去了解消费者真正的需求，研制消费者真正需要的东西。而英利让我觉得意外的一点，正是它这“老百姓用得起”这六个字。无需宣传公司的产品怎样的物美价廉，无需给出怎样精确的成本核算报告，无需做出怎样的市场调查数据分析，只是要让老百姓用得起，产品的定位就已经展现完全。

同时了解到的还有英利的企业文化。英利把它的企业文化概括为：像部队、像学校、像家庭。简单的九个字，却成为了引导企业团结一心向前发展的重要力量。关于这九个字，刚开始在参观的路上随处可见，直到后来问了一位随行的工作人员，才了解到它的含义。英利要求每一位领导者像家长还爱护自己的孩子一样爱护手下的员工，让企业成为能够共享成果的大家庭。要求企业给予每一位员工成长与学习的机会，把员工当做学生来培养，给予他们进步的空间。要求员工像部队里的士兵一样，在工作中做到令行禁止、雷厉风行。

我们都知道，企业文化是一个企业员工思想的核心，是一个企业团结共进的纽带。在现在这个竞争激烈的社会当中，一间企业，只有做到上下一心团结奋进，才能够抵御市场激烈的竞争，才能够不断的发展前行。而英利的企业文化，毫无疑问的做到了这些。

除此之外，英利的8s管理也让我印象非常的深刻。

8s的意义：

整理(sort)[]区分要与不要，不要的物品清楚现场。

整顿(systematized)[]要的物品定点、定容、定量摆放并标识，方便取用。 清扫(sweep)[]清除场内的脏物，并防止污染的发生。

清洁(senitized)[]将整理、整顿、清扫的内容制度化、规范化。

素养(self discipline)[]养成能够正确执行所决定事情的良好习惯。 安全(safety)[]预防和消除安全事故，保障生命财产安全。

学习(study)[]学习相关知识，提升综合素质，创建学习型企业。

节约(save)[]减少人力、空间、时间、库存、物料的消耗。

8s的作用：

- 1、改善质量
- 2、提高生产力
- 3、提高效率
- 4、改善产品的搬运
- 5、提高安全保证度
- 6、提高协作能力
- 7、更高的员工士气
- 8、塑造执行文化
- 9、降低运营成本

10、塑造专业形象

8s的目标：

创建有规律的企业；

创建整洁的企业；

创建学习型企业；

创建节约型企业；

8s行动宣言：

- 1、我们一起工作实现更高的目标。
- 2、我们需要持续的改造。
- 3、从身边的一一点一滴做起实现改进。
- 4、没有批评、没有怯懦、没有错误，积极尝试。
- 5、我们有规律、有步骤的识别区域中的问题并朝着目标积极主动的改善。
- 6、我们坚信能够跨越前进的障碍取得进步。
- 7、没有失败，只有回馈和成效。
- 8、向他人学习至关重要。

英利的8s管理，至今已经成为了一种非常流行并且实用的管理方式。在英利公司，仅我们参观的这一条生产线上，关于8s的宣传牌就看到了好几次。可见在企业的内部，对于企

业文化的宣传还是非常重视的。

除了对于员工的要求，还有对管理者的七个加强和十个不允许。

英利要求，全面贯彻落实苗总对管理工作提出的“七个加强”要求：

- 1、加强法制化与制度化建设；
- 2、将强防范风险与预警机制建设；
- 3、加强制度的有效监管；
- 4、加强队伍、企业文化与品牌的深度发展；
- 5、加强集团经营能力、盈利能力、班子驾驭能力的培养提升；
- 6、加强党委与工会建设；
- 7、加强集团执行力建设。

全面贯彻落实苗总对管理人员提出的“十个不允许”要求：

- 1、不允许工作中发现不了问题，不允许不反映问题，必须履职尽责；
- 3、不允许说“我不知道”，必须在岗在行，熟悉业务；
- 4、不允许说“不归我管”，必须首问责任；
- 5、不允许今天的事明天搬，必须当日办结，全天候服务，三日不结必须上报上一级；

6、不允许说“没找我”，必须主动服务，上门服务，不挑理；

7、不允许不依法依规乱作为，必须依法依规阳光办事；

8、不允许死抠教条不作为，必须吃透政策，善于在依法依规的基础上打破常规；

9、不允许分内的事让领导定，必须勇于承担责任；

10、不允许以自己方便造成员工和基层单位办事不方便，必须急员工之所急，想员工之所想。

这些对于管理者的要求让我感受到了英利严谨的作风和制度化的严格管理，可以说，一家成功的企业之所以成功，与他的管理绝对是分不开的。

在我们参观的过程当中，我还注意到，英利的每个厂房的通道的墙上，除了悬挂有大量的宣传版还横幅之外，还有一台电视在不断的播放着有关于英利的新闻。这样的一种方式，能够在员工平时的日常工作当中，潜移默化的影响着员工的思想，加深员工对企业的了解，同时也加深了员工对于企业的归属感、荣誉感以及使命感，对于创造团结一致的企业精神有很大的帮助。

另外，我认为英利对于员工的安全的重视也同样值得认可。除了随处可见的安全警示标语之外，我还看到宣传栏的旁边同样挂出了“安全第一”的事故统计牌，下面两行醒目的大字：“连续无安全事故日数日连续无安全事故时间时”

许多的企业，尤其是工业型的企业都会非常重视员工的安全，但是更多的企业真正重视的并不是员工的人身安全，而是企业需要投入的赔偿或者遭受的损失。我们也见过各种各样的企业到处悬挂着“注意安全”、“安全第一”的生硬的标语，

然而像英利这样，将“保证安全无事故”作为一个目标、一个工作的内容来实施，并且密切的关注着这一工作的成果，倒还是让人十分意外的。

其实，对于企业而言，员工才是企业不竭的动力源泉，没有什么比保证员工的生命安全、保证员工的福利待遇更为重要的事情。一家企业，只有做好了员工的激励，真正管理好了员工，得到了员工回报的工作热情，得到了员工积极的工作态度，才能实现真正意义上的绩效管理，才能创造真正的高绩效。

英利对于员工的激励远不止这些。让我印象非常深刻的还有一点，据说英利的管理人员每天早晨都会出现在英利的大门口，对清晨前来工作的员工问好，这一个小小的举措在我听来是极其不可思议的。我可以理解很多西方的国家能够做到这样的小细节来鼓励员工，但是在中国的企业，能够看到这样的一种现象真的让我非常的意外也非常的惊喜。也许企业的管理者对于企业而言所起到的作用更大，但是谁也无法忽视基层的员工对于企业兴衰的重大影响。好的管理者，永远是那些能够将员工的心融为一体，能够让员工感受到企业的温暖的人。

当我们在谈绩效管理的时候，很多时候，我们所要考虑的并不仅仅是怎样的减少成本，怎样的改善生产方式或是怎样去改变生产线，更多的时候，我们所要考虑的资源，尤其是人力资源。人力资源与其他所有的资源最大的不同在于，人力资源的主体是人，是有思想、有感情、有智慧有创造性的人。怎样将人力资源的资源发挥出来，怎样使用这些资源，才是最值得去思考去研究的。绩效管理依靠的是人的管理，绩效管理的目的实际上也是管理人所创造的绩效。

英利的很多宣传标语给人的感觉都非常的人性化，比如说会有“多点理解 少点争执”，“多点沟通少点抱怨”等等。每一名员工面对日复一日重复而枯燥的工作，难免会有些情绪，

而这样的标语，或多或少总能给予大家一些心理上的暗示或鼓励，减少一些负面情绪的产生。我不否认在如今这样科技发达的时代机械所带来的巨大改变，更不能否认对于生产型企业而言哪怕是一条生产线的改进都能给企业创造极大的价值，但是我认为，所有的一切创造的根源，归根究底还是因为人。

所以当我在参观英利的时候，我的视线和注意力很少放在它采用怎样先进的设备或者做出了怎样先进的研究上，我更多的关注的是一家企业的管理方式，尤其是对于员工的管理方式。而我也确实认为，绩效的改进真正依赖的正是员工。

美容培训完后的总结篇八

我们又迎来了为期十几天的培训。虽然天气很热，虽然暑期的休息被打破，但我每天却很快乐而又充实。此次培训形式多样，有华中师大博导邓猛讲特教发展历史、华中师大博导雷江华讲特殊儿童心理问题、华东师大博导王和平讲的特殊儿童感统综合失调的问题及训练事项等。这些如春雨，无声地滋润着我的心田，不仅使我在理论上得到了指导，基本技能上得到了提升，而且让我眼界开阔了、思考问题能站得更高了。现将在培训中所感所想小结如下：

一、重温特教走过的路，感受深

在华中师范大学邓猛博士带着我们一起温习了美国特殊教育的发展及现状。特殊学校校本教材开发。教材内容的选择要有基本知识与基本技能；面向未来社会生活；以儿童现有经验为基础；寻找典型范例与主题活动等与教育相关的法律法规。以后，我将用这些知识来规范和鞭策自己，在传授科学文化知识的同时，保护残疾学生的身心健康，保障残疾学生的合法权益，促进残疾学生在品德、智力、体质等方面全面发展。

二、让爱伴我成长

华中师范大学博导雷江华讲的《特殊儿童的心理与教育讲座》让我受益匪浅。以前没学这些知识以为孩子们是故意不听老师的，偏和老师做对。现在知道了，他们是有毛病，不能控制自己。所以我们要多关心学生，给学生温暖，不歧视学生。在生活上关心学生，在学习上帮助学生，让学生在感受爱的过程中，理解爱，学会爱。它山之石可以攻玉，在他们身上显现的亮点顿时让我开拓了思路，自己平时碰到的难题或许换一个角度就能很好的解决。

其实，每一个残疾学生都是好学生，他们身上有不同的闪光点只是有的没被我们老师发现罢了。我暗下决心今后也一定会把更多的爱，倾注在那些后进残疾学生的身上，倾注在那些需要帮助的残疾学生身上。

三、孜孜不倦，不断提高自身素质

华东师范大学博导王和平讲的《特殊儿童感觉统合训练》让我眼前一亮。我们的学生是可以训练的，是可以往好的方面发展的。只是以前我们知识有限，不知道怎么弄，怎么教？通过这次培训，给了我们一次很好的提高自身能力的机会。通过学习，我认识到了自己在这些方面还存在着一定的差距，需要多下苦功夫，加强理论学习，不断练习，方能有所长进。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来”。学习是教师的终身必修课，在信息化时代，我们更要时刻提醒自己要不断充电，才能适应我们的教育发展。校本培训与时俱进，给我们照亮了前进的方向，当然，有些理论知识还需我们在以后的工作中细细琢磨、思考。我相信只要我们用心，就一定能进步！

美容培训完后的总结篇九

随着学习的推进，在培训和学习的过程中我的确感觉到受益匪浅。培训期间我每天在电脑旁边的时间基本上都超过了6个小时，有时候感觉很累，不过我很庆幸的是自己收获很大，

下面我简单总结我在研修中的几点收获：

1、我的确是转变了学习的观念，知道了学习的重要性，只有通过培训才会促进自己的专业知识和理论水平。

2、认识上和学习的自觉性上发生了改变，这也是远程培训的优越性，专家设计的程序，还有视频和各地的老师交流互动，很大程度上体现了网络培训的魅力所在，这种形式从参与的程度上看可以看出受到广大老师的认可。

3、培训内容丰富多彩，生动有趣的案例很多，易于接受，从而也认同了培训的内容，我从内心愿意接受这样的培训。

4、在本次培训给我提供了展示自己的舞台，在不断的交流互动中涌现出许许多多优秀的文章，评论，特别是每天老师的文章和评论得到老师和专家的点评指导，及时的反馈信息。我在阅读中也得到了学习，及时的写出反思，或者是一些困惑的地方发帖和老师交流。

5、本次培训学习了多位专家的讲座内容，几位专家的讲座可谓：深刻独到、旁征博引、通俗易懂、生动有趣、发人深省。

我认真学习专家在讲座中的每一句话，思考着每一个观点。从学习中使我深刻的领悟到了：在教学中应不断探索运用多种教学手段，处理好知识与能力、过程与方法、情感态度价值观之间的关系，处理好课堂预设与生成等等之间的关系。教师要不断提升自己的师德修养和教学素养，不断完善自己。此次的研修学习，形式多样，让我最感兴趣的是在网上与同仁互动式交流、评论，在交流、评论中教师共同探究、集思广益、各抒己见，大家的观点来得更直接、更朴素、更真实。在交流中得到启发，得到快乐。通过这次研修我的意志品质也得到了一次很好的历练，使我在短暂的学习中获得了一笔精神财富！不仅如此，培训学习所获得的更是一笔精神财富！十分感谢这次远程研修！我一定把这次远程研修所得运

用到自己的教育教学实践中去，做一名优秀的人民教师。

美容培训完后的总结篇十

是一次心的体验，它让我们学会了同甘苦，共患难，在一次又一次团队心的考验下，让我学会了坚强，经过这次考验让我们的团队更加团结一心，让我们时刻不忘我们是一个团队是一个整体。让我体会到了一直在为我们付出，而我们从未有过感激的人，还有因为我们的过失，而给我们承担责任的人，这些人就是我们身边的同事，身边的领导和我们的金尊公司；在这里我要真心对他们说一声：“谢谢”！谢谢所有关心我的人，你们都是我生命中最重要的人。有了你们的支持在我以后的人生中我会更加坚强，不管在任何情况下都更加坚定我的信念，为我们的企业，我们的团队，付出我所有的热情。

二、双赢是现在社会的一种商业主流

只有双赢共享才能达到企业的和谐发展。在玩《红黑游戏》这个活动中“双赢”这个词可谓是体现得淋漓尽致！这个活动的出发点是想告诉大家现在的商海中只有双赢才能发展，只有用一颗充满爱、仁慈与宽容的心去善待他人才能“赢”，俗话说“得民心者得天下”，对此我深信不疑！与此同时也让我想起了以前看过的电视剧《大染房》，剧中的主人公在创业及人生路上总是处处遭人暗算与排斥，但是在危难时刻他们却反帮曾经对自己下过暗算的人一把！正是因为他们有一颗博大的心胸及仁爱的心，成就了他们当时的千秋伟业！

三、两天一夜的培训感受

最让人为之感动、最能体现出团队精神时刻莫过于是“穿越电网”，跨越生死线，耗费了近两个小时的时间后，当所有人都穿过障碍、穿过生死线的那一刻全场掌声雷动，胜利、喜悦的泪水冲出了眼眶，大家相互拥抱！全场响起了《真心英

雄》的歌声，这歌在那一时刻特别的动听、特别的嘹亮！大伙相处了两天一夜，时间虽然短暂，但是大家都能为了共同的目标放下一切而不懈努力，因为团队利益永远高于一切。放下身份、积极主动，放下它事、全程参与，放下经验、空杯心态！在这一刻大家做不约而同的做到了，这也许就是检验两天来我们学习的标准吧！

两天一夜的培训一瞬即过。但是两天的相处已经让大家真正的融入到了这个团队——__。正是这个“团队”让我们有了归属感、自豪感、荣誉感，团队精神已经深深的烙印在我们的心中！

美容培训完后的总结篇十一

xx年1月16日和17日，我参加了临洮县教师继续教育培训，经过两天的学习，使我受益匪浅。我的教育思想、教学观念、教育教学理论等都得到了更新。非常感谢上级领导对我们教师成长的关爱，给予我们创设了共同交流学习的平台。现将本次培训后的心得体会总结如下：

十年的教学历程，使我已经慢慢感到倦怠，我已不知从什么时候开始，就老是爱抱怨现在的学生难教难管，却把教师的职业当成了一种谋生的职业。所以对待教育教学工作常带有厌倦感，心态老是失衡。

可通过这次培训，听了各位名家的故事，他们那曲折的人生历程，勇于克服磨难的精神，使我的心灵受到了震撼，灵魂得到了净化，思想认识得到了提高。让我能以更宽阔的视野去看待我们的教育教学工作。让我学到了更多提高自身素质和教育教学水平的方法和捷径。“爱”是教育的支点，我们知道了怎样更好地去爱自己的学生，怎样让我们的学生在更好的环境下健康茁壮地成长。

教师要想给学生一滴水，自己就必须具备一桶水。但要想学

生永远取之不尽，用之不尽，教师就得时时给予补足。他们用渊博的科学文化知识旁征博引给我们讲述深奥的理论知识，讲得通俗易懂，让我们深受启发。

面对着一群群渴求知识的学生，使我深感到自己责任的重大以及教师职业的神圣。专家们的精彩讲座让我对如何进行有效备课和上课指明了方向。特别是教师们对教学中的困惑和争论，更让我体会到了进行终身学习，促进教师专业化成长的必要性。冰冻三尺非一日之寒，我们教师只有不断地学习，不断地完善，不断地提升，才能满足社会的需求，才能适应世纪的挑战，才能胜任教师这一行业。

通过认真聆听实验一小的教师讲的高效课堂，使我对如何有效备课和上课有了全新的认识。面对着新课程、新理念，我们教师就得更新教育教学观念，采取新对策实施有效教学，跟上时代发展的步伐。有效课堂教师要坚持做到先学后导，把先学后导贯穿于课前、课中、课后，并要以建构主义教学为基础，遵循学生认知规律，从学生已有的知识基础经验出发，帮助学生找准新旧知识间的切入点，让学生的思维产生碰撞和冲突。抓住新旧知识之间的转化关系，这需要教师创设真实的情景来互动。教师设问题，学生生成问题，教师引发讨论，从旁激发，即师生唱戏师搭台，使整个课堂的学习活动充满生机活力并富有挑战性。

有效教学要把评价渗入课堂。教师要使知识问题化、问题能力化，要实现这一目标教师就必须与学生共同建立起知识的桥墩，形成合作、探究解决，并以问题为核心，以学生为本，先学后导，促进全面发展。这就要看学生能学否，学生愿学否，学生会学否，问题的呈现要师生化，教师对学生的问题要整合。该如何创设和谐的课堂或情境？指导学生的学习是要科学化，训练的问题是要目标化，内容的评价要全面真实化。一系列的问题教师都必须进行全面的思考与评价。

有效课堂教学必须坚持师生共同学习，师生共同备课，师生

共同发展，师生相互帮助，教师做学生式的教师，学生做教师型的学生。师生共同探究，共同交流。要让学生参与评价教师的课堂，教师要给学生的学习留下充分的思考空间，让学生学有反思，允许学生用不同的方法与方式去学习。让所有的学生都能积极参与，而不要让学生在等待??切莫令学生产生消极的情绪，给课堂带来负面影响。

学会合作交流是实现课堂有效教学的重要途径。只有引导学生进行真诚的合作，才能展示出课堂教学的最佳效果。从合作交流的过程中孩子们不仅能够尝到团队精神力量的伟大，而且能体会到寻求共同发展的必要性。

为了扩展孩子们的发散性思维，培养他们的创新精神与能力，教师要大胆放手让他们创设练习题、作业题。只有这样才能使__得到真正的落实。

实现人人成功是课堂有效教学的共同目标。因此，课堂上，教师要善于引导激发孩子们进行狼性学习，就像狼吃虎咽一样，使人人都能吃得饱。使孩子们感到满足，感到快乐，感到学习成功的喜悦。

“台上三分钟，台下十年功”。备好课是上好课的基础，因而我们备课时要遵循五个原则，即备课程、备情境、备设计、备学生、备自己。并且要提前两周备课，形成良好的习惯。因为有效备课不是简单地把知识内容从教科书上抄到教案上，而是一个系统的、具有逻辑思维的设计体系。不仅有知识内容，更重要的是一个如何让学生学好的“剧本”。教师不仅是“编剧”，还是个导演，更是一个“演员”。为了更好地充当“三位一体”的角色，教师必须用“心”打造“爱心工程”，建构教学新理念。挑战传统，超越自己，大胆创新，扬弃“五环节”的教学模式。尊重学生认知规律，从学生的学习活动、情感、发展等方面出发，挖掘教材，创新教材，利用一切有效课程资源，搭建有效教学的平台。

假期的培训虽然只有短短两天，而我觉得只是一个开端，我感到自己作为一名年轻教师任重而道远。不过继续教育培训也使我补足了元气，添了灵气，焕发出无限生机。真正感到教育是充满智慧的事业，深刻意识到教师职业的责任与神圣。写在纸上的是思想的足迹，化作动力的是思想的延伸，我们得到的是人格的提升，生命的升华，愿“一片金色的回忆，一份永久的纪念”化为我重新跋涉的新起点。