

公司户外拓展训练心得体会(优质8篇)

针对本次教学活动，我需要进行一次深入的反思。请大家欣赏以下这些实习心得文章，或许能够给你提供一些写作思路和参考。

公司户外拓展训练心得体会篇一

我们在事业上寻觅着生命的亮点。春节后几个月的忙碌过去了，为了丰富一下大家的业余生活，在公司之余组织大家一次春游活动。

20xx年xx月xx日

全体公司成员

某某山

- 1、希望通过本次活动，给大家留下美好的回忆。
- 2、通过本次活动促进一下公司新老员工的交流，彼此之间加深了解。
- 3、培养公司员工的团结协作能力和团队意识，使员工能够充分认识到集体的力量。
- 4、让员工们离开城市的喧嚣，亲近自然，放松身心，回归自然。
- 5、本次爬山活动既是一次旅游，也是一次身材磨炼，同时也以此为契机，加强员工进行体育磨炼的意识。

1、活动日期□20xx年xx月xx日

早上8:00公司集合。8:20出发。9:00左右到达，开始登山比赛。

游戏环节、拓展项目环节;中午简餐环节。下午16左右返回，晚饭聚餐。

2、活动地点：某某国家森林公园

3、活动项目户外爬山，团队比赛以及拓展游戏项目。

4、活动参与人员：

5、预算费用：

6、活动策划人：

7、安全保障预员：

1、爬山比赛

2、游戏名称：交换名字

3、猜词游戏

1、在活动期间，参加者应特别注意安全，一切听从指挥，严格禁止脱离组织擅自行动。

2、各位成员务必团结协作，互相帮助，共同进退。保护环境，除了笑声什么都别留下，除了回注意事项。

3、提醒全体同学们出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。

4、出行时由同学们自己根据自己的情况准备应急药品，如清凉油、风油精、晕车药等等，以处理突发状况。

1、如果5月15日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期，活动时间再议。

2、如果出发前出现有因身体不适不能参加，对该全体员工进行合理安排，让其留下休息。若发生在游玩过程中，则应当就近联系负责人，并及时联系医生，事先由负责人了解景区的'紧急电话。

各位参与者贵重物品，贵重财物不要随身携带，以免丢失。

公司户外拓展训练心得体会篇二

1、学校给予方针指导，并提供场地、宣传等支持，为活动的顺利举行创造了很多便利条件。是这次活动成功的必要条件。

2、起航协会理事会在朱慧敏会长的带领下，明确分工，各部同一协作。屡次召开活动策划会议，广大会员积极献计献策，为活动提出了很多宝贵的意见。

3、在活动宣传方面，起航不但发挥宣传部分的作用，而且实行一班一人责任制，把活动直接宣传每一个人，获得了惊人的效果。其中宣传部连夜赶工，制作宣传文件的事迹，颇为感人！

1、早在一个月前，起航理事会成员就赴欢乐岛进行了大学生户外拓展集训，为本次活动的举行培养了大批助教职员，保证了活动的高质量。

2、起航协会还特地从欢乐岛请来两名专业教练，对我们的活动进行指导，还有一系列的安全措施，都保证了我们活动的顺利进行。

1、生死电网、怪兽过河、信任倒、蜈蚣行、齐眉棍等游戏让大家笑声连连，纵情开释自己。

2、活动进步大学生对团结，友爱，互助，坚持不放弃的熟悉。使他们亲身体会到了团队的气力。

3、锻炼了新大学生的，团队的合作能力，交际能力，应变能力，创造能力。

4、进步了大学生在面对困难时不抛弃，不放弃的精神。

在活动中每一个参与者也都在为自己的队伍拼搏，齐眉棍的整齐划一，生死电网的团队合作，互帮互助都在其中逐一体现，让人感动。大家从中学到了相信他人，理解他人，包容他人并珍惜我们所具有的。这是一次很成心义的活动，从中每个参加的人都有所收获，都会让他们学习，生活有更深的体会。

1、锻炼了起航理事会成员的策划，宣传，组织，准备活动能力。加大了社团的凝聚力，和理事会成员的合作能力。

2、进步了起航在学院内的影响力，有益于起航作为实践性团体形象的提升。

公司户外拓展训练心得体会篇三

20xx年10月28—29日

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公司拓展活动方案

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：

9□00

9□30

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。

10□00

11: 00全员沟通—我们的困难与不足

11□10

11: 20休息

11□20

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

16□10

17：00全员沟通—公司目标汇总

17□00

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。

17□30

18：30公司领导总结

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

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

备选项目：大脚板心心相印培训实施：教练讲解项目要求，学员讨论分析，完成任务

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

##结束

公司户外拓展训练心得体会篇四

一、活动目的元宵佳节来临之际，组织青年员工进行户外拓展活动，以此激发员工的潜能，提升和强化个人心理素质，丰富员工生活，为青年员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围，调动工作积极性，缓解工作压力，实现劳逸结合，同时让团队成员能更深刻地体验人与人之间唇齿相依的关系，培养整体作战的全局意识和合作精神，提高团队绩效，激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

二、计划时间、地点、费用 1. 时间：

2. 地点：

3. 标准□xx元/人（暂按100人核价）活动预算：

三、活动内容及时间安排

四、活动具体方案 活动对象：公司全体青年员工 活动组织者：

游戏活动：

1、五毛和一块

规则：在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。

5、6块或8快5这样的），裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同志可能会因为少几块或几毛钱而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛(mm)先下手为强；当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是3块5，但你们团队里已经变成5块了，这时候你就需要踢人了，该狠心时就狠心，一般被无情踹出去的都是可怜的一块。反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

2、一反常态。

规则：上场的队员听主持人的号令，作出与号令相反的动作。比如，主持人说举右手，队员则举左手。

3、占领阵地。

规则：每队六人要求游戏开始后先共同站在一张报纸上，各人身体的任何部位，不得碰地，成功后再撕去一半报纸站，接着再撕去一半,,,直至失败，最后以最佳办法能站进最小报纸的队为胜。

4、坐地起身

项目类型：团队合作型

道具要求：无需其他道具

场地要求：空旷的场地一块

项目时间：20分钟-30分钟

游戏规则：

要求四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上；

在不用手撑地站起来；

随后依次增加人数，每次增加2个直至10人。

在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。

活动目的：这个任务体现的是团队队员之间的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。

5、搭桥过河

项目类型：户外素质拓展游戏、竞技娱乐游戏 参赛人员：每队派六人上场（2男4女）

场地要求：一片空旷的大场地

比赛赛距：30米 需要道具：小地毯（报纸或者毛巾布等）
游戏规则：赛道两头各一组，每组分三人自由组合，起点组手持四块“小地毯”，由第一名队员向前搭放“小地毯”，第三个队员不断地把身后的“小地毯”传给第一个队员，三人踩着“小地毯”前进30米，其距离为30米（以一篮球场宽为准，来回），要求脚不能触地，绕过障碍物回到起点，待三人全部过界后另一组将接过“地毯”以同样的方式往回走，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

竞赛规则：（1）、参赛队队员在起点线外准备。待一组队员全部到达终点时另一组才能开始接力。（2）、比赛过程中只要有脚触地的情况，均视为犯规。并按触地次数对比赛用时给与增加。

活动目的：本活动旨在培养团队协作能力和战略战术，训练团队内部的协调能力。

6、留影返回

公司户外拓展训练心得体会篇五

周末公司组织了一次户外活动，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。笑翻天基地的教练，开导我们多向思维的能力，用拓展项目中的问题点引导和体现日常工作中出现的问题，每完成一个项目后一般都会做一个总结，让我们达到成长的目的。

当然，第一的体会是，要事先统筹计划，有领导，有规划。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。

第二，团结协作，拧成一股绳。团队的所有成员人人都以事业为重、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。

第三，相互信任。因为信任，团队里每个人都感受到了被保护的温暖。信任朋友和同事其实也是给自己机会。

第四，资源合理分配，每一个人都有一个最能发展能力的职位，但是能把个人价值发挥到极致还是离不开团队的沟通和协作。

.....要总结的还有很多很多，化成一句话，团队的力量需要个人去奉献，每个人都为团队着想，团队将坚不可摧。

公司户外拓展训练心得体会篇六

为了提高公司团队的协作精神,提高员工的积极性,为员工创

造一个融洽、和谐、健康的`氛围，增进员工之间的默契和感情。

一、活动背景

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动，使大家充分领略团队协作的重要性，培养团队精神，提高团队意识，从而提高每个员工的配合度，提高整体作战能力。

二、活动目的

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。

三、参加人员：公司全体员工(约60名)

四、活动内容：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。

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。

四、活动负责部门

五、活动具体方案

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20xx年11月**日-**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

六、拓展活动日程安排

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

公司户外拓展训练心得体会篇七

篇一

一、活动时间□20xx年10月28—29日

二、活动地点：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

三、参加人员：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。

四、活动流程及相关内容

项目时间活动安排备注

第一天10月27日

16:00公司拓展活动方案,,,,,

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：

9□00

,,,,,

9:30

,,,,,

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。

10□00

”””

11: 00全员沟通—我们的困难与不足

11□10

”””

11: 20休息

11□20

”””

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

”””

全员沟通一三年发展目标之四：公司财务目标(预算制度、采购体系、财务监控)及措施

全员沟通一三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、流程)及措施

”””

16: 10休息

16□10

”””

17: 00全员沟通一公司目标汇总

17□00

”””

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。

17□30

”””

18: 30公司领导总结

”””

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

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

五、活动费用明细：

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

六、拓展基地简介：

篇二

活动时间□20xx年11月10日(周一)

集合地点：公司业务部

活动组织：

参加人员及任务安排:(后附点名清单)活动总指挥:

活动形式: 户外拓展活动开心为主, 宣传为辅(以公司条幅为主要形式)活动行程:

费用预算:

温馨提示:

- 1、着装: 休闲装或户外运动服, 平底鞋, 请带一件防寒外套。
- 2、个人常用有效药品: 如创可贴。
- 3、出发前手机充足电, 出游全程保持手机处于开机状态, 方便随时联系。
- 4、行为举止大方得体、注意维护公司形象、不在登山途中乱扔垃圾、破坏公物、破坏环境。5、在游玩中尽量结伴而行。
- 6、为了增加野餐的丰富性, 公司安排部分小吃, 大家可以自带食物。7、遵守时间规定, 及时签到, 服从队长安排。
- 8、请保管好自己随身物品, 特别是手机、钱包等, 时刻提醒自己不要遗忘物品。
- 9、如果遭遇恶劣天气, 会根据情况调整活动时间和行程。但经历风雨, 无疑会使培训更富于挑战性。

公司户外拓展训练心得体会篇八

为增进行政系统人员的互动交流, 提高团队凝聚力及协作精神□20xx年xx月xx日, xx在董事长和蒋总的亲切关心下, 组织了一次户外拓展活动。

活动筹备期, 行政人事总监xx就传达了活动精神与原则□xx指

出，这次户外拓展培训是xx集团行政系统难得的一次全家福户外拓展活动，希望大家要以此为契机，勇于接受挑战、敢于承担责任、突破自我极限、磨练提高自己，用实际行动来展示“xx家人”的风采，活动过程中要牢固树立集体主义观念和团队意识，要严格遵守组织纪律与安全注意事项，高兴、愉快的结束本次拓展培训。

中午时分，各子公司行政经理依约陆续到集团汇合。一行共计20人，分坐5辆车，兴高采烈地向目的地兰田出发。一路上，车队保持队形，控制速度，积极规避行车风险，尤其在进入陡峭的盘山公路后，车队更是井然有序，配合默契。经过一个半小时的车程，我们来到了兰田。兰田，位于临海市涌泉镇，是一个海拔680多米高的山乡，山上地势平坦，酷似川北高原，有茶园、石屋、草坪、竹林、高山平湖等美丽景色，被称之为“台州的香格里拉”。在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主题活动。

拓展活动主要包括三项内容：无敌风火轮、我是最棒的团队及同心同步。分别通过男女单项比赛、男女混合双打、三项大联盟等形式进行比赛。活动规则清晰、便于操作，大家兴趣浓厚、积极踊跃。活动之初，有些人还因为初次认识而矜持腼腆；活动之后，大家便开始称兄道弟、亲密无间。笑容放飞了心灵，汗水流出了压力，自然找回了自我，协作拥有了快乐。

活动结束后，大家欢聚一堂，分享着本次活动的收获和经验。通过这次活动，大家认识到了“木桶管理”的意义——一个人步伐慢，整个团队步伐就慢，最慢的人就是团队的速度；明白了活动主题“营势赢心、赢得发展”的内涵——只有团队的成员思想一致才能行动一致，只有行动一致才能结果一致。团结拼搏、勇攀高峰直达“幸福xx”□