

企业员工军训拓展训练总结

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/zongjie/251950.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

企业员工军训拓展训练总结5篇

军训不仅仅是对身体的锻炼，更是对一个团队精神的锻炼!只有认真的面对，才会收获最大的成长!下面小编给大家带来关于企业员工军训拓展训练总结5篇，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

企业员工军训拓展训练总结1

作为__酒店的员工，我们刚刚参加了为期六天的军训，颇有感触。六天的时光短暂而又漫长，成为我生活中又一次难忘的经历。军训很苦，苦到觉得生活变了样;军训很累，累到觉得连呼吸都困难;但军训也很甜，甜的是苦尽甘来;军训也很乐，了的事回味无穷。六天过去了，流过去的是短暂的痛苦，留下的是珍贵的财富，我的身心已得到了再次的洗礼。对生活对工作都将有新的认识。如果没有这种训练，我都不知道片刻的休息都会是一种幸福，与平时的休闲相比，那叫做真正的奢侈。

加上消防知识的学习也让我们提高了火灾的防范意识，真让我受益匪浅。站军姿，行进立定，步调变换，转体等这些看是简单的动作，真正要把它做规范，却不是一件容易的事。站军姿，要求纪律严明，精神面貌良好;行进立定，要求排面整齐划一，步调一致;转体动作，考验的是思维的敏捷。这一系列动作的完成，需要所有队员的密切配合，相互协作，任何一人出现差错，都会影响整体效果。一滴水只有放进大海才永远不会干枯，一个人只有融入集体才能最有力量，正如我们的对号“团结拼搏，勇创辉煌”。

对我个人来说，这次军训不仅仅是一次经历而是一次历练甚至是思想和素质的一次升华。军歌有“令必行，禁必止”，这是军人铁的纪律。第一天军训时，真的是受不了，军姿站到胸闷恶心，太阳晒到皮肤火辣辣的疼，全身腰酸背痛，在这铁的纪律面前哭笑不得，一度想要放弃，加上蚊子凶猛的咬了我一身疙瘩，一度的痛痒难忍，真想晕倒算了。我突然发现教官对我们也不是那么凶，开始体谅我们了，人事_主管悄悄为我们空水杯放满了水让我们能在片刻休息时喝上一口水，我的懦弱一下子被击碎了，身边的大姐一次又一次的鼓励，我们坚持住了。我们的战友啊，我们一起艰苦训练，相互鼓励，为了是一个共同的目标：振兴__!军训的第四天，教官给我们培训了消防知识，依次进行了灭火器的使用及演习，消防水枪的演练，烟雾模拟棚的逃生感受，以及酒店火灾疏散客人的演习，增强了我们的消防防范意识，掌握了基本的逃生、自救、互救方法。让我们明白了火灾防范于未然，责任重于泰山。

军歌仿佛回荡在我们的耳旁，军训却已告一段落，生活和学习却仍在继续，我们要以对待军训的那份坚持，那份团结，去对待学习，对待生活，迎接美好明天。经历了六天的苦训，我们心中深有体会，无论是学习还是军训，都需要坚持不懈的决心和信心，肯为自己的目标付出汗水和努力，肯与大家团结一致共同进步，多难的事我们也能做好。军训过去了，却留给我们无尽的思考，军训不但培养人吃苦耐劳的精神，而且锤炼人的坚强意志。主任提到荣耻心，成就感，优秀团队，还有的这一些不都是我们从军队中得到答案了吗？

企业员工军训拓展训练总结2

感谢各级领导对我们的关怀和厚爱、在你们的支持和栽培下，促使我们成为一位__的员工，能够进入这个具有良好的企业氛围、优质的酒店服务理念、优雅的酒店酒店文化的酒店，真的很幸运，我非常珍惜和重视这份工作。

培训从三天的露天军训中开始，领导们叫我们站军姿，踢正步等。让我们学会了坚持，让我感受到这个团队是十分有战斗力的团队。结束后，我们了解了酒店的基本知识：酒店的创始人，酒店集团，服务宾客的三个基本要求，服务格言和消防知识，消防的四懂四会，如何逃离火灾现场，如何让救援，还学到市场营销，餐厅应具备的条件等.....让我聆听了领导们几十年的经验之谈。(感触颇深)

回首这几十天的培训我感慨很多，学习了很多，体会了很多。我想我学到的知识将是我以后开展工作的基础。非常感谢罗厨让我们学会这么多，也感谢各位领导对我们的关心。培训也让我坚定自己当初的选择是正确的，更坚定了作为开元一员的自豪感和归属感。

来到酒店在面对与学校不同的环境，面对完全陌生的酒店操作规范，很担心自己做不好工作，通过这段时间培训，酒店对每一位员工都是鼓励和激励的，宁愿犯错误，也不要畏首畏尾，勇于尝试，犯了错误不断改进，做事感想敢做。发挥个人能力。踏入酒店相当于进入了一个小社会，走向了自已充满激情充满梦想的人生舞台，因此我们要让激情在这个宽阔的舞台上尽情挥洒。

在以后工作中，针对自己的工作职责要严格遵守完成各项制度，遵守并完成各项任务，不断提高个人技能，养成5S习惯，了解酒店制定的各项制度，遵守并完成。积极和同事相处要求团结，一个团队要团结，奋斗才能发挥团队的最强力量，积极学习各项有关知识，提高个人素质，发挥个人能力，做到为酒店增值，为酒店增辉。尽管个人力量和团队力量有限只要努力，付出就有回报。面对同事和领导们的无私帮助，我想我将学会感恩。常怀揣一颗感恩的心，去回报家庭，回报酒店，回报社会。我为自己当初的决定感到庆幸。我会做一名忠诚、勤奋的开元人，做优秀的工作为酒店的发展做出自己的贡献。

企业员工军训拓展训练总结3

军营生活是我儿时的梦想，但由于自身身体原因，未能实现这一愿望，这次有幸参加__酒店安排的军训，也算让我能体验一下军营生活。

首先就站军姿，站军姿是我们军训中最基本的内容，是一切动作的基础，但这最本对于我们需要挺胸、抬头、手脚贴紧、身体前倾等一些要求。这姿势对于一惯随意的我无疑是一个巨大的挑战

。教官讲述站军姿的要领，我们将立即进入状态，当我们如一棵棵劲松军姿站立时，无人不是腰酸脚痛，无人不是筋疲力尽。但我们虽没有铁打的身体却有一颗比钢铁还坚强的心。任凭劳累不断考验我们的意志，仍然没有人退缩。

站军姿半小时后，稍做休息，就开始了立、行、走、跑的基本知道，虽然这些是我们每天都要经历的动作，但要正真的按要求做，也是一件不容易的事。教官教了我们立正、稍息、向右看齐、齐步走和齐步跑。齐步走和齐步跑的时候，眼睛要直视前方，手部要与肩齐平，一排所有的人都得跟着排头走，排头步子要跨小一点，要让后面的人跟得上。刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍，通过反复的训练，大家终于迈出了整齐的步伐。就这样重复如此的动作，一天就过去了，留下的只是累和痛。

第二天晨操就将头天的学习内容重新复习了一遍，早餐过后我们便开始学习军体拳。首先教官让我们看他做一次示范，之后便开始教我们军体拳了。教官一喊军体拳开始的时候，我们便要握紧拳头，双脚合并，头同时向左转，这便是军体拳的第一个动作了。通过教官耐心指导和同事们的刻苦学习，在这短暂的一天里，同事们将军体拳做得动作一致，气势逼人，展现了团队的气势和风采。

后面两天的日子里我们将不断得重复着枯燥的动作，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也能挺过去。这种钢铁般的意志，遍布了整个军训现场，每一个身影，充满着执著和坚定。

这次军训无论是站军姿、队列、军体拳还是拉练，这些无不都在锻炼我们的耐心、意志和团队精神。总之军训能磨练人的意志，让我们变的坚强，能锻炼出惊人的勇气和毅力去面对以后的挫折和磨难。此次军训不仅是磨练了我们个人的意志品质，同时也培养了我们的集体荣誉感，培养大家积极合作的团队精神，使我们的团队的凝聚力和执行力提升。

我将在以后的工作中用在军训时教官对我的要求严禁要求自己。相信“坚持”，相信我们公交人只要坚持公交就做得更好，得到稳健发展，就有美好的明天。

企业员工军训拓展训练总结4

回过头来，看看自己走过的脚步，有的深有的浅，有的快有的慢，但最终经过层层训练，我们步调一致并肩齐进。

还记得当客车满载着我们急切的心情与无比自豪之感慢慢驶进绿色军营之中，我们整个人的身心完全被震慑住了面对如此之庄严，我们肃然起敬，心生敬畏。我们带着浑身的力气于士气轻装上阵，便有了后来一幕幕_公司人意气风发而又充满力量的演绎。

短暂而又充实的军营生活，让我们彼此更加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，细心很多，让我们更加体会到：作为一名军人，要时刻严格要求自己，做好准备。全神贯注与力量集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军人的姿态与心态去面对一切。作为一名__人，更应该为之感到自豪，因为有了__的力量，将我们推向更高一个浪潮，因为有了__的殷切期望，我们才会有了勇气挑战极限!__所给予我们的远远超乎我们想要的，没有完美的个人，只有完美的团队，只因此，我们便要更加严格要求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。

在绿色军营里面，时常出现这样一幅画面：一群身穿蓝色T恤的_公司人，铸造了一条亮丽的风景线。无论是饭前饭后，只要稍有空暇的时间，总能看到这样一组组场景;炎炎烈日下，偶有几对整齐的队伍昂首阔步的走着，原来是_公司人正在操作动作要领，动作要领掌握好的帮助比较慢的队员，手把手教着，一步一个脚印，汗水浸透了衣衫，但却没有人停下脚步，队长喊着;一二一立定，声音似乎沙哑了许多，但却浑厚有力，不失为一种霸气，鼓舞队员们的士气，队员们没有一个说苦怕累的，因为我们坚信：只要我们认真，去努力，我们一定会做好。我们要发扬不怕苦不怕累的精神。因为我们都是展翅高飞的雄鹰，都是__的精英!

无数条溪流向一方汇聚，将形成一片大海，海纳百川，有容乃大.每个人将自己手中的力量推向同一个方向，我们的力量将无限大，_公司人将在创辉煌!

虽然我们即将要离开这里，有点留恋不舍，留恋军营的生活，恋着这里的一草一木，还有这浓厚的集体氛围，但我们时刻谨记着使命的迫切感，__需要我们，我们要把所学的灵活的运用到实际工作中去，这才是我们的最终目的。发扬艰苦奋斗精神，发扬__人精神，走好每一步，做好每件事。让_公司的名字响彻一方!

企业员工军训拓展训练总结5

为期七天的集中培训结束了。在返回__的途中，静下心来想想，在这七天的时光中，我们经历了苦和累，快乐和喜悦，沉甸甸的压在我们的心头。在这七天里，我们这些刚入行的菜鸟初步了解到了__银行作为国家金融事业的重要一份子，他的历史底蕴和组织架构到底是怎样的。

在到达培训地的时候，我其实稍微有些不适应。这次的培训放在了__学院，整个培训的形式基本上是以“军训+上课”的形式进行的。整个培训期间，完全采用军事化管理，不论吃饭、就寝、上课都需要统一听从指挥。每次吃饭之前都要事先在座位旁站好，等到教官下达“坐下”、“脱帽”、“开饭”等口令后才能开饭。每次吹哨集合时，由于我们的宿舍位于最高的5楼，一路冲下去时大家基本上都已经站好了。之后听着教官们紧张的下达整队的口令，确实能够感受到军队独有的严肃氛围。

这种情况在两天之后有所改变。习惯了每天早起就先把事情收拾的妥当等待集合，习惯了在队列练习时扯着嗓子大声报数，习惯了吃饭时去抢热乎馒头的那种满足。在适应了这种生活后，我们就会发现，这样生活究竟能带给我们哪些好处。

我们也渐渐的明白了人力的老师们组织这次培训的目的。上课是为了让我们了解_行的历史、组织架构，方便以后工作开展;拓展式培训是为了培养我们的团队协作能力、领导力和执行力，同样加强我们对各种突发事件的分析处理能力;最后的军训是加强我们的纪律性，顺便锻炼一下我们的身体。为了让我们这些新入职的员工更快的融入到公司中，老师们的殷切期盼我们深有体会。

总结我们这些天培训的内容，涵盖了__银行的历史文化、组织架构、规章制度、金融业务、电子银行业务和银行信息安全等多个方面。为了让我们更快适应职场生活，老师们还特意安排了职场礼仪和压力管理等培训课程，指导我们如何与他人有效沟通，如何控制工作的压力。每天的课表排的很满，大家每天起得很早也很累，但是看到来自总行和软件中心的老师门不辞辛苦从市区来到这么远的培训地来给我们上课，大家还是以最饱满的热情上最热烈的掌声。我相信，在这里，每个人都是学有所获的。

七天的时间说长不长，转眼就会过去。倒数第二天，在教官的带领下，我们第十中队在大会操中取得了全行第一的好成绩，并荣获了“最佳中队”称号，这是对我们这些天来训练的鼓励和肯定。最后一天，软件中心人力资源部的领导将奖状颁给了我们中队，当时我们的掌声响彻了整个会场。我们坚信，就像在开班式上_总说的那样，我们定会给__银行的发展带来新的力量与活力。

最后对这次培训提出两点个人建议：一是希望以后组织军训可以有一名带队医生保证同事们的健康状况;二是希望安排的课表宽松一点，以达到更好地学习效果。

以上为此次培训期间的个人心得总结，谢谢!

更多工作总结 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/zongjie/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发