

拓展培训总结

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/peixun/576.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

拓展培训总结

总结在一个时期、一个年度、一个阶段对学习和工作生活等情况加以回顾和分析的一种书面材料，通过它可以正确认识以往学习和工作中的优缺点，不如立即行动起来写一份总结吧。总结怎么写才是正确的呢？下面是小编为大家收集的拓展培训总结，希望对大家有所帮助。

拓展培训总结1

X月X-X日，公司组织了《把信送给加西亚》拓展培训，主管及部分内勤共42人参加了此次培训。

这次拓展活动使全体参与培训人员深深的体会到团队协作、充分沟通、各司其职在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的体会最终真正实现了某些心理障碍的跨越，与此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。

每个人都感觉通过此次培训证明了自己，超越了自己。通过这次拓展的每次项目心得分享，也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心。

更可贵的是，通过这次锻炼，公司各个部门之间人员进行了联系工作实际的、理性的沟通，对其他部门工作有了更深的了解，每个团员的胆识，对于以往工作配合中的矛盾、冲突进行了深入的交流，碰撞出一些新的工作思路、工作想法，从“我”的思维定式转换到“我们”的思维模式。

培训后，参训人员根据培训要求纷纷提交了培训心得，表达了“我们今后的工作要像罗文一样，以绝对的忠诚、没有借口的执行、积极的沟通、饱满的精神状态，完成公司的每一项任务，为国药控股沈阳有限公司的继续辉煌，尽百分之百的努力！”

拓展培训总结2

20xx年xx月xx日至xx日，我很荣幸的参加了xx励志拓展训练培训。通过本次活动，我不仅锻炼了自己，考验自己不肯放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想良多。

在这次拓展活动中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，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都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身!团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

39个人团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献自己。我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。当我看到大家彼此相互分担背包里的重量时，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。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。
- 2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。
- 3、在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。
- 4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。

这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体。

团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

拓展培训总结3

先聊点题外话吧，在20号前几天，正是冷空气长驱直入深圳的时候，彼时会偶尔下起冷冷的细雨，整个深圳大学显得阴冷潮湿，给人一种惶惶不安的感觉。本来我一直都在期盼下一场冷雨，来个一秒钟变冬天，可是我却坚决地抛弃了这个念头，双手十合，虔诚地祈祷：周日千万千万不要下雨，一定要是太阳当空照的好天气。包括在微博上，朋友们也在祈祷。为什么呢？因为周日我们部门在这学期第一次举办的面对整个学生会的户外拓展培训要开展了。

为了这个活动，我们真的付出了很多心血，对于我们这一届新实习干事来说，更是一次不可多得的锻炼自己的机会。我们一起把游戏提前玩了两次，在玩的过程中发现问题，综合大家意见提出更优的方案，负责人再写进策划书上，人员的分工和调配也改动了好几次。可以说，这次的活动是我们大家的心血，就像自己的孩子一样，望子成龙，望女成凤。

很欣慰的是，我们的祷告老天都有在听，周日是一个晴朗明媚的好日子。从早上7点开始准备到晚上6点收拾完一切，过程中每个人都都很尽职尽责，有序地引导大家开展一个又一个活动。但是也存在着一些问题：

- 1、在早上游戏与游戏之间间隔的时间太久导致最后一个游戏无法进行。但是我们吸取到了教训，在下午合理地调整时间，游戏全部进行完。

- 2、某些工作人员对游戏规则和注意事项不熟悉，让某些部门的人理解错了游戏规则，在玩的过程中出现错误。
- 3、因为有些人抓得严有些人抓得松，造成不公平现象。
- 4、一些部门比较较真，工作人员也说不清楚，存在着不和谐因素。
- 5、气球总是时不时爆几个，会吓到坐在气球下面的人。总的来说，这次活动还是取得不错的效果，通过竞争，让部门内部更加团结和睦，部门之间也借此次机会了解彼此。我们虽然身体劳累，但是精神上很满足，在工作中体会到不一样的乐趣。这次活动，不仅增强了我们人力内部的凝聚力，还让我们学习到了怎样处理突发情况，锻炼了自己的工作能力和与人交际的能力。

我觉得自己在过程中犯了两个错误。第一个游戏弄错了界线，导致记录的时间不准确。有的游戏没有记录到犯规的次数，导致不公平现象。除了这两个问题，我在工作中还是认真负责的，并把自己与所负责的部门融为一体，他们输了会觉得不爽，他们的胜利了会为之欢呼，就像自己在玩游戏一样。

我所有亲爱的队友都很认真负责。靓莹是最坚强的小鸟，下午拖着不舒服的身体来工作，还特别开心，看不出有一丝劳累；雁仪、沁耘、巧莹、中磊、杨飞、德鹏，这六位负责人都是从上午一直忙到下午，任劳任怨，真的是很负责很负责；还有斯红、斯鸿、有裕等等等等人都是很好的伙伴，一起工作，一起玩乐。

不得不提的当然是我们亲爱的诗婷师姐和昊楠师兄了。这两位是本次活动的总负责人，我们在他们的带领下顺利进行了此次活动。如果说我们是抛头颅洒热血的革命烈士，那么他们就是在后方指挥作战的司令员。如果没有了司令员的作战方案和指挥，烈士们只会乱成一团，自身的潜能也就发挥不出来了。还有，在我们hold不住场面的时候，是他们出来把场面hold住的。

好吧，我承认我有点唠叨，又要讲题外话了。我是实践部调过来的，那时候难免会有点失落，因为没能进到自己最喜欢的部门。但是，经过了这段时间的相处，我真心感谢把我从实践部踢出来的和把我招进人力的师兄师姐，人力真的是温暖的大家庭，大家都非常友好，我收获到的不仅是能力，还有友谊。

最后唠叨一句吧，人力的亲，我爱你们！

拓展培训总结4

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1.分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。
- 2.应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。
- 3.从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。
- 4.这是我从教练的讲解里领会的一种精神。作为领导，要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。
- 5.知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。

拓展培训总结5

天是20xx年7月12日，参加拓展培训归来已经四天有余了，可时间的推延丝毫没有抹去在博来受训的点滴经历与感受，拓展训练培训讲师总结。此刻的我坐在电脑前，回顾短短2天拓展培训的全过程，依然记忆犹新。教练、队友，

每一个项目，每一次分享，每一次点评，都历历在目。

记得有人说过，只有亲身经历的才是最难忘的，只有亲身体验的才是最真实的，只有在这种经历和体验中，我们才会思考那些看似简单平凡的小问题，由此启迪我们的思维。而人生又何尝不是由无数的经历与体验组成，正是这无数的经历与体验教会了我们如何做人、如何做事，如何寻找人生的支点，如何实现自我的价值……这次博来拓展之旅，又一次新的体验，在体验式的拓展培训中我受益良多。总结如下：

一、加深了对“拓展培训”的理解

以活动为舞台，以项目为道具，以学员实操为推动，以培训师为导演，以学员体验后的感悟为精华。”这是教练在本次培训的第一堂课上所讲的一番话，给我留下了深刻的印象。作为一名正在学习人力资源管理专业的学生，对于其基本职能活动之一的培训的认识也仅仅停留在书本中所介绍的相关内容。而对于体验式培训即拓展培训，更是刚刚接触，知之甚少。通过这次亲身参与体验，我加深了对“拓展培训”的理解。

理论上讲，所谓“体验式的拓展培训”就是充分利用各种室外的自然环境或者是创造的假设情境，从情感上、体能上、智慧和社交上对学员提出挑战，在参与者解决问题和应对挑战的活动过程中，实现“磨练意志、陶冶情操、完善自我、融炼团队”的培训宗旨。通过这次培训，我更加深刻地体会到，每一个培训项目的设计都不是随机的、盲目的，都有一定的针对性和目的性。我们的很多项目都是在游戏中完成的，但是游戏的最终目的不是为了娱乐，游戏本身就是培训。以游戏的形式让学员受训正是拓展培训的亮点之一，某种意义上讲，更有助于培训效果的发挥。

通过这次受训，我对培训的主体和客体也有了更清晰的认识。一般来讲，受训人员在整个培训过程中是被动的，一切行动听指挥，整个过程是在培训师的安排下逐步进行的。在这种情况下，容易产生一种误解，认为整个培训中，培训师起着主导作用。而事实上，培训师在培训过程中只是起着指导和引导的作用，培训的主角是我们这些参与受训的人员，我们的体验和感受是最重要的，培训的出发点和落脚点也是为了让学员们有所感、有所悟，在思想上有所改变进而在行动上有所改观。所以，作为受训者更应该积极配合，全情投入，持着开放和负责任的心态，积极分享每次体验的感受。

二、对“培训师”角色有了更全面的认识

培训师是教练，是导演，是整个培训过程中的促进者和推动者。相对于每一个项目而言，一名合格的培训师在培训中既要能够置身其中，又要能够置身其外。作为培训师，要对整个培训流程和环节有充分的了解和把握，某种程度上而言，要把自己视为旁观者，这样才能游刃有余地从宏观上指导完成整个培训活动。以此同时，培训师的另外一个重要任务就是引导学员感悟和思考，这就需要培训师一方面仔细观察每位学员在游戏当中的表现，另一方面

从学员的角度理解每个培训项目，这样才能在分享与点评中有的放矢，找到关键的问题。

另外，作为培训师，需要具备很高的综合素质，语言表达要坚定有力、语速适中、声音洪亮，又不失风趣幽默；肢体语言要丰富灵活；面部表情要亲切、平和，让学员感受到放松与鼓励。还有最重要的两点，一是培训师自身要有充分的自信心，这样才能很好的掌控整个培训过程，也更容易让学员们产生信赖感；二是培训师一定要有广博的知识面，大量的案例和管理理论要能够举一反三、灵活运用，并在适当的时机信手拈来。以上的这些都是从本次我们的培训师的表现中所感受和体会到的，我想如果今后自己要成为一名合格的培训师，还差的很远，还需要在很多方面学习和提高。

三、体验感悟

两天的培训不包括团队建设在内，我们一共参与了8个项目——领导与部属的沟通训练、背摔、过电网、七巧板、空中单杠、扑克牌、齐眉棒以及断壁求生，这其中有的顺利完成任务的，也有没完成的。但我想，不论任务完成的结果如何，每个项目设计的目的是达到了的。思想与思想的碰撞产生的智慧的火花让我们每个人都成为了受益者。每次体验过后，自己的切身体会，队友们的感悟，教练的点评，所有这些交汇在一起，成为了参加这次受训最大的也是最宝贵的收获。

“沟通训练”使我明白，在解决问题的过程中，沟通是很必要的，但我们需要的不仅仅是沟通，更重要的是关注沟通是否“有效”，明确有着不同经历、不同背景的人对同一事物的认识是否一致，在沟通的过程中是否有充分的“信息反辣”。

“背摔”让我对“信任”、“责任”、“承诺”、“规则”这些词语有了更真切的理解。教练说，信任是一种智慧。的确，体会信任，在信任他人的同时也赢得他人对自己的信任，当可以信任的时候选择了拒绝，也许会不经意间与很多机会擦肩而过。当然，信任也是建立在一定的基础之上的，信任的建立也需要一个过程。能得到他人的信任是一种幸福，所以，对给予我们信任的人，我们也应当心怀感恩，工作总结《拓展训练培训讲师总结》。而当我们被信任时，也意味着一种责任，不要请许诺言，但是一旦做出承诺，就要“一言九鼎”，承担起自己应负的那份责任。整个“背摔”项目的顺利完成还得益于完善的制度规范，从组织的角度考虑，组织目标的实现得益于组织系统的规范与科学、完善的制度。

“过电网”这个项目培养了我们全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现需要每位团队成员的共同努力。让我更加懂得了为什么“细节决定成败”，懂得了管理过程中分工、协调、控制的重要作用。

“扑克牌”的游戏，让我切身体会了做领导者的不易，也强化了自己的决策意识。原来很多时候真的是如管理大师西蒙所言，“管理就是决策”。此外，我还懂得了管理中不同层次员工有着不同的分工角色，应当尽其所能，各司其职。

“求生”是最让人紧张，也最令人振奋和激动的一个项目。如果没有我们的团结一致，没有战胜困难的决心和信心，没有周密的计划、组织和协调，是不可能成功完成这个任务的。当我们全力以赴将最后一个队友拉上断壁的那一刻，大家欢呼雀跃，心中充满了激动与感动。那一刻，我有想哭的冲动，我看到了团队的力量是无穷的，我也看到了齐心协力完成任务后我们整个团队所受到的鼓舞。这可谓是培训中的一次高潮，如果这不是我们此次培训的最后一个项目，我想这一定能够让我们的团队更加团结，让我们拥有更强的凝聚力。

在两天的培训过程中，“断桥”和“空中单杠”是唯一的两个人项目。至今仍然记得每次队友们真诚的鼓励和自己在那个瞬间闪过的内心的恐惧，但是越是在困难和恐惧面前，我们越是要更加的果决与坚强，不能因为环境的改变而让自己原本具备的能力被淹没，真的是“断桥一小步，人生一大步”，空中的一跃既是对自我的超越也是对自己的鼓舞，面对困难，面对压力，我没有退缩，我可以和别人一样，做到更好。分享体验时，教练谈到“心里暗示”，举了很多例子，讲了很多道理，给我的启发很大。我在心里问自己，是不是总是在给自己成功的暗示，是不是面对任何情况都对自己信心百倍，对于这个问题的回答我没有十足的自信，我犹豫了。在同龄人中，我自认为自己还算得上是一个有自信、有实力、肯吃苦、求上进的年轻人，但是也难免会有灰心、沮丧的时候，从前每每这样的时刻，也许自己的表现总是被动的，但是通过这次的培训，我感觉自己内心的那股不怕苦、不怕累、敢打敢拼的干劲儿更足了，我相信，我行！

人生充满了无数的第一次，每个“第一次”都是一个新的开始，每一次的体验都是一笔宝贵的财富，都值得我们认真体味，用心珍藏。在体验中学习成长，踏实做人，认真做事，一步一个脚印超越，让每一天的自己都是一个崭新的自己。感谢博来，给了我这样一个体验培训的机会；感谢教练与我的队友们，与我共度这短暂但却又充满启迪和激情的两天。我还年轻，还需要不断地学习与成长；未来充满变数，但相信有了这两天的培训经历，未来的路，我会更加用心地走下去，走得更稳、更坚实。

9.18-19日，公司组织全体人员参加了“历奇培训体验中心”指导进行的拓展培训，两天的培训让我感受到了融汇公司员工的活力与团队精神，做为销售部的一名成员，两天的拓展训练，虽然感到劳累，但通过精心设置的各类富有寓意的游戏活动，自身获益匪浅。

一：责任与压力是让人清醒和前进的动力

通过“毕业墙”活动，我感受到了同事之间互相配合互相照顾，当自己在毕业墙下为同事护航时，自身更感受到了压力与责任，我如何能让此时无依无靠的同事不受伤害，这种压力和责任让自己每走一步都要想到同事的安全，让自己小心翼翼；同样，做为销售部成员，我要努力做好自己的本职工作，明确自己的责任和压力，要更认真，更仔细的去对待每一位客户，做好当下的工作。

二：相互信任是取得成功的最重要保障

这是“信任背摔”这项活动带给我的收获，当自己信任同伴能接住自己时，自己很舒服的倒在了同伴有力的臂膀中，当不信任同伴而臀部先向下掉落时，由于受力点集中，增加了部分同伴的压力而不能让这种压力平均的传递给所有同伴，既让自己非常不舒服，也让部分同伴受到伤害；同样，在我们的工作中，销售部虽然是公司的排头兵，但与公司的各个部门都关系紧密，我是前方，公司就是后方，只有前后方之间互相信任，互相支持，并不断进行换位思

考，才能让公司更加具有竞争力。

三：做好计划和规划是成功的前提

这是“大海捞针”这项活动带给我的启示。我们做这个游戏时，一开始未进行认真的思考，盲目的进行，第一次做出来的结果离目标要求差距甚远，如果事先充分理解教练的要求，先认真分析，将事半功倍，正所谓磨刀不误砍柴工；结合自身目前的工作岗位及性质来看，首先要认真了解、分析客户的要求，针对客户情况做好分析，确定方案然后在去实施，或许比现在做完之后再进行修改更能提升效率，也更能满足客户的需求。

四：不要单独依靠自身的力量，团队的力量和支持更有战斗力

这是整个训练中感触最深的一点；在“团队圆”游戏中，大家由多根小绳子绑在手臂为支撑点围成一个圆圈，让同伴从绳上踩过，这个游戏告诉我，每个人都是团队的支点，必须依靠团队的力量共同完成，让我感受到了团队协作和支持的力量；回到日常工作中，我认为，做为销售部的一员，同样要做好与各个部门的沟通、协作，只有这样才能形成合力，也就可以生成巨大的战斗力。

有人说，拓展是体验下的感悟。更是身体力行下的收获。我们所处的位置不同，决定了我们欣赏到不同的风景。但无论我们体会到了什么，相信这都是积极的，是有助于融汇团队建设的，也是增强公司凝聚力，增强公司荣誉感的一种很好的方式，亦是提升工作氛围、提高工作效率的一个有效途径。

衷心感谢我们的教练、公司领导和同事。此次拓展训练是非常成功的，虽然只有短短两天时间，拓展培训所给予我们的启发和经验却是一笔永久的财富，无论我们身处何种岗位、承担哪些职责，只要用心体会都会从拓展培训中获益良多。在今后的工作中我愿意和我们的领导、同事们一起探讨，一起努力，去完善我们这个大团体，去开拓更广阔的天地。

拓展培训总结6

20xx年X月X日下午，我们来到重庆綦江NO.1培训基地进行为期三天的户外拓展培训，我们以自信、勇敢、合作之精神与队友共同完成“高绩效团队”拓展训练挑战。此次培训给我很多的体会，可以概括为：“简单、相信、听话、照做、自信、勇敢、合作”。

简单：此次培训是在绝对安全的情况下进行的，每一项操作是在专业化老师指导下进行的，每一个培训项目经历过数以万计操作，无一次意外事故。所以我们不必有那么复杂的思想和情绪。简单一点，我们才能毫无压力、一点也不紧张的参与此项培训项目。在培训中，就是因为很多队员想得复杂、想得太多，有些队员太紧张，有些队员停止不前，还有些队员造成了一系列的失误，其实我们在生活工作中，也应该简单一点，简单一些才会如鱼得水、事半功倍。

相信：在拓展培训中，队员们做得最好的就是十分相信教练及其公司的培训设施，同样队员之间的信任感也很强。在工作生活中，如果能做到相信同伴、相信团队、相信公司及其硬件设施，相信这样的团队及个人发展得蒸蒸日上。毕竟多一点信任，才多得一点信任，因为不完全信任，才产生猜忌和犹豫，猜忌和犹豫是成功最大的敌人。

听话：在拓展训练中，教练给我们讲了很多培训规则和技巧，但是很多队员只是一味的随着自己的性子参与培训，使团队花了大量的时间做了一些低绩效的事情；最后，团队或个人还受到了相应的惩罚，虽然在培训中造成的影响不大，但是在生活工作中却是：“小则危害自己，大则危害团队及公司”，有句话说得有理：“不听老人言吃亏在眼前”。

照做：不管是在培训还是生活工作中，总结“前车之鉴”，自己少走错路、弯路。

自信：自信是每一个人的生命，不自信会造成敌人轻易击败自己，不自信只会使自己胆怯；要么原地踏步，要么后退。在培训中我们常看见有些队员要么停止不前，有些队员往后退；在教练的督促下，所有队员成功克服困难到达终点。

勇敢：狭路相逢勇者胜。

合作：此次培训在短短的时间内南岸和江北通力合作，由不熟悉到形成默契，通过重重关卡直至我最后一关。所谓

：“一个人的力量是有限的，并且有长有短；但是团队的力量是巨大的，团队成员之间的力量是可以长短互补的”，就像一根筷子容易折断，数根筷子绑在一起就不会那么轻易折断。在生活工作中，一个人是寂寞的，团队不会让你感到寂寞，在失落的时候，有人来陪伴、安慰，欢喜与悲伤都有人来与君分享。合作可以让有些意想不到的事情可以想到，合作可以让有些做不到的事情可以做到，合作可以让有些做不好的事情可以做好；合作让我们想得更好、做得更好。

我们将把相信、听话、照做、自信、勇敢、合作之精神运用到生活工作之中。

20xx年X月X日

拓展培训总结7

笑翻天乐土：8月9日清晨，怀着冲动、兴奋、跃跃欲试的心情把喧闹的城市抛在身后，坐在去往笑翻天乐土的汽车上。当车穿过片片绿荫达到风景如画的帽儿山时，看着那碧绿的、清澈的水，马上，生活的压力石沉年夜海。这两天的训练让我了解认识了许多，感触感染也挺深。

在第一项热身运动中，让每小我用鲜为人知的个性特征来描述自己时，才真正的认真审视自己，发明一直忽视了自己我检测，而同心杆这个小游戏又让我们深刻的意识到一小我与一群人差别，一个团队虽然都有心杀青同一个目标，但心劲使不到一起照样徒劳。而这时恰恰显示出一个带头人的重要性，有小我把年夜家的心劲拧在一起才可以让同心杆同心，这也正是我们做楼长的应该思考的，我们有没有让公寓员工的思想凝聚在一起，部分的各楼长的思想凝聚在一起。一根手指的力量是微弱的，而一个拳头的力量却是很年夜的，这点让我在进行背摔这一项目时体会最为深刻，当我们在胜利接住二百多斤的队友后那种胜利的喜悦是难以言表的，因为这是一小我或几小我都难以实现的，但在我们年夜家齐心协力下实现了这个难以杀青的目标。而员工之间缺乏的正是相互合作，年夜多半人都是以自我为中心，忽视了我的集体，这样我们的造诣很难提高，只有我们的心往一处想，劲往一处使，才会有更好更骄人的造诣。

而在竞合雷阵和竞合电网这两个项目中的体会是信息的交流与合作的重要性，人与人之间一个集体与另一个集体之前要相沟通、相互合作，达到双赢。在这两个游戏中我们都想让自己胜利，而千方百计的让对方失误想把别人治之与死地，都只想到了竞争，而忽视了合作，至使到最后我们都没有得完成我们的任务。在团队分享中所思考到的，也许你自己能有十元钱的收益，如果你与别人合作你会有一百元的收益，而别人同时会有一千元的益，这时看你怎么去对待这个问题了，如果你与别人比你是比别人差十倍，你如果与自己相比，你却比你原有基本上的造诣凌驾十倍，何乐而不为呢？因为把别人踩到脚下的时候你自己也相对损失了许多。

而在孤岛求生这个项目中，首先让我感触感染最深的就是团队这个概念。岂论是在哪个层面的员工，都是异常重要的，孤岛就是一个企业的领导者来掌握整个营救筹划的年夜局，必须得比及有人来告诉他们做什么，不然他无法行动。但如果这些人缺一也是弗成的，因为下层掌握的是无限的资源，而核心的力量是必须在有效的资源被应用后才可以施展其作用。而领导者必须要清楚事情什么事是必须先做什么事后做，要怎么去做，斟酌也一定要周全，不然不会胜利的杀青最终的标。

最后就是我们的毕业墙了，所有的人组成一个年夜的团体，都要翻过这4米高的庞然年夜物，看似比登天，因为这不是几小我合作就能完成的项目，但我们这个年夜的团队把种种艰苦给战胜了，看到甘当人梯的队员们的伤痕累累，看到年夜家都胜利翻越后的冲动的神情，了解到齐力断金的含义，真不不知道年夜家齐心协力后还有什么事情做不到。

冲动心灵的故事还有许许多多，这次训练使我重新认识了自己，也重新认识了别人。每个队友身上都有闪光点，他们就像我的兄弟姐妹，也许随着岁月的流逝，两鬓逐渐斑白，青春逐渐远去，这段故事却能够成为心灵鸡汤，时时滋补，使我的心保持年轻。

拓展培训总结8

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，但我们是否能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。

拓展培训总结9

这是我第二次参加拓展培训了，相同的培训地点，相同的培训教官，不同的培训伙伴，不同的培训项目，给了我一些不同的感受。

这次给我感触最深的还是团队的协作方面。组建一个团队，想要达到很好的协作和执行力，需要克服五大障碍，即：缺乏信任、惧怕冲突、欠缺投入、逃避责任和无视结果。我们这次参加拓展培训的人员，都是来自工贸这个大家庭中，所以大家都能积极的投入到训练中去，并且勇于承担责任、敢于正视结果，能从中找到自我的不足，达到自

我教育的目的。那剩下的最大障碍就是缺乏信任、惧怕冲突了，我们的团队能不能克服这两个障碍呢？

我这次很幸运的和其他14名同仁一起组建了一只“团结队”。我们在这次拓展培训的一天中就要在这个团队中，一起来完成各项培训任务。在任务的执行中，我们的团队也一步一步成长起来。

首先我们遇到的第一个坎就是“不倒森林”。在教官简介了任务“激情99秒”后，很多队员都感觉到了很大的压力，在“不倒森林”的执行中，要求人与人的协作要丝毫不差，一个不小心就会前功尽弃。这个时候团队的队员之间的信任度明显降低了很多，时不时的就会有队员指责前面的队员手慢了，影响了自己。

反思我们在工作上也是这样，当工作的上一个环节出现问题，没有及时的解决和处理时，做下一步工作的人就会感觉很吃力，但是培训和工作中都一样，都需要不断的沟通来解除误会，增强信任。在不断的练习和互相的磨合中，我们做到了，队员之间的绝对信任，互相配合，使我们团队不但完成了项目，并且在这个项目中取的了首个胜利。

但“骄兵必败”，很快我们就体会到了它的真谛。由于我们的胜利很多队员就有点过于自信了，在接下来的项目中我们团队毫无意外的以失败结束。失败原因很简单，就是因为我们忽略了与其他两个团队的合作，在查找扑克牌的过程中没有与其他两个队合作，导致执行这个任务的彻底失败。结合到工作中也不难发现，很多厂商或者竞争对手在整个市场中，与我们公司的关系，也是这样的既有竞争也有合作的关系，需要互相之间不断的协调，不惧怕冲突，针对不同的意见进行辩论从而达到在竞争中求发展，合作中求双赢的结果。总之，双赢的协作关系不是一蹴而就的，需要不断地加深双方之间的理解与认同，这在以后的工作中还有很长的路要走。我们团队则在当天的“魔毯”项目中就适时的选择了与竞争对手进行合作，从而完成了这个几乎不可能的项目。

团队的熔炼需要一个过程，向着共同的目标来奋斗，建立相互间的信任、激情的投入、勇于担当责任，这些都需要每一个队员的努力，我愿在团队中尽自己的一份力，也愿公司这个团队能更大更强。

拓展培训总结10

山不在高，有仙则明；水不在深，有龙则灵；培训不在于时间长短，有收获则成功了。历经六天半的拓展培训，我收获了友谊、收获了自信，更重要的是重新认识了自己，挖掘了自己内在的优缺点，并基于对自己兴趣、性格的认识，重新定位了自己，重新审视了自己的方向，重新开始规划自己的职业乃至自己的人生。

团结，没有完美的个人，只有完美的团队。通过此次培训，我开始懂得团结力量之大，开始有了团队意识。在培训中，几乎每一天老师都要求团队合作完成每一个任务，这让一直孤立独行的我有点不以为然，甚至怀疑团队的力量，我总以为自己是最好的不需要其他人。可是经过几天的对比，我们的团队总是落后于其他的团队，不管是游戏中还是回答老师的问题上都落后其他团队。“落后就要挨打”，为了赶上甚至超过其他团队，我开始融入到团队中，配合其他组员一起做游戏、一起完成任务，慢慢地我们做到了，做到了最好。我们给我们的团队起了一个不起眼的名字草根E族，名字虽然不起眼，可是我们蕴含了它丰富的内涵：草根狠，草根牛，草根永远争龙头；只要草根不毁，那么我们会重新生长，我们有坚强的品质，坚毅的性格，永不服输的精神。我想是团队给了我这种体会，是团队教会了我与他人合作的做事方式，团队向我证明了团结力量永远是1+1>2的真理。改变自己，要想彻底改变自己，只有重新认识自己、定位自己。在培训中通过老师讲的兴趣、性格类型及团队成员在一起玩乐中我对自己有了更深的了解，我了解自己的真正兴趣、挖掘了自己的优缺点。以前的我表面自信，其实内心还是或多或少会有点自卑，自卑自己的家境不如他人，自卑自己的长相不如他人，自卑自己的学习不如他人等等。可是，在充分了解自己的基础上，我重新定位了自己：我虽然没有他人长得好看，可是我有内在的美，这种美不会随年龄、时间的累积而消失；我虽然家境不如他人，可是我会思考，我拥有知识，知识就是力量，知识能创造财富；我虽然现在的学习不如他人，可是现在的我开始奋斗了、觉醒了，只要清醒，我相信一切都不会晚的。我学习能力强、记忆力强、耐力强，我能吃苦，我能耐劳，我能，这些都是我的优点，别人不一定有。我虽然普通话不好，可是我会努力多加练习；我虽然英语听力不好，可是我会多加练习；我虽然书写不好，可是我会多加练习；虽然我的表达能力不好，可是我会多加练习，我想只要我多加练习，每天多连一分钟，每天比别人多练点，那么日积月累我会出类拔萃的，我始终相信每天只要比别人多努力一点，那么你就会比别人强一点，这就足够了！

理想，一个人只有拥有了理想，那么他才会有目标，有了目标，才会有方向，有了方向人生的帆船才不会迷失方向，也才不会触礁。培训后，我有了更加清晰、明确的目标（这是基于对自己充分了解后所确定的目标），我懂得了要实现目标，就要学会坚持，就要自信，就要有勇气，有自信自己是最棒的，自己能办到的，有勇气去面对困难、克服困难。要想梦想成真，只有有了真正的梦想，只有坚持最初梦想，只有做好为了梦想不顾一切的思想准备，只有真正脚踏实地去追寻、耕耘它，那么梦才会成真，理想才会变成现实。

规划，一个好的规划，就相当于成功的一半。通过培训，我学会怎样计划自己的每一天，怎样度过自己的每一分每一秒，怎样规划自己的明天乃至规划自己的职业及一生。我将自己每一天要干的事详细列出，并写出什么时候完成，每过完一天我都会总结，看自己当天完成的满意度，并且列出明天需要完成的任务。这是新形成的一个习惯我始终相信这样一句话：习惯决定性格，性格决定命运。我不止计划自己的每一天，我还为自己制定了中长短期奋斗目标，并贴子在自己的床柜等随时能看到的的地方，随时激励自己、提醒自己加油、努力！

以上这些就是我通过此次培训所感所得。在这里，我还要感谢给我提供此次培训机会的老师们、感谢培训的老师们、感谢培训中的所有工作人员、感谢团队中的成员们，感谢他们每一个人，是他们的付出，让我收获了心得、收获了理想、收获了方向、收获了自信、收获了友谊等等。是他们，再次改变了我，给了我理想，给了我快乐，给了我收获，谢谢你们，真心的谢谢你们！

拓展培训总结11

5月26日，XX股份南京公司在溧阳南山竹海举行了以“厉兵秣马、决胜将来”为主题的初次户外团队拓展运动。本次运动旨在匆匆进跨部门沟通协作，在团队组建初期，冲破部门壁垒，进一步磨合步伐，晋升全员的团队凝聚力，打造更具战斗力的团队，为实现南京公司年度经营目标而不懈努力。

本次运动以“武林争霸”为创意出发点，交融了地图寻宝的主线任务，以及暗藏关卡、支线任务等多种元素，运动项目丰厚，内容杰出纷呈，项目把人生、事业、团队慎密联系到了一起。系统的训练模式、新颖的训练方法让每位介入此中的队员，在享受游戏的历程中洞高兴扉；直不雅通俗的体验式学习，熬炼和晋升了同事间的沟通、和谐、决策、执行、反馈等综合才能；更为紧张的一点是，人人对凝心聚力的团队精神有了更深的理解。

在运动停止后，南京公司常务副总司理对此运动在总结谈话中指出，在往后的工作中遇到的艰苦将比这次拓展所遇到的艰苦大得多，希望人人也可以或许发扬在这次拓展中互帮合作、携手共进、雕琢前行的精神，配合为南京公司20xx年经营目标的杀青奉献本身的一份力量。

户外拓展运动事后，来自南京公司各部门的同事在市场营销部的组织下，进行了一场意义不凡的“头脑风暴”运动。各部门“才子”和“才女”们就每个人心目中抱负的公寓具备哪些特质、乐意为哪些特质接收高于周边同类产品的价格积极为营销出筹谋策，并分组讨论，最后从产品硬件、社区办事等进行了总结归纳，在各小组分手将各组不雅点进行陈述后，刘总就每组谈话进行点评，并评选出当天的最强大脑奖，同时，此次运动也充分确定了这次头脑风暴对G29公寓产品的营销扩张了视野，打开了思路。

此次拓展运动，不仅增加了南京公司同事之间的团队凝聚力，还增强了各部门之间的交流，也为往后工作中的各同事、部门之间的团结合作打下了坚实的根基。

拓展培训总结12

回顾这次的业务精英培训我心中感慨万千，我几近干涸的心田得到了很充分的滋润，我感到自己整个人都活过来了。如此精力充沛，斗志昂扬，尤其我觉得自己的心态好了。

拓展的时候，我们在大海边找到了自己的童真，释放自己的激情，发挥自己的聪明才智。在娱乐中学习真理，在总结中反省自己。从拓展的过程中，就可以证明我们的团队是有爆发力的团队，是有组织的团队，是有谋略的团队。我们团队成员之间的情谊在拓展中和拓展后变得那么的没有距离感，浓浓情谊温暖人心。我相信拓展中学习的真理应用在工作中、生活中，肯定会为自己的人生描绘出最精彩的篇章。

了解了xx公司的发展史，领略到公司高层领导有才干，有深谋远虑；有忠于客户，忠于员工，忠于股东的高尚情怀。我能在如此好的公司工作甚表荣幸，我对未来充满信心。我将一如既往的发挥我的工作能力，为公司创造出更多的业绩。

财务、物流、业务员自身修养、创新思维、管理者的角色与职业素养知识的学习，对我要做一个高含金量的业务员有很大的帮助，我相信我日后在面对客户时我会更自信，更触电不惊，更有条有理。

以前我是多么自我封闭的人，对于周围的人总是带着怀疑的态度交往，也从没放开自己和人交往，总担心自己会被伤害。当我听华总的“压力管理时”，心中顿时豁然开朗。我明白了，到了一定高处的人更是很坦诚，很诚实，很

善良。其实压力是来源于自身，如果自身能带着一颗善良的心，一颗豁达的心，一颗宽容的心，一颗坦诚的心，还有守诚信的心与人相处交往，那么首先自身就会感到很轻松，然后很容易被人接受，产生信任感。不仅如此，学习了“压力管理”对我处理夫妻感情，家庭事务也有很大的启发。总之一下子觉得自己也可以在人群中高大起来，自信心倍增。

以前我不太喜欢在大众面前表现自己，也不愿意和人主动接触，更不会有勇气站在大众面前发言，在与人交往中心里的障碍很大。当我听到吴总的“提高社交能力”时，我才意识到，我作为一个销售人员，我应该主动的表现自己，不要将热情埋在心中，我应该主动的将自己的优点展示给客户，应该不放弃任何一次可以做好人际关系的机会。而且不仅仅是在处理业务事务中的表现，在与朋友与同事之间的相处也应该放开自己，让人可以真切感受到我的真心、热心、信心。真的，我心中从没有这么释然过，我觉得自己的心门一下子就打开了，心里好亮堂呀！

这次在培训中我在感受着每一个参加人的变化，友好，互助，真诚的气氛愈来愈浓。我有幸成为这次成功培训中的一员。我会将学习中的启发带到工作中，生活中，并以行动感染身边的同事。更不会有辱公司的使命。我由衷的感谢公司邵总和华总为我们安排这次有益的学习，挑选了一支优秀的讲师队伍，挑选了一处有海的地方为我们拓展。我真诚的感谢每一位讲师为我们准备了一堂知识丰富、生动的课，真诚的感谢在背后默默我们服务的同事。

拓展培训总结13

这次培训真的让我很开心，刚开始并不知道户外扩展培训是什么东西，也觉得玩几个游戏也没有什么意思，但亲身体验过之后我才明白，虽然游戏简单，但我的收获却不少。

第一个当然是认识了许多人啦。我们组有20个人，即使我们无法记住每个人的名字，但是大家都打破了部门与部门之间的界限，成为了一个团队，我觉得这十分有利与今后各部门工作中相互协作。其次，在这个新的团队中我们建立了团队精神，大家在游戏中全力合作，成为团队中不可或缺分子，我特别喜欢过鱼网和解手链的游戏，虽然我们经历了多次失败，但大家始终没有气馁，最终顺利地完成了游戏，在那一刻我们都感到了莫大的满足，都为这个团体感到骄傲。

在这次活动中，我觉得自己表现还是蛮不错的，唯一不足的是没有记住队友们的名字和所属的部门。

关于这次活动我觉得还存在一些需要改进的地方。

第一，师兄师姐们好象都认为这次培训是我们的事，而把自己置身事外，不和我们一起参与游戏喔。活动过程中，很多前辈们只是在围观，可是我认识如果部长们能加入我们的团队，或许会更好。

第二，我们虽然认识了其他部门的人，但只知其人不知其名，更别说联系方式，而却团委、学生会那么多人，只认识自己团队的人相对来说有点少，所以我建议在以后的活动中，或许可以加强团队与团队之间的联系与合作。

第三，最后有一个环节是部长们过鱼网，从一方面讲，这挺不错的，因为我们的老大是应该好好活动下筋骨，一起开心啦。但从另一方面讲，这又无形中形成了一种观念：部长们是一派的，新生是一派的，始终和我们有所区别。当然，部长与我们是有所区别，但在平时的活动，我们更希望和部长们成为一个集体，所以，为什么部长们不直接加入我们的游戏呢？

总的来说，我觉得这次活动举办得还是很成功的，因为大家都玩得好开始啊。我挺喜欢这次活动的，相当喜欢。

拓展培训总结14

不知不觉中，忙忙碌碌中，已是进入深大的第三个月了，回首这三个月的学习与生活，我发现，深圳大学学生会人力资源中心，教会了我太多太多，她已成为我大学生活中不可或缺的重要组成部分，在这里，我不仅使自己得到了锻炼，能力得到提升，而且还收获了友谊，结识了许多朋友。总之，千言万语都凝聚在一句话里：HR，感谢你！进入人力资源中心的第一项大型工作就是组织一个面向全体学生会成员的户外拓展培训活动，而我也有幸参加了这次活动的策划与组织，在这里做一下总结，为以后活动的开展积累经验。

首先，要想活动开展的顺利，就要有一份好的策划做支柱，下面就向大家介绍一下整个策划的出炉过程。在接到吴楠师兄和诗婷师姐的任务后，我们六个人开始收集游戏，然后讨论游戏的可行性，初步筛选出十个游戏，交给师兄

师姐审核，剔除可行度低的三个游戏，然后我们六个人分成三组，一个小组负责三个游戏，另两个小组分别负责两个游戏和整体策划的完成，一天后，把策划书交给师兄师姐修改，这样，一份初步的策划书就出炉了。当然，后来在游戏试玩阶段针对实际情况，我们也对策划进行了数次修改，还加入了三个后备游戏，策划书基本完善。其次，是游戏试玩阶段。我们共进行了两次游戏试玩，在试玩过程中修改游戏细则及评分标准，同时让大家熟悉游戏，以便在活动中讲解和执行。然后，是道具准备阶段。

我们在这一阶段内完成了场地申请和借，买道具，并于活动前去实地考察场地，搭建帐篷。最后，就是最最让人激动的活动开展阶段了。在为时一天的户外拓展培训中，人力资源中心的全体工作人员都尽心尽力，其中，师兄师姐负责整体调度，六位机动人员则负责游戏的讲解，道具的分发及随时回答有关游戏的各种问题，除此之外，每个部门都有两位工作人员全程跟踪，进行评判和计分，整个活动在有条不紊中进行。

在活动中，我们发扬了团结互助，分工协作，不怕吃苦，任劳任怨的精神，也加强了部门内部和部门之间的感情交流，活动总体成果斐然，也得到了主席团和其他部门的肯定。

当然，美中不足的是，上午的活动由于中间休息时间过久，导致活动延期结束;有部分干事对游戏规则不熟悉，影响游戏质量;道具准备好后保管不善，不能及时拿取。这些都是需要进一步改进的地方，我们也会在以后的活动中多多注意的。通过这次活动，我学会了如何写策划书，知道了事前准备的重要性，增加了应变能力，使自己得到锻炼和提升，同时，加深了和队友的感情，因此，真心感谢人力资源中心给我这次锻炼机会，谢谢HR!

拓展培训总结15

周末我们公司组织了一场户外拓展培训，培训新员工的归属感，提高员工满意度，赢得员工忠诚，增强企业凝聚力和竞争力。归属感是企业凝聚员工、稳定员工的核心。稳定的员工群是企业

不可多得的财富，他们娴熟的技术、丰富的经验、对企业的熟悉、对客户要求的了解，使得企业拥有更高效的生产率，更优质的客户服务，更忠诚的客户群，保证了企业的稳定和长期发展。

今天我们这次户外拓展的主题是“相亲相爱的一家人”，清一色的T恤打上了“一家人”三个字，意义是我们是相亲相爱的一家人。户外拓展内容包括有军体训练、无轨电车、穿越电网、怪兽

过河、孤岛求生五大项目，每一个拓展项目都有着独特的意义，给予我们感受都有所不同。

拓展项目“无轨电车”，二块木板就是一双鞋子，全组队员双脚分别站在两块木板上，双手抓住系于木板上的绳子，从始点走到终点。项目要求全体成员齐心协力、脚步一致的向前奋进，此

项目使学员在竞争环境下主动沟通，增强新员工之间的感情，达成相互帮助、共同努力的效果。

拓展项目“穿越电网”，在规定时间内，有电网的阻隔，所有人必须从不同的电网洞出来，触网失败重新再来。培训项目主要是强调这个团队的协作与配合，资源的重要，好胜与不合作都将

遭遇淘汰，只有依靠整个团队的力量才能顺利完成任务。在拓展训练过程中，我们我们有着共同的目标，相互帮助、相互协调、共同努力，训练中我们感觉就像是“一家人”。

拓展项目“孤岛求生”，这是一个水上拓展项目，要求学员从始点通过珍珠岛，最后到达彼岸。拓展训练中，我们团队2人转移到珍珠岛中，肩并着肩、脚踩着脚、外围手拉手形成一个大圆圈，谁也不放弃谁，因为我们是相亲相爱的一家人。

新员工拓展训练可以有效促进团队之间沟通交流，树立积极向上的心态，排除惰性心理，承受压力的能力，对团队协作的认识等诸多个人素质方面都能显著的提高。

更多 培训总结 请访问 <https://xiaorob.com/peixun/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发