# 最新公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得(十三篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-08-06

*我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。那么心得感悟怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得感悟范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇...*

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。那么心得感悟怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得感悟范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇一**

通过这次爬山活动，使职工既锻炼了身体、磨炼了意志，又陶冶了性情，为干群之间提供了交流和沟通的平台，增加了团结，加深了友谊，开阔了视野。同时培育了和谐向上的中心企业文化，增进了干部职工的凝聚力，培养了职工之间的默契，促进了大家的协作意识，锻炼了团队精神，生活中心全体干部职工互相协助，共同努力，更好的完成中心各项工作。有了这样的氛围，我们相信生活中心的明天一定会更加美好!(高新国杜燕)

春天是充满希望、充满活力的季节。只有辛勤耕耘，才会有丰硕的收获。只有奋勇攀登，才会一览无限风光。

为了让公司全体员工共同参与集体活动，锻炼身体，使大家能够在繁忙而紧张的工作之余，放飞心情，享受自然。增强集体荣誉感和团

队凝聚力。在20\_\_年4月23日，喜迎五一国际劳动节的同时，公司组织了“登崆峒，迎五一”员工爬山比赛活动。

在这次活动中，包括总经理在内的126名员工参加了比赛。从崆峒山下到山上，大家一路互相鼓励，互相帮助，充分发扬了团结拼搏、不畏艰险的优良作风，共同完成了比赛项目。通过这次活动，切实活跃了员工业余生活，增强了团队合作精神，使员工热爱体育、崇尚运动、健康向上的氛围更加浓厚。

为办好这次活动，公司部门负责人精心准备，高效率的分工作业，使得这次登山比赛顺利进行。

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇二**

随着社会主义改革的深入和社会主义市场经济的不断发展，我镇石化企业取得了前所未有的发展。与此同时，大量共青团成员涌入石化企业，使共青团结构发生了巨大变化，给我镇共青团建设工作带来了新的机遇和挑战。为了加强石化企业共青团建设，充分发挥共青团组织在石化企业中的重要作用，促进石化企业健康发展，20\_\_年20-20\_\_年，在上级团组织和镇党委政府的帮助和指导下，在企业主的支持下，我镇团委主要做了以下工作：

一、大力加强石化企业组织建设

首先，我们调查了镇上所有的石化企业。详细掌握各企业的整体情况、员工的整体结构、青年工人的比例、团员的数量和质量，进一步掌握全镇石化企业的情况，明确石化企业团建的目标，为下一步团建工作打下坚实的基础。

其次，召集符合组建集团条件的石化企业业主进行讨论，与企业业主交流石化企业组建集团的重要性和必要性，了解企业业主的真实想法，为石化企业的集团建设工作找到并把握方向。

第三，向镇党委汇报石化企业建设和工作情况。详细汇报了全镇石化企业团员分布情况和企业主思想状况，提出了全镇石化企业团建的目标和具体措施，得到镇党委的肯定和支持。镇党委领导经常关心石化企业的团建，对镇团委提出了很多要求。

第四，搞好石化企业的创建。到目前为止，镇上有56家石化企业。其中，有两家符合建团条件且已建立党组织的石化企业建立了团组织。其他石化企业依靠石化企业协会建立团总支，团建率达到100%;

已建立的团组织配备书记、副书记;对于不具备建团条件的石化企业，要重视团员的培养和发展，努力为建团组织做好准备。同时，特别注意建团企业组织工作基础档案的规范和保存，在团员流动性大的情况下，保证团员组织关系的正常转移。

二、努力完善石化企业集团工作体系建设

经过镇团委的调查研究，制定了一系列适合我镇石化企业实际情况的团学工作制度，以指导镇石化企业的工作。主要有：石化企业团建工作联系制度，列出各企业当年的联系方式，将镇团委全体人员与企业联系起来;坚持每季度向党委汇报一次的制度，争取党委的重视和支持;石化企业“双推”工作制度，规范“双推”工作程序，完善程序和文件，确保“双推”效果;

年底，对团干部进行团务知识和市场经济知识的培训，以提高他们的专业素质和业务素质。

实情，点面共进再强基础，完善机制再促规范，提炼典型再扩影响。在石化企业团组织中广泛开展“青年文明号”、“青年岗位能手”活动，以及青工技术比武等，如远春石化企业有限公司团总支通过技术比武和星级评定开展的争创“五星级员工”活动，提高了团总支的自我运转能力，增强了团组织的发展后劲，带动了企业文化的发展。

通过以上这些活动，宣传了石化企业团组织的形象和作用，在社会上树立了良好的形象。

回顾过去的一年，我们镇团委工作坚持求真、务实、抓实的方针，积极完成了石化企业团建工作任务，取得了一定成效。

今后，我们将继续努力，带领石化企业团员、青年为下各镇实现现代化工业小城镇贡献青春。

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇三**

公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量!

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作。

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等;几乎所有的`项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去?肯定有人要拖后腿;不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具!这就是我们的潜能吧!这个项目给我启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的眇小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

三、突破创新、迎难而上。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观!

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇四**

历时两天的实践拓展从化游已经结束了，但是带给我的感触却也难以忘怀，对团队的理解更加更加深入内心……

作为公司新人，所面对的一切都是新的，包括这次拓展，一幕幕都是以前没有接触过的。拓展，看起来就是把自己的行为习惯，思维方式，以及自己对工作，对团队，对任务的理解都加进去的一次综合活动。处处透露着对团队不同层面的考验，暴露自己的不足，纠正自己的缺点，矫正自己的一些思维，同时又能直观的发现团队成员的闪光点，我感觉这对于我是十分必要的，也是很及时的一次活动，内心还是很感激公司给这么一次机会。

进入公司就是加入一个团队，要把自己的一切都融入进来，自己的优势要展现，能促进团队继续向前发展，自己的缺点要暴露，并及时纠正，避免成为整个团队的短板，从而拖累团队，团队就是要共同奋斗，共同进步的像家人一样融洽的团体，相互信任，通力协作，拥有团队一致的凝聚力，有共同的目标，共同背负相同的责任感与荣誉感，一步步实现目标与业绩……

这次感触最大的就是要完成目标必须通力协作，对团队成员要毫无保留的信任与奉献，只有团队利益得到了实现，个人才会感觉很自豪，很骄傲，因为我也属于这个团队。

放到公司更是这样，因为目前公司处于上升期，一切都需要每个成员的通力协作与不懈努力才能把我们团队、我们公司做的越大、越好、越强，同时只有团队利益得到了实现，个人利益才能得到保障。第二，避免陷入死角，进入死循环，一条路走不通的时候要记得变通，转换思维，工作中就是不能太死板，要灵活变通，不能傻乎乎的一条路走到黑还不回头，浪费团队资源不说，还没完成任务，不可取。第三，提高办事效率，明确任务，明确任务细节，做事干脆果断，争取又快又好的完成每一个任务。

对于团队来说，每个团队要有自己的灵魂，自己的灵魂人物，各个成员之间也相互羁绊，这样形成一个不可分割的整体，拥有很强的凝聚力，团队必然会越来越壮大;第二就是团队要有张有弛，俗话说无规矩不成方圆，所以一个好的团队必然也是这样的，有奖有惩，公私分明，这样有利于促进团队的持续向上发展;第三我感觉一个团队要拥有一个很明确的目标，每个人都从心底里愿意去完成的目标，没完成就感觉自己晚上睡不着觉的觉悟一样的目标，并且坚定的认为自己能完成，不怀疑目标的不能实现以及其他问题。

这次拓展，表现很优秀的有很大一批人，我们团队的就有simon，张工和ray，simon积极主动，能很好的把工作经验融入到拓展当中解决面对的困难;张工积极主动，勇于承担和迎接面临的新的挑战，并且成功的试出了沼泽区可以通过的转折性一次尝试;ray很有责任感，作为队长带领全队一次次的实现突破，这些都是其他队长所没能达到的……总之，从他们身上我学到了太多的品质，不一而足……这次拓展当中，没人掉队，没人抱怨，都是笑着去迎接一个个挑战，我感觉我们团队没有弱的个体。

这次拓展的总结就先到这里，我也要把自己汲取到的这些优良品质早日转化成我的品质，从而能对团队做更多的贡献。

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇五**

21世纪的今天，个人英雄独唱主角的日子一去不返，凝聚力开始被越来越多的矢志成功的人士所关注。拳头攥紧的力量之所以比巴掌的力量大得多，是因为手上的全部力量都凝聚在拳心!一支优秀的团队同样如此，强大的凝聚力，成为团队提高工作效率的制胜法宝。在当今影楼残酷竞争中脱颖而出的，只会是那些具有强大凝聚力的团队。中国有句古话，“千人同心，则得千人之力;万人异心，则无一人之用”。小溪只能泛起破碎的浪花，百川纳海才能激发惊涛骇浪!大学生团队精神的培养，不仅是高校思想政治教育的重要内容，而且对完成高校新时期教育工作具有非常重要的现实意义。而校园文化活动是学生在校的“第二课堂”，本次活动主要是为市场营销专业及热爱营销与管理的同学打造一个课堂以外的学习环境。20\_\_\_\_年9月，我院加入了新鲜的血液，更多的同学选择了我们政治与经济系，为我系发展提供动力。营销更多的是这种团队合作精神，我系举办本次团队活动就是为了丰富会员及营销管理爱好者更多的课余文化活动，同时也是在活动中增强我们大学生的团队凝聚力，增强学生团队精神和相互协作能力，充分体会到团队精神的力量。

什么是团队精神?

所谓团队活动精神，就是团队成员共同认可的一种集体意识，是显现团队所有成员的工作心理状态和士气，是团队成员共同价值观和理想信念的体现，是凝聚团队，推动团队发展的精神力量。团队精神就是团队上下目标一致、协同共进。

就如航行于大海中的战舰，即要有智能舰长的统一指挥，也要有勇敢船员的群策群力，在这艘战舰上，每一个人都发挥着重要的作用，缺一不可。小溪只能泛起美丽的浪花，它甚至颠覆不了我们儿时纸叠的小船。海纳百川而不嫌其细流，才能惊涛拍岸，卷起千堆雪，形成波涛汹涌的壮观和摧枯拉朽的神奇。个人与团体的关系就如小溪与大海的关系，只有当无数个个人的力量凝聚在一起时，才能确立海一样的目标，敞开海一样的胸怀，迸发出海一样的力量。因此，个人的发展离不开团队的发展，个人的追求只有与团队的追求紧密结合起来，并树立与团队一起风雨同舟的信念，才能和团对一起得到真正的发展。

团队精神的重要性

1、团队精神能推动团队运作和发展。在团队精神的作用下，团队成员产生了互相关心、互相帮助的交互行为，显示出关心团队的主人翁责任感，并努力自觉地维护团队的集体荣誉，自觉地以团队的整体声誉为重来约束自己的行为，从而使团队精神成为公司自由而全面发展的动力。

2、团队精神培养团队成员之间的亲和力。一个具有团队精神的团队，能使每个团队成员显示高涨的士气，有利于激发成员工作的主动性，由此而形成的集体意识，共同的价值观，高涨的士气、团结友爱，团队成员才会自愿地将自己的聪明才智贡献给团队，同时也使自己得到更全面的发展。

3、团队精神有利于提高组织整体效能。通过发扬团队精神，加强建设能进一步节省内耗。如果总是把时间花在怎样界定责任，应该找谁处理，让客户、员工团团转，这样就会减略企业成员的亲和力，损伤企业的凝聚力。

通过举办这次活动，在给队员娱乐的同时，培养了成员的组织沟通能力，使团队上下目标一致，协同共进。加深团队间的凝聚力，亲和力。向心力。在这次活动中，团队成员团结一致，认真对待每个游试比赛，充分的体现出团队成员拥有良好的集体观念，团结战斗的精神。在游试活动期间，的参赛队伍出场有序，未发生任何的矛盾，这也体现出一种大局观念，团队意识，整体观念。活动当天早上，有部分成员未能准时到达活动现场，导致活动比原计划开始时间有所延迟。在活动的筹备阶段出现有一些不和谐的音符，极少数同学在没有充分理由的前提下，没有参加团队活动。使得团队需找人替补，这说明有个别人的集体意识不强。活动期间，有个别参赛队伍出现有个别成员组织涣散的现象，积极性不稳定，没能以集体荣誉为重。

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇六**

虽然拓展训练已经结束了，我相信今日大多数的大家会感到腰酸背痛，相信大家还对着昨日的拓展久久忘怀，相信大家会在微少的改着。或是心里的或是行动上的。

这次拓展，或许大多数人最初的感觉只是一次拓展活动而已，会感到只是任务只是公司安排的，心里会些有埋怨要早起、会被晒黑、会辛苦等等。拓展完我相信留给大家最终最深刻的是感动、意外、振奋、团结。

也许大家都明白感动和团结的释义，可是这次拓展真正让我明白了、体验了、体会了什么是感动，什么是团结。让我感动和意外的是我看到了不一样的大家，看到了真实的大家，看到了具有凝聚力的大家。

平时我们大家在公司里在工作中最多只是一个微笑、一句招呼、一个问候。彼此之间的了解甚少。可是毕业墙那一幕幕，让我此刻都觉得很难忘怀。失败了三次，爬了三次。每次一个脚步踏着一次大腿、一次手掌、一次肩膀我都感觉到人梯的肉体在使劲着、在忍强着肩上的重量。一个又一个从他们的身体翻越而过，他们承受了多少重量。当每一次教练喊停，我觉得很遗憾但更多还有无奈。因为我踏过他们的肩膀，每次踏着他们的肩膀我都能感受到它在微微颤抖而立刻又很坚稳起来，我明白他们在使劲着使其平稳让我们能够顺利爬上去，站在上头的同事也出了全身的力气拉我们上去的，吃力得面部的表情都扭曲了。

在他们辛苦付出了那么多的时候，为什么大家还是要犯规重来，为什么大家还是那么散漫的动作呢可是最终还是觉得很欣慰，大家最终团结了起来，心在一齐了，懂得了。再没有了犯规没有了散漫没有了重来。感动的是他们，毫不犹豫站出来做人梯，一向在坚持到最终，汗水浸透了全身，用全身的力气的力气让每一个成员爬上去。

感动的是他们，站在上头用着双臂，把成员一个一个拉上去，有重量级的、有轻巧的、有高大的。感动还有最终2个同事攀爬的那瞬间，心里在担心着也在期待着。当最终一个抱着上一个的腰部，上头的同事在使劲拉的时候，那每一次的上升的痕迹都是那么的艰辛、那么的坚定、那么的勇敢、那么的努力。大家在加油、在期待着、心里也许被这一幕幕感动着。最终我们胜利了，欢呼了。

如果没有职责感、没有团结、没有凝聚力、没有信念、没有坚持，可能这次不会有成功。感恩这次的拓展，让我们体会了什么是感动和团队。让我们重新认识了彼此、感悟团队的无穷力量。

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇七**

根据公司安排，组织48名公司员工前往孝感进行户外拓展培训活动，这是公司为了今后更好地发展，增加公司职员之间凝聚力与向心力而举行的一次活动，得到了公司上下层的普遍支持与响应。

这次活动主要由众行天下拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训，当日选派员工早上7：50凯瑞门业出发，到额头湾车站统一乘车前往孝感拓展培训基地接受户外培训，主要是通过户外实体活动，事先由培训师设定一个要完成的目标，而要完成这个目标，必须要通过多人合作，才能达到设想的目标，比如设计一个活动目标，通过设定的规程，让队员在规定的时间与流程中去完成目标，一个人的能力很有限，甚至于很难完成，但通过多人合作，就可以在最快最短的时间内完成教练设计的任务。通过这样的活动，既锻炼了员工的身体，又提高了员工的反应能力与团队合作能力，提高了工作的快乐指数与工作效率。到达活动地点后，在教练的分工与队员的合作下，全部活动围绕以下活动项目内容展开：

活动项目一：20-30人围一个圆，后面一个人双手达前一个人的两个大臂，坐在后个人的双腿上一起行走，教练喊1，迈左脚，喊2迈右脚，要走30步，这个就是要全部人员齐心合力才能完成。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以为公司日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：是考验人的智力，有30个号，分成2个小组，一个组有15-30个人，教练在另一头把30个个号放在一个划的圆中，一个组一个组去拿，从1到30这个数排列，不能隔号。只能一个人拿，其他人在围外看，不能全部进。这个数有的是用英语表示，有的是用拼音，有的是用一句话，如25这个数，是用国家法定年龄。此活动项目考验的是人的机智与应变能力，提高人的综合素质，一个公司的正常运作离不开一个高素质的员工队伍，而员工的日常工作中应变能力的提高对公司的可持续发展有很大推动作用。

活动项目三：攀岩，这个就是考验的是队员的耐力和勇气了。就是一面木板做的4.2米的高墙，要求这次前去的48名人员全部过去，不能借助其他东西，只有人，也就是人梯，下面3个大块头的，上面再站一个人，下面再上人，首先要一个比较有力的人先上去，再拉后面的人，一个一个上。首先第一个人先上去的人不知前面会有什么危险，但他能第一个上去说明了勇敢，也要有勇气。最后留在下面的两人也是最了不起的人，他们把困难和危险留给了自己，最后一个是拉着倒数第二个的脚脖子，快到中间再把手伸向上面的人，再将他拉上去。真是动人，看到这个场景让人心潮澎湃，其人在困难之时互相帮助的场景也感动的让人热泪盈眶。联系中公司正常运作中也会遇到这样或那样的困难，通过这个项目的培训，员工的胆识与遇到困难不退却的勇气得到提高，也是公司今后遇到困难而能成功迈越的基础。

活动项目四：过《逃生墙》，这是团队最后的毕业考核项目，团队员在互相配合的情况下，要在最短的时间内完成通过复杂的路段，最后顺利通过到达安全地带，全员只用了十分钟时间就全部通过逃生墙的考验。此项目活动实际上是公司遇到突发情况的演练，可以提高公司日常动作中遇到突发情况的处置能力，从而减少或避免人与财产的伤亡与损失。

整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后就此次活动进行了全面的回顾与总结。随后全体合影留念。并安全返回公司。

参加此次户外拓展培训的员工普遍反应响良好。一些平时很少交流的员工，在此次活动中增加了彼此之间的联系与友谊，团队协作精神得到提高。期望公司今后分批次进行这样的培训活动。

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇八**

在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“巨石山别动队”和“龙山队”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30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。“巨石山别动队”和“龙山队”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“龙山队”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2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，大家体会到人与之之间的互相信任、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。

最开始收到公司准备在周末开展团建活动，所有员工都必须参加的通知的时候，我的内心是一百个不愿意的，连续上了五天的班了，周末我想好好休息做一个“宅男”不好嘛，干嘛要占据我的周末时间。但是等到我真的参加了这才团建活动的时候，我的想法有发生了改变，等到这次团建活动结束的时候，我甚至还有点遗憾，觉得这次的活动结束的太快了。

周六的大清早，我们大部分的员工按照公司上班的时间来到了公司的楼下，扯着公司团建活动的横幅在楼下拍了个照片就上车出发了。这次团建活动的地点我是知道的，之前在公司群里也是经过投票选择了的，既然自己没有其他的选择，那还不如选一个自己感兴趣的去玩呢，而正好，这次要去的就是我投票选的那个——农家乐。我估计有很多的同事都跟我一样，是想趁着春天百花盛放的季节，感受一下春天的气氛。

到了农家乐稍微整顿了一下后，我们开始了本次的团建活动。公司组织这次团建活动的主要目的应该就是为了让我们全体员工在得到放松的同事，增加员工间的感情，让我们之间更加的熟悉和默契，从而使我们公司这个大团体更加的团结，从而促进公司发展，所以活动一开始，带队的领导就给我们分了组，把每个部门的人都给分散了，基本上都是几个部门的人在一个组。虽然都是成年人了，但是此次的活动都还玩的很简单的，主要是丢手绢和你画我猜两个活动。

丢手绢的活动我们每个人都是从小就玩着的了，所以非常的熟练。最开始的时候是领导当那个丢手绢的人，要是放在后面没有发现的话就要到围起的圈圈里面表演节目，所以再这样的激励下面我们所有人都玩的很起劲，各种尴尬的节目也让我们开怀大笑，不知不觉的就拉进来大家的距离。而你画我猜的节目就是按照我们之前的分组，一个笔划其他人猜，最后看哪个组的默契差，也要上台表演，这个节目是非标考验配合和默契的，所以通过你画我猜这样的形式，使得我们相处的更加融洽的彼此之间的默契度也上升了。

后面玩了好几局，一直到饭店的时候我们才停下来在农家乐吃饭去了，饭后我们也在农家乐的负责人带领下到四周欣赏春天的美景去了。

这次的团建活动结束了，但是我心里却一直在怀念着刚刚的各种活动，车上同事们叽叽喳喳的讨论声也说明着跟我一样在回忆着。

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇九**

参加这次团队合作，让我感悟很多。觉得团队训练是以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了学习中被时间遗忘掉的却非常珍贵的东西，意志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要在特定的时间，特定的地点，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

我们都逐渐了解到“团队合作”的含义，我了解到团队合作具有“锻炼练意志、完善自我、”的内涵，是一项挑战自我的训练活动，意在锻炼我们大学生的团队合作意识，创造性的发挥个人潜力。这次活动虽然总共只有短短两天时间，但给予我的启发和体验却是永久性的，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。团队合作的当天早上，我带着无比高兴地心情来到了学院操场，开始准备以一天的课外团队训练生活，这次团队训练是我们沈老师专门为我们开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，完成老师分配的教学任务，帮助同学们更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这一天的训练，我对自己有了更深的了解，我们一个组是一个团体，做事大家一起做，遇到困难大家一起解决，每个人都有不同的思考方式，我们集合大家的智慧尽量把事情做到跟好。团队训练的我们总是充满着激情，大家都显出一股的积极应对困难。记得刚开始大家都还很迷茫，随后大家慢慢熟悉活动流程。首先是组队，让大家都各自明白自己该做的那一环节，相互配合，上午我们的任务就是把这个活动的标题，也就的给本组取一个队名，队名要体现出积极向上心态，接着是队训，队训几乎是一个团队号召力的语言，然后围绕队名设计出队徽，队徽要有象征性，再围绕队徽设计队旗，队旗是体现一个队伍特征的最明显的标志，一定要经过大家的共同讨论才能定下。最后的队歌，队歌还真是有些棘手对大家来说，对我们学习汽车专业的学生，刚开始就是盲目的选曲，再把一些好的具有启发性的句子填写进去试着唱一下，看是不是流畅，然后就是不停的改进，该进。

第二天的上午老师再次上我们整理活动中各个环节的准备结果，还没有准备好的组就的抓紧时间。上午准备搞一个汇报表演，看看大家这么长时间的劳动成果，得到的效果如何。就这样，大家每个组都开始了本组汇报表演钱的内部演练，大家都是充满活力在投身这次活动中。操场上那种宁静的上午气氛顿时变得热闹非凡，操场上飘着各种各样的富有寓意的旗帜，还有响亮的口号声响彻学院各个角落。最后正式表演开始，每个组都拿出自己的成果，但是可能因为大家还是有些紧张，导致了一些组的整体的协调性不足，口号喊的也不是很整齐。与之前在操场上的情形有很大的出入，老师也看出来大家都很紧张的神情。于是在简单的点评之后，决定让我们各队再表演一次，而大家也都很郁闷，怎么搞成这个样子。都很不服输，于是大家再次进行的认真的排练，发现有不协调的动作，就一个环节一连重复几次直到大家都很熟悉为止。而经过再次的排练之后，大家都重整旗鼓，再次进行表演的时候，大家表现出的是一种活力四射的态势，而现场也是掌声四起。这次大家配合得都更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。

结束了团队竞技的表演，大家回到教室交流自己的心得，觉得收获颇丰，大家一致认为团队合作是一个团体成功的基础，老师让大家每人现场说说自己对这次活动的感受，大家还是一致提到了团队合作是非常重要的这次活动中多少还是有些不足之处，但是我们每个人都参与进来了，大家都得到了锻炼这是最重要的。最后每个人分别站到围成的圈子里，大家都互相对对方进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的笑声中过去了。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇十**

上周六我们参加了为期一天的公司团建活动，虽然只是短短一天的时间，但却让我受益匪浅、收获颇多。

团建活动一开始时，大家似乎和我一样还没有从忙碌的工作和疲惫的身体中抽离出来，但教练仅仅通过快速的集队时间、铿锵有力的对话回应、有趣的团队小游戏，一下子就把我们的状态及时调整了过来。活动从各小组的团队展示逐渐拉开了序幕。

当天我所在的组别是第四组，组内一共有13位成员，大家在团队展示的讨论、和演练中彼此熟悉了起来，有人负责写口号，有人负责排队形，有人负责整体排练，在这短短的8分钟里，大家各司其职，充分展示了强有力的团队精神。

在一天的团建活动中，让我印象最深刻是“托举队长这个团建游戏环节，这是一个及其考验团队信任感及个人耐力的游戏。当时我们都觉得这根本就是一个不可能完成的任务，以至于现在回想起来，仍觉的有些不可思议，这个小小的游戏把我们的团队意识、团队精神发挥得淋漓尽致。我们13个人紧紧的聚拢在一起，奋力的将队长高高托起，即使一个个汗流浃背，双手颤抖，却依然不断坚持，互相鼓励，我们齐身高呼我们的团队口号，“决不能放手”是我们所有人的心声。最后当拓展教练宣布团建游戏结束时，我们所有人紧紧拥抱在一起，在这一刻让我感觉到我们紧密地凝聚在一起，它让我们知道有一种力量叫团结，有一种精神叫合作，而团结合作能够让我们克服一切困难。在整个过程中，最让我感动的还有队长的分享，我们队长说:她在上面从头到尾都在尽的努力让自己的身体紧绷着，就是想减轻我们每个队员的负担。

在团建拓展训练中我们每个人都在坚持着，努力发挥着自己的那一份力量。只要坚持，我们就能一个一个目标地达成，直至完成我们认为不可能完成的任务;工作中，只要坚持，我们就能激发个人潜能，发挥的个人力量。做不会做的事是成长，做不敢做的事是突破，做不愿做的事是改变。

感恩团建拓展活动让我遇见了更好的自己，别辜负的自己，把每一句的“我不会”都改为“我可以”，尝试总比永远不敢开始要强。

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇十一**

最开始收到公司准备在周末开展团建活动，所有员工都必须参加的通知的时候，我的内心是一百个不愿意的，连续上了五天的班了，周末我想好好休息做一个“宅男”不好嘛，干嘛要占据我的周末时间。但是等到我真的参加了这才团建活动的时候，我的想法有发生了改变，等到这次团建活动结束的时候，我甚至还有点遗憾，觉得这次的活动结束的太快了。

周六的大清早，我们大部分的员工按照公司上班的时间来到了公司的楼下，扯着公司团建活动的横幅在楼下拍了个照片就上车出发了。这次团建活动的地点我是知道的，之前在公司群里也是经过投票选择了的，既然自己没有其他的选择，那还不如选一个自己感兴趣的去玩呢，而正好，这次要去的就是我投票选的那个——农家乐。我估计有很多的同事都跟我一样，是想趁着春天百花盛放的季节，感受一下春天的气氛。

到了农家乐稍微整顿了一下后，我们开始了本次的团建活动。公司组织这次团建活动的主要目的应该就是为了让我们全体员工在得到放松的同事，增加员工间的感情，让我们之间更加的熟悉和默契，从而使我们公司这个大团体更加的团结，从而促进公司发展，所以活动一开始，带队的领导就给我们分了组，把每个部门的人都给分散了，基本上都是几个部门的人在一个组。虽然都是成年人了，但是此次的活动都还玩的很简单的，主要是丢手绢和你画我猜两个活动。

丢手绢的活动我们每个人都是从小就玩着的了，所以非常的熟练。最开始的时候是领导当那个丢手绢的人，要是放在后面没有发现的话就要到围起的圈圈里面表演节目，所以再这样的激励下面我们所有人都玩的很起劲，各种尴尬的节目也让我们开怀大笑，不知不觉的就拉进来大家的距离。而你画我猜的节目就是按照我们之前的分组，一个笔划其他人猜，最后看哪个组的默契差，也要上台表演，这个节目是非标考验配合和默契的，所以通过你画我猜这样的形式，使得我们相处的更加融洽的彼此之间的默契度也上升了。

后面玩了好几局，一直到饭店的时候我们才停下来在农家乐吃饭去了，饭后我们也在农家乐的负责人带领下到四周欣赏春天的美景去了。

这次的团建活动结束了，但是我心里却一直在怀念着刚刚的各种活动，车上同事们叽叽喳喳的讨论声也说明着跟我一样在回忆着。

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇十二**

5月23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，但丝尽不影响我们激奋的心情，经过一个多小时的车程我们来到了tz拓展练习基地。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、学习有机地联系在了一起，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:

一、空杯心态

“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往东西，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。

二、制度制定

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“严厉处理”，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。

三、充分的策划

“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。

四、同一的指挥

纵观我们两天来的练习项目，“七巧板”、“同船共济”、“孤岛求生”、“愚公移山”、“同共进退”等，无不彰显了同一领导、同一指挥的重要性。在\_\_年公司也因应实际运行情况，对组织架构作了重新调整，按理应权责明确、同一指挥的。可现实往往是，基层员工感觉领导太多，谁都可以发号施令，谁都在管，似乎有题目时却不知谁能终极负责落实。这种组织方式，仍然缺乏清楚的职责分工，固然看似职员不少，但真正负责的人未几，且负责人的责权不明确，既违反了同一领导的原则，又使治理的效果事倍功半，进步了治理本钱，降低了治理效率。

治理必须讲求秩序，即所谓“凡事各有其位”。公道的秩序是按照事物的内在联系确定的，有赖于有效的组织。责任主体不明确，双重或多重命令对于权威、纪律和组织的稳定性都是一种威胁。假如不留意坚持同一指《成功源于自信》挥与同一领导原则的严厉性，对公司造成的损害将难以估量，在市场形势瞬息万变的今天，增强应变能力，进步反应速度终将受到制约。这个题目，值得我们各级领导、各层次治理职员反思。

五、团队的气力

在这次练习我们谈得最多的就是团队，像“愚公移山”、“同船共济”、“七巧板”、“孤岛求救”、“同共进退”几乎没有一个不是靠团队协作来完成的，合作使我们融进团队，合作使我们气力大增，合作使我们真正熟悉到团队的重要性，正像有人说的:“不要以为你什么都行，离开团队，你可能一事无成;也不要以为你什么都不行，有了团队，你也许什么都行。”所以，要求我们每一个人都必须放下自己的个性与喜好，以团队的利益作为最大的利益，尽全力做好自己任务的同时，更要留意整个团队的协调与配合，只有这样，才能赢得胜利。竞技中是这样的，在以后的工作与学习中更应如此。体会还有很多，但真正理性的分析可能不是一次拓展练习就能总结得出来的。我们已由“行”而“知”，但更重要的是要真正做到“知行合一”。

拓展练习是结束了，正如练习前“田鸡”老师所讲的一样:拓展只是一种练习，是体验下的感悟。我相信每一个人体验完了，都会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实际工作中往，能真正把在拓展中得到的启示运用到工作和生活的困难当中，还需要一个更长的历练时间。

我们也发现，在集体游戏活动中，我们干劲十足，完成任务又快又好，但一旦回到工作岗位上，一旦生活重回平静、平凡，我们很难说还能够把自己的精神调节到最佳状态，全力以赴往过好天天的生活、完成好手头的工作任务。大家都清楚，要突破自己、改变自己很难，但假如不突破，不改变等待到来的也许只有失败。

**公司团建活动个人心得总结 公司团建活动感悟心得篇十三**

自六月份安全生产月活动启动以来，公司贯彻“安全责任，重在落实”的活动主题，结合各分公司实际，根据各岗位的具体要求，制定了详细的活动计划，认真组织开展各项活动，形成“关注安全，关爱生命”的良好氛围，现将活动开展情况总结如下：

一、领导重视，组织到位，认真落实

为加强安全月活动的落实，确保安全月活动的有效开展，公司各级领导积极配合，紧紧围绕“安全责任，重在落实”的主题，开展安全教育活动，结合各分厂发生的安全事故案例和经验教训开展得有计划、有布置、有检查、有落实的对活动进行认真组织。

二、采取多形式、多样化、全方位宣传教育

活动期间，根据实际情况，扎实开展“安全生产月”相关技能培训，提高全员的安全技能，增强全员的安全意识和对安全责任的认识。各分公司通过黑板报、横幅标语等宣传工具宣传，召开安全月专题会、班前安全教育、班后安全总结、结合各岗位安全操作规程进行安全培训和岗位技能培训，并对重要岗位人员进行理论考核。包括学习《近期发生的事故案例》、《安全格言警示》、《安全危险辨识》、《安全技术规程》等，通过交接班以班组为单位的安全注意事项的讲解，增强全员的安全意识和对安全责任的认识。

三、开展“反三违”，深入查隐患，创建无隐患岗位活动活动期间，组织“夏季四防”和消防隐患排查，以炉为单位，将责任层层分解到个人。深入隐患排查活动，对各项岗位操作都1

进行了充分的分析评价，并提出了控制策划，主动自查自纠自整改，班组成员全员参与的形式。对排查出的事故隐患深刻剖析原因，制定有效的整改措施。持续加强特种作业人员的集中排查，减少、杜绝违章操作、违章指挥、违反劳动纪律现象的发生。此外，通过各班组之间的互排互查，自查自改，确保对检查中的不合格项和安全隐患问题，都得到及时整改，

能，增加集体的安全配合意识。

对各分厂进行检查，并对检查到的相关问题和隐患事项限期要求有关部门进行整改，对不配合和重视的负责人进行处罚教育和责令继续整改。

四、持续抓好班组日常管理、

各项安全活动

结合工作实际，从小、从细、从实抓起，不断提高班组长的安全管理水平和安全操作技能，着力提高每名职工的安全自我保护意识和能力，做好班组安全工作日常管理，抓好了四个关键：

键时间(交接班、二期开工庆典期间等易造成职工疲劳极限的时间)二是抓好关键部位(预调吊装作业、在线检修抢修等)的安全，把这些关键部位时刻处在监控状态，在控状态。三是抓好关键作业(特种作业、检修作业、吊装作业、改造作业、临时作业及受限空间作业)的安全。四是抓好关键人员的安全。

重点培训、重点教育。把好进人入口关和上岗入口关，在提高职工安全技能上下功夫。

提高了个人的防护技把握四个关键，认真组织开展一是抓好关对关键人员重点监护，重点管理，2同时组织专职安全员为检查小组，

五、努力的方向

通过安全生产月活动的开展，各分公司认真总结近年来开展的安全生产月活动的经验教训，本着因地制宜的原则，努力搞好安全生产活动。

一是在思想认识上，再提高;

二是在整改安全隐患上，再努力。

安全月活动中的开展，为各分公司在安全工作上需要进一步加强的地方指明了方向，在以后的实际工作中，各分公司应克服不足，坚持加强安全培训教育以及岗位的业务技能培训，提高员工的综合素质。只有让每位职工从真正意义上知道每一件工作应该怎样干，怎样干才能最安全，才能真正提高自己的安全意识，使自己具备安全防护的能力，真正形成人人重视安全，人人享受安全的良好氛围。

宁夏大地化工有限公司工会

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找