# 最新员工拓展训练心得体会 员工团队拓展培训心得(五篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-08-16

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。员工拓展训练心得体会 ...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**员工拓展训练心得体会 员工团队拓展培训心得篇一**

活动开始时，我们被要求站成四排，女生独立一排，然后按照一二三四循环报数，有点被这突如其来的\"怪异举动\"搞得晕咯，不过我们很快发现这是精心策划的步骤，目的是把我们随机分成四个队，随后每队分派了2位培训导师。

导师告诉我们需要选出我们队伍的队长和队花，在大家的推举下我来担任我们队的队长，随后我们一起想出了我们队伍的队名、队徽、口号并摆出了我们队伍特有的pose.

接下来，我们在昂扬的斗志中开始了第一场游戏，就是我们小组成员记住本组成员的名字，规则确实有点难度，因为每个成员需要记住自己前面组员的名字，最后一个记住所有人的名字。经过两轮的试记忆，我们发现有些队员的短时记忆力比较强，有些比较弱，因此我们决定重新排列组员的顺序，让短时记忆比较强的成员站在队伍的后面，记忆力较弱的人站在前面。按着这样的方法，我们成组成员之间都急于完成自己任务卡上的任务，而且完成的很快，成员之间竞争很大，但是七巧板只有5种颜色，每个队伍却又6个小组，根本是供不应求，于是我们立即做出了改变，大家后来一致认为我们需要更多的团结和协调，共同完成这次任务。

最后一个活动是\"达芬奇密码\",这个任务是非常有难度的，虽然我们竭尽全力、绞尽脑汁的想办法提高效率和准确率，但是很可惜，直到最后我们都没能完成任务。但是通过今天的素质拓展活动，我们学习到了很多东西。最重要的金属团结协作，相互支持和鼓励，这仅是团队精神。、

什么是团队精神，团队精神就是牺牲。就是在团队需要的时候可以为团队坐车牺牲，为整体任务的完成做出贡献。在七巧板活动中，我们队的第5小组，就是为了大家的顺利完成牺牲了自己的进度。同时在最后，第5小组也是冒着很大的压力完成了自己的任务。团队精神就是贡献。在我们需要完成拼出五种颜色的正方形时，第6小组率先完成，这为整个队伍完成任务加了助推剂。团队也是需要正确领导的，团队的领导者，需要明确的知道整个团队的任务是怎么样的，做出统筹的规划和任务的分配，让团队发挥出更大的效用和作用，而成员则是尽全力完成属于自己的任务。只有整个团队的通力合作才能发挥出一加一大于二的作用。

在活动中，也暴露出了很多自己的不足，比如自己对整个队伍的任务都不是很清楚就开始做任务，同时应该分清楚任务孰轻孰重，综合利弊再做出选择优先要做的任务。同时没有很好的动员队伍内部的力量，让大家都积极踊跃起来，自己在这方面的能力还是有待提高，在今后的工作中会多多学习。

**员工拓展训练心得体会 员工团队拓展培训心得篇二**

很高兴参加了这次\_\_组织的拓展训练活动，在\_x乐园让我们真正体会到了户外拓展的生活。拓展训练不但增强了我们之间的信任，还让我们团队更加团结一致，树立了工作中互相帮助的精神。

来到了\_x乐园内，可以看到这边山势雄伟、绿树成荫、细水长流，是个旅游的好地方。园内的教练带领着我们来到了广场之中，跟我们讲了一些拓展训练的注意事项以及活动纪律，然后就开始了维持一天的拓展。

“信任背摔”这个游戏很简单，“小游戏、大道理”通过一些简单的亲身体验去引导团队思维的感悟，促使形成团结精神和积极进取的良好习惯，同时拓展训练还可以磨练一个人精神意志。站在一米二的木板上，背靠着团队，然后往下倒下去让团队接住。这个看似简单的动作，团队要想顺利完成任务就必须绝对相信团队、突破心中的恐惧。一次次的不断尝试，不断地总结失败的经验，最后我们顺利完成任务。它让我们明白了，在工作中我们要相互帮助、彼此信任，这样团队合作起来才能达到的效果。

“信任是团队合作的开始，也是管理团队的基础”，一个不能相互相信的团队，是一支没有凝聚力的团队，也是一支没有战斗力的团队，就是一支失败的团队。在这个竞争激烈的社会中，团队的协调默契才能形成强大的团队，才能在社会立足于不败之地。

\_x乐园的教练带领着我们参加各种各样的拓展训练项目，有水上的、也有陆地的、同时也有高空的。“毕业墙”是令我最难忘的，那最后的场面一直在我们脑海中呈现。面对那个4.5米高墙我们不知如何是好，只有不断地尝试了。不管失败了多少次，我们始终相信我们团队一定可以的!“皇天不负有心人”，最后我们组成了叠人阵，将一个又一个的人送“毕业墙”。

“相信”让这个团队变得更加坚强、更加勇猛，“相信”让这个团队变得齐心协力，也是“相信”让这个团队坚持到底获得最后胜利!

**员工拓展训练心得体会 员工团队拓展培训心得篇三**

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前，对于“拓展培训”这个活动只是听过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与网名网讯的素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深！

当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变！因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。

虽然只有短短的一天时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这一天里，让我感受最深的有以下几个方面：

无论是训练一开始的背摔、巨人天梯、毕业墙，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。家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作，如果我们在实际工作中都能像现在这样。手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到了同舟共济、相互信任。在今后的工作学习中我也一定要以这种心态重新定位自己的角色和责任。

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了\"石墙\"，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了的升华。

拓展训练很快的一天，但是使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。当队友们把我拉上4米高的台子上时，使我感受到团队精神的伟大，团队合作是我们最终取得成功的精髓。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。是团队成员共同承担的集体责任。没有，团队就如同一盘散沙。做出，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

通过这次拓展活动，使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

总之这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

**员工拓展训练心得体会 员工团队拓展培训心得篇四**

20xx年xx月xx日，在制剂部魏x经理带领下，xx化学品公司10多名新员工一早就开赴xx岩，参加中化xx（集团）公司组织的20xx年度新员工培训，进行为期三天的拓展训练。

这是我第一次参加户外拓展训练，心情无比的激动和好奇。中午下起了雨，我们冒雨军训的状态仍然很好，精神抖擞。每个队都要选出自己的队长，然后大家一起设计自己的队名“勇士队”、队训“勇者无敌”、队歌《我的未来不是梦》。每个项目虽侧重点不同，但都会给人带来深刻的思考和启示，从这次活动我还有另外一种体会：由于平时大家都在不同的岗位工作，各自的工作都很忙，交流和沟通的机会很少。这次拓展训练提供了一个很好的机会，让我全身心溶入到中化这个大团队中，和同事们彼此交流沟通、团结互助，增进了了解，加深了友谊，这也是利于我们平时的日常工作。

此次训练有信任背摔、穿越电网、盲人方阵、空中单杠、合力天梯、哑巴和盲人、急速60秒、抱团打天下。其中给我印象最深的是穿越电网，房屋中间间挂着一张网，网上有大小不一的20个格子，要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分（包括头发、衣襟）都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全队失败，先前通过的人，都必须重新来过。这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。一开始大家跃跃欲试，但事实发现，单靠个人根本无法通过。于是，在队长的安排下，大家冷静下来，进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，最终大家全部顺利钻过了“电网”。

对于该项目我有着深刻的体会：

1、大小不一的电网格子，有的非常小，象征着不同的环境和艰难的条件。游戏就像是一个社会竞争，不要试图轻易改变游戏规则或者社会环境，唯一能做的就是在最短的时间内适应环境。同时，游戏的规则会不断改变，犹如社会环境和竞争环境在改变，竞争是一个不断学习、改进的过程，不断寻找它的突破点。

2、大的格子非常有限，我们不能让瘦小的女生占用大格子，必须留给身材高大的同伴，这说明资源是有限的，必须学会合理分配。因此，任何一项工作开始之前，团队领导人要审时度势，根据实际条件和资源，统筹计划，合理安排。

3、组织中虽然各有分工，但是所有人都对结果和最终的绩效负有责任。任何一个工序的失误，都可能导致“触电”，团队的成果将前功尽弃、毁于一旦。我们在“抱、抬、托、举”的时候，都必须留意一下其他同伴的动作，团队所有成员都必须在相互协作中善意提醒、彼此关注。

4、每托起一个同伴，我们都小心冀冀，凝神屏气。工作中，我们不正是需要这种严谨、认真、负责的态度吗？

5、一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

在拓展训练中，每个人、每个项目都离不开团队的支持和鼓励，离不开集体的智慧和力量。这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是一种文化、一种精神、一种理念的渗透。

它改变了我这些年来的思维模式，使我进一步认识了团队的巨大力量。拓展训练结束时，每个队员脸上都闪耀着自信的微笑。是的，“我们战胜了自己”；每个队员相互的目光都充满着信任，是的，“我们在一起是最棒的”！看到这一切，我在想，拓展训练拓展的是胆量、豪气和意志，拓展的是信任和理解，拓展的是团队意识，沟通技巧。我要特别感谢公司给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程！同时要感谢那些跟我一起度过美好的队友们，感谢带领我们的教练。

**员工拓展训练心得体会 员工团队拓展培训心得篇五**

七月底，支行组织新老大学生在x县\_培训基地进行了一次拓展训练。此次拓展训练给了我们一次锻炼自我、互相激励的机会。我特别感谢参加拓展训练的每一位同事，特别是我所在团队的队员。在大家的共同努力下，我们顺利地完成了拓展训练。此次拓展给我留下了一段美好难忘的记忆。

周六上午，三实培训基地为我们安排了动员大会。通过“破冰”等活动，教练激发了大家参加拓展训练的激情。在教练的指导下，我们被分成了两队，分别完成团队建设，包括推选队长、队副长、安全员、保洁员，确定队名、队训、队歌、队旗。在大家的共同努力下，我们完成里了团队建设。由我担任队长，我们的队名是热火队，队训：热火，热火，拓展强者;队歌：热火队就像一把火，熊熊火焰燃烧了我，热火队就像一把，熊熊火光照亮了我，我们最团结，我们最火热，我们热火队是拓展的强者;队微：中间是一个大大的人字两边是熊熊燃烧的火焰，恰好形成一个“火”字。我们热火队的团队建设是通过全体队员共同完成的，是我们集体智慧的结晶。在接下来的一天半时间里，我们开始了拓展训练的项目。每个拓展项目都给我很多启发。我就其中的几个项目谈谈自己的感受。

一、空中断桥。在八米高的高空，有一座没有扶手的独木桥，中间有一处断裂。需要在保险带的保护下，从中跳过去再跳回来(或者大步走过)。跨越一米多的宽度，对于身体健康的成年人来说简直是易如反掌，但如果将这样的宽度放在八米的高台上，且是悬空的，那就是另外一回事了。这个项目让我体会最深的是“克服心理障碍、勇于战胜自我”的重要性。不要提早给自己设限，因为一个人的潜力非常巨大的。也许在平常这种能力不会体现出来，但当特殊情况出现时，自身潜力就会在不知不觉中发挥出来。

二、钻电网。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既集思广益，群策群力，又充分发挥领导作用，果敢善断，快速形成有效决策并加以实施，是一个团队成败的关键。这还求求所有的队员相互帮助，相互协作，相互信任。在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能从容自如地做好每一件工作。

三、孤岛求生。在三个不同的岛上，一个盲人岛，一个哑巴岛和一个珍珠岛，要按照岛上字条的说明来完成任务。这个项目主要是考验一个团队在接到任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。珍珠岛代表公司的管理层，考验他们如何在很多信息中找到最有效的信息。哑人岛代表公司的中层，考验他们如何领会上级指示，领导下级完成工作。盲人岛代表公司的基层员工，考验他们能否服从上级的安排，完成领导交待的任务。这个项目让我体会到，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、需要领导有力、分工明确，需要彼此信任、理解和包容。

四、毕业墙。墙高4.2米，墙面光滑没有一处可以抓的地方，要求全部人员必须攀登上去。4米多高的墙，仅凭一个人力量是无论如何也翻不过来。这个项目是对我们意志的考验，更是对我们团队合作精神的考验。大家齐心协力，通过搭人墙的方式，最终越过毕业墙。这个项目给我很大启发：只要大家团结一致、齐心协力迎难而上，就一定能克服困难。毕业墙验证了“团结就是力量，众力断金”，同舟共济的团队精神在这个项目中得到了升华。

虽然我们拓展训练的时间短，项目不多，但每个项目的内涵及意义都与我们现实生活与工作有着最直接、最生动、最有说服力、最言简意赅的寓意。从这些拓展项目中，我学到如何挑战自我、激发潜能，如何有效分工、团队协作，如何进行时间管理，如何领导、决策、执行、协作、步调一致等许多新思想、新知识、新理念、新方法。

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