# 公司团队建设方案

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-08-20

*公司团队建设方案1拓展训练是户外体验式教育体系中的一个重要组成部分，它与国际上流行的ProjectAdventure(简称PA教育模式)、High-5(五步进阶学习)、ExpeditionanyLearning(简称EL外展训练)等户外教育...*

公司团队建设方案1

拓展训练是户外体验式教育体系中的一个重要组成部分，它与国际上流行的Project

Adventure

(简称PA教育模式)、High-5(五步进阶学习)、Expeditionany

Learning(简称EL外展训练)等户外教育模式一样，既是一种教育理念，也是一种体验式学习的课程体系，更是我国现有传统教育必要的也是重要和有效的补充。

参训人员，团队拓展训练课程将达到如下目标：

1.挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识;

2.磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力;增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态;

3.加深参训人员彼此间的了解，沟通团队成员间的感情，充分认识团队协作才能带来高效运行绩效;

一天课程安排

8：00

集合上车(地点可选)

9：00

到达户外拓展训练基地,开始场地类拓展项目

9：00-9：30

破冰：问好、分组、团队圈、热身

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。同时完成分组，解除学员之间，学员与教练间的陌生感。

9：30-9：45

旗人奇事

训练目的：促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

9：45-11：30

抓鬼行动

训练目的：体会人与人之间的关爱，帮助。克服不良情绪：自私，长舌，冷漠，懒惰，带来的影响。以积极向上的心态面对工作，生活。

11：30-12：00

小结，分享。

12：00

休整，补充能量，午餐。

12：45

下午团队拓展活动开始。

12：45—13：45--盲人排队

非常状态下的沟通;组织纪律;学习方法;学会倾听;尝试(有效操作);策划、决策;意志力的挑战。

14：00—16：30

真人CS野战

CS野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的活动，有助于提高团队的分工协作，增强团队的凝聚力及运作效率。

16：45：17：00

总结、分享

返回

个人装备:

防晒品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风衣

友情提示

1、活动中不宜穿塑料底鞋、拖鞋和皮鞋，应穿登山鞋或旅游鞋。

2、请爱护生态环境，维护公共卫生。

3、请参加活动者听从教练指挥，积极配合，不单独行动

参训单位收益：

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力;

学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识;

改善人际关系，形成积极向上的团队气氛;

促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺;

让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出;

增强团队应变性，从容各种挑战。

参训学员收益：

认识自身潜能，增强自信心;

克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;

调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战;

认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

公司团队建设方案2

一、训练背景及目的由于公司的业务规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养他们的责任意识、沟通

意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优异的精英队伍，公司安排户外训练，目的在于增加员工团队协作能力的同时提高团队中队员间的信任程度，使员工能够

在训练中体会团队的重要性，树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

二、户外训练设计方案

(一)参训人员：公司辅导员及培训老师

(二)培训时间：9:00—4:30(全天)

(三)培训地点：小学操场

(四)人员安排：

(1)

主持人：XXXX

(2)

队员：分为三队：由XXX、XXX、XXX三人分别带队。

(3)

工具准备：点名册、腰麦、游戏道具。

(五)团队拓展训练课程将达到如下目标：

对于公司：

(1)进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力;

(2)学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识;

(3)改善人际关系，形成积极向上的团队气氛;

(4)促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺;

(5)让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出;

(6)增强团队应变性，从容各种挑战。

对于学员：

(1)认识自身潜能，增强自信心;

(2)克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;

(3)调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战;

(4)认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

(5)挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识;

(6)磨练意志和毅力，提高应对挫折的承受力;

(7)增强学员的自信心和强烈的进取心，在工作中保持积极与乐观的心态;

(8)加深参训人员彼此间的了解，沟通团队成员间的感情，充分认识团队协作才能带来高效运行绩效;

一天课程安排：

8：00

集合上车(地点可选)

9：00

到达户外拓展训练基地,开始场地类拓展项目

破冰(9：00-9：15)问好、讲话

训练目的：这是安排在训练开始的系列活动。透过活动，使学员集中注意力，进入训练状态。解除学员之间，学员与培训师间的陌生感。

游戏一：旗人奇事(9：15-9：45)

操作要求:

进行分组，要求要有小组的队名、口号、队员昵称、队歌(队歌歌词不少于4句)，还要选出团队负责人，并讨论如何用艺术的方式展示这各项成果。

团队创作时间15分钟，团队展示时间15分钟。

活动目的：

促进个人融入团队，感受团队文化的建设过程，形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧，推动团队建设进程。

游戏二：坐地起身(9:45-10:15)

道具要求：无需其他道具

场地要求：空旷的场地一块

详细游戏规则：

要求队员围成一圈，背对背的坐在地上;两只手挽着左右两边的同伴，最后再不用手撑地站起来;最先全部站起来的队伍获胜，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的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。

讨论的问题：

哪些因素有助于成功完成游戏?

你们遇到了什么困难?是如何克服这些困难的?

游戏过程中有无领导者产生?

这个游戏揭示了什么道理?

如何将这个游戏和我们的实际生活联系起来?

游戏三：盲人方阵(10:15—10:45)

道具要求：长绳3根

详细游戏规则：

让所有队员被蒙上眼睛，在30分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且所有队员都要均分在四条边上。

活动目的：

这个任务体现的是团队队员之间的配合和信任，一个有领导，有配合，有能动性的队伍才能称之为团队，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力。这个项目教会所有学

员如何在信息不充分的条件下寻找出路，大家耗用时间最长、最混乱、所有人最焦虑的时候是在领导人选出、方案确定之前，当领导人产生、有序的组织开始运转的时候，大家虽然未有胜算，但心底已坦然了许多。而行动方案得到大家的认同并推进，使学员们在同心协力中初尝着胜利的喜悦。

讨论的问题：

你们在游戏过程中碰到了什么问题?

怎样分析问题的?每个人的任务是什么?

你们是如何克服困难的?

哪些因素有助于成功地完成游戏?

游戏过程中有无冲突产生?你们是如何处理冲突的?

10:15-11:00

自由休息15分钟

游戏四：袋鼠跳(11:00—11:50)

需要道具：布袋3只(蛇皮口袋亦可，但要保证结实。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线。

详细游戏规则：

一

组为单位参加，每组人数相同，每支队伍平均分为2个小队记为A，B队，相向各排成一纵队。比赛开始前，每组A队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令

后向B队前进，中途布袋不得脱离双腿，至B队时脱去布袋，由B队队员套上布袋向A队前进，如上述循环直至最后一名队员。比赛过程中，如有摔倒可以自行爬

起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外

进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的队伍为最终胜出。

活动目的：

“袋鼠跳”游戏项目，是比较受学员欢迎的一项户外游戏，不仅锻炼了大家的身体，还锻炼了学员们的团队合作能力及协调能力。

讨论的问题：

你从这个游戏当中学到了什么?

怎样看待团队的力量?

11：50-12：00

小结，分享。

12：00——13:00

休整，补充能量，午餐。

13：00

下午拓展训练开始

游戏五：珠行万里(13:00—14:00)

需要道具：乒乓球、球槽、塑料瓶

详细游戏规则：

整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动(滚动)到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

活动目的：

感受团队间有效的配合，衔接以及自我控制能力，为共同的目的以及团队的责任感做好每一个环节。

讨论的问题：

你对这个游戏有何感想?

从这个游戏中你觉得一个团队最需要什么?

讨论问题：

最初你们对游戏有何认识?

参加游戏之后你们有何感受?

16:15-16:30总结心得，为优胜组颁奖，宣布拓展训练结束返回。

友情提示：

1、活动中不宜穿塑料底鞋、拖鞋和皮鞋，应穿登山鞋或旅游鞋,着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。

2、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一。

3、请参加活动者听从培训师指挥，积极配合，不单独行动。

4、请爱护生态环境，维护公共卫生。

公司团队建设方案3

一、活动目的通过拓展活动来拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格;同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，员工与员工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：XXXX年XX月XX日(星期天)

2.地点：深圳南澳西冲仙人掌海滩

3.标准：XX元/人(暂按100人核价)

现有人员XXX

4.公司购买饮用水：XX元\*XX支/人\*100人=XXX元

费用合计约：XXX元/人\*XXX人+XXX元饮用水费+XXXX元晚餐费=XXXXX元

带家属费用自理。

费用包括：

1)50座往返交通费2)培训费(专业教练执教)3)器械费4)培训场地使用费5.西冲景点门票6.一正餐(8菜1汤)7.快艇登岛8.优秀的导游服务费9.横幅特别赠送：精美旅游帽一顶、矿泉水每人一支、旅游意外险10万每人、横幅一条费用不含：个人消费项目

三、活动内容及时间安排

7:20-7:30全部人员在公司楼下集合7:30-7:35点名清点人数

7:40准时出发

9:00-11:30开始拓展项目活动(详见下表)

12:00-13:30午餐

14:10-15:30大家可乘坐快艇前往美丽的情人岛

15:30-17:30沙滩游戏

18:00-19:30晚餐

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