# 优选团建培训后的收获和感想范本（精选五篇）

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-12-20

*第一篇：优选团建培训后的收获和感想范本加强对非公企业“党建带团建 团建促党建”工作要求的把握。下面是由小文档下载网网小编为大家整理的“优选团建培训后的收获和感想范本5篇”，仅供参考，欢迎大家阅读。优选团建培训后的收获和感想范本5篇【一】“...*

**第一篇：优选团建培训后的收获和感想范本**

加强对非公企业“党建带团建 团建促党建”工作要求的把握。下面是由小文档下载网网小编为大家整理的“优选团建培训后的收获和感想范本5篇”，仅供参考，欢迎大家阅读。

优选团建培训后的收获和感想范本5篇【一】

“康泰之树，出自茂林，树出茂林，风必折之。”一棵健康高大的树木，一定是从茂密的森林中生长出来，这棵树如果离开这片森林，风一吹来势必折枝散叶。在现今社会中没有一个人单靠自己就能顶天立地。企业竞争不是个人赛，而是团体赛。因此，增强领导才能，实施人文管理，倡导人尽其才，各司其职，增强团队凝聚力、向心力，实现智慧共享、资源共享，合作共赢，最终成就一支优质高效的团队，从而助推企业跨越式发展。

一、增强领导才能

增强和发挥领导的指导作用，首先领导必须以身作则，为团队成员起榜样和示范作用；其次，明确企业的经营理念、目标；再次，明确各团队成对员的角色和责任分工，充分发挥团队成员各自的才能，激发每个成员最大的潜能。比如，《南极大冒险》视频中群狼狩猎片断，让我们看到了一匹精明能干、沉稳睿智，颇具组织、领导才能的狼首领，正是在它的英明带领下，群狼捕猎成功、共渡难关。

二、增强团队合力

在每一所企业里，都有一个庞大的团队，大家由于心态、观念、能力的不一致，难以高效地完成各自的目标，正所谓“百姓百心”，很多工作进展缓慢，作为领导者和管理者必须以人为本，采取科学有效的管理方法，让全体员工凝成一股绳，建设一支高效团队。

1、目标引领：团队凝聚力是无形的精神力量，是将一个团队的成员紧密地联系在一起的看不见的纽带。团队的凝聚力来自于团队成员自觉的内心动力，来自于共识的价值观，是团队精神的最高体现。因此领导者要提出先进的办学目标，以办学目标引领团队前进的方向，使团队成员对工作目标形成统一和强烈的共识，增强团队成员对团队的向心力、凝聚力，使团队走向高效。

2、沟通协调：领导要进行充分沟通，引导团队成员调整心态和准确定位角色，把个人目标与工作目标结合起来，明确知道自己要做的事，以及清楚如何去做，增强团队成员之间的沟通和协调。其次，领导要及时发现团队与中层领导之间的矛盾冲突，通过沟通和协调，促使二者之间不断达成共识，更好地促进目标的实现。

实施人文管理没有规矩不成方圆。同样，企业要加强团队建设必须要依靠制度，但在制度的规定上要有弹性，体现人文化管理。其次，人文管理还体现在领导者要放下领导的权利，以优秀的人格魅力来管理团队，让团队成员心服口服。

优选团建培训后的收获和感想范本5篇【二】

团建是一次从无到有，从陌生到熟悉的过程。看似周而复始的小游戏，其实都是新的开始。脱离了学校的象牙塔，第一次参加这种活动，需要磨合的往往不止是工作的熟悉，更是生活上与观念上契合度的贴近。说实话，这个团队，让我感到舒服。遇上相处舒服的人并不容易，虽说只有短短一天的相处。

团队，这个词不轻不重，人心齐了，那叫团队，人心不齐，那就是乌合之众。在团队中，每个人都扮演着一个角色，参与者并不是旁观者。这个世界以一种矛盾的方式充斥着冷漠，见过声嘶力竭的呐喊者被社会的冰冷抹去棱角，见过曾经意气风发鲜衣怒马的少年也走向了成长的\'虚无。所以有人害怕登上高楼被恶语推搡，宁愿做汲汲营营于世的旁观者也不愿拨开迷雾追逐信念。你偶尔可以停下来休息，但是别蹲下来张望。

说好，听好，配合好，做好。对一个团队来说往往是至关重要的。很庆幸队伍里有一群可爱的人，没有放弃，没有抱怨，没有骄傲，只是给了自己一个目标，就往前冲，只要方向是对的，就不怕路途遥远。然而更要记住的是，仰望天空的时候，也看看脚下……

优选团建培训后的收获和感想范本5篇【三】

前段时间，综合设计咨询分公司进行了主题为“凝心聚力砥砺前行”的团建活动。作为一名新员工，我很有幸参加了这次活动，并通过这次活动收获满满。

第一天，人员分为三组进行游戏比拼，每一个游戏都需要脑力、体力以及团队合作，尤其是最后一项游戏—要求团队七名成员在八分钟时间内完成五项游戏项目。当时的情形依旧历历在目，犹记得在练习时，我们队在让排球在鼓面上掂六次这一项一直未能成功。在正式比赛时，我们吸取前一队的经验但是依旧未能成功，后来找到了适合自己队的一种方法终于克服了这一项目，在八分钟内完成了所有项目。

第二天，全体人员徒步穿越大峡谷。非常触动我的是，前半路程并不好走，需要踩着石头通过一片又一片的有水区域。穿凉鞋的同事便义无反顾地下到水中，帮忙搀扶着其他人员通过。此外，在危险难过的路段总会有同事伸出援手。同时，虽然天气炎热，但是无一人中途退出。

作为一名刚入职的新员工，我们要在具备脑力和体力的同时，注重团队合作。众人拾柴火焰高，加强团队协作意识，才会使工作更高效、更高质量的完成。在遇到困难时，不要退缩，迎难而上，学会坚持，提升自己的同时多向他人学习。

团建活动所教会我们的不仅仅是在游戏中。今年公司迎来了大发展，成立了综合设计咨询分公司。对于我们综合设计咨询分公司来说是发展的重要时期，需要所有员工团结起来，凝心聚力，推动公司的发展。有竞争才有动力，在竞争的压力下，会有更大的动力去做好每一件事情，去激发更大的潜能，最大限度地发挥自己的执行力。同时，在工作中，要借鉴他人的经验，学会创新。不管遇到什么样的挑战，要迎难而上，坚持到底，挑战终将变为我们前进路上的垫脚石。最后，无论在生活还是工作中，同事之间要互帮互助，在和谐的氛围下共创综合设计咨询分公司美好的未来。

祝愿设计院和综合设计咨询分公司发展的越来越好，希望自己能不断提高自己，做好自己的本职工作，尽可能为公司贡献自己的最大力量，为公司的发展出一份力。

优选团建培训后的收获和感想范本5篇【四】

丰富多彩的体验式拓展训练让我们认识到什么是团队：团队是一个整体，团队中的每一个人就是个体，个体之间只有相互信任、互相帮助，才能打造一支高效的团队。一个良好的团队需要一个诚智的决策者，更需要一群优秀的执行者，这两者缺一不可。

通过团队圣塔、贪吃蛇等团建活动项目，我们深深的体会到：团结就是力量，一个良好的团队应该具备这些特点：

1、团结。如果一个团队不团结的话，那么这个团队绝不会成功，这是最基本的因素。

2、信任。队员之间要互相信任、互相认可，不要因为一点儿小事就抱怨，从而让整个团队止步不前，因此我们应该多一分信任，少一分抱怨。

3、互助。队员之间应该相互帮助，相互扶持。人心齐，泰山移。如果这个团队有凝聚力，那样就会离成功更近一步。

4、责任心。团队有责任心也是尤为重要的，当一个团队中某一个队员发生某些不确定的因素时，每一个人都担起各自的责任，而不是推卸自己的责任。

5、创新。创新在当今的社会中是每个人必备的技能。如果一个团队一直循规蹈矩、墨守陈规，没有打破思维定势的勇气，那这个团队就会被别人超越，落后的越来越远。正所谓失之毫厘，谬以千里。

团队的鼓励，良好的人际，热情的氛围，激情四射的青春……这些增加了我们战胜困难的勇气和不断前进的力量，让我们懂得如何更好有效地与他人沟通、与他人合作。

因为年轻，所以不怕失败。只要我们少一点浮躁，多一点稳重，就一定能绽放出我们年轻人的个性和风采，未来的舞台永远属于年轻人！

优选团建培训后的收获和感想范本5篇【五】

在短暂的团建活动中，我们半仙队共同完成了团队升塔、贪吃蛇、不倒森林、循环报数、欢乐节拍等一系列的团建活动任务，在寓教于乐的团建活动中受益匪浅。

让我们拓展感悟最深的就是团队圣塔，在第一轮比拼中，由于我们缺乏有效的领导，没有找到正确的方法，导致整个团队处于迷茫的状态，每名队员面对花花绿绿的小圆块不知所措。在第二轮中，我们虽然找到正确的方法，每个人也明确了自己的角色，但是在执行过程中，还是因为有队员出现错误、后面的队员不能及时作出应变，结果还是不尽人意。经过对前两轮的总结和反思，在第三轮中我们团队制定了完善的方案、分工明确，出现问题后就及时进行了调整，最终顺利地完成了挑战任务。我们半仙队在这三轮挑战的中逐渐磨合、完善、成长。在接下来的贪吃蛇、不倒森林等项目中，发挥越来越好，配合越来越默契。

本次的团建活动，让我们深刻地认识到：一个团队的成败取决于它是否具备有效的领导力、正确的方法、快速准确的执行力以及相互之间的协作能力。同样，我们在日常工作中，要树立团队意识，从整体出发，发挥自己的最大能力，才能助推公司一步步地走向辉煌。

感谢集团给我们这样一次成长的机会，让我们在职场适应期，及时调整状态，快速转换角色，为我们今后更好的工作、学习奠定了坚实的基础。相信在中慧的这个大平台上，通过不懈的坚持和努力，我们一定会走的更远、飞得更高。

**第二篇：团建培训后的收获和感想**

早日发挥团组织联系青年、服务青年的作用，不断促进企业党建、团建质量，推动企业健康发展。下面是由小文档下载网网小编为大家整理的“精选团建培训后的收获和感想范文”，仅供参考，欢迎大家阅读。

精选团建培训后的收获和感想范文【一】

25日，一个春光明媚的日子。我参加了公司组织的为期两天的团队建设与发展的培训。本次活动由所有成员分成4组，参与各种各样的游戏活动。并且通过学习，了解了团队的含义，团队的特征以及一个成功的团队所需的条件。两天的培训活动是短暂的。但是给我们带来的思考缺是很多很多。尤其是怎样把我们在游戏及讨论中所学到的联系到工作中，更是我们所需要思考的问题。

总结起来，有以下几点想跟大家分享:

一、任何时候都要目标明确。无论对一个团队还是对每一个队员，明确目标，强化目标的认知至关重要。对共同目标的认同，是团队认同凝聚力的前提和根本保障，对目标的追求、强烈的目标意识，是队员自我突破的关键。在游戏中，我们目标就是要翻越围墙，我们努力拼搏就是为了达成目标，我们成功了。

二、明确领导，统一指挥并紧紧围绕目标开展工作极其重要。每个人的岗位职责确定之后，应各司其职，最大限度地发挥个体的能力，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。在做游戏时，每个人开始不怎么听队长安排，仅说些意见，开始游戏时没有组织和协调精神，造成局面混乱导致游戏失败。后面吸取教训，统一指挥，我们达成了目标。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，要站在领导的角度，站在同事的角度思考问题，大家为了共同目的，可以有不同分歧，但都应该为共同目标努力。在拓展训练中从最开始的四组到最后组成一组就是最好的明证。从失败中我们得到教训和启发:在工作中，各部门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。

四、有知识和技能还远远不够，我们还要有坚强的意志和团队精神。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在我们身上，而自己却从未真正运用的力量。在接受惩罚中我们看到了队长坚强的意志，激励着我们紧紧团结在一起，为完成团队目标拼尽全力。

经历此次拓展培训，使我认识到团队精神的重要性。我愿意在这个团结、充满朝气的团队中，尽我最大努力为达到公司愿景而努力。

精选团建培训后的收获和感想范文【二】

4月3日，营口万都粤海国际会议中心餐饮部周总监组织全店领班级以上人员进行了一次生动的拓展式体验培训，通过这次拓展培训完全颠覆了以往我脑中酒店传统的培训模式。以往传统的培训方式偏重于“你讲我听”，或是“你教我做”的模式，容易忽略作为接待服务过程中主体部分客人与员工的亲身感受，枯燥知识点的.堆砌，使培训者与被培训者之间缺乏互动，往往是培训结束后员工只知如何做，但不知为什么这样做，或者面对客人时，满口书面用语，说的人别扭，听的人也不舒服；或者是只能应对学习过的案例，不能举一反三。这样根本就无法达到最初培训方所要达到的目的。但今天这种全新式的拓展体验式培训完全改变了这种现象，员工通过个人亲自参加的一个个互动游戏充分的调动起了活跃的思维和参与的积极性。通过在活动中充分的参与，获得个人的体验，并在培训者的指导下，与团队成员交流分享个人体验，从而提高了培训的效果。使所参训的学员完成了一次终身难忘的体验。完成了一次对自我心灵的深刻剖析，一次对粤海团队文化的全面审视，是观念与观念的对视，文化与文化的交流。

这次新颖独特的培训方式让我作为一个部门负责人也感悟良多，受益匪浅。通过拓展训练给我留下的印象极深，得到的感受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，做跳绳游戏前，如果大家先做好沟通与计划，而不是急于完成各自任务，就能更快取得整体团队的胜利。

3、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。

4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各部门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。

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。

在拓展培训中，员工的潜能被完全激发出来：那同事之间无私帮助的感动、那对团队巨大力量的感悟、游戏中那种无法用语言描述的感受、只有经历过的人才会明白。这样的体验也许生命中只有一次，不过一次也就足够，会让人记得一辈子。

精选团建培训后的收获和感想范文【三】

今天是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。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，某种意义上来讲，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，要对整个培训的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。

精选团建培训后的收获和感想范文【四】

参加工作组织关于团队建设主题的活动，主要有以下几点心得：

1、团队一定要有一个目标。正如董事长所说，没有方向的团队就如同没有方向的船，遇到什么风都是逆风，没有助力，团队形成不了合力。全体成员围绕一个目标，更容易形成强大的团队力量。

2、明确的分工和和合理激励。即把合适的人放在合适的位置并给以他最大的动力。人的潜能无限，需要得到最大开发，但是前提是需要有孕育潜能环境，这有赖于公司给予合理分工、明确的职责以及合理激励制度。合理分工会让效率大大得到提升，每个人明确自己的职责，明白自己该干什么，达成什么样的目标，同时配以前进动力，自然执行力和团队合作都比较强，这才是团队合作最基本最重要要素。

3、加强自身功力修炼，努力为团队出力。“穷着独善其身”，董事长引用这句话来阐述自我学习与进步的重要性，在工作之余，不管是个人还是公司都要积极自我学习、自我成长。

4、“达者兼济天下”，团队之间相互多支持和帮忙。没有完美的个人，只有完美的团队。一个人力量必竟有限，工作中也难免会遇到一些问题，如果能够在做好自己工作同时多去帮助身边伙伴，既提升了自己，还收获一份真挚的友谊，同时为公司营造一种良好氛围。

5、允许团队之间存在一定磨合期以及个性差异。每个人秉性和天性都不一样，相处难免会有只站在自己角度考虑问题时候，这时多多担待，给予团队一定磨合时间，同时也允许个性化发展，呈现多元化公司范围。

6、关于公司SWOT分析，个人体会是优势在于大国内教育体制化、指标化，同时开始有很大一部分社会精英意识到教育的问题并尝试做些改变，国内市场上真正提供精致教育产品的公司也较少，能把中西教育精髓结合到精致的更少，这给予公司巨大市场机会。劣势在于教育行业前期需要投入非常多，市场培育周期较长，只有慢慢才能做出效果，且人才难寻，在浮躁商业社会当中，真正愿意投入到做好教育优秀人才难找，而当前市场上竞争又相当激烈，需要在做好产品和把握市场机会上寻找平衡。

精选团建培训后的收获和感想范文【五】

一、沟通是真诚搭建理解的坦途，只有真诚沟通才能相互理解。

我们的小组只有4个人，暂且不谈学习其他科目，很多时候我们除了做项目，我们各自都有自己的其他工作，有的是学院干部，有的是系里的干部，而且身兼多职，这就需要占用我们的一定时间。这时候良好的沟通显的更加重要，只有沟通好了才能及时发现问题，解决问题。我们平时都是通过聊天的方式进行沟通。有人曾经问我：怎么整天见你跟人聊天啊?我的回答是：聊天也是工作。因为，那不是乱聊的，尤其在时机和话题的选择上。利用课间的休息时间聊聊项目的话题，目的只有一个：拉近距离，融洽气氛，了解情况，施加影响。还有比较喜欢用的就是娱乐，尤其是下棋、打牌、能体现人的性格，想藏都藏不住。性格无所谓优劣，最重要的是因人而异，善加利用。

二、关爱组员。

人是最富有感情的，每个人在生活中都会遇到这样那样的困难，这时候组员之间要相互帮助，真诚的为对方出谋划策，这将更牢固小组人员之间的感情。使我们的小组“温馨”之家的感情日益浓厚，责任感不断增强，同时给组员创造一个轻松的开发环境，是搞好团队建设重要一环。

三、激励和信任可以有效地增强组员的使命感。

提高组员的自信心，给组员有更多的机会锻炼及证明自己的能力，促进工作的顺利完成，保证工作质量，同时使组员在心里产生可亲可敬的形象，觉得小组里的人是值得信赖的。当然我们没有资金投入开发，不可能有物质上的奖励。真正重视团队成员的意见并给予适当的授权，完成任务时给予及时的肯定，失败时给予真诚的帮助和鼓励，比物质上产生的激励作用要来的强烈和持久的多。

四、服务，这是团队建设的核心内容。

每个组员都应该为我们组服务。而项目组长更多地想的是对这个团体的责任，目的是要把工作做好。工作最终要靠整个团队，而不是某个人来完成。要立足于服务，给团队成员创造出一个良好的工作环境。换句话说，组织者的任务是把台子搭好，让团队成员把戏唱好。即便是团队成员最终超越了你，你真诚地帮过他，他自然也会帮你，何乐而不为呢?所以，不要吝啬的把你知道的东西告诉你的同伴，不要有妒忌的心理，这是非常忌讳的。这里需要指出的是：服务不等于麻木听从，是有原则的，会有不少误解、委屈，也会很“吃亏”，但你收获得将是一帮多少年后都还彼此眷顾、相互信任的朋友和一段美好的回忆。

五、协调和组织。

也就是把合适的人放在合适的位置上。实际上，作为一种具体的技能和工作内容，这是和沟通和服务连在一起的。把前几项做好了，协调组织基本上就是个水到渠成的问题。由两个需要注意的方面，一是要注意实际情况，因人就势；一是要注意尽可能合理地分配任务。

总之，团队要想建设好，不仅仅是老师的引导有方，或是项目组长的亲力亲为，而是团队里每一个人的努力，只有项目组长热心、负责、真心的和团队成员交流，充分调动团队每一个人积极参与团队建设和未来的发展，大胆创新、不断进取，团队成员才会为了团队目标共同奋斗、共同努力，才能营造一支和谐、高效的团队。

**第三篇：企业团建培训后的收获和感想**

团建为了增进涉县公司员工对公司企业文化及规章制度的了解，促进公司各部门同事之间的相互交流，进而进一步增强企业凝聚力。下面是由小文档下载网网小编为大家整理的“企业团建培训后的收获和感想范文”，仅供参考，欢迎大家阅读。

企业团建培训后的收获和感想范文【一】

1、拓展培训意义：敢于尝试

“他的想法比他想象的要多，”负责此次活动的教练使用这个祷告来打开训练幕。随后，该团队分成4个小组参加每个项目的竞争。成员在实践中学习并改变体验式学习，充分感受到合作与沟通的重要性。

90年代以后，求职不仅取决于工资和待遇，还更注重空间和生活条件的发展。对于工作，他们渴望被理解和尊重，同样有效的拓展培训。他们喜欢新事物，他们不喜欢不改变的事物。如果公司组织培训，他们也应该听取他们的建议，例如在晚上使用K歌来使用它们。在周末，您可以组织户外活动或前往旅游景点，您无法获得所有人的意见，您只能采用服从多数人的少数民族原则。

2、拓展培训重要性：培养爱好

对于90后，工作只是生活的一部分。除了工作之外，还有许多事情可以做，例如各方面的爱好。正如龙英泰所说：“当你的工作在你心中占有重要地位时，你会有成就感。当你的工作给你时间而不剥夺你的生活时，你就有尊严。有成就感和尊严。”给他快乐。因此，当公司想要组织外展培训时，他们可以从另一个角度思考员工可以获得什么。他们有很多利润。

他们享受生活的自由和成长的欲望，他们迫不及待地想要慢慢成长，渴望快速飞跃。经济的快速发展，在90年代之后的几年里，危机的感觉很沉重，焦虑即将来临，他们害怕落后，他们对现状感到不安，他们想要更好的生活，过上更加精彩的生活。早些时候我说过，目前的90选择工作，不仅要考虑工资和待遇，而且他们的一般文化水平相对较高，但他们也需要更多的发展空间。良好的发展培训是一个很好的增长机会。关键是公司必须创新，并根据大多数公司发展的需要，为员工提供更好的培训和教育。

流行的“旅行风格团”最能解决上述一些问题。“创建旅行式团体”不仅仅是为简单的拓展培训培训找到发展培训基地。所谓的“旅行式团体建设”，其核心是针对原始生态环境，整合了旅游的乐趣和拓展培训，使团队更加生动有趣，让更多人参与其中，融合团队，让员工以更大的热情和态度为公司工作。通过这种方式，实现了业务发展培训的目标。

一、拓展培训培训后的总结

1、拓展培训培训可以提高员工素质，提高工作效率

责任和压力是清醒和进步的动力

2、相互信任是拓展培训的最重要保证

通过“信任回归”的扩张活动，我发现当我相信我的同学被抓住时，我对伴侣强大的手臂感到很自在。当我不相信我的伴侣而我的臀部先落后时，我感到压力。积分的集中增加了一些合作伙伴的压力，并且不允许这种压力平均传递给所有合作伙伴。这让他们非常不舒服，并伤害了他们的一些同学。同样，在工作中，公司的所有部门都密切相关。只有当不同部门相互信任，相互支持，不断理解时，公司才能更具竞争力。

3、规划是成功的先决条件

将“目标市场”项目拓展培训到员工的结果是：在制作这个游戏时，学生一开始并没有认真思考，盲目地进行，第一次的结果远非客观要求，如果仔细分析，提前，只需一半的努力，所谓的刀片锐度不会错误地削减木材，作为公司的员工，在工作中，我们必须首先仔细了解和分析客户的要求，分析客户的情况，确定计划然后在完成工作后实施它。修改可以提高效率并满足客户需求。

4、不要只相信自己的实力，团队的力量和支持更加强大

在“权力圈”游戏中，每个人都坐在一个圆圈里，手里拿着一根绳子，根据教练的密码上下移动。这个游戏让员工了解每个人都是团队中不可或缺的一部分，只需依靠团队的力量来完成，让我感受到团队合作和支持的力量；回到日常工作，作为公司的一员。与几个部门进行沟通和协作也是必要的，只有这样才能形成协同作用并产生巨大的战斗力。

企业团建培训后的收获和感想范文【二】

一、拓展活动时间

从大巴车进入风云际拓展培训学院下车开始，时间就是以秒钟计算，做任何事情任何项目都是秒钟时间计算，无形中有了压迫感，感觉时间就是金钱，时间就是生命，不能浪费一分一秒，二、拓展训练口号

学会口号好很好非常好YES，从早上好上午好下午好晚上好，守护者誓言：我是公司的守护神，我和一群志同道合，自强不息，奋发向上时代英雄在一起，我们拒绝平庸拒绝懒惰，拒绝负面，拒绝懦弱，我深信，这里是要我修炼蜕变腾飞的地方，我是公司的守护神，我坚信我的选择，拒绝一切负面干扰，全力以赴工作，我不是只喊口号，我会大量行动，一切以结果为导向，我的唯一标准，就是不断超出客户期望，公司因为我的存在将不断的创造辉煌，成为行业第一品牌，这不只一份工作，而是一个值得用青春去交换的梦想，公司是商海中乘风破浪的战船，由我打造，我是水手，我是英雄。感觉很起劲，喊口号时是用自己最大的声音喊出来，感觉非常好，非常舒服舒心。

三：拓展训练项目

通过堆通天塔、扎舟泅渡珠行万里生命之旅，激情99驿站传书赛龙舟，毕业墙等拓展训练项目，总结出来几点，1：团队合作很重要，项目通天塔珠行万里驿站传书，团队勇得军团第一名，体现了一个团队的协作能力，同时也体现了团队凝聚力，也体现了在工作中学会包容别人，理解别人，不抛弃不放弃。让团队力量发挥到最大要相信团队，借助团队的力量，就能突破所有困难，挑战更多的不可能。在以后工作中自己也要心系团队，在团队利益面前学会付出，不以个人利益为中心，才能更好的增加团队凝聚力，才能突破困难，做得更好，2：方式很重要，体现出做一件事情，要有方式或者方案，要有条有理的按次序去进行，做一个事情只能是一个方式去进行，然后团队按一种方式不折不扣的去完成，才能顺利完成，3:信任很重要，体现出信用一个团队时必须要做到只有一个声音，没有自己的私心杂念，去坚决彻底的执行任务，4：鼓舞士气很重要，体现出在团队接到激情99秒项目时，团队完成项目第一次没有过关，没有成绩，整个2个军团只有2个小组过关，小组成员认真分析失误环节，调整方案，在第二次以75秒成绩获得通过，体现出士气很重要，没有被打倒，没有灰心丧气，依然有斗志昂昂，在毕业墙拓展项目中是本次拓展印象最深刻的项目，明白犯错就要受罚，错误必须自己承担的道理，工作中的错误事情是不会有第二次机会给你。

户外拓展训练只是一个训练过程，风云际拓展教练也只是利用完成项目的过程传授你一个做事的方法，纠正一些不良习惯，增强了团队意识，在以后的工作中自己也将为整个团队发挥自己的力量，让团队越来越好，创造更多的不可能，用实际行动、低调做人的风格去做好自己的每件事情，公司信任我们、选择我们，给我们每个人都搭建了一个良好的发展平台，在以后工作中自己也要心系团队，在团队利益面前学会付出，不要以个人利益为中心，坚决维护团队凝聚力，才能突破困难，做得更好，我相信勤奋和智慧都会得到认同和回报，基于对人类社会的责任感，集团将会创造更多绿色能源产品，成为行业的沣标。

企业团建培训后的收获和感想范文【三】

团建，无疑是加强团队凝聚力的有效方式。不过本次团建和以往有些不同，曾经的团建是一群熟悉的伙伴一起玩乐，这一次有些不同的是部分不熟悉的伙伴一起前进。

由陌生到熟悉或许对于部分人而言，需要一段时间，而团建无疑大大缩短了这些时间，但是我们需要的不只是生活里的熟悉，更需要的是由此而产生的工作默契，或许是工作思路的熟悉，或许是1+1>2的成果飞跃，或许是团队协作的力量……

相逢是缘，相处更是难得的缘分，大家能够为了共同的事业一起奋斗，更是万里挑一的缘分。过程或许很难，或许会遇到很多不可思议事，但是就如同“挑战不可能”的吞火项目，难的可能不是事情，而是心理的那一道坎。

退一万步说，真的很难，我们也不是一个人在奋斗，我们是一群人在奋斗，有很多同伴在帮你度过难关。一根筷子容易折断，一把筷子就很难折断，不正是团结的力量吗?

活动当天，不仅是大家团结协作、不放弃不抛弃的精神鼓舞人心，奉献精神和为他们着想的服务意识更受益终生。也很庆幸自己能够快速融入活动中，在有需要的角落尽自己的一份力量。

虽然，过程中我们也有做的不好的地方。我们可能没有尊重到他人，没有遵守规则，不注重细节，尤其明显意识到自己惰性和依赖心理这一缺点。但不需要辩解这些缺点，错了就是错了，知错能改善莫大焉。团建中这些错误，意识到了，改正就好。不过有些错误，一旦错了就可能造成无法估量的损失，所有需要有规划、有前瞻性、有发现问题的眼睛。

遵守规则，一起努力，规避错误，将会最快的速度到达目的地。或许在这艘大船中，有人当自己是乘客，愿意享受生活或放松自我；或许当自己是舵手或船长，需要发挥积极主动性。我想，不管是哪种心态，只有不去影响身边的人，不影响整个进度，都毋庸置疑。但是能够积极与时间赛跑，以成果为导向，团结协作，将容易快速成功，实现自己的目标。

工作、生活和游戏的相似之处，都是可以总结经验，助力成长。本次团建活动不仅让我们受益匪浅，更拉近了同事间的距离，让我们成为更棒的团队。一艘船，一家人，一个方向，一起前进！

企业团建培训后的收获和感想范文【四】

一上午的营地拓展活动下来大家都更为融洽了，午餐的话题更多了，也通过营地拓展活动发现了身边伙伴更多的优点。

美丽的风云际拓展基地，因为大家的到来更加热闹起来，阳光洒在湖面上，波光粼粼，欢迎着大家的到来，下午自由活动烧烤时间，大家在湖边，像家人一样，围桌在火炉旁，一边欣赏美景，一边吃着美味的烧烤，这真是一个惬意的阳光周末呀。

短短的一天户外拓展活动结束啦，上午热闹非凡的各种趣味团建活动，下午温暖惬意的自由行程，烧烤和与同事自由漫步湖边，上月老庙求一场轰轰烈烈的姻缘、去白海豚救护繁育基地看可爱的海豚，了解海洋知识，漫步细软的阳光沙滩，对着蔚蓝色的天空许下今年第一个愿望，一切都如此美好，度过了这美好的周末后，愿大家的每一天都如参加这次户外拓展活动一样，笑容灿烂，天天开心！

本次团建活动非常满意。

企业团建培训后的收获和感想范文【五】

在周总倡议下，我们在苏州西山度假区开展了一次非常有意义的团队建设活动。时间虽已过去十多天了，但对团队建设活动中所发生事还历历在目、记忆犹新，尤其是参加团队建设拓展训练的跨越围墙游戏更是映像深刻。

还清楚记得那天天空不作美，一直下着雨。在怀着好奇、兴奋、不安的心情，迎着雨来到团队建设拓展训练基地。一个个子不算高，穿着迷彩服，自称野狼的教官给我们进行团队建设拓展训练的培训。培训氛围非常轻松，完全没有紧张、刺激和冲动的感觉，就像那天下午不会有任何可以震撼人心灵的事发生，但我的想法在接下来的游戏中得到了一次彻底的颠覆。游戏名叫“翻越围墙”，规则是不能碰到1.5米高围墙的任何地方、不能借助任何工具、要求团队所有成员在无违规的情况下从围墙一侧翻越到另一侧才算完成这个游戏。当教官解释完游戏规则，我心想，这有什么难的，高度才1.5米高，要是在室外，厉害的员工一个跨跃式跳高不就一跃而过了吗?

我们推选了两名队长（钱工、雨桐），在短暂的休息后游戏开始了。也许像我的想法一样，大家对完成游戏非常有信心，在没有充分准备下分成4个小组开始翻越围墙，清楚记得我们小组四人将第一个人托起，超过1.5米高的围墙将他一推，轻松就将人送到围墙那边。游戏是乎会顺利进行，还没等我想完，教官哨子响了，不知道是谁碰了围墙，也不知道是哪个小组，那个人违规了。我们第一次游戏就这样悄无声息地违规了，违规就要受到惩罚，我们两位队长每人要做20个俯卧撑，队长欣然接受了这次惩罚，大家也在愉快的气氛中给队长鼓掌，一切都显得那么轻松。

第二轮游戏开始了。这次大家吸取了以前的教训，经讨论分成两个组，每个组有人站在围墙旁边维持纪律，不让大家轻易靠近围墙避免撞线，其他不参与的人员在小组后面坐下，由两个组长安排强壮的人员一个一个紧挨着搭人梯，人梯搭好先送一个男生去对面接应，开始时很顺利，人一个一个地越过围墙，过了多少人我已记不清，但总感觉离成功已经很近很近，我得心情也开朗起来。就在这时，我们的一位女同胞小心翼翼的爬上人梯，摇摇晃晃地到了人梯最高点，准备跨越到对面时，可能是因为紧张，不小心踩空了，一下碰到围墙线。我们又失败了，我的心情也一下跌进了谷底，完了，前功尽弃。迎接我们的是队长被罚40个俯卧撑，两个队长没有放弃，在苦苦支撑中奋力完成了这次惩罚为大家换得再次游戏的机会。在教官的大声训斥下，在队长苦苦支撑下，我的心一阵酸楚和刺痛，是我们没有拼尽全力去完成这个任务（它已不仅仅是游戏了），心里充满了自责、愧疚。

第三轮游戏开始了，大家非常非常珍惜这次来之不易的机会，经讨论只组成一个队伍，安排人站在围墙旁边不要让大家轻易靠近围墙避免撞线，不参与的人员有序地坐在后面等候组长安排，由组长安排强壮的人员一个一个紧挨着搭人梯。人梯搭好先送一批男生去对面接应，这时，我们的周总身先士卒第一个通过人梯（事后周总受伤在此忽略），人一个接一个地送到对面，进行得很顺利，当对面同事接到我时，我心里涌出一股强大得暖流，多好的团队！到了最后一个人时，大家想出了非常好的办法，齐心协力搭建人梯将最后一个人从空中接送过去，游戏完成了。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围墙时，当我听到游戏完成后大家发自内心的欢呼时，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，也是一个企业发展壮大的根本。

总结起来，有以下几点想跟大家分享：

一、任何时候都要目标明确。无论对一个团队还是对每一个队员，明确目标，强化目标的认知至关重要。对共同目标的认同，是团队认同凝聚力的前提和根本保障，对目标的追求、强烈的目标意识，是队员自我突破的关键。在游戏中，我们目标就是要翻越围墙，我们努力拼搏就是为了达成目标，我们成功了。

二、明确领导，统一指挥并紧紧围绕目标开展工作极其重要。每个人的岗位职责确定之后，应各司其职，最大限度地发挥个体的能力，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。在做游戏时，每个人开始不怎么听队长安排，仅说些意见，开始游戏时没有组织和协调精神，造成局面混乱导致游戏失败。后面吸取教训，统一指挥，我们达成了目标。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，要站在领导的角度，站在同事的角度思考问题，大家为了共同目的，可以有不同分歧，但都应该为共同目标努力。在拓展训练中从最开始的四组到最后组成一组就是最好的明证。从失败中我们得到教训和启发：在工作中，各部门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。

四、有知识和技能还远远不够，我们还要有坚强的意志和团队精神。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在我们身上，而自己却从未真正运用的力量。在接受惩罚中我们看到了队长坚强的意志，激励着我们紧紧团结在一起，为完成团队目标拼尽全力。

经历此次拓展培训，使我认识到团队精神的重要性。我愿意在这个团结、充满朝气的团队中，尽我最大努力为达到公司愿景而努力。

**第四篇：2024年团建培训后的收获和感想范本**

“党建带团建，团建促党建”下面是由小文档下载网网小编为大家整理的“2024年团建培训后的收获和感想范本五篇”，仅供参考，欢迎大家阅读。

2024年团建培训后的收获和感想范本五篇【一】

参加完公司联合中国培训热线组织的团队拓展训练后，感受颇多我还不时会想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的“CS”、“高空抓扛”“徒手攀岩”还是“急速60秒”、“风火轮”所有情节历历在目，令我难以忘怀。

因为这是我第二次参加，虽然很累很累，但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齐，不仅仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来深刻的思考与启迪……拓展训练每个项目都离不开团队的支持和鼓励，设计自我团队的队名、队呼、队徽、就预示了此次活动的整个过程离不开群众的智慧和力量。40多个人被分成3个团队。我们很快完成了队名、队呼、队徽的设计和队长的选举工作。我所在的队是“特工队”队，一共有14人，队长是张必学，我担任队花；队呼是“特工特工，永攀高峰”。

虽然我有过一次拓展训练的经验体会和感想，但这次短短的一天半时光，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时光?为什么事情办起来总是不顺利?为什么?为什么?在一个个项目中，在教练的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先就应有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不一样，没有轻重不一样，每个人都就应各司其职，最大化的发挥自我的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通个性重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么完美的词语。信任朋友和同事，其实是给自我机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。作为管理者务必做到“用人不疑，疑人不用”。

五、纪律的约束：此次活动虽为拓展加旅游，但既为公司组织，务必要有自我纪律的约束：约束了自我，保护的是大多数人和团队的利益。没有规矩不成方园，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙，最终！

从小到大，我一向恐高，站在5米高的楼房上我都很怕，20xx年跨越断桥是我想也不敢想的事。站在8米高断桥下，我心里十分紧张、害怕。最后经过队友的鼓励我犹豫了很久才跳过去。这次“高空抓扛”当教练问谁来时，我第一个举起手，争着说“我来，我来”。我的目的显而易见，“因为我手中的一面红旗和我有过一次的‘高空断桥’的经验”；队友们围过来把手放在我的肩上喊着对呼“特工特工，永攀高峰”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下方喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的单杠上看”。我盯着对面的单杠，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。我听见队友们在下方喊：“贵军加油、贵军没事的别怕、贵军你是最棒的、贵军你最勇敢，贵军”心想‘既然选取了第一个上来，就不能放下’不加犹豫，闭上双眼跳了过去。成功了！我笑了，原先前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁！成功原先如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。

有了抓扛的“经验”，当徒手攀岩时，我想不会有什么问题。但我错了，当我再一次爬到8米高的岩石上时，不知怎样回事，我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个石壁也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向上迈出一步。我想到放下，但听着下方队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自我给自我鼓劲，不断告诫自我：不要害怕，我必须行！我深深呼吸了几口气，镇定了一下，当再向上迈出了一小步时，我已经无法控制了，我回头了看着下方我更怕，还是没能爬上最顶峰，最后我放下了也失败了，当我下来时连坐的力气都没了，但也后悔没能坚持下去。

当完成活动后，大家坐在一齐，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应明白该干什么。

第二，团队中所有人应持续一个用心上进的心态，如果这天我们的活动中大家不是“士气高昂“，有一个用心的心态，能否将活动完美地完成。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就必须会有完美的结果。

第五，还有一点就是我个人认为，我们还就应静下心来，思考一下，我们能否做得更好。以后所有的活动，大家都能否以一种用心的心态参与，有力出力?有才者出谋划策?总之是要在一个有序有组织的状态下去完成某项活动。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但必须是较优。每一个人按照自我所承担的主角尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时光内将一个个项目成功地完成。

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时光限制，某一部门制定的方案不必须是最完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益?！各部门按照所分配的主角来担当职责，执行的过程中再根据实际状况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。

2024年团建培训后的收获和感想范本五篇【二】

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有好处。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1。6米的高台上做好准备之后，教练向下方问：“下方的伙伴，你们准备好了吗?”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们必须支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自我的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时光，2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时光制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到1+1>2的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放下了，又是谁成了我们脚下的.人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅仅是体能、更是意识；挑战的不仅仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

2024年团建培训后的收获和感想范本五篇【三】

10月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为这天是我第一次参加“团队建设”的拓展训练。虽然只有短短的两天时光，拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在这两天的训练中我们共有八项资料：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自我，相信自我的队友，才能毫无顾忌的摔下去。在工作中，我们也要相信自我，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬最后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼法花。再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可又不甘心这么放下，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了最后一根木头。成功了，我们成功了，此时的情绪无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。“空中断

桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出第一步，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，用心努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就能够战胜一切困难。“孤岛求生，七色板，求生墙“等几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的潜力。在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便到达胜利的彼岸。拓展训练结束了，我战胜了心魔，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。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否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，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团队便会日益壮大。

团队建设拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个群众。最后我要感谢蓝顿公司为我们带给了这么好的一次野外拓展训练的机会，让我们受益匪浅。

2024年团建培训后的收获和感想范本五篇【四】

1、这次拓展训练虽然就短短的一天时间，却懂得了什么是团队，什么是沟通协作，懂得了如何去团结协作，相互激励。团队的力量不是个人力量能够取代的，团队中每个人都必须友好协作，默契配合，行动一致，目标一致。挑战100秒印象深刻，挑战四次最终在规定时间内完成任务，思路方法很重要，打破传统的思维模式，不断提高自身能力，不做拖后腿的短板，挑战的不是别人而是自己，不逼自己一把永远不知道自己有多优秀。最后要感谢公司为我们组织的拓展训练的机会，让我们受益匪浅。

2、通过此次公司组织的团建拓展训练的几个活动，使我想到的是要想团队共同发展，团队成员就必须具备有效沟通和良好的交流环境，如果不能很好的交流，则可能导致工作效率不高，各方面不协调，进程缓慢，甚至会发生员工抵触，不配合，而如果成员间能及时交流，将经验教训进行分享，便能够获得更多的收获，团队效益也会明显增多，最终达到团队成员共同成长。

3、通过这次团建拓展活动，收获了很多。我认为不管我们做任何事情都不能轻言放弃，因为你不知道下一次机会我们会爆发出多大的能量，即使最后失败了，但是过程中我们每个人都尽了自己最大的努力。在最后的团队挑战中，虽然一开始我们离目标时间差距很大，但是经过我们一次次的努力，我们不仅完成目标还创造了新纪录。从这个团建活动中可以看出，团队的力量不容小觑。谢谢公司组织的这次团建拓展活动。

4、通过这次团建活动我深深感受到了团队的力量，团结的力量，以及每一个团队成员积极努力向上的力量。在活动过程中，每个人都积极参与进来，每一次的失败大家都不轻言放弃，通过一次次的尝试，一次次的进步，到接近目标，到最后的达成目标，甚至超越目标，都证明了团队成员团结的力量是很强大的，过程中大家，慢慢磨合、相互帮助、不离不弃。感谢公司领导组织的这次拓展活动！

5、很荣幸能够有机会参与本次拓展活动，与办公室管理团队共同参与培训、学习、提升，通过这次拓展活动我学习到很多；首先，作为一个团队必须做到信任队友，相互协作，如果没有团队意识，个人努力百倍不如团队每人努力一分，其次要做到彼此信任，相互关怀，互帮互助，最后，做到战胜自我，人的潜力是无限的，不可停留在原来的角色或者位置止步不前，当我们付出所有努力以后一定会收获意想不到的结果。

6、这是我参加工作以来第一次有幸参加的拓展训练活动。贡献的是个人，展现的是整个团队。这是我这次拓展训练最深的感受和收获。从刚开始简单的原地踏步走都做不好，到最后成功的完成挑战100秒，并打破记录，让我深刻意识到了团队协作的重要性，在以后的工作中我要严格要求自己，努力成为团队中优秀的一员。

7、本次拓展活动非常有意义，通过本次拓展训练活动培训，体会到了要完成活动目标或者任务必须首先制定目标、计划、以及规则。第二，要团队成员要合理分工，团队协作。第三，出现问题多沟通，真诚相待。第四，团队成员要相互信任，相互鼓励，而不是相互抱怨。第五，严格要求自己遵守规则，体现团队利益第一。最后感谢公司组织本次拓展活动培训。

8、第一次参加拓展训练活动，活动之前就很期待，活动之后满满收获，总结以下心得:1、团队很重要:没有完美的个人只有完美的团队，时刻记着“团队”；2、规则很重要:规则不仅是要知道，而是要做到，去遵守；3、目标很重要:接到任务先确定合理的目标，制定合理的计划；4、资源很重要:合理分配资源，充分做到人适其职，物尽其用。

9、通过此次团建拓展训练我认为团队精神就是团队成员上下目标一致、协同共进。就如航行于大海中的舰队，有舰长的统一指挥，有船 员的群策群力，在这艘船上，每一个人都发挥着重要的作用，才能使舰队快速航行，达到甚至超越设定的目标！

10、有幸参加公司组织的第一次拓展活动，虽然只有短短的一天时间，但在训练中不仅收获了很多的东西，更对“团队”有了新的理解。对于我在今后的工作中树立相互配合，相互支持的团队精神和整体意识，增加相互沟通和信息交流都是有益处的。通过极速60S的失败也暴露出没明白规则就草率行动的短板，告诉我在今后遇事要冷静思考。最后感谢公司组织的这次拓展活动，期待下次更精彩的活动。

2024年团建培训后的收获和感想范本五篇【五】

我们处在一个竞争的时代，从单纯的产品竞争到现在人力资源的竞争，从生产资料的竞争到高新科技的竞争，我们面临的竞争正在变得越来越激烈和日趋多样化。那么，在这样的竞争中，我们的企业如何能立于不败之地呢?长期的工作经历给了我最好的答案——团结运作以及高效率的沟通。

团队建设对于一个企业来说是至关重要的，尤其是我们大型电器连锁公司，公司是一个大团队，而一个个的门店又是一个个小的团队。我们想要顺利的完成一个项目，缺少团队合作是不行的。只有做到真正的团队合作，成员之间互相信任、互相帮助、取长补短，我们的工作才会更顺利，我们的前途才更加光明。

活动当天，不仅是大家团结协作、不放弃不抛弃的精神鼓舞人心，奉献精神和为他们着想的服务意识更受益终生。也很庆幸自己能够快速融入活动中，在有需要的角落尽自己的一份力量。

虽然，过程中我们也有做的不好的地方。我们可能没有尊重到他人，没有遵守规则，不注重细节，尤其明显意识到自己惰性和依赖心理这一缺点。但不需要辩解这些缺点，错了就是错了，知错能改善莫大焉。团建中这些错误，意识到了，改正就好。不过有些错误，一旦错了就可能造成无法估量的损失，所有需要有规划、有前瞻性、有发现问题的眼睛。

遵守规则，一起努力，规避错误，将会最快的速度到达目的地。或许在这艘大船中，有人当自己是乘客，愿意享受生活或放松自我；或许当自己是舵手或船长，需要发挥积极主动性。我想，不管是哪种心态，只有不去影响身边的人，不影响整个进度，都毋庸置疑。但是能够积极与时间赛跑，以成果为导向，团结协作，将容易快速成功，实现自己的目标。

工作、生活和游戏的相似之处，都是可以总结经验，助力成长。本次团建活动不仅让我们受益匪浅，更拉近了同事间的距离，让我们成为更棒的团队。一艘船，一家人，一个方向，一起前进！

**第五篇：公司团建培训后的收获和感想文本**

将认真履职尽责，聚焦主责主业，为提升我市非公企业“党建带团建 团建促党建”工作和促进经济社会发展做出新的贡献。下面是由小文档下载网网小编为大家整理的“公司团建培训后的收获和感想文本”，仅供参考，欢迎大家阅读。

公司团建培训后的收获和感想文本【一】

时间飞逝，转眼已经过去了半年之久，这已经是我第二次进行拓展训练了。这次我们的拓展训练项目比上次更有难度、更有挑战性，维持一天拓展训练让我们学会了很多很多。

早上10点钟我们准时集合，我们八十多号人站在这边显得非常得热闹。因为现在夏天，所以天气也比较热，也正是锻炼一个意志最好的时机。我们没有时间去观赏附近的景色山水，也没有时间去给历史悠久将军庙拍照留恋，而是立刻投入到了拓展训练中去了。

拓展训练是按照拓展方案去进行拓展的，所以拓展设计得非常科学。首先在园内集合完毕之后，我们进行了维持一个小时的拓展热身项目。这样可以防止训练带来不必要的拉伤，同时也可以通过热身带动团队之间的气氛，让每一个人更好地融入到团队里面去，让团队更加团结、更加强大。其后我们通过呐喊队名口号、队名将团队的激情激发出来，让队员更好地投入到拓展训练中去，去挑战自己，去突破自我。拓展训练结束之后我们一起进行分享心得体会，每一个人都将自己的亲身体验描述出来。这样不断加强团队之间交流，更重要的是我们更加信任我们的团队了。

高强度拓展训练可以提高一个团队的团结意识。面对眼前的拓展训练，我们学会了利用团队的力量，让每一个团员都发挥出自己的优势，通过互补打造出一个完美的团队。每当队员顺利完成项目之后，我们的内心体会到了胜利的喜悦和自豪感，获得了极大的心里满足。

通过这一次拓展训练我们认识到了自身的潜能，自信心也增强，也更加有勇气去挑战自我了。团队的团队意识增强了，同事之间的沟通也也多了，工作的效率也更高了。

把员工放在心上，增强员工归属感

那么什么员工归属感?员工归属感是指员工经过一段时期的工作，在思想上、心理上、感情上对企业产生了认同感、公平感、安全感、价值感、工作使命感和成就感，这些感觉最终内化为员工的归属感。

一个优秀的员工总是具有强烈的团队合作意识---团队成员之间相互帮助、相互学习、共同努力、相互尊敬，员工在团队内的重要性更为明显，其团队意识也就更强烈；团队对于企业的重要性比个人要更为明显。所以，利用团队的中介作用，企业可以更有效地培养员工的归属感。

面临严重缺少归属感，没有主人翁精神等问题，这是员工派遣这一特殊用工方式所独有的，是众多派遣企业所共同面临的困境，也是广大派遣员工的普遍困惑，就目前现状而言，还没有更好的、根本性的解决措施。但是我们可以通过采取拓展培训补救措施，来让更多的派遣员工体会到集体的关爱与温暖，提高企业归属感。

当前行业改革措施不断，利益冲突在所难免；员工受外界各种思想观念的影响，攀比、狭隘、自卑等问题极有可能影响员工归属感。如果这些问题不解决好，就会成为企业的不安定因素，影响企业的稳定。而吸共命运，能大度平静地工作和接受工作中的各种挑战，乐观豁达，能正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉，具有自尊自信、积极向上的良好心态，尽全力完成组织交给的任务。

不断改善员工的工作和生活环境，特别是对一些基层员工的工作生活场所，加大资金投入，进行改善，给员工营造家的感觉。三是建立通畅的沟通渠道。可利用内部局域网开辟员工之家，通过网络平台或召开座谈会等形式加强信息交流，使员工与员工之间，员工与领导之间都能进行有效沟通，释放心中的不快，达到思想疙瘩的化解，共识的产生，提高员工的职业忠诚度和归属感。

公司团建培训后的收获和感想文本【二】

在我看来，团建的意义就是凝聚团队的力量以及让每个成员都有团队的意识。在工作中亦是如此，每个人都是公司组成的重要部分，互帮互助是我们的基础思想，拼搏奋进是我们的初心驱动。实现目标是我们的成功果实。

在团建的活动中，我们遇到了各种困难，但面对困难我们毫不畏惧，作为我第一次参与公司团建，起初我并有体会到团结的力量，当我们做游戏活动碰壁的时候，我看见我们队伍一起围成圈谈论战略性方案时，我才体会到团队的力量。虽说谈论都各执一词，但为团队获得最终的胜利是我们坚持的初心。要问我什么是团建?他就是让你不再孤单拥有归属感，让你不在像一匹孤独的野狼，让你体会到个人和集体的区别，让你意识到团队的力量。它的意义不再于形式上的奢华，而在于它给我们带来了什么价值。

最后我要说的是团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢。比铁还硬，比钢还强。

公司团建培训后的收获和感想文本【三】

6月7日早晨八点，在领导的安排下，我和公司四十多名同事准时从公司出发，开始了为期两天的拓展培训活动。开始的时候我以为和以前一样是出去游玩两天，活动开始后，我发现此次是以团队建设为目的，并不像以前那么简单。

回想团队建设中的点点滴滴，活动中给我印象较深刻的两个项目是“信任背摔”和“盲人方阵”。首先说下“信任背摔”，毫无疑问，就是站在距离地面一米多的平台上，背朝下面由同事建起的“人床”直立倒下。在下面搭建人墙的同事都很认真，可是当我站在平台上时，还是有点紧张，平台随着我上去不停抖动，深呼吸后，随着同事“3、2、1”的喊出，我倒了下去。

“信任背摔”这个项目整体来说还算顺利，通过这个游戏，我深刻的感受到信任与被信任的重要性，只有足够的信任自己的团队，倒下来的时候身体才会笔直，笔直倒下不但可以减轻下面同事的负担，对自己也更安全些。由这个游戏延伸到工作生活中，我们也应该做到足够的信任对方，不管是同事还是朋友，同时也要尽力做到让团队信赖自己，才能够出色的完成某些任务。

“盲人方阵”—首先教练为我们介绍了“盲人方阵”的规则，参加此项目的所有成员都带上眼罩，然后找到绳子，把绳子做成一个正方形，过程中不可以相互说话。我们讨论了一小会，简单说了那些肢体语言代表前后左右，怎么把绳子抻成正方形。带上眼罩后，教练把要求改成了等边三角形。游戏开始后，我摸索着向前走，有人把绳子递到了我手上，可是我很快发现自己被绳子绕住了，一小会后有人拍我的手让我松开绳子，把绳子理好，接下来我就是服从安排。四十分钟后我们摘下了眼罩，总体来说是三角形，只是某些地方有些弧度，是因为我们手中的绳子握得太紧了。

通过这个项目，首先我感受到协作的重要性，在我们有共同目标的情况下，不管是领导者还是被领导者都应该站在自己的位置，朝着我们的目标努力，千万不能都坚持自己的立场，那样只会被绳子缠绕，就像游戏刚开始那样。其次，我的感受是不管做什么都应该把握适当的度，有些事情抓的太紧只会适得其反。如果最后的我们除了三个角上的成员，别的都只是轻轻的把手放在绳子上，那我们的成果会更

完美。所以平时不管是领导和员工之间，还是大家相互合作的时候，都要在对方遵守规则的基础上，给予适当的空间。再次，我觉得客户也好，平时发生的任何事情也好，都会随时发生变化，所以我们无论做什么事情，都不能太死板，要学会随机应变。总之，一个团队无论做什么都应该做到一个规则，一个说法，一种态度，合作共进。

活动中，我记忆比较深的错误有两次，第一：在“急速60秒”中，有一次只翻牌，忘记给教练，我这样的失误不得不让下一位成员又把我做的事情重复一次，浪费了团队的时间；第二：在“团队沟通”项目中，我没能将自己得到的信息正确传达，因为没有遵守规则，传给下一位成员时丢掉了小数点。我的错误让我得到的教训是：无论做任何事情，都需要时刻要保持注意力集中，牢记规则，违背规则只会给自己的团队带来不必要的损失。

这次团建活动是我毕业以来，第一次参加这样的活动，我深刻的感受到凝聚力的重要性，正像我们的口号一样——团结协作，谁与争锋！相信这次活动会让我受益终生，我也深信我所在的公司会在大家的共同努力下蒸蒸日上。

公司团建培训后的收获和感想文本【四】

盛夏八月，酷暑难当。七月，带着迈出校园的那份喜悦及对步入工作岗位的那份期待，我来到天津这座美丽的城市，来到了签约单位—中交天津港湾工程设计院。对于刚入职的我来说，港湾院是一个新的起点，一个新征程。在这里，我将开启我工作的天新天地。

犹记得报到那天各位院领导及部门领导对我的期许，犹记得局里新员工培训时，局领导对新员工的寄语，犹记得院里召开新员工培训时各位领导的谆谆教诲，尤其是拜师仪式上，各位师傅给我们传授的经验与建议。这些，都是离开校园的第一课，是职场生涯的开幕式。我们见识到了院领导及其他员工的工作热情，积极努力的人生态度，谨慎认真的工作作风。这些，都是工作时的港湾院人。那么，生活里的他们会是怎么样的呢?恰逢其会，有幸于8月4日至5日参加了综合设计咨询分公司举行团建活动，也让我感受到生活中的他们是那样的令人亲近。

按照时间安排，4日上午8点，我们准时的乘车从青海园出发，前往本次团建的目的地——北京。一路乘车，也让我领略了京津沿路的风景，阳光明媚，景色宜人，是个出行的好日子。在公司待了二十多天，还没有出去转过，也借着这次团建，熟悉一下京津地区的风土人情，不失为一件美事。从谷歌上看，青海园到北京怀柔区将近260公里，乘车用时大概需3个小时。但今天是双休日，路上的车，似乎有点多，到了目的地也已经到了中午12：30了。可以说是，又累又饿了。在短暂的用餐及休整之后，已经到了下午2：00，我们也要开始今天的户外拓展了。

破冰起航——下午的拓展，能够那么快乐的进行，得益于有个风趣幽默的教练。“假装动一下”这样听起来让人发笑的话语均出自其口，当然，效果是很明显的，我们都能开怀大笑。这次参加团建的人员从年龄层面和身份层次上均有所不同，有年长的，中年，半中年（90后已经算是了）。想要突破这些束缚，让每个人都忘记职位、忘记性别、忘记年龄，是有些困难的。起初，也有曾想到过，领导们因为身份、年龄会与我们难以愉快的玩耍，但事实上，这种想法是多余的，他们真的能很快融入到每一个人中。两个小小的互动——“战斗队形”、“相互按摩”使得每个人都放下芥蒂，开始享受这次活动带来的乐趣。我们都相互“折磨”着，“痛并快乐着”。为了能够更有意义地开展活动，教练根据“123”报数将所有成员分为红、粉、黄三个小队，每个小队各选出自己的队长、队秘、安全员、环保员，并建立自己的团队文化及展示，包括队名、队长、队旗、口号。我们红队叫做“肥豹队”，粉队“七心队”，黄队“港湾勇士队”，各个队都独具特色，每位队员都是那么的可爱。这才看出来，原来他们在生活中是那么的多才多艺，那么的亲切友好。

“达芬奇密码”——这是一个寻找数字的游戏，有30张卡片，每张卡片上各有图案，代表着一个数字，我们要在规定的一分钟内找出这30个数字，找对继续，找错扣5秒。游戏总共四轮，每轮只能派出一名队员进入游戏圈内，圈内放置各个卡片，其他人站在圈外，进入圈内队员要在规定的时间内找到各种数字，而站在圈外的队员不能接触卡片，只能给予圈内队员建议。可以说这是一个靠想象力、记忆力和团队智慧的数字游戏了，因为它不仅仅需要参加的每一位队员去分析猜测每张卡片代表的数字，更需要执行的队员眼疾手快，动作迅速且灵敏。我们“肥豹队”第一轮派出的是我这个新人来参加，刚开始我们并不知道怎么进行游戏，所以第一轮只是试试游戏规则。进入游戏圈内的我有点紧张，毕竟还不知道如何玩，也担心成绩不好会拖了后腿，好在有每位队友的安慰与鼓励，第一轮在惊险刺激中度过。当教练宣布第一轮成绩的时候，我们也稍有庆幸的期待下一轮，我们队和“七心队”均找到4，而“港湾勇士队”找到了3。每个队都开始卯足了劲，为下一轮准备着。每一次，我们都群策群力，每个人都分析自己看到了什么，会是数字几，就这样，每个人都贡献着自己的一份聪明才智。想想，这其实跟工作是一样的，需要每位员工在自己的工作岗位上贡献自己的力量，为公司的发展作出自己的一份贡献。江河汇自于溪，每个人的一股力量将成就一个企业。

“青春战车”——这个环节，是将所有队员的脚挨个绑在一起，类似于两人三足，大家相互搀扶，一同移动，考验的是团队协作与融入集体。经过第一个游戏环节的磨练，大家都能够相互信任和互帮互助了，这个环节，也渐渐变得没有那么大的挑战性了。

“打造超级团队NO。1”——五个连贯的游戏，考验我们的整体意识与团队协作。“不倒森林—能量传输—一圈到底—鼓动人心—激情节拍”，每个部分都需要队员们的共同努力，牵一发而动全身，一个人失败，团队就无法前进。也就是，每个人在团队中都扮演着重要的角色，其实工作中亦是如此，一个人出现失误，会使整个集体陷入困境，而我们需要做的是，尽量少出现错误，不给集体造成麻烦。每个人在这个环节都发挥着作用，而且还是举足轻重的。同时，与其他团队的竞争也是促进本团队发展的重要手段，没有竞争，就没有危机意识，就不会进步。一个企业，一个公司，需要的是竞争与合作，这样才能形成良性循环，激发企业活力。

到了最后，成绩排名似乎并没有那么重要了，重要的是，今天能那么的敞开胸怀，尽情释放，每个人都收获到了乐趣与喜悦。

第二天的安排，乘车前往延庆区的京北大峡谷进行徒步穿越。八点集合出发，又是不短的乘车时间。说事实，对于山路乘车，心理上竟有一丝恐惧。大概是因为那次去某一水库采集水样，中途也是3个多小时的乘车，加上山路婉转，转弯多且急，那次我出现了严重的晕车呕吐现象，幸好是当地善良的村民及时照顾，才让我度过一劫。这次不巧的是，我竟又一次出现呕吐，再加之前一天晚上休息的不充足，呕吐的似乎更严重。还好，身边的同事们及时发现，给我晕车药，多种关心，这次我很快便好了。他们的热心善良，深深的打动了我。这样一个团队，是值得我们加入的。

安全抵达大峡谷，我们开启了今天的穿越之旅。炎炎夏日，峡谷里却是十分凉爽，一路上泉水叮咚，两岸悬崖峭壁，谷中林深树茂，灌木丛生。如此长距离的徒步穿越，的确是挑战自我、熔炼团队，提升团队战斗力的最佳方式。峡谷内道路难行，中途不少水沟，有些难走，甚至走不好会湿鞋。起初，我们都能做到不沾水，但越往里走，发现越难，有些地方水流湍急，岩石由于时间久远，上面长有藓台，走上去会很滑，一不小心就有落水的危险。有队员不忍心看到有人落水，干脆直接趟入水中，搀扶着其他人。就是这种甘于奉献的精神，这种互相扶持，感染着我们每一位队员，让我们觉得前行的道路并不是那么的曲折无助……中午，经过两个多小时的穿越，每个人都有点精疲力尽了，在领队的鼓励下，我们继续前行赶往用餐地。在这样一段徒步之后，一小队人围坐在一桌，自己动手，来一场野炊，体验一下在野外用餐的乐趣，也算是一种美好且难忘的享受。餐后，继续前行，这时候真的是考验耐力的时候了，因为下午的阳光更烈，好在每一位队员都能坚持继续走完全程。就像是做设计，需要的是长年累月的坚持，才能将工作做得最好……

短短两天的团建，就在快乐中这样度完了。回想起来，趣味多多，收获多多。我们都见识到工作之外的自己，也用心结识到他们。生活本就是如此，在一个人前行的时候，你需要一群志同道合的人与你一并，这样才不会孤单，不会无趣，而港湾院中，就有这么一群人！

公司团建培训后的收获和感想文本【五】

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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！