# 公司庆祝团建活动总结范文

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-01-13

*公司庆祝团建活动总结范文五篇公司开展团建活动，不仅可以增强企业员工思想凝聚力和向心力，还可以锻炼员工强健的体魄，培养员工爱集体、爱企业的集体主义精神。下面就是小编给大家带来的公司庆祝团建活动总结范文五篇，欢迎查阅！公司庆祝团建活动总结范文1...*

公司庆祝团建活动总结范文五篇

公司开展团建活动，不仅可以增强企业员工思想凝聚力和向心力，还可以锻炼员工强健的体魄，培养员工爱集体、爱企业的集体主义精神。下面就是小编给大家带来的公司庆祝团建活动总结范文五篇，欢迎查阅！

**公司庆祝团建活动总结范文1**

本次拓展训练的项目主要有：“穿越电网”、“高空抓杠”、“荒岛历险”、“七巧板”等训练项目。每个项目都使我印象深刻。拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟：

一、破除个人自我中心概念，树立团队精神，增强团队意识。“穿越电网”是个集体项目，在固定的规则下，完成此项目凭一个人的力量是无法实现的，必须形成一个有凝集力、有战斗力的整体，让我们体会到团结协作的重要。在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的时候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就会形成一个团结的整体，一个可以克服各种困难的整体。

二、认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象，克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力。“高空抓杠”是一种自我挑战，当独自一人站在8米高空上的小小平台，除了接受队友的“充电”鼓励，其它的一切都需要自己来解决。现实中经常会出现这种情况，而且有时甚至得不到外界的任何鼓励。怎么战胜自己的心理障碍才是关键，其实离自己1米的距离在平地抓到它没有任何问题，就看你那准确有效的用力一跳。当你战胜了它，你会发现一直潜伏在每个人身上、而人们又未必真正了解的能力和情趣。

三、认识到了沟通的重要，计划的目的性，启发想象力与创造力，提高解决问题的能力。在所有的任务中，要求整个团队在任务下达后，用最短的时间制定计划，确准目标，要发挥所有个的力量。沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或统一的认识和意志，那么那个环节肯定出问题。改变对于他人和社会的冷漠心态、认知模式，实现与他人的良好沟通，认识群体的作用，认识有效沟通的重要性，提高对资源有效利用的认识，增进对集体的参与意识与责任心。当“七巧板”任务在失败中结束后，做为可以移动的.第七组队员，在紧张中协助其它六组完成任务，体力与智力都经受严峻的挑战。总结任务过失时，让我们大家想到工作中所处的状态，使人深省。

四、提高学员的思想素质、锤炼学员的意志品德、打破思维定式，学会在什么样的情况下能使有限的知识和技能释放出极大的能量。在拓展训练中，善于发现问题，分析问题，解决问题，打破传统思维定式。我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力。

五、增进了友谊，学会欣赏、关注、关心，学会懂得珍惜、感恩。拓展训练只有短短的两天时间，虽然大家一起学习生活了近一个月，但这两天我们的交流方式与平时是不同的，增进了彼此的的友谊，他将成为我们每个人生命中最珍贵得回忆。

拓展训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题，但我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从中得到了启示，是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把启示运用到生活的困难当中，还需要更长的磨练时间。在今后的工作和生活中我还将不断的提高自我，完善自我。愿我们的集体更团结、更坚强。

**公司庆祝团建活动总结范文2**

通过次此活动，我深深感受到了一个团队的凝聚力是多么的重要，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百次的锤炼才会变的坚不可催。深深地理解到成功者是要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。

虽然只有短短的两天半时间，但是次此活动却带给了我们很多的欢笑和启发，从森林寻宝、篝火晚会、“过电网”、拔河、翻越大峡谷，大家为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。活动中共组织二个队，由董事长带领的队伍取名为“森林队”，另外由房产公司李副总裁带领的队伍为“五环队”。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，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。

在所有的活动中，给我印象最深的就是“过电网”这个项目。“电网”是由许多绳索编制成一个网状，每一张网的网洞每次只能过一个队员，大家不能过重复的网洞，一个团队需判八位队员友参加过“电网”项目，在规定时间内看哪个团队过网人员最多为胜利，过网中队员的任何部位都不能碰到“电网”，否则将退出“电网”再此过网，当大家看到“电网”的时候都议论纷纷，那么小的“电网”洞在不能碰到任何部位的情况下要过去一个人确实是很困难的。开始，大家也你一言我一语的出起主意来，可是规则是参加过“电网”的人才能帮忙，最后大家协商由几个参加过网队员抬着需过网的队员，先过去的人再在“电网”里面接应外面过网的人，失败再过，时间越来越少，二个团队的队员都在为自己的队员喊加油，有的队员跑到对方的“电网”场地观看过网是否有队员存在犯规，我过网时被几双大而有力的手抬住慢慢往“电网”送，一不小心我的手碰到了“电网”，裁判吹口哨需我从新来过，我当时非常紧张，怕自己再一次过不了而耽误我们团队的时间，这时一个同事说：“过电网时整个身休必须保持僵硬。这样身体才不会碰到网。”我心想这次一定要过去，随后我再次被几个男同事抬住整个身体慢慢地过“电网”，我努力的绷紧全身肌肉，感觉自己的身体就像一根木棒一样，大约十多秒钟后，听到大家的欢呼声才使我知道自己终于过了电网。最终我们这组取得了这个项目的胜利。

这次户处拓展活动给我留下的深该的印象，得到的心里休会也非常多，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要，做事要先做好准备，再开展行动。

**公司庆祝团建活动总结范文3**

为更好地激发职工的工作激情，树立职工之间积极沟通、相互信任、团结协作、赢在团队的意识，增强职工的责任感及归属感，展现汉十人的风采。十一月下旬和十二月上旬，枣阳所全体职工分两批参加了以“激扬青春，放飞心灵”为主题的双峰山户外拓展活动。

星空下，拓展训练在一场别开生面的篝火晚会中拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成了两组，由大家举荐出两名队长。集思广义后，拥有极富创意的队名及响亮口号的两个小团体，就这样产生了。在之后的培训中，队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下每一位队员。熊熊烈火在燃烧，大家围坐在篝火旁，做着各种小游戏，虽然山里的温度有点低，但是大家的热情却很高涨，欢声笑语充斥在山间。

第二天清晨，在我们响亮的队号中开始了团队拓展项目：“镭战”、“荆棘取水”、“智慧穿越”等。其中镭战，是指在模拟的军事场景中，模拟军事实战，进行军事任务的游戏。是一种互动性强、仿真、易智、趣味、培养个人综合体能和团队精神的全新运动，同时又是一个体验个人意志和素质的运动。我们在教练的安排下进行了“废墟战”和“城堡战”，整个镭战游戏中，不仅体现了职工们的自我保护意识和应变能力，而且充分发挥了团队合作精神。

下午进行了个人拓展项目“悬崖速降”和团队项目“人山人海”。其中速降是在教练的指导与保护下，利用绳索由岩壁顶端下降，队员自己掌握下降的速度、落点，以到达地面。面对这项挑战自我的项目，大家内心充满新奇与恐慌。站在悬崖上，真的有种高处不胜寒的惧意，在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步；悬在半空中，掌握不了平衡，不敢继续下去的时候，在同伴的呼喊及帮助下，我们迈出了第二步；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，从自我激励、自我控制到超越自我，我们最终走向了成功。

此次活动中，我们体会到团队不断成长过程中协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等对于高效达成团队共同目标的重要性；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使参训职工在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了职工的团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了汉十青年的青春活力与风采。

**公司庆祝团建活动总结范文4**

其实一开始看到“拓展训练”四个字，我的内心是拒绝的。因为在我的既定印象里，拓展训练是体力活，很吃苦，恰好近段时间我感冒身体不适。现在回想团建活动欢乐时光所幸我参加了。

感谢拓展教练及培训顾问的精心设计，这两天的每一个团建活动环节都非常精彩，让人余味难忘。

记得在周六开班那天，我早早的起床赶去公司，拍集体照、听新学员代表们的分享，开班会等等。由于我个性慢热，所以即使一上午过去，除了本身就是朋友的海利，其他同学我几乎一个都还不认识。

换完迷彩服我们进入到战地，通过“高效团队”进行分组。于是一个伟大的队伍诞生了，那就是“团结合作，超越自我”的超越队。奇妙的是，我费了很大的脑力都记不住队员们的名字，但两天结束后，他们却一个个成为我脑海里深刻的记忆。我甚至奢望的想象，如果我们能每天在一起工作，应该能旗开得胜、所向无敌吧，呵呵。

其实团建游戏是一个载体，在团建游戏的过程中很直观的能认清楚自己、看清楚团队，甚至更加了解团队每一个成员的个性、优缺点。整体来说，我们超越队的智商还是蛮高的，总能快速的战略布局，然而由于团建过程中出现执行力、配合度不足，出现失误没有及时进行高效的危机处理等情况，我们总是赢在起点、输在终点，哈哈哈哈。

两天团建活动下来，印象最深的一是野炊，二是黑暗行走。坦白的说，我是一个想到厨房就头大的人，活到这把年纪还没真正下过厨，令人惊讶的是现代的男人们各个都是大厨，吃得很过瘾。

团建项目黑暗行走时也是，很难忘的体验，很难得的真正安静下来去回想自己一路跌跌撞撞走到今天，虽然人生来时路的每一步都走得很孤独。但就像黑暗行走时身边温暖的手，即使看不见，但能感受那一份互相支持与依靠，就好似一路走来我认识过的人，牵过的手，以及早已不在身边却偶尔回想起还会偷笑的朋友。

**公司庆祝团建活动总结范文5**

公司组织了两日游，我们玩的非常开心而且难忘，感谢公司让我们拥有了快乐的两天。这次是跟同事一起去的，也是第一次跟同事集体去旅游，就这样，这两日的旅行开始了。

我坐在车上，望向窗外宜人的风景，心情是那么的愉悦。当我看到一眼望去青山秀水，碧云蓝天，整个人的心情也放松了，大自然的空气是我们城市比不上的，在清新的空气中我们爬了山，玩了水上漂流，体验到了大自然的无限风光，也让我们放下了工作的压力，使疲惫的身心得到了放松。

我们到了目的地，玩了水上漂流，沿着溪水漂流而下，最先遇到的就是很大的水流落差，激流的水把我们全身都打湿了，真是惊险万分。整个漂流既有平缓如镜的慢漂，又有波涛汹涌的险漂，但经过我们的共同努力，互相配合都有惊无险，我们共同抵挡、团结、共抗，然后湿漉漉的哈哈大笑。漂流带给我们的不仅是激荡冲击、战胜自然的快感，还有整个过程中与同伴一起努力的喜悦，和感受大自然带给我们的一切美好。

我们一起又去爬了山，好久没有这样运动了，起初兴致高昂，连跑带爬很带劲，没过多久就不行了，汗出来了，喘着气爬着，陌生的路让人心里没了底，因为想不到前面的路还有多远，开始追问下山的人路还有多远，他们总会说不远了，自己也就有了信心，坚定了信念，一定要亲自爬上去看到那美丽的风景，就这样我们坚持了下来。虽然感觉有点累，不过还是很开心，也有点小感触。在未知的路上，永远不知道前面有什么，只有自己走过了才会明白。就像人生的路一样，路途中一定会遇到很多的人，听到很多的有趣故事，上山的人要是问下山的人这路还有多远，下山的人总会说不远了，结果自己爬上去的时候总觉得很远，最后到终点的时候觉得也没多远，通过这次爬山，大自然给我的启示很多，我爱大自然。

虽然团队活动结束了，但团队协作与团结的重要性却深刻的印记在我心里，我知道在今后的工作或生活中，团结、协作都将是我们进步或成功的必要因素。今天的体验与感受将使我一生受益。

经过这两天的旅游，一解工作的压力，同时也体验到很久没接触的大自然，这次的旅行是值得去的，学到了很多东西，也乐在其中，最喜欢的在水上漂流，不仅仅是那种刺激，而是那久违的自由和心情的放松。身心得到了放松，接下来是努力的工作，把那种坚持和团结的精神放到工作中去。

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！