# 公司组织户外拓展活动总结

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-01-16

*公司组织户外拓展活动总结7篇公司组织户外拓展活动总结具体如何写呢？素质拓展训练所给予的启发和经验是一笔永久的精神财富,以下是小编精心收集整理的公司组织户外拓展活动总结，下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。公司组织户外拓展活动总结篇1周末公司...*

公司组织户外拓展活动总结7篇

公司组织户外拓展活动总结具体如何写呢？素质拓展训练所给予的启发和经验是一笔永久的精神财富,以下是小编精心收集整理的公司组织户外拓展活动总结，下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。

**公司组织户外拓展活动总结篇1**

周末公司组织了一次户外活动，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。笑翻天基地的教练，开导我们多向思维的能力，用拓展项目中的问题点引导和体现日常工作中出现的问题，每完成一个项目后一般都会做一个总结，让我们达到成长的目的。

当然，第一的体会是，要事先统筹计划，有领导，有规划。周密的工作方案对明确方向、规范行为、指导实践、完成任务将起到重要作用。

第二，团结协作，拧成一股绳。团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支无坚不摧的团队。

第三，相互信任。因为信任，团队里每个人都感受到了被保护的温暖。信任朋友和同事其实也是给自己机会。

第四，资源合理分配，每一个人都有一个最能发展能力的职位，但是能把个人价值发挥到极致还是离不开团队的沟通和协作。

......要总结的还有很多很多，化成一句话，团队的力量需要个人去奉献，每个人都为团队着想，团队将坚不可摧。

**公司组织户外拓展活动总结篇2**

6月14日，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。

**公司组织户外拓展活动总结篇3**

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。

团队需要做到哪三点可以是优秀团队：

第一，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。

自己做到哪三点可以使团队更优秀

第一，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。所以个人要有一种甘于奉献的事业精神。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。

**公司组织户外拓展活动总结篇4**

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\_\_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。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

**公司组织户外拓展活动总结篇5**

活动时间：本周日上午8点公司门口集合，有大巴统一接送

活动地点：广州笑翻天乐园

活动目的：为加强公司员工的集体凝聚力，提高整体士气，缓解员工压力，增进同事间的沟通与交流，特定于本周日前往笑翻天乐园，进行一天的户外拓展活动。

活动方案及其行程安排：

08：15 -- 09：00 集合，开车前方笑翻天乐园

09：00 -- 09：30 集中进入笑翻天拓展基地：由教练介绍拓展活动的科目，讲解安全等注意事项。

09：30 -- 09：45 组建团队：进行拓展分队,选队长,取队名,确定新队的队歌和口号。 09：45 -- 10：00 破冰训练（团队热身）

视团队队员的男女比例、年龄情况组织进行2-3个团队热身游戏，目的让队员之间增进了解，消除隔阂，逐步增进队员的团队意识。为拓展活动作前期准备。

10：00 -- 11：45 (山谷游乐区)竞技项目：

突出重围---攀 壁： 参与人员站立于悬空的钢丝上，保持良好的身体平衡状态，障碍物重重的包围圈后须徒手攀登5米高的斜壁上。需要良好的心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键。（良好的体能，坚强的耐力和意志力是完成任务的关键！）

木桩桥---天罗地网：队员在通过摇晃不定的木桩桥后，必须经过设置结构错综复杂障碍重重的天罗地网。前有堵截、后有追兵，时间紧迫、困难重重，如何过关？

（要步调一致、灵活应变、果敢的行动，才能完成任务！）

空中钢丝—极速圆木：参训队员从出发点通过位于高空的钢丝，然后再经过连绵起伏的圆木桥返回原地。须具备良好的心理素质和相互支持、紧密配合团队协作精神才能取得优异成绩！（克服心理障碍，面对困难，勇于挑战自我！）

竖网桥--- 悬空摇摆： 参训队员分别站立于竖网的两侧，双手抓紧网绳通过跨度长达40米之宽的终点站，然后从晃荡不定的伸展桥返回。（良好的身体及心理素质、队员的紧密配合，坚韧不拔的意志是成功的关键）

(上图：娱乐竞技训练营方案配图1)

11：45 -- 12：00 活动点评：根据上午各参训竞技团队的具体表现，各队队长的组织领导和队员的组织纪律、精神面貌、团队协作以及团队中存在的不足等方面进行点评！

12：00 -- 14：00 午餐时间（参观杨四将军庙）

14：00 — 16：00 团队大比拼竞技项目：

军事障碍： 此项目由6根横码、软梯、高空平网、高空竖网、空中高杆等部件组合而成。需要极佳的团队协作精神，要求全体参训人员必须互相支持、相互配合，相互帮助及互相鼓励，勇往直前定能出色完成此项目。

超级晃板： 摇摇晃晃的平板，高低起伏的绳索，水面上空的绿色大网，构成了独特的项目，良好的计划，周密的安排对于完成挑战无疑有很大的帮助。

鼓浪屿—平安桥：此项目波涛起伏、连绵不断，钢韧有余。既有连绵起伏又有欢声笑语，让你在欢笑中体验参与的乐趣！（平衡比速度更重要！）

搭桥过河：此项目难度较大。已经将人正常的步伐已经打乱，要求队员有果敢的行动能力、勇往直前的精神才能完成此项目的拓展训练。（检验队员面对困难重重的项目，必须有果敢

的行动能力和相互协作的精神才能完成此项目！）

(上图：冬季版娱乐竞技训练营方案配图2)

以上活动行程，由教练根据当天天气及团队的状况灵活调整，以便达到更佳的培训效果。 其他课程推荐：

1.《超级团队训练营》208元/人，20人成团 2.《卓越领导训练营》168元/人，20人成团

3.《精英团队训练营》128元/人，20人成团 4.《销售精英训练营》128元/人，20人成团

5.《目标突破训练营》98元/人，30人成团 6.《亲子拓展训练营》98元/人，30人成团

7.《新员工融入训练营》98元/人，30人成团 8.《大学生励志训练营》98元/人，30人成团

9.《娱乐竞技训练营》75元/人，30人成团 10《自由团》门票60元/人，自行旅游观光，无教练

精彩玩点推荐：

1.山谷探险区 2.抢滩登陆区 3.水上游乐区 4.军体训练区 5.儿童游乐区

注意事项：

1、乐园项目禁止赤脚，禁止穿高跟鞋、拖鞋，游玩过程中，禁止故意摇晃、打闹，禁止故意跳网、跳水、游泳；

2、为了便于活动，请女同胞们尽量不要穿裙子，孕妇、手术初愈或身体不适者不宜参加项目拓展；

3、请妥善保管好自己的贵重物品，乐园不承担看管物品和丢失物品后的一切责任；

4、乐园部分项目涉及水上活动，酷爱水上项目的游客，可自带衣服，乐园免费提供更衣室，以防不备之需；

5、园区水果、花草植物、蔬菜等为私人所有，请不要随意采摘，天气干燥请注意森林防火，同时不要乱扔垃圾，注意景区环保；

6、乐园水上项目水深0.6米到1米，玩水上项目时请注意手机、钱包、香烟等物品的保管，如不慎落水，请立即保持身体站立，禁止在水中平躺或半蹲，以防溺水；

7、部分项目有一定难度，请挑选适合自己的项目游玩，带小孩的游客，请看管好小孩，确保小孩在大人的陪同和监护下游玩；

8、注意自身旅游安全，尽量避免离安全管理员较远的区域游玩，遵守园内标志牌上的规定如：警告、禁止、注意事项等；

9、少数项目有时间限制、人数限制、方向限制、速度限制、年龄身高限制，一切活动请听从工作人员指挥和安排。

电话：

传真：

**公司组织户外拓展活动总结篇6**

X月X号，一个我铭记的日子。因为今天是我第一次参加拓展训练，在这短短的两天时间里，我体会到拓展训练所给予我们的启发和经验会是一笔永久的精神财富。不管我们身处何地负责什么岗位，只要用心感受就会得到很多。

(1)“信任背摔”：

相信他人，为成功赢取时间----背摔。背摔是一项很简单的活动，就是一个人背对站在1.6米高的地方，你能感受到团队给你的信心，就能平躺倒下来。虽然这项活动看上去很平常，但是它恰恰验证了人与人之间心灵的交流及信信度。能否互相信任都是源于生活中点滴积累。“信任”首先是要相信自己，自己都没有自信，就谈不上互相信任了。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。游戏中短短几个字 “相信你的同伴”就会让背摔者心中充满信心，起码有这些伙伴做后盾，这时心里就会轻松许多。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

(2) “翻越毕业墙”：

“翻越毕业墙”训练是对我们意志的考验，项目要求在规定的时间内将所有的人不借助任何工具爬过一4.米笔直的墙，没有任何工具，所有团队需要全部跨越!当时就想着怎么过得去?结果大家齐心协力很快就征服了石墙。毕业墙让我们每个人的感触颇深，很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体，真正意义上突破了零的突破!在困难面前，我们没有退缩!这个训练给我很大启发：只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

总结：

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，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，但我们是否能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，还需要一个更长的磨练过程。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

在合作中能体会到团队的力量与精神，在竞争中能体会到自我的潜能和智慧，上周六在公司的带领下我们来到广州笑翻天体会到了这两点，这是一个非常有趣的户外活动，比上半年的旅游有意义多了，激发了大家集体协作的能力，提高了大家共同面对问题共同解决的意识。

一天的活动，项目很多，我记得的有攀越高墙、穿越电网、空中钢丝、孤岛求生等等，项目意义非凡，考察我们的团队的组织能力、沟通能力、协作能力、应变能力，在笑翻天乐园也让我们玩疯了，“笑翻天”了，这绝对是磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队最好的方法和活动。通过这些项目活动，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。在活动中，我们在攀越高墙时，失败了四次，甘当人梯的同志为了团队，肩膀都受了伤。一个人在事业上能取得成功，他的脚下必定有人甘当基石。一个团队能有辉煌的成绩，离不开各个成员的密切配合和团队意识。

本次训练活动毫无疑问，这次员工户外活动达到了既丰富员工的业余生活，又能磨练意志、超越自我、熔炼团队、协作创新的目的，这样的体验模式更有助于挖掘员工的内在潜能，提高团体凝聚力，增强工作意识。在训练中依靠彼此间的信任、协作和支持，一次次地挑战自我、战胜困难，加深了对团队精神理解，体会到了工作中信任、协作的重要性，并表示要将本次拓展训练活动受到的教育启示运用到工作中去，为维护社会稳定、促进经济发展作出积极贡献。

通过这次活动，让我们明白完美的团队建设需要靠我们每一个人去努力，让我们共同创建一个相互信任、相互合作、有效沟通、团结互助的工作环境，并把这种优秀的作风带给我们的每一个客户。

**公司组织户外拓展活动总结篇7**

起初是怀着一种不想去的心态，但是当到达目的的时候发现，这个地方真的是适合出来放松自己!而后是开拓者的一番教导使自己心态有所改变!

在这一天里所有的伙伴都有代号，我是地瓜，一个很好记的名字，看来我也很适合做地瓜啊!每个人的代号都很好玩，(水桶，八哥，饼干，男人，女人，南瓜，葫芦娃，樱桃…..)心情更是放松!

第二个团队\_\_的活动让我深刻的体会到了合作的重要性，开始我不相信这个任务会在1分钟全部站起来，但是后来经过我们的\'多次练习，终于把这个任务完成了，虽然那时的自己出了一身汗，但是还是很开心，不过得感谢八哥的相助!

提到那个让我现在还是比较害怕的任务，很大一部分原因是自己不相信自己，目前我都还没有确定下来，以前一直都是自己只相信自己，也许还有一点点跟那时的心态有关，但是真的在掉下来的一瞬间，觉得团队的合作真的是非常默契!(踩伤了华仔，在此感谢啦)

午餐吃的不错，当时一大冲动，自己应该叫做饭桶了!现在还惦记着凉拌芹菜和黄瓜!下次有机会一定还会去!

下午的第一项马兰花的游戏自己很幸庆地瓜我是惟一的一位没有输的参赛者，看着伙伴的惩罚，好笑，好玩。不过让我想起抄写的16份资料，真的就是在什么地方有什么样的游戏规则!到什么地方做什么遵守游戏规则了!

本以为1-30的智力游戏很快就会完成，结果比我想象的难了很多，第一次我们就找出来了6个数字，后来是11个，再后来是17个，再后来是19个，到最后一次是51秒找到了30个数字!每一次失败我们都会找到这次绊脚石是绊在了哪?寻找解决的办法，有聪明的葫芦娃把我们很多的数学算法的题都做出来，以至于我们有很快的速度完成任务!数字从不同的角度看就会有不同的发现，17连到一块，再反过来放，就看不懂了!多了解姚明的蓝球号是23，以前从不关注!现在却是有所收获!

最后的牵手游戏，让我深刻的体会到什么时候都要活出自己真实的一面，学会感恩，学会孝敬，学会想起家中的亲人。虽然在外面混真的很辛苦了，但是爸爸妈妈奶奶永远都是我背后忠实的支持者!成功的时候爸爸妈妈奶奶会替我高兴，失败的时候他们会安慰我，所以我更应该想起他们，更应该去关心他们!小小的一份回报会让他们很开心，很知足!

生命中有你们的存在，我很幸福!

很感谢你们让我有这么愉快的一天，也希望我们在以后的工作中大家一起加油!创造更好的成绩!加油实践家的各位优秀伙伴!

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！