# 企业拓展培训体会范例精编(13篇)

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2024-06-25

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。企业拓展培训体会范例精编篇一...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**企业拓展培训体会范例精编篇一**

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是——我做到了!虽然过电网的任务完成在很后的几秒钟里，但是从一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程——原来我是乐观而积极的!在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景——原来我是勇敢而不服输的!在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板很顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力——原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实!我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下——原来我是能够迎难而上、敢于突破的!我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务;在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气;在过沼泽的时候很大的感触是所有的人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动;翻越毕业墙的时候，给我感触很深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了!”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时是力量。

**企业拓展培训体会范例精编篇二**

9月12日至13日为期两天的拓展训练让我受益匪浅。语句虽是陈词滥调，可感受却是前所未有的。这次拓展训练给予我强烈的震撼，深刻的感悟，触动了我灵魂的深处，必将终生难忘!

活动刚开始的时候，大家都是很拘谨的，可开营仪式上主训师的高昂词调不一会儿就把大家的激情调动起来了，同学们摩拳擦掌，跃跃欲试。而向来不自信的我心里却还是七上八下，忐忑不安，我在心里反复问自己：我体质弱，体育差，我行吗?我会不会就是那个给团队拖后腿的人?如果真的是那样后果会如何?但在大家面前，我极力掩饰自己的情绪，不让大家看出我太多的不安。

活动随时随地充满着竞争，在这里，没有第二，只有第一，每个人都在暗暗较劲，为了自己，更为了团队!

“高空断桥”是第一个高难度的高空挑战科目，也是这个科目让我获益最大!没上去之前，真的是特别害怕，天气本来就冷，我更是紧张得手脚冰凉，站在地上不停地叨叨：“害怕啊!”但是没有后路可退，如果我放弃，全队就没有成绩，那怎么行?!很快就轮到我了，我才发现我是我们队第一个上去的女生，穿好保险衣，定了定神，我就开始往上爬。其实爬个八米高的杆子对我好像也没什么好怕的，可是一站到高台上感觉就完全不一样了!我艰难地拖动着自己的两条腿，不知道走了多久才站在了断桥前。不自觉地向下望了一眼，天呐，眩晕!不敢再多想，不能再犹豫，我鼓起十二分的勇气向前迈出脚步——过去了!可是还得返回，这时腿抖得更厉害了，但是既然能过去，就一定能回去!当我再次站在对面的跳板上的时候，心里真的有一个声音坚定地告诉自己：“我可以!”在队友们的欢呼声中，我下来了，我衷心地感谢安保队员，感谢每一位队友，我向大家宣布：我实现了一次自我突破，我做到了!我更感悟到：生活中很多事都没有你想像的那么可怕，往往是自己吓自己，瞻前顾后，畏首畏尾，还没开始做就失败了，不要想太多，想做就做，justdoit!只要有自信，成功就会属于你!

接下来的科目一个比一个精彩：“天使之手”让我再次挑战了自我的恐惧，同时体会了信任与合作的力量;“穿越电网”和“流程管理”让我收获了团队分工协作成功后的喜悦，而“渡河”则醍醐灌顶般的让我懂得了“退一步才能更好的前进”这一人生的大智慧。最后的“胜利墙”我们以24分38秒的成绩将40名队员搬运成功，更证明了我们是一支卓越的团队!团队整体的胜利和喜悦更是超越了一切!

闭营仪式上，大家的状态明显与来时不同了：彼此间的距离似乎缩小了许多，更觉得队友突然可爱了许多!主训师说的太好了：我们每个人不知从何时起变得越来越狭隘，相互猜忌、信任危机，最终达到矛盾的不可调和，于是我们开始自我封闭，自我保护，但恰恰在我们保护自己不受伤害的同时，也把信任和理解拒之千里之外，这是何等的悲哀!大家的眼圈都红了，因为这番话直击每个人的内心!

感谢学校mba教育中心组织我们参加这次拓展训练活动，通过参加这种体验式的培训，我们真的深刻体验到了突破自我时的兴奋、团队合作后的喜悦，更让我体会到：没有完美的个人，但是可以有完美的团队;人的潜力是无尽的，集体的力量是无穷的!我一定会把拓展训练中的那份激情和感悟带入我的工作和生活中，服从领导、信任伙伴、勇敢自信、努力进取，实现一次又一次的自我突破，成就一次又一次的团队合作，打造一个又一个的成功!

**企业拓展培训体会范例精编篇三**

我校的教师在我们学校，进行了为期两天的拓展训练。虽然是短短的两天，但是在这两天里，我们有欢乐，有感动，有…我们得到了很大的收获。

第一、无论做什么事情之前都要有明确的目标。

拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，我们遇到的目标也许并不具体，“成功”的标准也是众说不一，但是我相信只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。

第二、做事要有周详的计划和正确的方法。

在做七巧板活动时，我们在教练讲清楚规则后，没能在一块很好的商量怎样做，所以这一个活动我们组没能及时完成。所以我们要吸取教训。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，我觉得只要条件允许都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，这样制定出的方案才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

第三、有力的领导。

就我上面提到的活动，就是队员各抒己见，没能及时统一意见。在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

第四、相信集体，学会沟通

在第二个项目――孤岛求生中我深深的体会到一个人的力量是如此的渺小，但有如此的伟大；一个人的智慧是如此的有限，但集体的智慧又如此的不凡。一个人进一步前面可能是“悬崖绝壁”，但退一步可能就是海阔天空！同时我深深的体会到有效的沟通对于我们来说是如此的重要，原来人没有沟通就好比一个人在一个孤岛上孤立无援，没有了希望！如果一个企业没有了有效的沟通，那它将会是一团散沙，离“死亡”也不远了！我们遇到问题时应该尽量将问题简单化，把所有无关的干扰排除。同时我们也应该学会体谅，学会宽恕他人！大家应该团结一致，要有集体使命感和荣誉感！一个人的力量也许是有限的，但是如果能够团结大家的力量那就能够创造奇迹。

第五、信任同伴，相信集体的力量

每一个项目都体现了“信任”和“合作”的意义。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。是他们给我勇气和自信，使我能够突破自我，接受挑战，完成训练项目。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。生活中、工作中没有一帆风顺的路，正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。在活动中，我们却表现出了前所未有的集体力量，原来产生默契的过程并不漫长，就要看你用何种心态去积极参与。这次拓展培训让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。

拓展训练是结束了，正如教练所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，使我们的学生管理工作再上一个新的台阶；能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，我想这应该是我们这次拓展训练的初衷。

**企业拓展培训体会范例精编篇四**

有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

有感二：凝聚力没有人知道接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

有感三：尝试与执行力 “摸着石头过河”是一种尝试，这一尝试带给了我们改革开放三十年来翻天覆地的变化，而踩着梅花桩过河也是一种尝试，这一尝试让我们每个人都体会到了团队的力量，集体的力量，当一个办法不行时，马上有另一个办法付诸行动，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这是尝试与执行力最佳结合的最好体现，我们看到的是每一个人都按照既定的方案不折不扣的执行，在执行的同时，每一个行之有效的方法，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到任务的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着，努力着……

有感四：总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期待着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结可以让你点评过去，正视现在，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

**企业拓展培训体会范例精编篇五**

通过周日一天的室内拓展训练，深有感触，甚至震撼心灵，我怀着感恩的心,与大家分享我经过培训后的心得体会。

1， 带着感恩的心去工作

感谢老板给了我们一份稳定的工作;感谢上司对我们的指导;感谢同事热情的帮助;感谢父母给我们的养育之恩;感谢家人一直是我们坚强的后盾;感谢至亲挚友一路相伴„心中有爱，心才会温暖、热情、有力量，亲爱的同事们，感谢你们!

2， 要有一颗同理心

不管是工作还是生活，要有一颗理解对方的心，当同事间沟通遇到障碍时、当客户投诉时、当上司指出你缺点时、当父母唠叨时、当好朋友误解时„ 要真正站在对方的角度考虑问题，实实在在、设身处地为对方着想。我相信，只要有心，一切问题都将迎刃而解。

3， 团队的力量——不抛弃不放弃

当团队的成员紧紧地环抱在一起大声呐喊：“用心、信任、付出、支持”时，确实很辛苦，但是我们的队员始终坚持到最后，没有因为这些困难而放弃，因为此时此刻每个人都是互相支撑、互相信任的，每个人都是重要的，正因为有着这样重要的每个人，才会有优秀的团队。个人的优秀不算优秀，团队的优秀才是真正的优秀。

4， 心态决定一切

今天的成绩取决于昨天的心态，明天的成绩将取决于今天的态度。对待工作、对待家人、对待朋友，如果你带着抱怨、冷漠、消极、傲慢、自以为是的态度，路将越走越窄，朋友将越来越少，职位收入将停滞不前，甚至你将在竞争中被淘汰掉。企业也是如此，如果没有核心竞争力，将没有市场，从而被市场淘汰。

5， 一人一心——“忠”

受雇于一家企业，就要全身心投入这家企业，因为忠于企业是对一个员工最基本的要求，也是最基本的职业道德。如果每个人都用心于几家公司，将后患无穷。俗话说做一行，爱一行，忠一行。忠于本职工作，忠于上司，忠于老板，因为，“人心齐，泰山移”。认同企业的文化，认同老板的风格。

6，“予人玫瑰，手有余香”

当同事工作遇到困难时，要帮助，而不是嘲笑;因为“良言一语三冬暖，恶语一句六月寒”，也许你的一个小小的举动和鼓励将会带给他莫大的支持。长大了，工作了，陪伴你最多的是同事，用爱去对待陪伴你最多的人，每个人都是善良的，每个人的内心渴望关爱，同时每个人也是脆弱的，也许曾经受过伤，但是，请相信，用爱心去对待他人，你将收获更多的爱。

7, 勇于承担责任

“领袖风采”的环节，更是触动心灵。因为我们平时工作中的一次疏忽大意给公司带来损失，而这些要由上司承担责任，由公司来买单，因为有上司和老板的宽容，才让我们继续走下去，他们默默地承担着因为我们的过错而带来的各种损失和麻烦，甚至是痛苦和焦虑„„我们还能心安理得吗?

责任无处不在。当我们长大了，要承担起赡养父母的责任;为人父母了，要承担抚养儿女的责任;工作了，要承担起作为一个员工该有的责任。把工作当成事业来经营，真正发挥“主人翁”的精神。责任面前要勇敢，就事论事、以身作则、立场明确，从自身做起，树立起高度的责任感。勇于承担责任，而不是推卸责任，只有持“主人翁”的态度，员工才能提高解决问题的能力，企业才能得到进步和发展。

**企业拓展培训体会范例精编篇六**

11月18日，我们长沟中心校的全体中青年教师，在中心校领导的组织下，在大兴古桑园拓展训练基地进行了为期一天的拓展训练。一天的时间虽然非常短暂，但在训练中我们所表现出来的斗志和意志，通过训练所收获到的感悟和体会，却会持续影响着我们每个人以后的工作和学习。

“没有完美的个人，但可以有完美的团队”是我此行最大的收获。拓展训练不同于一般的课堂教学，它是一种“体验式”的教学训练，拓展训练的最大目的是：培养团队精神和整体意识，改善人际关系，了解沟通的重要作用。通过基地教练组织的一系列的活动，就我个人而言，我自己有以下一些深刻的体会：

第一，挑战自我，战胜自我。

在进行的拓展项目中，有一项叫“高空断桥”，大家在安保措施的保护下，要跨越在平地上轻而易举能跨越的宽度。但因为是在高空，所以每个人都产生了或多或少的恐惧感，我们要做的就是挑战自己的恐惧感，跨越这一小步。在人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们挑战自我，勇敢的跨出这一小步，那么我们就能将属于自己的机会牢牢抓住。

第二，无论做什么事情之前都要有明确的目标。

拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，我们遇到的目标也许并不具体，“成功”的标准也是众说不一，但是我相信只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。

第三，做事要有周详的计划和正确的方法。

在每项项目进行之前，我们的队员在教练讲清楚规则后，都会自发的聚到一块商量怎样做才能最好最快的完成。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，我觉得只要条件允许都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，这样制定出的方案才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

第四，团队精神和整体意识在工作中的推广。

团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同发展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任，团队成员就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的队员要紧密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。团队合作中如果没有这些因素，任何工作目标也是无法完成的。

第五，有力的领导。

在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

在仅仅一天的素质拓展训练时间中，天气也仿佛在刻意的给我们的活动增加难度，早晨还是晴空万里，下午就刮起了寒风，但是再恶略的天气也挡不住我们青春的呐喊，我们在这一天中所表现出来的斗志昂扬的气势和强烈的团队荣誉感，使我们感受到了集体力量的伟大。

在一天的拓展训练活动结束后，我们即将出现在自己人生的第一个工作岗位上，我们一定会把自己在团队活动中所体验到的学习精神、坚持精神、尝试精神还有伟大的团队精神，应用在我们即将工作的岗位上，运用到我们将来的工作中，一起去开创我镇教育事业的新篇章，去谱写自己人生的新篇章。

**企业拓展培训体会范例精编篇七**

初冬的一个早晨，伴随着感动与泪水、团结与友谊，一场别开生面的室内拓展训练就此打响。我是此次参与拓展训练中的一名学员，对于我来说这次体验式培训给我留下了太多的感悟和体会。

在拓展训练培训之前，我本以为这只是和往常一样的一次培训。本身自己没有把这个放在太多心上，脑袋里现在想想当时还在为某项研究而不得不去冥思苦想。这次由于学院领导的一致安排，也就只能把它当做一次任务，来“体验”。

由于天气气候的缘故，此次拓展训练培训活动也就选择了在室内举行，本以为这样对于我这样的人来说应该是最好不过的待遇了。(因为自己可不想在这户外，天寒地冻的，把自己冻坏)可是现在回头想想，也许是错了。

在行远顾问合肥拓展训练公司教练的一声号角下，我们开始了一天的室内拓展训练活动。我也踏着自己的步伐，和老师的步伐，体验着这种培训方式。但是思想，在一开始还是不能集中，自己也没有进入到这样的培训之中。以致于一开始，自己好几个简单的热身动作也都没有完成。但是，在正式的拓展训练培训项目开始之后，我彻底的改变了对于此次培训的片面理解。

生命之旅，开启了拓展训练的培训之门，也开启了自己的感恩之心。

从互掰手腕搞得筋疲力尽到探究生命中究竟是否有绝对的“对与错”，过往的岁月你究竟因为多少鸡毛蒜皮的小事而逝去了那个你曾经最亲密的人;从在黑暗里孤独地拥抱自己到聚集在一起互相给予有力的握手，角落里独孤迷茫独自行进的你是否因为一次亲密的拥抱让你感觉到了心灵深处的那份温暖和前所未有的踏实;从一笔笔划去你生命里最重要的人和事到审视你灵魂深处最难割舍的那份情感，忙碌的你曾否想过为最珍惜的人放缓那匆匆前行的脚步;从领袖人前的风光无限到背后那份独自承担的辛酸和苦楚，不论是在工作还是生活中扮演各种角色的你是否真正的去担当起了那份本属于你的责任。

从拓展训练培训中慢慢拉回自己的思绪，渐渐的眼睛迷失了一切，我偷偷的把泪水擦拭。回想这以前走过的人生隧道，想想也应该知道该如何出发。

20xx年，这场拓展训练培训活动我没有白来，感谢领导们给予这次拓展训练的重视，也让我有机会重拾了在拓展训练旅程中所收获的点点滴滴，也再次的感受行远顾问合肥拓展训练公司，谢谢他们。

**企业拓展培训体会范例精编篇八**

短短几天的拓展训练时间结束了，马上就要回到各自的工作岗位，一路上脑海中浮现这几天的一幕一幕……在这几天当中给我的感触很深，又一次得到锻炼和成长。本来是在国庆放假期间，说心里话是不想去，抱着既来之则安之的态度来了。江老师说起，年轻人应该做自己该做的事而不是自己想做的事。学习，成长，锻炼自己是我们应该做的事，虽然很累很疲惫，还要忍受皮肉之苦，但感觉收获很大。所以，这是个非常有意义的国庆节。

下面我给大家分享一下我的感悟：

1、沟通很重要，是交际的开始。如何做到有效沟通---主动出击!

人与人的交流很关键，在我们营销的道路上更为重要。做销售的首先要把自己推销出去，陌生的队友们从四面八方走到一起，需要我们主动交流，尽快在短时间内融入团队，让大家记住你，记住你所做的行业，给大家留下深刻的印象，所以，结交需要主动出击。

2、要学会适应环境。在最短的时间内适应一切，融入集体，融入你的团队。我们平时也一样，要适应大的社会环境，环境不可能来适应你!把自己的个性化极强的一面，主观意识太强的一面收敛一下，顾全大局，适者生存，不适者淘汰!

3、最大的敌人是自己。这是两个高空训练后给我的感触。有些困难是自己给自己制定的，其实，真正做起来并没那么难，只要战胜自己，相信自己能行，你就一定行!如果连尝试都没尝试怎么就知道自己不行呢?

4、人的潜力是无限的。人的潜力需要不断的挖掘，珍惜每一次挑战自己的机会，不要把自己局限在一定的范围内，认为好多事情办不到。论文写作要勇于冒险，敢于尝试自己从来不敢做的事情。你会发现，你不比别人差!你也很优秀!

5、重新认识销售：

会说话，说对话才是关键。

销售是帮助你成长最快的方式。

销售是未来最黄金的职业。

销售是高雅和高品质生活的象征。

销----自己，售----价值观。

说话的艺术在于会说话，说对话。我们的客户有不同的类型，处事方式也不同，所以，我们要学会变通，不能一成不变。首先分析客户是什么样儿的性格类型，然后使用合适的应对方式。

6、要学会换位思考：

这是“领袖风采”模拟给我的感触，自己也亲身体会了作为领导肩上的担子有多重，所要承担的责任和那么多无形的压力!站的高度不同，看问题的角度也就不同。其实我们应该相互理解，作为员工应该站在领导的角度上多替她想想，多为公司想想。公司发展好了，员工待遇自然也就好了。

所以：我们要把个人的目标上升到公司的目标;

我们要把个人的理想上升到公司的理想;

我们要把个人的价值上升到公司的价值;

我们要把个人的意义上升到公司的意义!

7、思想汇报目标要明确。为什么执行力不强，是因为目标不明确，要确立明确的目标，长期，短期，近期。要具体，量化。写在纸上，脑子里要不断的重复想这个数字，要超越它，目标是用来超越的，不是用来完成的。

8、执行力的重要性。执行就是把“思考”转变为“现实”的过程。想的再好，说的再好，不执行(行动)就没有任何结果。只会产生思想的垃圾。在一个团队里，谁先动起来，谁的执行力就比较强，谁就可能成为领导者。执行的快慢，直接关系到企业效益的高低。所以我们还要高效执行。

结果提前，自我退后;结果第一，理由第二;

速度第一，完美第二;认真第一，聪明第二;

决定第一，成败第二;锁定目标，专注重复。

9、八小时之内求生存，八小时之外求发展。说到这里感觉很惭愧，好多时间都没有好好珍惜。老天给每个人的时间都是一样的，为什么有的人很卓越，有的人却很平庸，在短短几年内差距就很大，是我们的大脑实在太懒惰了。所以一定要珍惜时光，做一些有意义的事，年轻的时候苦点儿累点儿没什么，等我们老的时候才能有个安逸幸福的晚年。

10、要积极乐观的面对困难，勇于挑战!把每一个困难都作为锻炼自己的好机会。如果我们每个人都能这样想，所有的问题都不是问题，自然就迎刃而解了。所以我们要毫不畏惧，范文参考网勇往直前!要这样看待困难：

挫折=存折压力=动力障碍=最爱，一分耕耘，一分收获。当你能梦的时候，就不要放弃梦。

总之，这次培训让我学到了很多，感悟到了很多，成长了很多。希望我能把以上的这些理论都用于工作和生活当中，时刻提醒自己，激励自己!不断前进!

**企业拓展培训体会范例精编篇九**

怀着激动的心情，我很荣幸参加了为期七天的中青班干部培训，这次培训让我记忆深刻，这是我人生中的一笔宝贵财富。在这几天里，我学到了很多东西，也有了一定的进步，同时也认识到自己的不足。忠心感谢公司领导给我们提供这次珍贵的提升自我的机会。这次培训内容丰富，既有户外拓展训练，又有理论培训，整个培训安排井然有序，队员们全心投入，深入学习,奋勇拼搏。使我进一步理解了如何与上下级沟通,认识到了什么是团队，什么是团队精神，什么是团队协作，以及如何建立高绩效团队，拓展训练更是磨练了我们的意志，培养了我们团结协作，奋勇拼搏，相互关爱，相互进取的精神。通过这次培训，我们都有所得，有所思，有所悟。对我而言感触尤为深刻，我有以下心得体会：

一、户外拓展训练让我对团队建设有了进一步的认识和了解。在老师的指导下，我们分成了六个小组，并分别给自己的小组取了名字、口号。直到现在，每一个项目，每一次感动，每一次挑战，每一次自我的超越，都仿佛还在眼前，我相信这些都将成为我宝贵的精神财富，激励和帮助我获得成功。

我们一共进行了接水、走钢丝、翻毕业墙等几个项目的培训。给我印象最深的是“翻毕业墙”这个项目。“翻毕业墙”考验的是团队合作能力，在有限的时间内，让所有队员都翻过墙确实不是易事，需要团队拿出一个大致的脱险方案，队长必须要有大局意识观，倾听及采纳每一个队员提出意见和建议，充分了解团队的每一个队员自身素质及优点和缺点，合理有序的安排各项工作，充分发挥了每一个队员的潜力，然后综合做出有力可行的决策。通过这个项目，我深深感觉到团队的力量是很大的，团队的智慧也是很强的。关键是队员之间要相互配合，积极参与。

二、理论培训让我更好地掌握沟通艺术，了解了什么才是团队。

(一)关于对沟通的认识

1、下级同上级沟通的时候，下级要会表达，对所沟通事项的主题、重点、思路要清晰;而上级也要会听，听出重点，给下属指明方向。

2、同级之间的沟通要讲配合，明白针对事情自己应该怎样做，做到什么程度，对方才能接受，并且需要对方做什么，做到什么程度，才能达成双方满意的结果。

3、上级同下级沟通要时，上级要多讲表扬、鼓励话语，对下级所做的工作及时给予肯定。

4、平时工作中的沟通，需做好主动出击，提前沟通，这样就可避免产生争议和抱怨。其实出现问题并不可怕，可怕的是明知有问题而不做沟通，导致误会、争执的产生，反而还不能达到双方满意的结果。

(二)关于对团队的认识

1、通过对海尔集团、狼性文化的学习，我想到了很多，也感悟到了很多。通过系统的学习我认识到：团队就是有共同的目标并认同，为结果担负共同责任的一群人，他们有着严密的组织，各尽其责，有强有力的领导核心。团队精神就是相互合作、相互服务、相互支持、相互信赖。

2、要建立一个高效协作的团队，必须要克服缺乏信任、惧怕冲突、欠缺投入、逃避责任、无视结果这五大障碍。

信任是一个团队协作的基础，是团队高效协作的核心。冲突的爆发和解决是保持团队健康的重要条件。欠缺投入的主要原因在于团队成员没有明确的目标，或者不了解工作的真正意义。逃避责任的产生是缺乏对整个团队的责任感和归属感造成的。当团队成员把他们的个人需要或他们的部门利益放在整个队伍的共同利益之上的时候，就导致了无视结果。

3、建立一支高绩效的团队，我们可以利用目标和价值观、赋能、人际关系和沟通、灵活性、最理想的生产率、认可和感谢、士气这七大策略。

三、将我们学到的沟通艺术及团队建设的知识转化成行动，最终上应用到工作生活中来。

通过这次培训，对沟通艺术及团队建设有了一个比较系统的认识，但这只是一个好的开端，还需要我们不断学习，不断努力，不断进取。“师傅领进门”，我们还需要不断的修炼，还需要将理论转化成具体行动，最终应用到具体的工作生活中来，全面提升自己的行为能力和工作水平，更好地满足工作的需要。

**企业拓展培训体会范例精编篇十**

为期两天的拓展训练很快就结束了，虽然时间短暂，但是我们大家却收获很多，感受颇深。这不仅是一种单纯的训练，也是一种文化、一种精神、一种理念的传承;是一种思维、一种考验、一种气概的体现。通过参加本次拓展训练活动，使我开阔了视野，增长了见识，身心受到一次大的洗礼，衷心感谢公司给我们提供了这次体验生活的机会。

回顾本次训练，仿佛仍历历在目，特别是在困难和挑战面前，上至领导，下至普通员工，人人都无所畏惧，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。

在训练开始前 ，教练做活动讲解，在“忘记年龄、忘记性别、忘记身份”的宗旨下将我们分成了10组。从此刻起，我们所有的组员就拧成了一股绳，迅速的完成确定队名、队旗、队训的各项工作。从拓展训练的第一项活动开始，教练就及时的让我们针对每一个项目组织进行讨论，分析在完成任务过程中的得与失，总结成功的经验和失败的教训。虽然两天的拓展训练较为辛苦，有成功、有失败、有喜悦、也有遗憾，但无论是我个人还是我们这个团队都有很大的收获，总结起来用六个字形容就是——“团队”、“信任”、“超越”。通过这一系列科目的训练给我一些启迪：

一、明确任务是完成任务的前提

接受任务时，在没有搞清要求、规则和标准的情况下，不能是盲人骑马走哪算哪，只有明确了任务、方向、目标，才能避免蛮干，走弯路。

二、制定正确的方案是成功的必然

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。如果开展一项工作，实施一项工程，没有一个周密的方案，就会受到挫则，甚至失败。经验告诫我们制定工作方案时必须把问题想到前面，充分估计到可能遇到的问题，不能等出现问题后才坐下来研究对策，这样既使能及时纠正偏差，也会受到损失，错过良机。

三、团队的凝聚力是提高竞争力的保证

人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，又可能导致失败。相反，团队的所有成员人人都易事业为重、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。当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时就能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。

四、提高执行力是完成任务的根本

这次训练的全过程中，所有的队员都为团队完成各训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了任务。

通过总结拓展培训的经验教训，也是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。我作为一名普通员工可以平凡，但不能平庸，要提高一下能力：

一、领悟能力。在接受任务之前，一定要弄清上级希望做什么，然后可以以此为目标来把握做事的方向，决不一知半解就埋头苦干，防止力没少出、活没少干，结果是事半功倍，甚至前功尽弃。要明确清楚领悟透一件事，胜过糊涂干十件事的道理。

二、计划能力。执行各项任务时，要按照轻、重、缓、急列出计划表，理清明天、后天、下周、下月、甚至明年的工作计划，在实施的过程中，慎重把握关键性问题，不能因琐事影响该做的重要工作。

三、执行能力。第一要认真学习，提高自身素质，不断丰富理论知识，提升业务水平，增强管理能力，具备落实执行力的能力。第二要积极主动地自觉完成自己职责范围内的各项工作，知难而进，扎实做好每一件事，力争把小事做细，把细节做精。第三要不折不扣，保质保量的完成领导交办的各项工作任务，养成良好的回报习惯，使自己负责的工作不断完善，不断进步，不断创出新佳绩。第四要严格执行各项规章制度，保持严谨的工作态度和作风，为公司再创辉煌作出贡献。

拓展培训心得范文相关文章：

1.拓展培训心得体会范文3篇

2.拓展培训心得体会范文4篇

3.拓展训练个人心得体会

4.拓展心得

5.拓展训练心得体会1500字范文

6.关于拓展培训心得体会范文

**企业拓展培训体会范例精编篇十一**

短短的两天户外拓展训练很快就结束了，但我的心久久不能平静。在这次活动中，我收获了太多的感想，有着太多太多想说的话，在我过往的生活和工作经历中，从来没有过如此强烈的感悟，当我和队友们经历了一次次的困难的考验，完成一个又一个挑战时，我发现自己站在了一个新的高度，重新思考很多曾经难以跨越的思想障碍和问题，是什么给了我们力量，是什么让我们的心重新温暖，又是什么让久违的信任再次降临，这一切源自于我们大家真诚相待，齐心协力,团结一致，共同面对。

在第一个同舟共济的游戏里，我们共同努力以第一名的好成绩完成了看似不可能很快完成的的任务。游戏开始，在短暂的共同商议后，本着强——弱——强的队员搭配原则，大家小心、努力地完成需要的每一个环节，汉文同学更是第一个走上吊绳，去试验怎样从吊绳上安全着陆的方法。在最后关头，大家紧紧抱在一起，由于轮胎太小，有的队友需要直接踩在另一个队友的脚上、身上，但是没有一个人叫痛，当时大家只有一个共同的愿望，不要让任何一个队员掉下去，要坚持。当我们成功的时候，每个人都难以抑制内心的喜悦，高歌欢呼，那样的开心，是赚多少钱拿多少项目也无法比拟的一种成就感，那样质朴，那样真实可爱，大家都像孩子一样互相分享着成功的喜悦。

在自力更生做午饭的环节，又是另一番可爱的景象了，从来没有炒过菜的菊花被柴火熏得满脸是黑烟，汉文收拾好新鲜的鱼，金梅用不太熟练的刀功切好了菜，大家认真地讨论鱼要清蒸还是红烧，还有另一些队员在写队旗，想口号，大家伊然一家人一般自然、亲近，完全没有陌生，防备和拘谨。这样的开心，有多久没有过了?当大家在饭后在草坪上疯玩“老鹰捉小鸡”的时候，那样开怀的笑声瞬间勾起大家对童年的回忆，孩提时的欢乐，有多少时候能出现在我们现在的生活中。如果不是这次拓展，大家内心的那些简单的小快乐要在什么时间、什么地点才得以释放?

在做“天使之手”的游戏时，是我个人面临的最大的挑战，这个好听的名字本质就是恐怖的高空走钢丝。首先我畏高，其次我有腰伤。但是规定团队必须每个人都过，我内心挣扎着。前面的队友完成了下来鼓励我并告诉我一些小决窍，身边的队友也说要我挑战一下自我，于是我决定，搏一回。当队友黄诚紧拉着我的手在钢丝上迈出第一步时，我害怕得不能呼吸，一直立在绳上不敢动，这时，我听见我的队友们在下面在呼喊，加油，你一定行，你很棒!那一瞬间，我似乎放下了所有的惊恐，鼓起勇气再次走出艰难的一步，我想说，如果没有那些鼓励，没有那些加油，我无法坚持，我无法战胜那个害怕的我，谢谢我的队友们。

在玩“风雨人生路”这个游戏时，无法预知前面的路，仅凭这个听上去都让人不安的名字内心就有些让人担忧，没有方向，不知道何时完成目标，没有任何指引，更没有基本的保护措施。有的只是一名队友牵着的这只手，这名队友，我并不熟悉，他决定着我的一切，我看不见，只有依靠他，他会带我走过怎样的路，又如何避免受到伤害，这一切犹如身处迷雾，完全茫然。但当他牵着我的手到达终点听到那优美熟悉的琵琶语的音乐时，我知道我安全了，从一路的紧张中解脱出来，我迅速地回忆我和队友走过的每个坎坷，最初，他小心翼翼地让我一步步挨着他的脚走，到我们达到一种默契后连续的大步，到后来遇到一个陡坡他用身体挡着我慢慢滑下，再到他用手使劲拍打可能会撞到我的头的水泥墙，还有他细心地让我摸着铁索让我在摇晃的桥上找到每一个着力点，还有许多许多。我能感受到，他认真谨慎地想着每一个困难需要跨越的方法以及怎样用一只手去传达给我最准确的信息，让我不要受伤，不要偏离方向。那一刻，我泪流满面，我有多久没有这样信任一个人，我的队友给我的那种安全感，那种共风同雨的感动让人无法平静，我只想对他说：谢谢!当我们浴血奋战在这个适者生存、优胜劣汰的社会时，我不相信任何人只相信自己，在处理与客户关系时，我把这些看成猫和老鼠的游戏——甲方乙方，在与员工的相处上，我一直把握着用人并疑人的原则处处设防。信任是什么呢?这两个字太遥远。而那一刻，我的队友，用他的友爱，他的呵护，他的力量，他的无私让我明白，人与人之间最重要的是信任，关爱。其实在我的成长和成就背后，有多少亲人、朋友的支持，有多少无私的关爱，太多的时候，我们被利益蒙住了双眼，看不到真相，当一个人心中有爱懂得感恩的时候，当你懂得怎么去爱你身边的人，家人，朋友，员工时候，你才能够成为一个真正让人尊重的人。当为人子女，为人父母，为人老板，为人朋友不能让身边的人感受到你的关心和爱不能为他们带来快乐，你就是坐拥有整个江山，又意义何在?

在这次拓展训练中，我收获了太多太多的心得，如：感恩，团结，信任，友爱，沟通，严谨，责任，细节，执行力，合理分配资源，团队配合等等，可是更让我铭记于心的是我们在这两天之中建立的同学之间真挚的友谊。若干年后，当我们白发苍苍，我们是否还能够再聚首，笑谈当日祥春同学被鞭炮捉弄的窘迫，还能迈着蹒跚的小步再玩老鹰捉小鸡......

**企业拓展培训体会范例精编篇十二**

尊敬的公司领导：

首先要感谢公司给我一个可以给自己充电的机会，让我增加了对公司产品，公司制度以及公司未来规划的认知，并聆听分享了三位办事处前辈的销售经验，，使我对我的工作有了更加深刻的了解，对我未来开展工作有很大的好处，可以减少许多犯错误的“机会”。

经过司各位领导的讲话培训，我有了以下几方面的体会。第一，要想做好工作，无论是什么工作，必须先要了解自己的公司，自己公司的产品。只有你懂了，你才能更好的参加到工作中。我以后要更努力的了解学习公司的产品知识，掌握液压件方面的知识，争取在明年熟练掌握公司的基本常识，相关的基本尺寸;

第二，在掌握好产品知识以后，要了解公司以及公司产品在市场中的地位，并掌握相关竞争对手的动向。知己知彼，方能百战不殆;

第三，在销售工作中，要学会沟通，作为销售人员，沟通是我必须要掌握的一项基本技能，只要学会沟通，善于沟通，精于沟通，才能建立起良好的人际关系网，才能把销售工作做好，所以沟通是我目前需要改进的最大方面，作为一名新人，我需要在这方面加大力度，积极向各位前辈学习，并吸取良好的一面，并加以改进，培养自己的沟通方法，努力把自己锻炼成一名可以和各种各样性格的人交往，并能取得满意的结果;

第四，要有一个坚定的信念，我认为这是最重要的。内因决定外因，只有你自己相信你的公司，相信公司的产品，相信公司的制度，相信公司的领导，才能在工作中让你的客户相信你，否则工作将会很难进展下去。

作为一名销售人员，坚定的信念可以使我们更加的富有激情和斗志，让我以饱满的热情投入到工作当中去。

在xx月12到13号的拓展训练中，我感觉到做销售，不仅要有良好的销售技能，同时也要具备良好的身体素质，身体是革命的本钱，只有拥有一副健康的体魄，才能更优秀的完成工作。团结，组织，沟通，信任和客服是我这两天来最大的收获。在工作当中只有上下一心，团结一致，力往一处使才能更有力量，再加上及时的信息传递和沟通，公司销售人员培训个人心得。并保持绝对的信任，在工作中要勇于打破传统，突破惯有思维，克服陋习，不断学习，善于创新，才能不断的成长进步，更加高质量的完成领导交给我的任务。

谢谢!

**企业拓展培训体会范例精编篇十三**

今天，我们坐车去阿城平山参加素质拓展训练夏令营。

在路上，我们在车上一边看着窗外美丽的景色，一边唱着欢快的歌曲。到了基地，我们开始了拓展训练。第一关是蛟龙出海。游戏规则是一个人的左腿和旁边那个人的右腿绑在一起，然后两个人一起走，看哪一对的速度快。还有“过电网”、“扫雷”等等好多有趣的游戏，一共有近十种游戏。

我玩得非常开心!让我印象最深的是过电网和扫雷这两个游戏。过电网是这样的，有一张电网，哈哈，是假的!上面一共有二十个洞。队伍中的每一个人都要从一个洞中钻过去，而且其他人钻的洞不许和前面人钻的洞一样，并且一旦有人要是触网，前面做过的人都要从头再来。意思就是就算队伍中全部的人都过去了，只有一个人触网了，整个队伍也要从头再来。

从这件事中，老师认真地告诉我们：“你做了一件好事就像往一个有一半水的水瓶滴了一滴清水，别人是看不出来的。如果做了一件坏事，就像一滴墨水滴到一杯清澈的水里，一杯水就被污染了!就必须重新来!”

扫雷就是有一些数字，每个人要从起点一直走到终点，有许多种走法，但只有一条路能走过去，其他的那些条路上都有雷。每当触到雷时，那个人就从原路返回。这件事说明，我们要吸取别人的经验，别人做错的事，我们就千万不要再去做，别人做对的事，我们就要向他学习。

在平山参加活动，我不仅学到了许多道理，更被那里非常迷人的景色吸引着。那里真是山也高，水也清，树也绿，天也蓝。我希望人们不要破坏这里的环境，让更多人感受大自然的美丽!

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