# 2024年公司拓展训练心得体会800字(5篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-06-27

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。公司拓展训练心得体会800字篇一该...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**公司拓展训练心得体会800字篇一**

该次培训授课老师主要讲了《实用礼仪》、《企业文化建设》和《市场营销》三个方面，这几门课程的实用性很强，老师讲的更是生动活泼，公司素质拓展训练心得体会范文。

在《实用礼仪》的学习中，我体会到，一个人只有保持自己良好的个人形象和合情合理的待人礼节，才能赢得别人的尊重。中华民族是一个有着五千年文明史的传统礼仪之邦，儒家“仁义礼智信”的思想举世闻名，而礼则是与人交往的重中之重。结合现实来说，对于我们这样一个在竞争中求生存、求发展、没有垄断优势、在某些方面还要依靠优质服务才能赢得订单的企业来说，以礼待人，良好的服务显得尤为重要。公司的《绩效考核管理制度》中，也有相关规定，例如，不准顶撞客户，要使用文明语言等，我们都要认真领会并贯彻执行。

《企业文化建设》和《市场营销》，讲的是企业如何练“内功”，不断提升和发展自己。

“营销”和“推销”是两个完全不同的概念，“营销”搞好了，根本不需要“推销”。就拿盛康来说，去年春节前花生果的销售就做的不错，订单接连不断，以至于后来生产供不应求，成功的经验是：

1.季节性：春节前是花生果销售的黄金季节，盛康就抓住了这一机会;

2.口味：卤味烤花生果已初步得到了广大消费者的认可;

3.价格：价格适应市场。当时花生原料的价格比较低，但我们成品的价格相对较高，这不但不会影响销售，反而从某些方面提高了公司产品的档次。

盛康粮油专门成立了市场部，以便扩大销售市场。实践证明，公司的决策是正确的，无限广阔的市场等待着我们去开发。再比如说，我们现在主要做的是贴牌生产，公司的成名品牌还没有打造成功，或者说客户知名度还不高，而要打造一个知名品牌是一个长期的过程，在市场竞争日益激烈的今天，我们还有很多的工作要做。

为了营造良好的企业氛围，体现团队精神，我们每天早上六点钟准时集合，在李先生的带领下进行晨练，先是做操，然后是5公里的越野，晨练的过程中，口号声坚定有力，脚步声整齐而富有节奏。

由于身体的原因，我没能参加越野训练，但是同志们并没有对我另眼相看。当我站在路口操场上等待队伍归来时，我看到的是同事们对我宽容的眼神和笑容，真是令我倍受感动，身为聚丰人，我无限自豪。

这次的培训和拓展活动，与其说是公司对我们的考验，不如说是公司给我们的奖赏，大家平时的工作都很辛苦，几乎没有时间放松，集团公司领导趁五一期间专门安排了该次活动，让我们在调节工作节奏的同时放松身心，汲取知识的同时享受大自然的美妙时光，可谓用心良苦。

所以对于公司的这种关怀，我们非常感激。今后，在具体的工作中，我们一定加倍的努力，来回报公司领导如此深切的关怀。

**公司拓展训练心得体会800字篇二**

首先非常感谢公司组积这次拓展训练，同时通过这次团建拓展活动，让我们懂得了很多。

1，团队队列展示，看似简单，其实教会我们，不管不论什么事都要认真用心去对待。

2，战死沙场，正确的战略思路、有效的传达与沟通、士兵的无条件服从决定一场战争的输赢。就像我们平时生活中一样，作为一店之主，必须要有正确的思路计划工作，并清晰地传达到下面每个员工，进行有限的沟通才可以把一个团体带好。

3，拓展训练项目大脚板，一个团队想赢得最后的胜利，必须每个人都要团结，一条心去才能把一件事情做到，哪怕是一个人不齐心就会拖累整个团队。

4，拓展训练项目手拍数字牌，配合与合理安排分配任务非常重要，当分配到各自任务时必须要全心全意对待自己的任务，还要相信团队中的每个人相信他一定可以完成，这是一个团队的凝聚力，彼此的信任。游戏过程中为什么会出现数到自己面前的数会无动于衷呢?不是他不想做好，是对队友的一种不信任导致自己分心。还有就是控制好自己的紧张情绪，一紧张很容易出错。

5，拓展训练项目高空踩钢丝，每个人内心都会有对某件事的恐惧，恐惧会伴随着逃避或找借口退缩。所以我们要勇敢去做我们不敢做的事情，这就是突破和成长，就像我们平时不敢拉客，不敢与顾客交流，当我们勇敢去踏出第一步的时候也许就觉得这件事其实很简单，只是我们内心限制了自己行动。当你跳高可以跨过一米八的时候，一米八以下你就很纵容很轻松完成。勇敢突破让它成为习惯。

6，拓展训练项目划船，意见统一，不要半途而废，既然决定了就一定坚持做到底，十五分钟的造船，如果你做到一半又说这个不行那个不行，所以坚持很重要。

7，拓展训练项目毕业墙，4米多的墙很多人一看就马上否定自己过不去了，很容易放弃。确实那么高的墙一个人肯定过不去，说明一个团结的团队很重要，一个的力量是有限的，一个团结的团队的力量是无限的。只要敢想，坚持不放弃，最后肯定可以成功。

经过这次拓展训练活动，感触最深的是坚持不放弃。

**公司拓展训练心得体会800字篇三**

x年9月7日，在这秋高气爽，金秋收获的季节，我们“熔炼团队，超越自我”拓展训练在我们杨总的带领下出发了。虽然只有短短三天的时间，拓展训练给我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，我相信今后不管我们在何种岗位上，只要用心体会我们就能得到不同的人生感悟。

当我们踏上开往培训基地的大巴时，我们每个人都怀着激动、期盼的心情，教练员让我们每个人都起了有意思的代号，在这三天里我们将不以年龄、职务而都得互叫代号，这样使我们没有了在单位的上下级束缚，使大家都很放松，在经过四个多小时的快乐旅途我们终于来到了风景秀丽，山青水秀的太行山半山腰，我们将要在这里渡过人生中具有非常重要意义的三天。

我们分了两组，每个队分别起了队名，制了队微，编了队歌，拟了口号。我们进行的第一个项目是高空抓杠。这是个个人项目，当我们站在下面时看着对友们似乎很轻松的就抓住了，当我站在7米多的高空中，我突然有点胆怯了，有点想放弃了，看着对友们对我鼓励的眼神，我不能让他们失望，我猛的一下就冲出去了，结果一次就成功了了。原来并不像我们想象的那么困难，只要你勇敢挑战，相信自己就没有办不到的事情，在这项活动中，我们每个队友都非常出色的完成了任务。

我们进行的第二个项目是信任背摔。当我站在4米多高的平台上，教练员问我准备好了吗?其实我心里真的很没底，我很不自信的说：“我准备好了”因为平时在生活中我们受到了太多的欺骗和愚弄，让我们人与人之间失去了信任。我怕我的队友接不住我怎么办?当我听到我的队友大声的说：“我们准备好了，请相信我们，我们爱你”我就开始倒了，当我倒下那一刻，在半空中我感到了一丝凉意，当我被队友那温馨、有力的臂膀稳稳接住时，我感到了从未有过的踏实与信任。这个活动就是任任与责任的体现。在工作中也是如此，作为一个单位我们要建立信任，真诚，加强我们各个部门的配合，提高我们的工作效率。

我们进行的第三个项目叫盲人方阵。这个项目是团队项目，我们最终失败了。失败的原因有好多，本来这是一个简单的任务，而我们没有提前做好沟通，没有领导统一管理，而是在各自做战，而到最后我们也没明白我们到底要做些什么?在盲目的各自行动，而没有理解透这是个“团队任务”真的很遗憾!这项活动让我们深刻的认识到在我们工作当中保持有效的沟通是多么的重要，只要互相交流，互相交换信息才能充分发挥集体的力量!

我们进行的第四个项目是悬崖速降。当我一个人站在20多米的悬崖上，往下看那一瞬我有点发晕了，我竟然有点手足无措了，我始终不敢迈开我的双腿，但当我真正的跳了两下后，原来是这样的刺激，这样的富有挑战性，最后顺利完成任务。这就是我们在日常生活中对一些事情缺乏勇气和挑战，使我们失去了很多机会。通过这次活动，我将对以后的工作当中勇往直前，越越极限!

我们进行的第五个项目叫人生坎坷路(牵手)。这个项目是我印象中最深刻，给我感触最深的一个项目，当我的同伴戴上眼罩的那一刻，我从她的脸上看到了她表现出的那样孤独、无助、不知所措，当我牵着她的手迈出我们共同的第一步，我知道此时她的安全撑在我的手中，我要保护她的安全。一路上我们经过了山坡、独木桥、泥泞，荆棘终于到达了目的地。虽然很累，虽然湿了双脚，磨破了手皮，但我的内心真的很高兴，因为我的队友很安全的到达了。在这个项目中，让我想到在我们的人生道路上有很多帮助过我们，当我们遇到困难时是谁拉我们了一把?就像刚才我因为没有照顾好我的同伴，让她不小心擦了一下手，就像小时候父母没有照顾好我们而自责着，而如今我们有了自己的工作，可能有了自己的家庭，已经为人父，为人母，有了自己的孩子，而你多长时间给父母打一次电话?多长时间回家看望一次父母呢?此时我的泪水已经湿了眼眶，因为在我的成长过程中我做为一个女儿，一个朋友，一个同伴我做的真的不够，真的很感谢我们教练员给我们上了人生中很重要的一堂课，它将教会我在今后的工作和生活中如何去感恩，如何去做人!它将让我们时赢刻用一颗感恩的心去善待所有帮助过我们的人……

最后一个项目叫深海逃生也叫毕业墙。就是不能借助任何工具和外力，我们全体成员在最短的时间里翻越7.2米的高墙，就算全体毕业。因为时间的紧迫，我们的男队友一个个自觉的搭成人字梯，先让体重大，年龄大，我们女生先上，在我们共同的努力下我们以优异的成绩完成了最后一项任务。当我们全体站在毕业墙上欢呼的那一刻，看着下面的战友手磨破了，肩膀也渗出了血迹，我知道了什么是勇敢，什么是奉献，什么是大无畏精神，使我想起了一首歌是这样唱的：“一要筷子轻轻被折断，十根筷子牢牢抱成团”我们为那些甘为人梯，为他们的勇敢，奉献鼓掌，感谢他们，没有大家的共同配合，我们最终不可能完成任务!

3天的培训时间很短，但意义重大。永远不会忘记背摔台上的那坚实有力的臂膀;不会忘记那坎坷人生路上教会我们时刻用一颗感恩的心去善待所有的人;不会忘记那毕业墙的那一幕幕感动时刻……当我带着疲惫和不舍踏上回来的路程时，我的心里时终不能平静下来，回来这三天的点滴，让我回味一生，感慨万千!通过这次排练训练让我战胜了自我，经历了心理与生理的考验，让我增强了自信心，让我们全体成员的手拉的更紧了，心贴的更近了。相信每个人都从中得到了多少的启发。在这次拓展中，既有个人项目也有团队项目，只有团队中的每个成员互相团结，互相帮助才能共同完成任务。在今后的工作中，我们要发挥自身的潜能，克服心理惧，敢于挑战，改善人际关系，学会关心他人，树立团队意识。不管遇到什么困难，能历功的跨出就是海阔天空，就离成功近了一步，退缩只有失败。这次拓展将使我受益一生，它将成为我人生道路上重要的一个里程碑!最后我感谢精益公司的全体教练员们，你们让我学到了很多很多……，感谢我们公司登铁公司给我们这么好的机会，我会努力的将我所学所思运用到日后的工作中，回报公司!

**公司拓展训练心得体会800字篇四**

20xx年10月28-31日，我们参加了公司组织的拓展训练。整个过程紧张、有序，在锻炼体质、磨练意志的 同时，思想的火花得以碰撞和交流，思维方式得以拓宽和改变，整个管理团队的凝聚力得到提高，组织氛围更加和谐。通过本次拓展，管理团队所有成员的思想和意 志得到高度统一。最后，大家对公司20xx~20xx年的发展战略和实施路线进行了热烈研讨和认真筹划，最终形成的公司《20xx~20xx发展战略路线 图》清晰的指明了未来几年要“扛什么旗，走什么路，怎么去走”，让所有人员都满怀信心，充满斗志。下面谈谈在拓展过程中自己的几点心得。

在《决战巅峰》项目的沙盘演练中，生动、逼真的展现了企业发展过程中的四个阶段：

员工个人能力提升阶段;

部门绩效改善阶段;

跨部门协作阶段;

企业整体协同阶段。

与我们公司的现状结合起来，我觉得应关注以下三点：

(1)各部门在工作中需要从竞争转为合作，从博弈走向协同。

(2)在企业的经营过程中，面对各种各样的市场机遇，我们需要学会“舍得”。只有客观分析企业实际，弄清楚我们对各种资源的掌控情况，学会取舍，有所为，有所不为，才能做到资源的合理配置和优化使用。

(3) 坚持总裁视角，打破本位主义。在实际工作中，我们要时刻关注公司发展的核心目标，抛弃以部门利益和目标为工作核心的本位主义思想，及时修改、完善和调整与 战略发展不适应的规章、制度、流程和组织架构。只有如此，才能够避免各部门的目标都完成了，公司目标却泡汤了的尴尬局面，才会少做无用功，才能有效的配置 公司有限的资源，把好钢用到刀刃上，实现公司利益最大化。

在《歼灭首领》的cs实战演练中，从最初有序的战术安排、人员调配到最后的各自 为战，孤军奋战，形象的勾画出我们好多部门和员工日常工作的真情实景：一开始，所有人都能够清楚的认识和理解公司战略，并认真的在工作中落实，但随着外部 干扰因素的反复出现，或者各种市场新机会的诱惑，我们开始慢慢的、不知不觉的偏离原来的战略目标，最终，我们忘记了一开始的战略，开始根据各自的理解去调 配资源、开展工作。

《沙漠掘金》项目则让大家真实的体验了企业经营可能遇到的种种风险和危机，在危机和风险面前，不同性格的领导、不同类型的经营团队所采取的应对策略也各不相同，当然，经营结果自然也不相同。

整 个拓展，归结到一个主题，那就是我们发的那本书的名字—《请给我结果》。细细想来，在一个企业中，真的有那么一种人，承诺很多，喜欢唱高调，说起来好听， 做起来却什么也没有。他们的回答经常是“没问题”，结果往往是“有问题”。而没有结果的执行，却没有任何意义。犹如一场篮球比赛，灌篮是任务，灌中是结 果。优秀企业与差劲企业的最大差别，就是在优秀的企业中，大多是灌中的人，而差劲的企业，大多是灌篮的人。

最后，谈一下个人对执行力的理 解。执行力的核心是领导力，而领导力的本质是团队绝对成长并将这种成长转化为团队结果。我们常说，个人结果最大化，那是能人;团队结果最大化，才叫领导。 什么是领导者?领导者就是将人力资源转化为生产力的人。没有领导力，哪来执行力?德鲁克曾说：“据我所知，很多人都有出色的办事能力，问题是他们无法甄别 事情的重要性，因此，他们总是纠缠于细枝末节而出不了成绩。”只有领导力强的领导者，才能保持团队的目标长期集中在关键性的目标上，最终形成强大的团队执 行力。

**公司拓展训练心得体会800字篇五**

拓展训练圆满完成，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。这不仅仅是一种单纯的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念的传承。使我开阔了视野，增长了知识，身心受到一次大洗礼，衷心感谢公司给我这么个机会，令我难忘，受益匪浅。

首先培训更新了我们的知识，康教授的《系统工程在管理中的应用》讲座，让我明白了管理的学问和一个系统的目的性和整体性，使我明白了什么事都要先看整体，一个良好的系统“关系”才是最重要的，而且必须把握“用人得当”的原则，才能体现优化整体的效果。学习了这些新的理念，让我收益不少、豁然明白了其中的道理，这对提升我的管理能力和层次有很大的帮助。

回顾拓展训练的全过程，历历在目，参加的活动有：蛟龙出海、珠行万里、人生之旅、鼓动人心、荆棘取水、逃生墙，每一次“游戏”以后，都有不同的体会和感受，每一次大家都坐在一起分享自己的进步，在困难和挑战面前，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，特别是逃生墙，面对4米高的墙，任凭你的能力再强，你也不可能翻越，但是集体的力量却很大，团队中的所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，不管有多难，大家都没有一个人放弃，在面对两次犯规重来的困难下，除了感动，就是那份坚持，最后我们四十多人仅用了10分多钟就成功的翻越了逃生墙。

一个优秀的团队必须有明确的目标，一个完美的团队都会以团结为核心思想，一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，计划性是一个团队取得成功不可忽视的因素。比如蛟龙出海、珠行万里、人生之旅、鼓动人心、荆棘取水这几项活动中都要先有个整体的构思，把活动结合到工作中也是如此，在任何工作之前都要先制定出计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，首先必须要有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任，每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待，其二必须有上进心，无论是职业技能或各种知识的吸取，都需要通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力，其三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要有一颗感恩的心，感想帮助过自己的人，同时尽自己所能去帮助别人，其四必须提倡和强调团结和合作，不管是部门内部还是部门之间，只有精诚团结，把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+1＞2的可能，我们的工作才会一步步的跃上新的台阶。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想不到的事情，过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在我知道了自己是多么需要团队的支持和鼓励，过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要，一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友，由此，拓展到一个组织，整个社会，都不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

通过这些拓展训练给我的启迪如下：

一、要加强企业的文化建设，增强企业的向心力和凝聚力，人心齐、泰山移，团结就是力量。

二、无论干什么都要明确目标，没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。

三、关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，不断征服困难。

四、要及时沟通，使整个工作始终处于控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。

五、态度决定一切，当我们面对困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是自己，所以在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

感谢三立给我顿悟，我要以三立：立德、立功、立言为行为准则，“学而不厌、自强不息”的三立誓言为座右铭来要求自己，“做鹰一样的个人，雁一样的团队”！

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