# 通过公司团建活动总结

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-02-07

*通过公司团建活动总结8篇开展公司团队的拓展活动，可以让团队的凝聚力和团队中角色得到合理的利用,使公司更上一层楼，员工更上，使团队更加强大。下面就是小编给大家带来的通过公司团建活动总结，欢迎查阅！通过公司团建活动总结篇1其实一开始看到“拓展训...*

通过公司团建活动总结8篇

开展公司团队的拓展活动，可以让团队的凝聚力和团队中角色得到合理的利用,使公司更上一层楼，员工更上，使团队更加强大。下面就是小编给大家带来的通过公司团建活动总结，欢迎查阅！

**通过公司团建活动总结篇1**

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。

**通过公司团建活动总结篇2**

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。

**通过公司团建活动总结篇3**

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\_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。

**通过公司团建活动总结篇4**

团队项目并不是靠一个人的智力，体力和能力就能很好完成的项目。它的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的是如何组织，协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如电影深入脑海里，犹在眼前，尤其是“信任背摔”靠的是团队之间的信任，不然怎么敢鼓起勇气往后倒，因为他们知道他们的身后有自己的团队，他们的团队一定会接住他们的，因此他们不惧怕，有一个同学从小恐高，当她迎着风站在跳台上时，内心紧张到无法形容，听着大家的嘶喊声，又充满了勇气。终于带着对队员的信赖我义无反顾的倒了下去，当她重重的砸在队友的手上时她哭了。不是因为她怕了。而是因为开心，因为感动。因为她的这些队友们她战胜了内心的恐惧，那一刻的心情是多么的澎湃。我想只有亲身体会才能懂。还有一个项目就是爬人梯墙，一个3米多高的木墙不借任何外力，靠团队合作征服它。有一个场景很多同学都深深的记得，大个子的男生首先爬上去，健硕的男生半蹲在墙木板下，给女同学们当踏口。其他女生在周围作护手，防止同学从上面摔下，大家各司其职。在短短的2分多钟就已经完成了挑战。看着男生们的肩膀被踩得红肿肿的，感受莫深，让每一个同学发自内心的触动了。

在这次素质拓展活动中，同学们的体验和收获主要有以下几点：

1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们是尽力的；

2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力；

3、学会换位思考

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，无论他们身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这次活动里，感悟最深的真的应该是团队的意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，他们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现状已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而是在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖。

**通过公司团建活动总结篇5**

为增进行政系统人员的互动交流，提高团队凝聚力及协作精神，在董事长和蒋总的亲切关心下，组织了一次户外拓展活动。

活动筹备期，行政人事总监就传达了活动精神与原则。这次户外拓展培训是\_\_集团行政系统难得的一次全家福户外拓展活动，希望大家要以此为契机，勇于接受挑战、敢于承担责任、突破自我极限、磨练提高自己，用实际行动来展示“家人”的风采，活动过程中要牢固树立集体主义观念和团队意识，要严格遵守组织纪律与安全注意事项，高兴、愉快的结束本次拓展培训。

中午时分，各子公司行政经理依约陆续到集团汇合。一行共计20人，分坐5辆车，兴高采烈地向目的地兰田出发。一路上，车队保持队形，控制速度，积极规避行车风险，尤其在进入陡峭的盘山公路后，车队更是井然有序，配合默契。经过一个半小时的车程，我们来到了兰田。兰田，位于临海市涌泉镇，是一个海拔680多米高的山乡，山上地势平坦，酷似川北高原，有茶园、石屋、草坪、竹林、高山平湖等美丽景色，被称之为“台州的香格里拉”。在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主题活动。

拓展活动主要包括三项内容：无敌风火轮、我是最棒的团队及同心同步。分别通过男女单项比赛、男女混合双打、三项大联盟等形式进行比赛。活动规则清晰、便于操作，大家兴趣浓厚、积极踊跃。活动之初，有些人还因为初次认识而矜持腼腆；活动之后，大家便开始称兄道弟、亲密无间。笑容放飞了心灵，汗水流出了压力，自然找回了自我，协作拥有了快乐。

活动结束后，大家欢聚一堂，分享着本次活动的收获和经验。通过这次活动，大家认识到了“木桶管理”的意义，一个人步伐慢，整个团队步伐就慢，最慢的人就是团队的速度；明白了活动主题“营势赢心、赢得发展”的内涵。只有团队的成员思想一致才能行动一致，只有行动一致才能结果一致。

**通过公司团建活动总结篇6**

为了打造一支有凝聚力，有向心力的队伍，x月x日，在单位领导和同事的组织下，全体干部同事一起参加了新组织扩大以来的第一次户外拓展活动。

最近连续几天下雨，一直以为团队拓展训练会在室内举行，到了拓展训练场地后才知道我们被误导了，原来是市内。好吧，就这样暴晒在太阳底下，没有一点点防晒。虽然最后大家都晒黑了，但是在前后都暴雨连天的日子里能挑中一个大晴天，不得不感恩我们的好运气。

在正式拓展训练以前，拓展教练把我们分成了红黄两队，先选出自己的队长、秘书、宣传员和安全员，然后再想出自己的队名、队歌、队标和口号。

我们一共开展了x个拓展训练项目，上午x个，下午x个。上午开展的第一个是拓展训练项目信任背摔。顾名思义，这个项目的开展是建立在彼此信任的基础上。首先上去的是黄红两队的队长。在他们上去以后，大家所有的顾虑一消而散，相继完成了挑战。

接下来是拓展训练项目高空断桥，这个看起来比信任背摔要难很多。在八米高空走木板，对在地上看的人来说，确实有点心惊胆战。我们勇敢的队长第一个自告奋勇上去，能看得出他的紧张，但好在顺利走完了全程，给了我们勇气和经验。一边认真地看我们队长走一边想如果自己上去，每一步应该怎么走。一方面跃跃欲试，一方面无法抑制的担心。教练鼓励员工在人生中拥有更多的体验，哪怕害怕也要鼓起勇气去尝试。员工也是相互打气加油，最后勇气战胜了恐惧，在此后的生活中，也常常告诫自己，要有勇气去生活，要有勇气去经历，毕竟，很多时候，最大的恐惧来自于恐惧本身。虽然过程中免不了紧张，但最终顺利完成了任务，开心。其实在地上帮忙牵绳的同事的担心不比在空中走的人少，而走在上面，其实没有想象的那么难。

休息到下午1点，我们继续开展下午的拓展活动。第一个开展的是拓展训练项目汉诺塔。有午睡习惯的我，由于中午没睡觉，还有点迷迷糊糊。众翔拓展教练首先用5个圆盘给我们做示范，在我们明白了规则之后让我们按队自行商量方法。黄队比我们早想出怎么玩的方法，但是在教练规定的时间快结束时，我们队的郭哥也用31步成功将所有的圆盘从A点移到了C点，但大部分队友还不熟悉玩法。在第一轮比赛中，由于我们队有队友犯规，我们被迫终止了比赛，但黄队也没有赢得次轮比赛的胜利。在第二轮开始前，风云际拓展教练又给了我们时间熟悉玩法，但是正式玩的时候，拓展教练调转了底座的方向，很多小伙伴没反应过来，最后以两队挑战失败结束。在第三轮比赛前，拓展教练又给了我们时间熟悉玩法，此时我们为了在比赛开始后能在尽可能短的时间里顺利完成任务，甚至动用了记步骤的笨办法。但是正式比赛后，教练拿走了一个圆盘，此前记的步骤变成了无用功。虽然变简单了，但是很多小伙伴不懂变通，结果导致我们在这一轮比赛中暂时输给了黄队。我想还是我们的思维不够灵活，由于没有掌握规律，所以稍有变动就不会随机应变。在工作中和生活中我们也应该学会在熟悉掌握规则后根据具体情况做出切合实际的判断并采取行动才能顺利应对工作和生活中的变化。

最后，我们一起开展了同频共振，也需要大家通过喊口号统一节奏并熟练练习才能在尽可能短的时间内完成任务。

事前风云际拓展教练规定队友犯错队长要罚俯卧撑，最后我们红队队长比黄队队长少做很多俯卧撑。很开心自己被分在了红队，感谢队长对大家的付出以及所有队友的支持和配合，这就是团队的力量。

感谢领导和同事用心组织了这次公司拓展活动，感谢领导让我们留了下来有机会参与其中，在寓教于乐中学习到了很多，体验到了团队的力量，信任的力量，规则意识以及思维灵活和熟能生巧的重要性，我会把拓展活动中的反思认真运用到自己的工作和生活当中。难忘的一天拓展训练，难忘的拓展训练体验。

**通过公司团建活动总结篇7**

在拓展培训结束后又回到了工作岗位上时，回顾几天前的野外拓展训练的全过程，依然记忆犹新。训练场上“\_\_队”和“\_\_队”的对战与合作、组内的团结与协作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；教练在协助我们每个队员完成训练任务的同时又交给我们思考和行动的方向。队友、教练，每一个训练项目，每一次教练点评，都历历在目。

我们共有\_\_名队员，整理后编为x队，选出队长、副队长、卫生员。分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定了队名、队标、队歌，口号。通过小组风采展示的方式进行pK，让人感受到团队力量的震撼力。“\_\_队”和“\_\_队”两个队pK，教练问前方需要支援，我们回答后方支持，教练说队长需要板凳，队友就急忙蹲下给队长当板凳，需要袜子就赶紧脱袜子，需要鞋带不假思索的解下鞋带，最后“\_\_队”最先完成，感受到了胜利的喜愉，体会到付出了就有结果的欣慰。“信任背摔”是站在2米多高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实，胆怯不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒！“队员们准备好了吗？时刻准备着”。台下队友叫着背摔台上队友的名字说“我爱你们”就有种莫名的感，一下有了信任感、信心和勇气。信任背摔项目结束后，我们围成一个圈儿，分享自己对这个培训项目的感受，大家体会到人与之之间的互相信任、团队成员之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的巨大向心力，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，就像一艘孤帆，难以远航。离开了拓展训练场，回到了工作环境，只要我们带着团队的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题。

**通过公司团建活动总结篇8**

回眸20\_\_年，\_\_团队的领导的正确带领下，公司业务日益提高，团队的人数日益增长；于是迎来了这一次以不忘初心，坚守使命为主题的军事化的一天，一天的时间让我总结了一些东西；

在这次活动中我作为一个参与者，是一个小队的队长，在几次活动中我看到了我们整个小队里面的活力，一种凝聚力我对我们小队队伍的目标就是争取在活动中每个人可以发挥自己的特长。俗话说，尺有所长，寸有所短；每个人身上肯定都有闪光点，活动中印象最深刻的就是第一场喊口号，我作为一个队长，上去就发现啥都忘了，这使我发现了自己身上的不足，遇到事容易紧张，容易乱。不过我们的队员也都没有去指责，这让我感到温暖。

最后一个游戏让我想到一句话“没有做不到，只有想不到”。从一开始的吃惊道突破自我，这一变化让我体会到一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员的群策群力、鼎力相助，才能最终完成团队的目的。拓展虽然结束了，但它给人带来的影响和思考却是深远和延伸的，通过参与该训练使我增强了自信心，提高了解决问题的能力，增进了对集体的参与意识和责任心。参与拓展的每个人也都感受到了团队的力量，活动加强了相互的交流和沟通，增强了团队的凝聚力，让我感悟到：世界上没有完美的个人，但是可以有完美的团队；人的潜力是无尽的，集体的力量更是无穷的。

我很喜欢一个让人温暖的团队，一个让人时不时看清自己的地方，知道自己的缺点；总结下午四个小队的话，我印象比较深刻的有：做事情要有效的沟通，不做无用功；做事情要有方法，有规划；做事情要清楚自己的定位，不要特立独行；作为员工，自信可以把事情做好，怀着认真的态度去踏踏实实的干；要相信团队的力量，要相信每个人再团队中都是不可或缺的一份子。最后就是希望在接下来的工作中，认真对待手中的每一件事情，争取最快的速度完成。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找