

共 赢

上海新孚美变速箱技术服务有限公司

凝心聚力 赋能未来

上海新孚美变速箱技术服务有限公司2021年团队拓展训练方案

- 企业拓展
- 主题团建
- 校企军事
- 营地教育

A group of people's hands are shown holding a large, ornate golden trophy with two handles. The trophy is positioned in the center-left of the image. In the background, a city skyline with several tall buildings is visible under a clear sky. The overall scene suggests a team achievement or victory.

团队

信息

参训单位

上海新孚美变速箱技术服务有限公司

参训人数

20人

开展日期

2021年12月待定

场地推介

南宁四塘陆战军训国防教育基地

拓展训练课程目标及意义

以“**增进互信——加强团队执行力——提升团队凝聚力**”为主线，引入团队概念核心三要素，整场外训将以“**计划——体验——回顾——应用**”的形式进行，形成良好的团队学习环境，让参与者在**开放、坦诚、互动、快乐**的氛围当中体验团队合作。通过各个项目不同的内在侧重点，在“团队观念”这个主题下结合工作中的实际情况，进行归纳讨论，并建立将活动中的心得体会主动运用在工作中的意识，以此增进学员间的**相互理解、达成信任**，提升学员的**执行能力和敏锐洞察力**，增强学员对企业的**归属感**，培养学员完成团队目标的不懈斗志，强化学员间的**沟通共赢意识**，以提升**团队向心凝聚力**。



时间	环节	时间	环节	时间	环节	时间	环节
第一次	项目：鼓舞飞扬	第二次	项目：默契之旅	第三次	项目：领袖风采	第四次	项目：抢滩登陆
	项目：珠行万里		项目：神笔马良		项目：驿站传书		项目：团队黑洞
	项目：共同进退		项目：挑战150		项目：盲人方阵		项目：迁塔挑战
	午餐午休		午餐午休		午餐午休		午餐午休
	项目：急速密码		项目：信任背摔		项目：默契连连看		项目：沟通魔方
	项目：团队60秒		项目：沙场点兵		项目：不朽长城		项目：协作密码
	项目：巨人进步		项目：龙潭取水		项目：轨道传输		项目：卓越动力圈



急速密码：卡片统一面朝下按摆放要求摆放于桌面，除队长外全体队员排队后轮流持球由起点处前往翻牌，要求先翻出1，再翻出2，以此类推直至翻出13，翻错牌则由培训师将卡片重新摆放成面朝下的形式。

项目意义：团队中服从的重要性；团队执行力；团队信任感的建立；个人在团队理面的定位，发挥自身的优势；资源的最大化利用，真正达到双赢；有效资源的重组，给企业或个人带来的效益。

共同进退：将学员分成人数均等的组别后，各战队肩并肩站成一横排，用魔术贴将相邻队友的脚踝绑在一起；两人相邻腿上的绑绳的位置不能高于膝盖部分，也不能低于脚踝，在团队竞技过程中若绳子脱落，哪里脱落哪里绑好再出发，竞技在起点处开始出发，以“横向”和“纵向”两种团队协作方式抵达终点，按时间长短来确认名次。

项目意义：安排此项目置于团队建设之后，通过项目的联系初次对组建团队后队员之间的默契度和协调能力做出初步判断。可对谁是团队“引领者”还是“拖后腿”的姿态一目了然，从而更好的对每位队员更好的做出要求，以利于在知乎取得更好的成绩。





珠行万里：通过所有队员共同传递一个圆球，整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动(滚动)到下一个队员的球槽中，在整个过程中，圆球不倒流、不落地、不停顿，直到球安全的到达指定的目的地为止。

项目意义：使学员认识到在保持充分沟通对团队目标实现所赋予的重要意义；对市场的即刻变化，学会适应生存而不是抱怨躲避；通过团队协作，共创整体赢利意识；体验高峰体验对团队的促进作用。

巨人脚步：巨人脚步是一个在户外进行的经典团队游戏，游戏稍微复杂，极具挑战性及突破性，在培养解决问题能力的同时发扬团队精神。利用三根树干和三段短绳搭建一个看起来像字母“A”的框架。并让一个人站到横梁上。为使结构牢固，把另外六根绳子绑在“A”框架的顶端。除那个站在横梁上的人外，不允许其他人接触框架，要求队员们把框架移动30米。

项目意义：培养团队协作和凝聚力，掌握资源的合理利用与分配；目标的设定，在明确目标后一个团队要通过彼此共同的努力才能达到成功的彼岸；培养一个团体的竞争能力，培养全体成员同心协力 共同战胜困难的决心与信心。





神笔马良：神笔马良又叫妙笔生花，本项目将团队成员分成多个小组，在地上放一张一平米左右的白纸，每个小组所有队员拉绳子的末端，在不接触毛笔的情况下，按照教练的要求完成指定的任务。最快完成的团队获胜。

项目意义：加强团队精神，培养团队协作能力。感受团队配合中，各成员之间的沟通方式与行为方式的变化及所需要的调整。理解合理分工、各尽职守，为团队目标锲而不舍，专注努力的重要性。提升团队士气，激发饱满的激情。

团队迁塔：要求整个团队共同协作将汉诺塔从初始位置照原样移动到另一个位置，每次只能由一个人移动盘子，且每次只允许移动一个盘子的位置；每个团队的所有成员必须依次移动盘子；在任意一次移动中，较小的盘子不可以被放在较大的盘子下面；正式开始以后，除移动盘子的队员外，其他队员必须站在培训师规定的距离以外。

项目意义：使学员认识到在保持充分沟通对团队目标实现所赋予的重要意义；对市场的即刻变化，学会适应生存而不是抱怨躲避；通过团队协作，共创整体赢利意识；体验高峰体验对团队的促进作用。





鼓舞飞扬：同心鼓运动是一种多人协作游戏，该游戏在一个鼓面直径大约40cm，鼓身上固定沿圆周均匀分布，长度相同的绳子。参与游戏的每个队员牵拉一根绳子，保证鼓面水平。同时裁判将一个排球从鼓面中心上方竖直抛下，队员们齐心协力将球颠起，颠球次数最多者胜。

项目意义：1、全体学员取长补短、团结协作完成共同目标的能力。2、培养学员不怕挫折、不断进取，争创佳绩的意识。3、感受互相鼓励对完成任务的积极作用。

沙场点兵：是一个团队竞争类协作项目，在战场内每个队伍的士兵利用水球攻击对方士兵，规定时间内“存活”士兵最多的队伍获胜。把学员分成几个团队，每个团队有三种角色，指挥官一人，司令官一人，剩下的学员全部是士兵，士兵全部蒙上眼睛在双方在司令官的指挥下去拿炸弹攻击对方，被击中即为死亡，触碰地雷或离开战区也视为死亡，看最后那个队幸存者多，就为胜方。

项目意义：1、建立小组成员的相互信任; 2、促进沟通与交流; 3、体会信息传达准确与否直接影响团队计划的实施; 4、要有好的团队策划方案，更要有好的执行力; 5、在激烈竞争中获胜，取决于团队组织协调能力。





抢滩登陆：这是一个考验团队协作与个人奉献的项目，每个小队根据人数分配不同数量的泡沫垫，全队所有队友利用泡沫垫一次性通过脚下沼泽区域。

项目意义：1、培养领导与分工协作的能力，掌握资源的合理利用与分配。 2、目标的设定，在明确目标后一个团队要通过彼此共同的努力才能达到成功的彼岸。 3、培养一个团体的协作能力，培养全体成员同心协力共同战胜困难的决心与信心。

龙潭取水：从成员之中推选出一名队员当“排雷者”，让其蒙上眼罩，借助现有的工具和其他队员的帮助，使身体悬空将“地雷”(玻璃杯)从“雷区”中安全取出并放置到指定的安全位置。同时，该“排雷者”要遵守全身都不接触地面的原则，在未把“地雷”放到指定位置之前，所有队员都不可以松开绳索和踏人“雷区”。

项目意义：加强队员之间的相互交流。学员通过共同讨论，认识共同决策的重要性。培养团队成员的合作意识，提高团队的整体能力。增进团队合作精神，使学员认识到协同合作在解决问题中的重



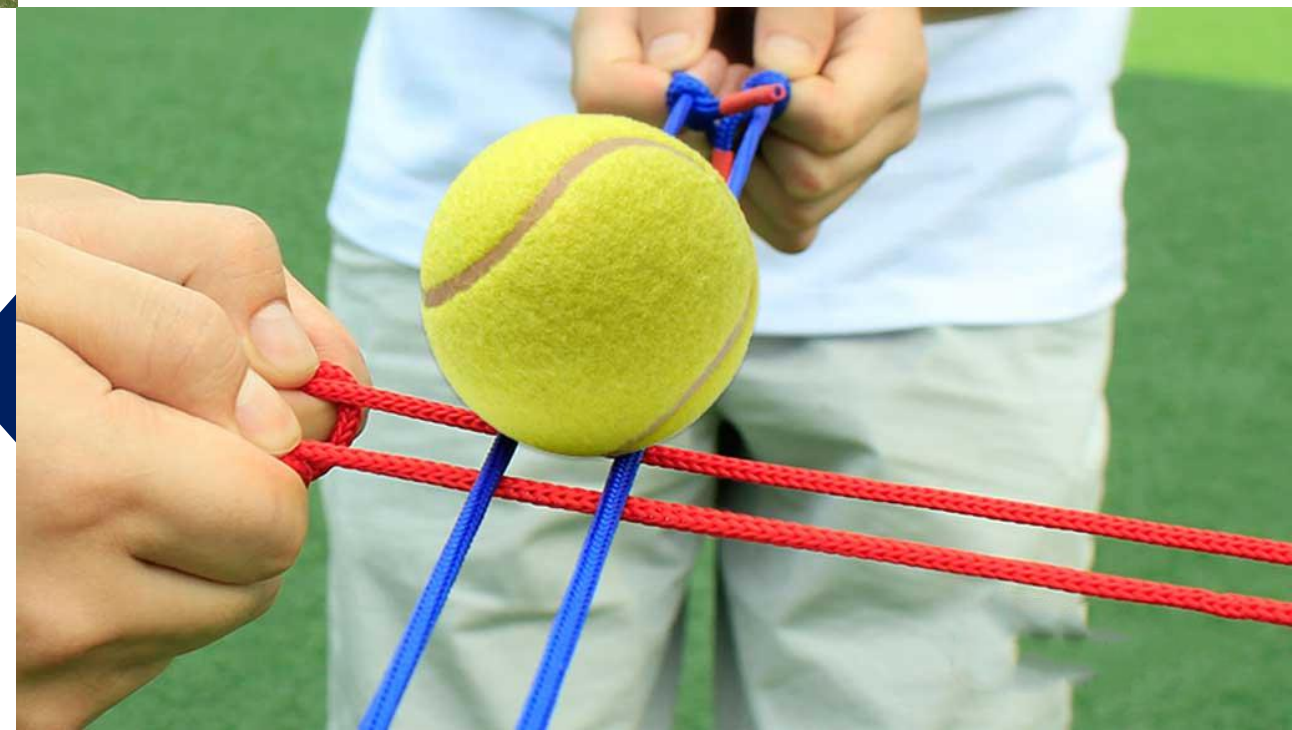


信任背摔：信任背摔这是拓展训练中最具典型意义的项目之一。目的是通过这个活动建立起彼此间的信任关系。当人站在1.4米的跳台上直挺挺地向后倒下的时候，在台下方的同事会用手托起成一个“人床”把台上摔下的人接住。

项目意义：1、建立团队内部的信任感，理解信任和承诺的重要性和力量；相信且敢于托付。2、增强学员挑战自我的良好心理素质、勇气是成功的必要条件、有勇气的人不一定成功，可成功的人没有一个是没有勇气的。3、责任感是组织中每个成员的自觉行为4、规则流程在管理上的作用5、分工合作，团队成功6、培养学员换位思考的意识、鼓励和赞美。

轨道传输：团队成员手拉细线，形成3-4个平行轨道空间，通过配合协作使网球在轨道中安全的行走到底点，最后安全进入桶中，网球行进过程中不允许掉落。培养团队配合协作能力，加强团队精神，感受团队成员之间的沟通方式与行为方式的变化，提升团队士气，激发饱满的激情。

项目意义：培养团队协作和凝聚力，掌握资源的合理利用与分配；目标的设定，在明确目标后一个团队要通过彼此共同的努力才能达到成功的彼岸；培养一个团体的竞争能力，培养全体成员同心协力 共同战胜困难的决心与信心。





领袖风采：通过学员的连续快速报数，决定本小组成绩，最后完成的一组须按照游戏规定，来承担规定好的一定数量俯卧撑。在音乐背景下，培训师与学员共同分享领袖的风采、责任、担当与感恩的意义。

项目意义：1、让领导管理层真正挑起所带领的团队的责任；2、从游戏中深刻感受“责任、认真、细心”的精髓，回答以下两个问题：3、增强有效沟通，提高团队合作精神，清除员工之间的隔阂，增强理解和认同。4、增强员工的责任感。树立主人翁意识，建立“公司就是我的家”的氛围，培养“公司的大成功就是每个员工小成就积累”的心态。

驿站传书：驿站传书借用了一个沟通过程的典型模型，信息从发出者通过媒介传递到接受者，接受者再反馈回发出者这样一个封闭的循环。但此项目最起初还是希望通过一个沟通体验揭示一个执行问题。影响执行力的因素很多，如心态、角色、方法和流程，并不是最终都要归结于方法问题，让参与者接受所谓更快更好的方法。

项目意义：1. 了解沟通的过程和要素，体会沟通中的组织障碍及控制；2. 在没有语言交流的情况下进行良好的肢体沟通；3. 体会沟通的各个组成要素，学会沟通技巧；4. 认识到突破性思维的益处，增强相互合作的团队精神。





不朽长城：全体学员站立围成一圈;学员与学员之间间距一个拳头的距离;每个学员将双手放在前一名学员的双肩上;每个学员缓缓坐在后一位学员的大腿根部;全体学员都坐稳后，每个学员放开双手，上半身缓缓向后倒至大家可承受的程度，保持数秒后，恢复原状。

项目意义：加强队员之间的相互交流。学员通过共同讨论，认识共同决策的重要性。培养团队成员的合作意识，提高团队的整体能力。增进团队合作精神，使学员认识到协同合作在解决问题中的重要作用。

盲人方阵：这是一个以团队挑战为主的项目。用教练给的绳索围成一个面积最大的正方形,看似简单吧。但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，队员会发现，原来难度一点也不小，并且大家将体会到团队的指挥、沟通、协调能力还真不能被忽视。一群盲人在黑暗中摸索，他们必须集体完成一个十分精细的任务。

项目意义：

- 1、沟通技巧，宽容，服从，冷静，周密计划，执行力；
- 2、培养团队成员的沟通意识，提高沟通技巧和决策能力；
- 3、感受特殊情境下完成任务的合作方式；
- 4、了解团队领导人的领导风格对完成任务的影响和重要作用；
- 5、使学员理解角色定位及尽职尽责地完成本职工作的重要性；





急速60秒：在固定的区域内有30张卡片，每张卡片分别代表一个数字，30张卡片分别代表1至30。团队需要完成的挑战是：团队成员需派一名代表到区域内收集卡片，收集必须按照1至30的顺序，团队其他成员只能在卡片固定区域的边缘对收集卡片的人进行语言上的协助，活动总共挑战4到5轮，根据活动现场人数分为两组或者更多组进行竞争挑战。

项目意义：1、培养团队成员主动沟通的意识，体验有效的沟通渠道和沟通方法；2、讲解单向传播与互相反馈的区别，明确沟通前提是换位思考；3、执行力是将信息或想法付诸实践并且需要得到良好的成果汇报，明确团队的执行力是什么；4、面对困难的突破与挑战精神，学会分析事情而决定行动导向；5、明确定位，自己在团队中的位置与重要性，本位工作的完成情况对团队的协助意义；

挑战150：挑战150项目开始前将所有队员分成多个小组，每个小组不少于10人，通过不断优化和分工，在150秒内一共完成5个挑战项目。面对一个多环节，多关卡的工作任务时，如果团队协调不好工作的衔接，没有一个很好的大局观，在交换工作环节时无法有效的运用现有资源，不能快捷的，准确的分析眼前的繁琐工作，并没有安排妥善的计划。

项目意义：1、明确领导力，并进行职责分配、对流程进行掌控；2、既定目标下，团队的统一战略部署，需要统一的执行力来推进；3、时间管理，合理分配时间，利用时间，并掌握时间；4、优化团队流程，提高高效执行思路，增强工作效率；5、加强学员的沟通意识，学习沟通技巧，达到有效沟通；6、保持良好的心态，化压力为动力，不急不躁；





卓越动力圈：拓展训练项目《动力圈》是风靡国际的体验式团队训练科目之一。动力圈拓展项目旨在提升团队凝聚力、开发团队潜能、塑造个人正向信念、锻造钢铁意志。训练过程激情澎湃，斗志昂扬，给团队成员以震撼和力量！我们都知道蚂蚁可以负重三十几倍于自身的重量。每个“成员”就像一只只蚂蚁蕴含着巨大的力量和潜能。同时每位员工在前线冲锋陷阵的时候，背后都有一个团队圈在帮他分担重量。

项目意义：1、体验高绩效团队的向心力和凝聚力形成方式；2、增强自信和自我控制能力；3、建立团队内部的信任感，理解信任和承诺的重要性和力量；4、决不放弃，直到成功为止，克服人性的弱点，为团队目标的实现而努力；5、理解变革中产生恐惧的原因，过渡时期的暂失状态。

温馨提示

- 1、项目列举仅为部分项目。
- 2、操作顺序并非按照所列举的顺序在现场操作。
- 3、教练有权根据学员信息状态和尺度做出适当调整。

预算说明

序号	类目	单价	总价	说明
1	餐饮住宿	95元 / 人 / 天	95元/人/天*20人*20天=38000元	正餐六菜一汤加果盘
2	会议室费	100元 / 半天	100元 / 半天*2个时段*16=3200元	上午、下午、晚上为3个半天时段，每个时段4个小时（先按每天两个时段预算）
3	拓展训练	2000元/天	2000元/天*4天=8000元	含：会场地使用、拓展器材、教练带队、分队马甲、拓展保险、移动音响
		总价预算	38000+3200+8000=49200元	
<div>1、在场地内其他个人消费费用自理。</div> <div>2、保险名单如需乙方购买，需提前两天发给乙方。也可选择和自己单位合作的保险公司购买。（10万元团队意外险起步）</div> <div>3、拓展合同和预付款确认于培训执行日期前10天，费用如需开票统一开具“拓展活动费”普票，8%税金。</div> <div>4、分队服装活动结束后需收回。</div>				

部分客户案例

亮剑拓展资质



中国商务拓展培训师证书



中国户外登山指导员证书



中国CAEP拓展培训师就业证书



青少年成长导师项目教学基地授权书



营地教育导师项目教学基地授权书



中国高级拓展培训师证书



国家级营地教育导师(中级)



营地教育导师认证导师



中国第一届沙盘模拟课程结业证书



WSG野外教育员证书



定向拓展培训师证书



红十字会救护员证书



共
赢

期待与您的合作

We are looking forward to cooperating with you and create future

- 企业拓展
- 主题团建
- 校企军事
- 营地教育

许教练 151-7793-0478