

# 沂源团建拓展培训基地

---

发布日期：2025-09-21

拓展训练是自然地域、山川湖泊等，利用特定设施下的情景模拟下做一些项目，让参训学员在解决问题和应对挑战的过程中，达到“熔炼团队，净化心灵、磨练意志、陶冶情操”的培训目标，拓展培训不是军训，也不是传统的教条式讲座，它打破了传统式的教育模式，并不是灌输你某种知识或者是训练你某种技巧，而是设定一个特殊的环境，让你直接参与整个学习过程。在参与的同时让学员在项目中自己去完成体验，进行反思，从而获得感悟。每个人的所领悟的能力不同，得到的收获也是各不相同。体验式培训是在特定的环境中去思考、去发现，对自己、对同伴、对团队重新认识、重新定位，这是“拓展训练”给参训学员的心灵震撼，挖掘人性较积极、较善良的一面，也是“拓展培训”的意义所在。由于拓展训练这种非常新颖的培训形式和良好的培训效果，很快就风靡了整个欧洲的教育培训领域并在其后的半个世纪中发展到全世界。拓展训练以心理学为基础，同时融入其他相关理论结合日常工作时间，利用团队简练技术，通过项目活动中的情景设置，使参加者充分体验所经历的各种情绪，尤其是负面情绪，从而深入了解自身或团队所面临的某一外界刺激时的心理反应与后果，进而学会控制，实现预期目的，完成培训任务。胆量、配合、默契，来长青拓展吧！沂源团建拓展培训基地

拓展训练的课程主要由陆、海、空三类课程组成。水上课程包括：游泳、跳水、扎筏、划艇等；野外课程包括：远足露营、登山攀岩、野外定向、伞翼滑翔、野外生存技能等；场地课程是在专门的训练场地上，利用各种训练设施，如高架绳网等，开展各种团队组合课程及攀岩、跳越等心理训练活动。拓展训练组成：团队热身：在培训开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。个人项目：本着心理挑战大、体能冒险小的原则设计，每项活动对受训者的心理承受力都是一次极大的考验。团队项目：团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。回顾总结：回顾将帮助学员消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使学员能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。沂源团建拓展培训基地人生不拓展，将来无发展。

长青小编科普：在企业拓展活动开展中，拓展项目的选择不是越多越好，要根据活动的时间，选择项目数量，充分给队员一个思想上认知的过程，这里的项目分享十分重要，必须保证每个人项目结束后有培训师的带领下分享感悟时间，给学员自由的感悟时间，是拓展培训的点睛之笔，是拓展培训的精华所在。大家的思路是广义的，不然领会的只是一个人的感悟。不同的感悟叠加在一起，我们的思路和认知会更丰富，那么我们得到的智慧会更大，成长的会越快，自信和能力随之得到迅速提升，有益于我们的工作和生活，这个是必须要有的，项目多不是好事。在拓展训练参加时间上，要更加企业的年底安排，正确的拓展培训式应该是根据企业活动的时间，由拓展公

司建议适量的培训项目，分享环节必须要安排，这是拓展培训的中心思想。教练在整个培训过程中，其实都是在以启发的形式进行的，在项目体验过程中即幽默有严格，不尽给队员一个深深的放松环境，同时又给队员一个发挥潜能的学习环境，寓教于乐，幽默诙谐，提升正能量。

拓展训练对企业的重要性：对于很多大型的企业，拓展训练项目应该非悉，随着国内企业对于员工忠诚度的高度重视，企业与员工一起进行拓展训练的事情变得平常起来，很多企业通过拓展训练对员工进行必要的锻炼，从而提高员工对于工作的无限热情，员工与企业之间通过拓展训练培养的感情将成为财富。在任何的拓展项目训练当中，都能够让人与人之间的心灵得到交流，参加拓展训练只有对于伙伴的高度信任才能够完成更多的项目，这就映射着未来工作当中，只有通过同事用心的去，才能够获得事业的成功，不能因为自己的懦弱而让整个团队面临失败，只要与同事们一起面对问题，终会取得成功。来淄博长青管理咨询有限公司开拓精彩，展示魅力。

人们都知道培训已经是现代企业必不可少的一个组成部分了，二十一世纪要想获得企业的长盛不衰，只有得到更多的人才才能建立自己企业的中心竞争力，才能让企业不断成长、壮大。这些培训包含多个层次，有基层员工培训、中层干部培训还有高层管理者培训，可以说每个层级的人都需要培训、学习，这是企业提高人才素质和职业技能的做好途径。在众多的培训类别中，有一种是大家自愿参与的，尤其是年轻的员工，这就是拓展训练。那么什么是拓展训练呢？拓展训练是由国外引入到我国的，在90年代开始风靡全国，并得到企业的追捧。这种新的培训形式，结合游戏和户外项目，让参与者能身临其境，感同身受，效果自然非常好，给参与者的感悟更是深刻，尤其是结合培训师的语言提示，更容易让大家看到平时看不到的自身问题和企业问题。大部分的拓展项目是团队拓展训练，当然一些拓展训练公司还会组织一些野外拓展游戏项目来让员工接近大自然。长青挖潜，拓展，更精彩。沂源团建拓展培训基地

开拓幸福路，展示新生活。沂源团建拓展培训基地

拓展训练与您一同共享□Orienteering(定向)源自瑞典语Orientering一词，其原意是：借助舆图和指北针，穿过未知地带，定向常常被人们看成凡是生涯、就业和户外文娱活动中的要紧用具，一哪类找到寂静的垂纶地、僻静的野餐地的用具，一哪类匡助明确本人在丛林中的位置，走出丛林的用具。武士、原野检测者、狩猎者、垂纶者、步行旅行者、登山者、探险者与其它不少人都有机缘领略到定向的要紧性，伴随越来越多的人参预以回去天然为主题的户外活动，定向又成了一哪类掌控的糊口才具。咱们将会觉察，当代的生涯中定向的运用几近是无所不在，它的要紧性不只在于它的有效性，并且也在于它的趣味性。沂源团建拓展培训基地

山东长青管理咨询有限公司，是一家面向全国党政机关企事业单位高校科研等机构，开展党性教育培训的红色文化传播机构。以弘扬红色精神，继承革命传统，增强爱国情怀，增进民族的文化自信为己任；循着革命前辈的红色足迹，长征足迹，胜利足迹，引导广大党员干部深入思考，追根溯源，进一步坚定理想信念，激励广大党员干部不忘初心，践行使命，扬帆新征程，建功新时代；站在历史的发生地感悟历史，身临其境，更好地汲取历史的智慧和营养，铸魂育人，助力推进新时代党的建设新的伟大工程。公司秉承把红色资源利用好、把红色传统发扬好、把红色基因传承好的初心和使命，深度挖掘红色资源的教育功能，切实把静止的红色资源转化为鲜活

的教育载体，创造性地将课堂教学和现场教学融合起来，辅以剧场教学、体验式教学和互动拓展教学等多种方式，让学员更好地感悟历史文化中的精神价值。把参训单位的学习诉求贯穿于方案的设计和执行的各个环节，通过标准的服务流程和节点控制，保证教学质量，同时结合参训单位的特点，设定系统教学评估标准，把课程设计、师资水平、教学方法作为质量评估的主要内容，持续改善教学质量，致力于为学员提供一个满意的学习环境并有效地提升学员素质水平。