**2015新职工拓展培训心得**

**第一天**

**9月23号我们来到了位于北京密云的拓展训练基地，开始我们为期2天的野外拓展活动。首先是分组活动，我有幸成为“绿巨人”队里的一员，可能是同事们之间还不是很熟悉，上午的比赛我们都没有拿到很好的名次，但是随着团队的不断磨合，大家团结一致的信念，我们在下午的游戏中越做越好，体会到了集体的力量**

**第二天**

**经过前一天的团队活动，我们已经对彼此的队员有了一定程度上的认识，第二天的第一个项目是断桥，其实一开始我是拒绝的，我都没打算爬上梯子去参加这个活动，但教练和队友都说这是一个集体项目，所有人完成才算通过，我只好硬着头皮上去，虽然最终也没能跨过去，但还是突破自己的勇气和胆量。**

**通过这次拓展训练，大家在两天里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。对于我们在今后的工作中树立相互配合、相互支持的团队精神和整体意识，增加相互间的沟通和信息交流等都是有益处的。**