# 团建活动简讯格式及范文(合集25篇)

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2023-12-24

*团建活动简讯格式及范文1比赛奖金：500+200×2=900元，纪念品预计400元;饮料、瓜子、花生：400;总计：1700元。为隆重庆祝第xx个“五一”国际劳动节，贯彻市委市政府和区委区政府有关精神，落实市总工会的工作要求，丰富广大职工群...*

**团建活动简讯格式及范文1**

比赛奖金：500+200×2=900元，纪念品预计400元;

饮料、瓜子、花生：400;

总计：1700元。

为隆重庆祝第xx个“五一”国际劳动节，贯彻市委市政府和区委区政府有关精神，落实市总工会的工作要求，丰富广大职工群众的精神文化生活，大力弘扬“劳动光荣，劳模伟大”精神，展现全区广大职工群众的良好精神风貌。号召全体职工行动起来，为把罗湖建设成更繁荣、更文明、更幸福的城区努力奋斗。罗湖区总工会在4月已经下发《罗湖区总工会20xx年庆“五一”系列活动方案》给各街道总工会，各工委会、教育工会、两新组织工委工会。各单位根据活动方案总体部署，在“五一”前后，精心筹备广泛宣传发动，组织开展了一系列丰富多彩的庆祝“五一”系列活动，受到基层职工的一致好评。现将活动总结如下：

**团建活动简讯格式及范文2**

为进一步增强团队凝聚力及员工幸福感，更好地激发员工活力，服务人民群众，近日，恒丰银行聊城分行组织开展了“温暖恒丰 青春追梦 健康有我”青年员工团建活动。

5月30日，24名青年员工在分行工会和团支部的联合组织下参加拓展活动。活动秉承“安全防护第一，友谊第二，比赛第三”为原则，设置有热身游戏、团队建设、团队pk三个环节，共包括户外拓展、小组对抗和竞技接力等三个活动。活动中，大家积极投入，尝试挑战自己能力的极限，体验活动的精彩，展现青年队伍团建紧张、严肃活泼、相互支持的良好精神风貌。本次主题活动内容丰富，形式多样，队员参与度较高。团队建设，选出队长和队秘，在规定时间内确定好队名、口号和队歌，并向全体队员展示团队建设成果;

在闯关“黏黏乐、跑酷区、网红桥等”户外和室内活动中，分行青年员工们敢于挑战、积极配合、通力协作，圆满完成了每个游戏项目。通过活动不仅提升了员工间的默契度和信任感，培养了团队协作精神，释放了工作压力，同时激发了青年员工们对生活、工作积极乐观的心态，增强了对恒丰大家庭温暖的感受。大家纷纷表示，要做好团队的事，不仅需要每个人各司其职，还需要大家协同努力，为恒丰银行的发展贡献新动能。

下一步，该行将继续落实上级行精神，为广大青年员工提供放松和交流的机会，提供锻炼和展示的平台，激发青年才智，为实现分行高质量发展贡献青春力量。

**团建活动简讯格式及范文3**

2月27日，东营爱森特教育集团组织下辖金色阳光幼儿园和中科幼教爱森特实验园的全体员工在东营城里城外文化生态农场进行团队建设拓展活动。

“经教育局的工作人员检查和验收后，东营爱森特教育集团旗下的金色阳光幼儿园将于3月1日正式开学；为了让老师们以崭新的精神面貌投入新学期的工作当中，我们组织本次团建活动。希望通过此次活动，老师们能乘风破浪，一往无前，凝心聚力迎接新学期。”爱森特教育集团工作人员向记者说道。

活动当天，老师们一起参观体验了农场规模及农场设施后，在农家院共进午餐。下午，老师们一起进行了团队游戏。“非常开心参加这次团建活动，通过走进大自然，看到春天的美丽风景，我们的心里都充满了愉悦的心情；团建中的团队游戏，让我们同事之间闲置了一个假期的默契又回来了；我们将带着这份积极向上的态度和同事之间的团队凝聚力迎接即将到来的新学期。”参与活动的一位老师向记者说道。

**团建活动简讯格式及范文4**

在全局上下紧张投入迎世博各项工作的关键之年，如何把握契机组织策划好团工作，是各级团组织工作的难点和重点。为全面推进年度的分局共青团工作，分局团委早在三月份就召开团委委员会议，专题讨论商议分局“五四”期间的各项活动设想，形成初步的活动框架和方案，并且向政治处以及分局分管领导作了专题汇报，得到上级领导的肯定与支持。在三月底的分局第一季度共青团工作例会上，专门就分局“五四”期间的主要活动安排进行了部署。四月初，分局团委结合市局、新区团委的相关工作要求，进一步确定以“团员青年的成长发展以及打造浦东公安青年阳光形象”为主线，在“五四”期间举行系列主题活动，并以团委发文的形式将开展系列主题活动的通知下发至各单位团组织。同时，团委还要求各单位团组织立足本单位、本岗位工作实际，结合团支部“一团一品”建设活动要求，在“五四”期间自行开展各类庆祝纪念活动，在把活动与岗位实践紧密联系起来的同时，更好地起到推动业务工作的作用。

**团建活动简讯格式及范文5**

青年志愿者们还来到了石河敬老院看望了孤寡老人，为他们送去了鸡蛋等慰问品，帮他们拖拖地，叠叠被，打扫庭院，有的帮助老人理理发，更坐下来跟他们聊天下棋。

志愿活动动员了广大青年以实际行动建设美丽石河。石河街道团工委将不断扩大志愿者行动的参与面和影响力，推进志愿服务工作的制度化、常态化和品牌化。

团建，无疑是加强团队凝聚力的有效方式，这次是一群新加入-大家庭的小伙伴们独属的团队建设活动。由陌生到熟悉或许对于部分人而言，需要一段时间，而团建无疑大大缩短了这些时间，但是我们需要的不只是生活里的熟悉，更需要的是由此而产生的工作默契，或许是工作思路的熟悉，或许是1+1>2的成果飞跃，或许是团队协作的力量……

相逢是缘，相处更是难得的缘分，大家能够为了共同的事业一起奋斗，更是万里挑一的缘分。过程或许很难，或许会遇到很多不可思议事，但都是宝贵的经历。

活动当天，黄老师给我们玩了好多小游戏，通过小游戏的方式让我体会到了要完成活动目标或者任务必须首先制定目标、计划、以及规则;第二，要团队成员要合理分工，团队协作;第三，出现问题多沟通，真诚相待;第四，团队成员要相互信任，相互鼓励，而不是相互抱怨;第五，严格要求自己遵守规则，体现团队利益第一。虽然，过程中我们也有做的不好的地方。我们可能没有尊重到他人，没有遵守规则，不注重细节，尤其明显意识到自己惰性和依赖心理这一缺点。但不需要辩解这些缺点，错了就是错了，知错能改善莫大焉。团建中这些错误，意识到了，改正就好。不过有些错误，一旦错了就可能造成无法估量的损失，所有需要有规划、有前瞻性、有发现问题的眼睛。遵守规则，一起努力，规避错误，将会最快的速度到达目的地。或许在这艘大船中，有人当自己是乘客，愿意享受生活或放松自我;或许当自己是舵手或船长，需要发挥积极主动性。我想，不管是哪种心态，只有不去影响身边的人，不影响整个进度，都毋庸置疑。但是能够积极与时间赛跑，以成果为导向，团结协作，将容易快速成功，实现自己的目标。

遵守规则，一起努力，规避错误，将会最快的速度到达目的地。或许在这艘大船中，有人当自己是乘客，愿意享受生活或放松自我;或许当自己是舵手或船长，需要发挥积极主动性。我想，不管是哪种心态，只有不去影响身边的人，不影响整个进度，都毋庸置疑。但是能够积极与时间赛跑，以成果为导向，团结协作，将容易快速成功，实现自己的目标。

工作、生活和游戏的相似之处，都是可以总结经验，助力成长。本次团建活动不仅让我们受益匪浅，更拉近了同事间的距离，让我们成为更棒的团队。一艘船，一家人，一个方向，一起前进!

最后，十分感谢公司为我们新来的小伙伴费心组织了这次有意义的团队建设活动。

8月7日零晨5：00，公司旅游成员分三个站点集合乘坐大巴车从三角地出发赴山东旅游区域。本次旅游5日游;旅游人员共计3\_\_\_\_，其中包括酒店2\_\_\_\_;其他成员企业随队人员\_\_\_\_;家属人员\_\_\_\_。旅游路线主要到达黄岛、青岛、蓬莱、长岛、烟台;参观、游玩1\_\_\_\_景点。11号下午18：50旅游全体成员从烟台乘坐飞机直达北京，而后安全返回廊坊，旅游圆满结束。

此次活动目的既是让大家身心放松的好机会，又是外出学习的好时机，重要的是在体现出集团对职工关怀的基础上，如何把团队精神融入到活动中，更重要的是营造全体员工团结凝聚、活跃、奋进的氛围。

一、前期准备，制定方案

1.根据政策，按照上级关于旅游活动的指示精神，公司工会首先组织各部门经理召开了通报会，并将此次活动的精神、旅游条件以及旅游整体思路向大家做了汇报，各部门经理提出了许多思路，最后，统一了思想和认识，各部门经理一致表示要把活动精神准确传达给职工，并和工会一起做好思想动员工作。

2.出方案，签协议。为了让员工在这次旅游中达到满意度，工会组织者把各部门主管、骨干以及具有丰富旅游经验的员工召集到一起，针对旅游路线选择、签署协议要领、旅游安全注意事项、具体活动安排等要项进行了细致的研究。按照工作当先、奖励先进、照顾老龄的原则确定了本次旅游活动的人员名单，并由副总经理王来了和保安部经理陈丝丝做领队，负责旅游全程管理，并制定出详细的活动方案并与廊坊市金秋旅行社签署了旅游协议，上报集团。

3.行前叮嘱、确保安全。为了保障此次活动顺利进行，8月6日下午，工会组织旅游活动人员召开了行前叮嘱会，总经理王来了做了特别强调：(1)活动时一定要注意我们的企业形象，发扬我们的团队精神、传扬我们的企业文化。别忘了，我们是新奥人，应该知道怎么做。(2)在旅途中，不要私自改变旅程或掉队，外出时不能少于\_\_\_\_以上并要与领队请假，随时注意自身安全。(3)用餐、住宿、旅行自己要有警惕，确保人身、财产安全。

二、旅游活动精彩缤纷，笑声多多

8月7日凌晨4：30分由3\_\_\_\_组成的团队在旅途中笑声不断，热闹氛围激昂，导游感慨万分;随队人员倾羡的心悦诚服;家属人员激动不已，带给年轻人是一片欢乐;带给大家的是团结、互助、凝聚，营造了有青春、活力的氛围。更多的则是各种各样的收获，体现的则是酒店良好的团队精神。曾现出几多笑声：

笑声一：拉歌对唱、结成语

8月7日，天边刚刚放亮，旅行队伍便浩浩荡荡出发了。8：30分，领队的笑话撩拨起了大家的兴致，于是，按耐不住寂寞的年轻人便争先恐后的拉歌对唱起来。王总经理提议：以车中段为分界线，分左队与右队两组进行对歌、结成语，首先全体成员起立合唱新奥之歌，激烈的对歌比赛便开始了。“左队，来一个;来一个，左队。右队，来一个;来一个，右队”，顿时，高呼声、洪亮的歌声、掌声不断，笑话、歌唱、戏曲、故事、对歌、结成语等载体不一，热闹非凡，激情澎湃，整个车厢成了欢乐的海洋。还别说，五音不全的领队陈丝丝今天还成了内秀儿，发音挺准。随队导游对我们队伍激情氛围所感染，本不高兴的她不由自主参与活动中来。

笑声之二：参观

第一站到达青岛公司黄岛分公司。大家利利索索的下了车，换上了公司的工作装，领队要求大家要按照公司规定进入，必须关掉手机、bp机，打火机一律放在门外。排着整齐的队伍迈进了公司，进公司站，最引人注目的是两个圆型燃气储蓄罐。接待我们的是公司宋主任，他随着整齐的队伍一边走一边介绍：此站站地面积4\_\_\_\_，储蓄20000平立方，上半年经营情况可观，超额完成计划，下半年给自己又加大了销售额，完成情况应该没问题。大家听了，会心的露出了笑容。走到办公区域，最醒目是墙上张贴的几个红字：“先进的价值观，优秀的员工和科学管理，造就一流企业。”，从字行间，旅游成员看到企业的发展，看到了百年公司的发展的希望。

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。

200x年，是世博冲刺年，也是“五四”运动90周年和共青团建团87周年。“五四”期间，浦东公安分局团委紧紧围绕特定时期公安中心工作的要求、紧密结合现时期广大公安青年的成长需求，开展了以激发团员青年责任感和使命感，促进公安青年岗位建功和岗位成才为主要内容的系列主题活动，在纪念和传承“五四”精神的同时，动员和激励广大团员青年全力投入世博筹备的各项工作，取得了一定的成效。

**团建活动简讯格式及范文6**

阳春三月，春意盎然。为庆祝三八妇女节，丰富和活跃局干部职工的文体生活，提高健身意识，充分展现区农业农村局女职工昂扬向上、团结拼搏的精神风貌和巾帼风采，营造奋发进取、积极向上的浓厚氛围，3月8日下午，河口区农业农村局组织全体女职工在区体育馆开展了“展巾帼风采，谱时代新风”庆三八团建活动。

团建活动包括瑜伽、乒乓球、羽毛球等。瑜伽课上，职工们表现出极大的兴趣，感受过程中身体的精微感受，释放压力，通过领会瑜伽精神。羽毛球比赛中，职工们以极高的热情积极参与，拼搏竞争，和谐争先，分享着彼此间的关爱和祝福。

活动期间，河口区农业农村局局长、党组书记张宝存现场为女职工送上节日祝福，祝大家以更加健康向上、积极乐观的精神风貌投入以后的工作和生活中去。

本次活动不仅陪伴全体女职工度过了一个充满欢乐的节日，也缓解了大家工作的疲惫和压力，陶冶了性情，既有益于大家的身心健康，又增添了干部职工的凝聚力，激发干事创业的热情。大家纷纷表示，将立足岗位，同心协力，以高昂的姿态、饱满的热情，积极发挥“半边天”作用，让“巾帼之花”开得更加绚丽，为实现河口区乡村振兴不懈奋斗。

**团建活动简讯格式及范文7**

每位参赛职工每参加一项可以领取一份奖品，按工会小组统计的参赛名单和参赛项目发放。请各位工会小组长将参赛名单在比赛结束后交到罗峥荣处，并领取奖品。

本次趣味运动会的`比赛结果和出勤情况将纳入公司工会小组评比中，请各工会小组踊跃参加。

为了让社区居民有一个洁净美好的居住环境，也让五一劳动节过得更有意义，5月1日，曙光街道师大东电社区组织志愿者开展了以“迎接五一劳动节，志愿者奉献在社区”为主题的义务劳动活动。

大家带着铲子、水瓶等清洁工具，弯腰弓背，细心清理着张贴在房屋外墙和电线杆上的密密麻麻的粘贴物。有些难以擦掉的`地方，大家先用水将“牛皮癣”泡软，再徒手揭或用小铲子铲。经过几个多小时的清理，辖区内的墙面、电线杆焕然一新。

过往的居民对志愿者的辛勤劳动表示了感谢，很多居民在夸赞的同时，也一起参与到了劳动的队伍中，居民王阿姨说：“我们自己的居住环境需要我们共同努力维护，也希望通过自己的行动，让更多的居民参与进来”。

活动的开展不但培养了社区居民的环保意识和维护社区环境的公民意识，同时也体现了志愿者的奉献精神，展示了他们的社会责任感，受到了辖区居民的一致好评。

“五一”假期即将来临，为进一步增强学生的安全意识和自我保护意识，确保学生能够度过一个安全、文明、快乐的假期，我校举行快乐“五一”安全相伴主题教育活动。

在活动上，高老师围绕“我们为什么需要安全的环境”、“怎么样才算是真正的懂安全”以及“安全对于我们到底意味着什么”三个方面展开。高老师列举了身边诸多反面的案例，告诫同学们要时刻注意保护自己，并语重心长的告诉大家：对父母最大的爱就是好好活着。

针对假期安全，高老师提出要求，不骑电瓶车上路，横过马路时要做到一等二看三通过，且要走人行道，不得在马路上相互追逐打闹；在没有家长的看护下，不能到河边、池塘和深沟等地方玩耍；不买变质、不洁净、过保质期、标识不全的食品，不光顾卫生条件不佳的饮食店，不吃来历不明的食品，不到空气混浊的公共场所，要养成良好的卫生习惯，预防传染性疾病的发生；

出去活动要选择安全的场所，不做危险性的活动，要到外面活动必须征得家长的同意或在家长的带领下进行。

这次安全教育，增强了学生的安全意识，使安全观念进一步入脑入心。

自治区政府\_昨日下午召开全区庆祝“五一”国际劳动节系列活动新闻发布会。自治区总工会宣教部部长、自治区总工会新闻发言人牛立杰在会上表示，内蒙古将围绕弘扬“劳动精神、劳模精神、工匠精神”为主题，举办系列活动庆祝“五一”国际劳动节。

牛立杰表示，4月28日将召开自治区庆祝“五一”国际劳动节表彰大会，届时将对全国、全区五一劳动奖状、奖章和工人先锋号获得者，“北疆工匠”获得者进行表彰。会前，自治区主要领导接见出席庆祝“五一”国际劳动节表彰大会获奖代表。4月24日还将在和林格尔县举行20\_年全区职工职业技能比赛启动仪式。

据悉，自治区获得全国五一劳动奖状3个，全国五一劳动奖章17人，全国工人先锋号22个。自治区今年将表彰自治区五一劳动奖状40个，自治区五一劳动奖章119人，自治区工人先锋号160个，并首次选树表彰北疆工匠10名。

**团建活动简讯格式及范文8**

总策划：xx。

具体负责人：xx。

参加工作组织关于团队建设主题的活动，主要有以下几点心得：

1、团队一定要有一个目标。正如董事长所说，没有方向的团队就如同没有方向的船，遇到什么风都是逆风，没有助力，团队形成不了合力。全体成员围绕一个目标，更容易形成强大的团队力量。

2、明确的分工和和合理激励。即把合适的人放在合适的位置并给以他最大的动力。人的潜能无限，需要得到最大开发，但是前提是需要有孕育潜能环境，这有赖于公司给予合理分工、明确的职责以及合理激励制度。合理分工会让效率大大得到提升，每个人明确自己的职责，明白自己该干什么，达成什么样的目标，同时配以前进动力，自然执行力和团队合作都比较强，这才是团队合作最基本最重要要素。

3、加强自身功力修炼，努力为团队出力。“穷着独善其身”，董事长引用这句话来阐述自我学习与进步的重要性，在工作之余，不管是个人还是公司都要积极自我学习、自我成长。

4、“达者兼济天下”，团队之间相互多支持和帮忙。没有完美的个人，只有完美的团队。一个人力量必竟有限，工作中也难免会遇到一些问题，如果能够在做好自己工作同时多去帮助身边伙伴，既提升了自己，还收获一份真挚的友谊，同时为公司营造一种良好氛围。

5、允许团队之间存在一定磨合期以及个性差异。每个人秉性和天性都不一样，相处难免会有只站在自己角度考虑问题时候，这时多多担待，给予团队一定磨合时间，同时也允许个性化发展，呈现多元化公司范围。

6、关于公司SWOT分析，个人体会是优势在于大国内教育体制化、指标化，同时开始有很大一部分社会精英意识到教育的问题并尝试做些改变，国内市场上真正提供精致教育产品的公司也较少，能把中西教育精髓结合到精致的更少，这给予公司巨大市场机会。劣势在于教育行业前期需要投入非常多，市场培育周期较长，只有慢慢才能做出效果，且人才难寻，在浮躁商业社会当中，真正愿意投入到做好教育优秀人才难找，而当前市场上竞争又相当激烈，需要在做好产品和把握市场机会上寻找平衡。

在五一劳动节到来之际，为切实做好学生假期的安全教育工作，有效防止学生在放假期间安全事故的发生，让师生过一个平安、文明、充实、有意义的节假日。近日，邻水县龙安小学结合学校实际，开展了系列教育活动。

通过主题班会、校会、安全课等形式对学生进行开展包括交通、溺水、饮食、旅游、防火、防盗、防意外事故等内容的安全知识教育，进一步提高师生的安全意识和自护、自救能力。

通过发放致家长的一封信、与家长签订安全责任书等形式，向广大家长宣传安全工作的重要性，要求家长认真配合学校，共同做好假期学生的安全工作，杜绝各种安全事故的发生。

制定假期安全应急预案，加强值班护校工作。严格执行领导干部到岗带班、关键岗位24小时值班和事故信息报告制度，保持24小时通讯畅通，全面做好安全事故和其它紧急突发事件的信息报送和处理工作。

为迎接“五一劳动节”的到来，让幼儿对“五一劳动节”有个深刻的认识，引导幼儿认识周围的劳动者，萌发幼儿热爱劳动者的情感。我们中一班在节日前夕开展了“劳动最光荣”的主题活动。希望通过此活动，教育孩子们从身边做起，从小事做起，好好学习，练好本领。

活动通过认识劳动节；认识各行各业不同阶层的`劳动者；认识劳动工具；说说我的爸爸妈妈以及儿歌和歌曲的形式展开。接着还开展了有趣的亲子活动“我帮你”，帮爸爸或妈妈穿衣服，体验劳动和为他人服务的快乐，展示了学习雷锋的精神；在“剥花生”亲子活动中孩子们为了让爸爸或妈妈能尽快吃到花生有的用牙咬，有的用手捏，有的用手锤忙的不亦乐乎，爸爸妈妈们吃的个个笑的咧开了嘴。

**团建活动简讯格式及范文9**

活动主题：

“促团结、增友谊”

一、活动时间

考虑到xx月份天气寒冷，不便开展大型室外活动，为了增进部门员工之间的沟通，缩短领导与员工之间的距离，提供一个良好的沟通平台，拟定于二0xx年xx月xx日下午六点至晚九点在公司多功能厅举办“促团结、增友谊”酒会活动。

二、活动形式

自助晚餐、酒会及舞会、精彩演出、抽奖、游戏秀等。

提供生啤、红酒、饮料、各类食品等，食品种类约9种，

酒水包括：生啤酒、长城红酒等。

饮料包括：可乐(冷、热)、雪碧、露露(冷、热)等。

精彩演出：邀请物业公司高翔配合处理好背景音乐，向部门内部员工进行预约节目;

邀请人员：公司高层以及各部门负责人，以发放请柬的形式进行邀请。

三、会场装饰

会场四处汽球、彩带、彩丝等饰品，装饰出热烈、欢快、团结的气氛，舞台背景周边用汽球装饰，中心部位印制横幅，反映主题思想，装饰点缀体现出团结的氛围。(物价详见后附清单)

四、邀请

邀请对象除部门高层领导外，还邀请各部门负责人，邀请函设计制作了精美的邀请卡，上面文字内容详细介绍活动的内容与特色以及目的，吸引来宾参加的积极性。

公司高层领导由其秘书送达，各部门负责人由专人送达，并确认宾客是否能参加，以确定最后的人数便于安排。

**团建活动简讯格式及范文10**

一、活动背景

随着外来务工人员的大量涌入和青年职工逐步增加，为青年团员建立适应青年需求的团组织也日益迫切。青年团员具有多才多艺、渴望表现自己的特点，需要一个展示自己才艺的舞台。因此我市推出了“两新组织团建百日攻坚行动”，在非公有制企业进行团建活动同时，将这一行动扩大到社区，并在此基础上展开符合青年团员特点的活动。这些活动的展开不但丰富了青年团员的业余生活，也将更加进一步促进和谐社区的建设。

二、活动目的

为社区青年团员提供一个展现自己才能的舞台，丰富青年团员的业余生活，加强团员之间的互动交流，更好的缓解青年团员工作中的压力，以促进和谐社区的建设。

三、活动主题

登青春舞台

展团员风采

四、合作单位

共青团xxx省金华市委员会

共青团xxx省金华市经济开发区委员会

xxx师范大学法政学院赴经济开发区团建实践队

五、活动时间

xxx年7月24日18：00—21：00

六、活动地点

x社区广场(待定)

七、活动对象

非公企业青年团员、社区居民

八、前期准备

(一)流程安排

联系表演人员、布置场地

(二)物品准备：

横幅、投票用的卡片、舞台设备及其它所需道具

九、活动流程

1.主持人开场

2.健美操

3.歌手大赛(中场穿插藏舞及结束颁奖)

4.社区节目

5.独唱(陆明妹)

6.合唱《怒放的生命》(实践队所有成员)

7.主持人谢幕

**团建活动简讯格式及范文11**

为迎接新春佳节，丰富我校教职工的校园文化生活，更好地展示我校老师们的精神风貌，增进教职工之间的情谊，锻炼身体，增强体质。经研究决定，我校将举办迎新春教工趣味文体活动。具体安排如下：

一、时间

1月26日(星期三)下午1：30—4：30

二、地点

校广尝艺术楼、接待大厅。

三、参加对象

全校在编在职教职工

四、具体要求

以工会小组(综合教研组)为单位报名组队参加;

具体分组为：

语文组、数学组、英语组、

物理政治组、生物化学信息组、历史地理教辅组、体育艺术后勤组共七大组。

五、活动项目

团体项目：跳长绳、趣味垫球

单个项目：扑克;你丢我接;卡拉ok或器乐;对、写春联

六、报名办法：

单个项目每个人限报一项，扑克、你丢我接为二人一报;兼报集体项目，每个教研组可组队参加二个集体项目，报名者请到各教研组长处登记。各教研组长于1月21日16：00之前，将电子表发至邮箱，报名表交工会办公室祁秀珍老师处。

七、活动方法

见附件《活动规则》

八、奖项设置

所有项目根据成绩，评出一、二、三等奖发放一定的奖品，报名并参加者均有奖。

**团建活动简讯格式及范文12**

1、明确建制（30分钟）

一至两天的内训结束后，或者内训间息，指定双方团队长、排、班长（按贵司现岗级别指定分派即可），团队拓展活动方案。将参训全体人员等分为红、黄两团队。（每队人员可打乱现有部门编制，抽签决定归建。）

2、中高级领导（6―10人）技战术、步兵方略特训（90分钟）

实际上，考虑到贵司时间安排，该项应在分组归建前完成。

特训内容包含：

A步兵攻防阵形、攻防火力布控规律、现代步兵攻防通用战术。

B现代军事管理主要条例和规则、特性。

C战术口语、手语、个人技战术。

D小团队（班组）协同技战术。

E典型战术体系的比较与分析，由受训领导做出因地制宜的甄选。

F现代步兵武器装备使用技术讲解。

特别说明：为什么只培训双方高级领导，而不做双方全员的特训呢？目的就是要激发双方领导人的贯彻力。由他们事后（战前）就象平时工作中遇到紧急情况一样，将信息和意图迅速贯彻传达，然后由下属逐层传达至基层“战士”。语言表述简洁的一方速度快，语言表述清晰的一方沟通得更到位。两强相争，如同争夺一个市场的两家企业，信息传递快的一方、信息沟通精准的一方往往胜出。这就是“贯彻力”强的表现之一。通过该项目，还可以检验两组领导的学习和感悟能力，一群丧失了再学习能力的领导人是很难带领团队迎接新环境中的挑战的。“大战”在即，相信贵司的高级领导定能认真对待，在压力下激发潜能，贯彻好决定“存亡”的信息。（注：有甄选的贯彻，只给双方临战前两天的一个晚上的时间，信息自选，办法自筹。扁平化贯彻对双方都是违规行为，一旦某方违背将被视为不诚信和不自信的表现。）

3、与（2）同时进行的中、基层代表（10人）战场沙盘及攻防双方态势讲解（90分钟）

前线地形地貌、双方战区位置、可能的攻击方向、火力配置情况等。此时双方“身份”可能并未明确（在分队以前）概率为5：5。代表们作为“一线人员”，一旦分组归建，必须要发挥平时工作中的最佳状态，在双方领导贯彻“特训信息”的同时（或之后），向领导层及时汇报“市场信息”。沟通能力强的一方会具备优势。

4、内训结束后，双方临战前一晚的紧急战前决策会议。分组同时召开，双方领导主持。（120分钟）

A抽签决定的攻、防双方明确战略目标、战略意图。（攻方必须在规定时间占领守方司令部）

B双方团队高级主官，依据特训心得制订“作战”方案、战略战术，由双方最高主官做最终决策。

C双方最高主官颁布、贯彻“战时”奖惩条例和“军规”。

D双方逐级贯彻“作战”方案、奖惩条例和规则。按战略战术意图，明确每个人的岗位、分工、责权。

5、双方基层“战士”发言，提出合理化建议，集体完善战役方案，君臣一体，上下同心。（30―45分钟）群众的意见不可小视，基层里往往蕴涵着“大智慧”。同样，执行不利的根源往往是基层没有感悟到领导的“大智慧”。沟通不足、贯彻不利，永远都是强势执行力的羁绊。最终决策还是要最高领导来拿，独裁与集中不等于压制个性，民主与自由不等于否定权威。

6、双方最高主官对己方“励志”宣言，建立团队信念，鼓舞己方斗志，战前部署结束（2分钟）

**团建活动简讯格式及范文13**

1、乒乓球投篮：各个小组选派4位职工参赛，每人有5球的机会，把乒乓球投进塑料垃圾桶中，投篮距离为5米，计算4位职工的投中的总数，评出一、二、三名。

2、足球射门：各工会小组选派3位职工参赛，每人有5球的机会，把足球踢进球门即可(距离约为半个篮球场的长度)，计算3位职工的进球总数，评出一、二、三名。

3、踢毽子：各工会小组选派3位职工参赛，不限时间，计算一次所踢的个数，然后计算三位职工的总数，评出一、二、三名。

4、跳绳比赛：各工会小组选派4位职工参赛，其中两人负责挥绳，其他2人跳绳，2位职工都必须能跳绳，可以2人同时，也可以分先后，由裁判负责数数，每小组有两次机会，取数量多的一次，评出一、二、三名。

5、除参赛职工外，其他职工需要到场，将由工会和工会小组组长共同考勤。

**团建活动简讯格式及范文14**

一、活动主题：

“凝聚心感悟，欢乐户外游”

二、活动宗旨：

为丰富员工的文娱生活，增进员工之间的沟通交流，缓解工作压力，实现劳逸结合，增强团队凝聚力，公司工会、综合管理科组织策划此次户外活动方案。

三、活动主体：

全体员工

四、活动地点：

xxx景区

五、活动行程安排：

在不影响正常营业的情况下，本次活动分两批次开展。

1、集合时间：第一批xx年xx月xx日上午8：30分第二批xx年xx月xx日上午8：30分。

2、集合地点：龙运大酒店大堂门口，统一乘坐酒店租赁的客车出发至活动地点。

3、活动项目：观光、烧烤及户外拓展游戏(详见附件四)1)上午9：00到达目的地：拍集体照2)上午9：30-11：30开展户外拓展游戏3)上午11：30-下午14：30烧烤4)下午14：30-15：30自由活动5)16：00集合准时返程。

六、活动经费预算：

1、车费：xx

2、景区门票：xx

3、烤炉费用：xx

4、烧烤食物：xx

5、互动游戏纪念品：xx

6、备用药物：xx

**团建活动简讯格式及范文15**

7、在规定地点准时集合（过时不侯），双方按编制同时整队，各级主官带队，集体整装后上车，向“战区”开拔（7：30――8：00）各级领导的作用至关重要

8、抵达战区后，双方按编制再次整队。各级主官带队，按序配发装备和给养。我司总教官简短讲话（2分钟）；红队最高主官战前“励志”讲演（1分钟）；黄队最高主官战前“励志”讲演（1分钟）。升国旗、司旗，唱国歌，规划方案《团队拓展活动方案》。（9：30――10：00）讲话要烘托“大战在即”的紧张气氛，同时给双方团队做“终极”的鼓舞。

9、双方急行军进入各自战区，攻防双方按事先“计划”布控火力点及攻击阵形，各级主管、我司参谋进行巡视、督导，做最后的战前检查与战前动员。攻击一方会在一个小时内发动进攻（10：15―11：00）各级主官管理、管控力强，注重战术布控细节，完全按战略意图执行到位、精准度高的一方会占据优势。

另外：守方每人要在半小时之内置单兵掩体、设计伪装点（与攻方体力平衡，且是实战所必须。）

10、第三方奇袭（10：50――11：00）

攻击守方的不是对方团队，而是来自第三方――我们拓展机构的一个武装加强班（10―15人），他们会选择从守方的薄弱方向发起突袭，他们将由训练有素的专业步兵和军官组成，以十几人之众冲击守方的一只火力完备的连队。为什么要这么做呢？一般来说，在设防严密的战区，攻防双方的兵力对比应为2：1甚至更高，攻方才有一定把握。本次拓展，红、黄双方等分人马，且守方是“以逸待劳”，攻方首次作战大有“飞蛾扑火”之势。为了公允和平衡战局，我司会私下与“攻方”串通，率先从另一个方向发动攻势。但是，我司之专业人士决不会“射杀”首次作战的守方员工，恰恰相反，我司整整一个班以专业效率迅猛出击，是专供贵司守方“射杀”的。目的有三：对守军精神上施加压力、磨砺其志；让守军在“射杀”中练习技战术，并获得成就感；让守军的隐蔽火力点完全暴露给接下来要上阵的攻方！以达成“攻守平衡”，就看守军能不能临阵决策变数，并将决策迅速转为执行了。

11、攻守双方接战（11：00―――12：00左右）

在步兵实战中，蛮勇和“个人英雄主义”总会让一个人“消失”得更快，让己方团队损失“生员”。实战和电影是不一样的。在我司专业参谋的指导下，贵司双方都会“小心翼翼”地作战，不仅仅是为自己，也为了己方不无谓地减员，每个人，无论他什么级别、什么背景――战场上，子弹面前人人平等，每个都只有一次生命！每个人都会这样想：我不能“死”，我“死”了，这块阵地就丢了，我要依靠我的团队才能活得更长久，我的团队要靠“活下来”的“我”才能最终取得胜利。这一仗，会打得艰苦而漫长。

附1：《诚信红布阵亡制》

“诚信宣导”会在我司的战前培训中贯彻、强调。“诚信”涉及一个人的人品，相信贵军人员能经受考验。具体规则是：被“子弹”击中四肢以外、头盔以下的任何部位，即表示你已经“阵亡”了！你的装备里有“一块红布”，请拿出来盖在头上，那么您会被所有的人（包括射击你的“敌人”）尊重，说明您一个可贵的诚信自律的职业人士。因为“子弹”很小，只有被击中的人才会清楚地知道，如果你忍着痛说谎，那么你亵渎了战场和你的团队。一经查证，“督战队”定会将您“就地除名”。

12、双方在参谋指导下变换作战方案，各依地势之利出“奇兵”以打破僵局（12：00左右――12：30左右）战场如商场，商场如战场。唯一不变的就是“图变”、“变”与“应变”。对方“变”招了，实战可不是拼“蛮勇”，再强壮的人也经不起一颗子弹，打仗拼的是“头脑”，拼的是“应变”、“决策”与“执行”。谁更快，谁更准，谁更有执行力，他就会掌握战场的主动。“兵无常势，水无常形。上兵若水，奇正相生。”贵司的骨干们一定会在“应变”中爆发出超常的决策力和瞬间执行力，领袖的号召力会让每个人相信“胜利正在召唤着我们”。观望、等待、怀疑、跟风、慢办拍的人会在瞬间被消灭，不负责任、拍脑门的决策也会被凌厉的“转守为攻”或者“变线突击”砸得粉碎。攻守双方究竟谁能胜出？“战役”的结果真的很难预料，但战败一方的主官却肯定会对失败“负责”。

**团建活动简讯格式及范文16**

近年来，分局团委在对团工作实践的探索中逐步发现，加强各单位、各部门间的沟通交流，实现资源共享、优势互补，不断拓宽团工作的领域、延伸团工作的外延和覆盖面，能够使团的工作时刻保持适应性和旺盛的生命力。在今年的“五四”系列活动中，分局团委突破传统、放宽视野，大胆改变^v^门共青团工作以往较多的习惯开展内部交流的工作模式，走出去、请进来，取得了很好的社会宣传效应。

1、上下联动，合力筹划“庆五四”系列活动。

分局团委在筹划系列活动的过程，不仅充分利用地区内、条线上的各类资源，还有效地调动各基层团组织的主观能动性，通过上下联动的方式，有效形成了立体化的工作模式，使分局各层面的青年民警都能不同程度地参与到各类团活动当中，实现资料利用最优化、活动覆盖面最大化。分局新任团干部培训班上除了邀请新区团委团务工作部负责人教授团务知识的课程外，还安排团干部前往xx区青少年素质训练营进行包含高空项目、团队合作等项目在内的历奇辅导，让团干部们在提高团务知识水平的同时感受到了团队活动带来的快乐。通过优秀主题团日的评选活动，鼓励各团组织立足单位实际和青年民警需求，结合支部“一团一品”建设工作，因地制宜、因势制宜地开展各类主题团日活动，并择优推荐上报至团区委参加评选。通过评选活动，一方面培养了广大基层团干部有针对性开展团活动的意识，同时也有效地激发了团干部的主观能动性，各项主题团日活动开展得有声有色。如交警支队团总支的“示范标准岗体验活动”、“感悟‘帅’交警”演讲比赛，塘桥派出所团支部的“我的光荣我的团”系列活动，将公安业务工作与团活动紧密融合在一起，多样的形式、丰富的内容，让更多的基层单位青年民警感受到了节日的欢乐氛围，领悟到了团旗团徽带来的凝聚力与号召力。

2、区域共建，携手构建“迎世博”和谐局面。

**团建活动简讯格式及范文17**

1、让共青团工作成为提高青年民警素质的有效途径。

前段时间，综合设计咨询分公司进行了主题为“凝心聚力砥砺前行”的团建活动。作为一名新员工，我很有幸参加了这次活动，并通过这次活动收获满满。

第一天，人员分为三组进行游戏比拼，每一个游戏都需要脑力、体力以及团队合作，尤其是最后一项游戏—要求团队七名成员在八分钟时间内完成五项游戏项目。当时的情形依旧历历在目，犹记得在练习时，我们队在让排球在鼓面上掂六次这一项一直未能成功。在正式比赛时，我们吸取前一队的经验但是依旧未能成功，后来找到了适合自己队的一种方法终于克服了这一项目，在八分钟内完成了所有项目。

第二天，全体人员徒步穿越大峡谷。非常触动我的是，前半路程并不好走，需要踩着石头通过一片又一片的有水区域。穿凉鞋的同事便义无反顾地下到水中，帮忙搀扶着其他人员通过。此外，在危险难过的路段总会有同事伸出援手。同时，虽然天气炎热，但是无一人中途退出。

作为一名刚入职的新员工，我们要在具备脑力和体力的同时，注重团队合作。众人拾柴火焰高，加强团队协作意识，才会使工作更高效、更高质量的完成。在遇到困难时，不要退缩，迎难而上，学会坚持，提升自己的同时多向他人学习。

团建活动所教会我们的不仅仅是在游戏中。今年公司迎来了大发展，成立了综合设计咨询分公司。对于我们综合设计咨询分公司来说是发展的重要时期，需要所有员工团结起来，凝心聚力，推动公司的发展。有竞争才有动力，在竞争的压力下，会有更大的动力去做好每一件事情，去激发更大的潜能，最大限度地发挥自己的执行力。同时，在工作中，要借鉴他人的经验，学会创新。不管遇到什么样的挑战，要迎难而上，坚持到底，挑战终将变为我们前进路上的垫脚石。最后，无论在生活还是工作中，同事之间要互帮互助，在和谐的氛围下共创综合设计咨询分公司美好的未来。

祝愿设计院和综合设计咨询分公司发展的越来越好，希望自己能不断提高自己，做好自己的本职工作，尽可能为公司贡献自己的最大力量，为公司的发展出一份力。

**团建活动简讯格式及范文18**

全面贯彻落实科学发展观，以“新工人、新市民”和推动深圳文化大发展大繁荣为主线，以“面对面、心贴心、实打实服务职工在基层”为重点，在全区范围内开展以“劳动光荣，共建共享，快乐罗湖，幸福罗湖”为主题的庆祝“五一”系列活动。通过多种文化手段和生动活泼的活动形式，唱响时代主旋律，展示当代职工奋发有为、昂扬向上、与时俱进、开拓创新的时代风采，激发劳动者建功立业的工作热情，为把罗湖建设成更繁荣、更文明、更幸福的城区努力奋斗。

**团建活动简讯格式及范文19**

4月15日公司全体员工进行了一次连云港户外拓展训练，这次的拓展培训，虽然只有短短的一天，但使我们懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

这是一段震憾心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。更多的是通过这次连云港拓展培训，让我们体验了在平常工作当中的这些道理，比如说团队合作、双赢思维、信任共进等，对我们的工作和生活都有莫大的启示。

到达连云港拓展训练基地后，教练把我们分成了2个大队，四个小队，每队给自己的团队选了队长、起了队名、编制队歌、绘制队旗。每组的队员紧紧围绕在一起，发挥每个人的智慧、特长与勤劳。四个小队的竞争也在此刻悄然开始。

本次连云港户外拓展训练的项目主要有：“急速60秒”、“穿越雷阵”、“翻越20\_”、“真人cs”等训练项目。每个拓展项目都使我印象深刻。军事化拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟：破除个人自我中心概念，树立团队精神，增强团队意识。

本次连云港户外团建拓展认识到了沟通的重要，计划的目的性，启发想象力与创造力，执行力，提高解决问题的能力，潜能开发。在所有的任务中，要求整个团队在任务下达后，用最短的时间制定计划，确定目标，发挥所有个人的力量。沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或统一的认识和意志，那么那个环节肯定出问题。改变对于他人和社会的冷漠心态、认知模式，实现与他人的良好沟通，认识群体的作用，认识有效沟通的重要性，提高对资源有效利用的认识，增进对集体的参与意识与责任心。总结任务过失时，让我们大家想到工作中所处的状态，使人深醒。

在连云港团建拓展训练中，善于发现问题，分析问题，解决问题，打破传统思维定式。我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力。人人都是精英骨干。认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象，克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力。

连云港团建拓展培训，是体验下的感悟，是震撼下的理念。人生的道路是曲折的，漫长的，一次拓展训练不能解决各种问题，但我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从中得到了启示，是否能真正把拓展训练中的精神运用到实际工作中去，能真正把启示运用到生活的困难当中，还需要更长的磨练时间。在今后的工作和生活中我还将不断的提高自我,完善自我。愿我们的集体更团结、更坚强。

**团建活动简讯格式及范文20**

1.篮球比赛：实行全场比赛，每队五人，获胜方全员获得奖励;

2.乒乓球比赛：两两对打，以11个球为限，三局两胜制，胜出者自行商议组队比赛，以此类推，角逐出一二三名获得奖励;

3.两人三足跑：自愿组队，以50米为限，先到达终点者胜。

4.南水北运：三人一组，可多组参与比赛，其中一人将A头一次性纸杯中的水，在经过几次障碍(障碍一：起点单手端杯原地转5圈;障碍二:中途深蹲5个)后，运输至B头，倒入透明容器中，再跑回原地将纸杯递给另一人，三人接力，盛水多的一队获胜。时间3分钟，A——B为20米。

5.珠行万里：五人一队，分两组比赛，将乒乓球通过A4纸卷起的U型管，循环接力(每名队员在球经过之后迅速的跑到队尾继续按要求接球)直至将球运到对面的桶内为胜。全程5米长。

**团建活动简讯格式及范文21**

1、活动需要携带的个人用品请自备;

2、礼貌参与活动，多展现自己的风采;

3、生活组要安排好职工的饮食、接待、活动场地等各项工作;

4、每位职工都要讲团结，讲风格，互相体谅，避免斤斤计较，力争经过大家的努力，把聚会办成一次团结，活泼，激情，融洽的盛会，留下一个完美的回忆;

5、综合办全体工作人员感谢每一位支持和配合我们工作使得活动能圆满结束的员工。

未尽事宜，请大家谅解并提出宝贵意见，具体活动以正式通知为准!务必请各位员工大力宣传，并安排好自己工作和生活，期望大家能如约前来参加活动!

8月7日零晨5：00，公司旅游成员分三个站点集合乘坐大巴车从三角地出发赴山东旅游区域。本次旅游5日游;旅游人员共计3\_\_\_\_，其中包括酒店2\_\_\_\_;其他成员企业随队人员\_\_\_\_;家属人员\_\_\_\_。旅游路线主要到达黄岛、青岛、蓬莱、长岛、烟台;参观、游玩1\_\_\_\_景点。11号下午18：50旅游全体成员从烟台乘坐飞机直达北京，而后安全返回廊坊，旅游圆满结束。

此次活动目的既是让大家身心放松的好机会，又是外出学习的好时机，重要的是在体现出集团对职工关怀的基础上，如何把团队精神融入到活动中，更重要的是营造全体员工团结凝聚、活跃、奋进的氛围。

一、前期准备，制定方案

1.根据政策，按照上级关于旅游活动的指示精神，公司工会首先组织各部门经理召开了通报会，并将此次活动的精神、旅游条件以及旅游整体思路向大家做了汇报，各部门经理提出了许多思路，最后，统一了思想和认识，各部门经理一致表示要把活动精神准确传达给职工，并和工会一起做好思想动员工作。

2.出方案，签协议。为了让员工在这次旅游中达到满意度，工会组织者把各部门主管、骨干以及具有丰富旅游经验的员工召集到一起，针对旅游路线选择、签署协议要领、旅游安全注意事项、具体活动安排等要项进行了细致的研究。按照工作当先、奖励先进、照顾老龄的原则确定了本次旅游活动的人员名单，并由副总经理王来了和保安部经理陈丝丝做领队，负责旅游全程管理，并制定出详细的活动方案并与廊坊市金秋旅行社签署了旅游协议，上报集团。

3.行前叮嘱、确保安全。为了保障此次活动顺利进行，8月6日下午，工会组织旅游活动人员召开了行前叮嘱会，总经理王来了做了特别强调：(1)活动时一定要注意我们的企业形象，发扬我们的团队精神、传扬我们的企业文化。别忘了，我们是新奥人，应该知道怎么做。(2)在旅途中，不要私自改变旅程或掉队，外出时不能少于\_\_\_\_以上并要与领队请假，随时注意自身安全。(3)用餐、住宿、旅行自己要有警惕，确保人身、财产安全。

二、旅游活动精彩缤纷，笑声多多

8月7日凌晨4：30分由3\_\_\_\_组成的团队在旅途中笑声不断，热闹氛围激昂，导游感慨万分;随队人员倾羡的心悦诚服;家属人员激动不已，带给年轻人是一片欢乐;带给大家的是团结、互助、凝聚，营造了有青春、活力的氛围。更多的则是各种各样的收获，体现的则是酒店良好的团队精神。曾现出几多笑声：

笑声一：拉歌对唱、结成语

8月7日，天边刚刚放亮，旅行队伍便浩浩荡荡出发了。8：30分，领队的笑话撩拨起了大家的兴致，于是，按耐不住寂寞的年轻人便争先恐后的拉歌对唱起来。王总经理提议：以车中段为分界线，分左队与右队两组进行对歌、结成语，首先全体成员起立合唱新奥之歌，激烈的对歌比赛便开始了。“左队，来一个;来一个，左队。右队，来一个;来一个，右队”，顿时，高呼声、洪亮的歌声、掌声不断，笑话、歌唱、戏曲、故事、对歌、结成语等载体不一，热闹非凡，激情澎湃，整个车厢成了欢乐的海洋。还别说，五音不全的领队陈丝丝今天还成了内秀儿，发音挺准。随队导游对我们队伍激情氛围所感染，本不高兴的她不由自主参与活动中来。

笑声之二：参观

第一站到达青岛公司黄岛分公司。大家利利索索的下了车，换上了公司的工作装，领队要求大家要按照公司规定进入，必须关掉手机、bp机，打火机一律放在门外。排着整齐的队伍迈进了公司，进公司站，最引人注目的是两个圆型燃气储蓄罐。接待我们的是公司宋主任，他随着整齐的队伍一边走一边介绍：此站站地面积4\_\_\_\_，储蓄20000平立方，上半年经营情况可观，超额完成计划，下半年给自己又加大了销售额，完成情况应该没问题。大家听了，会心的露出了笑容。走到办公区域，最醒目是墙上张贴的几个红字：“先进的价值观，优秀的员工和科学管理，造就一流企业。”，从字行间，旅游成员看到企业的发展，看到了百年公司的发展的希望。

为培养孩子们热爱劳动、珍惜劳动成果的好习惯，萌水镇中心幼儿园利用“劳动节”这一节日契机，开展了“快乐劳动 传承美德”为主题的五一劳动节活动。

老师们和孩子一起通过观看视频、图片知道了五一劳动节的由来，懂得了劳动最光荣的道理，了解了各行各业的劳动者，知道了要做一个爱劳动的好孩子。还一起学会了儿歌《劳动最光荣》，劳动最光荣的种子在孩子们心中萌芽。

了解了劳动节以后，孩子们拿起画笔，画出了他们心目中的最美劳动者。完成绘画后，孩子给小伙伴们分享了自己的作品。在幼儿园中，孩子们从小事做起，个个干劲十足，是老师们心目中的劳动小达人！

生活即教育，行为即课程。孩子们在老师的陪同下体验了劳动的乐趣，了解了劳动人民工作的辛苦，传承了“劳动最光荣”的传统美德。在这个劳动节，让我们都行动起来，成为一名最美丽的“小小劳动者”！

参加这次团队合作，让我感悟很多。觉得团队训练是以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了学习中被时间遗忘掉的却非常珍贵的东西，意志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要在特定的时间，特定的地点，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

我们都逐渐了解到“团队合作”的含义，我了解到团队合作具有“锻炼练意志、完善自我、”的内涵，是一项挑战自我的训练活动，意在锻炼我们大学生的团队合作意识，创造性的发挥个人潜力。这次活动虽然总共只有短短两天时间，但给予我的启发和体验却是永久性的，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。团队合作的当天早上，我带着无比高兴地心情来到了学院操场，开始准备以一天的课外团队训练生活，这次团队训练是我们沈老师专门为我们开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，完成老师分配的教学任务，帮助同学们更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这一天的训练，我对自己有了更深的了解，我们一个组是一个团体，做事大家一起做，遇到困难大家一起解决，每个人都有不同的思考方式，我们集合大家的智慧尽量把事情做到跟好。团队训练的我们总是充满着激情，大家都显出一股的积极应对困难。记得刚开始大家都还很迷茫，随后大家慢慢熟悉活动流程。首先是组队，让大家都各自明白自己该做的那一环节，相互配合，上午我们的任务就是把这个活动的标题，也就的给本组取一个队名，队名要体现出积极向上心态，接着是队训，队训几乎是一个团队号召力的语言，然后围绕队名设计出队徽，队徽要有象征性，再围绕队徽设计队旗，队旗是体现一个队伍特征的最明显的标志，一定要经过大家的共同讨论才能定下。最后的队歌，队歌还真是有些棘手对大家来说，对我们学习汽车专业的学生，刚开始就是盲目的选曲，再把一些好的具有启发性的句子填写进去试着唱一下，看是不是流畅，然后就是不停的改进，该进。

第二天的上午老师再次上我们整理活动中各个环节的准备结果，还没有准备好的组就的抓紧时间。上午准备搞一个汇报表演，看看大家这么长时间的劳动成果，得到的效果如何。就这样，大家每个组都开始了本组汇报表演钱的内部演练，大家都是充满活力在投身这次活动中。操场上那种宁静的上午气氛顿时变得热闹非凡，操场上飘着各种各样的富有寓意的旗帜，还有响亮的口号声响彻学院各个角落。最后正式表演开始，每个组都拿出自己的成果，但是可能因为大家还是有些紧张，导致了一些组的整体的协调性不足，口号喊的也不是很整齐。与之前在操场上的情形有很大的出入，老师也看出来大家都很紧张的神情。于是在简单的点评之后，决定让我们各队再表演一次，而大家也都很郁闷，怎么搞成这个样子。都很不服输，于是大家再次进行的认真的排练，发现有不协调的动作，就一个环节一连重复几次直到大家都很熟悉为止。而经过再次的排练之后，大家都重整旗鼓，再次进行表演的时候，大家表现出的是一种活力四射的态势，而现场也是掌声四起。这次大家配合得都更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。

结束了团队竞技的表演，大家回到教室交流自己的心得，觉得收获颇丰，大家一致认为团队合作是一个团体成功的基础，老师让大家每人现场说说自己对这次活动的感受，大家还是一致提到了团队合作是非常重要的这次活动中多少还是有些不足之处，但是我们每个人都参与进来了，大家都得到了锻炼这是最重要的。最后每个人分别站到围成的圈子里，大家都互相对对方进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的笑声中过去了。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。

最开始收到公司准备在周末开展团建活动，所有员工都必须参加的通知的时候，我的内心是一百个不愿意的，连续上了五天的班了，周末我想好好休息做一个“宅男”不好嘛，干嘛要占据我的周末时间。但是等到我真的参加了这才团建活动的时候，我的想法有发生了改变，等到这次团建活动结束的时候，我甚至还有点遗憾，觉得这次的活动结束的太快了。

周六的大清早，我们大部分的员工按照公司上班的时间来到了公司的楼下，扯着公司团建活动的横幅在楼下拍了个照片就上车出发了。这次团建活动的地点我是知道的\_，之前在公司群里也是经过投票选择了的，既然自己没有其他的选择，那还不如选一个自己感兴趣的去玩呢，而正好，这次要去的就是我投票选的那个—农家乐。

到了农家乐稍微整顿了一下后，我们开始了本次的团建活动。公司组织这次团建活动的主要目的应该就是为了让我们全体员工在得到放松的同事，增加员工间的感情，让我们之间更加的熟悉和默契，从而使我们公司这个大团体更加的团结，从而促进公司发展，所以活动一开始，带队的领导就给我们分了组，把每个部门的人都给分散了，基本上都是几个部门的人在一个组。虽然都是成年人了，但是此次的活动都还玩的很简单的，主要是丢手绢和你画我猜两个活动。

丢手绢的活动我们每个人都是从小就玩着的了，所以非常的熟练。最开始的时候是领导当那个丢手绢的人，要是放在后面没有发现的话就要到围起的圈圈里面表演节目，所以再这样的激励下面我们所有人都玩的很起劲，各种尴尬的节目也让我们开怀大笑，不知不觉的就拉进来大家的距离。而你画我猜的节目就是按照我们之前的分组，一个笔划其他人猜，最后看哪个组的默契差，也要上台表演，这个节目是非标考验配合和默契的，所以通过你画我猜这样的形式，使得我们相处的更加融洽的彼此之间的默契度也上升了。

后面玩了好几局，一直到饭店的时候我们才停下来在农家乐吃饭去了，饭后我们也在农家乐的负责人带领下到四周欣赏春天的美景去了。

这次的团建活动结束了，但是我心里却一直在怀念着刚刚的各种活动，车上同事们叽叽喳喳的讨论声也说明着跟我一样在回忆着。

(甲)又是一年端午至，心中犹念屈原子。

(乙)校园随处可见端午文化

(甲)漫步校园，处处都能感受到浓浓的端午氛围。

(乙)正所谓：这儿端阳，那儿端阳，处处都端阳。

(甲)今天，我们大家欢聚一堂，用欢乐的歌舞，悠扬的古筝，有趣的民俗活动，

(乙)来纪念中华民族的传统节日-----端午节，弘扬我们的民族文化。

(甲)首先，请允许我介绍到场的嘉宾。他们是：

(乙)今天就是五月初五，值此佳节来临之际，先请我们的少先队员们向各位尊贵的客人送上最诚挚的端午节祝福。

(音乐起：礼仪队员赠送香袋)(主持人退场)

(甲)下面有请何校长致欢迎词，大家欢迎。(退一边)

(乙)谢谢何校长。接下来用热烈的掌声有请宣布活动开始。

(领导)下面我宣布，“红领巾相约中国梦，粽叶飘香话端午”主题活动现在开始。

一、文艺表演

1、古筝《洞庭新歌》

(丙)琴声悠扬，铮铮作响。古筝被誉为是群声之祖，万乐之师。

(丁)轻柔而典雅的旋律，华丽而委婉的音符，常常动人心魄。

(丙)下面有请翟芷卿为大家带来一曲《洞庭新歌》。

(丁)掌声有请!

2、舞蹈《春的变奏曲》

(丙)鞋——多普通的字眼儿。却是山里孩子不可得的奢望。(丁)冬——光着脚丫多冷啊!有一双温暖的棉鞋多好啊

(丙)来啦，来啦，志愿者们满载着暖暖的爱心来啦!

(丁)瞧，孩子们穿上红红的棉鞋多神气!瞧，他们穿着棉鞋多调皮!(丙)有爱的童年，如春!

(丁)下面请欣赏舞蹈《春的变奏曲》。

3、歌舞剧《你是我的眼睛》

(丙)军军和毛毛在日常生活中建立了深厚的友情，他们见证着彼此的喜怒哀乐，他们亲如兄弟。

(丁)“你是我最明亮的眼睛，你是我最信赖的朋友，我们永远不分开。”

(丙)一位盲童，一条导盲犬，演绎了一段人与动物相亲相爱、生死与共的感人场景。(丁)接下来让我们静静地欣赏歌舞剧《你是我的眼睛》。

4、拉丁舞《拉丁小精灵》

(丙)拉丁舞起源于拉丁美洲，其音乐强烈洋溢，节奏快捷强烈，动作流畅舒展，舞姿动感迷人。

(丁)让我们用热烈的掌声有请“拉丁小精灵”。

二、粽子达人赛

(甲)，我想请你猜个谜语，好吗?

(乙)你说。

(甲)一个白胖子，裹个绿毯子，腰里扎根细绳子。打一什么食物呢?

(乙)这个谜底我想请大家说，是什么呀?(粽子)

(甲)糯米饭外面裹上翠绿的粽叶，看着，绿莹莹的;闻着，香喷喷的;吃着，甜滋滋的。

(乙)接下来，我们的“粽子达人赛”马上就要开始，请3到6年级的参赛队员准备。

三、结束语

(甲)一片粽叶一片情，一个粽子一思念。

(乙)今天，我们相聚在一起，共同欢度传统节日——端午节。

(合)感谢各位的光临!“红领巾相约中国梦，粽叶飘香话端午”主题活动到此结束。

(甲)队员们，让我们用热烈的掌声欢送领导退场。

(乙)请各中队有序退场。

(合)老师们、同学们、家长朋友们，再见!

#495354

敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好!

今天我们相聚在这里，是为了纪念一个特殊的日子——端午节。端午节是中华民族的传统节日。两千多年来，飘香的端午和不朽的诗人屈原一路相伴，他那爱国情怀、浪漫诗篇，已经化为民族的文化与精魂，深深地刻在我们每一个人的心中。今天，让我们一起过一个古色古香的端午节。--小学“浓浓端午香，悠悠中国情”主题活动现在开始!

下面，让我们用热烈的掌声欢迎今天到场的嘉宾，——每天在校门口保卫我们安全的武警叔叔!(武警上台)

大家热烈欢迎!首先献上我们少先队最珍贵的礼物——红领巾!(献完后)

大家可能对武警比较陌生，我们请武警叔叔给我们介绍一下：(武警介绍)，

听完武警叔叔的介绍，我们对他们有了新的了解，同学们还有想进一步了解的吗?请举手，好请那位同学„„„(同学提问,武警回答，互动)

谢谢同学提问，谢谢武警叔叔的精彩介绍。请武警叔叔到座位上休息，谢谢。

同学们，端午节就要来了，有哪位同学能给大家介绍一下端午节的由来?

好请那位同学。

大家说了很多关于端午节的故事，但是屈原的爱国事迹最深入人心，下面请欣赏同学们带来古诗朗诵

——《离骚》

(朗诵完后)，

谢谢同学们的朗诵，提到屈原没有人不会被他的爱国事迹感动，下面让我们看看21世纪小学生眼中的屈原，请欣赏五年级一班同学带来的原创表演剧，《穿越时空看屈原》，有请!(表演完后)

万水千山“粽”是情，千秋犹怜屈子心，诗人仰天出门去，世间难觅离骚人!今天你吃粽子了吗?(同学回答)

那你们会包粽子吗?(不会，)那我们就来学一下吧!请看大屏幕!

你们学会了吗?是否想亲手来包粽子?那就让我们动起来吧!(包粽子)

古往今来，端午节纪念屈原，弘扬民族精神，抒发爱国情怀，已经成为中华儿女的共识。借此佳节，我们用诗歌演绎着青春、生命、和爱。盼望，我们的生活越来越好。盼望，我们伟大的祖国越来越昌盛，越来越富强。

今天的端午活动到此结束。

祝大家端午节快乐。

#495356

在“五一”国际劳动节来临之际，潼南区总工会积极筹备，精心组织，扎实开展四大活动，充分展示潼南干部职工魅力，大力弘扬新时期劳模精神，营造崇尚劳动、团结和谐、聚力发展的浓厚氛围。

一是举办名师带徒示范岗活动。通过广泛宣传，在全区企业中建立多级师徒结对关系，由区总工会制定“名师带徒”示范岗活动责任书，对表现突出、成效显著的师徒对子命名为“好师傅”、“好徒弟”，全面提升职工的整体技能水平；

二是举行育婴师职业技能竞赛。本次竞赛面向辖区婴幼儿服务行业，参赛对象为全区从事婴儿护理人员、育婴师、月嫂，进一步激发广大职工工作激情，培养品德高尚、技能优良、技艺精湛的职工队伍；

三是举行潼南区第一届“同辉杯”职工乒乓球大赛，比赛分为团体赛和个人赛，由全区22个镇街、各单位部门工会（联合会）组队参加，提升乒乓球竞技水平，丰富全区职工精神文化生活；四是举办潼南区首届职工书画大展赛，参赛对象为全区美术书法爱好者，展示潼南干部职工魅力，营造团结和谐氛围。

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。

为庆祝“五一”国际劳动节，丰富学校的校园文化生活，培养学生的动手实践能力和陶冶审美情操，提高学生的综合素质并展出风采。5月6日，城中小学举行了“快乐五一”手抄报展评活动。

此次展评活动得到了学校师生的热烈响应，在学校老师的发动和指导下，全校学生积极参与，利用课余时间，紧紧围绕“快乐五一”主题，自己动手、动脑、绘画、制作出一张张生动有趣、个性鲜明、内容丰富的手抄报。活动要求内容必须健康向上，可以描述心中的故事和思想，可以描绘出家乡日新月异的变化，还可以介绍“五一”节的来历，赞美劳动光荣，讴歌倒动创造幸福生活等。各班先将自办的手抄报在本班展出，然后每个班精心挑选优秀作品参加学校展评，由学校专业美术教师从版面设计美感主题文字(书写)内容插图进行评比，评选出一、二、三等奖及优秀奖若干名。

此次展评活动不仅锻炼了学生的创作审美能力，提高了学生学习的兴趣，还进一步丰富了学生的课余生活，同时也为节日的到来营造了喜庆的氛围。

**团建活动简讯格式及范文22**

为了保证聚会圆满完成各项规定任务，成立如下小组组织活动：组长：全面负责本次聚会活动的各项管理工作

策划：全面负责本次聚会活动的策划书、协调、主持、聚餐餐桌安排等工作。

生活组：负责接待、饮食、会场布置、车辆安排等事宜，需要人员能够随时调遣。

文艺组：负责活动的文艺节目、互动游戏、才艺展示等活动策划。

摄像组：负责本次聚会活动照相、录像等事宜以及活动后期照片、全程跟踪拍摄。

**团建活动简讯格式及范文23**

13、双方午休，午餐作战总结会。（12：40――14：00）

我司主教官、参谋长做战后总结和点评。双方主官做“述职经验、教训报告”。各级人员随后可即兴发言，相互鼓舞。餐后小憩，励兵束马，以图再战。

14、我军人员将两队人马分别缓步带入新战区，攻防角色互换。攻防双方按“计划”布控火力点及攻击阵形，各级主管、作战参谋进行巡视、督导、战前动员。攻击一方会在半小时内发动进攻（14：15――14：40）

15、攻守双方接战，守方可以随时转移阵地，此战不以固守全部阵地为目标。双方都将在运动中寻机“歼灭”敌人（14：40――15：20左右）

此战，心理素质较差的人会得到锤炼。双方任何一队如果不能集中精神，缺乏定力，被佯攻和烟幕所干扰，其临场的判断力、决策贯彻力、现场执行力都会下降。所谓“大将风度”就是要处乱不惊――

――袭掠如火，不动如山。攻方的“标地”就是守方的“供给站”，只要拿下“站点”，此役便以守军的失败而告终。反之，守军的战略目标是以“供给站”做饵，企图全歼对方的“士兵”。而攻方此战会启动“督战队&r

最开始收到公司准备在周末开展团建活动，所有员工都必须参加的通知的时候，我的内心是一百个不愿意的，连续上了五天的班了，周末我想好好休息做一个“宅男”不好嘛，干嘛要占据我的周末时间。但是等到我真的参加了这才团建活动的时候，我的想法有发生了改变，等到这次团建活动结束的时候，我甚至还有点遗憾，觉得这次的活动结束的太快了。

周六的大清早，我们大部分的员工按照公司上班的时间来到了公司的楼下，扯着公司团建活动的横幅在楼下拍了个照片就上车出发了。这次团建活动的地点我是知道的^v^，之前在公司群里也是经过投票选择了的，既然自己没有其他的选择，那还不如选一个自己感兴趣的去玩呢，而正好，这次要去的就是我投票选的那个—农家乐。

到了农家乐稍微整顿了一下后，我们开始了本次的团建活动。公司组织这次团建活动的主要目的应该就是为了让我们全体员工在得到放松的同事，增加员工间的感情，让我们之间更加的熟悉和默契，从而使我们公司这个大团体更加的团结，从而促进公司发展，所以活动一开始，带队的领导就给我们分了组，把每个部门的人都给分散了，基本上都是几个部门的人在一个组。虽然都是成年人了，但是此次的活动都还玩的很简单的，主要是丢手绢和你画我猜两个活动。

丢手绢的活动我们每个人都是从小就玩着的了，所以非常的熟练。最开始的时候是领导当那个丢手绢的人，要是放在后面没有发现的话就要到围起的圈圈里面表演节目，所以再这样的激励下面我们所有人都玩的很起劲，各种尴尬的节目也让我们开怀大笑，不知不觉的就拉进来大家的距离。而你画我猜的节目就是按照我们之前的分组，一个笔划其他人猜，最后看哪个组的默契差，也要上台表演，这个节目是非标考验配合和默契的，所以通过你画我猜这样的形式，使得我们相处的更加融洽的彼此之间的默契度也上升了。

后面玩了好几局，一直到饭店的时候我们才停下来在农家乐吃饭去了，饭后我们也在农家乐的负责人带领下到四周欣赏春天的美景去了。

这次的团建活动结束了，但是我心里却一直在怀念着刚刚的各种活动，车上同事们叽叽喳喳的讨论声也说明着跟我一样在回忆着。

在系领导的高度重视和正确领导下，经系学工办、系团总支、系学生会精心筹划组织，广大同学积极参与下，顺利完成各项活动赛事。

本次系列活动的主要内容有：

1、象棋个人赛，比赛不分性别，不分年级高低，共有32人参与其中；

2、跳棋个人赛，比赛不分性别，不分年级高低，共有25人参与；

3、五子棋个人赛，比赛同样不分性别，不分年级高低，共有30人参与；

4、乒乓球个人赛，比赛分男子和女子两个组，但不分年级高低，共有31人参与；

5、羽毛球个人赛，比赛分男子和女子两个组，不分年级高低，共有58人参与；

6、我系各班以“五四”为主题办了一期黑板报。

本次赛事活动每组取前三名进行奖励，以鼓励同学们踊跃参加，活动还评出了五位优秀裁判员及两名主裁判，以勉励她们在以后的工作学习中能更公平、更公正。

活动期间，我们始终以“友谊第一，比赛第二，公平公正，积极进取”为宗旨，诚信做人，发扬开拓创新，努力拼搏的精神，锻炼自己，做社会有用人才。

通过本次开展的各项活动，一方面，让我系学生的才艺技能得到了锻炼，丰富了同学们的课余生活，推进了我系精神文明的建设；另一方面，也是我系团总支、学生会的一次能力展示，充分锻炼了成员们的组织协调、交际沟通能力；同时也为我们以后举办各种活动积累了大量的文字性资料以及宝贵的经验。

本次活动自20xx年4月4日—5月5日，历时一个月，活动时间长，内容丰富，参与人员广泛，充分显示了我系学生参与活动的热情！优异的成绩突显了我系学生的博学多才，希望在以后的活动中，同学们能积极参加，努力奋斗，展示自我！

值此“五四”青年节来临之际，按照中心团委的工作部署，5月6日，XX办事处团支部开展心理健康培训活动。团支部全体青年团员参加了此次培训。

培训会上，团支部聘请专业的心理培训老师讲授了以《压力管理与心理健康》主题讲座，主要从关注心理健康：社会发展的必然、工作压力：心理健康问题的成因、压力管理：心理健康的自我调试三个方面开展心理健康培训，帮助青年员工提升心智，纾解职业和心理压力，注重心理沟通，培养良好的行为方式。互动环节中，培训老师带领我们一起绘制了油画，引导青年员工保持积极心态，在诗情画意中陶冶情操，培养高尚的道德情操和健康的生活情趣。

培训结束后，青年员工们初步掌握了缓解工作、生活压力的方式和方法，同时纷纷表示此次培训活动非常精彩，受益良多，在今后的工作和生活中，要积极调整个人心态，以更加饱满、更加乐观的精神状态投入到实际工作中。

参加这次团队合作，让我感悟很多。觉得团队训练是以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了学习中被时间遗忘掉的却非常珍贵的东西，意志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要在特定的时间，特定的地点，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

我们都逐渐了解到“团队合作”的含义，我了解到团队合作具有“锻炼练意志、完善自我、”的内涵，是一项挑战自我的训练活动，意在锻炼我们大学生的团队合作意识，创造性的发挥个人潜力。这次活动虽然总共只有短短两天时间，但给予我的启发和体验却是永久性的，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。团队合作的当天早上，我带着无比高兴地心情来到了学院操场，开始准备以一天的课外团队训练生活，这次团队训练是我们沈老师专门为我们开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，完成老师分配的教学任务，帮助同学们更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这一天的训练，我对自己有了更深的了解，我们一个组是一个团体，做事大家一起做，遇到困难大家一起解决，每个人都有不同的思考方式，我们集合大家的智慧尽量把事情做到跟好。团队训练的我们总是充满着激情，大家都显出一股的积极应对困难。记得刚开始大家都还很迷茫，随后大家慢慢熟悉活动流程。首先是组队，让大家都各自明白自己该做的那一环节，相互配合，上午我们的任务就是把这个活动的标题，也就的给本组取一个队名，队名要体现出积极向上心态，接着是队训，队训几乎是一个团队号召力的语言，然后围绕队名设计出队徽，队徽要有象征性，再围绕队徽设计队旗，队旗是体现一个队伍特征的最明显的标志，一定要经过大家的共同讨论才能定下。最后的队歌，队歌还真是有些棘手对大家来说，对我们学习汽车专业的学生，刚开始就是盲目的选曲，再把一些好的具有启发性的句子填写进去试着唱一下，看是不是流畅，然后就是不停的改进，该进。

第二天的上午老师再次上我们整理活动中各个环节的准备结果，还没有准备好的组就的抓紧时间。上午准备搞一个汇报表演，看看大家这么长时间的劳动成果，得到的效果如何。就这样，大家每个组都开始了本组汇报表演钱的内部演练，大家都是充满活力在投身这次活动中。操场上那种宁静的上午气氛顿时变得热闹非凡，操场上飘着各种各样的富有寓意的旗帜，还有响亮的口号声响彻学院各个角落。最后正式表演开始，每个组都拿出自己的成果，但是可能因为大家还是有些紧张，导致了一些组的整体的协调性不足，口号喊的也不是很整齐。与之前在操场上的情形有很大的出入，老师也看出来大家都很紧张的神情。于是在简单的点评之后，决定让我们各队再表演一次，而大家也都很郁闷，怎么搞成这个样子。都很不服输，于是大家再次进行的认真的排练，发现有不协调的动作，就一个环节一连重复几次直到大家都很熟悉为止。而经过再次的排练之后，大家都重整旗鼓，再次进行表演的时候，大家表现出的是一种活力四射的态势，而现场也是掌声四起。这次大家配合得都更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。

结束了团队竞技的表演，大家回到教室交流自己的心得，觉得收获颇丰，大家一致认为团队合作是一个团体成功的基础，老师让大家每人现场说说自己对这次活动的感受，大家还是一致提到了团队合作是非常重要的这次活动中多少还是有些不足之处，但是我们每个人都参与进来了，大家都得到了锻炼这是最重要的。最后每个人分别站到围成的圈子里，大家都互相对对方进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！