

重庆市户外拓展 渝伦企业团队拓展公司 团队户外拓展

产品名称	重庆市户外拓展 渝伦企业团队拓展公司 团队户外拓展
公司名称	重庆渝伦企业管理咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	重庆市江北区建新南路11号
联系电话	15023133230 15023133230

产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：重庆渝伦企业管理咨询有限公司

儿童节活动：草地版图片“连连看”

儿童节活动：草地版图片“连连看”

趣味拼字游戏——拼智力、拼反应

拼图游戏大家应该都不陌生，而把它从书本上搬到室外并用纸板来做却是个新奇的点子。选择适合大人和孩子一起玩的难度适宜的拼字游戏用纸板做出来，字母备选区则要距离游戏区有一定的距离，游戏同时还可以运动。

草地版图片“连连看”

除了字母游戏，图片匹配游戏同样可以搬到室外。在纸板上画出形状或图案，按照“连连看”游戏的规则把图片匹配起来，户外拓展场地，由家长和孩子一起合作，在规定时间内图片匹配数做多的队伍获胜。

百玩不腻的经典游戏

节日互动游戏如果你还在玩儿两人三足的话，那就out了，有时候稍稍加一点创意，经典游戏也许就会有不同的效果。

1、袋鼠跳

套上一个麻袋，大人和孩子瞬间变身呆萌袋鼠，来一场接力赛吧!

2、1、2、3，同步走

木板配合绳子，瞬间就有了一种“一根绳上的蚂蚱”的即视感，考验默契感和团队意识不过了。

素质拓展对身心的锻炼：

户外运动心理学中关于锻炼心理学的研究内容归纳为三个方面：

(1)锻炼的动力调节系统包括锻炼动机、态度、体育习惯、体育价值观、体育锻炼兴趣以及锻炼的个性、性别差异研究等，其中动机是主要的研究内容；

(2)锻炼过程中的心理影响，如短期的情绪效应、锻炼的努力程度、锻炼坚持性、拓展训练器材锻炼的项目因素等；

(3)锻炼的心理效应，包括锻炼的长期情绪影响、睡眠模式、身体意象与自尊、锻炼依赖与锻炼成瘾、锻炼与生活质量及幸福感关系等。

因此，重庆市户外拓展，锻炼心理学主要通过情绪、认知功能、整体自尊和身体自尊、人格、身体意象、主观幸福感以及生活质量等研究来探讨伴随锻炼所产生的各种心理效应。

合理的体育锻炼有助于增进身体健康，但其对心理健康的作用并不为大家所知。造成这一现象的主要原因是人们将身体和心理分裂开来，只重视锻炼增进身体健康的作用，而忽略其健身之外的健心功能，这也从另一方面说明了大众对锻炼心理学还较为陌生。由此可见，学习并掌握锻炼心理学的相关知识尤为重要。

素质拓展训练的意义：

1、素质拓展训练揉合了高挑战及低挑战的元素，学员从中在个人和团队的层面，都可透过危机感、领导、沟通、面对逆境和辅导的培训而得到提升。拓展训练强调学员去感受学习，而不仅仅在课堂上听讲。

2、我们都知道，当我们不了解其它人的感受时，即使我们有很好的见解，我们也很难说服他人。研究资料表明，传统课堂式学习的吸收程度大约为25%，团队户外拓展，而要求学员参与实际操作的体验式学习吸收程度高达75%，能更加有效地将资讯传授给学员。拓展训练正是一种典型的户外体验式培训。

3、拓展训练这种形式既安全又有一定的趣味性，易于被学员接受。但拓展训练的目的，是让学员将培训活动中的所得应用到工作中去。如果缺乏专门培训师的指导及意见，企业户外拓展项目，则很难达到理想的效果。

综上所述，通过拓展训练，整合团队，发掘每个人的潜力，这就是拓展训练的真正意义！

重庆市户外拓展-渝伦企业团队拓展公司-团队户外拓展由重庆渝伦企业管理咨询有限公司提供。“户外拓展,团建拓展,真人CS智能水彩弹,夏令营”选择重庆渝伦企业管理咨询有限公司，公司位于：重庆市江北区建新南路11号，多年来，渝伦企业团队拓展坚持为客户提供好的服务，联系人：王经理。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。渝伦企业团队拓展期待成为您的长期合作伙伴！