

菏泽会议会务 世际园军魂教育基地 会议会务策划活动公司

产品名称	菏泽会议会务 世际园军魂教育基地 会议会务策划活动公司
公司名称	济南军魂教育咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	济南市历城区仲宫镇卧虎山水库西大坝下世际园 5号楼展厅
联系电话	15154127244

产品详情

如今不管是学生还是企业进行军训拓展，第1课就是站军姿了，今天世际园教育基地的小编就和大家一起来了解一下站军姿的要领：

站军姿亦称“拔军姿”，是军人的第1课，当你刚刚走进军营，会议会务策划活动公司，就必须学会站军姿。站军姿，可以说它是一切动作。

军姿的动作要领：脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开60度；两脚挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指的第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

站军姿注意事项：大拇指贴于食指第二关节，两手自然下垂贴紧。一定要贴紧，别人如果用力拔你的手，即使你的人被扯得倒下了，你的手也不能松！收腹、挺胸、抬头、目视前方，两肩向后张。而且还要将体内的气流分为三股：一股从丹田顺两腿向下，使两腿挺直夹紧如柱，紧紧抓住地，有一种将大地踏裂的感觉；气不到腿，双脚无力，下身则不稳。一股从丹田向上，散至两肩与头顶，会议会务策划，使肩平头正顶住天，眼盯前方不斜视，风吹沙迷眼不眨；气不饱满，身体松垮，双目无神。一股收腹提臀，护住身体，使身体如钢铁一般坚固，否则腰部软弱上下不直。能将体内的气和身上的每一块肌肉、骨骼较好的协调兼顾，将气与力的舒展，形成了一体最大的合力，站成一棵挺拔的劲松，形成五点一线，不下一番苦功，不掉三五斤肉流十来斤汗水是达不到这样的境界的！（注意：进行军姿时身体微向前倾，使重力压到前脚掌，否则长时间的军姿将会造成大脑缺氧，导致头晕等意外情况。）

军姿的动作要领概括起来为“三挺三收一睁一顶”所谓‘三挺’指挺颈、挺胸、挺腿；

“三收”指收下颌、收腹、收臀；“一睁”眼要睁大，并直视前方向；“一顶”就是头要向上顶”。

军训行动系列任务，将效果较突出、客户反响较强烈军训任务列入拓展训练设计的核心主题，这些任务代表着军训拓展训练的核心意义和主要特色，任务之间的穿插与组合即构成了军训拓展训练的个性课程计划：

其特点如下：

拓展是一种体验式的学习，菏泽会议会务，它并不灌输你某种知识或训练某种技巧，而是设定一个特殊的环境，让你直接参与整个游戏过程，在参与的同时，去完成一种体验，进行自我反思，获得某些感悟。对自己、对同事、对团队重新认识重新定位，从而使自己的心理素质，应变生存能力，自我超越、自我管理等方面得到提高。

拓展培训和一般的培训有所不同，一般的培训多采用传统的灌输式教育，这样的培训往往容易流于形式，或者枯燥乏味、或者名不符实，实际成效并不显著。而军训拓展培训是在游戏中进行的，大型会议会务，有的人甚至把这种培训视为紧张工作之余的度假疗养和交际活动。

拓展培训不是简单地游戏，而是通过游戏的方式，在游戏的过程中让人们去面对问题、分析问题，解决问题，重要的是让参训者自己去找到解决问题的方法。

拓展培训通过各种项目，让参训者认识到在遇到强大的困难是个体的力量是脆弱的，只有团结合作采取行动才能战胜困难。这也正是拓展培训所展现的有魅力的特点。

企业军训主要就是锻炼员工的意志，具体都有哪些的内容呢？今天世际园军魂教育基地的小编就和大家一起来了解一下吧：

1、优良作风训练

优异是一种良好的习惯，训练中体现的行为规范，思想上领悟收获的精神要旨，行动上得到落实的行为习惯，皆为把优异培养成习惯。

2、职业素养训练

在的军旅氛围浸泡下，“尊重、忠诚、勇敢、拼搏、正直、热忱...这样的品格时时把人包裹。就是要让员工在思想上领悟，行动上体会：职业能力就是做人！就是要让你的员工无论在什么样的工作岗位上都能具备卓越的职业能力。

3、沟通与协作能力训练

解决问题有效的方式：沟通！

4、务实能力训练

以严格近似冷酷的训练模式，使学员在特殊的背景下，严格作风，严于律己，提高工作效率。有效率依靠强有力的纪律来保障，有效率来源于严谨的工作作风，这样才能使学员具备务实能力。

5、有效作风训练

气势如虹，心细如发，行动如风，静似如钟。

6、感恩心态训练

人生道路，曲折坎坷，不知有多少艰难险阻，甚至遭遇挫折和失败。在危困时刻，有人向你伸出温暖的双手，解除生活的困顿；有人为你指点迷津，让你明确前进的方向；甚至有人用肩膀、身躯把你擎起来，让你攀上人生的高峰……你最终战胜了苦难，扬帆远航，驶向光明幸福的彼岸。那么，你能不心存感激吗？你能不思回报吗？感恩的关键在于回报意识。回报，就是对哺育、培养、教导、指引、帮助、支持乃至救护自己的人心存感激，并通过自己十倍、百倍的付出，用实际行动予以报答。

菏泽会议会务-世际园军魂教育基地-会议会务策划活动公司由济南军魂教育咨询有限公司提供。济南军魂教育咨询有限公司（www.sjygfjy.com）为客户提供“军训拓展,会议会务,夏冬令营,企业培训,亲子游”等业务，公司拥有“济南军魂教育咨询,世际园军魂教育基地”等品牌。专注于教育、培训等行业，在山东济南有较高知名度。欢迎来电垂询，联系人：张老师。