

连云港广和地产青松岭拓展培训

产品名称	连云港广和地产青松岭拓展培训
公司名称	连云港行知拓展服务有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	连云港市连云区东街墟中巷2号楼2单元202室（注册地址）
联系电话	15351882603

产品详情

连云港拓展——广和地产一日拓展培训

一．团建培训目的：通过一系列的游戏和交往活动，从而达到团队合作的目的，增强团队凝聚力，执行力，同事锻炼员工的身体，让员工在精神和身体上都得到极大的满足。

二．团建培训意义：拓展活动可以熔炼整个团队，拉近员工与领导关系，不仅可以增强自信心，提高解决问题的能力，并且能让员工学会关心他人，更为融洽的与群体合作。

三．团建项目：破冰分组、挑战150、真人CS、高空挑战、急速60秒、毕业墙

四．项目简介：

破冰分组：由培训师集合队伍进行破冰，组织游戏活跃氛围（说相同做相反、教练说、口香糖等游戏），分组选出队长和队秘，每组要在队旗上写上队名，与队名相呼应的口号，队歌和LOGO，并摆出队形。最后分别出战，按照创意，队形的展示等评分。

目的：需要各组成员共同面对困难，相互协作，迎接挑战，攻克难关。

挑战150：团队在150秒内，依次完成团队战鼓、不倒森林、激情节拍等项目。分工协作，目标管理。

真人CS：穿好装备，在教练的指导下完成攻防，斩首，无间道等战役。

高空挑战：这是一项极具个人挑战性的项目，只有勇气、信心、毅力和智慧兼具的人才能顺利完成。

急速60秒：1：有1到30的数字信息卡片，且卡片的正面朝下。

每个队有五次的机会。每次时间为 60 秒。

2：在 60 秒之内，把数字信息卡片全部按照从小到大的顺序准确无误的交给教练，由教练核实成绩。

毕业墙：1、墙面是唯一的通道，不允许绕过墙面。2、禁止使用任何可以延长肢体的物品和工具、衣服和皮带等。3、已经上去的队员不允许在下面帮助没有上去的队员，除非最后一个人没有体力，必须换人，已经上去的人也要从墙面回到下面来，以符合真实情况在攀爬这面墙壁的时候，请遵守如下安全要求：一、攀爬的时候，免不了要相互踩踏，为了避免受伤，请大家注意，有三个(人体)部位不允许踩踏：1、头部不能踩，“踩着头顶向上爬”在什么场合下都不好，容易造成神经最丰富的颈椎损伤。2、脖子不能踩，同样会损伤颈椎。3、腰椎不能踩，容易踩出腰椎间盘突出。那么能踩的部位有两个，一个是大腿在形成弓步之后的根部，第二个是肩膀的里侧，就是靠近脖子、肌肉较多的部位。即使可以踩，也要匀速去踩。逐渐加力，不要突然发狠力。二、在求生的过程中需要拉拽的话，必须遵照正确的连接方式：不允许四个手指互钩，容易被指甲划伤。禁止学员与学员把手握在一起，因为可能会伤手腕，同时出汗后手滑，也抓不住。而唯一正确的连接方式是“互攥手腕”。