年轻团队提升方案

产品名称	年轻团队提升方案
公司名称	苏州独香秀网络科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	苏州工业园区唯华路3号君地商务广场5幢1310室
联系电话	18761880691

产品详情

针对企业：团队中年轻人较多，工作内容比较单一，需要统一思想，坚定意志的团队建设愿景目标：使员工形成统一思想，明确团队的前进方向，给团队未来的想象空间，提升团队的凝聚力和战斗力。

魔王闯关：

一、方法关（第一关）

1、活跃现场气氛、打破固有思维、激发头脑风暴，学员的过关方式要有独创性激发创新思维，至少进行两轮挑战。

二、意愿关（第二关）

意愿关参训学员的报告词：

报告词一：报告魔王，我叫某某某，我承诺，在过程中，不管遇到任何困难，我都将坚持到底，永不放弃!现在，我已作好准备，我申请通过，请批准!

报告词二：报告魔王，我叫某某某，我承诺，在今后的人生当中，无论遇到任何困难，我都会全力以赴、坚持到底、绝不放弃，请允许我通过。

报告词三：报告魔王，我是销售部最优秀的战士某某某(职位或部门加姓名)，我要成功，我能成功，我一定要成功，我一定会成功，因为不是我，而是我们。

报告词四：报告魔王：我叫某某某，我来到这个世界上的目的就是获取成功，在我的身体里没有失败的基因，我有无限潜能，

我的目标只有成功
每一次挑战都是自我的不断的提升，超越自我！生命不息就要坚持到底。

任务要求：1、参与挑战学员以小队为单位，依次到魔王（教练充当魔王）处参与挑战，挑战位置距离魔王不大于0.5米，

要求语言清晰、准确，声音洪亮而有激情，要结合声音和肢体语言。

2、对于魔王的指令不能有任何的质疑，魔王拒绝通过要求返回时，要立刻返回，重新练习以便再次挑战。

魔王给闯关学员握手、拥抱，并允许通过后，过关学员在通关榜签下名字，返回帮助未通关学员。

猎人战斗：

注意：为了安全保障，挑战之前培训师先组织大家做热身运动。

1、首先让学员扛圆木变速跑。学员肩扛圆木先慢速跑100米(如果刚开始未适应可适量缩短距离)，再加速100米跑，再换慢速，多次循环4~5次，可步行休息10s，一天进行3~5次为佳!

2、圆木仰卧起坐，抱住圆木平躺，进行仰卧起坐。要去做到抬起30下一组才达成目标。

3、圆木深蹲，将圆木举过头顶，一齐进行深蹲，要求膝盖保持90°直角。

4、举圆木，先将圆木放在地上，接着抬圆木举过头顶，再放到地面。要求圆木不能抛地上，一次15~30下。

人生大锯：锯心木，分为单人锯、团队锯等

你找到队员中最值得一生交往的朋友和她两人手呈翘起大拇指状四手累积做一来一往的推锯子行动，假想身前有一个一米的木头，

这就是你生活中无法跨越的障碍，现在和你一生的朋友共同把它锯掉，口中并不停重复“嘿哟嘿哟”。

宗旨：

1、培养学员坚持不懈，永不放弃的毅力；

2、增强团队的协作能力还有凝聚力；

3、培养想要成功就要经过磨炼的意识；

4、促进团队一起面对困难共同抗争意的识。