



凝聚你我 熔炼团队

四川省仁华科技有限公司2017年户外拓展培训方案



告学员书



告学员书

欢迎参加此次户外拓展培训，为了确保您能顺利的完成此次活动，请在参加培训前仔细阅读本告学员书。因为您就是这次培训的主角！

健康而强壮的体魄无疑对参加风雨者户外拓展是有利的，但并非只有身强力壮者才能参加培训。只要身体基本健康，无特殊疾病和不适，都可以参加这次培训。

在风雨者，**注重的是体验和感悟**。但由于要在户外进行一些活动，基本的体能和活动能力也是必要的。**如果您平时较少参加体育锻炼，那么从现在起您就应该做些慢跑和伸展等活动（不必剧烈），让身体处于更好的状态。**

以下情况属于不能参加培训的范围：**精神病、心脏病、脑淤血、癫痫、孕妇、习惯性脱臼、较重的颈椎腰椎疾病、骨坏死、肌无力，以及各种传染病正处于发病期的患者**。其它疾病和身体残疾的学员须预先申明得到风雨者允许才可参加培训；培训中仍须随时与培训师保持沟通和确认。

物品准备：适合户外活动的鞋和衣帽，最好是运动鞋；禁止穿皮鞋和高跟鞋

充分的准备，将有助于您在这次培训中获得好的效果，希望在此次短暂活动时间里，融入我们对公司团队活动更多的关注和热爱！



整体规划



培训时间：2017年4月待定

培训地点：拉菲玺龙温泉酒店拓展场地+街子古镇

参加人数：30人左右

设计思路：通过一系列团队合作项目，激发团队成员潜力，加强团队成员对企业的向心力、归属感和团队凝聚力，树立互相配合，互相支持的团队精神和整体意识；培养创造性思维和综合能力，提高认识问题和解决问题的能力；挖掘潜能，通过挑战自我、发现自我、认识自我，充分挖掘自身潜力，培养积极向上的心态和良好的心理素质；激发工作热情，使其在工作岗位上表现出更佳的生产力、创造性与领导管理才能。同时也让他们参加完活动后能带着这种热情回到工作岗位，感染更多的人积极投入工作；营造和谐的团队，提升企业业务绩效，增强企业核心竞争力，使企业面对各种变革与挑战更为从容、有序；





场地介绍

基地介绍

拉菲玺龙温泉酒店拓展基地

崇州市拉菲玺龙温泉酒店管理有限公司（拉菲玺龙温泉酒店）位于崇州市4A级九龙沟景区，景区内葱郁环抱，清新自然，环境优雅；距崇州城区38公里、成都市76公里；一小时车程中，可赏万亩樱花绚烂、金色菜花芬芳，穿越九龙沟、漂流九龙峡。

拉菲玺龙温泉酒店是景区综合配套功能完善的高品质酒店，拥有不同类型的景观客房100套，多媒体会议室3个；用餐环境大气宽敞，菜品以农家特色菜系、山村土味菜系为主，突出生态、健康、养生理念。

此外，酒店还配套有茶楼、温泉、恒温游泳池、健身房、儿童乐园、康乐活动中心、特色烧烤区、拓展训练基地、自驾露营基地、蔬菜种植基地、弓箭狩猎场等休闲运动项目，是你呼吸自然，享受宁静，避暑休闲、自驾聚会的理想之地。

拓展场地幽静封闭，酒店有4块拓展场地，可满足不同客户需求



场地实景拍摄





场地实景拍摄





街子古镇实景拍摄





拓展时间安排表

时间		活动内容	备注
第一天	07:30—09:40	统一乘车前往	拉菲玺龙温泉酒店
	09:50—10:20	破冰启航组建团队	随机分组、确定目标和规则、
	10:20—12:00	拓展项目	群龙取水、神笔马良 (备选空中单杠)
	12:00—13:45	午餐午休	
	13: 45—17:00	拓展项目	穿越丛林、鼓动人心、挑战99秒、
	17: 00—19: 00	野炊以及收拾场地	野炊
	19: 30—21: 00	篝火晚会或室内KTV晚会	
	21: 00—23: 00	温泉时光	



拓展时间安排表

时间		活动内容	备注
第二天	08:00—09:30	自助早餐	
	09:30—10:00	统一乘车前往街子古镇	
	10:00—12:00	古镇定向活动	
	12: 00—13:00	午餐	
	13: 00—15: 00	自由活动	
	15: 00—17: 00	统一乘车返回	



项目操作流程-开场破冰

团队建设

项目目的：在破冰中营造团队文化，达成有效竞争共赢意识、激发团队兴奋度

项目说明：使队员能主动同别人接触交流，达到相互熟悉增进了解；打破人与人之间的隔阂，让队员在短时间内增进熟识度，尽快融入活动中来；活跃气氛，加速队员之间的了解，调动队员的积极性和活动热情。建立团队领导班子，实现团队新组合，提升小组成员的合作能力。





项目操作流程-空中单杠

空中单杠

项目目的：突破个人得失观。面对机会是否能勇于出击。积极心态对过程与结果的影响。通过互相安全保护，体验队员间彼此信任，互相负责的团队精神

项目说明：空中单杠是一个经典的个人挑战项目的拓展项目，空中抓杠要求在规定时间内，由地面通过扶手和脚踏爬到顶端，并在起跳点站稳，奋力跃出，用双手去抓住单杠，





项目操作流程-群龙取水

群龙取水 (获取饮用水)

项目目的: 个人的成功与团队的关系；团队协作与创意执行；高效务实；达成有效竞争共赢意识、激发团队兴奋度

项目说明: 每一位成员依次从规定的区域里、规定的时间里获取自己的饮用水，团队队员之间可以相互帮助。





项目操作流程-挑战99秒

要求: 6个项目要在99秒内依次完成,如中间出现失误,需要返回到第一个项目重新开始。

目标: 团队的所有成员无缝隙配合,充分发挥团队执行力、协作能力、沟通能力以及执行能力才能完成挑战。最终让你的团队树立团结一心的整体意识,创造令人震惊的优异成果,更好的改善团队的热情度与凝聚力





项目操作流程-鼓动人心

鼓动人心

项目说明：培养团队协作精神，体会全体成员同心协力共同战胜困难的决心与信心；提高工作的热情：建立对团队队员的信任；增强个人面对困难的勇气；培养在困难条件下的团队学习能力和决策能力，学会克服看似难以解决的问题；



拓展项目——穿越丛林

穿越丛林

项目目的：训练始终处于一种富于挑战的高压之中，于是团队中不易发现的内外问题得以发现并得以真诚诊治，同时参训者原有的能力均得到体现与升华

2、表现团队合作精神的好机会，成功、愉快、顺利的穿越是要靠集体中每一个人努力才能做到的。尤其在恶劣艰苦的环境中，团队精神更加重要

3、团队的领导艺术和技巧，确定一个队长，并赋予他相当权力，这点很重要。





项目操作流程-野炊

野炊

我们付出了辛勤的劳动和汗水获得了大自然给我们的恩赐，既然拥有了干净的饮水、肥美的家禽、新鲜的蔬菜，那就让我们一起动手好好准备一顿丰盛的晚餐吧。





项目操作流程-神笔马良（备选）

要求队员在保证安全的情况下，利用提供的绳子固定神笔，每名队员牵拉一根或两根神笔上的绳子，在人体不接触神笔的情况下用神笔沾水在书写纸上共同书写出团队的目标（例如书写“合作共赢”四字）。

项目目标

- 让队员体验自己解决问题的能力，了解一个团队中交流沟通、步调一致才是最重要的。
- 培养团结一致、密切配合、战胜困难的团队精神。
- 加强团队内部的有效交流、沟通以及队员之间的相互信任感。
- 培养在困难条件下的团队学习能力和决策能力。
- 提高团队长的领导力和影响力。





项目操作流程-古镇定向奔跑吧活动

项目介绍：

风雨者古镇定向活动是一项很新的、时尚的趣味性运动。它是在定向运动的基础上结合智力、寻宝游戏、团队协作等三方面的特色。

项目收获：

呼吸户外的新鲜空气，锻炼一个健康的身体；学会合理利用资源，合理分配团队的角色；团队内部的有效交流与沟通；培养在困难条件下的团队学习能力和决策能力；提高个人的领导力和影响力；培养团队协作精神，让大家感受到团队工作的快乐；





篝火晚会

篝火晚会是风雨者户外的一大特色活动。

篝火晚会可以充分缓解队员们一天活动的疲劳，
并且通过风雨者特别设计的团队游戏使队员在充
分放松娱乐的同时达到巩固团队关系、加深团队
成员的了解，促进团队成员间的进一步融合。

风雨者的晚会是一场交互式的盛会，通过风雨者
专业的主持人的现场调控，让每个人都参与进来，
给每个人充分展示自我、发现自我的机会。

本次晚会具体包括以下几部分内容：

- ◆领导点火仪式： ◆锅庄舞蹈
- ◆才艺节目： ◆交互游戏： ◆时装秀： ◆舞林
大会

因为有部分队员自己表演的节目，其时间待定，
所以我们只提供一个大概的流程，具体晚会安排
由我们经验丰富的主持人现场协调组织





成功案例-合影留念





费用预算

项目	费用明细	备注	小计
拓展活动费	320元/人	培训策划-组织-实施、道具、器材、作训服、公众责任险	9600
住宿	238元/间 (周末准四星级酒店) 198元/间 (平时准四星级酒店)	标间含双人自助早餐温泉	
正餐	400元/桌*3桌*2次	10人一桌	2400元
野炊	50元/人*30人		1500元
篝火晚会场地费或KTV	1000元/场	篝火、音响	1000元
大巴	2400元	35座来回接送	2400元

总预算：



关于风雨者

成都风雨者户外拓展运动有限公司是一家专业的拓展活动机构，公司注册资金500万元。公司主要致力于为国内外企事业、学校提供高水平、高素质的团队活动和体验式活动一体化解决方案。公司以帮助企事业锻造高绩效团队为发展方向，从态度和方法、意愿和能力等多角度出发，以体验式活动为载体，以团队活动为引导，帮助企事业、组织和个人在能力发展、应对变革、文化建设、绩效提升等方面激发活力、创造力、战斗力和凝聚力，全面帮助企事业提升效能，引入并深化发展体验式活动方法在活动中的应用。

公司通过对团队课题的深入研究，形成了以 体验式培训、创意团队活动、户外拓展、亲子活动、真人激光CS、趣味运动会为主的六大核心产品体系。所有课程均以“体验”为核心特色、具有高度的实践性和感知性。风雨者将实现活动效果的可持续性，不断呈现出活动创新成果，成为国内市场上最全面、最科学、最专业的活动服务体系，并借助这一体系，与多年来关爱支持风雨者发展的客户们共同成长，成就美好的未来。

公司的教练团队成员全部都是拥有8年以上的丰富带队经验，并拥有野外活动指导员资格证、国际红十字会急救员资格证、水上救生员资格证，在体验式活动方面有着资深的知识理论和实践经验。

公司电话：028-62321017

公司网址：www.cdtradewind.com

公司地址：成都市武侯区金雁路武侯皇家别墅桃苑E44栋

感谢您选择风雨者户外拓展

