

生死 99 秒

——团队室内拓展体验活动

【课程目的】

- 提升团队凝聚力、协作力
- 激发个人潜能、重视团队力量

【课程特点】

- 以体验为主，引导学员反思自己，重视团队
- 锻炼与学习相结合，把拓展搬到室内，欢笑中深思，开心中收获
- 适合公司各部门以团结、协作、信任、效率为主题的培训活动

【课程时间】0.5 天（4 小时）

【课程要求】

- 活动道具若干
- 室内场地 50 平米以上，层高 3 米以上
- 学员 40 人以内

课程安排：

一、 课程导入（30 分钟）

1. 故事开场
2. 任务宣布
3. 规则强调

二、 第一轮（45 分钟）

1. 学员了解道具、制订战术、培训师巡视指导
2. 分队展示成果，培训师记录时间，公布成绩
3. 总结培训过程中遇到的困难，失败的原因，每组派 3 人发言

三、 第二轮（30 分钟）

1. 改进战术，精进训练
2. 分队展示成果，公布成绩
3. 总结改进点，提炼闪光点（什么让你触动？你发现了身边朋友哪些优点？）

四、 第三轮（15 分钟）

1. 持续改进，最后一搏
2. 分队展示成果，宣布成绩
3. 总结全部活动，对比三轮成绩，分享感受