

# **Curso Virtual**

**de oratoria eficaz**

# **Atraer Hablando**

**EL ARTE DE HABLAR**

Autores:

- Alfonso Borragán
- Jose Antonio Del Barrio
- Víctor Borragán

## V. Decálogo para fomentar un crecimiento interior sano.

- 1.- Ejercitar estrategias que nos ayuden a lograr la estabilidad emocional.
- 2.- Mantener una autoestima positiva, evitar el rechazo, evitar el fracaso, reafirmarse.
- 3.- Dar afecto, divertirse, evitar la soledad, fomentar la amistad, fomentar las relaciones sociales.
- 4.- Desarrollar la confianza en uno mismo y en los demás. Potenciar el optimismo. Tomar decisiones apropiadas
- 5.- Reducir la ansiedad, relajarse. Ante las dificultades relájate y sonríe, casi seguro que el auditorio te seguirá.
- 6.- Evitar el conflicto, evitar el sentimiento de culpabilidad. Evitar las críticas.
- 7.- Desarrollar un proyecto personal realista y posibilista, con el que podamos disfrutar y mejorar en lo personal y/o en lo profesional. Disfrutar el placer de la actividad bien realizada.
- 8.- Dedicar tiempo a tu propio desarrollo como persona. Desarrollar una filosofía de vida
- 9.- Desarrollar actitudes empáticas en la relación con los demás. Ejercitar el respeto por los demás.
- 10.- Potenciar la voluntad, el dominio de uno mismo.