

ORATORIA NIÑO LÍDER



UNA VOZ SEGURA HOY UN LÍDER MAÑANA 988697054



VENCE TUS MIEDOS

UNA VOZ SEGURA HOY UN LIDER MAÑANA

988697054

3 TIPOS DE MIEDO

- MIEDO PSICOLOGICO
- MIEDO FISICO
- MIEDO PROVOCADO POR LA
PRESIÓN DEL PÚBLICO



UNA VOZ SEGURA HOY UN LIDER MAÑANA

988697054



MIEDO PSICOLÓGICO

¿QUÉ ES?

El nerviosismo psicológico es lo que pasa en tu mente. Son los pensamientos que aparecen cuando vas a hablar.

Ejemplos:

- “Me voy a equivocar”
- “Me da miedo”
- “No puedo hacerlo”

SE VAN
A REIR

NO
PODRE



MÉTODO: CAMBIO MIS PENSAMIENTOS

Paso 1: ¿Qué pienso
cuando voy a hablar?

UNA VOZ SEGURA HOY UN LIDER MAÑANA

988697054

CONFIO
EN MI

SOY
CAPAZ



MÉTODO: CAMBIO MIS PENSAMIENTOS

Paso 2: Cambio mis pensamientos
Ahora escribe 10 pensamientos
positivos:

UNA VOZ SEGURA HOY UN LIDER MAÑANA

988697054



MIEDO FISICO

¿QUÉ ES?

El nerviosismo físico es lo que pasa en tu cuerpo.

Se presenta:

- Manos sudorosas
- Voz temblorosa
- Respiración rápida

UNA VOZ SEGURA HOY UN LIDER MAÑANA

988697054



MI POSTURA DE SEGURIDAD

- ✓ Pies firmes
- ✓ Espalda recta
- ✓ Hombros relajados
- ✓ Mirada al frente
- ✓ Manos en forma de A

MIEDO PROVOCADO POR LA PRESION DEL PÚBLICO

C



¿QUÉ ES?

A veces nos ponemos nerviosos cuando:

- Todos nos miran
- Pensamos que nos juzgan



METODO LA PREGUNTA

Cuando me pongo nervioso:

1. Respiro
2. Miro al fondo
3. Hago una pregunta

Ejemplos:

- “¿A ti te ha pasado?”
- “¿Tú qué opinas?”