

acción empresarial

**Nuria Sáez y Julián Trullén**

*te ayudan a conectar con tu liderazgo natural  
para conseguir las metas que te propongas.  
Con prólogo de Sergio Fernández.*

# YA ERES LÍDER



*«Este libro sugiere un modelo de líder cuya principal misión es la de liderarse a sí mismo, cuyo principal reto consiste no en dirigir sino en inspirar a los demás y cuya principal obligación es la de escoger el camino de la excelencia cada mañana».*

**Sergio Fernández**, director del Instituto Pensamiento Positivo y prologuista de la obra

Autores: **Nuria Sáez y Julián Trullén** • Editorial: **LID Editorial Empresarial**  
Colección: **Acción Empresarial** • ISBN: **9788483567357** • Precio: **19,90 euros**  
Formato en centímetros: **15x22 cm** • Encuadernación: **Rústica** • Número de páginas: **256**

## Los autores

**Nuria Sáez** es licenciada en Derecho por la Universidad de Zaragoza, postgrado en Marketing y Gestión de Empresas y trainer en PNL. Socia fundadora de la Escuela InCrescendo, coach internacional y experta en liderazgo, comunicación y lenguaje ericksoniano. **Julián Trullén** es licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales, MBA y doctorando en Organización. Socio fundador de la Escuela InCrescendo. Trainer en PNL, es experto en proyectos emprendedores y de innovación, consultor de Excelencia Organizacional y coach internacional.



## Índice

**Prólogo** de Sergio Fernández

**Introducción.** Vivir el liderazgo natural

**Agradecimientos**

### **El nuevo líder del siglo XXI: el liderazgo natural**

1. El liderazgo natural desde el coaching, la PNL y la inteligencia emocional
2. El líder que mira hacia dentro
3. El cambio parte de ti. Aprendizaje = salir de la zona de confort
4. El camino hacia la toma de conciencia: del estado actual al estado deseado
5. La buena formulación de los objetivos y planes de acción
6. Todos tenemos todos los recursos
7. Tú eres el responsable de tu vida

### **La importancia del autoconocimiento: conocer nuestro modelo del mundo para conseguir nuestras metas y superar nuestros límites**

1. Conocerse primero para luego conocer a los otros
2. El mapa no es el territorio
3. Cómo configuramos nuestro modelo del mundo
4. Nuestra burbuja llamada tierra
5. Nuestros filtros inconscientes
6. El metamodelo del lenguaje
7. Conocernos para superar nuestros límites

### **Adentrándonos en el ser**

1. Adentrándose en nuestro iceberg: desde el nivel superficial al nivel más profundo
2. Los niveles neurológicos paso a paso
3. Los niveles neurológicos en la comunicación y en la innovación
4. Los niveles neurológicos y el cambio: cambios remediativos, generativos y evolutivos
5. La alineación de los niveles neurológicos
6. Nuestras creencias y valores y su impacto en nuestro día a día
7. Nuestra identidad y nuestras sombras

### **Centramiento, autogestión y automotivación**

1. Aprender a manejar las emociones. Somos los responsables de nuestras emociones
2. El origen biológico de la inteligencia emocional: los tres cerebros
3. Aprender a vivir el centro
4. Centramiento (autogestión) del líder
5. El mandala del Ser: vivir en el aquí y en el ahora
6. El poder de nuestro centro y de nuestra presencia. Tú eres tu estado
7. La automotivación del líder

### **El líder como comunicador eficaz: el arte de escuchar y preguntar**

1. El líder como comunicador eficaz
2. El emisor es el responsable de la comunicación
3. Ser un buen comunicador supone disponer de tiempo
4. Nuestra comunicación interna y externa
5. El olvidado arte de escuchar
6. El arte de preguntar
7. Aprender a preguntar y no a pelearnos por el significado de las palabras



## El líder de líderes: el líder que impulsa y abre un espacio a otros líderes

1. El líder que influye en los demás
2. El líder que construye relaciones excelentes
3. El líder que impulsa a otros líderes: desafiar, sostener y cuidar
4. El líder que confía en su equipo: patrocinio y empowerment
5. El feedback del líder, cómo dar un buen feedback
6. El feedback de reconocimiento o elogio y el feedback de mejora
7. El líder que sabe poner límites: la asertividad

## El impacto del líder en el equipo y en el sistema

1. Del liderazgo natural al liderazgo generativo e inspirador.
2. Los fundamentos de colaboración de un equipo: las personas y sus vínculos
3. Generar un espacio de inspiración: un círculo virtuoso
4. Mejorar el vínculo para robustecer el equipo
5. Las leyes sistémicas y su impacto
6. El líder natural debe comprender cómo aprende una organización
7. El líder como facilitador del aprendizaje organizativo: generar espacios de cambio y nuevas formas de funcionar

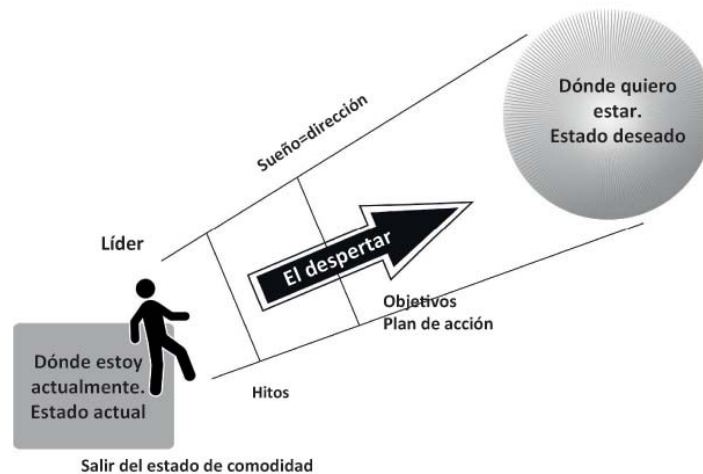
## La obra

Ser líder aparentemente no es nada fácil; sin embargo, esta percepción cambia cuando nos damos cuenta de que el liderazgo está dentro de cada uno de nosotros, simplemente necesitamos ser conscientes de ello y disponer de las herramientas necesarias para su correcto desarrollo. Con este objetivo nace *Ya eres líder*, una obra a través de la que **Nuria Sáez** y **Julián Trullén** descubren al lector todos los tesoros que él ya posee abriendo su mente y su corazón a nuevas maneras de observar la vida que le permitan desplegar todo su liderazgo natural.

La obra apuesta por el liderazgo de uno mismo partiendo de la base de que una persona sola puede, si se lidera primero a sí mismo, liderar después toda una empresa o un cambio social. Para ello, los autores proponen la realización de un viaje por el conocimiento de uno mismo a través de reflexiones, prácticas y experiencias que ayudarán al lector a descubrir que posee todos los factores necesarios para ser un gran líder y tomar conciencia de ello.

Con estas bases, la obra se presenta como una guía hacia el despertar del liderazgo a través de la que el lector podrá pensar y reflexionar sobre diferentes aspectos.

Los tres primeros capítulos están orientados al autoconocimiento ofreciendo herramientas para definir la posición actual y la posición deseada estudiando las características del individuo y del entorno que le rodea, planteando objetivos y analizando los recursos disponibles para su consecución.



El despertar del talento natural

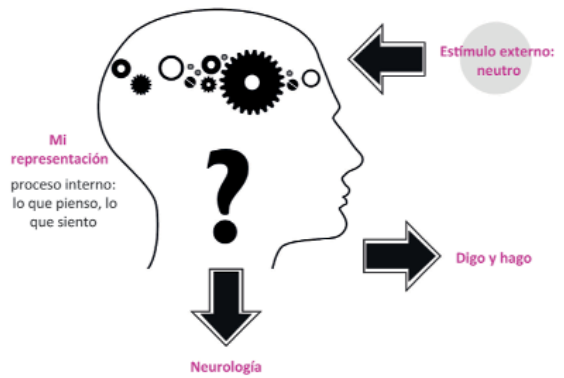
El capítulo 4 está dedicado al control de las emociones cerrando el ciclo del autoconocimiento a través de los instrumentos necesarios para aprender a manejar el estado interno de los recursos.

A lo largo de los capítulos 5 y 6 el lector tomará conciencia de las herramientas básicas para conocer a los demás y poder generar vínculos que desarrollen y hagan crecer el entorno inmediato siendo imprescindibles factores como la comunicación, la escucha, la influencia y la construcción de relaciones.

El cierre de la obra lo constituye el capítulo dedicado al desarrollo de los pilares para construir equipos generadores de nuevos resultados pasando del liderazgo natural al liderazgo generativo e inspirador.

Todo esto acompañado de numerosas recomendaciones y ejercicios prácticos convierten a *Ya eres líder* en «un texto singular que tiene el aspecto de un manual, la energía de un libro de desarrollo personal y la inspiración de las buenas ideas», tal y como comenta Sergio Fernández en prólogo de la obra, siendo «gratificante y casi provocador encontrar una isla de libertad que invita a mirarnos hacia dentro».

## ¿Cómo nos ponen en marcha las emociones?



### Citas elogiosas

«Ya eres líder es una lectura que te sumerge en un viaje lleno de propuestas, invitaciones y escalas con las que conocer nuevas facetas de uno mismo, potenciar capacidades innatas y redescubrirse como líder».

**Pilar de Nicolás**

Responsable de Gestión de Talento de McDonald's Sistemas de España

«Tomar la iniciativa para formar líderes o formarse como líder puede ser decisión de la empresa o de uno mismo. En ambas situaciones el beneficio de la formación es mutuo porque esta hace grandes a las personas y las personas grandes hacen grande a la empresa. Este libro ayuda a hacer grandes a las personas, al despertar su liderazgo natural».

**Antonio Oliván**

Director operativo de Pastores Grupo Cooperativo



**Para más información:**

**[laura.diez@lideditorial.com](mailto:laura.diez@lideditorial.com)**

**[beatriz.raso@lideditorial.com](mailto:beatriz.raso@lideditorial.com)**

**91 372 90 03**

