



«*Supera tu cima*, sin duda alguna, mejorará tus capacidades y habilidades que no sabes que tienes porque nadie, tal vez, te ha enseñado a sacar la fuerza que todos llevamos dentro con rigor y método para lograr el objetivo de la superación constante».

Enrique Alcat, prologuista de la obra

Autor: **Sebastián Cebrián** | Editorial: **LID Editorial Empresarial**

Sello: **LEO** | ISBN13: **9788483567432** | Precio: **19,90 euros**

Formato en centímetros: **15x23,5** | Encuadernación: **Rústica** | Número de páginas: **128**

## Índice

Prólogo de Enrique Alcat

Prefacio de José Manuel Velasco

Presentación

Introducción

1. **Anticipa.** Las adversidades siempre ocurren
2. **Adapta.** Sé flexible ante el entorno
3. **Equilibra.** Lo emocional y racional y acertarás
4. **Equipo.** Supera cimas más altas y complejas
5. **Confía.** En ti mismo y en los que se lo han ganado
6. **Lidera.** O apoya al líder. Convierte la visión en realidad
7. **Supera.** El logro es proporcional a nuestro propio límite
8. **Motiva.** Y sé capaz de motivar. Es lo más intangible del éxito
9. **Aprende.** Si solo ves la cima te perderás el trayecto

¡Se enfrentaron a las cimas más altas e imprevistas y las superaron...!

## El autor

**Sebastián Cebrián** es doctor en Ciencias de la Información, licenciado en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, máster en información socioeconómica por la APIE (Asociación de Periodistas de Información Económica) y máster en Comunicación Corporativa Digital 2.0 por la Universidad de Alcalá de Henares. Además cuenta con el premio Korazza al mejor directivo de asociación 2011. Desde 2008 es director general de Dircom (Asociación de Directivos de Comunicación), también es miembro de su junta directiva desde 2004. Además ha sido director de comunicación del Grupo Carrefour en España y de Fremap. Docente en másteres y cursos de comunicación corporativa en diversas universidades y escuelas de negocios.



Forma parte de **LID Conferenciantes** ([sce@lidconferenciantes.com](mailto:sce@lidconferenciantes.com)), la red de los mejores especialistas en empresa como experto en liderazgo, motivación, desarrollo personal y comunicación.



**La obra** *Supera tu cima* es la historia de cada uno de nosotros. «Es, o al menos debería ser la de quien más o quien menos debe enfrentarse, tarde o temprano, a sus propios miedos y a su realidad cotidiana para superar las adversidades por un lado y nuestros propios techos mentales por otro», tal y como comenta Enrique Alcat en el prólogo de la obra.

La obra persigue, en forma de relato, fomentar y aumentar la autoestima de uno mismo a través de la aventura emprendida por el propio autor: superar la cima de más de 6.000 metros del Kilimanjaro.

Con África como escenario, Sebastián Cebrián comparte una experiencia plagada de adversidades y soluciones que ayudarán al lector a pasar a la acción superándose y venciendo los problemas diarios a los que se enfrenta.

Para alcanzar la cima, haciendo frente todas las adversidades, el autor ofrece los 9 pilares fundamentales:

**1. Anticipa:** «La anticipación es clave en la superación de tus retos diarios y aumenta tus posibilidades de éxito»

**2. Adapta:** «El reto puede desvanecerse por no asumir la necesidad de mimetizarse y evolucionar en función de las situaciones concretas».

**3. Equilibra:** «Intentar solventar una adversidad desde una análisis poco acertado tiene escasas posibilidades de éxito. Debes acercarte lo máximo posible a la dimensión real de las dificultades para que las decisiones se adecuen a las veraderas necesidades».

**4. Equipo:** «Tienes que ser valiente, noble, imaginativo y proactivo para intentar aportar alternativas y soluciones que desarrollen o mejoren la estrategia definida y facilitar al líder la toma de decisiones acertadas».

**5. Confía:** «Crear un clima de confianza en entornos personales y profesionales hace que, cuando surge la adversidad, baste con una mirada para encontrar la complicidad. Unidos y coordinados se minimizan los problemas, se delega, se ayuda y se superan mejor los retos».

**6. Lidera:** «Si te toca liderar un proyecto, debes tener una gran confianza en ti mismo pero también la confianza de los que te siguen». «En el caso de que tu función sea formar parte de un equipo, y desempeñar un determinado papel o tarea, debes confiar y apoyar siempre al líder del equipo y asumir que tu desempeño es crucial para alcanzar el objetivo conjunto».

**7. Supera:** «No hay montaña alta, no hay recorrido largo, hay voluntad para prepararse y para querer hacerlo. Cuando lo haces y pones lo mejor de ti en el empeño, nada está escrito y todo es posible».

**8. Motiva:** «No solo debes ser capaz de motivarte, sino también de motivar a los demás. Debes convencerles de que tu visión y misión son también las suyas. Asímelas como propia, ilusíonate con el camino a recorrer y disfruta con todos en la cumbre».

**9. Aprende:** «No hay que olvidar el gran aprendizaje que te aporta el camino cuando estás en el mismo; las cosas que haces y las decisiones que tomas son parte de la cima, del logro y del sueño».



Estos 9 pasos son los que ayudarán al lector a fijar y alcanzar sus propias cimas asumiendo las piedras que hay en el camino y levantándose tras haber tropezado.

Así, *Supera tu cima* es una aportación útil, amena, práctica y necesaria para que quien lo tenga entre sus manos mejore, crezca y para que supere la carrera de obstáculos confiando en sus posibilidades, que son muchas; una obra dirigida a personas que están obligadas a superar a diario cimas de todo tipo, tanto personales como profesionales, circunstancias adversas implícitas en nuestra propia existencia que muchas veces nos sobrepasan o no sabemos cómo abordar o enfrentarnos a ellas.

## Citas elogiosas

«Sebastián nos invita a un viaje al Kilimanjaro y a nosotros mismos y lo hace a través de un libro muy recomendable, que aporta claves sobre aprendizaje, liderazgo y equipo y, sobre todo, nos ayuda a recordar las fortalezas de nuestra naturaleza, que tantas veces olvidamos».

**Pilar Jericó**

Socia y directora general de Be-Up

«Supera tu cima es el relato apasionante de un reto y un ejemplo del valor del espíritu de un equipo diverso pero compacto».

**Montserrat Tarrés**

Directora de Comunicación de Novartis Group Spain

«Supera tu cima constituye una mochila de primeros auxilios existenciales en la ruta de los grandes retos. Citas en la cumbre y elogio de la adversidad. Porque es en las cimas más altas donde vivimos los momentos cumbre más intensos».

**Miguel Ángel Violán**

Formador de comunicadores



Para más información:

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

91 372 90 03

