

IMPULSO W

BY
CENTRAL W
BUSINESS CENTER



PRESIONA PARA VER
TODOS LOS NÚMEROS



bigbox

REGALA MOMENTOS
INOLVIDABLES

EDICIÓN 08

CONTENIDO

01

GENÉTICA W



02

HEALTH CENTER W



03

LIFESTYLE W



04

IMPULSO W



05

NETWORKING W



06

BENEFICIOS W



GENÉTICA W



PRESIONA PARA VER EL VIDEO
Y CONOCER CÓMO
bigbox

REGALA EXPERIENCIAS Y
MOMENTOS INOLVIDABLES



01



**PRESIONA PARA SABER
¿QUÉ ES Y CÓMO SE DEBE
TRATAR EL ESTRÉS LABORAL
O "BURNOUT"?**



HEALTH CENTER W

"5 consejos para combatir el estrés laboral"



“

Todos podemos experimentar estrés laboral en algún momento y suele producirse por múltiples causas.

Una carga de trabajo excesiva, presión por cumplir metas poco realistas, desequilibrio entre la vida personal y profesional son las más comunes. Aunque es un fenómeno común no siempre es negativo. Sin embargo, si no logramos gestionarlo adecuadamente puede volverse un problema crónico, afectando nuestra salud, concentración y mermando nuestra productividad en el trabajo.

”

02



1.- Establecer metas razonables

Trazarnos objetivos es esencial para crear una estructura, tener un desarrollo continuo y alcanzar el éxito profesional. No obstante, las metas poco realistas pueden producir ansiedad y plantearnos expectativas que quizá sobrepasen nuestros recursos.

2.- Organizar las actividades

Para evitar que el estrés afecte nuestra rutina laboral, es fundamental enfocarnos en las actividades o proyectos más importantes. Además, es importante fijar horarios para cada tarea y dejar un margen de tiempo para tomar descansos y retomar las responsabilidades con mayor energía.

3.- Conciliar la vida laboral y personal

Lo primero que debemos hacer es fijar límites. Es decir, cuando nos encontramos en el trabajo debemos enfocarnos en nuestras responsabilidades laborales. Una vez concluida la jornada en la oficina, es necesario desconectarnos por completo del trabajo.

4.- Practicar técnicas de relajación

Las técnicas de relajación nos ayudan a enfocarnos y afrontar las situaciones del trabajo con una mejor actitud. Actividades como el yoga o la meditación están entre las más efectivas para reducir el estrés laboral.

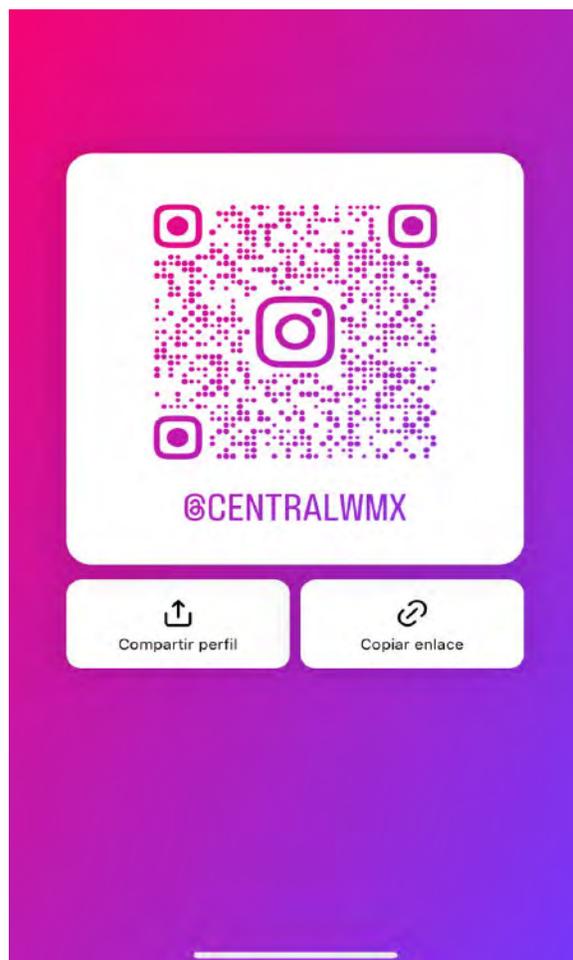
5.-Hacer ejercicio

Además de ayudarnos a aumentar la producción de endorfinas que hacen sentirse bien, el ejercicio nos permite desconectar la mente del trabajo. Por lo tanto, la actividad física nos brinda el equilibrio perfecto para combatir el estrés laboral.

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES Y CONOCE LAS HISTORIAS DE ÉXITO DE LOS CENTRALERS



TU PUEDES SER EL PRÓXIMO



LIFESTYLE W

Nuestras recomendaciones del mes...



MARIO BROS

Basada en el mundo de los juegos de Mario de Nintendo, la película invita al público a un nuevo universo vibrante y emocionante como nunca antes se había visto, en un alucinante evento de comedia cinematográfica lleno de acción.

Dónde ver: Cines

Presiona para ver el trailer.



Madonna

¡Súbele el volumen a 'Like a virgin'! La cantante Madonna confirma su regreso a México con 'The Celebration Tour', con lo cual todas las 'Material girl' tendrán que alistar sus carteras para no perderse un espectáculo con una setlist que incluirá sus grandes éxitos de los últimos 40 años..

Presiona para comprar tus entradas.



03

ALIANZA



**QUEREMOS QUE
TODOS TE
CONOZCAN...**



**PRESIONA PARA
ESCUCHAR TODOS
LOS EPISODIOS**



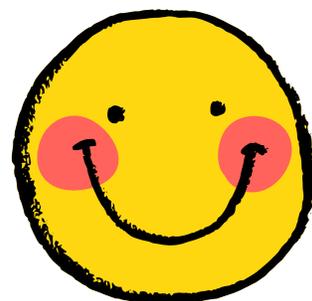
CENTRAL W
COWORKING



Centraler queremos que formes parte del podcast "Los Dioses del Marketing", esto como un beneficio adicional que te ofrecemos por ser parte de nuestra comunidad.

Los Dioses del Marketing se encuentra posicionado como uno de los 5 mejores podcast de marketing en México, su humor y la forma de llevar las entrevistas los hacen únicos y sobre todo un gran canal de comunicación para que puedas darle ese impulso que tu empresa necesita.

Si estas interesad@ en aparecer en el podcast escribe a mkt@centralw.mx para agendar.



04

IMPULSO W

DESMOTIVACIÓN LABORAL: ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS Y CÓMO EVITARLAS?

“

La desmotivación laboral es un problema que afecta tanto a los empleados como a las empresas.

Por una parte, los trabajadores pueden sentir desinterés y aburrimiento hacia las funciones que deben desempeñar.

Para la empresa, empleados desmotivados se traducen en colaboradores con un bajo rendimiento y productividad. De no solucionar el problema, podría derivar en mal clima laboral, trabajadores descontentos y la disminución de los beneficios corporativos.

”

¿Cuáles son las causas de la desmotivación laboral?

Las causas que llevan a la desmotivación laboral son múltiples. A continuación, mencionamos las más comunes:

- * Falta de desarrollo profesional
- * Gestión o liderazgo ineficaz
- * Baja retribución salarial
- * Inhibición del potencial creativo
- * Malas condiciones laborales

¿Cómo la desmotivación laboral puede afectar a tu empresa?

Cuando todo lo anterior ocurre, las empresas deben ser capaces de reaccionar a tiempo para convertir la situación en reversible. De lo contrario, la organización podría enfrentarse a las siguientes consecuencias:

- * Disminución de la productividad.
- * Caída del rendimiento del equipo.
- * Incremento de la rotación de personal.
- * Daños en la imagen corporativa.

¿Cómo evitar la desmotivación en tus empleados?

Un trabajador desmotivado no es irrecuperable. De hecho, es probable que su estado cambie si desde Recursos Humanos y la empresa se buscan soluciones. Te contamos algunas estrategias para motivar a tus empleados.

- * Diseña un plan de desarrollo profesional
- * Fomenta un liderazgo efectivo
- * Ofrece un salario justo
- * Fomenta la creatividad
- * Mejora las condiciones laborales



**PRESIONA PARA VER
UN VIDEO Y SENSIBILIZARTE
SOBRE EL TEMA**

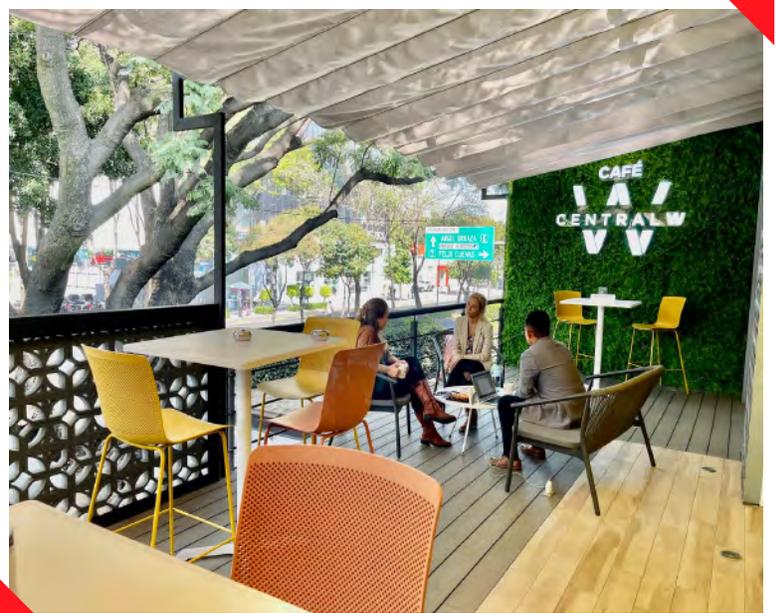


CENTRAL W

HOLA INSURGENTES SUR BIENVENIDO A TU NUEVA OFICINA



“ Visita nuestras terrazas, cabinas telefónicas, salas de juntas* y auditorio, recuerda que al ser parte de Central W puedes ocupar las áreas comunes de cualquier sucursal. ”



*Previa reservación

NUESTROS MASTERCHEFS

1



Francisco Alvarez
ganador de FC214 de nuestro
concurso de timbales.

winners

Rodolfo Pérez
ganador de Taine de nuestro
concurso de timbales.



1

NETWORKING



yummy

"TIMBALES DE CECINA"



centralers



05



COWORKING + CAFÉ

¿Coworking, junta con clientes o reunión de cafecito con los amigos? Todos los beneficios de Central W ahora en Insurgentes Sur, ven a conocer **tu nuevo lugar favorito** y aprovecha la promoción y menciona en barra **"soy centraler"** para agrandar cualquier bebida con base de café de chica a grande sin costo.

yummy



Menú



Cómo llegar

horario lunes a sábado 8 am / 8 pm



Av. Insurgentes Sur 1248 Col. Tlacoquemecatl C.P. 03200 CDMX

06



BENEFICIOS W



SAM'S CLUB POLANCO

30% de descuento en la adquisición de la membresía presentando credencial de Central W.

Av. Ejército Nacional Mexicano 559, Granada, Miguel Hidalgo, 11520 Ciudad de México, CDMX



FOOD FITNESS AND HEALTH

20% de descuento en plan nutricional totalmente personalizado, plan de alimentación y rutina de ejercicio basado en las metas del cliente.

Servicio a domicilio (Roma, Condesa, Polanco, Del Valle, Satelite)

Contacto: Gabriel Soto / 5611778282



MÍSTICA CANTINA TRADICIONAL

Una bebida de cortesía por persona, (agua de fruta de temporada o un refresco, o una cerveza, o una bebida preparada con tequila, ron, brandy o vodka nacional.) Limitado a un consumo mínimo de \$100 PP.

Schiller 333 Col. Polanco, C.P. 11560

Contacto: Ernesto Flores / 56 1122 5550



SURA AFORE

Obtendrás una tasa preferencial al ser cliente de Central W en la contratación del servicio.

Servicio directo en Central W agendando cita.

Contacto: Bertha Jiménez / 5591892075



INSTITUTO DE BELLEZA ESPECIALIZADA

Descuento todo el 2022 en masajes relajantes, descontracturantes, masajes de velas y reafirmantes.

Precio público \$1,200, precio Central W a domicilio \$750

A domicilio y/o en sucursal ubicada en colonia Alamos.

Contacto: Ivan Sanchez / 5526948339



ENERGY FITNESS POLANCO

Precio al público de \$897 mensual a \$499 presentando tu credencial de Central W, aplica en contrato anual.

Av. Horacio 203, Polanco V Secc, Miguel Hidalgo, 11220 Ciudad de México, CDMX

Contacto: Alberto Ramírez / 55 8531 2206



NAIL RUSH

10% de descuento en el servicio de manicure y pedicure a domicilio.

Servicio a domicilio (Roma, Condesa, Polanco)

Contacto: Victoria Colmenares / 5624855990

ÉLÉVATIONE™
Time Stops



EVOC ÓPTICA
Evaluación Visual Optométrica Completa



VAPIANO

ÉLÉVATIONE MASARYK

Facial completo y estudio de la piel por \$1,299

Av. Pdte. Masaryk 427, Polanco III Secc, Miguel Hidalgo, 11550 Ciudad de México, CDMX

Contacto: 5513284250

F45 TRAINING LOMAS

Recibe 5 clases gratis

Sierra Mojada 405-PB, Lomas de Chapultepec III Secc, Miguel Hidalgo, 11000 Ciudad de México, CDMX

Contacto: José Luis Elizondo / 5587649735

EVOC ÓPTICA

2 lentes graduados por \$499, incluye graduación, armazón y antirreflejante (aplica en armazón gama básica y límite de graduación)

Servicio directo en tu sucursal Central W agendando cita.

Contacto: Brayan Juárez / 5537246415

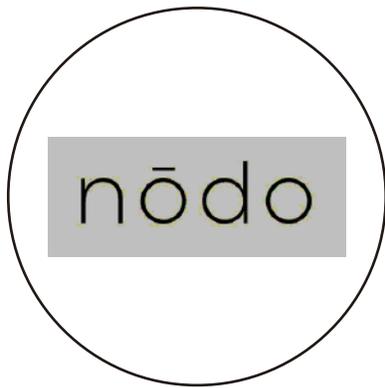
VAPIANO / COMIDA ITALIANA

20% de descuento en su cuenta.*

Únicamente para consumo en restaurante. No aplica para Delivery, Pick Up o plataformas.

*Consumo mínimo \$300. No aplica con otras promociones, aplican restricciones.

Aplica en cualquier sucursal Vapiano de CDMX y EDOMEX Carso, Samara, Refomra, Tlalnepantla, Vallejo.



NODO / COMIDA JAPONESA

20% de descuento en su cuenta.*

Únicamente para consumo en restaurante. No aplica para Delivery, Pick Up o plataformas.

*Consumo mínimo \$500. No aplica con otras promociones, aplican restricciones.

Virgilio 25A Polanco, Polanco III Sección Miguel Hidalgo 11550 Ciudad de México.

GAIA / MOBILIARIO

5% de descuento adicional a los precios publicados con el código GAIAMXO22

www.gaiadesign.com.mx