

IMPULSO W BY

CENTRAL W

BUSINESS CENTER



PRENSA PARA VER
TODOS LOS NÚMEROS



MOLVO FILMS



**REVOLUCIONANDO LA CREACIÓN
DE CONTENIDO DIGITAL**

EDICIÓN 11

CONTENIDO

01

GENÉTICA W



02

HEALTH CENTER W



03

LIFESTYLE W



04

IMPULSO W



05

NETWORKING W



06

BENEFICIOS W



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



TÚ PUEDES SER EL PRÓXIMO



GENÉTICA W

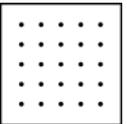


TEAM

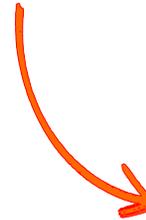


PRESIONA PARA VER EL VIDEO
Y CONOCER CÓMO

MOLVO FILMS



ESTA REVOLUCIONANDO LA
CREACIÓN DE CONTENIDO DIGITAL



01



PRESIONA PARA VER UN VIDEO EN DONDE VAS A APRENDER A RECONOCER LA ANSIEDAD LABORAR Y COMO CONTROLARLA.



HEALTH CENTER W

"Técnicas de mindfulness para reducir el estrés"



“

Muchas empresas utilizan el mindfulness estratégicamente para aumentar el bienestar, la productividad y de forma progresiva, la concentración de sus empleados.

”

02



La práctica continua de esta técnica de concentración, aumenta la rapidez en la toma de decisiones y mejora significativamente el entorno laboral. Además, ayuda a crear hábitos de trabajo, permanecer alertas y gestionar situaciones estresantes.

- Algunas prácticas accesibles para obtener esos resultados y combatir el estrés laboral son:
- Hacer ejercicios de respiración.
- Observar todo lo que nos rodea sin juzgar.
- Experimentar plenamente el sentido del tacto con un objeto.
- Prestar atención plena a lo que comemos.
- Escuchar conscientemente los ruidos más lejanos, después los más cercanos.
- Caminar sintiendo cada paso, el contacto del aire, los sonidos y los olores.
- Desarrollar nuestro estado de atención para vivir en el aquí y el ahora.

Este programa de ejercicios ayuda a aumentar la resiliencia, el bienestar, la salud física y psicológica. Igualmente, refuerza las competencias, permite más presencia y empatía, conectar mejor con las personas y reducir el estrés y la conflictividad.

LIFESTYLE W

Nuestras recomendaciones del mes...



Blue Beetle

El primer superhéroe latino va a aterrizar en el universo extendido de DC Comics: se trata de Jaime Reyes, más conocido como Blue Beetle, el escarabajo azul de DC. Ya puedes apuntar en el calendario, la fecha de estreno es el próximo 18 de agosto. La película forma parte de una nueva etapa del Universo DC liderado por James Gunn.

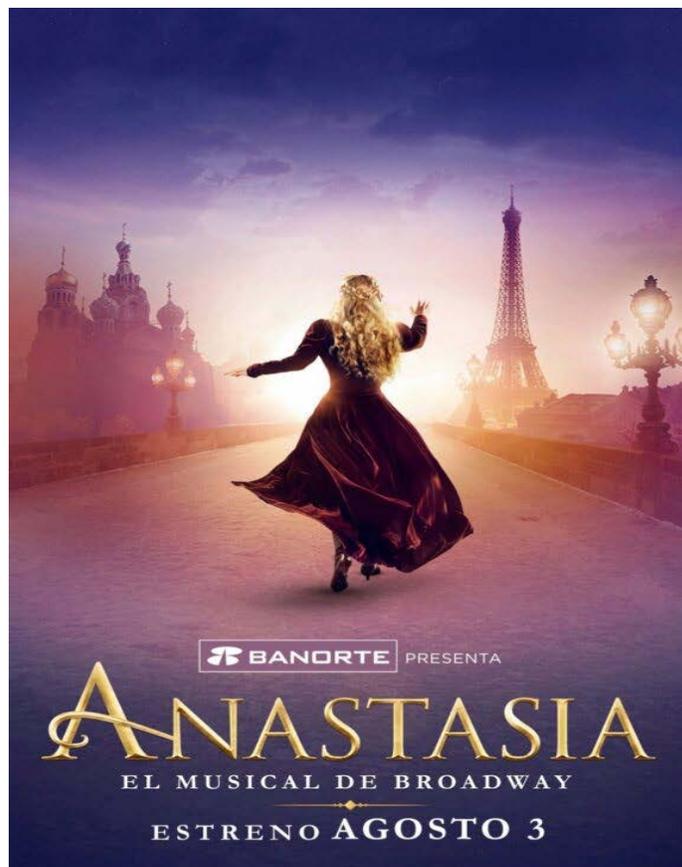
Dónde ver: Cines
Presiona para ver el trailer.



Anastasia

La maravillosa historia de Anastasia llega al escenario del Teatro Telcel este año. Un musical basado en la película de 1997, el cual se presentará en la Ciudad de México como una de las propuestas más bellas que se haya visto. Una producción donde los increíbles vestuarios y la música te transportarán a un mundo mágico. Una puesta en escena que nos presenta esos grandes temas que nos cautivaron en los 90 como "Una vez en Diciembre" y "Viaje al pasado"

Presiona para comprar tus entradas.



03

04

IMPULSO W

TEAM BUILDING: ¿POR QUÉ LO IMPLEMENTAN CADA VEZ MÁS EMPRESAS?

“

El team building tiene como objetivo construir un equipo de trabajo fuerte y orientado al logro de un objetivo común.

Mediante actividades recreativas y de integración, permite potenciar el espíritu de cooperación, elevar la eficiencia y mejorar el clima laboral en la empresa.

El lugar donde se realizan estas actividades, preferiblemente, debe ser distinto al espacio de trabajo habitual; de esta manera, el equipo puede liberarse de tensiones, relacionarse y participar de forma efectiva en las dinámicas.

”

A continuación, mencionamos las ventajas más importantes.

#1 Productividad

Las actividades participativas favorecen un buen clima laboral, el trabajo colaborativo y la cohesión de los equipos; estos son factores que intervienen decisivamente en el rendimiento y la iniciativa de los colaboradores a la hora de trabajar por objetivos comunes.

#2 Motivación

Las prácticas de team building tienen la capacidad de hacer que el equipo se sienta valorado por la organización. Para muchos profesionales esto representa una motivación más importante, que incluso, una retribución económica.

#3 Resolución de problemas

Algunas actividades de team building implican desafíos que permiten explorar las fortalezas y debilidades del equipo.

#4 Creatividad

Las dinámicas de team building están diseñadas para colocar a los integrantes en situaciones que requieren soluciones innovadoras.

#5 Relaciones

Las relaciones interpersonales son clave para crear un equipo de trabajo sólido y orientado al logro de objetivos.

Las sesiones de team building favorecen la escucha, el entendimiento, la confianza y la armonía; esto permite potenciar la integración, el compañerismo y el trabajo en equipo.

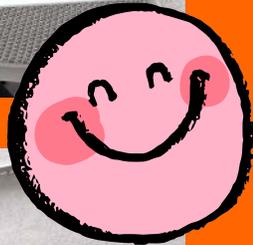


**PRESIONA PARA VER UN VIDEO
CON ALGUNAS DINÁMICAS
DE TEAM BUILDING PARA TU
EMPRESA**



centralers

NETWORKING



Una divertida actividad de miches-locas, grandes momentos de los centralers.



CHEERS



05



COWORKING + CAFÉ

¿Coworking, junta con los clientes o brunch con los amigos?, todos los beneficios de Central W **ahora en Insurgentes Sur**, ven a conocer tu nuevo lugar favorito y prueba nuestros **nuevos platillos de desayuno pa' comenzar el día**. Nosotros te invitamos **tu primer café americano presentando tu credencial de CENTRALER**.



horario lunes a viernes 8 am / 8 pm



Menú



Cómo llegar

horario sabado 8 am / 2 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 2023 en masajes relajantes, descontracturantes, 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

RENTVOLUTION

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

RENTVOLUTION

10% de descuento en la renta de vestido.

Edgar Allan Poe 85B Col. Polanco III Sección C.P. 11560

Contacto: Iya Reyes / 5576578554

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

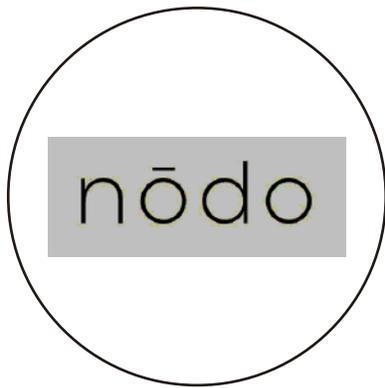
VAPIANO / COMIDA ITALIANA

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 GAIAMXO23

www.gaiadesign.com.mx



WEFREIGHT / SERVICIOS DE LOGÍSTICA

15% DE DESCUENTO EN TODOS LOS SERVICIOS DE LOGÍSTICA NACIONAL E INTERNACIONAL

AV. FERROCARRIL DE CUERNAVACA 214
POLANCO | SECCIÓN C.P. 11540

Contacto: www.wefreight.com