

IMPULSO W BY

CENTRAL W



¡PRESIONA PARA VER
TODOS LOS NÚMEROS



CHINA SHING

INNOVANDO LA TRADICIÓN EN COMIDA CHINA GOURMET

EDICIÓN 12

OPINION

01

GENÉTICA W



02

HEALTH CENTER W



03

LIFESTYLE W



04

IMPULSO W



05

NETWORKING W



06

BENEFICIOS W



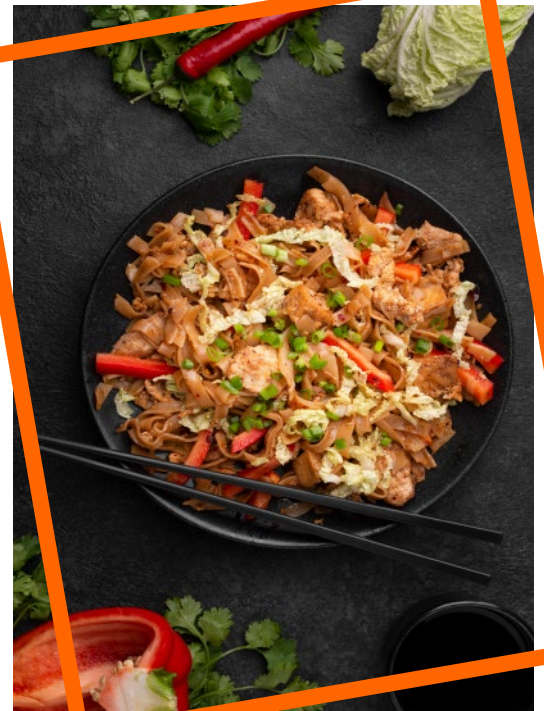
GENÉTICA W



**PRESIONA PARA VER EL VIDEO
Y CONOCER CÓMO**

CHINA SHING

**ESTA INNOVANDO LA TRADICIÓN
DE LA COMIDA CHINA GOURMET.**



01



¡Llegó la hora de un wok en el coworking!

Recibe el 15% de descuento ingresando el código CenW en nuestra app o presentando tu identificación de Central W en la sucursal



*Descuento válido para centralers, no acumulable con otras promociones



**PRESIONA PARA VER UN VIDEO EN DONDE
VAS A APRENDER HERRAMIENTAS CLAVE
PARA MEJORAR TU EFICIENCIA MENTAL
EN EL ÁMBITO LABORAL**



HEALTH CENTER W

**“Eficiencia mental: una ventaja en
los equipos exitosos”**



“

Los equipos de trabajo exitosos son una de las más efectivas herramientas cuando hablamos de eficiencia mental y organizativa. Especialmente, porque son un grupo de personas trabajando, en conjunto, para alcanzar objetivos colectivos y comunes.

En ese contexto, los cambios tecnológicos, globalización, competitividad y orientación hacia el servicio, han incidido de manera notable, específicamente, en las estrategias laborales y el rendimiento de los colaboradores.

”

02



La eficiencia mental representa la agilidad y la capacidad de sacar cosas de la memoria según la circunstancia particular a la que se enfrente una persona o un grupo de ellas.

Se trata de la capacidad que tenemos para procesar información y llevar a cabo tareas cognitivas, con el mínimo esfuerzo. Sin embargo, para lograrlo, hay que tener en cuenta determinadas habilidades y destrezas, como: atención, memoria, concentración, resolución de problemas y toma de decisiones.

Algunas claves que pueden contribuir a mejorar tu eficiencia mental en el ámbito laboral, son las siguientes:

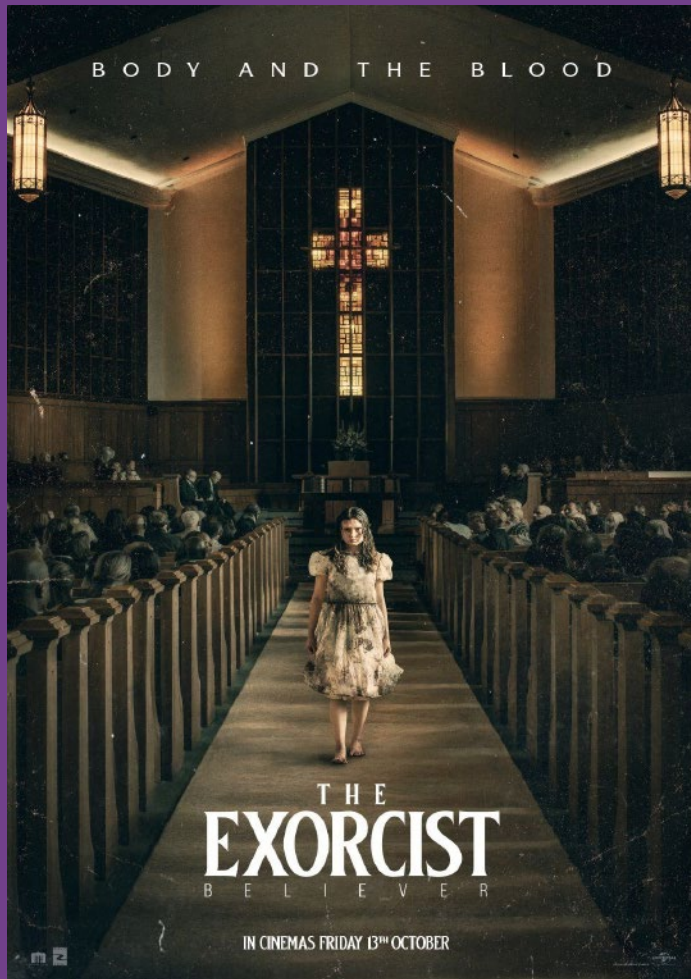
- **Hacer ejercicio.**
- **Descansar.**
- **Buscar siempre nuevos retos.**
- **Conocerse a uno mismo.**
- **Nunca dejar de aprender.**

En el ámbito laboral moderno, más personas están buscando nuevas formas de trabajo que se adapten a sus necesidades. Esto incluye cuidar la salud mental y alcanzar un mayor equilibrio entre la vida personal y profesional.

En ese escenario, los coworking spaces se han convertido en una opción más viable para muchas empresas y trabajadores. Principalmente, porque ofrecen una serie de ventajas distintas a las oficinas convencionales.

LIFESTYLE W

Nuestras recomendaciones del mes...



El exorcista: creyentes.

Hace exactamente 50 años este otoño, la película de terror más aterradora de la historia aterrizó en las pantallas, sorprendiendo a las audiencias de todo el mundo. Ahora, comienza un nuevo capítulo.

Dónde ver: Cines

Presiona para ver el trailer.



Cirque du Soleil: Corteo

El payaso Mauro imagina que su propio funeral tendrá lugar en un ambiente de carnaval y con la presencia de unos ángeles cariñosos. El espectáculo contrasta lo grandioso con lo íntimo, lo cómico con lo trágico y la belleza de la perfección con el atractivo de la imperfección. También destaca la fuerza y la vulnerabilidad del payaso, así como su conocimiento y generosidad, para representar el aspecto de humanidad que existe en cada uno de nosotros.

Presiona para comprar tus entradas.

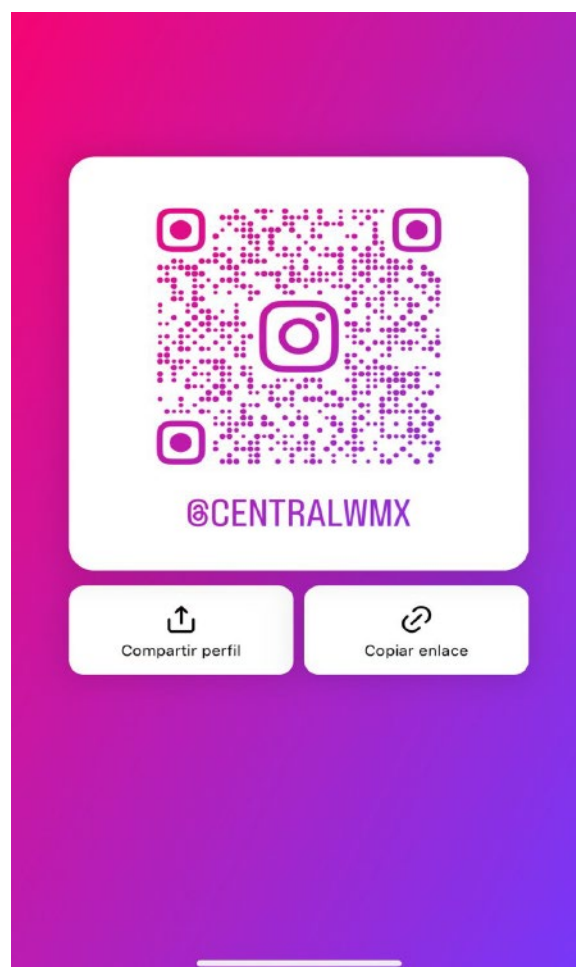


03

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



TU PUEDES SER EL PRÓXIMO



04

IMPULSO W

DINÁMICAS DE INTEGRACIÓN PARA EL TRABAJO EN OFICINA

“

Hablar de dinámicas de integración para el trabajo en oficina es destacar aquellas actividades que promuevan la cohesión de los equipos en el ambiente laboral.

Estas dinámicas tienen como objetivo mejorar las relaciones interpersonales y crear un entorno de trabajo positivo y productivo, fomentando el sentido de pertenencia y compromiso.

A través de ellas, los empleados pueden conocerse mejor, compartir experiencias y desarrollar habilidades de resolución de problemas.

”

El bienestar de tus empleados es clave para el éxito de tu negocio. A mayor satisfacción laboral, mayor productividad, y con las dinámicas adecuadas a las preferencias del equipo lograrás la efectividad que requieres en tu negocio.

A continuación, te presentamos algunas dinámicas divertidas y efectivas que suelen ser bien recibidas por los colaboradores.

Taller de comunicación asertiva:

Se forman parejas y se les pide que se turnen para expresar sus opiniones y sentimientos sobre un tema específico. Mientras tanto, el otro practica la escucha activa sin interrumpir. Luego, se invierte el papel. Esto ayuda a mejorar la empatía y la comprensión mutua entre los compañeros de trabajo.

Escape room empresarial

Organiza un escape room temático en el lugar de trabajo o en un espacio cercano. Los empleados deben trabajar en equipo para resolver acertijos y enigmas y encontrar la solución para "escapar" de la habitación dentro de un tiempo determinado. Esta dinámica promueve el pensamiento estratégico y la resolución de problemas bajo presión.

Construcción de la torre

Entrega a cada equipo un conjunto de materiales (como espaguetis secos y malvaviscos) y pídeles que construyan la torre más alta posible en un tiempo limitado. Esta actividad fomenta la planificación para alcanzar un objetivo común, con recursos limitados.

El éxito de las dinámicas de integración laboral radica en asegurarse de que sean inclusivas, respetuosas y que no provoquen incomodidades entre los participantes.



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



"LOTERÍA CON EL COWORKING"



NETWORKING

Centraler, es un gusto poder convivir con todos ustedes, en esta ocasión celebrando nuestra independencia con un tradicional juego de lotería, comida típica mexicana y no podía faltar el tequila (salud), **felicidades a nuestros centralers que dieron el grito con la botella de mezcal que ganaron.**

#VivaMéxico



GANADORA DE INDRA / FC214

GANADORA DE TEKNEI / TAINE



05

28 AL 30 DE SEPTIEMBRE

Obtén tu acceso aquí

Te invitamos a formar parte de la 6ta edición del congreso internacional más importante de LATAM de negocios de moda con temas: Comercio electrónico, marketing digital, herramientas tecnológicas mejores prácticas, speakers con gran experiencia en la industria.

**FASHION
DIGITAL**
Talks

OBTÉN UN
100%
DESCUENTO

EN TU ENTRADA VIRTUAL
AL CONGRESO



CÓDIGO:
CENTRALW

28-30 de
Septiembre

www.fashiondigitaltalks.com/2023

@fashiondigitaltalks

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.

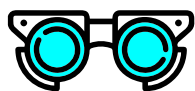
Servicio a domicilio (Roma, Condesa, Polanco)

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

Avenida Prado Norte 560, Lomas de Chapultepec, 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)

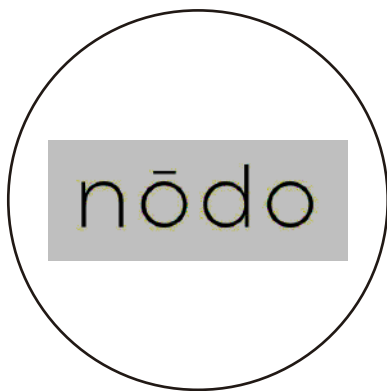
Servicio directo en tu sucursal Central W agendando cita.

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 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 I SECCIÓN C.P. 11540

Contacto: www.wefreight.com



CHINA SHING / COMIDA CHINA GOURMET

15% DE DESCUENTO EN EL TOTAL DE TU CUENTA DESDE LA APP CON EL CÓDIGO CENW O EN RESTAURANTE PRESENTANDO TU CREDENCIAL

No aplica con otras promociones.

www.chinashing.com