

IMPULSO W BY

CENTRAL W

BUSINESS CENTER



PRESIONA PARA VER
TODOS LOS NÚMEROS



EDICIÓN 12



Quaternum
Solutions
Group

**SOLUCIONES EN CLIMATIZACIÓN
DE ESPACIOS**

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



Quaternum
Solutions
Group

ESTA INNOVANDO EN
SOLUCIONES DE CLIMATIZACIÓN



Quaternum
Solutions
Group



01



**PRESIONA PARA VER UN VIDEO
CON ESTRATEGIAS PARA
MEJORAR LA EFICIENCIA MENTAL**



HEALTH CENTER W

Eficiencia mental: una ventaja en los equipos exitosos



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

El objetivo es lograr la eficiencia y equipos exitosos, desde la inteligencia emocional. Por eso, en Central W te compartimos algunos aspectos claves para lograrlo en el ámbito laboral.



02



Beneficios y ventajas de fortalecer tu eficiencia mental:

En el ambiente laboral, una de las mejores sensaciones es disfrutar hacer el trabajo, mientras ignoramos las distracciones del entorno. Esto sucede como resultado de la eficiencia mental, que nos permite:

- Fortalecer la concentración, la creatividad y la participación.
- Disminuir el nivel de estrés.
- Mejorar las funciones cognitivas.
- Prevenir la aparición de enfermedades mentales.

Herramientas clave para mejorar tu eficiencia mental en el ámbito laboral

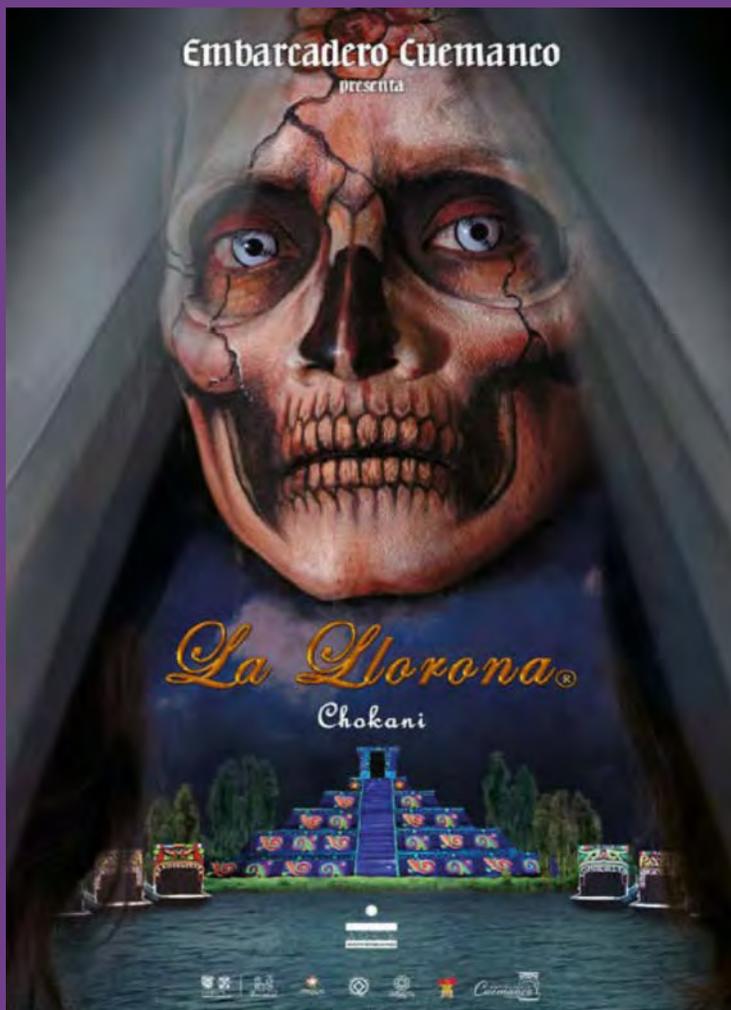
Algunas claves que pueden contribuir a mejorar tu eficiencia mental en el ámbito laboral, son las siguientes:

- 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.

LIFESTYLE W

Nuestras recomendaciones
del mes...



La Llorona: Chokani

Revive la trágica leyenda de "La Llorona en Xochimilco – Edición 30", una obra teatral inmersiva que te transportará a la oscura historia de La Llorona, atrapada entre el mundo de los vivos y los muertos en los siniestros canales de Xochimilco. Experimenta la intensidad de esta mítica historia como nunca antes, mientras danzas prehispánicas y música original te envuelven en una atmósfera escalofriante.

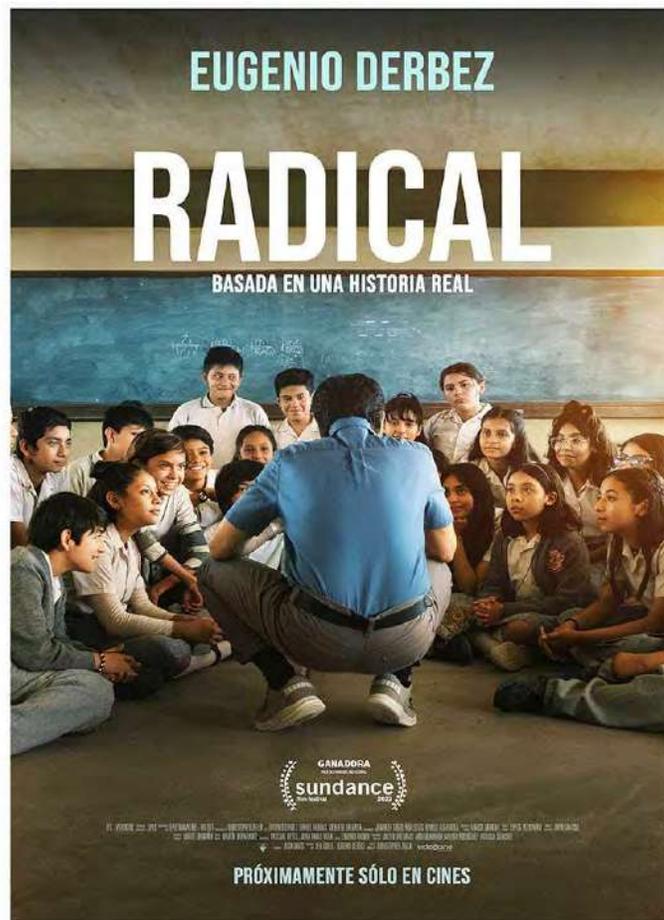
Presiona para
comprar tus
entradas.



RADICAL

Los alumnos de la Primaria José Urbina López en Matamoros fueron evaluados como los peores estudiantes de México; su mundo está lleno de dificultades y en las aulas no encuentran oportunidades. Sin embargo, cuando llega un nuevo maestro (Eugenio Derbez) con un método radicalmente distinto, los alumnos aprenden a creer en ellos mismos y a liberar su potencial. Basada en una historia real.

Presiona para ver
el trailer.



03

04

IMPULSO W

¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS Y POR QUÉ SON NECESARIAS EN EL TRABAJO?

“

La importancia de las pausas activas va más allá de los índices de producción empresarial, especialmente, porque las largas jornadas frente a un computador son un terreno que propicia el sedentarismo y la inactividad.

En ese escenario, promover el bienestar y cuidar la salud de los colaboradores, es imprescindible para mejorar el espacio de trabajo. Además, es ideal para prevenir algunas enfermedades.

”

¿Qué son las pausas activas?

Básicamente, son breves descansos que se hacen durante la jornada laboral para realizar diferentes rutinas de ejercicio y mover la musculatura. Durante este proceso, se activa el sistema cardiovascular, respiratorio, cognitivo, y se reactiva nuestra energía.

Beneficios de las pausas activas en el trabajo:

- Evitan el sedentarismo y sus afecciones.
- Estimulan la productividad.
- Reducen el estrés y la ansiedad.
- Fortalecen el compañerismo.

¿Cómo se pueden implementar las pausas activas en la oficina?

El primer paso, para implementar las pausas activas en la oficina, es identificar el espacio más idóneo para realizarlas. Debes dar prioridad a sitios cercanos, áreas de descanso y recreación.

A partir de ahí, te damos estas cinco ideas para implementarlas en la oficina:

Sesión de estiramiento en tu lugar de trabajo.

Pausas activas con refrigerio.

Poner en la agenda digital el espacio y horario de la pausa activa.

Seleccionar un líder de pausa activa y darle una recompensa por ello.

Poner música en el momento de la pausa activa.

Ya conoces qué son las pausas activas, sus beneficios, tipos y cómo implementarlas en la oficina y espacios de coworking. Recuerda que es mucho lo que puedes ganar en calidad de vida, incluso en el trabajo.



PRESIONA PARA VER UN VIDEO
CON EJERCICIOS PARA
TU PAUSA ACTIVA



NETWORKING

centralers

CAPACÍTATE

La capacitación constante te ayuda a mantenerte actualizado en tu campo, lo que puede abrirte puertas para ascensos y nuevas oportunidades de empleo. Las empresas a menudo valoran a los empleados que están dispuestos a invertir en su desarrollo.

A nivel personal, la capacitación te permite tomar decisiones informadas y mejorar tu calidad de vida. Puedes aprender habilidades financieras, de salud, o cualquier otra que te ayude a vivir de manera más plena.





Ponencia "Mi súper poder es la negociación" impartida por Roberto Carlos Hernandez, CEO y Fundador de Gestta.



05

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)

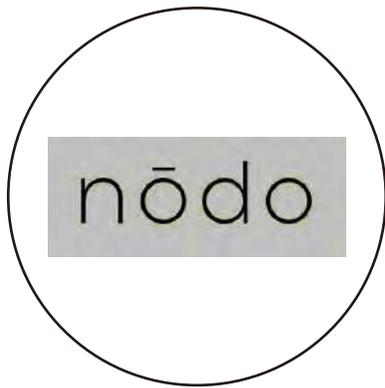
Servicio directo en tu sucursal Central W agendando cita.

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



Quaternum
Solutions
Group

QUATERNUM

20% de descuento en la compra de un mini split. (no incluye instalación).

Contacto: 55 1390 7799
contacto@quaternum.mx