

IMPULSO W BY CENTRAL W



INNOVANDO EL MUNDO
DE LAS TELECOMUNICACIONES



PRESIONA PARA VER
TODOS LOS NÚMEROS



EDICIÓN 14

CONTENIDO

01

GENÉTICA W



02

HEALTH CENTER W



03

LIFESTYLE W



04

IMPULSO W



05

NETWORKING W

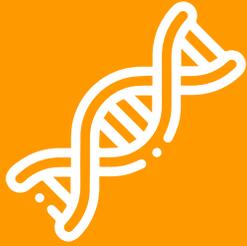


06

BENEFICIOS W



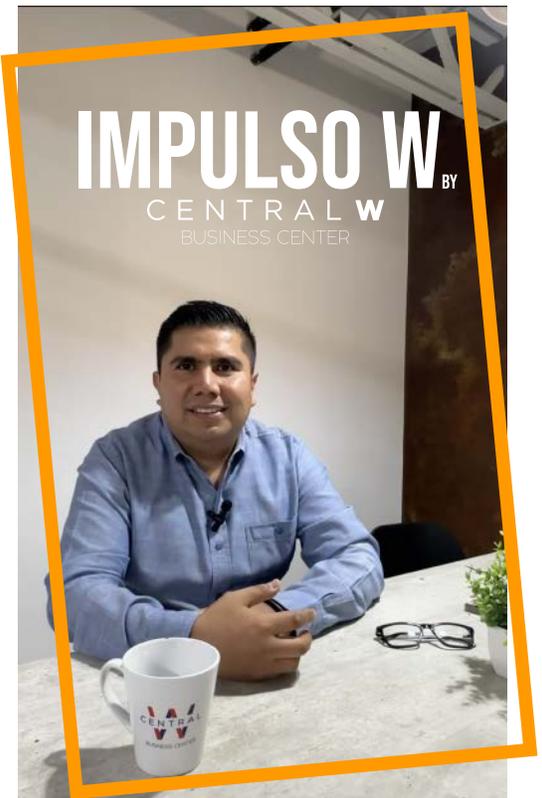
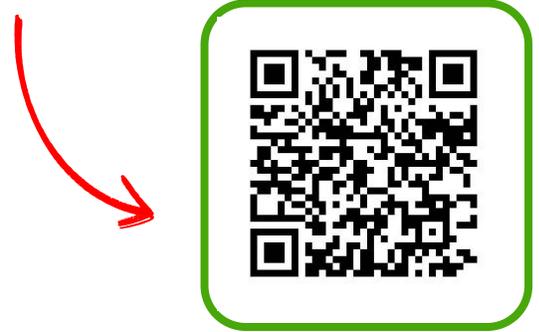
GENÉTICA W



**PRESIONA PARA VER EL VIDEO
Y CONOCER**



**MÁS SOBRE LOS BENEFICIOS
EN TELEFÓNIA Y PROMOCIONES**



01

SI BUSCAS



TERRAZA PARA EVENTOS

TERRAZA PARA EVENTOS **CORPORATIVOS**

TERRAZA PARA EVENTOS **SOCIALES**

TERRAZA PARA EVENTOS **INCREIBLES**

TERRAZA PARA EVENTOS **PERFECTOS**

SOMOS LA MEJOR OPCIÓN



TERRAZA CENTRAL
ROMA SUR



TERRAZA
POLANCO



TERRAZA CENTRAL
INSURGENTES SUR

SUCURSALES

COTIZA AHORA 55 6978 9551



**PRESIONA PARA VER UN VIDEO
CON TIPS PARA CONTROLAR
EL ESTRES**



HEALTH CENTER W

Consejos para prevenir el burnout en tu empresa



El burnout está registrado en la Clasificación Internacional de Enfermedades como un fenómeno ocupacional. Sucede cuando la carga de trabajo provoca más estrés del que una persona puede soportar y finalmente se "quema".

Se trata de un síndrome que drena la energía y merma la productividad de los trabajadores, mientras produce una creciente enajenación que los distancia de su labor en la empresa.



02



Encuentra el equilibrio entre trabajo y vida personal:

Suplir tus propias necesidades y alcanzar tus metas personales es tan importante como cumplir con los objetivos de tu puesto en el trabajo.

Cultiva buenas relaciones laborales:

Esto te permitirá descubrir que no estás solo y que, siempre que lo necesites, puedes apoyarte de tus colegas.

Marca tus límites

No todo en la vida es trabajo. El primer paso para prevenir el burnout es marcar la línea divisoria entre la vida laboral y la personal muy claramente.

Programa de descansos:

En estos casos, "tomar un descanso" probablemente te suene contraproducente, pero es la verdadera clave para erradicar este síndrome.

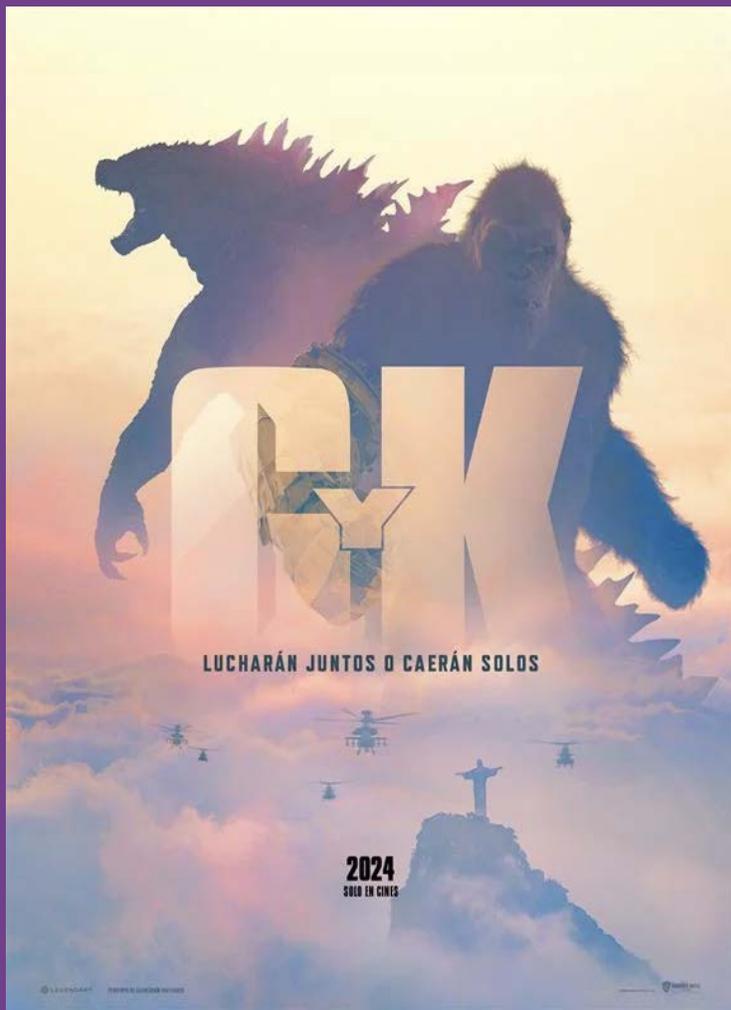
Aprende a gestionar tu tiempo

Nunca vas a escapar del burnout si no aprendes a gestionar tu tiempo apropiadamente. La mala administración resulta en un montón de trabajo acumulado, que te dejará sintiéndote cada vez más estresado y abrumado.

Esperamos que estos consejos te ayuden a llevar una vida laboral más tranquila y eficiente, al poner tu salud antes que el trabajo.

LIFESTYLE W

Nuestras recomendaciones
del mes...



Godzilla Y Kong:El Nuevo Imperio

¡La épica batalla continúa! El Monsterverse cinematográfico de Legendary Pictures sigue con el emocionante enfrentamiento de "Godzilla vs. Kong" con una aventura completamente nueva que enfrenta al poderoso Kong y al temible Godzilla contra una amenaza desconocida oculta dentro de nuestro mundo, desafiando su propia existencia, y la nuestra.



Presiona para
ver el trailer

TECATE EMBLEMA

¡Tecate Emblema 2024 ya está aquí! Este 17 y 18 de Mayo nos volveremos a encontrar en una tercera edición donde las canciones que forman el soundtrack de nuestras vidas nos harán vibrar, cantar y bailar al ritmo de cada nota.

Este año viviremos un capítulo lleno de magia, música y colores que nos harán pasar el fin de semana más chic de nuestras vidas.

El aquí y el ahora ha llegado... ¡Esta tercera edición será aún más EMBLEMÁTICA!

Presiona para
comprar tus
entradas.



17 Y 18
MAYO
2024

AUTÓDROMO
HERMANOS
RODRÍGUEZ

TECATE
EMBLEMA

VIERNES MAYO 17

SAM SMITH - MÅNESKIN - MARSHMELLO
NOAH CYRUS - XXXXX - PATY CANTÚ - ESTEMAN - MATISSE - RIIZE
ALEX PONCE - MONSIEUR PERINÉ - ELENA ROSE
NICOLE ZIGNAGO - BU CUARON - ÁCIDO PANTERA

SABADO MAYO 18

CALVIN HARRIS - CHRISTINA AGUILERA - NELLY FURTADO
NICKI NICOLE - ANITTA - AITANA - MIRANDA! - INNA
EMPRESS OF - GRYFFIN - SIGRID - THE CHANGE - LALI
THE ACES - TIMO - RENZO TIPACTI - XXXX

ticketmaster.com.mx OCESA

03

04

IMPULSO W

MENTORÍA INVERSA: FOMENTANDO LA COLABORACIÓN Y EL APRENDIZAJE INTERGENERACIONAL



La mentoría inversa es una estrategia de desarrollo profesional en la que personas más jóvenes asumen el rol de mentores para algunas más experimentadas. Esta práctica contribuye a la diversidad de pensamiento, la innovación y el desarrollo de líderes del futuro.

A través de esta dinámica, se promueve el intercambio de conocimientos y perspectivas entre generaciones, fomentando la colaboración y el aprendizaje mutuo en entornos laborales.



La mentoría inversa ofrece varias ventajas e importancias para las organizaciones que desean fomentar un ambiente de aprendizaje y colaboración intergeneracional. Aquí hay algunas de las razones por las cuales la mentoría inversa es beneficiosa:

Transferencia de conocimiento tecnológico y herramientas digitales en la jerarquía de la organización.

Promoción de la diversidad de pensamiento entre personas de diferentes edades y experiencias, originando ideas más innovadoras y soluciones creativas a los desafíos organizativos.

Desarrollo de habilidades de liderazgo y comunicación en los más jóvenes al asumir el papel de mentores.

Mejora del compromiso y la retención de talento, especialmente entre las generaciones más jóvenes.

Reducción de brechas generacionales y tensiones en el lugar de trabajo, creando un ambiente más armonioso y contribuyendo a la inclusión.

Adaptación a un entorno empresarial en constante cambio y apertura a nuevas tecnologías y enfoques.

Facilitación de la sucesión y el desarrollo de liderazgo potencial dentro de la organización, independientemente de su edad.

Esto tiene un impacto positivo en la innovación, el compromiso de los empleados y la capacidad de la organización para prosperar en el entorno empresarial.

La mentoría inversa emerge como una poderosa estrategia para el desarrollo y la innovación en las organizaciones modernas. Invertir la dinámica tradicional, donde los más jóvenes comparten conocimientos y perspectivas con los más experimentados, crea un puente intergeneracional enriquecedor en los involucrados.



PRESIONA PARA VER
UN VIDEO
PARA CONOCER
MÁS

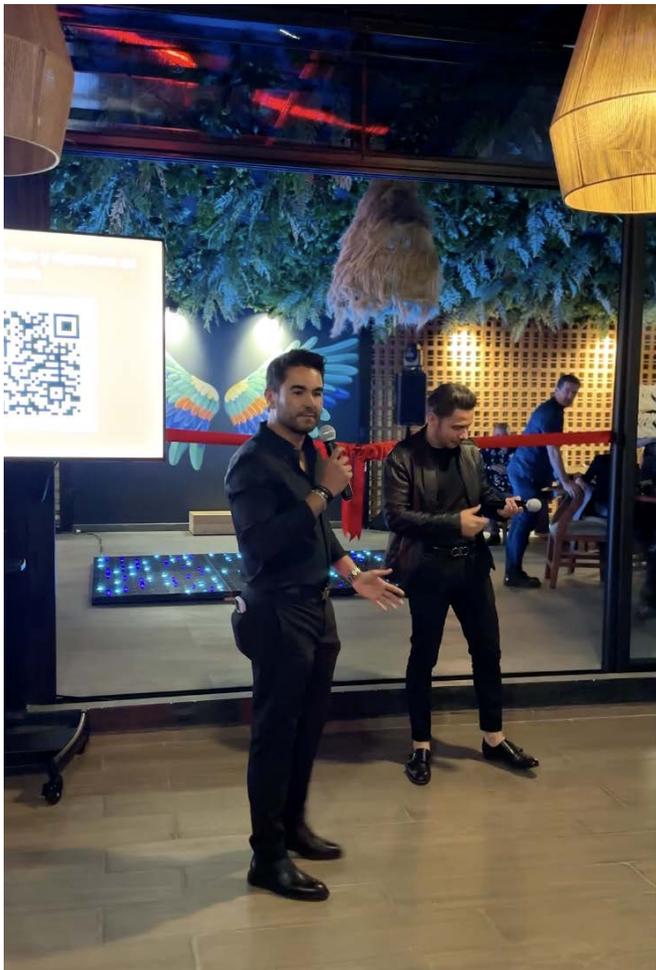
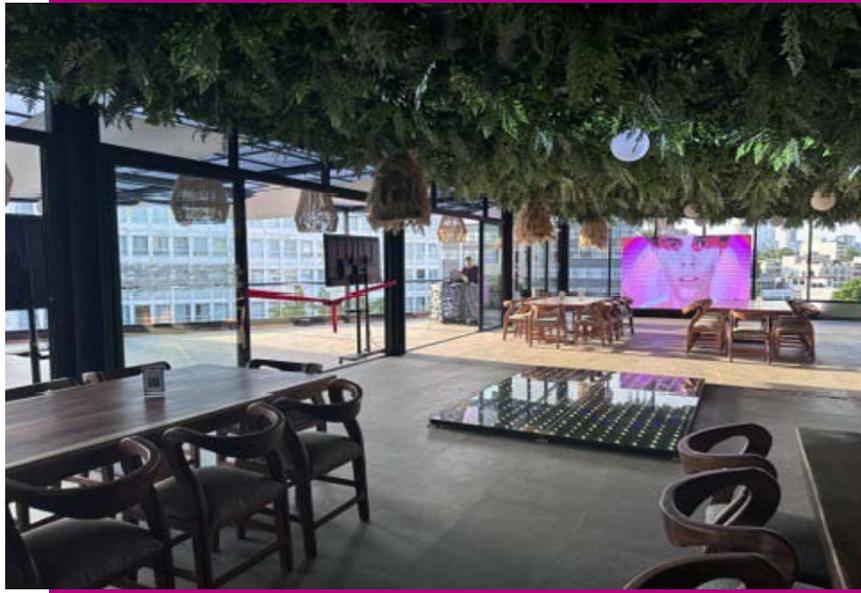


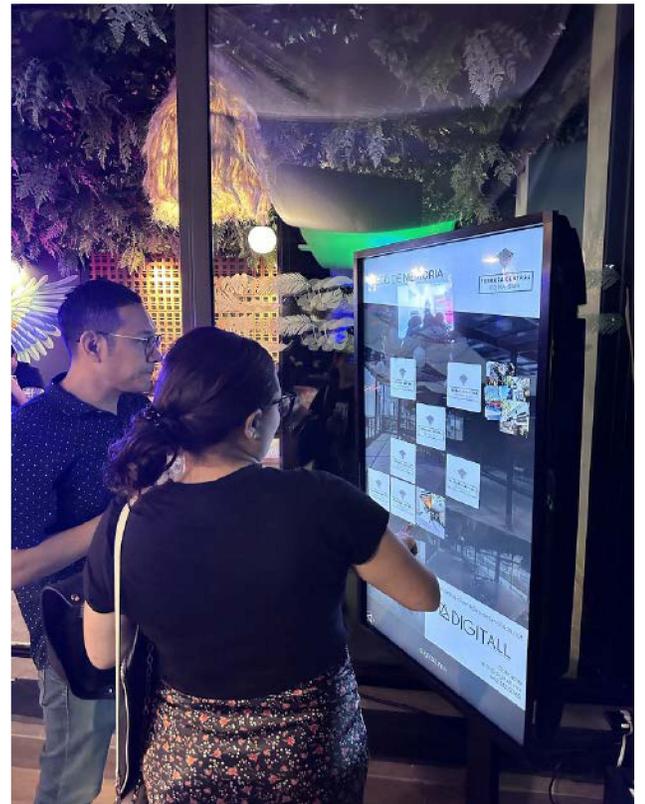
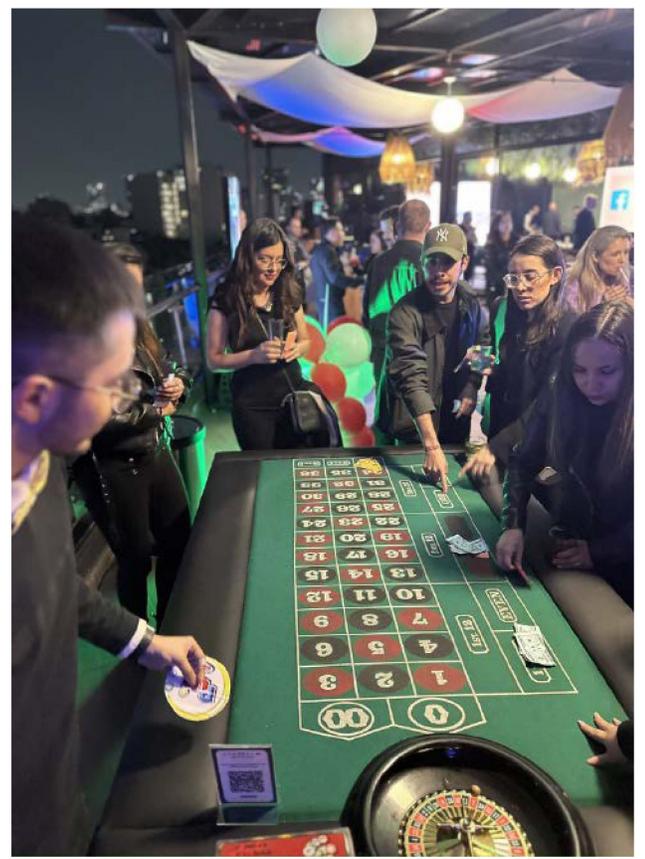
INAUGURACIÓN

7^o CENTRO

CENTRAL W
COWORKING

centralers





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.

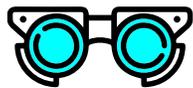
Servicio a domicilio (Roma, Condesa, Polanco)

Contacto: Victoria Colmenares / 5624855990

ÉLÉVATIONE™
Time Stops

F45

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 , 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

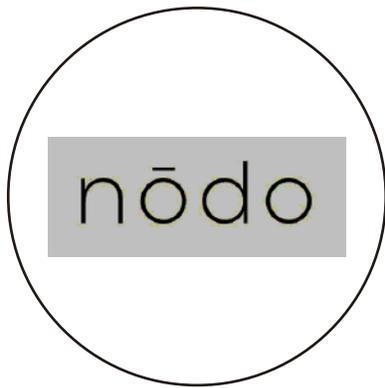
VAPIANO / COMIDA ITALIANA

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



STAYCONNECTED™
Powered by AT&T®

Stay Connect

Triple de GB en navegación en portabilidad
1 mes de renta gratis

Equipos incluidos de acuerdo al plan
(Motorola, Samsung, OPPO, iPhone)

Planes desde \$ 269.00 pesos con equipo
incluidos.

Contacto: 56 1413 3609
i.estrada@stayconnected.mx