



La creatividad se contagia. La compañía King, desarrolladora de videojuegos con sede en Barcelona, encargó a Tetris-JLL unas nuevas oficinas donde las soluciones novedosas fueran reflejo de la identidad de la empresa. Las zonas de ocio permiten relacionarse de forma distendida, como la de 'la cantina' (en la imagen). Además, cuenta con varias terrazas con tumbonas y hasta un estudio de grabación donde los empleados más atrevidos pueden plasmar sus maquetas. La sala de servidores está visible, y destacada casi a modo de santuario, ya que consideran que el cerebro tecnológico de la empresa debe tener tal hueco de honor.

TENDENCIA ESPACIOS PARA EL DESCANSO EN EL ENTORNO LABORAL

Estar en la oficina

'como en casa'



Sencillas mejoras y actitudes respecto al espacio de trabajo pueden ayudar a mejorar la productividad, el compromiso y el bienestar de los empleados

Loreto Ruiz-Ocaña. Madrid

El mercado laboral ha cambiado notablemente en los últimos diez años y con él las necesidades logísticas de compañías y empleados. Si bien es cierto que cada vez son más las personas que pueden ejercer su trabajo sin estar de forma presencial en la oficina, también lo es que ésta se ha convertido en espacio de encuentro entre todos los nuevos perfiles laborales. Por eso, rara es la compañía donde no se ha acometido un replanteamiento de espacios más o menos profundo en los últimos años. La fórmula más buscada está basada en espacios abiertos, diáfanos y flexibles en su funcionalidad. Un espacio bien planteado potencia la comunicación entre sus trabajadores, y pue-



Cuidar el talento a través del cuerpo. El edificio Cuzco IV, con 22 plantas de oficinas en pleno distrito financiero de Madrid, ha puesto en marcha el programa 'Cuidamos tu talento'. Esta iniciativa ofrece a las empresas inquilinas el 'Espacio C4', más de 1.300 metros cuadrados con un amplio abanico de nuevos servicios bajo cinco líneas: talento, salud, conciliación, sostenibilidad e innovación. Por ejemplo, en la parte de salud ofrece clases de yoga, pilates o fisioterapia. La parte de restauración la lleva Do Eat, que ofrece comida saludable o servicios personalizados como preparar la merienda para los hijos de los empleados que tienen que ir a por ellos directamente desde el trabajo.

de llegar a aumentar hasta un 20% la productividad, según la consultora JLL.

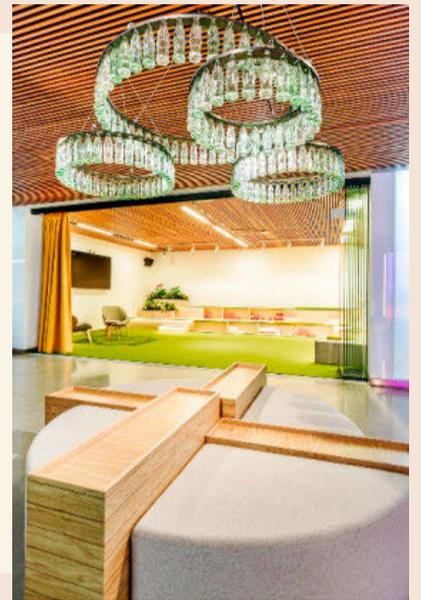
Aunque los espacios de trabajo son, sin duda, los núcleos neurálgicos de cualquier proyecto, no deben ser menos importantes los de dispersión. Para un buen rendimiento es vital hacer pausas oportunas y hacerlo en un espacio que invite a descansar, que es algo mucho más allá que los manidos futbolines que las *start up* popularizaron. El empleado necesita espacios donde descansar cuerpo y mente. Según JLL, los españoles ocupan uno de los primeros lugares en cuanto a insatisfacción en el puesto de trabajo. Por otro lado, en España se trabaja de media 1.689 horas anuales, muchas más que en los países del norte de Europa, pero con menor rendimiento. Algo en lo que coinciden todos los expertos es en que la calidad del trabajo viene determinada por cómo se produzca, no por el número de horas.

Los empleados opinan

El despacho Cuatrecasas fue uno de los que aprovechó una mudanza para promover una nueva forma de trabajo. El pasado mes de diciembre se trasladó a un edificio de 20.000



Orgullosos de su marca. Coca-Cola Iberia ha llevado a cabo una renovación integral de sus oficinas de Madrid. Los empleados han tenido una participación clave en la renovación de la sede con la creación de grupos específicos de trabajo. De aquí han nacido algunos espacios, como el nuevo bar Coca-Cola (izquierda) o el comedor, que se ha convertido en un lugar de 'coworking', o zonas de descanso (derecha).



Cumplir años y rejuvenecer.

Con motivo del 20 aniversario de Comunica + A la compañía ha vivido un momento de profunda transformación cultural y física concretado en nuevas oficinas en Madrid. Todos los espacios son diáfanos, con presencia de luz natural y vegetación. Además, cuenta con 'Como' (abajo), un espacio creado para albergar charlas sobre experiencias de la vida cotidiana, clases de yoga, gimnasia hipopresiva o conciertos privados.



Trabajo y ocio juntos.

La sede de Cuatrecasas en Barcelona se trasladó en diciembre a dos torres diseñadas por el estudio de arquitectos GCA en el distrito 22@ de Barcelona. Apuesta por espacios abiertos y transparentes, dotados de tecnología puntera para trabajo colaborativo, pero también para espacios de ocio como el gimnasio.



metros cuadrados de nueva construcción situado en la Avenida Diagonal 191. Desde la compañía aseguran que el traslado y los nuevos espacios han propiciado un cambio cultural en la compañía. Para llevar a cabo el proyecto de las nuevas oficinas se seleccionaron 40 empleados que

codiseñaron junto a la consultora BICG cómo debían ser los nuevos espacios.

Algo similar ocurrió con las nuevas oficinas de Coca-Cola Iberia en la calle Ribera del Loira de Madrid, en los 12.000 metros proyectados por Tetris y Stone Designs se tuvieron

Los espacios de trabajo y la tecnología transforman la cultura de las empresas

ron en cuenta las aspiraciones de sus empleados que, curiosamente, demandaron espacios con identidad corporativa e iconos históricos de la marca, prueba de que el empleado sí estaba comprometido con su empresa y que era bueno fomentar espacios que alimenten ese vínculo. A

raíz de esa experiencia nacieron espacios como el bar Coca-Cola o el comedor, planteado como un espacio de *coworking*.

De esta forma, aunque si bien es cierto que como en casa no se está en ningún sitio, estar en la oficina empieza a parecerse cada vez más.



Disponemos de 7 villas únicas, con espectaculares vistas, piscina individual, 5 plazas de garaje, aire acondicionado, cocina totalmente amueblada y equipada, baños especialmente diseñados, agua caliente por energía solar... ¡todo un lujo!

GrupoNogar
Inmobiliaria
986 880 600 - 627 925 809
www.miradorseixalvo.es

REFORMA NACE ESPACIO C4

Servicios de **gran sede** en plena Castellana



La inmobiliaria Inversiones y Patrimonio Castellana transforma la primera planta de su rascacielos Cuzco IV para ofrecer nuevos servicios a sus inquilinos

Rocío Ruiz. Madrid.

Diferenciarse del resto de oferta disponible en pleno distrito financiero de Madrid. Éste es el objetivo que se marcaron desde la inmobiliaria Inversiones y Patrimonio Castellana cuando hace dos años decidieron aprovechar la actualización de su rascacielos Cuzco IV, situado en pleno paseo de la Castellana, para incluir nuevos servicios en el edificio.

La compañía aprovechó la salida de hasta entonces uno de sus principales inquilinos para convertir el espacio de oficinas de la primera planta en una zona común con múltiples servicios para los usuarios del inmueble. “Llevamos trabajando en este proyecto más de un año aunque el origen es hace dos, cuando comenzamos la actualización del inmueble”, explica Gabriela Rodríguez, responsable del área Comercial y de Márketing de Inversiones y Patrimonio Castellana. “Ya no basta con reformar el edificio, hay que marcar la diferencia, con algo distinto que haga que el usuario se decida por este edificio frente al de la competencia, y ahí entra el cuidar al empleado, que repercute en las empresas”, agrega.

En este nuevo espacio, denominado C4, la inmobiliaria ha diseñado una nueva oferta de servicios bajo cinco líneas: talento, salud, conciliación, sostenibilidad e innovación.



La primera planta cuenta con salas donde ofrecen clases de yoga, pilates y 'mindfulness'.

“Fuimos los pioneros al construir el primer rascacielos de la Castellana y ahora queremos ser los pioneros en espacios de trabajo, transplantando el modelo de gran sede de las afueras a un edificio en el centro de la ciudad y multi-inquilino”, explican.

Así, en el caso del talento, la propiedad ha creado un espacio informal de conferencias donde todas las semanas llevará a un experto en emprendimiento, motivación o nuevas tecnologías que impartirá una charla (la dos primeras ya se han celebrado). En la parte de salud, el edificio Cuzco IV ofrece clases de yoga, pilates, servicios de fisioterapia, en una sala multidisciplinar de 600 metros cuadrados, con vestuarios. Asimismo, la promotora ha llegado a un acuerdo con la cadena de restauración Do Eat, especializada en comida saludable, que ha abierto un restaurante en la zona de cafetería, donde también se ha habilitado un espacio de *coworking*, con mesas interactivas con cargadores y accesos USB para realizar presentaciones.

Otros nuevos servicios incorpora-

dos en este espacio son servicios de sastrería y tintorería, manicura y peluquería, que todo pueda ser contratado vía *app*. “El objetivo final es atraer a nuevos inquilinos y retener a los actuales”, subrayan.

En total, Inversiones y Patrimonio Castellana ha desembolsado 10 millones de euros en la creación de este nuevo espacio, así como la actualización del inmueble, incluyendo un nuevo servicio de climatización más eficiente e iluminación Leed para el interior y exterior del inmueble. “No se ha repercutido en las rentas ni en los gastos comunes, que no los hemos subido en diez años”.

En la actualidad, este edificio, con 30.000 metros cuadrados cuenta con un nivel de alquiler del 75% y espera alcanzar la plena ocupación el próximo año. La promotora, con activos valorados en 200 millones (entre ellos el hotel Emperatriz), ofrece alquileres desde 200 metros cuadrados en los últimos pisos, hasta plantas completas de 1.300 metros. Las rentas en el inmueble se sitúan en los 27,9 euros el metro cuadrado.



El edificio Cuzco IV fue el primer rascacielos estrenado en la Castellana (Madrid).



Inversiones y Patrimonio Castellana ha creado un restaurante de comida saludable asociándose con la cadena Do Eat.



El inmueble dispone de una zona de 'coworking', con sofás y mesas interactivas disponibles para todos los trabajadores.



La promotora ha ideado también un espacio de conferencias, que estarán enfocadas a la gestión del talento.

H&M ocupará 900 m² en la última planta del edificio Génova 27 (Madrid)

Savills ha asesorado a H&M en la localización del espacio de trabajo en el que unificar su sede en Madrid con su showroom profesional, hasta ahora en distintas ubicaciones. La nueva sede, estratégicamente ubicada en pleno centro de la capital para facilitar la conexión con sus más de 60 tiendas que dependen del área de Madrid, ocupará 900 m² en la última planta del edificio Génova 27, propiedad de Gmp.

Un fondo británico compra 15 oficinas del Santander por 56,2 M de euros

El fondo británico M&G Real Estate se ha hecho con un paquete de 15 oficinas de Banco Santander, además de una opción de compra sobre otra, por 56,2 millones de euros. La compra se ha efectuado a la socimi Uro Property. La cartera de sucursales adquirida por M&G tiene una renta anual de 3,04 millones de euros, con contratos de arrendamiento que vencen entre el año 2036 y el año 2047.

Las empresas empiezan a mudarse a oficinas más caras

Según un informe de la consultora Savills



El volumen de contratación de espacio de oficinas en el primer trimestre del año se situó en torno a los 116.000 m² en Madrid, según Savills. Aunque el dato indica un descenso interanual del 10% en el volumen de superficie contratada por las empresas, la consultora inmobiliaria destaca en su último informe que el número de contratos por debajo de 15€, el grueso del mercado, disminuye, pasando del 66% en el primer trimestre de 2016 al 55% a cierre de marzo, mientras los rangos de rentas altas

(≥25 €/m²/mes) aumentan su peso del 6% en 2016 a 8% en 2017.

"Vemos que se reducen las operaciones en el rango de rentas bajas y aumentan las operaciones en edificios de calidad y bien localizados con rentas más caras", explica Ana Zavala, directora de Agencia Oficinas en Savills, quien añade que "es muestra de un mercado sano y buen indicador de la evolución de las empresas, no solo económicamente. También refleja la implantación de nuevas formas de trabajo en las que innovación y retención del talento

son factores fundamentales". Según el informe, la superficie media se reduce ligeramente respecto al mismo periodo de 2016, con tendencia razonablemente en descenso desde 2013, si bien ya desde 2010 se apuntaba la mejora en eficiencia de espacio en las empresas de mayor tamaño.

En cuanto a número de operaciones, la actividad se alinea con el mismo periodo de 2016, tan solo un 3% por debajo, y aumenta un 10% respecto al cuarto trimestre del año pasado cuando lo habitual es que descienda.

Las señales de crecimiento de las rentas de alquiler, con un valor medio ponderado en edificios empresariales que supera por primera vez desde 2011 los 16 €/m²/mes, han favorecido el incremento de los valores teóricos, que aumentan tanto en zonas prime como secundarias, dentro y fuera de la M-30, alcanzando los 28,50 €/m²/mes de renta teórica en oficinas prime en el distrito de negocios, un 6% más que en el mismo trimestre del año pasado.

Edificio Cuzco IV reinventa el concepto de oficinas



Edificio Cuzco IV, un edificio de 22 plantas de oficinas y 4 plantas de sótanos para parking propiedad de Inversiones y Patrimonio Castellana S.A., ha puesto en marcha el programa "Cuidamos tu Talento". Una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados de estas el nuevo **Espacio C4**, un área de más de 1.300 metros cuadrados destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios.

Con una inversión de 10 millones de euros en la reforma del edificio, de los cuales medio millón se ha destinado a Espacio C4, el programa es una iniciativa pionera en el distrito financiero español porque reinventa el concepto de edificio empresarial.

Espacio C4 se configura como un área multifuncional que recoge e integra nuevas tendencias y conceptos como, por ejemplo, las pausas productivas, las oficinas conversacionales o el networking y la generación de ideas en equipo. Su programa de servicios, -accesible a to-

das las empresas y empleados que trabajan en el edificio-, busca satisfacer las inquietudes profesionales y personales, aplicar modalidades de espacios abiertos en los que trabajar y promover actividades destinadas a mejorar nuestra calidad de vida mejorando nuestro estado físico y mental. Así en el edificio es posible: iniciar la jornada con sesiones de Yoga y Pilates, recibir servicios de fisioterapia, charlas y conferencias durante el almuerzo, Trabajo en equipo y coworking, Do Eat, el restaurante saludable con productos ecológicos, servicios de peluquería, manicura o sastrería para aquellos días en los que los inquilinos del edificio tengan que afrontar reuniones importantes y presentaciones, además, las compras realizadas en internet llegarán directas al edificio.

Con un perfil arquitectónico inconfundible, Edificio Cuzco IV comercializa 22 plantas destinadas a oficinas y tres locales comerciales para las necesidades de una amplia variedad de empresas y espacios de trabajo.

Torre INBISA alcanza el 90% de ocupación tras la compra de Grupo Álava de 400 m²

INBISA Inmobiliaria ha cerrado la venta de 400 m² de oficinas en la quinta planta de la conocida Torre INBISA Plaza Europa a Grupo Álava, alcanzando así el 90% de ocupación del rascacielos. Grupo Álava ha adquirido las oficinas, ubicadas

en L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona) en régimen de división horizontal y ha comenzado a ocuparlas el pasado mes de mayo. Se trata de un edificio de última generación, moderno y representativo, en una zona de negocios totalmente consolidada.





Cuzco IV. Junto a la plaza de Cuzco, Inversiones y Patrimonio Castellana ultima la transformación del edificio Cuzco IV. Situado en el número 141 del paseo de la Castellana, este inmueble alquila espacios a partir de 200 metros cuadrados, repartidos en sus 22 plantas. Tras su reforma, es el primer edificio de estas características que cuenta con un programa de atención al talento para las empresas que trabajan en él.



Fernando El Santo 15. Propiedad de la Socimi Axiare, este edificio clásico está situado en la zona 'prime' del centro financiero de Madrid (CBD), a dos manzanas de la Castellana. Completamente rehabilitado, actualmente tiene disponible la segunda planta, de 700 m², y en los próximos meses la tercera, de 700 m², y el ático, de 260 m². Cuenta además con aparcamiento, poco habitual en edificios de su tipología y ubicación.

OPORTUNIDADES EN MADRID NUEVOS ESPACIOS LLEGAN AL MERCADO

Oficinas 'prime'

que buscan inquilino



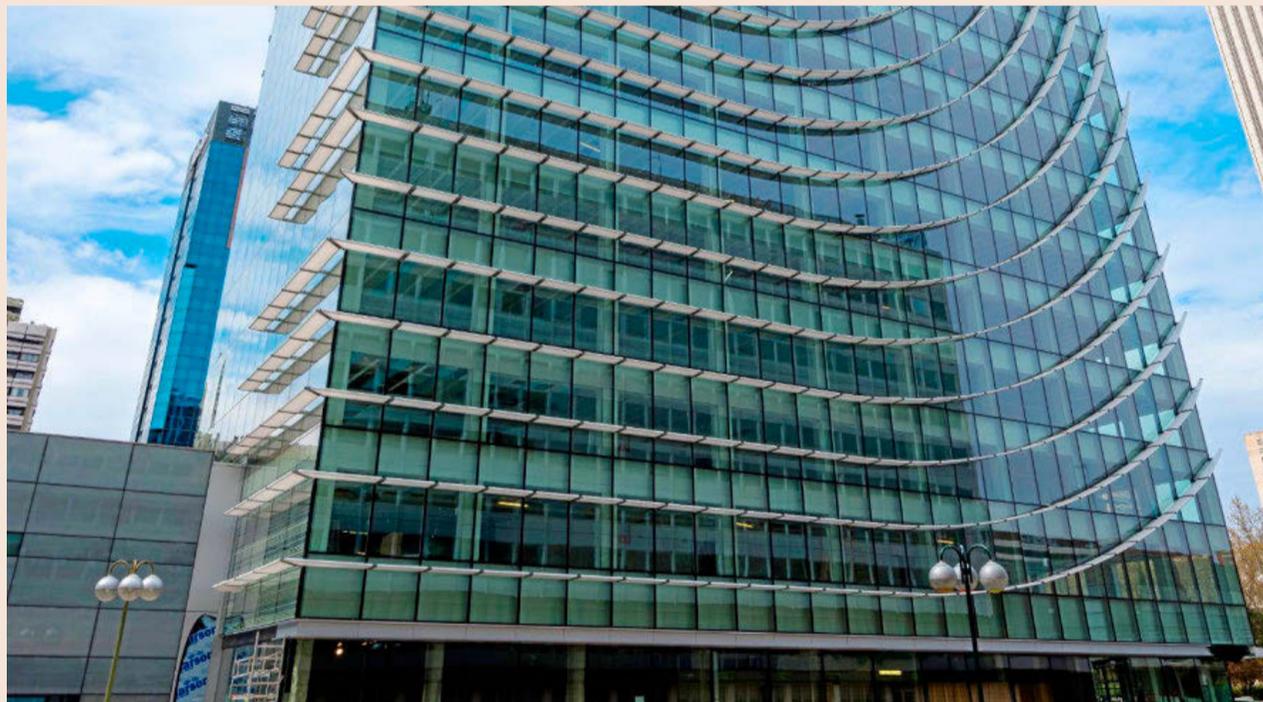
El mercado de oficinas de Madrid ofrece oportunidades de mudarse a edificios modernos y ubicados en pleno distrito financiero de la ciudad

Rocío Ruiz. Madrid

Tras años marcados por la sequía de nueva oferta, el mercado de oficinas de Madrid comienza a repuntar con nuevos proyectos y, sobre todo, la rehabilitación de edificios existentes en el centro financiero de la capital.

Hasta final de año, se espera la incorporación de casi 65.000 metros cuadrados nuevos de oficinas en Madrid, de los que el 84% serán proyectos de rehabilitación. "A esta cifra habría que añadir la superficie procedente de actualizaciones de edificios que implican un alcance más discreto de obras", explican desde la consultora Savills.

En Madrid, apenas el 15% del stock se había desarrollado, rehabilitado o renovado en los últimos siete años. Por ello, la transformación de algunos espacios situados en las mejores zonas de oficinas de la capital ha despertado el interés del mercado. Éste es el caso de Torre Europa. Este icónico inmueble, el séptimo más alto de Madrid, con 121 metros



Castellana 77. Con más de 16.000 metros cuadrados, este edificio propiedad de la Socimi Gmp está a punto de culminar su rehabilitación de la mano de Luis Vidal + Arquitectos. La renovación del inmueble incluye una innovadora fachada recubierta de lamas, que se iluminan en horario nocturno, lo que no sólo supone un "logro estético", sino también de eficiencia energética, ya que lo protege de la incidencia solar directa.

de altura, ultima su reestreno tras llevarse a cabo una profunda rehabilitación que le permita contar con las últimas novedades en innovación. Su propietario, el grupo inmobiliario Infinorsa, ha invertido 20 millones en su actualización, cuyas obras están previstas que finalicen a finales del mes de septiembre.

A escasos metros, en la plaza de Cuzco, otro edificio, situado en el número 141, ha experimentado una profunda transformación, en busca

En Azca, la salida al mercado de varios edificios ha elevado la disponibilidad

de captar a nuevos usuarios. En la zona, Castellana 77 y 81, de Gmp, también buscan inquilinos tras su renovación.

En la actualidad, la tasa de disponibilidad de oficinas en Madrid se sitúa en el entorno del 10,4%. En cambio, en el distrito financiero, esta tasa se ha elevado del 7,5% a finales de 2016 al 11,4% en marzo, debido al aumento de la oferta en Azca, donde se incorporarán en los próximos meses otros 25.000 metros cuadrados, co-

mo los mencionados inmuebles de Gmp. "La tendencia a la disponibilidad en la zona prime se prevé estable durante este ejercicio, una vez que el mercado ya ha incorporado la superficie rehabilitada de edificios tan destacados como los apuntados, situándose en el 10% aproximadamente", explica Miguel Gambarte, director de Agencia de Catella.

En este primer trimestre, el volumen de contratación de espacio de oficinas se situó en torno a los

JORNADA EXPANSIÓN

Gestionar talento, clave en la competitividad

RETOS EN EL FUTURO LABORAL/ En un entorno marcado por la transformación digital, las compañías deben saber detectar, atraer y mantener el talento, y los empleados necesitan incorporar la cultura del cambio y formación permanente.

Inma Benedito. Madrid

El 75% de las profesiones del futuro hoy no existen. La digitalización ha irrumpido en las empresas y el entorno laboral, haciendo necesario que la sociedad incorpore el cambio. Nos enfrentamos a nuevos perfiles y nuevos retos y, para afrontar la gran preocupación de los españoles, que es el empleo, “el talento es el mayor activo estratégico que tienen las empresas y con ellas la sociedad española”, según afirma la ministra de Empleo y Seguridad Social, Fátima Báñez.

Con la mira puesta en la agenda del talento, la ministra de Empleo y directivos de recursos humanos de grandes compañías españolas y multinacionales presentaron los retos y oportunidades para atraer, cultivar y mantener el talento, en la *Jornada Liderazgo y Gestión del Talento*, organizada por EXPANSIÓN en colaboración con Altadis, InfoJobs e Inserta, de la Fundación Once. El primer paso radica en la formación que, tal y como explicó Báñez, debe ser permanente para que la sociedad sea constantemente empleable. Un aprendizaje no sólo por la parte de los empleados, sino también de empleadores. “Hay que formar e informar a las personas que detectan y captan ese talento”, señala Edelio Rodríguez Castro-Rial, socio del Equipo de Recursos Humanos de Heineken España.

Pero la selección “es un proceso de seducción y enamoramiento del candidato. Llevamos mucho tiempo intentando seducir a los clientes y se nos ha olvidado que hay que hacer lo mismo con los empleados”, explica Luis Blas, director de RRHH de Altadis Iberia. Actualmente existen aplicaciones online donde empleados y antiguos empleados valoran su grado de satisfacción en las empresas, como quien va a un restaurante o un hotel. “El reto real radi-



De izq. a dcha., Antonio Gómez, director Comercial de InfoJobs; Tomás Pereda, director de RRHH de Unidad Editorial; Antonio Fernández-Galiano, presidente de Unidad Editorial; Fátima Báñez, ministra de Empleo y Seguridad Social; Ana I. Pereda, directora de EXPANSIÓN; Giampaolo Zambelletti, vicepresidente de Unidad Editorial; Luis Blas, director de RRHH de Altadis Iberia y Mar Medeiros, directora Área Comercial, Alianzas Estratégicas y RSC de Inserta Empleo.

ca en cómo vamos a dar respuesta, desde los departamentos de RRHH, a la exigencia de inmediatez, transparencia y horizontalidad que nos exigen los candidatos”, señala Antonio Gómez, director comercial de InfoJobs.

En ese sentido, el director de RRHH de Siemens, Eugenio Soria, considera que “la imagen de marca de la compañía funciona como incentivo”, en un escenario en el que, para captar y retener talento, no basta con lo económico. Para Mar Medeiros, directora del Área Comercial, Alianzas Estratégicas y RSC de Inserta Empleo, “los incentivos son innegablemente importantes pero no son todo. Lo importante es el compromiso y la vinculación con el proyecto”. A su vez, la gestión del talento y de liderazgo van de la mano. “El líder tiene que perder parte de su control si quiere aprovechar todo el talento que tiene en sus equipos”, añade En-

rique Puig, director de RRHH de Ikea. “Necesitamos líderes que sean capaces de entender este nuevo entorno digital, que se complementen con el equipo”, coincide Gemma Baz, responsable de RRHH para las Unidades de Negocio y Coordinación Territorial de Vodafone España.

La digitalización también ha entrado para revolucionar los procesos de selección. Mónica Osborne, directora de Adquisición de Talento de L'Oréal España, explica que, a la hora de hacer entrevistas, existen “chatbots que sirven para agilizar determinadas fa-

PATRICIA SÁNCHEZ
Gerente de Selección de Grupo VIPS

“Es esencial la búsqueda del talento local que tenga los mismos valores y principios que la compañía”

ses del proceso, aunque no para la selección en sí. Ahí el contacto, las impresiones y la propia conversación requieren de personas”. En el caso de Volkswagen Group España, el director de RRHH y Organización, Ricardo Bacchini, explica que “somos totalmente abiertos a la hora de dejar al candidato hablar con cualquiera de las personas que trabajan en la empresa”.

La crisis provocó una fuga de talentos y empresas hacia nuevos mercados. En el primer caso, recuperar el talento es una de las prioridades del Gobierno; en el segundo, como explica Fernando Merry del Val, director Ejecutivo de Formación del ICEX: “La crisis ha traído algo bueno, que es la internacionalización, que ha permitido que hoy contemos con más de 150.000 empresas exportadoras”. En el proceso de internacionalización, Patricia Sánchez, gerente de Selección de Grupo VIPS,

MÓNICA OSBORNE
Directora de Adquisición de Talento de L'Oréal España

“Para el proceso de selección, el contacto, las impresiones y la propia conversación requieren de personas, no robots”

considera esencial la “búsqueda del talento local que tenga los mismos valores y principios de la compañía y, a partir de ahí, iniciar un gran proceso formativo”.

En el caso de llevar a empleados de la empresa hacia otros países, “la capacidad de adaptación es clave. Hay que tener en cuenta el ciclo de vida del empleado en la asignación, para que sea una experiencia gratificante y que aporte a la empresa”, afirma Jorge Jiménez, director de Compensación y Talento de Aon Hewitt, con quien coincide el director de RRHH de LG en España, Juan Tinoco, que añade que, a la hora de decidir quién se traslada, “hay que identificar qué persona va a ser capaz de adaptarse al cambio”. El evento tuvo lugar en el recién inaugurado Espacio C4, en Edificio Cuzco IV, un espacio que encuadra a la perfección con el espíritu de talento, innovación y liderazgo.

GEMMA BAZ
Responsable de RRHH de Vodafone España

“Necesitamos líderes que entiendan este nuevo entorno digital y se complementen con el equipo”

LUIS BLAS
Director de RRHH de Altadis Iberia

“Llevamos mucho tiempo intentando seducir al cliente y se nos ha olvidado que hay que seducir al candidato”

ANTONIO GÓMEZ
Director Comercial de InfoJobs

“El reto radica en cómo dar respuesta a la exigencia de inmediatez y transparencia de los candidatos”

MAR MEDEIROS
Directora Área Comercial, RSC de Inserta Empleo

“Los incentivos son importantes, pero no lo son todo; importa el compromiso con el proyecto de la empresa”

FERNANDO MERRY DEL VAL
Director Ejecutivo de Formación ICEX

“La crisis ha traído algo bueno, que es la internacionalización; hoy tenemos más de 150.000 empresas exportadoras”

EDELIO RODRÍGUEZ
Socio Equipo de RRHH de Heineken España

“Es importante formar e informar a las personas encargadas de detectar y captar ese talento”

EUGENIO SORIA
Director de RRHH de Siemens

“En la actualidad, la imagen de marca de la compañía y su reputación funcionan como incentivo”

ENRIQUE PUIG DEVLOO
Director de RRHH de Ikea

“El líder tiene que perder parte de su control si quiere aprovechar todo el talento que tiene en sus equipos”

JUAN TINOCO FEBERERO
Director de RRHH de LG en España

“Hay que identificar qué persona tiene capacidad de adaptación al cambio para decidir quién cambia de destino”

JORGE JIMÉNEZ URIZAR
Director de Compensación y Talento de Aon Hewitt

“Hay que tener en cuenta al empleado en la asignación de destino para que sea una experiencia gratificante”

RICARDO BACCHINI
Director de RRHH de Volkswagen Group España

“Somos totalmente abiertos a la hora de dejar al candidato hablar con cualquiera de los trabajadores del grupo”



Espacio C4

Un nuevo concepto del lugar de trabajo

La tasadora Gesvalt se muda al edificio Cuzco IV en Madrid

Gesvalt ha trasladado sus oficinas al edificio Cuzco IV en Paseo de la Castellana 141 de Madrid. Ocupará una planta completa con una superficie de más de 1.300 m2. Este edificio es conocido por contar con una zona de entretenimiento para los empleados de todo el inmueble: [el Espacio C4](#).

Las razones por las que la compañía se ha trasladado son porque quería estar en el distrito financiero y de negocios de la capital y por el fuerte crecimiento de la empresa.

Las nuevas oficinas de Gesvalt responden al compromiso de la compañía con el medioambiente (con la reducción del consumo energético y de papel), así como al bienestar de sus empleados y la búsqueda de un espacio moderno, tecnológico que favorezca la innovación y la productividad.

El proyecto de interiorismo ha querido reflejar la filosofía de trabajo de la compañía inspirada en Kaizen, una disciplina japonesa basada en la mejora continua. En este sentido, se han primado los espacios luminosos con complementos de colores neutros y claros. Las oficinas cuentan también con espacios de ordenación que facilitan la productividad y la optimización del tiempo y del espacio.

El edificio Cuzco IV es propiedad de la firma patrimonialista Inversiones y Patrimonio Castellana. Ha diseñado el Espacio C4, que dispone de salas para que los más de 1.000 empleados de las empresas inquilinas (más de 14 firmas) puedan hacer yoga, pilates, ir a fisioterapia o hacerse la manicura o pedicura. Cuenta también con charlas de expertos y profesionales de campos tan dispares como la escalada, la superación personal, o de coaching.

TEMAS CLAROS

Leopoldo Abadía: «Todos los impuestos que se puedan subir, se subirán»

27 agosto, 2017

Este profesor jubilado del IESE y autor de una de las explicaciones más famosas de la recesión económica cree que la crisis aún no ha terminado... y que hemos aprendido poco de ella ABC.27/08/17.-Leopoldo Abadía es un joven de 83 años que saltó a los medios de comunicación gracias a su explicación de la última crisis. En la actualidad se le considera un analista económico y un referente para analizar la situación actual. Tras su charla «La sensatez y el optimismo para afrontar nuestro día a día» que ofreció en el Espacio C4 del edificio Cuzco IV, en un ciclo de conferencias destinadas a cuidar el talento de los inquilinos de las empresas del edificio, respondió a las preguntas de ABC.



-Siendo usted ingeniero ¿cómo se le ocurrió dedicarse a escribir libros para que la gente de a pie entendiese la economía?

-El 27 de enero de 2004 comencé a hacer un diccionario personal con términos que encontraba en el periódico. Hubo un momento en el que apunté una palabra que empezaba a encontrar mucho y esta palabra era «crisis». Recopilé toda la información y en lugar de escribir dos o tres líneas, que era lo que solía hacer, conseguí escribir dos o tres páginas. Ese documento poco después se lo envié a un amigo sin firmar. Lo que ocurrió es que se compartió miles de veces y me llegó a mí enviado por no-sé-quié. Lo gracioso es que venía acompañado de una nota que decía «no sabemos quién lo ha escrito pero creemos que se trata de un joven universitario». Así que me reí mucho.

Al poco tiempo me llamaron de una editorial y pensé que me llamaban para venderme un libro, pero no. Me llamaban para encargarme un libro. Yo en treinta años no había escrito nada. Desde ese día hasta hoy llevo escritos tres libros y resulta que soy «escritor».

ENTREVISTA

Leopoldo Abadía: "Todos los impuestos que se puedan subir, se subirán"

27/08/2017 - 09:08 Dolores Gómez

Leopoldo Abadía es un joven de 83 años que saltó a los medios de comunicación gracias a su explicación de la última crisis. En la actualidad se le considera un analista económico y un referente para analizar la situación actual. Tras su charla «La sensatez y el optimismo para afrontar nuestro día a día» que ofreció en el Espacio C4 del edificio Cuzco IV, en un ciclo de conferencias destinadas a cuidar el talento de los inquilinos de las empresas del edificio, respondió a las preguntas de ABC.



Leopoldo Abadía

-Siendo usted ingeniero ¿cómo se le ocurrió dedicarse a escribir libros para que la gente de a pie entendiese la economía?

-El 27 de enero de 2004 comencé a hacer un diccionario personal con términos que encontraba en el periódico. Hubo un momento en el que apunté una palabra que empezaba a encontrar mucho y esta palabra era «crisis». Recopilé toda la información y en lugar de escribir dos o tres líneas, que era lo que solía hacer, conseguí escribir dos o tres páginas. Ese documento poco después se lo envié a un amigo sin firmar. Lo que ocurrió es que se compartió miles de veces y me llegó a mí enviado por no-sé-quié. Lo gracioso es que venía acompañado de una nota que decía «no sabemos quién lo ha escrito pero creemos que se trata de un joven universitario». Así que me reí mucho. Al poco tiempo me llamaron de una editorial y pensé que me llamaban para venderme un libro, pero no. Me llamaban para encargarme un libro. Yo en treinta años no había escrito nada. Desde ese día hasta hoy llevo escritos tres libros y resulta que soy «escritor».

-¿Cree usted que hemos salido de la crisis como reflejan las estadísticas?

-No, claro no. Tan solo hay que saberse tres cifras. La primera sería el déficit, lo que gastamos menos lo que ingresamos. Eso pasa en las mejores familias, si ingresas 100 y gastas 200 ¿qué tal vas? Mal. Ya se ha entendido. Tenemos un déficit de 91.000 millones de euros. Resulta que con la UE nos habíamos comprometido a que la diferencia no fuese más de 30.000. Hemos llegado este año a 43.000 y hemos conseguido mejorar la cifra en estos años.

El segundo problema es la deuda. Tenemos una deuda de un billón de euros, que es igual al PIB español. Somos una familia que debe al año lo mismo que gana. Es decir, lo podemos pagar pero no comemos. En la deuda estamos peor. La última cifra es la de personas sin empleo. En eso estamos mejor, aunque algunos empleos sean algo peores.

-¿Cómo se podría mejorar el déficit sin llevar a cabo nuevos ajustes?

-Lo que puede hacer el Estado es lo mismo que puede hacer la familia: subir el alquiler del apartamento en la playa, retrasar pagos en la farmacia y vender el armario de la abuela. Pues el Estado exactamente igual. La primera idea clara que hay que tener es que todo impuesto que se pueda subir se subirá. Mañana cuando suba un impuesto no te pongas nerviosa y piensa «ya lo sabía». La segunda cosa que puede hacer el Estado es endeudarse, pero cuando te prestan dinero hay que devolverlo y además hay que pagar intereses. Ahora que los intereses son bajos solo pagamos 31.000 millones. Como mañana suban los intereses, nos subirán los impuestos de forma brutal. En tercer lugar venderán el armario, por lo tanto todo lo que se pueda privatizar se privatizará. La última cosa que puede hacer es retrasar pagos, cuando se hablaba de retrasar la edad de jubilación se sabía que ocurriría, porque eso no es otra cosa que retrasar pagos. Por otra parte, lo que se puede hacer es gastar menos y eso son los famosos recortes.

Oficinas

Gesvalt se traslada al edificio Cuzco IV en el Paseo de la Castellana 141



La compañía ocupa una planta de 1.300 m2 inspirada en la disciplina japonesa "Kaizen".

La empresa líder en consultoría, valoración y propiedades servicios ha trasladado sus oficinas al edificio Cuzco IV en Paseo de la Castellana 141 de Madrid, donde ocupará una planta completa de más de 1.300 m² de

superficie en el centro empresarial de la capital, muy cerca de sus principales clientes. El traslado está alineado con la expansión de Gesvalt soportada por el crecimiento de su negocio, diversificación de servicios y aumento de clientes. La gestión integral del proyecto ha sido realizada por Gesvalt Property Services, mientras que el proyecto de interiorismo ha sido ejecutado y coordinado por Gärna Estudio. La nueva sede en Madrid de la compañía que preside **Germán Casaseca** es moderna, ecológica y "Kaizen"; en la medida que responde al compromiso que la empresa mantiene con el respeto al medioambiente, así como al bienestar de sus empleados y la búsqueda de un espacio moderno y tecnológico que favorezca la innovación y la productividad. Además, el proyecto de interiorismo ha querido reflejar la filosofía de trabajo de Gesvalt inspirada en "Kaizen", una disciplina japonesa basada en la mejora continua.

madriddigital

Edificio IV expone los 4 fundamentos de la 'Smart Office'

4 octubre, 2017 admin Empresas 0



Eficiencia energética, comunicación fluida o políticas de bienestar; las nuevas oficinas inteligentes llegan a España con el objetivo de cuidar el principal activo de las empresas: el talento de sus trabajadores. Edificio Cuzco IV expone los básicos que debe cumplir nuestro lugar habitual de trabajo para ser un inmueble inteligente

Cada vez más empresas entienden que convertir su oficina en una *smart office* es rentable: aumenta el bienestar de los profesionales que incide directamente en el nivel de productividad y el rendimiento. Son edificios que simplifican y hacen más cómoda su habitabilidad, cuentan con controles lumínicos y climáticos, facilitan los desplazamientos de personas tanto en horizontal como en vertical y cuentan con grandes espacios de paso y potentes ascensores, rápidos y seguros. Edificio Cuzco IV reúne los cuatro principios básicos de las oficinas inteligentes:

1. La eficiencia energética

Para hacer un uso más eficaz de nuestros recursos, -y llevar a cabo acciones que rebajen el impacto medioambiental y aumenten la eficiencia energética-, es necesario construir entornos inteligentes de trabajo y hacer un uso eficiente de dispositivos inteligentes que regulen la temperatura de los edificios empresariales: mediante sistemas de calefacción y climatización sectoriales que permiten un menor consumo eléctrico. Además, el aprovechamiento de la luz natural junto con una distribución óptima para aprovechar la ventilación natural favorece el ahorro de energía. Sin olvidar la renovación de los sistemas de iluminación: la utilización de bombillas de bajo consumo tipo LED supone un potencial de ahorro.

2. La comunicación fluida de los actores entre sí

Dotar a las oficinas de los mecanismos necesarios para que la comunicación sea abierta, transparente y rápida entre empleados, directivos, clientes y proveedores se convierte en una prioridad para las oficinas inteligentes. Ganan protagonismo los espacios para el coworking, es decir, lugares dentro del propio edificio dónde los profesionales puedan conectar, compartir experiencias, abrirse a nuevas ideas y crear oportunidades profesionales y personales entre y para sus miembros. Son lugares que a su vez favorecen la retención de talento en la empresa porque hace que los profesionales se sientan más motivados.

3. El uso de espacios para el esparcimiento

Cada vez son más esenciales los espacios para el esparcimiento porque mejoran el bienestar de los empleados. La clave está en el sentimiento de conexión con otros profesionales y en facilitar a los empleados un lugar donde poder llevar a cabo pequeños descansos en escenarios de mucho estrés. Es decir, oficinas en las que hay una terraza, un café o un restaurante. Son las oficinas en las que te gustaría trabajar y muchos ya cuentan con una agradable cafetería donde los trabajadores pueden tomar un café leyendo un libro, y tener un almuerzo con comida saludable. Además, algunas de estas cafeterías cuentan con prestaciones que ayudan a la conciliación familiar, como por ejemplo, un servicio de meriendas para llevar a la hora de recoger a los niños del colegio.

Edificio IV expone los 4 fundamentos de la 'Smart Office'

Eficiencia energética, comunicación fluida o políticas de bienestar; las nuevas oficinas inteligentes llegan a España con el objetivo de cuidar el principal activo de las empresas: el talento de sus trabajadores. Edificio Cuzco IV expone los básicos que debe cumplir nuestro lugar habitual de trabajo para ser un inmueble inteligente



Cada vez más empresas entienden que convertir su oficina en una *smart office* es rentable: aumenta el bienestar de los profesionales que incide directamente en el nivel de productividad y el rendimiento. Son edificios que simplifican y hacen más cómoda su habitabilidad, cuentan con controles lumínicos y climáticos, facilitan los desplazamientos de personas tanto en horizontal como en vertical y cuentan con grandes espacios de paso y potentes ascensores, rápidos y seguros. Edificio Cuzco IV reúne los cuatro principios básicos de las oficinas inteligentes:

1. La eficiencia energética

Para hacer un uso más eficaz de nuestros recursos, -y llevar a cabo acciones que rebajen el impacto medioambiental y aumenten la eficiencia energética-, es necesario construir entornos inteligentes de trabajo y hacer un uso eficiente de dispositivos inteligentes que regulen la temperatura de los edificios empresariales: mediante sistemas de calefacción y climatización sectoriales que permiten un menor consumo eléctrico. Además, el aprovechamiento de la luz natural junto con una distribución óptima para aprovechar la ventilación natural favorece el ahorro de energía. Sin olvidar la renovación de los sistemas de iluminación: la utilización de bombillas de bajo consumo tipo LED supone un potencial de ahorro.

2. La comunicación fluida de los actores entre sí

Dotar a las oficinas de los mecanismos necesarios para que la comunicación sea abierta, transparente y rápida entre empleados, directivos, clientes y proveedores se convierte en una prioridad para las oficinas inteligentes. Ganan protagonismo los espacios para el coworking, es decir, lugares dentro del propio edificio dónde los profesionales puedan conectar, compartir experiencias, abrirse a nuevas ideas y crear oportunidades profesionales y personales entre y para sus miembros. Son lugares que a su vez favorecen la retención de talento en la empresa porque hace que los profesionales se sientan más motivados.

3. El uso de espacios para el esparcimiento

Cada vez son más esenciales los espacios para el esparcimiento porque mejoran el bienestar de los empleados. La clave está en el sentimiento de conexión con otros profesionales y en facilitar a los empleados un lugar donde poder llevar a cabo pequeños descansos en escenarios de mucho estrés. Es decir, oficinas en las que hay una terraza, un café o un restaurante. Son las oficinas en las que te gustaría trabajar y muchos ya cuentan con una agradable cafetería donde los trabajadores pueden tomar un café leyendo un libro, y tener un almuerzo con comida saludable. Además, algunas de estas cafeterías cuentan con prestaciones que ayudan a la conciliación familiar, como por ejemplo, un servicio de meriendas para llevar a la hora de recoger a los niños del colegio.

4. Las políticas de bienestar

Contar con políticas que tengan un impacto positivo en la calidad de vida de los empleados incrementa la productividad, genera mayores niveles de compromiso, reduce las tasas de absentismo con menos empleados de baja a causa de su mala salud, y por último, mejoran el posicionamiento de la empresa para atraer y retener el talento. Hacer deporte, asistir a una sesión de meditación o practicar yoga son sólo algunas de las actividades que se pueden hacer sin salir de la oficina en compañías que apuestan por este nuevo modelo de producción. Además, entre las últimas iniciativas saludables algunas oficinas empiezan a incentivar a empleados que vayan en bici a trabajar.

Edificio IV expone los 4 fundamentos de la 'Smart Office'

Eficiencia energética, comunicación fluida o políticas de bienestar; las nuevas oficinas inteligentes llegan a España con el objetivo de cuidar el principal activo de las empresas: el talento de sus trabajadores. Edificio Cuzco IV expone los básicos que debe cumplir nuestro lugar habitual de trabajo para ser un inmueble inteligente

Publicado en Madrid el 04.10.2017 9:32:04 en Inmobiliaria, Madrid, Recursos humanos/empresa



Cada vez más empresas entienden que convertir su oficina en una *smart office* es rentable: aumenta el bienestar de los profesionales que incide directamente en el nivel de productividad y el rendimiento. Son edificios que simplifican y hacen más cómoda su habitabilidad, cuentan con controles lumínicos y climáticos, facilitan los desplazamientos de personas tanto en horizontal como en vertical y cuentan con grandes espacios de paso y potentes ascensores, rápidos y seguros. Edificio Cuzco IV reúne los cuatro principios básicos de las oficinas inteligentes:

1. La eficiencia energética

Para hacer un uso más eficaz de nuestros recursos, -y llevar a cabo acciones que rebajen el impacto medioambiental y aumenten la eficiencia energética-, es necesario construir entornos inteligentes de trabajo y hacer un uso eficiente de dispositivos inteligentes que regulen la temperatura de los edificios empresariales: mediante sistemas de calefacción y climatización sectoriales que permiten un menor consumo eléctrico. Además, el aprovechamiento de la luz natural junto con una distribución óptima para aprovechar la ventilación natural favorece el ahorro de energía. Sin olvidar la renovación de los sistemas de iluminación: la utilización de bombillas de bajo consumo tipo LED supone un potencial de ahorro.

2. La comunicación fluida de los actores entre sí

Dotar a las oficinas de los mecanismos necesarios para que la comunicación sea abierta, transparente y rápida entre empleados, directivos, clientes y proveedores se convierte en una prioridad para las oficinas inteligentes. Ganan protagonismo los espacios para el *coworking*, es decir, lugares dentro del propio edificio dónde los profesionales puedan conectar, compartir experiencias, abrirse a nuevas ideas y crear oportunidades profesionales y personales entre y para sus miembros. Son lugares que a su vez favorecen la retención de talento en la empresa porque hace que los profesionales se sientan más motivados.

3. El uso de espacios para el esparcimiento

Cada vez son más esenciales los espacios para el esparcimiento porque mejoran el bienestar de los empleados. La clave está en el sentimiento de conexión con otros profesionales y en facilitar a los empleados un lugar donde poder llevar a cabo pequeños descansos en escenarios de mucho estrés. Es decir, oficinas en las que hay una terraza, un café o un restaurante. Son las oficinas en las que te gustaría trabajar y muchos ya cuentan con una agradable cafetería donde los trabajadores pueden tomar un café leyendo un libro, y tener un almuerzo con comida saludable. Además, algunas de estas cafeterías cuentan con prestaciones que ayudan a la conciliación familiar, como por ejemplo, un servicio de meriendas para llevar a la hora de recoger a los niños del colegio.

4. Las políticas de bienestar

Contar con políticas que tengan un impacto positivo en la calidad de vida de los empleados incrementa la productividad, genera mayores niveles de compromiso, reduce las tasas de absentismo con menos empleados de baja a causa de su mala salud, y por último, mejoran el posicionamiento de la empresa para atraer y retener el talento. Hacer deporte, asistir a una sesión de meditación o practicar yoga son sólo algunas de las actividades que se pueden hacer sin salir de la oficina en compañías que apuestan por este nuevo modelo de producción. Además, entre las últimas iniciativas saludables algunas oficinas empiezan a incentivar a empleados que vayan en bici a trabajar.

Estos cuatro principios ya han sido aplicados por Edificio Cuzco IV en la puesta en marcha de su iniciativa Espacio C4. En palabras de Gabriela Rodríguez, responsable de Gestión Comercial y Marketing de Edificio Cuzco IV, "Espacio C4 es una novedosa iniciativa destinada a potenciar el talento de los profesionales de las distintas empresas con sede en el edificio, a través de un ambicioso programa con servicios que incluyen clases de yoga y pilates, un nuevo taller de mindfulness, charlas y conferencias punteras. El objetivo de este proyecto es que las empresas retengan el talento de sus empleados".

Edificio IV expone los 4 fundamentos de la 'Smart Office'

socialrrhh 3 octubre, 2017 0 Comentarios



Cada vez más empresas entienden que convertir su oficina en una *smart office* es rentable: aumenta el bienestar de los profesionales que incide directamente en el nivel de productividad y el rendimiento. Son edificios que simplifican y hacen más cómoda su habitabilidad, cuentan con controles lumínicos y climáticos, facilitan los desplazamientos de personas tanto en horizontal como en vertical y cuentan con grandes espacios de paso y potentes ascensores, rápidos y seguros. Edificio Cuzco IV reúne los cuatro principios básicos de las oficinas inteligentes:

1. La eficiencia energética

Para hacer un uso más eficaz de nuestros recursos, -y llevar a cabo acciones que rebajen el impacto medioambiental y aumenten la eficiencia energética-, es necesario construir entornos inteligentes de trabajo y hacer un uso eficiente de dispositivos inteligentes que regulen la temperatura de los edificios empresariales: mediante sistemas de calefacción y climatización sectoriales que permiten un menor consumo eléctrico. Además, el aprovechamiento de la luz natural junto con una distribución óptima para aprovechar la ventilación natural favorece el ahorro de energía. Sin olvidar la renovación de los sistemas de iluminación: la utilización de bombillas de bajo consumo tipo LED supone un potencial de ahorro.

2. La comunicación fluida de los actores entre sí

Dotar a las oficinas de los mecanismos necesarios para que la comunicación sea abierta, transparente y rápida entre empleados, directivos, clientes y proveedores se convierte en una prioridad para las oficinas inteligentes. Ganan protagonismo los espacios para el *coworking*, es decir, lugares dentro del propio edificio dónde los profesionales puedan conectar, compartir experiencias, abrirse a nuevas ideas y crear oportunidades profesionales y personales entre y para sus miembros. Son lugares que a su vez favorecen la retención de talento en la empresa porque hace que los profesionales se sientan más motivados.

3. El uso de espacios para el esparcimiento

Cada vez son más esenciales los espacios para el esparcimiento porque mejoran el bienestar de los empleados. La clave está en el sentimiento de conexión con otros profesionales y en facilitar a los empleados un lugar donde poder llevar a cabo pequeños descansos en escenarios de mucho estrés. Es decir, oficinas en las que hay una terraza, un café o un restaurante. Son las oficinas en las que te gustaría trabajar y muchos ya cuentan con una agradable cafetería donde los trabajadores pueden tomar un café leyendo un libro, y tener un almuerzo con comida saludable. Además, algunas de estas cafeterías cuentan con prestaciones que ayudan a la conciliación familiar, como por ejemplo, un servicio de meriendas para llevar a la hora de recoger a los niños del colegio.

4. Las políticas de bienestar

Contar con políticas que tengan un impacto positivo en la calidad de vida de los empleados incrementa la productividad, genera mayores niveles de compromiso, reduce las tasas de absentismo con menos empleados de baja a causa de su mala salud, y por último, mejoran el posicionamiento de la empresa para atraer y retener el talento. Hacer deporte, asistir a una sesión de meditación o practicar yoga son sólo algunas de las actividades que se pueden hacer sin salir de la oficina en compañías que apuestan por este nuevo modelo de producción. Además, entre las últimas iniciativas saludables algunas oficinas empiezan a incentivar a empleados que vayan en bici a trabajar.

Estos cuatro principios ya han sido aplicados por Edificio Cuzco IV en la puesta en marcha de su iniciativa Espacio C4. En palabras de Gabriela Rodríguez, responsable de Gestión Comercial y Marketing de Edificio Cuzco IV, "Espacio C4 es una novedosa iniciativa destinada a potenciar el talento de los profesionales de las distintas empresas con sede en el edificio, a través de un ambicioso programa con servicios que incluyen clases de yoga y pilates, un nuevo taller de mindfulness, charlas y conferencias punteras. El objetivo de este proyecto es que las empresas retengan el talento de sus empleados".

Edificio IV expone los 4 fundamentos de la 'Smart Office'

Eficiencia energética, comunicación fluida o políticas de bienestar; las nuevas oficinas inteligentes llegan a España con el objetivo de cuidar el principal activo de las empresas: el talento de sus trabajadores. Edificio Cuzco IV expone los básicos que debe cumplir nuestro lugar habitual de trabajo para ser un inmueble inteligente

Publicado en Madrid el 04.10.2017 9:32:04 en Inmobiliaria, Madrid, Recursos humanos/empresa



Cada vez más empresas entienden que convertir su oficina en una *smart office* es rentable: aumenta el bienestar de los profesionales que incide directamente en el nivel de productividad y el rendimiento. Son edificios que simplifican y hacen más cómoda su habitabilidad, cuentan con controles lumínicos y climáticos, facilitan los desplazamientos de personas tanto en horizontal como en vertical y cuentan con grandes espacios de paso y potentes ascensores, rápidos y seguros. Edificio Cuzco IV reúne los cuatro principios básicos de las oficinas inteligentes:

1. La eficiencia energética

Para hacer un uso más eficaz de nuestros recursos, -y llevar a cabo acciones que rebajen el impacto medioambiental y aumenten la eficiencia energética-, es necesario construir entornos inteligentes de trabajo y hacer un uso eficiente de dispositivos inteligentes que regulen la temperatura de los edificios empresariales: mediante sistemas de calefacción y climatización sectoriales que permiten un menor consumo eléctrico. Además, el aprovechamiento de la luz natural junto con una distribución óptima para aprovechar la ventilación natural favorece el ahorro de energía. Sin olvidar la renovación de los sistemas de iluminación: la utilización de bombillas de bajo consumo tipo LED supone un potencial de ahorro.

2. La comunicación fluida de los actores entre sí

Dotar a las oficinas de los mecanismos necesarios para que la comunicación sea abierta, transparente y rápida entre empleados, directivos, clientes y proveedores se convierte en una prioridad para las oficinas inteligentes. Ganan protagonismo los espacios para el *coworking*, es decir, lugares dentro del propio edificio dónde los profesionales puedan conectar, compartir experiencias, abrirse a nuevas ideas y crear oportunidades profesionales y personales entre y para sus miembros. Son lugares que a su vez favorecen la retención de talento en la empresa porque hace que los profesionales se sientan más motivados.

3. El uso de espacios para el esparcimiento

Cada vez son más esenciales los espacios para el esparcimiento porque mejoran el bienestar de los empleados. La clave está en el sentimiento de conexión con otros profesionales y en facilitar a los empleados un lugar donde poder llevar a cabo pequeños descansos en escenarios de mucho estrés. Es decir, oficinas en las que hay una terraza, un café o un restaurante. Son las oficinas en las que te gustaría trabajar y muchos ya cuentan con una agradable cafetería donde los trabajadores pueden tomar un café leyendo un libro, y tener un almuerzo con comida saludable. Además, algunas de estas cafeterías cuentan con prestaciones que ayudan a la conciliación familiar, como por ejemplo, un servicio de meriendas para llevar a la hora de recoger a los niños del colegio.

4. Las políticas de bienestar

Contar con políticas que tengan un impacto positivo en la calidad de vida de los empleados incrementa la productividad, genera mayores niveles de compromiso, reduce las tasas de absentismo con menos empleados de baja a causa de su mala salud, y por último, mejoran el posicionamiento de la empresa para atraer y retener el talento. Hacer deporte, asistir a una sesión de meditación o practicar yoga son sólo algunas de las actividades que se pueden hacer sin salir de la oficina en compañías que apuestan por este nuevo modelo de producción. Además, entre las últimas iniciativas saludables algunas oficinas empiezan a incentivar a empleados que vayan en bici a trabajar.

Estos cuatro principios ya han sido aplicados por Edificio Cuzco IV en la puesta en marcha de su iniciativa Espacio C4. En palabras de Gabriela Rodríguez, responsable de Gestión Comercial y Marketing de Edificio Cuzco IV, "Espacio C4 es una novedosa iniciativa destinada a potenciar el talento de los profesionales de las distintas empresas con sede en el edificio, a través de un ambicioso programa con servicios que incluyen clases de yoga y pilates, un nuevo taller de mindfulness, charlas y conferencias punteras. El objetivo de este proyecto es que las empresas retengan el talento de sus empleados".

“Tener tu empresa es casi una tortura”

El Premio Nacional de Moda se martiriza con ese “dolor” desde el año 2011. No es masoquismo, sino necesidad de “arriesgar para ser feliz”. Por ahora, la ruleta rusa a la que juega le ha salido bien: ha lanzado una segunda marca para hombres y ya vende en Japón.

Nerea Serrano, Madrid

Se nota que Moisés Nieto (Úbeda, 1984) es diseñador de moda. La radiografía visual que hace de la ropa de quien le entrevista es lo suficientemente rápida para no resultar descortés a la vez que examinadora para conocer el estilo de su interlocutor. Gajes del oficio. Una profesión que veía lejana cuando trabajaba los fines de semana con su familia en los olivares de Jaén, donde las revistas de moda eran algo exótico. Se formó, viajó y empezó a ganar premios. Que si el galardón L'Oréal a la mejor colección de la pasarela EGO, que si un proyecto con la Casa Valentino... Y en plenas mieles del éxito, a Nieto le dio por el suicidio (metafóricamente, claro). Montó su propia firma de moda para “no tirar a la basura todo ese tiempo de trabajo”. En su epitafio ficticio habría escrito: “Aquí yace un hombre que renunció a un buen sueldo y a la tranquilidad, pero que vivió arriesgando”.

— ¿Tan malo es montar una empresa o son exageraciones de modisto?

Tener la tuya propia es casi un suicidio porque es una lucha constante. Yo sin darme cuenta tenía una compañía, pero no sabía cómo funcionaba y cómo ser empresario. Además, el 80% de mi tiempo es para hablar con proveedores, contestar emails, apagar fuegos... y sólo el 20% restante para diseñar, que es mi verdadero trabajo, pero hasta que la empresa no crezca el doble, es lo que toca hacer. A mí lo que más me cuesta es gestionar el dinero.

— Quizá podría haber fichado por alguna firma emblemática.

Quería mantener mi marca y no sé vivir sin arriesgar, aunque me suponga quebraderos de cabeza. Acomodarme no me hace feliz.



Moisés Nieto, en el Espacio C4 del Edificio Cuzco IV de Madrid, donde impartió una charla sobre moda.

— Qué tiempos aquellos entre olivos o cuando era dependiente de **Bimba y Lola**, ¿no?

Yo llegué a Madrid con ansias de aprender y compaginé toda la carrera con el trabajo. Me gustaba analizar las prendas y hablar con los clientes. Después me uní al equipo creativo de Bimba y Lola.

— ¿Es un sector complicado?

El mundo del diseño es el más difícil del mundo. Las grandes empresas han devaluado el producto porque ahora una camiseta de 29 euros nos parece cara, pero eso es sólo lo que a mí me cuesta la tela. Mis prendas cuestan entre 50 y 700 euros porque, entre otras cosas, todas las materias primas vienen de España o Italia.

la fuerza de las redes sociales y en la venta online.

Hay que apostar por Internet al 100% porque es un escaparate abierto al mundo. Vendemos online desde hace cuatro años y el 60% de nuestras ventas vienen de la Red. Nuestra estrategia es “menos tiendas físicas y más negocio online”.

— ¿Por eso no tiene tiendas propias?

Eso es, no son recomendables. No necesitas una tienda con tu nombre para vender en el extranjero. Por ejemplo, mis creaciones están disponibles en uno de los mayores *concept store* de Japón.

— ¿Los desfiles sí son necesarios?

La pasarela de toda la vida está obsoleta, aunque sí hay que hacer presentaciones novedosas para dar a conocer tu producto.

— Y el impacto de que una famosa lleve un diseño suyo a los Goya está demodé ¿no?

No supone una gran diferencia. Te puede dar algo de visibilidad, pero no tiene impacto en tus ventas.

— ¿Qué dice su familia de su trabajo?

Al principio no se lo tomaban muy en serio, pero hice un pequeño desfile en Granada en el que puse mucho empeño y les convencí. Mis padres no saben exactamente qué es lo que hago, pero están contentos. Están orgullosos porque se les acercan para decirles que han visto a su hijo con la Reina Letizia [quien le otorgó el Premio Nacional de Moda en la categoría de nuevo valor el pasado verano].

— ¿Y ahora qué?

Este año hemos lanzado *Dos Studio*, la primera línea masculina, y quiero que la empresa crezca poco a poco, sin prisa. ¿Que mañana vendo la marca Moisés Nieto? Pues fundo otra y listo.

— Pero hay un público para todo.

Si es como en el mundo de la gastronomía: puedes comerte una hamburguesa o un plato gourmet, tú eliges. Quien no compre en Zara que levante la mano.

— ¿Usted compra?

No, porque es tirarme piedras contra mi propio tejado.

— Pero, sin embargo, sí ha colaborado con marcas como **H&M** o **El Corte Inglés**. ¿Doble vara de medir?

Colaboro cuando es un proyecto concreto con el que comparto los valores. Además, esas sinergias te permiten crecer y no suponen una atadura.

— Como buen ‘Millennial’ creará en

“El 80% del tiempo es para solucionar problemas o tratar con proveedores, y sólo el 20% para diseñar. Nadie te enseña a ser empresario”

“La mayor parte de mis ventas vienen de Internet. No creo ni en las tiendas propias ni en los desfiles convencionales”

Cuzco IV expone cinco consejos para aumentar la productividad durante el invierno

Edificio Cuzco IV enumera una serie de recomendaciones para que las empresas mejoren el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores durante los meses más fríos del año

Publicado en Madrid el 04.12.2017 14:41:55 en Inmobiliaria, Construcción-Arquitectura, Industria y energía, Recursos humanos/empresa



El próximo 21 de diciembre da comienzo oficialmente el invierno, aunque muchas oficinas ya llevan semanas con la calefacción encendida. Y es que el frío puede ser el mayor enemigo de la productividad de los empleados: un estudio de la Cornell University demostró que el trabajo por debajo de los 20 grados nos convierte en la mitad de productivos. No solo el frío, aspectos como una alimentación saludable o la flexibilidad de horarios pueden lograr que los trabajadores estén comprometidos y permiten crear una atmósfera de trabajo adecuada durante los meses de invierno. Edificio Cuzco IV, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, expone los cinco consejos para conseguir el aumento de la productividad en este periodo invernal:

1. Temperatura adecuada en la oficina. La temperatura es sin duda un factor determinante que puede afectar al desempeño, tanto el calor como el frío pueden disminuir la productividad. Según el Ministerio de Trabajo, la temperatura ideal en una oficina oscila entre los 17 y los 27 grados cuando se realizan trabajos sedentarios y entre los 14 y los 24 grados cuando el trabajo requiere más actividad física. Además, es recomendable una correcta ventilación. Para garantizar el bienestar térmico en las oficinas, lo ideal es que los edificios cuenten con buenos sistemas de aislamiento que impidan la entrada del frío, así como calefacción sectorizada que distribuya el calor por estancias, climatizando únicamente la zona deseada.

2. Alimentación saludable. Cuidar la alimentación en invierno es muy importante. Con la llegada del frío, es recomendable una mayor ingesta calórica y de productos de temporada para combatir directamente el frío y aportar los nutrientes necesarios para favorecer la productividad (guisos, sopas, cocidos... los denominados platos ‘de cuchara’). Además, es aconsejable el consumo de café caliente o infusiones. Para que el cerebro obtenga energía rápidamente en invierno, los mejores alimentos son el azúcar, la miel, las frutas o las mermeladas, ya que el cuerpo las absorbe rápidamente y los transforma en glucosa. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con una carta de temporada *ad hoc* en su restaurante Do Eat con muchas propuestas que favorecen el aumento de la productividad.

3. Servicios *In the House*. Uno de los principales problemas a los que se enfrentan los profesionales en sus lugares de trabajo es la imposibilidad de compaginar su jornada laboral con su vida personal (desde poder hacer la compra, hasta poder ir al gimnasio o sacar tiempo para comer adecuadamente), un problema que se acentúa con la llegada de frío y el mal tiempo. Es por eso que las nuevas oficinas eficientes cada vez ofrecen un mayor número de servicios a sus inquilinos, sin necesidad de salir del edificio: desde cafetería, gimnasio o servicio de paquetería hasta guardería o espacios de coworking. Por ejemplo, el Edificio Cuzco IV ofrece varios servicios dentro del propio edificio que permiten a los empleados gestionar su tiempo sin necesidad de salir de su lugar de trabajo: desde un servicio de manicura hasta la posibilidad de recibir la compra en la oficina. Además Espacio C4, en la primera planta de Edificio Cuzco IV, organiza cada mes sus Lunch&Learn, un ciclo de conferencias motivacionales con los profesionales más exitosos de diferentes áreas de influencia.

4. Horarios Flexibles. Está comprobado que la implantación de horarios flexibles y el trabajo por objetivos aumenta la productividad de los empleados. Con la llegada del invierno, las horas de luz disminuyen notablemente y cada vez son más las empresas que permiten que sean los empleados los que escojan su hora de entrada y de salida o permiten el teletrabajo. Esto está alineado con la tendencia a racionalizar los horarios laborales con el objetivo de incrementar la calidad de vida y adaptarse a los horarios del resto de países europeos.

5. Ejercicio antes de la jornada laboral: Los estiramientos u otras rutinas de ejercicios son especialmente adecuadas para entrar en calor, combatir contracturas derivadas de las bajas temperaturas y las malas posturas. La posibilidad de hacer ejercicio 30 minutos al día antes de empezar la jornada laboral fomenta la creatividad de los trabajadores y les ayuda a concentrarse mejor. Es por eso que Edificio Cuzco IV desarrolla un completo programa de sesiones matinales de pilates y Yoga destinado a mitigar las consecuencias que sufren los empleados al estar largos periodos de tiempo sentados.

Cuzco IV expone cinco consejos para aumentar la productividad durante el invierno

Edificio Cuzco IV enumera una serie de recomendaciones para que las empresas mejoren el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores durante los meses más fríos del año

Publicado en Madrid el 04.12.2017 14:41:55 en Inmobiliaria, Construcción-Arquitectura, Industria y energía, Recursos humanos/empresa



El próximo 21 de diciembre da comienzo oficialmente el invierno, aunque muchas oficinas ya llevan semanas con la calefacción encendida. Y es que el frío puede ser el mayor enemigo de la productividad de los empleados: un estudio de la Cornell University demostró que el trabajo por debajo de los 20 grados nos convierte en la mitad de productivos. No solo el frío, aspectos como una alimentación saludable o la flexibilidad de horarios pueden lograr que los trabajadores estén comprometidos y permiten crear una atmósfera de trabajo adecuada durante los meses de invierno. Edificio Cuzco IV, el

icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, expone los cinco consejos para conseguir el aumento de la productividad en este periodo invernal:

1. Temperatura adecuada en la oficina. La temperatura es sin duda un factor determinante que puede afectar al desempeño, tanto el calor como el frío pueden disminuir la productividad. Según el Ministerio de Trabajo, la temperatura ideal en una oficina oscila entre los 17 y los 27 grados cuando se realizan trabajos sedentarios y entre los 14 y los 24 grados cuando el trabajo requiere más actividad física. Además, es recomendable una correcta ventilación. Para garantizar el bienestar térmico en las oficinas, lo ideal es que los edificios cuenten con buenos sistemas de aislamiento que impidan la entrada del frío, así como calefacción sectorizada que distribuya el calor por estancias, climatizando únicamente la zona deseada.

2. Alimentación saludable. Cuidar la alimentación en invierno es muy importante. Con la llegada del frío, es recomendable una mayor ingesta calórica y de productos de temporada para combatir directamente el frío y aportar los nutrientes necesarios para favorecer la productividad (guisos, sopas, cocidos... los denominados platos 'de cuchara'). Además, es aconsejable el consumo de café caliente o infusiones. Para que el cerebro obtenga energía rápidamente en invierno, los mejores alimentos son el azúcar, la miel, las frutas o las mermeladas, ya que el cuerpo las absorbe rápidamente y los transforma en glucosa. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con una carta de temporada *ad hoc* en su restaurante Do Eat con muchas propuestas que favorecen el aumento de la productividad.

3. Servicios *In the House*. Uno de los principales problemas a los que se enfrentan los profesionales en sus lugares de trabajo es la imposibilidad de compaginar su jornada laboral con su vida personal (desde poder hacer la compra, hasta poder ir al gimnasio o sacar tiempo para comer adecuadamente), un problema que se acentúa con la llegada de frío y el mal tiempo. Es por eso que las nuevas oficinas eficientes cada vez ofrecen un mayor número de servicios a sus inquilinos, sin necesidad de salir del edificio: desde cafetería, gimnasio o servicio de paquetería hasta guardería o espacios de coworking. Por ejemplo, el Edificio Cuzco IV ofrece varios servicios dentro del propio edificio que permiten a los empleados gestionar su tiempo sin necesidad de salir de su lugar de trabajo: desde un servicio de manicura hasta la posibilidad de recibir la compra en la oficina. Además Espacio C4, en la primera planta de Edificio Cuzco IV, organiza cada mes sus Lunch&Learn, un ciclo de conferencias motivacionales con los profesionales más exitosos de diferentes áreas de influencia.

4. Horarios Flexibles. Está comprobado que la implantación de horarios flexibles y el trabajo por objetivos aumenta la productividad de los empleados. Con la llegada del invierno, las horas de luz disminuyen notablemente y cada vez son más las empresas que permiten que sean los empleados los que escojan su hora de entrada y de salida o permiten el teletrabajo. Esto está alineado con la tendencia a racionalizar los horarios laborales con el objetivo de incrementar la calidad de vida y adaptarse a los horarios del resto de países europeos.

5. Ejercicio antes de la jornada laboral: los estiramientos u otras rutinas de ejercicios son especialmente adecuadas para entrar en calor, combatir contracturas derivadas de las bajas temperaturas y las malas posturas. La posibilidad de hacer ejercicio 30 minutos al día antes de empezar la jornada laboral fomenta la creatividad de los trabajadores y les ayuda a concentrarse mejor. Es por eso que Edificio Cuzco IV desarrolla un completo programa de sesiones matinales de pilates y Yoga destinado a mitigar las consecuencias que sufren los empleados al estar largos periodos de tiempo sentados.

Cuzco IV expone cinco consejos para aumentar la productividad en verano

Edificio Cuzco IV expone una serie de recomendaciones para que las empresas mejoren el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores durante los meses estivales. Un estudio estima que la productividad desciende hasta un 25% en julio y agosto

1. Temperatura adecuada en la oficina. La temperatura es sin duda un factor determinante que puede afectar al desempeño, tanto el calor como el frío pueden disminuir la productividad. Según el Ministerio de Trabajo, la temperatura ideal en una oficina oscila entre los 17 y los 27 grados cuando se realizan trabajos sedentarios y entre los 14 y los 24 grados cuando el trabajo requiere más actividad física. Además, es recomendable una correcta ventilación. Para garantizar el bienestar térmico en las oficinas, lo ideal es que los edificios cuenten con buenos sistemas de aislamiento que impidan la entrada del frío, así como calefacción sectorizada que distribuya el calor por estancias, climatizando únicamente la zona deseada.

2. Alimentación saludable. Cuidar la alimentación en invierno es muy importante. Con la llegada del frío, es recomendable una mayor ingesta calórica y de productos de temporada para combatir directamente el frío y aportar los nutrientes necesarios para favorecer la productividad (guisos, sopas, cocidos... los denominados platos 'de cuchara'). Además, es aconsejable el consumo de café caliente o infusiones. Para que el cerebro obtenga energía rápidamente en invierno, los mejores alimentos son el azúcar, la miel, las frutas o las mermeladas, ya que el cuerpo las absorbe rápidamente y los transforma en glucosa. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con una carta de temporada *ad hoc* en su restaurante Do Eat con muchas propuestas que favorecen el aumento de la productividad.

3. Servicios *In the House*. Uno de los principales problemas a los que se enfrentan los profesionales en sus lugares de trabajo es la imposibilidad de compaginar su jornada laboral con su vida personal (desde poder hacer la compra, hasta poder ir al gimnasio o sacar tiempo para comer adecuadamente), un problema que se acentúa con la llegada de frío y el mal tiempo. Es por eso que las nuevas oficinas eficientes cada vez ofrecen un mayor número de servicios a sus inquilinos, sin necesidad de salir del edificio: desde cafetería, gimnasio o servicio de paquetería hasta guardería o espacios de coworking. Por ejemplo, el Edificio Cuzco IV ofrece varios servicios dentro del propio edificio que permiten a los empleados gestionar su tiempo sin necesidad de salir de su lugar de trabajo: desde un servicio de manicura hasta la posibilidad de recibir la compra en la oficina. Además Espacio C4, en la primera planta de Edificio Cuzco IV, organiza cada mes sus Lunch&Learn, un ciclo de conferencias motivacionales con los profesionales más exitosos de diferentes áreas de influencia.

4. Horarios Flexibles. Está comprobado que la implantación de horarios flexibles y el trabajo por objetivos aumenta la productividad de los empleados. Con la llegada del invierno, las horas de luz disminuyen notablemente y cada vez son más las empresas que permiten que sean los empleados los que escojan su hora de entrada y de salida o permiten el teletrabajo. Esto está alineado con la tendencia a racionalizar los horarios laborales con el objetivo de incrementar la calidad de vida y adaptarse a los horarios del resto de países europeos.

5. Ejercicio antes de la jornada laboral: los estiramientos u otras rutinas de ejercicios son especialmente adecuadas para entrar en calor, combatir contracturas derivadas de las bajas temperaturas y las malas posturas. La posibilidad de hacer ejercicio 30 minutos al día antes de empezar la jornada laboral fomenta la creatividad de los trabajadores y les ayuda a concentrarse mejor. Es por eso que Edificio Cuzco IV desarrolla un completo programa de sesiones matinales de pilates y Yoga destinado a mitigar las consecuencias que sufren los empleados al estar largos periodos de tiempo sentados.

Cuzco IV expone cinco consejos para aumentar la productividad durante el invierno

Edificio Cuzco IV enumera una serie de recomendaciones para que las empresas mejoren el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores durante los meses más fríos del año



El próximo 21 de diciembre da comienzo oficialmente el invierno, aunque muchas oficinas ya llevan semanas con la calefacción encendida. Y es que el frío puede ser el mayor enemigo de la productividad de los empleados: un estudio de la Cornell University demostró que el trabajo por debajo de los 20 grados nos convierte en la mitad de productivos. No solo el frío, aspectos como una alimentación saludable o la flexibilidad de horarios pueden lograr que los trabajadores estén comprometidos y permiten crear una atmósfera de trabajo adecuada durante los meses de invierno. Edificio Cuzco IV, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, expone los cinco consejos para conseguir el aumento de la productividad en este periodo invernal:

1. Temperatura adecuada en la oficina. La temperatura es sin duda un factor determinante que puede afectar al desempeño, tanto el calor como el frío pueden disminuir la productividad. Según el Ministerio de Trabajo, la temperatura ideal en una oficina oscila entre los 17 y los 27 grados cuando se realizan trabajos sedentarios y entre los 14 y los 24 grados cuando el trabajo requiere más actividad física. Además, es recomendable una correcta ventilación. Para garantizar el bienestar térmico en las oficinas, lo ideal es que los edificios cuenten con buenos sistemas de aislamiento que impidan la entrada del frío, así como calefacción sectorizada que distribuya el calor por estancias, climatizando únicamente la zona deseada.

2. Alimentación saludable. Cuidar la alimentación en invierno es muy importante. Con la llegada del frío, es recomendable una mayor ingesta calórica y de productos de temporada para combatir directamente el frío y aportar los nutrientes necesarios para favorecer la productividad (guisos, sopas, cocidos? los denominados platos 'de cuchara?'). Además, es aconsejable el consumo de café caliente o infusiones. Para que el cerebro obtenga energía rápidamente en invierno, los mejores alimentos son el azúcar, la miel, las frutas o las mermeladas, ya que el cuerpo las absorbe rápidamente y los transforma en glucosa. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con una carta de temporada *ad hoc* en su restaurante Do Eat con muchas propuestas que favorecen el aumento de la productividad.

3. Servicios *In the House*. Uno de los principales problemas a los que se enfrentan los profesionales en sus lugares de trabajo es la imposibilidad de compaginar su jornada laboral con su vida personal (desde poder hacer la compra, hasta poder ir al gimnasio o sacar tiempo para comer adecuadamente), un problema que se acentúa con la llegada de frío y el mal tiempo. Es por eso que las nuevas oficinas eficientes cada vez ofrecen un mayor número de servicios a sus inquilinos, sin necesidad de salir del edificio: desde cafetería, gimnasio o servicio de paquetería hasta guardería o espacios de coworking. Por ejemplo, el Edificio Cuzco IV ofrece varios servicios dentro del propio edificio que permiten a los empleados gestionar su tiempo sin necesidad de salir de su lugar de trabajo: desde un servicio de manicura hasta la posibilidad de recibir la compra en la oficina. Además Espacio C4, en la primera planta de Edificio Cuzco IV, organiza cada mes sus Lunch&Learn, un ciclo de conferencias motivacionales con los profesionales más exitosos de diferentes áreas de influencia.

Cuzco IV expone las 5 tendencias en alquiler de oficinas para 2018

Los espacios y diseños de las oficinas están cambiando debido a los nuevos modelos de trabajo y Edificio Cuzco IV expone las novedades que marcarán el alquiler de oficinas el próximo año

Publicado en Madrid el 27.12.2017 13:45:18 en Inmobiliaria



Hay una transformación en el modelo de trabajo que tiende hacia una fórmula más colaborativa y multidisciplinaria, una mayor movilidad de los empleados y un tiempo de respuesta más inmediato. Por eso cada vez más empresas buscan alquilar oficinas en edificios inteligentes que reúnan las condiciones necesarias para lograr equipos más eficientes y productivos. **Edificio Cuzco IV**, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, aporta las cinco tendencias que marcarán este año el alquiler de oficinas:

1. Creación de espacios colaborativos: más allá del

Coworking.

Los espacios colaborativos son oficinas en las que no hay divisiones que separen un departamento de otro. Se apuesta por un ambiente que incentive la comunicación sin barreras entre compañeros de trabajo. Esto motiva también la creatividad, entusiasmo y empatía entre compañeros de trabajo. Más allá del coworking, Edificio Cuzco IV pone a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble toda su primera planta. Espacio C4 lleva a su máxima expresión este concepto de trabajo colaborativo, ya que cada jueves organiza dentro de su ciclo Lunch & Learn unas conferencias protagonizadas por líderes de opinión y expertos en diferentes materias de interés.

2. Desarrollo del Talento: la oficina te ayuda a cuidar el talento

Uno de los recursos que están utilizando las empresas actualmente es el Employer Branding, es decir, reforzar la marca de la empresa como empleadora para atraer el talento. El objetivo es generar buenas expectativas a los futuros empleados, cuyo confort y bienestar les hace sentir más seguros en la empresa, y por lo tanto, son más productivos y se involucran en un mayor grado en los proyectos empresariales. Además, a la hora de alquilar una oficina se optará por edificios que destinen espacios para cuidar el bienestar de sus empleados: Edificio Cuzco IV alberga en su primera planta una sala de pilates o un amplio programa de cursos mindfulness para que los empleados no pierdan el tiempo en los desplazamientos y puedan hacer ejercicio o practicar técnicas de atención plena antes de entrar a trabajar.

3. Neuroarquitectura: influencia del diseño en la productividad

La productividad de sus empleados está directamente relacionada con el diseño del espacio de trabajo. Los expertos en neurociencia aconsejan crear espacios de trabajo con una temperatura óptima para cada época del año, lo que permite aumentar la productividad en invierno y en verano mediante el ajuste de la temperatura adecuada para cada época del año. Poniendo atención a la socialización entre los empleados, Edificio Cuzco IV alberga zonas de desconexión diseñadas para reuniones informales que permitan la creación de relaciones sociales entre los empleados, así como una cafetería de uso común para todo el edificio con un menú saludable y ofertas que facilitan la conciliación familiar, como el servicio de meriendas take away.

4. Soluciones a medida: escalabilidad y oficinas ad hoc

La posibilidad de ampliar el espacio de oficina dependiendo de las necesidades de cada momento es un factor en alza a la hora de alquilar una oficina. Edificio Cuzco IV permite alquilar espacio desde los 205 metros cuadrados; permite además la posibilidad de alquilar tres salas de reuniones de diferentes tamaños, con paredes abatibles para ampliar el aforo si fuera necesario e incluso una amplia sala de conferencias para celebrar congresos privados de las empresas, meeting congress anuales o ciclos formativos a nivel privado de cada empresa.

5. All in one: la oficina lo tiene todo. La pérdida de tiempo en los desplazamientos es uno de los mayores factores de estrés entre los trabajadores hoy en día. Por ello, en el alquiler de oficinas se optará, cada vez más, por edificios que posean el mayor número de servicios: parking de bicicletas, servicio de paquetería directo a tu oficina, una cafetería para hacer el descanso, espacios de coworking para reuniones informales, salas para hacer ejercicio e incluso servicios de peluquería y manicura para llegar perfectos a una reunión de última hora. Edificio Cuzco IV alberga todas esas instalaciones en un solo inmueble.

Las 5 tendencias en alquiler de oficinas para 2018

27/12/2017

Hay una transformación en el modelo de trabajo que tiende hacia una fórmula más colaborativa y multidisciplinaria, una mayor movilidad de los empleados y un tiempo de respuesta más inmediato. Por eso cada vez más empresas buscan alquilar oficinas en edificios inteligentes que reúnan las condiciones necesarias para lograr equipos más eficientes y productivos. **Edificio Cuzco IV**, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, aporta las cinco tendencias que marcarán este año el alquiler de oficinas:



Sala Mindfulness Espacio C4.

1. Creación de espacios colaborativos: más allá del coworking

Los espacios colaborativos son oficinas en las que no hay divisiones que separen un departamento de otro. Se apuesta por un ambiente que incentive la comunicación sin barreras entre compañeros de trabajo. Esto motiva también la creatividad, entusiasmo y empatía entre compañeros de trabajo.

Más allá del coworking, Edificio Cuzco IV pone a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble toda su primera planta. Espacio C4 lleva a su máxima expresión este concepto de trabajo colaborativo, ya que cada jueves organiza dentro de su ciclo Lunch & Learn unas conferencias protagonizadas por líderes de opinión y expertos en diferentes materias de interés.

2. Desarrollo del talento: la oficina te ayuda a cuidar el talento

Uno de los recursos que están utilizando las empresas actualmente es el Employer Branding, es decir, reforzar la marca de la empresa como empleadora para atraer el talento. El objetivo es generar buenas expectativas a los futuros empleados, cuyo confort y bienestar les hace sentir más seguros en la empresa, y por lo tanto, son más productivos y se involucran en un mayor grado en los proyectos empresariales.

Además, a la hora de alquilar una oficina se optará por edificios que destinen espacios para cuidar el bienestar de sus empleados: Edificio Cuzco IV alberga en su primera planta una sala de pilates o un amplio programa de cursos mindfulness para que los empleados no pierdan el tiempo en los desplazamientos y puedan hacer ejercicio o practicar técnicas de atención plena antes de entrar a trabajar.

Cuzco IV expone las 5 tendencias en alquiler de oficinas para 2018

Los espacios y diseños de las oficinas están cambiando debido a los nuevos modelos de trabajo y Edificio Cuzco IV expone las novedades que marcarán el alquiler de oficinas el próximo año

Publicado en Madrid el 27.12.2017 13:45:18 en Inmobiliaria



Hay una transformación en el modelo de trabajo que tiende hacia una fórmula más colaborativa y multidisciplinaria, una mayor movilidad de los empleados y un tiempo de respuesta más inmediato. Por eso cada vez más empresas buscan alquilar oficinas en edificios inteligentes que reúnan las condiciones necesarias para lograr equipos más eficientes y productivos. **Edificio Cuzco IV**, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, aporta las cinco tendencias que marcarán este año el alquiler de oficinas:

1. Creación de espacios colaborativos: más allá del

Coworking.

Los espacios colaborativos son oficinas en las que no hay divisiones que separen un departamento de otro. Se apuesta por un ambiente que incentive la comunicación sin barreras entre compañeros de trabajo. Esto motiva también la creatividad, entusiasmo y empatía entre compañeros de trabajo. Más allá del coworking, Edificio Cuzco IV pone a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble toda su primera planta. Espacio C4 lleva a su máxima expresión este concepto de trabajo colaborativo, ya que cada jueves organiza dentro de su ciclo Lunch & Learn unas conferencias protagonizadas por líderes de opinión y expertos en diferentes materias de interés.

2. Desarrollo del Talento: la oficina te ayuda a cuidar el talento

Uno de los recursos que están utilizando las empresas actualmente es el Employer Branding, es decir, reforzar la marca de la empresa como empleadora para atraer el talento. El objetivo es generar buenas expectativas a los futuros empleados, cuyo confort y bienestar les hace sentir más seguros en la empresa, y por lo tanto, son más productivos y se involucran en un mayor grado en los proyectos empresariales. Además, a la hora de alquilar una oficina se optará por edificios que destinen espacios para cuidar el bienestar de sus empleados: Edificio Cuzco IV alberga en su primera planta una sala de pilates o un amplio programa de cursos mindfulness para que los empleados no pierdan el tiempo en los desplazamientos y puedan hacer ejercicio o practicar técnicas de atención plena antes de entrar a trabajar.

3. Neuroarquitectura: influencia del diseño en la productividad

La productividad de sus empleados está directamente relacionada con el diseño del espacio de trabajo. Los expertos en neurociencia aconsejan crear espacios de trabajo con una temperatura óptima para cada época del año, lo que permite aumentar la productividad en invierno y en verano mediante el ajuste de la temperatura adecuada para cada época del año. Poniendo atención a la socialización entre los empleados, Edificio Cuzco IV alberga zonas de desconexión diseñadas para reuniones informales que permitan la creación de relaciones sociales entre los empleados, así como una cafetería de uso común para todo el edificio con un menú saludable y ofertas que facilitan la conciliación familiar, como el servicio de meriendas take away.

4. Soluciones a medida: escalabilidad y oficinas ad hoc

La posibilidad de ampliar el espacio de oficina dependiendo de las necesidades de cada momento es un factor en alza a la hora de alquilar una oficina. Edificio Cuzco IV permite alquilar espacio desde los 205 metros cuadrados; permite además la posibilidad de alquilar tres salas de reuniones de diferentes tamaños, con paredes abatibles para ampliar el aforo si fuera necesario e incluso una amplia sala de conferencias para celebrar congresos privados de las empresas, meeting congress anuales o ciclos formativos a nivel privado de cada empresa.

5. All in one: la oficina lo tiene todo. La pérdida de tiempo en los desplazamientos es uno de los mayores factores de estrés entre los trabajadores hoy en día. Por ello, en el alquiler de oficinas se optará, cada vez más, por edificios que posean el mayor número de servicios: parking de bicicletas, servicio de paquetería directo a tu oficina, una cafetería para hacer el descanso, espacios de coworking para reuniones informales, salas para hacer ejercicio e incluso servicios de peluquería y manicura para llegar perfectos a una reunión de última hora. Edificio Cuzco IV alberga todas esas instalaciones en un solo inmueble.

JOSEF AJRAM

El coraje de perseguir los sueños

"Para ganar debes aceptar que puedes perder". Solo conociendo la premisa de este *influencer* se adivina que es un hombre hecho a sí mismo. Juega en bolsa con mucho éxito, no para de marcarse desafíos deportivos extremos e invita a hacernos ricos siguiendo con valentía nuestros verdaderos objetivos.

Por Belinda Guerrero

MUY PERSONAL

Experto *broker* y deportista en busca de la excelencia, así podríamos definir a Josef Ajram. Olvidó el campus universitario para aventurarse en la bolsa y ahora comparte el secreto de su éxito. Según la revista *Ask Men*, el catalán figura entre los 50 hombres más influyentes del mundo.

Es un excelente orador. Sus conferencias siempre abogan por estimular el emprendimiento y está convencido de que los autónomos tienen la llave de España, así lo certificó en el exitoso coloquio ofrecido durante el evento *Lunch & Learn*, que se celebró en Espacio C4 (<https://edificiouczco4.com/es/espacio-c4>) de Madrid, un enclave tan motivador como el afán de superación que abandera la magnética personalidad de Josef Ajram.

Sueles hablar de los valores del deporte en la empresa. ¿Nos das la clave del éxito profesional? Es básico tener claro que este concepto no existe. Tenemos que estar constantemente atentos a cómo evoluciona el mundo y el mercado, y qué quieren el consumidor y el cliente. Es fundamental no relajarse e impedir que la competencia nos avasalle. Tenemos como gran ejemplo el caso Nokia, una empresa que vendía millones de móviles y que ha acabado desapareciendo.

Has publicado el libro *Social trading para dummies*. ¿Cuánto debería invertir un ciudadano medio? Puede empezar a operar en bolsa con 1.000 o 2.000 €.

Nada es poco, todo irá según el porcentaje de su inversión. Evidentemente, dependerá de los productos financieros que quizá sí exigen una cantidad más elevada pero, en concreto, en *social trading* el capital mínimo de inversión es de 2.000 €.

Tus declaraciones están a veces envueltas en la polémica. ¿cómo sueles capear a los *haters*?

Es muy fácil, no hay que alimentarlos. En las redes sociales realmente hay que expresar tu opinión, por tanto

siempre habrá a quién le guste y otros que se tendrán que conformar.

En la empresa Ajram Capital gestionas inversiones en SICAV y también enseñas sobre bolsa. ¿Qué tipo de personas deciden formarse contigo?

Ofrecemos cursos una vez al mes desde hace ocho años. Los asistentes que quieren aprender son hombres, en un 95%. Tienen un rango de edad muy amplio, donde destacan los estudiantes, aunque también acude aquel profesional ya consolidado que oscila entre los 35 y los 45 años. >



FOTOS: CLEUDIAS POR JOSEF AJRAM



"EL DEPORTISTA QUE MÁS ME HA SORPRENDIDO ES MIGUEL INDURAIN POR SU SENCILLEZ, SIMPATÍA Y NOBLEZA. ES UNA PERSONA MARAVILLOSA"



Has competido en la exigente *Epic 5 Iron Man*. ¿Qué aprendiste en esta prueba desarrollada en Hawái?

Pues que hay que evitar pensar en la totalidad de un objetivo. Es mejor marcarse pequeñas metas y, en un gran camino, disfrutar de cada fase. Cuando te marcas un objetivo tan ambicioso, y lo has preparado durante mucho tiempo, es casi obligatorio gozarlo y ser consecuente de todo el esfuerzo con el que lo has preparado, porque si no te amargas.

¿Cuál ha sido tu reto deportivo más extremo?

Quizá el que hemos hablado, aunque siempre digo que la Maratón de Sables marcó mi punto de inflexión. Fue la primera vez que aprendí muchos de los valores del esfuerzo que hoy en día aplico, ya sea en el mundo profesional o en el personal.

Como ciclista te fascinan los parajes del Montseny, ¿nos recomiendas una ruta?

Partir de Sant Celoni, subir al Collformic, bajar hasta Viladrau y encaramar Santa Fe para volver a llegar a Sant Celoni. Recientemente, me ha gustado mucho el trazado que va desde Bujaraloz hasta Molina de Aragón. La verdad es que Los Monegros y Teruel son

zonas de ciclismo muy poco transitadas, sin apenas tráfico, y con unos parajes espectaculares.

¿Sigues con la idea de realizar un itinerario en bicicleta por Sudamérica?

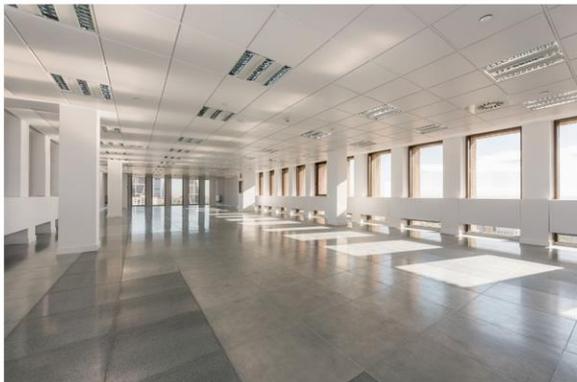
Mi proyecto personal de pedalear aquí siempre estará, pero creo que los próximos años no son la fase profesional adecuada en mi vida para poder hacerlo.

Otra de tus pasiones son los coches deportivos. ¿podrías elegir un bonito trayecto por carretera?

No, la vivencia más espectacular que he podido disfrutar fue ser copiloto de Dani Sordo, un profesional excepcional. Me dejó sin palabras probar durante un tramo cómo uno de los mejores pilotos de *rally* del mundo tiene semejante control sobre el vehículo.

Edificio Cuzco IV expone los básicos de la neuroarquitectura

Edificio Cuzco IV enumera una serie de consejos para aumentar la productividad en una oficina a través del diseño inteligente de los espacios



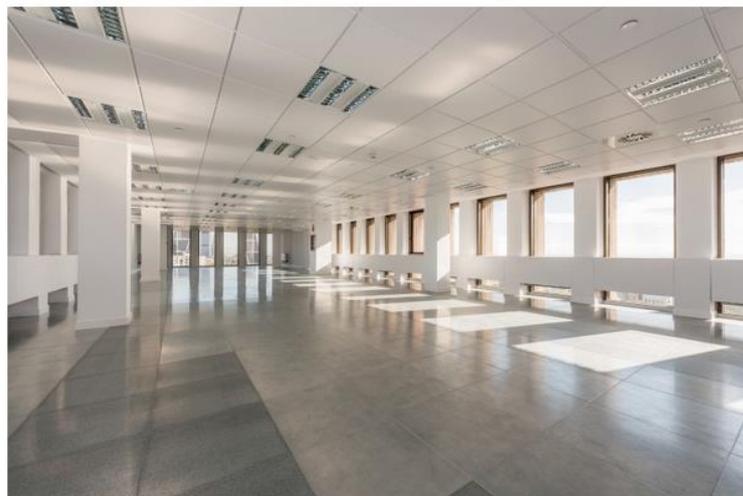
La neuroarquitectura es la ciencia que estudia la relación entre los espacios y el cerebro, y cómo estos afectan a nuestro estado de ánimo. En el diseño de una oficina es crucial tener en cuenta el confort, la creatividad y la retención del talento de los profesionales, según un [estudio Edificio Cuzco IV](#), referente en el alquiler de oficinas inteligentes en Madrid, ha tenido muy en cuenta los principios de la neuroarquitectura a la hora de diseñar sus espacios. En pleno Paseo de la Castellana, el inmueble es el enclave idóneo para empresas que quieren mejorar el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores a través de la luminosidad, el control inteligente de la temperatura en invierno y verano, y los espacios destinados al ejercicio físico, el networking y la formación de los profesionales. El icónico edificio, en pleno distrito financiero de la capital, expone de esta forma los imprescindibles para conseguir aumentar la productividad mediante la neuroarquitectura:

1. Cuida la iluminación. Está comprobado que la luz puede estimular la atención y concentración o favorecer la relajación, entre otros aspectos. Las oficinas que posibilitan vistas al exterior y están iluminadas de forma adecuada con luz natural inciden positivamente en el bienestar físico y emocional de los trabajadores. En un [estudio](#) en el que participaron más de 41.000 profesionales, aquellos que trabajan con mayor iluminación obtuvieron, respecto a los que trabajan en condiciones lumínicas más pobres, unos resultados un 20 % por encima en productividad, y un 26 % por encima en niveles de bienestar y satisfacción. Edificio Cuzco IV alberga 23 plantas diáfnas y luminosas, compuestas por oficinas desde 250 metros y fachadas de cristal insonorizado y con todas las orientaciones. Todas las salas de reuniones cuentan con luz natural y se han decorado para ser espacios agradables de gran confort. Estas características hacen mucho más fácil trabajar dentro del edificio.

2. Temperatura, ventilación y sonido. El cerebro es muy sensible a la temperatura y ello puede repercutir tanto a nivel cognitivo como emocional. El rango de temperatura que podría favorecer el aprendizaje estaría entre los 20 °C y los 23 °C, aproximadamente, y la humedad relativa debería rondar el 50 %. Además, en lo referente a la ventilación, para las personas que pasan muchas horas diarias en espacios interiores la mejora de la calidad del aire interior puede reducir ostensiblemente los efectos del estrés. En cuanto a las cuestiones sonoras, el ruido puede afectar en la concentración y la atención de los trabajadores. Por ello, todos los cristales de Edificio Cuzco IV están insonorizados. Además, para favorecer los espacios de esparcimiento e interacción entre los trabajadores, la primera planta del edificio alberga una gran cafetería con sofás para networking y un auditorio dónde celebrar reuniones y talleres.

3. Decoración y mobiliario. Los distintos espacios dentro de un edificio facilitan tanto el trabajo individual como el cooperativo, e incluso una colaboración interdisciplinar entre los trabajadores de diferentes empresas con áreas de interés comunes. Difícilmente la tradicional distribución de mesas y ordenadores con amplias columnas van a promover el trabajo en equipo, por ello, Edificio Cuzco IV dispone de áreas diáfnas que promueven la relación entre los trabajadores.

Edificio Cuzco IV expone los básicos de la neuroarquitectura



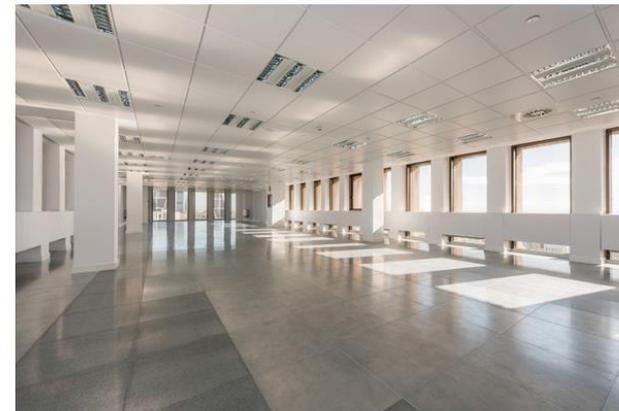
La neuroarquitectura es la ciencia que estudia la relación entre los espacios y el cerebro, y cómo estos afectan a nuestro estado de ánimo. En el diseño de una oficina es crucial tener en cuenta el confort, la creatividad y la retención del talento de los profesionales, según un [estudio Edificio Cuzco IV](#), referente en el alquiler de oficinas inteligentes en Madrid, ha tenido muy en cuenta los principios de la neuroarquitectura a la hora de diseñar sus espacios. En pleno Paseo de la Castellana, el inmueble es el enclave idóneo para empresas que quieren mejorar el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores a través de la luminosidad, el control inteligente de la temperatura en invierno y verano, y los espacios destinados al ejercicio físico, el networking y la formación de los profesionales. El icónico edificio, en pleno distrito financiero de la capital, expone de esta forma los imprescindibles para conseguir aumentar la productividad mediante la neuroarquitectura:

1. Cuida la iluminación. Está comprobado que la luz puede estimular la atención y concentración o favorecer la relajación, entre otros aspectos. Las oficinas que posibilitan vistas al exterior y están iluminadas de forma adecuada con luz natural inciden positivamente en el bienestar físico y emocional de los trabajadores. En un [estudio](#) en el que participaron más de 41.000 profesionales, aquellos que trabajan con mayor iluminación obtuvieron, respecto a los que trabajan en condiciones lumínicas más pobres, unos resultados un 20 % por encima en productividad, y un 26 % por encima en niveles de bienestar y satisfacción. Edificio Cuzco IV alberga 23 plantas diáfnas y luminosas, compuestas por oficinas desde 250 metros y fachadas de cristal insonorizado y con todas las orientaciones. Todas las salas de reuniones cuentan con luz natural y se han decorado para ser espacios agradables de gran confort. Estas características hacen mucho más fácil trabajar dentro del edificio.

2. Temperatura, ventilación y sonido. El cerebro es muy sensible a la temperatura y ello puede repercutir tanto a nivel cognitivo como emocional. El rango de temperatura que podría favorecer el aprendizaje estaría entre los 20 °C y los 23 °C, aproximadamente, y la humedad relativa debería rondar el 50 %. Además, en lo referente a la ventilación, para las personas que pasan muchas horas diarias en espacios interiores la mejora de la calidad del aire interior puede reducir ostensiblemente los efectos del estrés. En cuanto a las cuestiones sonoras, el ruido puede afectar en la concentración y la atención de los trabajadores. Por ello, todos los cristales de Edificio Cuzco IV están insonorizados. Además, para favorecer los espacios de esparcimiento e interacción entre los trabajadores, la primera planta del edificio alberga una gran cafetería con sofás para networking y un auditorio dónde celebrar reuniones y talleres.

3. Decoración y mobiliario. Los distintos espacios dentro de un edificio facilitan tanto el trabajo individual como el cooperativo, e incluso una colaboración interdisciplinar entre los trabajadores de diferentes empresas con áreas de interés comunes. Difícilmente la tradicional distribución de mesas y ordenadores con amplias columnas van a promover el trabajo en equipo, por ello, Edificio Cuzco IV dispone de áreas diáfnas que promueven la relación entre los trabajadores.

Edificio Cuzco IV expone los básicos de la neuroarquitectura



La neuroarquitectura es la ciencia que estudia la relación entre los espacios y el cerebro, y cómo estos afectan a nuestro estado de ánimo. En el diseño de una oficina es crucial tener en cuenta el confort, la creatividad y la retención del talento de los profesionales, según un [estudio Edificio Cuzco IV](#), referente en el alquiler de oficinas inteligentes en Madrid, ha tenido muy en cuenta los principios de la neuroarquitectura a la hora de diseñar sus espacios. En pleno Paseo de la Castellana, el inmueble es el enclave idóneo para empresas que quieren mejorar el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores a través de la luminosidad, el control inteligente de la temperatura en invierno y verano, y los espacios destinados al ejercicio físico, el networking y la formación de los profesionales. El icónico edificio, en pleno distrito financiero de la capital, expone de esta forma los imprescindibles para conseguir aumentar la productividad mediante la neuroarquitectura:

1. Cuida la iluminación. Está comprobado que la luz puede estimular la atención y concentración o favorecer la relajación, entre otros aspectos. Las oficinas que posibilitan vistas al exterior y están iluminadas de forma adecuada con luz natural inciden positivamente en el bienestar físico y emocional de los trabajadores. En un [estudio](#) en el que participaron más de 41.000 profesionales, aquellos que trabajan con mayor iluminación obtuvieron, respecto a los que trabajan en condiciones lumínicas más pobres, unos resultados un 20 % por encima en productividad, y un 26 % por encima en niveles de bienestar y satisfacción. Edificio Cuzco IV alberga 23 plantas diáfnas y luminosas, compuestas por oficinas desde 250 metros y fachadas de cristal insonorizado y con todas las orientaciones. Todas las salas de reuniones cuentan con luz natural y se han decorado para ser espacios agradables de gran confort. Estas características hacen mucho más fácil trabajar dentro del edificio.

2. Temperatura, ventilación y sonido. El cerebro es muy sensible a la temperatura y ello puede repercutir tanto a nivel cognitivo como emocional. El rango de temperatura que podría favorecer el aprendizaje estaría entre los 20 °C y los 23 °C, aproximadamente, y la humedad relativa debería rondar el 50 %. Además, en lo referente a la ventilación, para las personas que pasan muchas horas diarias en espacios interiores la mejora de la calidad del aire interior puede reducir ostensiblemente los efectos del estrés. En cuanto a las cuestiones sonoras, el ruido puede afectar en la concentración y la atención de los trabajadores. Por ello, todos los cristales de Edificio Cuzco IV están insonorizados. Además, para favorecer los espacios de esparcimiento e interacción entre los trabajadores, la primera planta del edificio alberga una gran cafetería con sofás para networking y un auditorio dónde celebrar reuniones y talleres.

3. Decoración y mobiliario. Los distintos espacios dentro de un edificio facilitan tanto el trabajo individual como el cooperativo, e incluso una colaboración interdisciplinar entre los trabajadores de diferentes empresas con áreas de interés comunes. Difícilmente la tradicional distribución de mesas y ordenadores con amplias columnas van a promover el trabajo en equipo, por ello, Edificio Cuzco IV dispone de áreas diáfnas que promueven la relación entre los trabajadores.

Las cinco tendencias en alquiler de oficinas para 2018



Hay una transformación en el modelo de trabajo que tiende hacia una fórmula más colaborativa y multidisciplinaria, una mayor movilidad de los empleados y un tiempo de respuesta más inmediato. Por eso cada vez más empresas buscan alquilar oficinas en edificios inteligentes que reúnan las condiciones necesarias para lograr equipos más eficientes y productivos. **Edificio Cuzco IV**, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, te aporta las cinco tendencias que marcarán este año el alquiler de oficinas:

1. Creación de espacios colaborativos: más allá del Coworking

Los espacios colaborativos son oficinas en las que no hay divisiones que separen un departamento de otro. Se apuesta por un ambiente que incentive la comunicación sin barreras entre compañeros de trabajo. Esto motiva también la creatividad, entusiasmo y empatía entre compañeros de trabajo.

Más allá del coworking, Edificio Cuzco IV pone a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble toda su primera planta. Espacio C4 lleva a su máxima expresión este concepto de trabajo colaborativo, ya que cada jueves organiza dentro de su ciclo Lunch & Learn unas conferencias protagonizadas por líderes de opinión y expertos en diferentes materias de interés.

2. Desarrollo del Talento: la oficina te ayuda a cuidar el talento

Uno de los recursos que están utilizando las empresas actualmente es el Employer Branding, es decir, reforzar la marca de la empresa como empleadora para atraer el talento. El objetivo es generar buenas expectativas a los futuros empleados, cuyo confort y bienestar les hace sentir más seguros en la empresa, y por lo tanto, son más productivos y se involucran en un mayor grado en los proyectos empresariales.

Además, a la hora de alquilar una oficina se optará por edificios que destinen espacios para cuidar el bienestar de sus empleados: Edificio Cuzco IV alberga en su primera planta una sala de pilates o un amplio programa de cursos mindfulness para que los empleados no pierdan el tiempo en los desplazamientos y puedan hacer ejercicio o practicar técnicas de atención plena antes de entrar a trabajar.

Edificio Cuzco IV expone los básicos de la neuroarquitectura

Arquitectos - Noticias

La neuroarquitectura es la ciencia que estudia la relación entre los espacios y el cerebro, y cómo estos afectan a nuestro estado de ánimo. En el diseño de una oficina es crucial tener en cuenta el confort, la creatividad y la retención del talento de los profesionales, según un estudio. Edificio Cuzco IV, referente en el alquiler de oficinas inteligentes en Madrid, ha tenido muy en cuenta los principios de la neuroarquitectura a la hora de diseñar sus espacios. En pleno Paseo de la Castellana, el inmueble es el enclave idóneo para empresas que quieren mejorar el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores a través de la luminosidad, el control inteligente de la temperatura en invierno y verano, y los espacios destinados al ejercicio físico, el networking y la formación de los profesionales. El icónico edificio, en pleno distrito financiero de la capital, expone de esta forma los imprescindibles para conseguir aumentar la productividad mediante la neuroarquitectura:



Edificio Cuzco IV.

1. Cuida la iluminación. Está comprobado que la luz puede estimular la atención y concentración o favorecer la relajación, entre otros aspectos. Las oficinas que posibilitan vistas al exterior y están iluminadas de forma adecuada con luz natural inciden positivamente en el bienestar físico y emocional de los trabajadores. En un estudio en el que participaron más de 41.000 profesionales, aquellos que trabajan con mayor iluminación obtuvieron, respecto a los que trabajan en condiciones lumínicas más pobres, unos resultados un 20 % por encima en productividad, y un 26 % por encima en niveles de bienestar y satisfacción. Edificio Cuzco IV alberga 23 plantas diáfanas y luminosas, compuestas por oficinas desde 250 metros y fachadas de cristal insonorizado y con todas las orientaciones. Todas las salas de reuniones cuentan con luz natural y se han decorado para ser espacios agradables de gran confort. Estas características hacen mucho más fácil trabajar dentro del edificio.

2. Temperatura, ventilación y sonido. El cerebro es muy sensible a la temperatura y ello puede repercutir tanto a nivel cognitivo como emocional. El rango de temperatura que podría favorecer el aprendizaje estaría entre los 20 °C y los 23 °C, aproximadamente, y la humedad relativa debería rondar el 50 %. Además, en lo referente a la ventilación, para las personas que pasan muchas horas diarias en espacios interiores la mejora de la calidad del aire interior puede reducir ostensiblemente los efectos del estrés. En cuanto a las cuestiones sonoras, el ruido puede afectar en la concentración y la atención de los trabajadores. Por ello, todos los cristales de Edificio Cuzco IV están insonorizados. Además, para favorecer los espacios de esparcimiento e interacción entre los trabajadores, la primera planta del edificio alberga una gran cafetería con sofás para networking y un auditorio dónde celebrar reuniones y talleres.

3. Decoración y mobiliario. Los distintos espacios dentro de un edificio facilitan tanto el trabajo individual como el cooperativo, e incluso una colaboración interdisciplinar entre los trabajadores de diferentes empresas con áreas de interés comunes. Difícilmente la tradicional distribución de mesas y ordenadores con amplias columnas van a promover el trabajo en equipo, por ello, Edificio Cuzco IV dispone de áreas diáfanas que promueven la relación entre los trabajadores.

Edificio Cuzco IV expone los básicos de la neuroarquitectura

Edificio Cuzco IV enumera una serie de consejos para aumentar la productividad en una oficina a través del diseño inteligente de los espacios

La neuroarquitectura es la ciencia que estudia la relación entre los espacios y el cerebro, y cómo estos afectan a nuestro estado de ánimo. En el diseño de una oficina es crucial tener en cuenta el confort, la creatividad y la retención del talento de los profesionales, según un estudio. **Edificio Cuzco IV**, referente en el alquiler de oficinas inteligentes en Madrid, ha tenido muy en cuenta los principios de la neuroarquitectura a la hora de diseñar sus espacios. En pleno Paseo de la Castellana, el inmueble es el enclave idóneo para empresas que quieren mejorar el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores a través de la luminosidad, el control inteligente de la temperatura en invierno y verano, y los espacios destinados al ejercicio físico, el networking y la formación de los profesionales. El icónico edificio, en pleno distrito financiero de la capital, expone de esta forma los imprescindibles para conseguir aumentar la productividad mediante la neuroarquitectura:

1. Cuida la iluminación. Está comprobado que la luz puede estimular la atención y concentración o favorecer la relajación, entre otros aspectos. Las oficinas que posibilitan vistas al exterior y están iluminadas de forma adecuada con luz natural inciden positivamente en el bienestar físico y emocional de los trabajadores. En un estudio en el que participaron más de 41.000 profesionales, aquellos que trabajan con mayor iluminación obtuvieron, respecto a los que trabajan en condiciones lumínicas más pobres, unos resultados un 20 % por encima en productividad, y un 26 % por encima en niveles de bienestar y satisfacción. Edificio Cuzco IV alberga 23 plantas diáfanas y luminosas, compuestas por oficinas desde 250 metros y fachadas de cristal insonorizado y con todas las orientaciones. Todas las salas de reuniones cuentan con luz natural y se han decorado para ser espacios agradables de gran confort. Estas características hacen mucho más fácil trabajar dentro del edificio.

2. Temperatura, ventilación y sonido. El cerebro es muy sensible a la temperatura y ello puede repercutir tanto a nivel cognitivo como emocional. El rango de temperatura que podría favorecer el aprendizaje estaría entre los 20 °C y los 23 °C, aproximadamente, y la humedad relativa debería rondar el 50 %. Además, en lo referente a la ventilación, para las personas que pasan muchas horas diarias en espacios interiores la mejora de la calidad del aire interior puede reducir ostensiblemente los efectos del estrés. En cuanto a las cuestiones sonoras, el ruido puede afectar en la concentración y la atención de los trabajadores. Por ello, todos los cristales de Edificio Cuzco IV están insonorizados. Además, para favorecer los espacios de esparcimiento e interacción entre los trabajadores, la primera planta del edificio alberga una gran cafetería con sofás para networking y un auditorio dónde celebrar reuniones y talleres.

3. Decoración y mobiliario. Los distintos espacios dentro de un edificio facilitan tanto el trabajo individual como el cooperativo, e incluso una colaboración interdisciplinar entre los trabajadores de diferentes empresas con áreas de interés comunes. Difícilmente la tradicional distribución de mesas y ordenadores con amplias columnas van a promover el trabajo en equipo, por ello, Edificio Cuzco IV dispone de áreas diáfanas que promueven la relación entre los trabajadores.

Edificio Cuzco IV expone los tipos de oficina que serán tendencia en 2018

Una agencia de publicidad, un despacho de abogados o un centro de negocios; cada sector profesional necesita un tipo de oficina ad hoc con un diseño concreto que se adapte a sus necesidades y a sus trabajadores

Publicado en Madrid el 28.02.2018 12:32:32 en Inmobiliaria, Madrid, Recursos humanos/empresa



Edificio Cuzco IV, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, alberga una gran diversidad de oficinas, todas ellas con la mejor infraestructura para mejorar la productividad y el rendimiento de los trabajadores. Y es que, a la hora de elegir oficina o diseñar el espacio de trabajo, hay que tener claro cuál sería la mejor disposición para que la actividad se desarrolle perfectamente.

Estas son las 3 fórmulas en diseño de oficinas que se están imponiendo este año:

Oficinas abiertas: se trata de instalar la oficina en espacios abiertos, sin muros ni barreras visuales, para que los empleados puedan ver más allá de lo que tienen enfrente, dando además una sensación de amplitud, de transparencia y de comunicación. Las profesiones más creativas suelen decantarse por este tipo de espacios ya que les da la posibilidad de poner las ideas de forma conjunta siempre, son espacios en los que no hay barreras para comunicarse ni para compartir el trabajo.

Oficinas cerradas: en este tipo de oficinas, los empleados disponen de más privacidad. Es necesario para algunos trabajos en los que se utilice constantemente el teléfono y se necesite un poco más de intimidad o menos sonido de ambiente. Son las oficinas perfectas para aquellas profesiones donde se trate información más confidencial, como pueda ser un despacho de abogados. Espacio C4, en la primera planta de Edificio Cuzco IV, pone a disposición de todos los inquilinos cuyas oficinas tienen sede en el inmueble 3 salas de reuniones con paredes abatibles para poder ampliar o disminuir la capacidad de las salas de reuniones dependiendo de las necesidades de trabajo.

Oficinas con espacios destinados al esparcimiento: son una tendencia que está cada vez más en auge y cuyo diseño han puesto de moda compañías internacionales. Son espacios en los que, aparte de trabajar, también se pueden realizar otras actividades gracias a algunos de los elementos de los que se dispone. Por ejemplo, practicar algún deporte que alivie la tensión y el estrés, como yoga y sesiones de mindfulness. Además, este tipo de oficinas dispone de espacios para celebrar sesiones de networking, en las que poder descansar y almorzar, o tener reuniones menos convencionales gracias a espacios como auditorios en los que además pueden impartirse conferencias y cursos. Muy útiles estos espacios para aquellas empresas que necesiten que los trabajadores estén largas jornadas y también para aquellas profesiones que requieran una altísima concentración durante unas horas, con la consecuente necesidad de esparcimiento tras el esfuerzo y de continua formación de los profesionales.

En definitiva, la tendencia en el diseño de oficinas es la de proporcionar a sus empleados un entorno de trabajo enriquecedor en el plano personal y profesional. Porque las actuales cifras son desoladoras, casi un tercio de los profesionales en España, 62% de los trabajadores, están disconformes con sus espacios de trabajo.

Según Gabriela Rodríguez, Directora de Marketing de Edificio Cuzco IV, "Edificio Cuzco IV se configura como un inmueble con un área multifuncional en la primera planta del edificio que recoge e integra nuevas tendencias y conceptos como, por ejemplo, las pausas productivas, las oficinas conversacionales o el networking y la generación de ideas en equipo. Sus servicios son accesibles a todas las empresas y empleados que trabajan en el edificio y busca satisfacer las inquietudes profesionales y personales que lleven a un aumento de la productividad y un mayor rendimiento de las diferentes empresas".

Edificio Cuzco IV expone los tipos de oficina que serán tendencia en 2018

Una agencia de publicidad, un despacho de abogados o un centro de negocios; cada sector profesional necesita un tipo de oficina ad hoc con un diseño concreto que se adapte a sus necesidades y a sus trabajadores

Publicado en Madrid el 28.02.2018 12:32:32 en Inmobiliaria, Madrid, Recursos humanos/empresa



Edificio Cuzco IV, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, alberga una gran diversidad de oficinas, todas ellas con la mejor infraestructura para mejorar la productividad y el rendimiento de los trabajadores. Y es que, a la hora de elegir oficina o diseñar el espacio de trabajo, hay que tener claro cuál sería la mejor disposición para que la actividad se desarrolle perfectamente.

Estas son las 3 fórmulas en diseño de oficinas que se están imponiendo este año:

Oficinas abiertas: se trata de instalar la oficina en espacios abiertos, sin muros ni barreras visuales, para que los empleados puedan ver más allá de lo que tienen enfrente, dando además una sensación de amplitud, de transparencia y de comunicación. Las profesiones más creativas suelen decantarse por este tipo de espacios ya que les da la posibilidad de poner las ideas de forma conjunta siempre, son espacios en los que no hay barreras para comunicarse ni para compartir el trabajo.

Oficinas cerradas: en este tipo de oficinas, los empleados disponen de más privacidad. Es necesario para algunos trabajos en los que se utilice constantemente el teléfono y se necesite un poco más de intimidad o menos sonido de ambiente. Son las oficinas perfectas para aquellas profesiones donde se trate información más confidencial, como pueda ser un despacho de abogados. Espacio C4, en la primera planta de Edificio Cuzco IV, pone a disposición de todos los inquilinos cuyas oficinas tienen sede en el inmueble 3 salas de reuniones con paredes abatibles para poder ampliar o disminuir la capacidad de las salas de reuniones dependiendo de las necesidades de trabajo.

Oficinas con espacios destinados al esparcimiento: son una tendencia que está cada vez más en auge y cuyo diseño han puesto de moda compañías internacionales. Son espacios en los que, aparte de trabajar, también se pueden realizar otras actividades gracias a algunos de los elementos de los que se dispone. Por ejemplo, practicar algún deporte que alivie la tensión y el estrés, como yoga y sesiones de mindfulness. Además, este tipo de oficinas dispone de espacios para celebrar sesiones de networking, en las que poder descansar y almorzar, o tener reuniones menos convencionales gracias a espacios como auditorios en los que además pueden impartirse conferencias y cursos. Muy útiles estos espacios para aquellas empresas que necesiten que los trabajadores estén largas jornadas y también para aquellas profesiones que requieran una altísima concentración durante unas horas, con la consecuente necesidad de esparcimiento tras el esfuerzo y de continua formación de los profesionales.

En definitiva, la tendencia en el diseño de oficinas es la de proporcionar a sus empleados un entorno de trabajo enriquecedor en el plano personal y profesional. Porque las actuales cifras son desoladoras, casi un tercio de los profesionales en España, 62% de los trabajadores, están disconformes con sus espacios de trabajo.

Según Gabriela Rodríguez, Directora de Marketing de Edificio Cuzco IV, "Edificio Cuzco IV se configura como un inmueble con un área multifuncional en la primera planta del edificio que recoge e integra nuevas tendencias y conceptos como, por ejemplo, las pausas productivas, las oficinas conversacionales o el networking y la generación de ideas en equipo. Sus servicios son accesibles a todas las empresas y empleados que trabajan en el edificio y busca satisfacer las inquietudes profesionales y personales que lleven a un aumento de la productividad y un mayor rendimiento de las diferentes empresas".

Edificio Cuzco IV expone los tipos de oficina que serán tendencia en 2018

Una agencia de publicidad, un despacho de abogados o un centro de negocios; cada sector profesional necesita un tipo de oficina ad hoc con un diseño concreto que se adapte a sus necesidades y a sus trabajadores



Una agencia de publicidad, un despacho de abogados o un centro de negocios; cada sector profesional necesita un tipo de oficina ad hoc con un diseño concreto que se adapte a sus necesidades y a sus trabajadores

Edificio Cuzco IV, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, alberga una gran diversidad de oficinas, todas ellas con la mejor infraestructura para mejorar la productividad y el rendimiento de los trabajadores. Y es que, a la hora de elegir oficina o diseñar el espacio de trabajo, hay que tener claro cuál sería la mejor disposición para que la actividad se desarrolle perfectamente.

Estas son las 3 fórmulas en diseño de oficinas que se están imponiendo este año:

Oficinas abiertas: se trata de instalar la oficina en espacios abiertos, sin muros ni barreras visuales, para que los empleados puedan ver más allá de lo que tienen enfrente, dando además una sensación de amplitud, de transparencia y de comunicación. Las profesiones más creativas suelen decantarse por este tipo de espacios ya que les da la posibilidad de poner las ideas de forma conjunta siempre, son espacios en los que no hay barreras para comunicarse ni para compartir el trabajo.

Oficinas cerradas: en este tipo de oficinas, los empleados disponen de más privacidad. Es necesario para algunos trabajos en los que se utilice constantemente el teléfono y se necesite un poco más de intimidad o menos sonido de ambiente. Son las oficinas perfectas para aquellas profesiones donde se trate información más confidencial, como pueda ser un despacho de abogados. Espacio C4, en la primera planta de Edificio Cuzco IV, pone a disposición de todos los inquilinos cuyas oficinas tienen sede en el inmueble 3 salas de reuniones con paredes abatibles para poder ampliar o disminuir la capacidad de las salas de reuniones dependiendo de las necesidades de trabajo.

Edificio Cuzco IV aporta las claves sobre la relación entre ejercicio y rendimiento

Edificio Cuzco IV habilita una amplia zona de sus instalaciones para que las empresas mejoren el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores mediante la actividad física. Implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso porque mejora la concentración de los trabajadores y les hace más productivos

Publicado en Madrid el 28.03.2018 11:46:24 en Madrid, Otros deportes, Recursos humanos/empresa



Muchas personas no practican ejercicio físico y ponen como excusa la falta de tiempo debido a un exceso de trabajo. Sin embargo, diversos **estudios como el realizado por la Universidad de Bristol** demostró que implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso porque mejora la concentración de los trabajadores, les hace más productivos, disminuye el estrés mental, así como la sensación de agotamiento, la ansiedad y depresión. También, las personas que realizan ejercicio de forma habitual sufren menos dolores de cabeza, espalda y cuello.

Bajo la premisa **"Cuidamos tu Talento"**, Edificio Cuzco IV ha puesto en marcha Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos y un servicio de fisioterapia.

Bajo la premisa **"Cuidamos tu Talento"**, Edificio Cuzco IV ha puesto en marcha Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos y un servicio de fisioterapia.

Pilates. El programa de pilates de Edificio Cuzco IV forma parte de un proyecto más amplio basado en el **fomento del liderazgo y el emprendimiento**, pero también en el incremento de la satisfacción en el trabajo que lleva a la retención del talento por parte de las propias empresas. Las clases de pilates en Espacio C4 están impartidas por el **prestigioso Zentro Urban Yoga**, cuyas clases de 45 minutos están basadas en ejercicios diseñados para estirar, fortalecer, alargar, tonificar y equilibrar el cuerpo. La práctica continuada de pilates mejora la postura, tonifica los músculos, libera el estrés, aumenta la fuerza y la flexibilidad. Además, la práctica de pilates favorece la productividad de los trabajadores: esto es debido a que el cuerpo metaboliza endorfinas relacionadas con el bienestar, ayudándonos a combatir la ansiedad y mejorando nuestra salud mental.

Ejercicios Hipopresivos. Los ejercicios hipopresivos consisten en la realización de posturas y movimientos que, combinados con diversas técnicas hipopresivas, buscan disminuir la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica. Además, estos ejercicios poseen pautas posturales y respiratorias que nos permiten mejorar la postura y realizar correctamente las presiones abdominales. La práctica habitual de ejercicios hipopresivos tiene múltiples beneficios: regula el tono muscular, nos ayuda a reducir el perímetro abdominal y previene la debilidad de la musculatura pélvica. Además reduce los niveles de estrés, algo directamente relacionado con la productividad.

Fisioterapia. Espacio C4 pone a disposición a los profesionales de la prestigiosa Clínica PRP: un equipo formado por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD) y diplomados en Fisioterapia. Su objetivo es alcanzar la patología de forma más rápida y directa: desde lesiones musculares o deportivas hasta el tratamiento de contracturas. Poner al servicio de los trabajadores este tipo de servicios mantiene a las personas motivadas y felices, algo que es clave para que el ambiente laboral y la productividad de la empresa sean los deseados.

Ejercicios holísticos. Edificio Cuzco IV ha puesto en marcha un **programa junto con The Holistic Concept** para que los trabajadores del edificio puedan practicar el bienestar estén donde estén y a la hora que más lo necesiten. Se trata de una serie de rutinas de 15 minutos diarios ideadas por la consultora wellness Carla Sánchez para mejorar el estado de ánimo a través de distintos estiramientos holísticos, o lo que es lo mismo, una serie de ejercicios específicos, adaptados a las necesidades individuales del cuerpo de cada persona. Estos movimientos se basan en los que realiza naturalmente el cuerpo en la vida diaria: rotación, cambios de nivel, empujar y tirar con el objetivo de aliviar la tensión del cuello, hombros y espalda.

Edificio Cuzco IV aporta las claves sobre la relación entre ejercicio y rendimiento

Edificio Cuzco IV habilita una amplia zona de sus instalaciones para que las empresas mejoren el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores mediante la actividad física. Implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso porque mejora la concentración de los trabajadores y les hace más productivos



Muchas personas no practican ejercicio físico y ponen como excusa la falta de tiempo debido a un exceso de trabajo. Sin embargo, diversos **estudios como el realizado por la Universidad de Bristol** demostró que implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso porque mejora la concentración de los trabajadores, les hace más productivos, disminuye el estrés mental, así como la sensación de agotamiento, la ansiedad y depresión. También, las personas que realizan ejercicio de forma habitual sufren menos dolores de cabeza, espalda y cuello.

Bajo la premisa **"Cuidamos tu Talento"**, Edificio Cuzco IV ha puesto en marcha Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos y un servicio de fisioterapia.

Pilates. El programa de pilates de Edificio Cuzco IV forma parte de un proyecto más amplio basado en el **fomento del liderazgo y el emprendimiento**, pero también en el incremento de la satisfacción en el trabajo que lleva a la retención del talento por parte de las propias empresas. Las clases de pilates en Espacio C4 están impartidas por el **prestigioso Zentro Urban Yoga**, cuyas clases de 45 minutos están basadas en ejercicios diseñados para estirar, fortalecer, alargar, tonificar y equilibrar el cuerpo. La práctica continuada de pilates mejora la postura, tonifica los músculos, libera el estrés, aumenta la fuerza y la flexibilidad. Además, la práctica de pilates favorece la productividad de los trabajadores: esto es debido a que el cuerpo metaboliza endorfinas relacionadas con el bienestar, ayudándonos a combatir la ansiedad y mejorando nuestra salud mental.

Ejercicios Hipopresivos. Los ejercicios hipopresivos consisten en la realización de posturas y movimientos que, combinados con diversas técnicas hipopresivas, buscan disminuir la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica. Además, estos ejercicios poseen pautas posturales y respiratorias que nos permiten mejorar la postura y realizar correctamente las presiones abdominales. La práctica habitual de ejercicios hipopresivos tiene múltiples beneficios: regula el tono muscular, nos ayuda a reducir el perímetro abdominal y previene la debilidad de la musculatura pélvica. Además reduce los niveles de estrés, algo directamente relacionado con la productividad.

Edificio Cuzco IV aporta las claves sobre la relación entre ejercicio y rendimiento

Edificio Cuzco IV habilita una amplia zona de sus instalaciones para que las empresas mejoren el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores mediante la actividad física. Implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso porque mejora la concentración de los trabajadores y les hace más productivos

Publicado en Madrid el 28.03.2018 11:46:24 en Madrid, Otros deportes, Recursos humanos/empresa



Muchas personas no practican ejercicio físico y ponen como excusa la falta de tiempo debido a un exceso de trabajo. Sin embargo, diversos **estudios como el realizado por la Universidad de Bristol** demostró que implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso porque mejora la concentración de los trabajadores, les hace más productivos, disminuye el estrés mental, así como la sensación de agotamiento, la ansiedad y depresión. También, las personas que realizan ejercicio de forma habitual sufren menos dolores de cabeza, espalda y cuello.

Bajo la premisa **"Cuidamos tu Talento"**, Edificio Cuzco IV ha puesto en marcha Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos y un servicio de fisioterapia.

Bajo la premisa **"Cuidamos tu Talento"**, Edificio Cuzco IV ha puesto en marcha Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos y un servicio de fisioterapia.

Pilates. El programa de pilates de Edificio Cuzco IV forma parte de un proyecto más amplio basado en el **fomento del liderazgo y el emprendimiento**, pero también en el incremento de la satisfacción en el trabajo que lleva a la retención del talento por parte de las propias empresas. Las clases de pilates en Espacio C4 están impartidas por el **prestigioso Zentro Urban Yoga**, cuyas clases de 45 minutos están basadas en ejercicios diseñados para estirar, fortalecer, alargar, tonificar y equilibrar el cuerpo. La práctica continuada de pilates mejora la postura, tonifica los músculos, libera el estrés, aumenta la fuerza y la flexibilidad. Además, la práctica de pilates favorece la productividad de los trabajadores: esto es debido a que el cuerpo metaboliza endorfinas relacionadas con el bienestar, ayudándonos a combatir la ansiedad y mejorando nuestra salud mental.

Ejercicios Hipopresivos. Los ejercicios hipopresivos consisten en la realización de posturas y movimientos que, combinados con diversas técnicas hipopresivas, buscan disminuir la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica. Además, estos ejercicios poseen pautas posturales y respiratorias que nos permiten mejorar la postura y realizar correctamente las presiones abdominales. La práctica habitual de ejercicios hipopresivos tiene múltiples beneficios: regula el tono muscular, nos ayuda a reducir el perímetro abdominal y previene la debilidad de la musculatura pélvica. Además reduce los niveles de estrés, algo directamente relacionado con la productividad.

Fisioterapia. Espacio C4 pone a disposición a los profesionales de la prestigiosa Clínica PRP: un equipo formado por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD) y diplomados en Fisioterapia. Su objetivo es alcanzar la patología de forma más rápida y directa: desde lesiones musculares o deportivas hasta el tratamiento de contracturas. Poner al servicio de los trabajadores este tipo de servicios mantiene a las personas motivadas y felices, algo que es clave para que el ambiente laboral y la productividad de la empresa sean los deseados.

Ejercicios holísticos. Edificio Cuzco IV ha puesto en marcha un **programa junto con The Holistic Concept** para que los trabajadores del edificio puedan practicar el bienestar estén donde estén y a la hora que más lo necesiten. Se trata de una serie de rutinas de 15 minutos diarios ideadas por la consultora wellness Carla Sánchez para mejorar el estado de ánimo a través de distintos estiramientos holísticos, o lo que es lo mismo, una serie de ejercicios específicos, adaptados a las necesidades individuales del cuerpo de cada persona. Estos movimientos se basan en los que realiza naturalmente el cuerpo en la vida diaria: rotación, cambios de nivel, empujar y tirar con el objetivo de aliviar la tensión del cuello, hombros y espalda.

Edificio Cuzco IV aporta las claves sobre la relación entre ejercicio y rendimiento

Edificio Cuzco IV habilita una amplia zona de sus instalaciones para que las empresas mejoren el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores mediante la actividad física. Implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso porque mejora la concentración de los trabajadores y les hace más productivos



Muchas personas no practican ejercicio físico y ponen como excusa la falta de tiempo debido a un exceso de trabajo. Sin embargo, diversos [estudios como el realizado por la Universidad de Bristol](#) demostró que implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso porque mejora la concentración de los trabajadores, les hace más productivos, disminuye el estrés mental, así como la sensación de agotamiento, la ansiedad y depresión. También, las personas que realizan ejercicio de forma habitual sufren menos dolores de cabeza, espalda y cuello.

Bajo la premisa "**Cuidamos tu Talento**", Edificio Cuzco IV ha puesto en marcha Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos y un servicio de fisioterapia.

Pilates. El programa de pilates de Edificio Cuzco IV forma parte de un proyecto más amplio basado en el **fomento del liderazgo y el emprendimiento**, pero también en el incremento de la satisfacción en el trabajo que lleva a la retención del talento por parte de las propias empresas. Las clases de pilates en Espacio C4 están impartidas por el **prestigioso Zentro Urban Yoga**, cuyas clases de 45 minutos están basadas en ejercicios diseñados para estirar, fortalecer, alargar, tonificar y equilibrar el cuerpo. La práctica continuada de pilates mejora la postura, tonifica los músculos, libera el estrés, aumenta la fuerza y la flexibilidad. Además, la práctica de pilates favorece la productividad de los trabajadores: esto es debido a que el cuerpo metaboliza endorfinas relacionadas con el bienestar, ayudándonos a combatir la ansiedad y mejorando nuestra salud mental.

Ejercicios Hipopresivos. Los ejercicios hipopresivos consisten en la realización de posturas y movimientos que, combinados con diversas técnicas hipopresivas, buscan disminuir la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica. Además, estos ejercicios poseen pautas posturales y respiratorias que nos permiten mejorar la postura y realizar correctamente las presiones abdominales. La práctica habitual de ejercicios hipopresivos tiene múltiples beneficios: regula el tono muscular, nos ayuda a reducir el perímetro abdominal y previene la debilidad de la musculatura pélvica. Además reduce los niveles de estrés, algo directamente relacionado con la productividad.

Fisioterapia. Espacio C4 pone a disposición a los profesionales de la prestigiosa Clínica PRP: un equipo formado por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD) y diplomados en Fisioterapia. Su objetivo es alcanzar la patología de forma más rápida y directa: desde lesiones musculares o deportivas hasta el tratamiento de contracturas. Poner al servicio de los trabajadores este tipo de servicios mantiene a las personas motivadas y felices, algo que es clave para que el ambiente laboral y la productividad de la empresa sean los deseados.

SIGLO XXI

Diario digital independiente, plural y abierto

Edificio Cuzco IV aporta las claves sobre la relación entre ejercicio y rendimiento

Muchas personas no practican ejercicio físico y ponen como excusa la falta de tiempo debido a un exceso de trabajo. Sin embargo, diversos [estudios como el realizado por la Universidad de Bristol](#) demostró que implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso porque mejora la concentración de los trabajadores, les hace más productivos, disminuye el estrés mental, así como la sensación de agotamiento, la ansiedad y depresión. También, las personas que realizan ejercicio de forma habitual sufren menos dolores de cabeza, espalda y cuello.

Bajo la premisa "**Cuidamos tu Talento**", Edificio Cuzco IV ha puesto en marcha Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos y un servicio de fisioterapia.

Pilates. El programa de pilates de Edificio Cuzco IV forma parte de un proyecto más amplio basado en el **fomento del liderazgo y el emprendimiento**, pero también en el incremento de la satisfacción en el trabajo que lleva a la retención del talento por parte de las propias empresas. Las clases de pilates en Espacio C4 están impartidas por el **prestigioso Zentro Urban Yoga**, cuyas clases de 45 minutos están basadas en ejercicios diseñados para estirar, fortalecer, alargar, tonificar y equilibrar el cuerpo. La práctica continuada de pilates mejora la postura, tonifica los músculos, libera el estrés, aumenta la fuerza y la flexibilidad. Además, la práctica de pilates favorece la productividad de los trabajadores: esto es debido a que el cuerpo metaboliza endorfinas relacionadas con el bienestar, ayudándonos a combatir la ansiedad y mejorando nuestra salud mental.

Ejercicios Hipopresivos. Los ejercicios hipopresivos consisten en la realización de posturas y movimientos que, combinados con diversas técnicas hipopresivas, buscan disminuir la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica. Además, estos ejercicios poseen pautas posturales y respiratorias que nos permiten mejorar la postura y realizar correctamente las presiones abdominales. La práctica habitual de ejercicios hipopresivos tiene múltiples beneficios: regula el tono muscular, nos ayuda a reducir el perímetro abdominal y previene la debilidad de la musculatura pélvica. Además reduce los niveles de estrés, algo directamente relacionado con la productividad.

Fisioterapia. Espacio C4 pone a disposición a los profesionales de la prestigiosa Clínica PRP: un equipo formado por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD) y diplomados en Fisioterapia. Su objetivo es alcanzar la patología de forma más rápida y directa: desde lesiones musculares o deportivas hasta el tratamiento de contracturas. Poner al servicio de los trabajadores este tipo de servicios mantiene a las personas motivadas y felices, algo que es clave para que el ambiente laboral y la productividad de la empresa sean los deseados.

Edificio Cuzco IV aporta las claves sobre la relación entre ejercicio y rendimiento

socialrrhh · 1 abril, 2018 · 0 Comment



Muchas personas no practican ejercicio físico y ponen como excusa la falta de tiempo debido a un exceso de trabajo. Sin embargo, diversos [estudios como el realizado por la Universidad de Bristol](#) demostró que implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso porque mejora la concentración de los trabajadores, les hace más productivos, disminuye el estrés mental, así como la sensación de agotamiento, la ansiedad y depresión. También, las personas que realizan ejercicio de forma habitual sufren menos dolores de cabeza, espalda y cuello.

Bajo la premisa "**Cuidamos tu Talento**", Edificio Cuzco IV ha puesto en marcha Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos y un servicio de fisioterapia.

Pilates. El programa de pilates de Edificio Cuzco IV forma parte de un proyecto más amplio basado en el **fomento del liderazgo y el emprendimiento**, pero también en el incremento de la satisfacción en el trabajo que lleva a la retención del talento por parte de las propias empresas. Las clases de pilates en Espacio C4 están impartidas por el **prestigioso Zentro Urban Yoga**, cuyas clases de 45 minutos están basadas en ejercicios diseñados para estirar, fortalecer, alargar, tonificar y equilibrar el cuerpo. La práctica continuada de pilates mejora la postura, tonifica los músculos, libera el estrés, aumenta la fuerza y la flexibilidad. Además, la práctica de pilates favorece la productividad de los trabajadores: esto es debido a que el cuerpo metaboliza endorfinas relacionadas con el bienestar, ayudándonos a combatir la ansiedad y mejorando nuestra salud mental.

Ejercicios Hipopresivos. Los ejercicios hipopresivos consisten en la realización de posturas y movimientos que, combinados con diversas técnicas hipopresivas, buscan disminuir la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica. Además, estos ejercicios poseen pautas posturales y respiratorias que nos permiten mejorar la postura y realizar correctamente las presiones abdominales. La práctica habitual de ejercicios hipopresivos tiene múltiples beneficios: regula el tono muscular, nos ayuda a reducir el perímetro abdominal y previene la debilidad de la musculatura pélvica. Además reduce los niveles de estrés, algo directamente relacionado con la productividad.

Fisioterapia. Espacio C4 pone a disposición a los profesionales de la prestigiosa Clínica PRP: un equipo formado por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD) y diplomados en Fisioterapia. Su objetivo es alcanzar la patología de forma más rápida y directa: desde lesiones musculares o deportivas hasta el tratamiento de contracturas. Poner al servicio de los trabajadores este tipo de servicios mantiene a las personas motivadas y felices, algo que es clave para que el ambiente laboral y la productividad de la empresa sean los deseados.

Edificio Cuzco IV se suma a la tendencia Bofællesskab: Oficinas que fomentan la felicidad

Edificio Cuzco IV se suma a la moda escandinava de crear viviendas con espacios comunes, con criterios ecológicos y que fomentan la comunicación y convivencia en comunidad de las personas que la habitan



En Dinamarca tienen una solución arquitectónica para construir viviendas que fomentan la felicidad; lo llaman: vivir en 'bofællesskab'. Se trata de casas que se habitan en comunidad, un concepto de vivienda colectiva basado en los principios de la arquitectura humanista: diseño de espacios comunes, construcción con criterios ecológicos y fomento de la convivencia de las personas. Edificio Cuzco IV quiere trasladar este concepto al diseño de oficinas, con el fin de crear entornos de trabajo con espacios comunes que fomenten la felicidad de los trabajadores a través de la participación y la convivencia del grupo.

El concepto 'bofællesskab' fue acuñado por el arquitecto Jan Gudmand-Høyer hace ya 30 años en Escandinavia con el auge de la vivienda colectiva y el co-housing. Siguiendo las premisas de esta filosofía, se han construido viviendas que comparten recursos, se practica la corresponsabilidad, se alimenta la pertenencia a la comunidad y se diseña de manera participada. Los nórdicos lo ven como una oportunidad para implicar a las personas en todos los aspectos que determinan la configuración de la vivienda contemporánea.

Esta visión escandinava de espacios colaborativos y fomento de la comunidad es lo que Edificio Cuzco IV ha aplicado en el diseño de Espacio C4. Bajo la premisa "Cuidamos tu Talento", se trata de una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinada a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos o un servicio de fisioterapia, entre otros. Se trata del primer programa puesto en marcha por un edificio de oficinas para cuidar el talento de sus inquilinos.

Edificio Cuzco IV se suma a la tendencia Bofællesskab: Oficinas que fomentan la felicidad

Edificio Cuzco IV se suma a la moda escandinava de crear viviendas con espacios comunes, con criterios ecológicos y que fomentan la comunicación y convivencia en comunidad de las personas que la habitan

Publicado en Madrid el 03.05.2018 12:28:26 en Inmobiliaria, Decoración, Madrid, Recursos humanos/empresa



En Dinamarca tienen una solución arquitectónica para construir viviendas que fomentan la felicidad; lo llaman: vivir en 'bofællesskab'. Se trata de casas que se habitan en comunidad, un concepto de vivienda colectiva basado en los principios de la arquitectura humanista: diseño de espacios comunes, construcción con criterios ecológicos y fomento de la convivencia de las personas. Edificio Cuzco IV quiere trasladar este concepto al diseño de oficinas, con el fin de crear entornos de trabajo con espacios comunes que fomenten la felicidad de los trabajadores a través de la participación y la

convivencia del grupo.

El concepto 'bofællesskab' fue acuñado por el arquitecto Jan Gudmand-Høyer hace ya 30 años en Escandinavia con el auge de la vivienda colectiva y el co-housing. Siguiendo las premisas de esta filosofía, se han construido viviendas que comparten recursos, se practica la corresponsabilidad, se alimenta la pertenencia a la comunidad y se diseña de manera participada. Los nórdicos lo ven como una oportunidad para implicar a las personas en todos los aspectos que determinan la configuración de la vivienda contemporánea.

Esta visión escandinava de espacios colaborativos y fomento de la comunidad es lo que Edificio Cuzco IV ha aplicado en el diseño de Espacio C4. Bajo la premisa "Cuidamos tu Talento", se trata de una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinada a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos o un servicio de fisioterapia, entre otros. Se trata del primer programa puesto en marcha por un edificio de oficinas para cuidar el talento de sus inquilinos.

Espacio C4 tiene además un programa de charlas y conferencias punteras gratuitas para todos los trabajadores de las empresas que forman parte del edificio; las temáticas de estas charlas y los conferenciantes pueden ser propuestos por las empresas que forman parte de Cuzco IV. Además, el edificio organiza de forma regular sesiones de Afterwork para fomentar la convivencia y el sentimiento de comunidad y pertenencia a Edificio Cuzco IV. En definitiva, un nuevo concepto de edificio que busca la felicidad de los trabajadores mediante la convivencia y la participación.

Edificio Cuzco IV se suma a la tendencia Bofællesskab: Oficinas que fomentan la felicidad

Edificio Cuzco IV se suma a la moda escandinava de crear viviendas con espacios comunes, con criterios ecológicos y que fomentan la comunicación y convivencia en comunidad de las personas que la habitan

Publicado en Madrid el 03.05.2018 12:28:26 en Inmobiliaria, Decoración, Madrid, Recursos humanos/empresa



En Dinamarca tienen una solución arquitectónica para construir viviendas que fomentan la felicidad; lo llaman: vivir en 'bofællesskab'. Se trata de casas que se habitan en comunidad, un concepto de vivienda colectiva basado en los principios de la arquitectura humanista: diseño de espacios comunes, construcción con criterios ecológicos y fomento de la convivencia de las personas. Edificio Cuzco IV quiere trasladar este concepto al diseño de oficinas, con el fin de crear entornos de trabajo con espacios comunes que fomenten la felicidad de los trabajadores a través de la participación y la

convivencia del grupo.

El concepto 'bofællesskab' fue acuñado por el arquitecto Jan Gudmand-Høyer hace ya 30 años en Escandinavia con el auge de la vivienda colectiva y el co-housing. Siguiendo las premisas de esta filosofía, se han construido viviendas que comparten recursos, se practica la corresponsabilidad, se alimenta la pertenencia a la comunidad y se diseña de manera participada. Los nórdicos lo ven como una oportunidad para implicar a las personas en todos los aspectos que determinan la configuración de la vivienda contemporánea.

Esta visión escandinava de espacios colaborativos y fomento de la comunidad es lo que Edificio Cuzco IV ha aplicado en el diseño de Espacio C4. Bajo la premisa "Cuidamos tu Talento", se trata de una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinada a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos o un servicio de fisioterapia, entre otros. Se trata del primer programa puesto en marcha por un edificio de oficinas para cuidar el talento de sus inquilinos.

Espacio C4 tiene además un programa de charlas y conferencias punteras gratuitas para todos los trabajadores de las empresas que forman parte del edificio; las temáticas de estas charlas y los conferenciantes pueden ser propuestos por las empresas que forman parte de Cuzco IV. Además, el edificio organiza de forma regular sesiones de Afterwork para fomentar la convivencia y el sentimiento de comunidad y pertenencia a Edificio Cuzco IV. En definitiva, un nuevo concepto de edificio que busca la felicidad de los trabajadores mediante la convivencia y la participación.

Edificio Cuzco IV se suma a la tendencia Bofællesskab: Oficinas que fomentan la felicidad

Edificio Cuzco IV se suma a la moda escandinava de crear viviendas con espacios comunes, con criterios ecológicos y que fomentan la comunicación y convivencia en comunidad de las personas que la habitan



Edificio Cuzco IV se suma a la moda escandinava de crear viviendas con espacios comunes, con criterios ecológicos y que fomentan la comunicación y convivencia en comunidad de las personas que la habitan

En Dinamarca tienen una solución arquitectónica para construir viviendas que fomentan la felicidad; lo llaman: vivir en 'bofællesskab'. Se trata de casas que se habitan en comunidad, un concepto de vivienda colectiva basado en los principios de la arquitectura humanista: diseño de espacios comunes, construcción con criterios ecológicos y fomento de la convivencia de las personas. Edificio Cuzco IV quiere trasladar este concepto al diseño de oficinas, con el fin de crear entornos de trabajo con espacios comunes que fomenten la felicidad de los trabajadores a través de la participación y la convivencia del grupo.

El concepto 'bofællesskab' fue acuñado por el arquitecto Jan Gudmand-Høyer hace ya 30 años en Escandinavia con el auge de la vivienda colectiva y el co-housing. Siguiendo las premisas de esta filosofía, se han construido viviendas que comparten recursos, se practica la corresponsabilidad, se alimenta la pertenencia a la comunidad y se diseña de manera participada. Los nórdicos lo ven como una oportunidad para implicar a las personas en todos los aspectos que determinan la configuración de la vivienda contemporánea.

Esta visión escandinava de espacios colaborativos y fomento de la comunidad es lo que Edificio Cuzco IV ha aplicado en el diseño de Espacio C4. Bajo la premisa "Cuidamos tu Talento", se trata de una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinada a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos o un servicio de fisioterapia, entre otros. Se trata del primer programa puesto en marcha por un edificio de oficinas para cuidar el talento de sus inquilinos.

Ganar tamaño, el gran reto de las pymes

Las pymes suponen más del 90% de las empresas españolas. Su papel es clave en la economía. Son las grandes creadoras de empleo y sus retos son crecer en tamaño, potenciar su presencia exterior y adaptarse a las nuevas tecnologías.

Marta Bernaldo. Madrid. Los desafíos futuros de las pymes fueron punto de debate en la jornada profesional Retos y Soluciones para Pymes, organizada por EXPANSIÓN y patrocinada por Unicaja Banco, que tuvo lugar en el espacio C4, en el edificio Cuzco IV, de Madrid, un lugar que encuadra a la perfección con el espíritu de talento, innovación y liderazgo que promueve este evento de EXPANSIÓN.

Las pymes españolas suponen más del 90% de las empresas en nuestro país y tienen un gran peso en la economía. Por ello es muy importante contar con una política adecuada que las respalde e impulse a crecer, a seguir generando empleo, a internacionalizarse y a introducirse más profundamente en el mundo de la innovación y la digitalización. Proponiendo soluciones y ayudas que hagan más sencilla su actividad.

Crecimiento

En esta línea se expresó Mario Buisán, director general de Industria y Pyme. Buisán dijo que se está trabajando desde el área de industria del Ministerio, de Economía, Industria y Competitividad en la creación de una política específica transversal, que tenga en cuenta las restricciones de actuación de las pymes por su tamaño y los fallos en el mercado derivados de la financiación. Todo ello mediante el emprendimiento, la creación de un marco regulatorio, las diferentes vías de financiación y la innovación y digitalización con el objetivo de ayudar y favorecer a las pymes españolas.

Buisán dejó claro en todo momento que "la buena administración de estrategias es lo que permite el mantenimiento de las empresas en el tiempo". Buisán hizo referencia a los numerosos desafíos a los que se deben enfrentar las pymes, aspectos que se desarrollaron durante la jornada.

Gerardo Cuerva, vicepresidente de Cepyme, comentó la importancia de fomentar la competitividad entre las pymes españolas debido al alto porcentaje que suponen en la economía. Cuerva aconsejó a las pymes la búsqueda de características diferenciadoras y explotación de éstas, sin perder de vista la necesi-



De izquierda a derecha: Florentino Saludes, 'managing partner' de IpluS; María Rodríguez de la Rúa, directora de servicios a la empresa y asesoramiento financiero de ICEX España Exportaciones e Inversiones; Gerardo Cuerva, vicepresidente de Cepyme; Manuel del Pozo, director adjunto de EXPANSIÓN; Mario Buisán, director general de Industria y de la Pyme del Ministerio, de Economía, Industria y Competitividad; Angel Adiego, consejero delegado de Grupo Lacor; Andrés Pereda, director de desarrollo corporativo de la Cámara de Comercio de España; Salvador Navarro, director de banca de empresa de Unicaja Banco; José Antonio Muñoz, responsable del área de Análisis Económico de Analistas Económicos de Andalucía, Grupo Unicaja Banco.

dad de financiación previa. Para lo que propuso convertir el análisis sobre las posibles vías de financiación, en una obligación para las pymes. Y resumió su exposición dejando claro que "no hay fórmula mágica para todo esto, basta con mirar con otra perspectiva el mercado, y tener más presentes a las pymes".

En el contexto de la competitividad, José Antonio Muñoz, responsable del área de Análisis Económico de Analistas Económicos de Andalucía, destacó como reto primordial el aumento de la pro-

ductividad de las pymes, ya que "una empresa que no es productiva, a largo plazo no será competitiva". Además, hizo un breve análisis macro sobre la economía española en el que destacó la importancia futura que tendrá en ella el caso de Cataluña y en la de Europa, el caso del Brexit.

Asimismo, Andrés Pereda, director de desarrollo corporativo de la Cámara de Comercio de España, se centró en la importancia de la internacionalización y la presencia de las pymes en el exterior, como un aspecto de gran rele-

vancia en el crecimiento de éstas. Y destacó la digitalización como una buena oportunidad para ello. Comentó, además, que "los problemas con los que se encuentran las pymes a la hora de crecer como la dispersión normativa o el desconocimiento de subvenciones públicas. Los problemas están localizados, lo que hace falta es una ley por parte del Gobierno que los resuelva".

Soluciones

Cuatro expertos en la materia aportaron ideas para la mejora de las pymes en el aspecto

de la financiación, que es la clave para llevar a cabo el resto de desafíos.

En primer lugar, Christian de la Torre, jefe de red comercial de Aval Madrid, se refirió a los primeros pasos a seguir a la hora de emprender un nuevo proyecto empresarial como pyme. "En Aval ayudamos a diseñar un plan financiero para crear tu negocio antes de pedir un préstamo", lo cual es para tener en cuenta.

Salvador Navarro, director de Banca de Empresa de Unicaja Banco, se centró en apor-

tar su punto de vista como entidad bancaria, y comentó las numerosas vías de financiación posibles que tiene actualmente una pyme. Además, aconsejó que "debería buscarse un canal de centralización, ya que hay demasiada dispersión de información actualmente".

Florentino Saludes, socio director de IpluS, continuó explicando los incentivos fiscales para pymes innovadoras y las vías de financiación menos conocidas, aunque aclaró que "a la hora de estudiar los incentivos, hay que ver qué tipo de empresas son" ya que es muy importante saber de qué punto partir a la hora de invertir.

Por último, María Rodríguez de la Rúa, directora de servicios a la Empresa y Asesoramiento Financiero de ICEX España Exportación e Inversiones, resaltó el apoyo y asesoramiento sobre la internacionalización que desde el ICEX ofrecemos a las pymes: "Tratamos, entre otras cosas, de diversificar las exportaciones españolas".

La jornada aportó una amplia propuesta de desafíos y objetivos que deben ser perseguidos por las pymes españolas para desarrollarse de la manera más completa posible.

MARIO BUISÁN
Director general de Industria y Pyme de España

La buena administración de estrategias permite el mantenimiento de las empresas en el tiempo "

GERARDO CUERVA
Vicepresidente de Cepyme, y presidente de la CGE

No hay fórmula mágica, basta con mirar con otra perspectiva el mercado y tener más presentes a las pymes"

JOSÉ ANTONIO MUÑOZ
Análisis Económico de Andalucía, Unicaja Banco

Una empresa que no es productiva, a largo plazo no llegará a convertirse en empresa competitiva"

ANDRÉS PEREDA
Desarrollo corporativo, Cámara de Comercio de España

Los problemas de las pymes están localizados. Lo que hace falta es una ley por parte del gobierno que los resuelva"

CHRISTIAN DE LA TORRE
Jefe de Red Comercial de Aval Madrid

En Aval te ayudamos a diseñar un plan financiero para crear tu propio negocio antes de pedir algún préstamo"

SALVADOR NAVARRO
Director de Banca de Empresa, Unicaja Banco

Debería buscarse un canal de centralización, ya que hay demasiada dispersión de información actualmente"

FLORENTINO SALUDES
'Managing partner' de la consultora IpluS

A la hora de estudiar los incentivos que nos pueden financiar, hay que ver primero qué tipo de empresa eres"

MARÍA RODRÍGUEZ DE LA RÚA
Directora de Servicios de Ixex España

Desde el ICEX tratamos de lograr una diversificación en cuanto a las exportaciones españolas"

Marta Bernaldo. Madrid.

Los desafíos futuros de las pymes fueron punto de debate en la jornada profesional Retos y Soluciones para Pymes, organizada por EXPANSIÓN y patrocinada por Unicaja Banco, que tuvo lugar en el espacio C4, en el edificio Cuzco IV, de Madrid, un lugar que encuadra a la perfección con el espíritu de talento, innovación y liderazgo que promueve este evento de EXPANSIÓN.

Edificio Cuzco IV se suma a la tendencia Bofællesskab: Oficinas que fomentan la felicidad



En Dinamarca tienen una solución arquitectónica para construir viviendas que fomentan la felicidad; lo llaman: vivir en 'bofællesskab'. Se trata de casas que se habitan en comunidad, un concepto de vivienda colectiva basado en los principios de la arquitectura humanista: diseño de espacios comunes, construcción con criterios ecológicos y fomento de la convivencia de las personas. Edificio Cuzco IV quiere trasladar este concepto al diseño de oficinas, con el fin de crear entornos de trabajo con espacios comunes que fomenten la felicidad de los trabajadores a través de la participación y la convivencia del grupo.

El concepto 'bofællesskab' fue acuñado por el arquitecto Jan Gudmand-Høyer hace ya 30 años en Escandinavia con el auge de la vivienda colectiva y el co-housing. Siguiendo las premisas de esta filosofía, se han construido viviendas que comparten recursos, se practica la corresponsabilidad, se alimenta la pertenencia a la comunidad y se diseña de manera participada. Los nórdicos lo ven como una oportunidad para implicar a las personas en todos los aspectos que determinan la configuración de la vivienda contemporánea.

Esta visión escandinava de espacios colaborativos y fomento de la comunidad es lo que Edificio Cuzco IV ha aplicado en el diseño de Espacio C4. Bajo la premisa "Cuidamos tu Talento", se trata de una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinada a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos o un servicio de fisioterapia, entre otros. Se trata del primer programa puesto en marcha por un edificio de oficinas para cuidar el talento de sus inquilinos.

Espacio C4 tiene además un programa de charlas y conferencias punteras gratuitas para todos los trabajadores de las empresas que forman parte del edificio; las temáticas de estas charlas y los conferenciantes pueden ser propuestos por las empresas que forman parte de Cuzco IV. Además, el edificio organiza de forma regular sesiones de Afterwork para fomentar la convivencia y el sentimiento de comunidad y pertenencia a Edificio Cuzco IV. En definitiva, un nuevo concepto de edificio que busca la felicidad de los trabajadores mediante la convivencia y la participación.

Edificio Cuzco IV se suma a la tendencia Bofællesskab: Oficinas que fomentan la felicidad

Edificio Cuzco IV se suma a la moda escandinava de crear viviendas con espacios comunes, con criterios ecológicos y que fomentan la comunicación y convivencia en comunidad de las personas que la habitan /COMUNICAE/



En Dinamarca tienen una solución arquitectónica para construir viviendas que fomentan la felicidad; lo llaman: vivir en 'bofællesskab'. Se trata de casas que se habitan en comunidad, un concepto de vivienda colectiva basado en los principios de la arquitectura humanista: diseño de espacios comunes, construcción con criterios ecológicos y fomento de la convivencia de las personas. Edificio Cuzco IV quiere trasladar este concepto al diseño de oficinas, con el fin de crear entornos de trabajo con espacios comunes que fomenten la felicidad de los trabajadores a través de la participación y la convivencia del grupo.

El concepto 'bofællesskab' fue acuñado por el arquitecto Jan Gudmand-Høyer hace ya 30 años en Escandinavia con el auge de la vivienda colectiva y el co-housing. Siguiendo las premisas de esta filosofía, se han construido viviendas que comparten recursos, se practica la corresponsabilidad, se alimenta la pertenencia a la comunidad y se diseña de manera participada. Los nórdicos lo ven como una oportunidad para implicar a las personas en todos los aspectos que determinan la configuración de la vivienda contemporánea.

Esta visión escandinava de espacios colaborativos y fomento de la comunidad es lo que Edificio Cuzco IV ha aplicado en el diseño de Espacio C4. Bajo la premisa "Cuidamos tu Talento", se trata de una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinada a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos o un servicio de fisioterapia, entre otros. Se trata del primer programa puesto en marcha por un edificio de oficinas para cuidar el talento de sus inquilinos.

Edificio Cuzco IV se suma a la tendencia Bofællesskab: Oficinas que fomentan la felicidad

Comunicados - 03/05/2018

Edificio Cuzco IV se suma a la moda escandinava de crear viviendas con espacios comunes, con criterios ecológicos y que fomentan la comunicación y convivencia en comunidad de las personas que la habitan



Edificio Cuzco IV se suma a la moda escandinava de crear viviendas con espacios comunes, con criterios ecológicos y que fomentan la comunicación y convivencia en comunidad de las personas que la habitan

En Dinamarca tienen una solución arquitectónica para construir viviendas que fomentan la felicidad; lo llaman: vivir en 'bofællesskab'. Se trata de casas que se habitan en comunidad, un concepto de vivienda colectiva basado en los principios de la arquitectura humanista: diseño de espacios comunes, construcción con criterios ecológicos y fomento de la convivencia de las personas. Edificio Cuzco IV quiere trasladar este concepto al diseño de oficinas, con el fin de crear entornos de trabajo con espacios comunes que fomenten la felicidad de los trabajadores a través de la participación y la convivencia del grupo.

El concepto 'bofællesskab' fue acuñado por el arquitecto Jan Gudmand-Høyer hace ya 30 años en Escandinavia con el auge de la vivienda colectiva y el co-housing. Siguiendo las premisas de esta filosofía, se han construido viviendas que comparten recursos, se practica la corresponsabilidad, se alimenta la pertenencia a la comunidad y se diseña de manera participada. Los nórdicos lo ven como una oportunidad para implicar a las personas en todos los aspectos que determinan la configuración de la vivienda contemporánea.

Daniel Lacalle: “Las oportunidades están en sectores menos cíclicos y no expuestos a emergentes”



MIRIAM CALAVIA ROGEL



El economista jefe de Tressis Sociedad de Valores, Daniel Lacalle. Manuel Casamayón

Doctor en Economía y comisionado de la Comunidad de Madrid en Londres, ciudad en la que reside, **Daniel Lacalle** fue nombrado el pasado junio **economista jefe de la sociedad de valores**

Tressis. Es especialista en el sector energético y gestor desde 2016 del fondo de inversión Adrizza International Opportunities Fund, centrado en empresas industriales y de consumo. Autor de varios libros y colaborador habitual en diferentes medios de comunicación, acaba de venir a Madrid para participar en un ciclo de conferencias, organizado or Edificio Cuzco IV. Defiende que las medidas expansivas del BCE no han tenido el efecto deseado en el crecimiento económico de la zona euro y opina que, además de Italia, el principal riesgo a tener en cuenta son los mercados emergentes.

Entrevista Economista jefe de Tressis Sociedad de Valores

Daniel Lacalle “Las oportunidades están en sectores menos cíclicos y no expuestos a emergentes”

MIRIAM CALAVIA MADRID

Doctor en Economía y comisionado de la Comunidad de Madrid en Londres, ciudad en la que reside, Daniel Lacalle fue nombrado el pasado junio economista jefe de la sociedad de valores Tressis. Es especialista en el sector energético y gestor desde 2016 del fondo de inversión Adrizza International Opportunities Fund, centrado en empresas industriales y de consumo. Autor de varios libros y colaborador habitual en diferentes medios de comunicación, acaba de venir a Madrid para participar en un ciclo de conferencias, organizado por el Edificio Cuzco IV. Defiende que las medidas expansivas del BCE no han tenido el efecto deseado en el crecimiento económico de la zona euro y opina que, además de Italia, el principal riesgo a tener en cuenta son los mercados emergentes.

Italia y la debilidad de los últimos datos macro presionan a las Bolsas europeas. ¿Están perdiendo la oportunidad de superar el comportamiento del mercado americano? Creo que la Bolsa europea está bastante más cara de lo que refleja el consenso, pero es normal que las Bolsas reaccionen de manera rápida ante shocks como el italiano, que no se puede ignorar, dado que es uno de los riesgos más importantes para la eurozona, junto con los mercados emergentes, que suponen el 35% de los ingresos del Stoxx Europe 600 y tienen un impacto muy importante sobre los beneficios empresariales. El principal catalizador positivo para los mercados es el elevado nivel de caja que tienen muchas empresas, la recompra de acciones y la fortaleza de los dividendos. Son factores a los que debería prestarse más atención que a los riesgos geopolíticos o a la guerra comercial.

Trump amenaza ahora con aranceles a la importación de automóviles y su piezas. ¿Qué efectos tendría en el sector? Para las empresas automovilísticas europeas el mercado estadounidense y el asiático son los más importantes, pero hay que recordar que en Europa hay aranceles para los vehículos americanos. La política de la Administración norteamericana es una especie de basta ya a las restricciones que tienen en otros países.

¿Ve riesgos reales en las propuestas económicas del acuerdo de gobierno entre el Movimiento 5 Estrellas y la Liga? El problema es que en el pacto se incluyen medidas peregrinas y se estima que supone 138.000 millones de más déficit para Italia, un 8% adicional.

¿En qué medida seguirá el contagio de los problemas italianos a la banca española? Italia pone en riesgo el proyecto europeo y la banca sufre por ello, pero no creo que este país sea el mayor problema para los bancos españoles, que de hecho se están comportando mejor. Las grandes entidades nacionales tienen otros riesgos más importantes, como el turco, el argentino o el brasileño. El principal reto de la banca europea es reducir la inmensa cantidad de préstamos de difícil cobro y su elevada exposición a deuda pública.

¿Son las últimas caídas en Bolsa una oportunidad de entrada? En lo que llevamos de año las Bolsas están descontando escenarios demasiado nega-



MANUEL CASAMAYÓN



Espero que el riesgo político provocado por la moción de censura a Rajoy se reduzca

El experto señala que el frenazo económico en la zona euro no es temporal

Sostiene que la política italiana y los mercados emergentes son los principales riesgos

de una Unión Europea que ha hecho todo a la política monetaria y ha abandonado el impulso reformista. Algunos datos son más positivos que otros, pero la tendencia a largo plazo es a un crecimiento pobre.

El Banco de España ha advertido de un frenazo en el PIB si no se retoman las reformas. Pero ¿hay más riesgos? El viento de cola son el consumo, la caída del desempleo y la demanda interna, pero lo que puede afectar de manera importante a la economía es un cambio de tendencia en el aumento del crédito, el riesgo emergente y la subida de los precios del petróleo.

Más allá del susto inicial, ¿cómo afectará a la Bolsa española el nuevo escenario político tras la presentación de la moción de censura a Mariano Rajoy? La valoración de la Bolsa española había subido impulsada por las expectativas de crecimiento y de estabilidad diferenciadas del resto de la Unión Europea. Espero que el riesgo político se reduzca y que se recupere el crecimiento y la atracción de capital.

Doctor en Economía y comisionado de la Comunidad de Madrid en Londres, ciudad en la que reside, Daniel Lacalle fue nombrado el pasado junio economista jefe de la sociedad de valores Tressis. Es especialista en el sector energético y gestor desde 2016 del fondo de inversión Adrizza International Opportunities Fund, centrado en empresas industriales y de consumo. Autor de varios libros y colaborador habitual en diferentes medios de comunicación, acaba de venir a Madrid para participar en un ciclo de conferencias, organizado por el Edificio Cuzco IV. Defiende que las medidas expansivas del BCE no han tenido el efecto deseado en el crecimiento económico de la zona euro y opina que, además de Italia, el principal riesgo a tener en cuenta son los mercados emergentes.

Edificio Cuzco IV aumenta un 18% su ocupación con su programa para cuidar el talento de sus inquilinos

9 de cada 10 empleados del edificio han indicado estar satisfechos o muy satisfechos con el programa y las actividades desarrolladas en Espacio C4 a lo largo de su primer año de funcionamiento; dato que pone de manifiesto el éxito de este nuevo modelo de gestión de espacios de oficinas que busca ofrecer una oferta de valor a las empresas mediante 'smart spaces' que aumentan la productividad del trabajador

Publicado en Madrid el 28.06.2018 15:59:29 en Inmobiliaria, Sociedad, Madrid, Ocio, Emprendedores, Recursos humanos/empresa



Edificio Cuzco IV acaba de celebrar el primer aniversario de la puesta en marcha del programa "Cuidamos tu Talento". Una iniciativa pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados de éstas el nuevo **Espacio C4**, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios. Tras un año de la puesta en marcha de la iniciativa, la ocupación del edificio ha crecido un 18%, situándose en el 80% del inmueble.

El programa ha sido muy bien recibido por todos los usuarios de Edificio Cuzco IV; 9 de cada 10 trabajadores han indicado estar satisfechos o muy satisfechos* con el programa y las actividades desarrolladas en Espacio C4 a lo largo de su primer año de funcionamiento. Un dato que pone de manifiesto el éxito de este nuevo modelo de gestión de espacios de oficinas que busca ofrecer una oferta de valor a las empresas mediante 'smart spaces' que aumentan la productividad del trabajador.

Ha sido un año intenso para Espacio C4, centrado en potenciar el talento de los usuarios de Edificio Cuzco IV a través de un ambicioso programa de conferencias punteras. En el primer año de su funcionamiento han pasado por él más de 30 oradores de primer nivel (desde el emprendedor Josef Ajram, hasta el economista Daniel Lacalle, pasando por el cantante David Summers, el exministro José Manuel García-Margallo o el Doctor Mario Alonso Puig). Más de 1.000 trabajadores del edificio han asistido a las conferencias de Espacio C4. Las temáticas más valoradas* por los trabajadores del edificio han sido las relacionadas con innovación y nuevas tecnologías (83%) y con liderazgo y emprendimiento (58%).

Espacio C4 también ha puesto en marcha un extenso programa de clases y servicios (yoga, hipopresivos, pilates, servicios de belleza y fisioterapia). En total, más de 500 trabajadores disfrutaron a diario de la amplia oferta de clases y servicios del espacio. Además, el restaurante Do Eat ha servido más de 10.000 menús saludables desde su puesta en marcha: comida ligera preparada principalmente con fruta y verdura fresca que se procesa diariamente en el restaurante. Do Eat ha ofrecido además un servicio de recogida de meriendas para los padres que han de recoger a sus hijos en el colegio y bolsas para que puedan llevarse la comida a casa, facilitando de este modo la conciliación de la vida familiar.

Con una inversión de 10 millones de euros en la reforma del edificio, de los cuales medio millón se destinó a Espacio C4, el programa ha supuesto una iniciativa pionera en el sector inmobiliario español porque ha reinventado el concepto de edificio empresarial multinquilino. Esta idea única ha renovado los modelos convencionales de comercialización de oficinas en alquiler al incluir el programa "Cuidamos tu talento", destinado íntegramente a mejorar la satisfacción de las empresas y los trabajadores que ocupan el edificio.

Según Gabriela Rodríguez, Directora de Marketing de Edificio Cuzco IV, "Estamos muy satisfechos con nuestra apuesta por Espacio C4 y con la respuesta tan positiva por parte de las empresas a este nuevo concepto de oficinas que nos permite ofrecer servicios de gran sede en plena Castellana a compañías de todos los tamaños". Rodríguez añade que "con este proyecto nos hemos sumado a las últimas tendencias en conciliación, implementando en Edificio Cuzco IV modelos de trabajo flexibles, además de fomentar el aumento de la productividad a través de smart spaces que permiten combinar productividad con formación, salud y entretenimiento de los trabajadores".

Edificio Cuzco IV aumenta un 18% su ocupación con su programa para cuidar el talento de sus inquilinos

28/06/2018 - 15:59 COMUNICAE



Twitter Recomendar 0 Share

9 de cada 10 empleados del edificio han indicado estar satisfechos o muy satisfechos con el programa y las actividades desarrolladas en Espacio C4 a lo largo de su primer año de funcionamiento; dato que pone de manifiesto el éxito de este nuevo modelo de gestión de espacios de oficinas que busca ofrecer una oferta de valor a las empresas mediante 'smart spaces' que aumentan la productividad del trabajador



9 de cada 10 empleados del edificio han indicado estar satisfechos o muy satisfechos con el programa y las actividades desarrolladas en Espacio C4 a lo largo de su primer año de funcionamiento; dato que pone de manifiesto el éxito de este nuevo modelo de gestión de espacios de oficinas que busca ofrecer una oferta de valor a las empresas mediante 'smart spaces' que aumentan la productividad del trabajador

Edificio Cuzco IV acaba de celebrar el primer aniversario de la puesta en marcha del programa "Cuidamos tu Talento". Una iniciativa pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados de éstas el nuevo **Espacio C4**, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios. Tras un año de la puesta en marcha de la iniciativa, la ocupación del edificio ha crecido un 18%, situándose en el 80% del inmueble.

El programa ha sido muy bien recibido por todos los usuarios de Edificio Cuzco IV; 9 de cada 10 trabajadores han indicado estar satisfechos o muy satisfechos* con el programa y las actividades desarrolladas en Espacio C4 a lo largo de su primer año de funcionamiento. Un dato que pone de manifiesto el éxito de este nuevo modelo de gestión de espacios de oficinas que busca ofrecer una oferta de valor a las empresas mediante 'smart spaces' que aumentan la productividad del trabajador.

Edificio Cuzco IV aumenta un 18% su ocupación con su programa para cuidar el talento de sus inquilinos



Edificio Cuzco IV acaba de celebrar el primer aniversario de la puesta en marcha del programa "Cuidamos tu Talento". Una iniciativa pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados de éstas el nuevo **Espacio C4**, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios. Tras un año de la puesta en marcha de la iniciativa, la ocupación del edificio ha crecido un 18%, situándose en el 80% del inmueble.

El programa ha sido muy bien recibido por todos los usuarios de Edificio Cuzco IV; 9 de cada 10 trabajadores han indicado estar satisfechos o muy satisfechos* con el programa y las actividades desarrolladas en Espacio C4 a lo largo de su primer año de funcionamiento. Un dato que pone de manifiesto el éxito de este nuevo modelo de gestión de espacios de oficinas que busca ofrecer una oferta de valor a las empresas mediante 'smart spaces' que aumentan la productividad del trabajador.

Ha sido un año intenso para Espacio C4, centrado en potenciar el talento de los usuarios de Edificio Cuzco IV a través de un ambicioso programa de conferencias punteras. En el primer año de su funcionamiento han pasado por él más de 30 oradores de primer nivel (desde el emprendedor Josef Ajram, hasta el economista Daniel Lacalle, pasando por el cantante David Summers, el exministro José Manuel García-Margallo o el Doctor Mario Alonso Puig). Más de 1.000 trabajadores del edificio han asistido a las conferencias de Espacio C4. Las temáticas más valoradas* por los trabajadores del edificio han sido las relacionadas con innovación y nuevas tecnologías (83%) y con liderazgo y emprendimiento (58%).

Espacio C4 también ha puesto en marcha un extenso programa de clases y servicios (yoga, hipopresivos, pilates, servicios de belleza y fisioterapia). En total, más de 500 trabajadores disfrutaron a diario de la amplia oferta de clases y servicios del espacio. Además, el restaurante Do Eat ha servido más de 10.000 menús saludables desde su puesta en marcha: comida ligera preparada principalmente con fruta y verdura fresca que se procesa diariamente en el restaurante. Do Eat ha ofrecido además un servicio de recogida de meriendas para los padres que han de recoger a sus hijos en el colegio y bolsas para que puedan llevarse la comida a casa, facilitando de este modo la conciliación de la vida familiar.

Con una inversión de 10 millones de euros en la reforma del edificio, de los cuales medio millón se destinó a Espacio C4, el programa ha supuesto una iniciativa pionera en el sector inmobiliario español porque ha reinventado el concepto de edificio empresarial multinquilino. Esta idea única ha renovado los modelos convencionales de comercialización de oficinas en alquiler al incluir el programa "Cuidamos tu talento", destinado íntegramente a mejorar la satisfacción de las empresas y los trabajadores que ocupan el edificio.

Según Gabriela Rodríguez, Directora de Marketing de Edificio Cuzco IV, "Estamos muy satisfechos con nuestra apuesta por Espacio C4 y con la respuesta tan positiva por parte de las empresas a este nuevo concepto de oficinas que nos permite ofrecer servicios de gran sede en plena Castellana a compañías de todos los tamaños". Rodríguez añade que "con este proyecto nos hemos sumado a las últimas tendencias en conciliación, implementando en Edificio Cuzco IV modelos de trabajo flexibles, además de fomentar el aumento de la productividad a través de smart spaces que permiten combinar productividad con formación, salud y entretenimiento de los trabajadores".

Edificio Cuzco IV aumenta un 18% su ocupación con su programa para cuidar el talento de sus inquilinos



Edificio Cuzco IV acaba de celebrar el primer aniversario de la puesta en marcha del programa "Cuidamos tu Talento". Una iniciativa pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados de éstas el nuevo **Espacio C4**, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios. Tras un año de la puesta en marcha de la iniciativa, la ocupación del edificio ha crecido un 18%, situándose en el 80% del inmueble.

El programa ha sido muy bien recibido por todos los usuarios de Edificio Cuzco IV; 9 de cada 10 trabajadores han indicado estar satisfechos o muy satisfechos* con el programa y las actividades desarrolladas en Espacio C4 a lo largo de su primer año de funcionamiento. Un dato que pone de manifiesto el éxito de este nuevo modelo de gestión de espacios de oficinas que busca ofrecer una oferta de valor a las empresas mediante 'smart spaces' que aumentan la productividad del trabajador.

Ha sido un año intenso para Espacio C4, centrado en potenciar el talento de los usuarios de Edificio Cuzco IV a través de un ambicioso programa de conferencias punteras. En el primer año de su funcionamiento han pasado por él más de 30 oradores de primer nivel (desde el emprendedor Josef Ajram, hasta el economista Daniel Lacalle, pasando por el cantante David Summers, el exministro José Manuel García-Margallo o el Doctor Mario Alonso Puig). Más de 1.000 trabajadores del edificio han asistido a las conferencias de Espacio C4. Las temáticas más valoradas* por los trabajadores del edificio han sido las relacionadas con innovación y nuevas tecnologías (83%) y con liderazgo y emprendimiento (58%).

Edificio Cuzco IV aumenta un 18% su ocupación con su programa para cuidar el talento de sus inquilinos



Edificio Cuzco IV acaba de celebrar el primer aniversario de la puesta en marcha del programa "Cuidamos tu Talento". Una iniciativa pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados de éstas el nuevo **Espacio C4**, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios. Tras un año de la puesta en marcha de la iniciativa, la ocupación del edificio ha crecido un 18%, situándose en el 80% del inmueble.

El programa ha sido muy bien recibido por todos los usuarios de Edificio Cuzco IV; 9 de cada 10 trabajadores han indicado estar satisfechos o muy satisfechos* con el programa y las actividades desarrolladas en Espacio C4 a lo largo de su primer año de funcionamiento. Un dato que pone de manifiesto el éxito de este nuevo modelo de gestión de espacios de oficinas que busca ofrecer una oferta de valor a las empresas mediante 'smart spaces' que aumentan la productividad del trabajador.

Ha sido un año intenso para Espacio C4, centrado en potenciar el talento de los usuarios de Edificio Cuzco IV a través de un ambicioso programa de conferencias punteras. En el primer año de su funcionamiento han pasado por él más de 30 oradores de primer nivel (desde el emprendedor Josef Ajram, hasta el economista Daniel Lacalle, pasando por el cantante David Summers, el exministro José Manuel García-Margallo o el Doctor Mario Alonso Puig). Más de 1.000 trabajadores del edificio han asistido a las conferencias de Espacio C4. Las temáticas más valoradas* por los trabajadores del edificio han sido las relacionadas con innovación y nuevas tecnologías (83%) y con liderazgo y emprendimiento (58%).

Espacio C4 también ha puesto en marcha un extenso programa de clases y servicios (yoga, hipopresivos, pilates, servicios de belleza y fisioterapia). En total, más de 500 trabajadores disfrutan a diario de la amplia oferta de clases y servicios del espacio. Además, el restaurante Do Eat ha servido más de 10.000 menús saludables desde su puesta en marcha: comida ligera preparada principalmente con fruta y verdura fresca que se procesa diariamente en el restaurante. Do Eat ha ofrecido además un servicio de recogida de meriendas para los padres que han de recoger a sus hijos en el colegio y bolsas para que puedan llevarse la comida a casa, facilitando de este modo la conciliación de la vida familiar.

Edificio Cuzco IV aumenta un 18% su ocupación con su programa para cuidar el talento de sus inquilinos



Edificio Cuzco IV acaba de celebrar el primer aniversario de la puesta en marcha del programa "Cuidamos tu Talento". Una iniciativa pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados de éstas el nuevo **Espacio C4**, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios. Tras un año de la puesta en marcha de la iniciativa, la ocupación del edificio ha crecido un 18%, situándose en el 80% del inmueble.

El programa ha sido muy bien recibido por todos los usuarios de Edificio Cuzco IV; 9 de cada 10 trabajadores han indicado estar satisfechos o muy satisfechos* con el programa y las actividades desarrolladas en Espacio C4 a lo largo de su primer año de funcionamiento. Un dato que pone de manifiesto el éxito de este nuevo modelo de gestión de espacios de oficinas que busca ofrecer una oferta de valor a las empresas mediante 'smart spaces' que aumentan la productividad del trabajador.

Ha sido un año intenso para Espacio C4, centrado en potenciar el talento de los usuarios de Edificio Cuzco IV a través de un ambicioso programa de conferencias punteras. En el primer año de su funcionamiento han pasado por él más de 30 oradores de primer nivel (desde el emprendedor Josef Ajram, hasta el economista Daniel Lacalle, pasando por el cantante David Summers, el exministro José Manuel García-Margallo o el Doctor Mario Alonso Puig). Más de 1.000 trabajadores del edificio han asistido a las conferencias de Espacio C4. Las temáticas más valoradas* por los trabajadores del edificio han sido las relacionadas con innovación y nuevas tecnologías (83%) y con liderazgo y emprendimiento (58%).

Espacio C4 también ha puesto en marcha un extenso programa de clases y servicios (yoga, hipopresivos, pilates, servicios de belleza y fisioterapia). En total, más de 500 trabajadores disfrutan a diario de la amplia oferta de clases y servicios del espacio. Además, el restaurante Do Eat ha servido más de 10.000 menús saludables desde su puesta en marcha: comida ligera preparada principalmente con fruta y verdura fresca que se procesa diariamente en el restaurante. Do Eat ha ofrecido además un servicio de recogida de meriendas para los padres que han de recoger a sus hijos en el colegio y bolsas para que puedan llevarse la comida a casa, facilitando de este modo la conciliación de la vida familiar.

Edificio Cuzco IV aumenta un 18% su ocupación con su programa para cuidar el talento de sus inquilinos



Edificio Cuzco IV acaba de celebrar el primer aniversario de la puesta en marcha del programa "Cuidamos tu Talento". Una iniciativa pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados de éstas el nuevo **Espacio C4**, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios. Tras un año de la puesta en marcha de la iniciativa, la ocupación del edificio ha crecido un 18%, situándose en el 80% del inmueble.

El programa ha sido muy bien recibido por todos los usuarios de Edificio Cuzco IV; 9 de cada 10 trabajadores han indicado estar satisfechos o muy satisfechos* con el programa y las actividades desarrolladas en Espacio C4 a lo largo de su primer año de funcionamiento. Un dato que pone de manifiesto el éxito de este nuevo modelo de gestión de espacios de oficinas que busca ofrecer una oferta de valor a las empresas mediante 'smart spaces' que aumentan la productividad del trabajador.

Ha sido un año intenso para Espacio C4, centrado en potenciar el talento de los usuarios de Edificio Cuzco IV a través de un ambicioso programa de conferencias punteras. En el primer año de su funcionamiento han pasado por él más de 30 oradores de primer nivel (desde el emprendedor Josef Ajram, hasta el economista Daniel Lacalle, pasando por el cantante David Summers, el exministro José Manuel García-Margallo o el Doctor Mario Alonso Puig). Más de 1.000 trabajadores del edificio han asistido a las conferencias de Espacio C4. Las temáticas más valoradas* por los trabajadores del edificio han sido las relacionadas con innovación y nuevas tecnologías (83%) y con liderazgo y emprendimiento (58%).

DAVID SUMMERS. ¿CÓMO LLEVAR EL PESO DE UN APELLIDO?

por Enric Atienza
foto Jacobo Medrano

La gente que es de fiar lo lleva de serie. Puede que el don se haya adquirido por herencia genética y no por ciencia infusa, pero vaya usted a saber. David Summers es transparente, se le ve la sangre dibujando ramificaciones que dan forma a su silueta. Su padre (Manolo Summers) y su tío (Guillermo Summers) le conseguían trabajo de figurante en el programa *Aplauso*. Fue allí donde David conoció a Rafa Gutiérrez y se empezó a formar lo que luego fueron Hombres G. Hoy, el hijo de David Summers está a punto de cumplir la mayoría de edad y también se dedica a hacer música. Los genes (artisticos) no engañan. Las pruebas... a continuación.

¿Se hereda la creatividad?

No siempre, pero si tienes una familia a la que le gusta el arte y la creatividad es fácil que termines interesándote por ese tipo de cosas. Aunque tengo otros dos hermanos y ninguno se dedica a esto. A mí, sin embargo, me fascinaba el mundo de mi padre y quería hacer lo mismo.

Te he escuchado decir que la gente se acercaba a tu padre para saludarlo muy educadamente, pero a ti se te acercaban los fans gritando. Me pregunto si en esos momentos te acordabas del consejo que te dio tu padre para vencer a tu timidez y ligar más, que era empezar a tocar la guitarra. Sí, muchísimas veces [risas]. Yo vivía una época muy agobiante con los fans. Mi padre siempre me decía: "Joder, tío, tienes que estar agradecido, porque las fans son las que compran tus discos y van a tus conciertos". Y sí, claro, estaba más que agradecido, pero no entendía que a él le saludaran con educación y conmigo se pusieran a chillar. Siempre me decía que cuidara al público y que tratara muy bien a la gente, ejemplo que he seguido toda mi vida.

Tu hijo Daniel cumple 18 años y también es músico. ¿Desde el principio quería dedicarse al arte? Él quiere ser como yo. Me adora, me quiere muchísimo, viene conmigo a todas

partes y todo lo que hago le interesa. Nunca ha pensado en otra cosa que no fuera componer y tocar la guitarra. No juega a los videojuegos, no ve películas... No tiene los mismos intereses de los chavales de su edad. Él sólo toca la guitarra, escucha música y está con papá. Por un lado tengo miedo de que no tenga tanta suerte como yo, pero tiene la misma ilusión que yo tenía y eso me da tranquilidad.

¿Crees que lo criticarán por ser hijo tuyo?

Por supuesto. Si yo le calgo mal a alguien, por definición también él caerá mal.

¿Y tú caías mal por ser hijo de tu padre?

También. Siempre he sido 'hijo de famoso', pero sin embargo eso no me ha beneficiado nada. La gente al principio podía pensar que mi padre nos estaba ayudando, pero nunca fue así. Después llegó un momento en el que nadie pensaba que yo era hijo de Manolo Summers; ya tenía mi propia carrera. Pero sí me di cuenta de que los

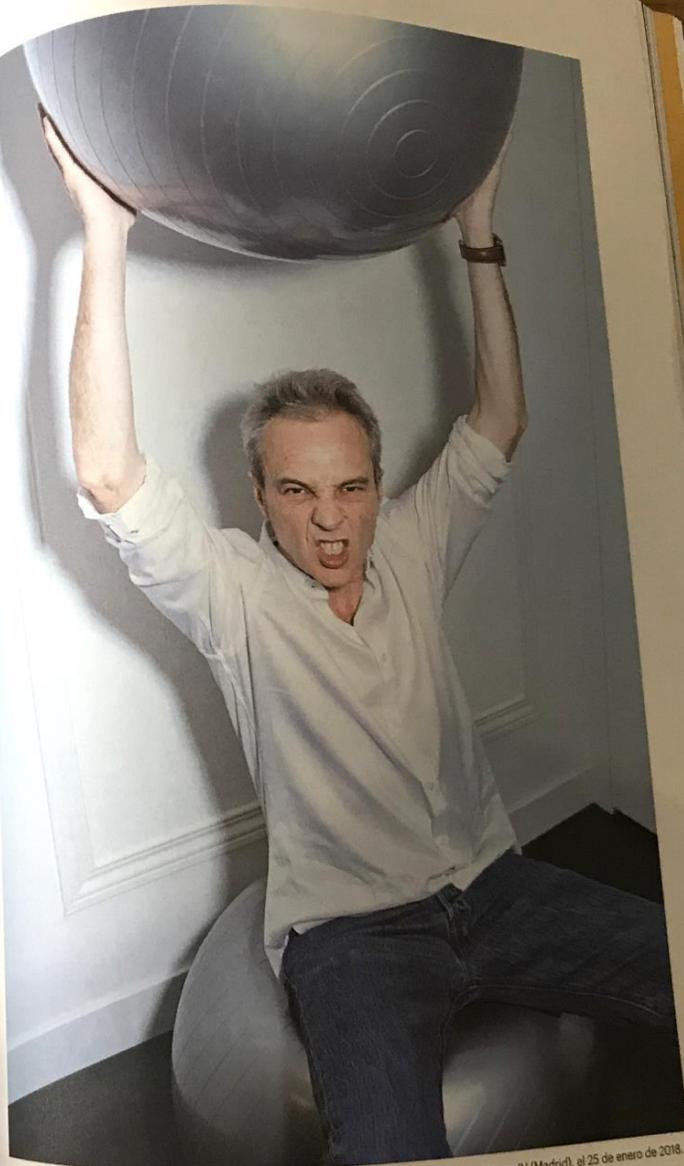
enemigos de mi padre se convertían en mis enemigos automáticamente. Sin embargo, sus amigos no se convertían en mis amigos [risas].

¿Cómo se lleva el peso de un apellido?

Bueno, yo no considero que sea un peso, sino un orgullo enorme. No sólo por mi padre, sino por mi familia, que es una familia de artistas, pintores, de gente que trabaja en el cine, en la música... Ser miembro de la familia Summers es un orgullo enorme. No me ha pesado nunca el apellido. De hecho, siempre firmo 'David Summers' cuando me piden un autógrafo.

¿Se heredan los sueños?

No. Mi padre soñaba con que yo fuera pintor, porque él soñaba con serlo. Mi abuelo fue fiscal pero en realidad también quería ser pintor. No hay manera de que haya un pintor en la familia, aunque tuvimos a uno buenísimo: mi tío-abuelo Serny. Todos en la familia dibujamos, pero el sueño artístico de mi padre no lo heredé yo. ☺



David Summers nos hizo una demostración de fuerza en el Espacio C4 del Edificio Cuzco IV (Madrid), el 25 de enero de 2018.

"La mejor herencia que se le puede dar a un niño es permitir que camine por sí mismo", Isadora Duncan

FLY ME
TO THE
MOON

Cinco consejos para sacar el máximo partido a los espacios de coworking

25/09/2018 - 17:23 COMUNICAE

Desde la búsqueda de sinergias con otros trabajadores, hasta las posibilidades que brinda el networking; Edificio Cuzco IV facilita cinco consejos para que los trabajadores sean más productivos en los espacios de trabajo colaborativo



El auge de los espacios colaborativos pone de manifiesto que el coworking ha llegado a España para quedarse. La expresión coworking habitualmente hace referencia a un conjunto de personas o empresas que comparten un lugar de trabajo, aunque sus campos de actividad sean distintos. Esta situación aparece cuando los trabajadores deciden juntarse para aprovechar sinergias. En definitiva, el coworking trata de fomentar la pertenencia a una comunidad de trabajadores que están abiertos a intercambiar ideas, conocimientos y proyectos.

Siguiendo esta tendencia, el icónico Edificio Cuzco IV, ubicado en pleno distrito financiero de la capital, ha puesto en marcha 'Espacio C4': en su primera planta, 1.300 m2 a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble. Espacio C4 es un entorno que va más allá del coworking, puesto que lleva a su máxima expresión este concepto de trabajo colaborativo mediante un intenso programa de conferencias, dinámicas *mindfulness* y más actividades colaborativas. Una apuesta por un ambiente que incentiva la comunicación sin barreras entre compañeros de trabajo.

A partir de su experiencia, [Edificio Cuzco IV](#) da cinco consejos para sacar el máximo partido de los espacios de coworking:

Quid pro quo: buscar sinergias

Una de las principales ventajas del coworking son las sinergias que se crean con trabajadores y empresas de diferentes ámbitos que conviven en un mismo espacio. Una empresa puede encontrar la solución a un problema o una necesidad recurriendo a otra ubicada a escasos metros de su mesa de trabajo. Se trata de ver el coworking como un espacio de creación conjunta; una forma de producir y crear que se está expandiendo por empresas de diferentes sectores. En definitiva, se trata de aprovechar las sinergias de los distintos proyectos y trabajos. Una fórmula que se adapta al modelo de trabajo colaborativo y que produce unos resultados mucho más eficientes y eficaces.

Más que amigos: trabajar el networking

Los espacios de *coworking* permiten trabajar activamente el *networking*, es decir: la creación de una red de contactos profesionales. Una actividad que se lleva a cabo con el fin de obtener muchos objetivos empresariales: desde conseguir un puesto de trabajo, hasta encontrar unos socios adecuados que puedan ayudar a desarrollar al trabajador un modelo de negocio concreto. Otros de los beneficios de practicar *networking* pueden ser: lograr nuevos clientes, contactar con proveedores o localizar nuevos socios con los que poder aprovechar sinergias.

Cinco consejos para sacar el máximo partido a los espacios de coworking

Desde la búsqueda de sinergias con otros trabajadores, hasta las posibilidades que brinda el networking; Edificio Cuzco IV facilita cinco consejos para que los trabajadores sean más productivos en los espacios de trabajo colaborativo



El auge de los espacios colaborativos pone de manifiesto que el coworking ha llegado a España para quedarse. La expresión coworking habitualmente hace referencia a un conjunto de personas o empresas que comparten un lugar de trabajo, aunque sus campos de actividad sean distintos. Esta situación aparece cuando los trabajadores deciden juntarse para aprovechar sinergias. En definitiva, el coworking trata de fomentar la pertenencia a una comunidad de trabajadores que están abiertos a intercambiar ideas, conocimientos y proyectos.

Siguiendo esta tendencia, el icónico Edificio Cuzco IV, ubicado en pleno distrito financiero de la capital, ha puesto en marcha 'Espacio C4': en su primera planta, 1.300 m2 a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble. Espacio C4 es un entorno que va más allá del coworking, puesto que lleva a su máxima expresión este concepto de trabajo colaborativo mediante un intenso programa de conferencias, dinámicas *mindfulness* y más actividades colaborativas. Una apuesta por un ambiente que incentiva la comunicación sin barreras entre compañeros de trabajo.

A partir de su experiencia, [Edificio Cuzco IV](#) da cinco consejos para sacar el máximo partido de los espacios de coworking:

Quid pro quo: buscar sinergias

Una de las principales ventajas del coworking son las sinergias que se crean con trabajadores y empresas de diferentes ámbitos que conviven en un mismo espacio. Una empresa puede encontrar la solución a un problema o una necesidad recurriendo a otra ubicada a escasos metros de su mesa de trabajo. Se trata de ver el coworking como un espacio de creación conjunta; una forma de producir y crear que se está expandiendo por empresas de diferentes sectores. En definitiva, se trata de aprovechar las sinergias de los distintos proyectos y trabajos. Una fórmula que se adapta al modelo de trabajo colaborativo y que produce unos resultados mucho más eficientes y eficaces.

Más que amigos: trabajar el networking

Los espacios de *coworking* permiten trabajar activamente el *networking*, es decir: la creación de una red de contactos profesionales. Una actividad que se lleva a cabo con el fin de obtener muchos objetivos empresariales: desde conseguir un puesto de trabajo, hasta encontrar unos socios adecuados que puedan ayudar a desarrollar al trabajador un modelo de negocio concreto. Otros de los beneficios de practicar *networking* pueden ser: lograr nuevos clientes, contactar con proveedores o localizar nuevos socios con los que poder aprovechar sinergias.

Cinco consejos para sacar el máximo partido a los espacios de coworking



El auge de los espacios colaborativos pone de manifiesto que el coworking ha llegado a España para quedarse. La expresión coworking habitualmente hace referencia a un conjunto de personas o empresas que comparten un lugar de trabajo, aunque sus campos de actividad sean distintos. Esta situación aparece cuando los trabajadores deciden juntarse para aprovechar sinergias. En definitiva, el coworking trata de fomentar la pertenencia a una comunidad de trabajadores que están abiertos a intercambiar ideas, conocimientos y proyectos.

Siguiendo esta tendencia, el icónico Edificio Cuzco IV, ubicado en pleno distrito financiero de la capital, ha puesto en marcha 'Espacio C4': en su primera planta, 1.300 m2 a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble. Espacio C4 es un entorno que va más allá del coworking, puesto que lleva a su máxima expresión este concepto de trabajo colaborativo mediante un intenso programa de conferencias, dinámicas *mindfulness* y más actividades colaborativas. Una apuesta por un ambiente que incentiva la comunicación sin barreras entre compañeros de trabajo.

A partir de su experiencia, [Edificio Cuzco IV](#) da cinco consejos para sacar el máximo partido de los espacios de coworking:

Quid pro quo: buscar sinergias

Una de las principales ventajas del coworking son las sinergias que se crean con trabajadores y empresas de diferentes ámbitos que conviven en un mismo espacio. Una empresa puede encontrar la solución a un problema o una necesidad recurriendo a otra ubicada a escasos metros de su mesa de trabajo. Se trata de ver el coworking como un espacio de creación conjunta; una forma de producir y crear que se está expandiendo por empresas de diferentes sectores. En definitiva, se trata de aprovechar las sinergias de los distintos proyectos y trabajos. Una fórmula que se adapta al modelo de trabajo colaborativo y que produce unos resultados mucho más eficientes y eficaces.

Más que amigos: trabajar el networking

Los espacios de *coworking* permiten trabajar activamente el *networking*, es decir: la creación de una red de contactos profesionales. Una actividad que se lleva a cabo con el fin de obtener muchos objetivos empresariales: desde conseguir un puesto de trabajo, hasta encontrar unos socios adecuados que puedan ayudar a desarrollar al trabajador un modelo de negocio concreto. Otros de los beneficios de practicar *networking* pueden ser: lograr nuevos clientes, contactar con proveedores o localizar nuevos socios con los que poder aprovechar sinergias.

Edificio Cuzco IV apuesta por el Mindfulness para aumentar la productividad de los trabajadores

Mediante un extenso programa de talleres, conferencias, clases prácticas y tutoriales, Edificio Cuzco IV quiere ayudar a reducir el estrés y aumentar la productividad de los trabajadores del edificio

Publicado en Madrid el 24.10.2018 16:34:31 en Mujer, Hombre, Madrid, Recursos humanos/empresa



La Universidad de Harvard ha publicado varios informes* en los que confirma que la práctica regular de dinámicas de Mindfulness en el entorno laboral reduce los niveles de estrés hasta un 28% e incrementa los niveles de productividad de los trabajadores hasta 2.500 euros por trabajador al año. Edificio Cuzco IV se ha sumado a la tendencia de fomentar la práctica de Mindfulness en el entorno laboral con el fin de conseguir estos resultados en los trabajadores del edificio.

De esta forma, Edificio Cuzco IV forma parte del 20% de compañías** que fomentan la práctica de Mindfulness en España

para reducir el estrés y aumentar la productividad de sus empleados. Bajo la premisa 'Cuidamos tu Talento', Cuzco IV puso en marcha hace un año Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen talleres, conferencias y clases prácticas sobre Mindfulness.

Pero, ¿qué es el Mindfulness? Se trata de una técnica basada en centrarse en el momento presente de una manera activa. Una disciplina que pone el foco en ser conscientes de la experiencia que se vive desde dentro o fuera de cada uno, sin pretender controlarla. Los beneficios del Mindfulness son múltiples: por un lado aumenta la capacidad de concentración y la productividad. Además, desarrolla la creatividad, disminuye los niveles de estrés y los pensamientos negativos. Asimismo, mejora la empatía y la compasión, favoreciendo de esta forma la predisposición al trabajo en equipo.

Según Gabriela Rodríguez, Directora de Marketing de Edificio Cuzco IV: "La práctica de Mindfulness en las empresas se está perfilando como una de las mejores herramientas para incrementar la competitividad y la capacidad de liderazgo de los trabajadores, y es por eso que desde Edificio Cuzco IV hemos diseñado un completo programa de actividades para fomentar la práctica de estas disciplinas de atención plena".

El programa de actividades de Mindfulness de Edificio Cuzco IV también está disponible *online*. El edificio ha puesto en marcha una serie de **tutoriales junto con The Holistic Concept** para que los trabajadores del edificio puedan practicar el bienestar estén donde estén y a la hora que más lo necesiten. Se trata de una serie de rutinas de 15 minutos diarios ideadas por la consultora wellness Carla Sánchez para mejorar el estado de ánimo a través de distintos estiramientos holísticos, o lo que es lo mismo, una serie de ejercicios específicos, adaptados a las necesidades individuales del cuerpo de cada persona. Estos movimientos se basan en los que realiza naturalmente el cuerpo en la vida diaria: rotación, cambios de nivel, empujar y tirar con el objetivo de aliviar la tensión del cuello, hombros y espalda.

*Según Estudio de **Harvard University**

Según datos de la **Consultora Mente y Vida.

Edificio Cuzco IV apuesta por el Mindfulness para aumentar la productividad de los trabajadores

Mediante un extenso programa de talleres, conferencias, clases prácticas y tutoriales, Edificio Cuzco IV quiere ayudar a reducir el estrés y aumentar la productividad de los trabajadores del edificio



De esta forma, Edificio Cuzco IV forma parte del 20% de compañías** que fomentan la práctica de Mindfulness en España para reducir el estrés y aumentar la productividad de sus empleados. Bajo la premisa 'Cuidamos tu Talento?', Cuzco IV puso en marcha hace un año Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen talleres, conferencias y clases prácticas sobre Mindfulness.

Pero, ¿qué es el Mindfulness? Se trata de una técnica basada en centrarse en el momento presente de una manera activa. Una disciplina que pone el foco en ser conscientes de la experiencia que se vive desde dentro o fuera de cada uno, sin pretender controlarla. Los beneficios del Mindfulness son múltiples: por un lado aumenta la capacidad de concentración y la productividad. Además, desarrolla la creatividad, disminuye los niveles de estrés y los pensamientos negativos. Asimismo, mejora la empatía y la compasión, favoreciendo de esta forma la predisposición al trabajo en equipo.

Según Gabriela Rodríguez, Directora de Marketing de Edificio Cuzco IV: "La práctica de Mindfulness en las empresas se está perfilando como una de las mejores herramientas para incrementar la competitividad y la capacidad de liderazgo de los trabajadores, y es por eso que desde Edificio Cuzco IV hemos diseñado un completo programa de actividades para fomentar la práctica de estas disciplinas de atención plena".

El programa de actividades de Mindfulness de Edificio Cuzco IV también está disponible *online*. El edificio ha puesto en marcha una serie de **tutoriales junto con The Holistic Concept** para que los trabajadores del edificio puedan practicar el bienestar estén donde estén y a la hora que más lo necesiten. Se trata de una serie de rutinas de 15 minutos diarios ideadas por la consultora wellness Carla Sánchez para mejorar el estado de ánimo a través de distintos estiramientos holísticos, o lo que es lo mismo, una serie de ejercicios específicos, adaptados a las necesidades individuales del cuerpo de cada persona. Estos movimientos se basan en los que realiza naturalmente el cuerpo en la vida diaria: rotación, cambios de nivel, empujar y tirar con el objetivo de aliviar la tensión del cuello, hombros y espalda.

Edificio Cuzco IV apuesta por el Mindfulness para aumentar la productividad de los trabajadores



De esta forma, Edificio Cuzco IV forma parte del 20% de compañías** que fomentan la práctica de Mindfulness en España para reducir el estrés y aumentar la productividad de sus empleados. Bajo la premisa 'Cuidamos tu Talento?', Cuzco IV puso en marcha hace un año Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen talleres, conferencias y clases prácticas sobre Mindfulness.

Pero, ¿qué es el Mindfulness? Se trata de una técnica basada en centrarse en el momento presente de una manera activa. Una disciplina que pone el foco en ser conscientes de la experiencia que se vive desde dentro o fuera de cada uno, sin pretender controlarla. Los beneficios del Mindfulness son múltiples: por un lado aumenta la capacidad de concentración y la productividad. Además, desarrolla la creatividad, disminuye los niveles de estrés y los pensamientos negativos. Asimismo, mejora la empatía y la compasión, favoreciendo de esta forma la predisposición al trabajo en equipo.

Según Gabriela Rodríguez, Directora de Marketing de Edificio Cuzco IV: "La práctica de Mindfulness en las empresas se está perfilando como una de las mejores herramientas para incrementar la competitividad y la capacidad de liderazgo de los trabajadores, y es por eso que desde Edificio Cuzco IV hemos diseñado un completo programa de actividades para fomentar la práctica de estas disciplinas de atención plena".

El programa de actividades de Mindfulness de Edificio Cuzco IV también está disponible *online*. El edificio ha puesto en marcha una serie de **tutoriales junto con The Holistic Concept** para que los trabajadores del edificio puedan practicar el bienestar estén donde estén y a la hora que más lo necesiten. Se trata de una serie de rutinas de 15 minutos diarios ideadas por la consultora wellness Carla Sánchez para mejorar el estado de ánimo a través de distintos estiramientos holísticos, o lo que es lo mismo, una serie de ejercicios específicos, adaptados a las necesidades individuales del cuerpo de cada persona. Estos movimientos se basan en los que realiza naturalmente el cuerpo en la vida diaria: rotación, cambios de nivel, empujar y tirar con el objetivo de aliviar la tensión del cuello, hombros y espalda.

Edificio Cuzco IV apuesta por el Mindfulness para aumentar la productividad de los trabajadores



La Universidad de Harvard ha publicado varios informes* en los que confirma que la práctica regular de dinámicas de Mindfulness en el entorno laboral reduce los niveles de estrés hasta un 28% e incrementa los niveles de productividad de los trabajadores hasta 2.500 euros por trabajador al año. Edificio Cuzco IV se ha sumado a la tendencia de fomentar la práctica de Mindfulness en el entorno laboral con el fin de conseguir estos resultados en los trabajadores del edificio.

De esta forma, Edificio Cuzco IV forma parte del 20% de compañías** que fomentan la práctica de Mindfulness en España para reducir el estrés y aumentar la productividad de sus empleados. Bajo la premisa 'Cuidamos tu Talento', Cuzco IV puso en marcha hace un año Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen talleres, conferencias y clases prácticas sobre Mindfulness.

Pero, ¿qué es el Mindfulness? Se trata de una técnica basada en centrarse en el momento presente de una manera activa. Una disciplina que pone el foco en ser conscientes de la experiencia que se vive desde dentro o fuera de cada uno, sin pretender controlarla. Los beneficios del Mindfulness son múltiples: por un lado aumenta la capacidad de concentración y la productividad. Además, desarrolla la creatividad, disminuye los niveles de estrés y los pensamientos negativos. Asimismo, mejora la empatía y la compasión, favoreciendo de esta forma la predisposición al trabajo en equipo.

Edificio Cuzco IV apuesta por el Mindfulness para aumentar la productividad de los trabajadores



La Universidad de Harvard ha publicado varios informes* en los que confirma que la práctica regular de dinámicas de Mindfulness en el entorno laboral reduce los niveles de estrés hasta un 28% e incrementa los niveles de productividad de los trabajadores hasta 2.500 euros por trabajador al año. Edificio Cuzco IV se ha sumado a la tendencia de fomentar la práctica de Mindfulness en el entorno laboral con el fin de conseguir estos resultados en los trabajadores del edificio.

De esta forma, Edificio Cuzco IV forma parte del 20% de compañías** que fomentan la práctica de Mindfulness en España para reducir el estrés y aumentar la productividad de sus empleados. Bajo la premisa 'Cuidamos tu Talento', Cuzco IV puso en marcha hace un año Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen talleres, conferencias y clases prácticas sobre Mindfulness.

Pero, ¿qué es el Mindfulness? Se trata de una técnica basada en centrarse en el momento presente de una manera activa. Una disciplina que pone el foco en ser conscientes de la experiencia que se vive desde dentro o fuera de cada uno, sin pretender controlarla. Los beneficios del Mindfulness son múltiples: por un lado aumenta la capacidad de concentración y la productividad. Además, desarrolla la creatividad, disminuye los niveles de estrés y los pensamientos negativos. Asimismo, mejora la empatía y la compasión, favoreciendo de esta forma la predisposición al trabajo en equipo.

Edificio Cuzco IV apuesta por el Mindfulness para aumentar la productividad de los trabajadores



La Universidad de Harvard ha publicado varios informes* en los que confirma que la práctica regular de dinámicas de Mindfulness en el entorno laboral reduce los niveles de estrés hasta un 28% e incrementa los niveles de productividad de los trabajadores hasta 2.500 euros por trabajador al año. Edificio Cuzco IV se ha sumado a la tendencia de fomentar la práctica de Mindfulness en el entorno laboral con el fin de conseguir estos resultados en los trabajadores del edificio.

De esta forma, Edificio Cuzco IV forma parte del 20% de compañías** que fomentan la práctica de Mindfulness en España para reducir el estrés y aumentar la productividad de sus empleados. Bajo la premisa 'Cuidamos tu Talento', Cuzco IV puso en marcha hace un año Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados, un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen talleres, conferencias y clases prácticas sobre Mindfulness.

Pero, ¿qué es el Mindfulness? Se trata de una técnica basada en centrarse en el momento presente de una manera activa. Una disciplina que pone el foco en ser conscientes de la experiencia que se vive desde dentro o fuera de cada uno, sin pretender controlarla. Los beneficios del Mindfulness son múltiples: por un lado aumenta la capacidad de concentración y la productividad. Además, desarrolla la creatividad, disminuye los niveles de estrés y los pensamientos negativos. Asimismo, mejora la empatía y la compasión, favoreciendo de esta forma la predisposición al trabajo en equipo.

Edificio Cuzco IV expone los fundamentos del Workplace Happiness

¿Qué factores influyen en la felicidad laboral? Aislando el entorno y las circunstancias personales de los trabajadores –algo que también influye– los españoles afirman que lo más importante para ser feliz en el trabajo es disfrutar de un buen ambiente laboral. Edificio Cuzco IV propone además mejorar los espacios de trabajo para garantizar el bienestar de quienes los habitan

Publicado en Madrid el 28.11.2018 14:58:47 en Inmobiliaria, Mujer, Hombre, Madrid, Recursos humanos/empresa



Se calcula que las personas trabajan unos 225 días al año, más de 1.800 horas, es decir, dos tercios de su tiempo. Sabiendo que gran parte de su día discurre en una oficina, lo ideal sería que al menos el trabajo hiciera felices a las personas. Sin embargo, y según la VII Encuesta Adecco sobre Felicidad en el trabajo*, una cuarta parte de los empleados no lo son. Para solventar esto, Edificio Cuzco IV, ubicado en pleno distrito financiero de la capital, propone los 5 fundamentos para alcanzar la felicidad en el entorno laboral:

Todo empieza por construir un buen espacio de trabajo: Uno de los errores más comunes de las compañías es pensar que el espacio de trabajo no tiene una influencia directa sobre la felicidad de los empleados. Un error que puede repercutir en la productividad de las empresas, ya que está comprobado que un trabajador motivado y feliz, aprovecha mejor el tiempo, se compromete antes con la entidad e incluso es más productivo. Bajo esta premisa de preocuparse por la felicidad de los inquilinos, Edificio Cuzco IV mantiene activo el programa "Cuidamos tu Talento". Una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios.

Tiempo para el desarrollo personal de los trabajadores: esto juega un rol trascendental en el objetivo de la felicidad en el trabajo y por ello se está convirtiendo en una de las prioridades de las compañías. Espacios informales, restaurantes con menús saludables, zonas de relajación para practicar yoga o mindfulness, ambientes para practicar deportes como pilates o hipopresivos; o servicios de belleza y fisioterapia, zonas de lactancia etc. Un tipo de instalaciones, disponibles en el Edificio Cuzco IV, que hacen posible que el trabajador cuente con momentos de desconexión y relax en el día a día y que contribuyen a tener empleados más felices y sanos.

Apostar por el bienestar a través del deporte: implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral contribuye al bienestar. La posibilidad de hacer ejercicio 30 minutos al día antes de empezar la jornada laboral fomenta la felicidad, la creatividad y la concentración de los trabajadores. Es por eso que Edificio Cuzco IV desarrolla un completo programa de sesiones de pilates, yoga e hipopresivos compatibles con la jornada laboral de los trabajadores destinado a mitigar las consecuencias que sufren los empleados al estar largos períodos de tiempo sentados.

Desarrollar la capacidad intelectual de los trabajadores: Cada vez cobra más relevancia un nuevo concepto de edificio que busca la felicidad de los trabajadores mediante la convivencia y la participación. En este sentido, Espacio C4 cuenta con un programa de charlas y conferencias punteras gratuitas para todos los trabajadores de las empresas que forman parte del edificio, pudiendo proponer éstos las temáticas de estas charlas y los conferenciantes. Además, el edificio organiza sesiones de *after work* para fomentar la convivencia y el sentimiento de comunidad y pertenencia a Edificio Cuzco IV, lo que contribuye a un mejor ambiente laboral y a una mayor felicidad.

Fundamentos del Workplace Happiness, tendencia ya consolidada en el sector

Cinco claves para alcanzar la felicidad laboral

Trabajamos unos 225 días al año, más de 1.800 horas, dos tercios de nuestro tiempo

29 NOVIEMBRE, 2018

- El espacio de trabajo puede repercutir en la productividad de las empresas, ya que un trabajador motivado y feliz aprovecha mejor el tiempo
- Restaurantes con menús saludables, zonas de relajación para practicar yoga o mindfulness, o deportes como pilates están ganando terreno
- En Estados Unidos ya se ha introducido la figura del director de Felicidad, que tiene como labor fomentarla entre los trabajadores

Se calcula que trabajamos unos **225 días al año, más de 1.800 horas**, es decir, dos tercios de nuestro tiempo. Teniendo en cuenta que gran parte de nuestro día discurre en una oficina, lo ideal sería que al menos el **trabajo nos hiciera felices**. Sin embargo, y según la VII Encuesta Adecco sobre Felicidad en el trabajo, una cuarta parte de los empleados no lo son. Para solventar esto, Edificio Cuzco IV, ubicado en pleno distrito financiero de la capital, propone las **cinco claves para alcanzar la felicidad en el entorno laboral**:

1. Todo empieza por construir un buen espacio de trabajo: Uno de los errores más comunes de las compañías es pensar que el espacio de trabajo no tiene una influencia directa sobre la felicidad de los empleados. Un error que puede **repercutir en la productividad de las empresas**, ya que está comprobado que un **trabajador motivado y feliz** aprovecha mejor el tiempo, se compromete antes con la entidad e incluso es más productivo. Bajo esta premisa de preocuparse por la felicidad de los inquilinos, Edificio Cuzco IV mantiene activo el programa "Cuidamos tu talento", una iniciativa única y pionera en un área de más de 1.300 metros cuadrados destinados a **mejorar la experiencia de trabajo** con un amplio abanico de nuevos servicios.



Un trabajador motivado y feliz aprovecha mejor el tiempo, se compromete antes con la entidad e incluso es más productivo.



INMOBILIARIA

Edificio Cuzco IV expone los fundamentos del Workplace Happiness

¿Qué factores influyen en la felicidad laboral? Aislando el entorno y las circunstancias personales de los trabajadores - algo que también influye- los españoles afirman que lo más importante para ser feliz en el trabajo es disfrutar de un buen ambiente laboral. Edificio Cuzco IV propone además mejorar los espacios de trabajo para garantizar el bienestar de quienes los habitan

Se calcula que las personas trabajan unos 225 días al año, más de 1.800 horas, es decir, dos tercios de su tiempo. Sabiendo que gran parte de su día discurre en una oficina, lo ideal sería que al menos el trabajo hiciera felices a las personas. Sin embargo, y según la VII Encuesta Adecco sobre Felicidad en el trabajo*, una cuarta parte de los empleados no lo son. Para solventar esto, Edificio Cuzco IV, ubicado en pleno distrito financiero de la capital, propone los 5 fundamentos para alcanzar la felicidad en el entorno laboral:

Todo empieza por construir un buen espacio de trabajo: Uno de los errores más comunes de las compañías es pensar que el espacio de trabajo no tiene una influencia directa sobre la felicidad de los empleados. Un error que puede repercutir en la productividad de las empresas, ya que está comprobado que un trabajador motivado y feliz, aprovecha mejor el tiempo, se compromete antes con la entidad e incluso es más productivo. Bajo esta premisa de preocuparse por la felicidad de los inquilinos, Edificio Cuzco IV mantiene activo el programa "Cuidamos tu Talento". Una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios.

mujerempresaria



¿Qué factores influyen en la felicidad laboral?

¿Alguna vez te has parado a pensar el tiempo que pasamos en la oficina? Se calcula que trabajamos unos 225 días al año, más de 1.800 horas, es decir, dos tercios de nuestro tiempo. Sabiendo que gran parte de nuestro día discurre en una oficina, lo ideal sería que al menos el trabajo nos hiciera felices. Sin embargo, y según la VII Encuesta Adecco sobre Felicidad en el trabajo*, una cuarta parte de los empleados no lo son. Para solventar esto, Edificio Cuzco IV propone los cinco fundamentos para alcanzar la felicidad en el entorno laboral:

- 1. Todo empieza por construir un buen espacio de trabajo** Uno de los errores más comunes de las compañías es pensar que el espacio de trabajo no tiene una influencia directa sobre la felicidad de los empleados. Un error que puede repercutir en la productividad de las empresas, ya que está comprobado que un trabajador motivado y feliz, aprovecha mejor el tiempo, se compromete antes con la entidad e incluso es más productivo. Bajo esta premisa de preocuparse por la felicidad de los inquilinos, Edificio Cuzco IV mantiene activo el programa "Cuidamos tu Talento". Una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios.
- 2. Tiempo para el desarrollo personal de los trabajadores** esto juega un rol trascendental en el objetivo de la felicidad en el trabajo y por ello se está convirtiendo en una de las prioridades de las compañías. Espacios informales, restaurantes con menús saludables, zonas de relajación para practicar yoga o mindfulness, ambientes para practicar deportes como pilates o hipopresivos; o servicios de belleza y fisioterapia, zonas de lactancia... Un tipo de instalaciones, disponibles en el Edificio Cuzco IV, que hacen posible que el trabajador cuente con momentos de desconexión y relax en el día a día y que contribuyen a tener empleados más felices y sanos.

BarcelonaNoticias.com

Edificio Cuzco IV expone los fundamentos del Workplace Happiness

Comunicados - 28/11/2018 - : | ¿Qué factores influyen en la felicidad laboral? Aislado el entorno y las circunstancias personales de los trabajadores –algo que también influye- los españoles afirman que lo más importante para ser feliz en el trabajo es disfrutar de un buen ambiente laboral. Edificio Cuzco IV propone además mejorar los espacios de trabajo para garantizar el bienestar de quienes los habitan



¿Qué factores influyen en la felicidad laboral? Aislado el entorno y las circunstancias personales de los trabajadores –algo que también influye- los españoles afirman que lo más importante para ser feliz en el trabajo es disfrutar de un buen ambiente laboral. Edificio Cuzco IV propone además mejorar los espacios de trabajo para garantizar el bienestar de quienes los habitan

Se calcula que las personas trabajan unos 225 días al año, más de 1.800 horas, es decir, dos tercios de su tiempo. Sabiendo que gran parte de su día discurre en una oficina, lo ideal sería que al menos el trabajo hiciera felices a las personas. Sin embargo, y según la VII Encuesta Adecco sobre Felicidad en el trabajo*, una cuarta parte de los empleados no lo son. Para solventar esto, Edificio Cuzco IV, ubicado en pleno distrito financiero de la capital, propone los 5 fundamentos para alcanzar la felicidad en el entorno laboral:



Edificio Cuzco IV expone los fundamentos del Workplace Happiness



Se calcula que las personas trabajan unos 225 días al año, más de 1.800 horas, es decir, dos tercios de su tiempo. Sabiendo que gran parte de su día discurre en una oficina, lo ideal sería que al menos el trabajo hiciera felices a las personas. Sin embargo, y según la VII Encuesta Adecco sobre Felicidad en el trabajo*, una cuarta parte de los empleados no lo son. Para solventar esto, Edificio Cuzco IV, ubicado en pleno distrito financiero de la capital, propone los 5 fundamentos para alcanzar la felicidad en el entorno laboral:

Todo empieza por construir un buen espacio de trabajo: Uno de los errores más comunes de las compañías es pensar que el espacio de trabajo no tiene una influencia directa sobre la felicidad de los empleados. Un error que puede repercutir en la productividad de las empresas, ya que está comprobado que un trabajador motivado y feliz, aprovecha mejor el tiempo, se compromete antes con la entidad e incluso es más productivo. Bajo esta premisa de preocuparse por la felicidad de los inquilinos, Edificio Cuzco IV mantiene activo el programa "Cuidamos tu Talento". Una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios.

Qué es el 'flexiworking' y por qué vas a escuchar esta palabra en 2019

Se acabó el pasar ocho horas sentado en la misma silla, en la misma mesa y en la misma oficina. Para los españoles, el sueldo continúa siendo el factor determinante en su vida laboral, pero está siendo cada vez más eclipsado por encontrar un equilibrio entre la vida personal y profesional, conciliar y tener tiempo libre para disfrutar de sus aficiones. El trabajo flexible (también conocido como **'flexiworking'**) se cuela entre las palabras que se instalarán en el vocabulario profesional este año, junto con otras ya más asentadas como oficinas 'open space' o coworking

El 'flexiworking', según el estudio anual **Randstad Employer Brand Research 2018**, permite al empleado adaptar su horario y su forma de trabajar a las necesidades de su vida diaria. Las empresas que implantan esta modalidad de trabajo permite motivar a sus empleados, retener talento y aumentar la productividad de sus trabajadores. Hay cuatro claves que explican los beneficios que tendrán las empresas que ofrecen un trabajo flexible a sus empleados.

1. Fomentar la conciliación laboral: La cultura laboral ha ido evolucionando y las empresas tienden a centrarse más en la productividad y validez de cada empleado en lugar de en las horas que pasa en su puesto de trabajo. El 'flexiworking' mejora la organización y planificación, la eficiencia y la colaboración, y es por tanto el aliado definitivo de la conciliación de la vida laboral con la personal y familiar. La libertad en la elección de horarios y el reparto de las horas de trabajo permiten al empleado adaptar su forma de trabajar a las necesidades de su vida cotidiana.

2. La flexibilidad, clave para retener talento: Los 'millennials' consideran que la flexibilidad es un atributo fundamental a la hora de elegir la empresa en la que desarrollar su carrera profesional e incide directamente en la motivación y compromiso de las personas con su trabajo. Las empresas que no sean flexibles no sólo no atraerán al mejor talento sino que correrán el riesgo de que los empleados busquen la flexibilidad y la conciliación en otro lugar.

3. Trabajadores más felices y más productivos: Son muchos los estudios que avalan los beneficios de acabar con las largas jornadas. La estandarización de los horarios de oficina poco a poco se va quedando atrás, dando paso a nuevos modelos de trabajo. Dejar al empleado la libertad de trabajar como mejor le convenga contribuye a la felicidad del empleado y puede ayudar mucho a que una empresa saque el máximo partido a sus equipos.

4. Los espacios de trabajo flexibles están en auge: El espacio flexible ha cambiado todo el panorama inmobiliario de oficinas y ayuda a retener y atraer el talento, además de ofrecer a los profesionales un servicio que se adapta mucho mejor a lo que buscan. Un ejemplo en España es el Edificio Cuzco IV, que ha puesto en marcha Espacio C4 en su primera planta, con 1.300 m2 a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble destinada a potenciar el talento de sus inquilinos a través de un ambicioso programa con servicios que incluyen clases de hipopresivos, pilates, charlas y conferencias punteras, y servicios de belleza y fisioterapia.

El flexiworking, la fórmula más eficaz para la conciliación laboral

Las empresas deben motivar a sus empleados tanto si quieren retener talento como si quieren ver aumentada la productividad de sus trabajadores.



Las empresas deben motivar a sus empleados tanto si quieren retener talento como si quieren ver aumentada la productividad de sus trabajadores. Una manera de hacerlo es dejando atrás la estandarización de los horarios de oficina y buscar una mayor flexibilidad que permita a los trabajadores encontrar un equilibrio entre la vida personal y la laboral. En este sentido, Edificio Cuzco IV, ubicado en pleno distrito financiero de la capital, expone los motivos por los que el flexiworking se conforma como una prioridad en 2019.

Fomenta la conciliación laboral: La cultura laboral ha ido evolucionando y las empresas tienden a centrarse más en la productividad y validez de cada empleado en lugar de en las horas que pasa en su puesto de trabajo. El flexiworking, una nueva forma de trabajar en la que mejora la organización y planificación, la eficiencia y la colaboración, es por tanto el aliado definitivo de la conciliación de la vida laboral con la personal y familiar. La libertad en la elección de horarios y el reparto de las horas de trabajo permiten al empleado adaptar su forma de trabajar a las necesidades de su vida cotidiana.

La flexibilidad, clave para retener talento: En el panorama ultracompetitivo laboral de hoy en día, ésta puede suponer la diferencia entre el éxito y el fracaso. Las nuevas generaciones consideran que la flexibilidad es un atributo fundamental a la hora de elegir la empresa en la que desarrollar su carrera profesional e incide directamente en la motivación y compromiso de las personas con su trabajo. Las empresas que no sean flexibles no sólo no atraerán al mejor talento sino que correrán el riesgo de que los empleados busquen la flexibilidad y la conciliación en otro lugar.

Conciliar, reducir el estrés... ¿Aún no conoces el flexiworking?

A día de hoy, priorizamos los puestos de trabajo que nos permiten conciliar vida personal y profesional

Ana Villarrubia. 24/01/2019



Leía hace unos pocos días la **defensa ultranza de la flexibilización de los horarios laborales** que hacía en una nota de prensa la empresa gestora del Edificio Cuzco IV. En contra del seguimiento rígido de los horarios estandarizados de oficina, citaban algunas aportaciones interesantes del informe *Employer Brand Research* del pasado año 2018.

Tal informe es el resultado del estudio que el gigante de los recursos humanos, **Randstad**, elabora cada año con el objetivo de dar cuenta de los cambios en necesidades, prioridades y circunstancias que afectan a empleados y empleadores y que en los últimos años revolucionan el mundo laboral a un ritmo frenético.

Y, en su última edición, el resultado fue que **estamos priorizando puestos de trabajo que nos permitan conciliar vida personal y profesional por encima de otros parámetros** a los que antes concedíamos más relevancia a la hora de decantarnos por una oferta laboral u otra.

Si bien **el salario sigue siendo un factor determinante** para la mayoría de las personas a la hora de elegir trabajar en una u otra organización, así como a la hora de describir las condiciones laborales de puesto de trabajo ideal, ahora **la posibilidad de conciliar** de la manera más cómoda o equilibrada posible la vida personal y la vida profesional emerge como el **segundo factor de mayor peso** para los trabajadores a la hora de optar por unas ofertas de empleo u otras.

¿Estamos ante un cambio revolucionario?

Pues bien, aunque un cambio radical en la tendencia está aún por ver, lo que sí es innegable a día de hoy es que **las empresas han de hacer frente a demandas cada día más exigentes por parte de sus empleados en cuanto al respeto escrupuloso de sus áreas de vida significativas**. Entre las cuales se encuentra el trabajo pero también el cuidado de lo personal, de lo social y de lo familiar.

Ésta es la base sobre la cual se asientan las demandas cada vez mayores de **teletrabajo o de flexibilidad horaria**. Eso que muchos engloban de manera general bajo la etiqueta del **flexiworking**, tiene evidentes ventajas que empresas como Edificio Cuzco IV, al igual que cualquier otro negocio cuya actividad gire en torno al co-working, saben explotar a la perfección:

- **Los horarios flexibles fomentan la conciliación familiar.** Todo lo que supone salir de la tiranía de un horario de trabajo estricto e inamovible nos permite tomar decisiones en pareja o en familia para que el ritmo de vida que llevamos se adapte mejor a nuestras necesidades. Es posible que nunca llegue a dar con el horario ideal pero sí es cierto que desde la flexibilidad se hace más fácil distribuir los esfuerzos en familia.
- **A mayor flexibilidad, mayor posibilidad de retener el talento.** Cuantos más incentivos puedan ofrecerse a los trabajadores, mayor posibilidad de conservar aquellos a los que preferimos por encima de los demás.

Los beneficios de la flexibilidad laboral

Qué es el 'flexiworking' y por qué se abre paso en las empresas

El trabajo flexible o 'flexiworking' es la nueva tendencia que se abre paso en las empresas. El concepto va más allá de la libertad de horarios, ya que abarca la creación de espacios de trabajo compartido, áreas de descanso y relajación, actividades colaborativas y nuevos servicios para los trabajadores.

14 ENE | I.S.P. | Soziabile.es

Para el 55 por ciento de los empleados españoles el equilibrio entre la vida personal y profesional ya constituye el segundo factor de mayor relevancia después del salario para valorar la empresa en la que trabajan, tal y como se desprende del estudio anual Randstad Employer Brand Research 2018.



Edificio Cuzco IV, un ejemplo de 'flexiworking'

Situado en el Paseo de la Castellana, de Madrid, el Edificio Cuzco IV constituye un modelo en lo que respecta a espacios que favorecen el 'flexiworking'. Por ejemplo, en la primera planta podemos encontrar el 'Espacio C4', una zona de 'coworking' de 1.300 metros cuadrados que cuenta con un intenso programa de conferencias, sesiones de 'mindfulness' y otras actividades colaborativas. Una apuesta por mejorar el ambiente en el trabajo y promover la innovación y el sentimiento de comunidad.

En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con zonas de relajación para practicar yoga o mindfulness, ambientes para practicar deportes como pilates o hipopresivos; servicios de belleza y fisioterapia, o zona de lactancia. Estas instalaciones tienen como finalidad mitigar en los empleados las consecuencias negativas de estar largos períodos de tiempo sentados frente a la pantalla del ordenador.

Cuzco IV expone los puntos clave del flexiworking, la tendencia del 2019

14/01/2019 - 16:28 COMUNICAE

Edificio Cuzco IV descubre cinco razones por las que promover el flexiworking, una nueva modalidad laboral que permite al empleado adaptar su horario y su forma de trabajar a las necesidades de su vida diaria



Edificio Cuzco IV descubre cinco razones por las que promover el flexiworking, una nueva modalidad laboral que permite al empleado adaptar su horario y su forma de trabajar a las necesidades de su vida diaria

El mundo laboral está cambiando. Pese a que en el mercado español el salario sigue siendo el factor determinante al pensar en la empresa ideal, para el 55% de los empleados españoles el equilibrio entre la vida personal y profesional ha ganado importancia y ya constituye el segundo factor de mayor relevancia, tal y como se desprende del estudio anual *Randstad Employer Brand Research 2018**.

Las empresas deben motivar a sus empleados tanto si quieren retener talento como si quieren ver aumentada la productividad de sus trabajadores. Una manera de hacerlo es dejando atrás la estandarización de los horarios de oficina y buscar una mayor flexibilidad que permita a los trabajadores encontrar un equilibrio entre la vida personal y la laboral. En este sentido, Edificio Cuzco IV, ubicado en pleno distrito financiero de la capital, expone los motivos por los que el flexiworking se conforma como una prioridad en 2019.

Fomenta la conciliación laboral: La cultura laboral ha ido evolucionando y las empresas tienden a centrarse más en la productividad y validez de cada empleado en lugar de en las horas que pasa en su puesto de trabajo. El *flexiworking*, una nueva forma de trabajar en la que mejora la organización y planificación, la eficiencia y la colaboración, es por tanto el aliado definitivo de la conciliación de la vida laboral con la personal y familiar. La libertad en la elección de horarios y el reparto de las horas de trabajo permiten al empleado adaptar su forma de trabajar a las necesidades de su vida cotidiana.

Cuzco IV Expone Los Puntos Clave Del Flexiworking, La Tendencia Del 2019



El mundo laboral está cambiando. Pese a que en el mercado español el salario sigue siendo el factor determinante al pensar en la empresa ideal, para el 55% de los empleados españoles el equilibrio entre la vida personal y profesional ha ganado importancia y ya constituye el segundo factor de mayor relevancia, tal y como se desprende del estudio anual *Randstad Employer Brand Research 2018**.

Las empresas deben motivar a sus empleados tanto si quieren retener talento como si quieren ver aumentada la productividad de sus trabajadores. Una manera de hacerlo es dejando atrás la estandarización de los horarios de oficina y buscar una mayor flexibilidad que permita a los trabajadores encontrar un equilibrio entre la vida personal y la laboral. En este sentido, Edificio Cuzco IV, ubicado en pleno distrito financiero de la capital, expone los motivos por los que el flexiworking se conforma como una prioridad en 2019.

Fomenta la conciliación laboral: La cultura laboral ha ido evolucionando y las empresas tienden a centrarse más en la productividad y validez de cada empleado en lugar de en las horas que pasa en su puesto de trabajo. El *flexiworking*, una nueva forma de trabajar en la que mejora la organización y planificación, la eficiencia y la colaboración, es por tanto el aliado definitivo de la conciliación de la vida laboral con la personal y familiar. La libertad en la elección de horarios y el reparto de las horas de trabajo permiten al empleado adaptar su forma de trabajar a las necesidades de su vida cotidiana.

La flexibilidad, clave para retener talento: En el panorama ultracompetitivo laboral de hoy en día, ésta puede suponer la diferencia entre el éxito y el fracaso. Las nuevas generaciones consideran que la flexibilidad es un atributo fundamental a la hora de elegir la empresa en la que desarrollar su carrera profesional e incide directamente en la motivación y compromiso de las personas con su trabajo. Las empresas que no sean flexibles no sólo no atraerán al mejor talento sino que correrán el riesgo de que los empleados busquen la flexibilidad y la conciliación en otro lugar.

Trabajadores más felices y más productivos: Son muchos los estudios que avalan los beneficios de acabar con las largas jornadas. La estandarización de los horarios de oficina poco a poco se va quedando atrás, dando paso a nuevos modelos de trabajo. Revolucionar la productividad dando al empleado la libertad de trabajar como mejor le convenga contribuye a la felicidad del empleado y puede ayudar mucho a que una empresa saque el máximo partido a sus equipos. Además, dar a los empleados esta flexibilidad demuestra que se les valora y se confía en ellos, motivándoles para que den lo mejor de sí mismos.

ELLE

#SINFILTROS: Superar adversidades, con Irene Villa

En sus conferencias Irene Villa enseña a superar adversidades a través del positivismo y aprendiendo a afrontar el fracaso desde el optimismo, la esperanza y la motivación. Hablamos con ella en una de sus entrevistas más sinceras y personales.

ELLE POR MARTA ALAMEDA. VÍDEO: IRENE APARICIO Y AURORA PASCUAL 08/02/2019



La periodista, escritora, psicóloga y esquiadora paralímpica Irene Villa ha tenido que hacer frente a numerosas adversidades a lo largo de su vida: el terrible atentando de ETA que vivió en 1991, un embarazo ectópico, varias lesiones esquiando... Pero tal y como enseña en su ciclo de conferencias organizado por Edificio Cuzco IV, nunca tira la toalla y es capaz de superar cada obstáculo con optimismo, esperanza y motivación.

INVERSIÓN
finanzas.com

Son los Junior Professionals: trabajadores de la generación del milenio, que será el grupo más importante entre la población activa a partir del año 2025. Son los líderes del futuro, nacidos entre los años 80 y los 90, y actualmente ya forman parte de los equipos de trabajo, en los que conviven con otras generaciones. Edificio Cuzco IV descubre cuatro cosas que busca y que espera esta generación de un trabajo



Son los Junior Professionals: trabajadores de la generación del milenio, que será el grupo más importante entre la población activa a partir del año 2025. Son los líderes del futuro, nacidos entre los años 80 y los 90, y actualmente ya forman parte de los equipos de trabajo, en los que conviven con otras generaciones. Edificio Cuzco IV descubre cuatro cosas que busca y que espera esta generación de un trabajo

Se está viviendo un momento en donde los Junnals (*Junior Professionals* de la generación millennial) están dispuestos a revolucionar la forma de entender la empresa y el trabajo. Sobre todo porque piensan que las empresas deberían tener más en cuenta los intereses de sus *stakeholders* en vez de centrarse únicamente en los resultados financieros, y sin embargo su experiencia es justamente la contraria, lo que está generando en esta joven generación una falta de lealtad hacia sus organizaciones. Pero, ¿qué buscan y esperan exactamente los Junnals de un trabajo? Edificio Cuzco IV da las claves de estos trabajadores que cada vez son más numerosos en sus oficinas del madrileño paseo de la Castellana.

Ellos prefieren los espacios flexibles: el trabajo en equipo es vital en la nueva forma de entender la empresa según los millennials. Están emergiendo el desk-sharing y el hot-desk, principalmente entre los más jóvenes, quienes demandan espacios que se adapten a sus necesidades y a su nueva forma de trabajar, y no al revés. El espacio flexible ayuda a retener y atraer el talento, además de ofrecer a los profesionales un servicio que se adapta mucho mejor a lo que buscan. Según un estudio de la consultora inmobiliaria JLL**, en los últimos cinco años, el sector de los espacios de trabajo flexibles ha crecido a un ritmo del 200%. Estos espacios favorecen el networking y la creación de sinergias entre empresas de distinta índole. En este sentido, Edificio Cuzco IV pone a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble todo tipo de espacios flexibles con el fin de llevar a su máxima expresión este concepto de trabajo colaborativo.

Prima el salario emocional: Los millennials quieren trabajar en empresas que les ofrezcan beneficios más allá de la retribución económica como flexibilidad de horarios, teletrabajo, desarrollo de carrera profesional o que puedan elegir las plataformas o tecnologías que más se adapten a su forma de trabajar. Revolucionar la productividad dando al empleado la libertad de trabajar como mejor le convenga contribuye a su felicidad y puede ayudar mucho a que una empresa saque el máximo partido a sus equipos. Además, dar a los empleados esta flexibilidad demuestra que se les valora y se confía en ellos, motivándoles para que den lo mejor de sí mismos.

Noticias de
Emprendedores

Cuzco IV expone las nuevas formas de trabajar de los Junnals



Se está viviendo un momento en donde los Junnals (*Junior Professionals* de la generación millennial) están dispuestos a revolucionar la forma de entender la empresa y el trabajo. Sobre todo porque piensan que las empresas deberían tener más en cuenta los intereses de sus *stakeholders* en vez de centrarse únicamente en los resultados financieros, y sin embargo su experiencia es justamente la contraria, lo que está generando en esta joven generación una falta de lealtad hacia sus organizaciones. Pero, ¿qué buscan y esperan exactamente los Junnals de un trabajo? Edificio Cuzco IV da las claves de estos trabajadores que cada vez son más numerosos en sus oficinas del madrileño paseo de la Castellana.

Ellos prefieren los espacios flexibles: el trabajo en equipo es vital en la nueva forma de entender la empresa según los millennials. Están emergiendo el desk-sharing y el hot-desk, principalmente entre los más jóvenes, quienes demandan espacios que se adapten a sus necesidades y a su nueva forma de trabajar, y no al revés. El espacio flexible ayuda a retener y atraer el talento, además de ofrecer a los profesionales un servicio que se adapta mucho mejor a lo que buscan. Según un estudio de la consultora inmobiliaria JLL**, en los últimos cinco años, el sector de los espacios de trabajo flexibles ha crecido a un ritmo del 200%. Estos espacios favorecen el networking y la creación de sinergias entre empresas de distinta índole. En este sentido, Edificio Cuzco IV pone a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble todo tipo de espacios flexibles con el fin de llevar a su máxima expresión este concepto de trabajo colaborativo.

Prima el salario emocional: Los millennials quieren trabajar en empresas que les ofrezcan beneficios más allá de la retribución económica como flexibilidad de horarios, teletrabajo, desarrollo de carrera profesional o que puedan elegir las plataformas o tecnologías que más se adapten a su forma de trabajar. Revolucionar la productividad dando al empleado la libertad de trabajar como mejor le convenga contribuye a su felicidad y puede ayudar mucho a que una empresa saque el máximo partido a sus equipos. Además, dar a los empleados esta flexibilidad demuestra que se les valora y se confía en ellos, motivándoles para que den lo mejor de sí mismos.

Según el estudio de ManPowerGroup *Las carreras profesionales de los Millennials: Horizonte 2020** en el que han participado 19.000 millennials de 25 países, en torno al 85-90% ve prioritario tener un trabajo que tenga flexibilidad y que le permita tener tiempo de ocio. En este sentido, Edificio Cuzco IV tiene muy en cuenta la necesidad de esos momentos de desconexión de los Junnals y ha puesto en marcha su ciclo de conferencias 'Lunch & Learn', con charlas y conferencias punteras dirigidas a cuidar el talento de los trabajadores del edificio.

¿Qué buscan y esperan exactamente los Junnals de un trabajo?



Son los Junior Professionals: trabajadores de la generación del milenio, que será el grupo más importante entre la población activa a partir del año 2025. Son los líderes del futuro, nacidos entre los años 80 y los 90, y actualmente ya forman parte de los equipos de trabajo, en los que conviven con otras generaciones.* Edificio Cuzco IV te descubre cuatro cosas que busca y que espera esta generación de un trabajo.

Estamos viviendo un momento en donde los **Junnals (Junior Professionals de la generación millennial)** están dispuestos a revolucionar la forma de entender la empresa y el trabajo. Sobre todo porque piensan que las empresas deberían tener más en cuenta los intereses de sus stakeholders en vez de centrarse únicamente en los resultados financieros, y sin embargo su experiencia es justamente la contraria, lo que está generando en esta joven generación una falta de lealtad hacia sus organizaciones. Pero, ¿qué buscan y esperan exactamente los Junnals de un trabajo? **Edificio Cuzco IV** nos da las claves de estos trabajadores que cada vez son más numerosos en sus oficinas del madrileño paseo de la Castellana.

1. Ellos prefieren los espacios flexibles: el trabajo en equipo es vital en la nueva forma de entender la empresa según los millennials. Están emergiendo el desk-sharing y el hot-desk, principalmente entre los más jóvenes, quienes demandan espacios que se adapten a sus necesidades y a su nueva forma de trabajar, y no al revés. El espacio flexible ayuda a retener y atraer el talento, además de ofrecer a los profesionales un servicio que se adapta mucho mejor a lo que buscan. Según un estudio de la **consultora inmobiliaria JLL****, en los últimos cinco años, el sector de los espacios de trabajo flexibles ha crecido a un ritmo del 200%. Estos espacios favorecen el networking y la creación de sinergias entre empresas de distinta índole. En este sentido, Edificio Cuzco IV pone a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble todo tipo de espacios flexibles con el fin de llevar a su máxima expresión este concepto de trabajo colaborativo.

Cuzco IV expone las nuevas formas de trabajar de los Junnals

Son los Junior Professionals: trabajadores de la generación del milenio, que será el grupo más importante entre la población activa a partir del año 2025. Son los líderes del futuro, nacidos entre los años 80 y los 90, y actualmente ya forman parte de los equipos de trabajo, en los que conviven con otras generaciones. Edificio Cuzco IV descubre cuatro cosas que busca y que espera esta generación de un trabajo

Publicado en Madrid el 14.02.2019 17:42:14 en Inmobiliaria, Sociedad, Madrid, Emprendedores, Recursos humanos/empresa



Se está viviendo un momento en donde los Junnals (*Junior Professionals* de la generación millennial) están dispuestos a revolucionar la forma de entender la empresa y el trabajo. Sobre todo porque piensan que las empresas deberían tener más en cuenta los intereses de sus stakeholders en vez de centrarse únicamente en los resultados financieros, y sin embargo su experiencia es justamente la contraria, lo que está generando en esta joven generación una falta de lealtad hacia sus organizaciones. Pero, ¿qué buscan y esperan exactamente los Junnals de un trabajo? Edificio Cuzco IV da las claves de estos trabajadores que cada vez son más numerosos en sus oficinas del madrileño paseo de la Castellana.

Ellos prefieren los espacios flexibles: el trabajo en equipo es vital en la nueva forma de entender la empresa según los millennials. Están emergiendo el desk-sharing y el hot-desk, principalmente entre los más jóvenes, quienes demandan espacios que se adapten a sus necesidades y a su nueva forma de trabajar, y no al revés. El espacio flexible ayuda a retener y atraer el talento, además de ofrecer a los profesionales un servicio que se adapta mucho mejor a lo que buscan. Según un estudio de la consultora inmobiliaria JLL**, en los últimos cinco años, el sector de los espacios de trabajo flexibles ha crecido a un ritmo del 200%. Estos espacios favorecen el networking y la creación de sinergias entre empresas de distinta índole. En este sentido, Edificio Cuzco IV pone a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble todo tipo de espacios flexibles con el fin de llevar a su máxima expresión este concepto de trabajo colaborativo.

Prima el salario emocional: Los millennials quieren trabajar en empresas que les ofrezcan beneficios más allá de la retribución económica como flexibilidad de horarios, teletrabajo, desarrollo de carrera profesional o que puedan elegir las plataformas o tecnologías que más se adapten a su forma de trabajar. Revolucionar la productividad dando al empleado la libertad de trabajar como mejor le convenga contribuye a su felicidad y puede ayudar mucho a que una empresa saque el máximo partido a sus equipos. Además, dar a los empleados esta flexibilidad demuestra que se les valora y se confía en ellos, motivándoles para que den lo mejor de sí mismos.

Según el estudio de ManPowerGroup *Las carreras profesionales de los Millennials: Horizonte 2020* * en el que han participado 19.000 millennials de 25 países, en torno al 85-90% ve prioritario tener un trabajo que tenga flexibilidad y que le permita tener tiempo de ocio. En este sentido, Edificio Cuzco IV tiene muy en cuenta la necesidad de esos momentos de desconexión de los Junnals y ha puesto en marcha su ciclo de conferencias 'Lunch & Learn', con charlas y conferencias punteras dirigidas a cuidar el talento de los trabajadores del edificio.

Le dan importancia al bienestar físico y mental: las cafeterías con una oferta saludable y los espacios de ocio y de descanso están haciéndose hueco en las organizaciones para permitir la comunicación de los trabajadores y romper así las barreras que existen entre departamentos. Las grandes empresas de Silicon Valley creen que ésta es la clave del éxito y la motivación, y una manera de retener talento. En ese sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con una carta de temporada *ad hoc* en su restaurante Do Eat con muchas propuestas saludables que favorecen el aumento de la productividad, además de zonas de relajación para practicar yoga o mindfulness, ambientes para practicar deportes como pilates o hipopresivos; servicios de belleza y fisioterapia, o zonas de lactancia. En definitiva, instalaciones que contribuyen a tener empleados más felices y sanos.

Quieren aprovechar las tecnologías 4.0: Los Millennials están ganando cada vez más peso en el mundo empresarial. Ellos son nativos digitales, saben sacar el mejor partido a todo lo que hoy en día ofrece la tecnología, y son conscientes del rápido avance tecnológico que ha derivado en la Cuarta Revolución Industrial y de cómo estas nuevas capacidades están cambiando el modelo de trabajo actual. Por eso, el 43% del total de los millennials encuestados por Deloitte en 2018* creen que sus directivos y organizaciones deberían formarles para garantizarles el desarrollo de las habilidades necesarias para la revolución que se avecina.

Junnals: dispuestos a revolucionar la forma de entender la empresa y el trabajo

POR RRHH Digital 04:00 | 17 de Febrero del 2019



@RRHHDIGITAL.COM

Estamos viviendo un momento en donde los **Junnals (Junior Professionals de la generación millennial)** están dispuestos a revolucionar la forma de entender la empresa y el trabajo. Sobre todo porque piensan que las empresas deberían tener más en cuenta los intereses de sus stakeholders en vez de centrarse únicamente en los resultados financieros, y sin embargo su experiencia es justamente la contraria, lo que está generando en esta joven generación una falta de lealtad hacia sus organizaciones. Pero, ¿qué buscan y esperan exactamente los Junnals de un trabajo? Edificio Cuzco IV nos da las claves de estos trabajadores que cada vez son más numerosos en sus oficinas del madrileño paseo de la Castellana.

FLY ME
TO THE
MOON



LA BUENA VIDA

Olvídate de las comidas con clientes: ahora los negocios se cierran en los gimnasios

Tu **gimnasio** más cercano puede ser el lugar ideal para **hacer contactos** con (quizás) **la empresa en la que soñabas trabajar**.

Si te estabas preguntando **la forma más fácil de encontrar un nuevo trabajo**, es socializar mientras levantas pesas.



Tú con tu futuro jefe viendo tus habilidades en Infojobs.
© 'Quemar después de leer', Hermandad Coen (2008).

Es más, son las propias empresas las que ya están invirtiendo en el **corpore sano** del trabajador con la intención de **que su mens se mantenga sana (y equilibrada)**. En Reebok, un coach de CrossFit acude a sus oficinas dos veces por semana para entrenar a sus empleados y en el emblemático edificio Cuzco IV, en pleno distrito financiero de la capital, han incorporado un espacio **para que los trabajadores de sus oficinas practiquen Health Training**: un programa de salud y bienestar adaptado para que pueda desarrollarse en el ámbito laboral.



// Medio: **Gym Factory TV**

// Programa: **Fitness en Acción**

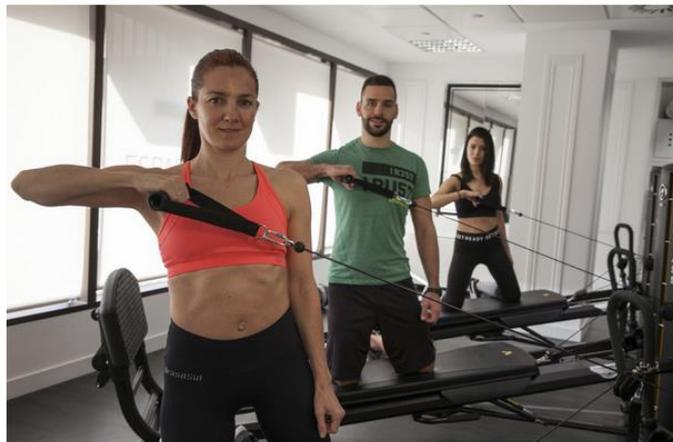
// Audiencia: **24.400 visualizaciones**

// Valoración: **3.840 euros** (1 minuto)

// [Ver la aparición online en YouTube](#)

Edificio Cuzco IV pone a disposición de los trabajadores del inmueble un nuevo entrenamiento funcional

El 'Health Training' es una disciplina compuesta por un conjunto de ejercicios que incluyen movimientos que se hacen en el día a día



El entrenamiento funcional existe desde hace décadas, pero ha sido ahora con la aparición de entrenamientos de alta intensidad como el HIIT o el Crossfit que ha cobrado verdadero protagonismo. Este tipo de entrenamiento ocupa la novena posición en el *ranking* de las nuevas tendencias *fitness* para 2019 según la ACSM* (*American College of Sport Medicine*) y está llamado a ser el entrenamiento por excelencia y un *must* en las oficinas. El emblemático edificio Cuzco IV, en pleno distrito financiero de la capital, ya ha incorporado esta modalidad en su Espacio C4. Estos son los beneficios de este entrenamiento:

Movimientos del día a día: el entrenamiento funcional es un tipo de práctica focalizada en una serie de ejercicios que pueden ser extrapolados a las actividades que se realizan en la vida diaria, como bajar o subir escaleras, sentarse o llevar las bolsas del supermercado hasta casa. Es decir, que además de tonificar todo el cuerpo, se nota en el día a día cómo ejercicios tan simples como subir escaleras suponen mucho menos esfuerzo.

Evita el aburrimiento: una de las razones por las que este entrenamiento está tan de moda es su capacidad de variar las rutinas. La base de este tipo de actividad consiste en trabajar con el propio peso del cuerpo, pero a esto se le pueden sumar ejercicios con pesas rusas, otros con cuerdas, en suspensión utilizando el TRX, con pelotas, utilizando el bosu, etc. Además, este tipo de actividad permite modificar la intensidad de los ejercicios, pudiendo trabajar a una potencia baja con muchas repeticiones, a una media o incluso se puede realizar un circuito de entrenamiento y aplicar la modalidad **HIIT**, que combina trabajo explosivo durante un tiempo establecido con parones cortos de descanso que conseguirán quemar calorías horas después de haberlo practicado.

Puede practicarlo todo el mundo: Este entrenamiento da la posibilidad de trabajar, de manera simultánea, varios grupos musculares y de mejorar el equilibrio, la coordinación, la resistencia, la fuerza, corregir la postura, el dolor de espalda y también, como ocurre con otros tipos de ejercicio físico, mejorar el estado de ánimo. Otra de sus cualidades es que es un tipo de entrenamiento que puede adaptarse a casi cualquier edad y estado de forma física. En este sentido, Espacio C4 cuenta con tres programas diferentes:



EDIFICIO CUZCO IV PONE A DISPOSICIÓN DE LOS TRABAJADORES DEL INMUEBLE UN NUEVO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

7 marzo, 2019

El entrenamiento funcional existe desde hace décadas, pero ha sido ahora con la aparición de entrenamientos de alta intensidad como el HIIT o el Crossfit que ha cobrado verdadero protagonismo. Este tipo de entrenamiento ocupa la novena posición en el *ranking* de las nuevas tendencias *fitness* para 2019 según la ACSM* (*American College of Sport Medicine*) y está llamado a ser el entrenamiento por excelencia y un *must* en las oficinas. El emblemático edificio Cuzco IV, en pleno distrito financiero de la capital, ya ha incorporado esta modalidad en su Espacio C4. Estos son los beneficios de este entrenamiento:

Movimientos del día a día: el entrenamiento funcional es un tipo de práctica focalizada en una serie de ejercicios que pueden ser extrapolados a las actividades que se realizan en la vida diaria, como bajar o subir escaleras, sentarse o llevar las bolsas del supermercado hasta casa. Es decir, que además de tonificar todo el cuerpo, se nota en el día a día cómo ejercicios tan simples como subir escaleras suponen mucho menos esfuerzo.

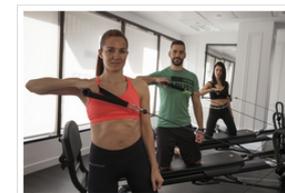
Evita el aburrimiento: una de las razones por las que este entrenamiento está tan de moda es su capacidad de variar las rutinas. La base de este tipo de actividad consiste en trabajar con el propio peso del cuerpo, pero a esto se le pueden sumar ejercicios con pesas rusas, otros con cuerdas, en suspensión utilizando el TRX, con pelotas, utilizando el bosu, etc. Además, este tipo de actividad permite modificar la intensidad de los ejercicios, pudiendo trabajar a una potencia baja con muchas repeticiones, a una media o incluso se puede realizar un circuito de entrenamiento y aplicar la modalidad **HIIT**, que combina trabajo explosivo durante un tiempo establecido con parones cortos de descanso que conseguirán quemar calorías horas después de haberlo practicado.

Puede practicarlo todo el mundo: Este entrenamiento da la posibilidad de trabajar, de manera simultánea, varios grupos musculares y de mejorar el equilibrio, la coordinación, la resistencia, la fuerza, corregir la postura, el dolor de espalda y también, como ocurre con otros tipos de ejercicio físico, mejorar el estado de ánimo. Otra de sus cualidades es que es un tipo

Edificio Cuzco IV pone a disposición de los trabajadores del inmueble un nuevo entrenamiento funcional

El 'Health Training' es una disciplina compuesta por un conjunto de ejercicios que incluyen movimientos que se hacen en el día a día

Publicado en Madrid el 07.03.2019 16:40:37 en Inmobiliaria, Mujer, Hombre, Madrid, Otros deportes, Recursos humanos/empresa



El entrenamiento funcional existe desde hace décadas, pero ha sido ahora con la aparición de entrenamientos de alta intensidad como el HIIT o el Crossfit que ha cobrado verdadero protagonismo. Este tipo de entrenamiento ocupa la novena posición en el *ranking* de las nuevas tendencias *fitness* para 2019 según la ACSM* (*American College of Sport Medicine*) y está llamado a ser el entrenamiento por excelencia y un *must* en las oficinas. El emblemático edificio Cuzco IV, en pleno distrito financiero de la capital, ya ha incorporado esta modalidad en su Espacio C4. Estos son los beneficios de este entrenamiento:

Movimientos del día a día: el entrenamiento funcional es un tipo de práctica focalizada en una serie de ejercicios que pueden ser extrapolados a las actividades que se realizan en la vida diaria, como bajar o subir escaleras, sentarse o llevar las bolsas del supermercado hasta casa. Es decir, que además de tonificar todo el cuerpo, se nota en el día a día cómo ejercicios tan simples como subir escaleras suponen mucho menos esfuerzo.

Evita el aburrimiento: una de las razones por las que este entrenamiento está tan de moda es su capacidad de variar las rutinas. La base de este tipo de actividad consiste en trabajar con el propio peso del cuerpo, pero a esto se le pueden sumar ejercicios con pesas rusas, otros con cuerdas, en suspensión utilizando el TRX, con pelotas, utilizando el bosu, etc. Además, este tipo de actividad permite modificar la intensidad de los ejercicios, pudiendo trabajar a una potencia baja con muchas repeticiones, a una media o incluso se puede realizar un circuito de entrenamiento y aplicar la modalidad **HIIT**, que combina trabajo explosivo durante un tiempo establecido con parones cortos de descanso que conseguirán quemar calorías horas después de haberlo practicado.

Puede practicarlo todo el mundo: Este entrenamiento da la posibilidad de trabajar, de manera simultánea, varios grupos musculares y de mejorar el equilibrio, la coordinación, la resistencia, la fuerza, corregir la postura, el dolor de espalda y también, como ocurre con otros tipos de ejercicio físico, mejorar el estado de ánimo. Otra de sus cualidades es que es un tipo de entrenamiento que puede adaptarse a casi cualquier edad y estado de forma física. En este sentido, Espacio C4 cuenta con tres programas diferentes:

a) EFIEXPRESS: Programa dedicado a esas personas que son sedentarias por falta de tiempo. En sesiones de 30 minutos, 2 o 3 días en semana, para activar todo el cuerpo consiguiendo combatir los kilos de más y tonificar la musculatura.

b) EFIPOSTURAL: Dedicado a los que quieren iniciarse en la actividad física y su condición física es baja o tienen problemas articulares (dolor lumbar, hombro, rodilla,...). En sesiones de 50 minutos 2 días en semana se re-educan la postura, se alivian esos dolores articulares y mejora la calidad de vida trabajando con distintas metodologías como pilates, *stretching* e hipopresivos.

c) EFIPERSONAL: Sesiones individuales planificadas y adaptadas a cada uno de los alumnos de 50 o 30 minutos 2 o 3 días en semana en los que se personalizará cada sesión para conseguir alcanzar los objetivos y resultados marcados por cada uno.

Se adapta al tiempo de cada persona: ¿Cuántas veces el tiempo ha sido un impedimento (o una excusa) para no practicar deporte? El *Health Training* es un programa de salud y bienestar adaptado para que pueda desarrollarse en el ámbito laboral. Es perfecto para aquellos trabajadores que disponen de poco tiempo al día porque en tan solo 30 minutos podrán trabajar todo el cuerpo y estar listos para volver al trabajo con un chute de energía y la sensación de bienestar que se siente tras liberar endorfinas.

Leopoldo Abadía: «El matrimonio tiene que hacer el amor todos los días del año»



Carlota Fominaya
@carlotafominaya

MADRID - Actualizado: 05/04/2019 10:49h

Hoy 3 de abril Leopoldo Abadía celebra haber tenido la primera cita en solitario con su mujer, este mismo día allá por 1957, cuatro días después de haberse conocido. La declaración llegó el 18 de abril, y ella le pidió seis días para pensárselo. «Nunca he sabido por qué tenían que ser seis», se ríe ahora.

Pero el caso es que dijo que sí. Y doce hijos, once yernos y nueras, y cuarenta y un nietos después, próximamente celebrará también su sesenta aniversario de boda. Hemos entrevistado a Abadía en el Edificio Cuzco IV, durante los ciclos de conferencias organizadas por el edificio en exclusiva para sus arrendatarios, donde hemos charlado sobre su libro «**Treinta y seis cosas que hay que hacer para que una familia funcione bien**» (Espasa).

NOTICIAS RELACIONADAS

Leopoldo Abadía: «Hay que formar a los jóvenes en el optimismo»

«Lo importante es dejar en este mundo hijos limpios, majos, educados, leales... No qué mundo vamos a dejar nosotros»

«Yo no educo a todos mis hijos por igual»

Edificio Cuzco IV expone la tendencia DNC: Deporte, Nutrición y Conciliación

Edificio Cuzco IV pone a disposición de los trabajadores del edificio un nuevo entrenamiento funcional que está adaptado al entorno laboral, una oferta de comida fresca, rica y saludable; y servicios que contribuyen a que los inquilinos puedan conciliar su vida laboral y personal



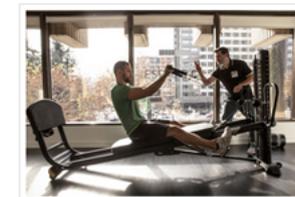
Deporte, Nutrición y Conciliación: los tres pilares sobre los que se asienta la empresa saludable del siglo XXI. Aunque poco a poco comienza a implantarse en España esta mentalidad de empresa, todavía hay reticencias en algunas compañías a poner en marcha iniciativas que contribuyan a ello, en parte por desconocimiento de sus ventajas. Por eso llaman tanto la atención las empresas que se han sumado a esta tendencia, cuyo objetivo principal es construir un buen lugar donde trabajar, con todo lo que ello implica. Se trata de demostrar que es verdad aquello que proclaman tantos estudios de que contar con trabajadores satisfechos y felices es rentable. Es el caso de Edificio Cuzco IV, en pleno distrito financiero de la capital, que se ha sumado a esta tendencia del DNC (Deporte, Nutrición y Conciliación) para aumentar la felicidad y mejorar el nivel de salud físico y mental de sus inquilinos:

(D) Apuesta por el bienestar físico y mental a través del deporte: implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral contribuye al bienestar y al aumento de la productividad. La posibilidad de hacer ejercicio 30 minutos al día antes de empezar la jornada laboral o al mediodía fomenta la felicidad, la creatividad y la concentración de los trabajadores. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con zonas de relajación para practicar yoga o mindfulness y ambientes para practicar deportes como pilates, hipopresivos o Health Training. Este último es un nuevo entrenamiento funcional adaptado al entorno laboral que permite, en sesiones de 30 o de 50 minutos, trabajar de manera simultánea varios grupos musculares y mejorar el equilibrio, la coordinación, la resistencia, la fuerza, corregir la postura, el dolor de espalda y también mejorar el estado de ánimo.

Edificio Cuzco IV expone la tendencia DNC: Deporte, Nutrición y Conciliación

Edificio Cuzco IV pone a disposición de los trabajadores del edificio un nuevo entrenamiento funcional que está adaptado al entorno laboral, una oferta de comida fresca, rica y saludable; y servicios que contribuyen a que los inquilinos puedan conciliar su vida laboral y personal

Publicado en Madrid el 08.04.2019 13:15:50 en Inmobiliaria, Madrid, Emprendedores, Recursos humanos/empresa



Deporte, Nutrición y Conciliación: los tres pilares sobre los que se asienta la empresa saludable del siglo XXI. Aunque poco a poco comienza a implantarse en España esta mentalidad de empresa, todavía hay reticencias en algunas compañías a poner en marcha iniciativas que contribuyan a ello, en parte por desconocimiento de sus ventajas. Por eso llaman tanto la atención las empresas que se han sumado a esta tendencia, cuyo objetivo principal es construir un buen lugar donde trabajar, con todo lo que ello implica. Se trata de demostrar que es verdad aquello que proclaman tantos estudios de que contar con trabajadores satisfechos y felices es rentable. Es el caso de Edificio Cuzco IV, en pleno distrito financiero de la capital, que se ha sumado a esta tendencia del DNC (Deporte, Nutrición y Conciliación) para aumentar la felicidad y mejorar el nivel de salud físico y mental de sus inquilinos:

(D) Apuesta por el bienestar físico y mental a través del deporte: implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral contribuye al bienestar y al aumento de la productividad. La posibilidad de hacer ejercicio 30 minutos al día antes de empezar la jornada laboral o al mediodía fomenta la felicidad, la creatividad y la concentración de los trabajadores. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con zonas de relajación para practicar yoga o mindfulness y ambientes para practicar deportes como pilates, hipopresivos o Health Training. Este último es un nuevo entrenamiento funcional adaptado al entorno laboral que permite, en sesiones de 30 o de 50 minutos, trabajar de manera simultánea varios grupos musculares y mejorar el equilibrio, la coordinación, la resistencia, la fuerza, corregir la postura, el dolor de espalda y también mejorar el estado de ánimo.

(N) Comer bien y equilibrado en los centros de trabajo es posible: Cada vez hay más conciencia con respecto a llevar una vida sana y saludable también en la oficina. El pasar tantas horas al día en el trabajo supone en muchos casos no poder dedicarle el tiempo necesario a la compra, elaboración y consumo de alimentos saludables y nutritivos por lo que cada vez son más las empresas que se suman a la iniciativa de ofrecer a sus empleados, de forma fácil y rápida, alimentos que contribuyen a mejorar su salud. Este es el caso del Edificio Cuzco IV, que en sus instalaciones cuenta con el restaurante Do Eat!, un espacio con muchas propuestas saludables y con una carta compuesta por comida ligera preparada principalmente con la fruta y verdura fresca que se procesa diariamente en el restaurante.

(C) Servicios para hacerle la vida más fácil a los trabajadores: La posibilidad de conciliar la vida personal y profesional ocupan un lugar esencial en las prioridades de los trabajadores. Por eso, cada vez son más las empresas que se suman a la tendencia de mirar a sus empleados. Por ejemplo, el Edificio Cuzco IV pone a disposición de sus inquilinos servicios de belleza y fisioterapia, tintorería, o zonas de lactancia. En definitiva, instalaciones destinadas a mitigar las consecuencias que sufren los empleados al estar largos períodos de tiempo trabajando y servicios que les facilitan la vida y les permiten disfrutar de un mayor tiempo de ocio, lo que contribuye a tener empleados más felices y sanos.

Edificio Cuzco IV expone la tendencia DNC:
Deporte, Nutrición y Conciliación

Edificio Cuzco IV expone la tendencia DNC: Deporte, Nutrición y Conciliación



Deporte, Nutrición y Conciliación: los tres pilares sobre los que se asienta la empresa saludable del siglo XXI. Aunque poco a poco comienza a implantarse en España esta mentalidad de empresa, todavía hay reticencias en algunas compañías a poner en marcha iniciativas que contribuyan a ello, en parte por desconocimiento de sus ventajas. Por eso llaman tanto la atención las empresas que se han sumado a esta tendencia, cuyo objetivo principal es construir un buen lugar donde trabajar, con todo lo que ello implica. Se trata de demostrar que es verdad aquello que proclaman tantos estudios de que contar con trabajadores satisfechos y felices es rentable. Es el caso de Edificio Cuzco IV, en pleno distrito financiero de la capital, que se ha sumado a esta tendencia del DNC (Deporte, Nutrición y Conciliación) para aumentar la felicidad y mejorar el nivel de salud físico y mental de sus inquilinos.

(D) Apuesta por el bienestar físico y mental a través del deporte: implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral contribuye al bienestar y al aumento de la productividad. La posibilidad de hacer ejercicio 30 minutos al día antes de empezar la jornada laboral o al mediodía fomenta la felicidad, la creatividad y la concentración de los trabajadores. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con zonas de relajación para practicar yoga o mindfulness y ambientes para practicar deportes como pilates, hipopresivos o Health Training. Este último es un nuevo entrenamiento funcional adaptado al entorno laboral que permite, en sesiones de 30 o de 50 minutos, trabajar de manera simultánea varios grupos musculares y mejorar el equilibrio, la coordinación, la resistencia, la fuerza, corregir la postura, el dolor de espalda y también mejorar el estado de ánimo.

Edificio Cuzco IV expone la tendencia DNC: Deporte, Nutrición y Conciliación



Deporte, Nutrición y Conciliación: los tres pilares sobre los que se asienta la empresa saludable del siglo XXI. Aunque poco a poco comienza a implantarse en España esta mentalidad de empresa, todavía hay reticencias en algunas compañías a poner en marcha iniciativas que contribuyan a ello, en parte por desconocimiento de sus ventajas. Por eso llaman tanto la atención las empresas que se han sumado a esta tendencia, cuyo objetivo principal es construir un buen lugar donde trabajar, con todo lo que ello implica. Se trata de demostrar que es verdad aquello que proclaman tantos estudios de que contar con trabajadores satisfechos y felices es rentable. Es el caso de Edificio Cuzco IV, en pleno distrito financiero de la capital, que se ha sumado a esta tendencia del DNC (Deporte, Nutrición y Conciliación) para aumentar la felicidad y mejorar el nivel de salud físico y mental de sus inquilinos.

(D) Apuesta por el bienestar físico y mental a través del deporte: implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral contribuye al bienestar y al aumento de la productividad. La posibilidad de hacer ejercicio 30 minutos al día antes de empezar la jornada laboral o al mediodía fomenta la felicidad, la creatividad y la concentración de los trabajadores. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con zonas de relajación para practicar yoga o mindfulness y ambientes para practicar deportes como pilates, hipopresivos o Health Training. Este último es un nuevo entrenamiento funcional adaptado al entorno laboral que permite, en sesiones de 30 o de 50 minutos, trabajar de manera simultánea varios grupos musculares y mejorar el equilibrio, la coordinación, la resistencia, la fuerza, corregir la postura, el dolor de espalda y también mejorar el estado de ánimo.



Deporte, Nutrición y Conciliación: los tres pilares sobre los que se asienta la empresa saludable del siglo XXI. Aunque poco a poco comienza a implantarse en España esta mentalidad de empresa, todavía hay reticencias en algunas compañías a poner en marcha iniciativas que contribuyan a ello, en parte por desconocimiento de sus ventajas. Por eso llaman tanto la atención las empresas que se han sumado a esta tendencia, cuyo objetivo principal es construir un buen lugar donde trabajar, con todo lo que ello implica. Se trata de demostrar que es verdad aquello que proclaman tantos estudios de que contar con trabajadores satisfechos y felices es rentable. Es el caso de Edificio Cuzco IV, en pleno distrito financiero de la capital, que se ha sumado a esta tendencia del DNC (Deporte, Nutrición y Conciliación) para aumentar la felicidad y mejorar el nivel de salud físico y mental de sus inquilinos.

(D) Apuesta por el bienestar físico y mental a través del deporte: implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral contribuye al bienestar y al aumento de la productividad. La posibilidad de hacer ejercicio 30 minutos al día antes de empezar la jornada laboral o al mediodía fomenta la felicidad, la creatividad y la concentración de los trabajadores. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con zonas de relajación para practicar yoga o mindfulness y ambientes para practicar deportes como pilates, hipopresivos o Health Training. Este último es un nuevo entrenamiento funcional adaptado al entorno laboral que permite, en sesiones de 30 o de 50 minutos, trabajar de manera simultánea varios grupos musculares y mejorar el equilibrio, la coordinación, la resistencia, la fuerza, corregir la postura, el dolor de espalda y también mejorar el estado de ánimo.

ELLE

#SINFILTROS: Las dos caras del campeón con Javier Fernández

En sus conferencias, el patinador artístico sobre hielo Javier Fernández repasa su exitosa carrera deportiva y todo lo que ha aprendido de ella. Tanto de lo bueno, como de lo malo.

POR MARTA ALAMEDA. VÍDEO: IRENE APARICIO Y ÓSCAR GUTIÉRREZ 27/05/2019



Dos veces campeón del mundo, siete veces campeón de Europa, dos veces medallista mundial de bronce y medallista olímpico. Con semejante palmarés a sus espaldas, el patinador artístico sobre hielo Javier Fernández apenas necesita carta de presentación. Detrás de una carrera plagada de éxitos siempre hay luces y sombras, y de esto es precisamente de lo que habla en el ciclo de conferencias organizado por Edificio Cuzco IV.

estrella

Edificio Cuzco IV descubre cinco cosas que han cambiado en los alquileres de oficinas en estos 40 años

La reforma del edificio en 2017 y la introducción de su programa "Cuidamos tu talento", destinado íntegramente a mejorar la satisfacción de las empresas y los trabajadores que ocupan el edificio, ha supuesto una iniciativa pionera en el sector inmobiliario español al reinventar el concepto de edificio empresarial multiinquilino, y ha renovado los modelos convencionales de comercialización de oficinas en alquiler

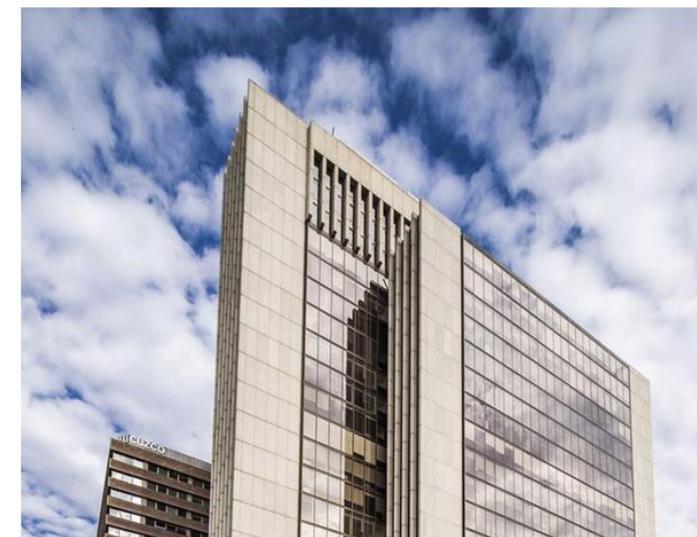


La reforma del edificio en 2017 y la introducción de su programa "Cuidamos tu talento", destinado íntegramente a mejorar la satisfacción de las empresas y los trabajadores que ocupan el edificio, ha supuesto una iniciativa pionera en el sector inmobiliario español al reinventar el concepto de edificio empresarial multiinquilino, y ha renovado los modelos convencionales de comercialización de oficinas en alquiler

INVERSIÓN @
finanzas.com

Edificio Cuzco IV descubre cinco cosas que han cambiado en los alquileres de oficinas en estos 40 años

La reforma del edificio en 2017 y la introducción de su programa "Cuidamos tu talento", destinado íntegramente a mejorar la satisfacción de las empresas y los trabajadores que ocupan el edificio, ha supuesto una iniciativa pionera en el sector inmobiliario español al reinventar el concepto de edificio empresarial multiinquilino, y ha renovado los modelos convencionales de comercialización de oficinas en alquiler



La reforma del edificio en 2017 y la introducción de su programa "Cuidamos tu talento", destinado íntegramente a mejorar la satisfacción de las empresas y los trabajadores que ocupan el edificio, ha supuesto una iniciativa pionera en el sector inmobiliario español al reinventar el concepto de edificio empresarial multiinquilino, y ha renovado los modelos convencionales de comercialización de oficinas en alquiler

Edificio Cuzco IV descubre cinco cosas que han cambiado en los alquileres de oficinas en estos 40 años



La reforma del edificio en 2017 y la introducción de su programa "Cuidamos tu talento", destinado íntegramente a mejorar la satisfacción de las empresas y los trabajadores que ocupan el edificio, ha supuesto una iniciativa pionera en el sector inmobiliario español al reinventar el concepto de edificio empresarial multiinquilino, y ha renovado los modelos convencionales de comercialización de oficinas en alquiler

Edificio Cuzco IV descubre cinco cosas que han cambiado en los alquileres de oficinas en estos 40 años

La reforma del edificio en 2017 y la introducción de su programa "Cuidamos tu talento", destinado íntegramente a mejorar la satisfacción de las empresas y los trabajadores que ocupan el edificio, ha supuesto una iniciativa pionera en el sector inmobiliario español al reinventar el concepto de edificio empresarial multiinquilino, y ha renovado los modelos convencionales de comercialización de oficinas en alquiler

Publicado en Madrid el 22.05.2019 17:50:13 en Inmobiliaria, Decoración, Marketing, Construcción-Arquitectura, Recursos humanos/empresa



Cuzco IV es uno de los edificios de oficinas más emblemáticos, prestigiosos y singulares de la capital. Diseñado por el arquitecto Mariano García Benito se acabó de construir en 1979, siendo uno de los primeros rascacielos que se atrevieron a romper moldes y apuntar alto, configurando el Skyline del Paseo de la Castellana; un nuevo modelo de edificio que marcó la tendencia urbanística que hoy se puede ver en la zona. En estos 40 años, el Edificio Cuzco IV ha sabido adaptarse a la perfección al nuevo modelo de trabajo que tiende hacia una fórmula más colaborativa, multidisciplinaria y flexible. Para ello se ha puesto en marcha Espacio C4, el programa que ha supuesto una iniciativa pionera en el sector inmobiliario español porque ha reinventado el concepto de edificio empresarial multiinquilino. Edificio Cuzco IV hace un repaso de las cinco cosas que han cambiado en estos 40 años en el alquiler de oficinas:

Búsqueda de espacios abiertos y flexibles

Atrás quedaron los días en que los edificios de oficinas estaban repletos de despachos, y en donde los empleados solo podían relacionarse con sus propios compañeros de trabajo. El modo de construir oficinas ha evolucionado tanto a lo largo de estos cuarenta años que hoy es prácticamente inconcebible trabajar en

un edificio donde no convivan más empresas. Los espacios abiertos y flexible han cambiado todo el panorama inmobiliario de oficinas y han ayudado a retener y atraer el talento, además de ofrecer a los profesionales un servicio que se adapta mucho mejor a lo que buscan. Según un estudio de la consultora inmobiliaria JLL*, en los últimos cinco años, el sector de los espacios de trabajo flexible ha crecido a un ritmo del 200%. Estos espacios favorecen el networking y la creación de sinergias entre empresas de distinta índole. Siguiendo esta tendencia, Edificio Cuzco IV cuenta con 'Espacio C4' en su primera planta, 1.300 m2 a disposición de todas las empresas con sede en el inmueble. Es un entorno que va más allá del coworking, puesto que lleva a su máxima expresión este concepto de trabajo colaborativo mediante un intenso programa de conferencias, dinámicas *mindfulness* y más actividades colaborativas. Una apuesta por favorecer un mejor ambiente en el trabajo, por promover el pensamiento innovador y la creación de un sentimiento de comunidad.



INMOBILIARIA

Edificio Cuzco IV descubre cinco cosas que han cambiado en los alquileres de oficinas en estos 40 años

La reforma del edificio en 2017 y la introducción de su programa "Cuidamos tu talento", destinado íntegramente a mejorar la satisfacción de las empresas y los trabajadores que ocupan el edificio, ha supuesto una iniciativa pionera en el sector inmobiliario español al reinventar el concepto de edificio empresarial multiinquilino, y ha renovado los modelos convencionales de comercialización de oficinas en alquiler

Edificio Cuzco IV propone 5 tips para combatir la caída de la productividad este verano



Un estudio* estima que la productividad desciende hasta un 25% los meses de julio y agosto. Con la llegada del calor y del buen tiempo, las jornadas intensivas y las incipientes ganas de irse de vacaciones, resulta más difícil concentrarse y olvidarse de los placeres que ofrece la temporada estival y seguir siendo igual de productivos en el trabajo. A esto se une el hecho de que, por norma general, el flujo de trabajo disminuye en verano, lo que lleva a una mayor distracción de los empleados. Ante eso, cada vez más empresas entienden que motivar a los empleados se ha convertido en una tarea indispensable para lograr un equipo comprometido y una atmósfera de trabajo adecuada durante los meses estivales. Edificio Cuzco IV, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, expone cinco tips para que la productividad no decaiga este verano:

Hacer ejercicio al aire libre: practicar deporte a primera hora de la mañana y al aire libre hará que los trabajadores afronten el día más concentrados y con mucha más energía. Una opción perfecta para combatir el estrés y las malas posturas es el entrenamiento funcional, un tipo de entrenamiento que puede adaptarse a casi cualquier edad y estado de forma física, adaptado para que pueda desarrollarse en el ámbito laboral. Por eso, Edificio Cuzco IV llevará a cabo el próximo 11 de julio una master class al aire libre de su programa de entrenamiento funcional *Health Training* en su *rooftop* en la planta 20 con vistas panorámicas de Madrid. Un entrenamiento perfecto para aquellos trabajadores que en tan solo 30 minutos quieran trabajar todo el cuerpo y estar listos para volver al trabajo con un chute de energía y la sensación de bienestar que se siente tras liberar endorfinas.

Cuidar la alimentación en verano. La comida tiene una relación muy directa con el estado de ánimo y el bienestar. Llevar una dieta sana y equilibrada contribuye de forma muy positiva a mejorar el humor y bienestar, y a sentirse llenos de energía y de ilusión por la vida. Por eso, cuidar la alimentación en verano para que la productividad aumente es especialmente importante: hay que mantenerse hidratados, introducir en la dieta alimentos ricos en triptófano y que estimulen la dopamina, aumentar el consumo de frutas y verduras y reducir el consumo de cafeína. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con una carta veraniega *ad hoc* en su restaurante Do Eat, un espacio con muchas propuestas saludables y con una carta compuesta por comida ligera preparada principalmente con la fruta y verdura fresca que se procesa diariamente en el restaurante.

Edificio Cuzco IV propone 5 tips para combatir la caída de la productividad este verano



Un estudio* estima que la productividad desciende hasta un 25% los meses de julio y agosto. Con la llegada del calor y del buen tiempo, las jornadas intensivas y las incipientes ganas de irse de vacaciones, resulta más difícil concentrarse y olvidarse de los placeres que ofrece la temporada estival y seguir siendo igual de productivos en el trabajo. A esto se une el hecho de que, por norma general, el flujo de trabajo disminuye en verano, lo que lleva a una mayor distracción de los empleados. Ante eso, cada vez más empresas entienden que motivar a los empleados se ha convertido en una tarea indispensable para lograr un equipo comprometido y una atmósfera de trabajo adecuada durante los meses estivales. Edificio Cuzco IV, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, expone cinco tips para que la productividad no decaiga este verano:

Hacer ejercicio al aire libre: practicar deporte a primera hora de la mañana y al aire libre hará que los trabajadores afronten el día más concentrados y con mucha más energía. Una opción perfecta para combatir el estrés y las malas posturas es el entrenamiento funcional, un tipo de entrenamiento que puede adaptarse a casi cualquier edad y estado de forma física, adaptado para que pueda desarrollarse en el ámbito laboral. Por eso, Edificio Cuzco IV llevará a cabo el próximo 11 de julio una master class al aire libre de su programa de entrenamiento funcional *Health Training* en su *rooftop* en la planta 20 con vistas panorámicas de Madrid. Un entrenamiento perfecto para aquellos trabajadores que en tan solo 30 minutos quieran trabajar todo el cuerpo y estar listos para volver al trabajo con un chute de energía y la sensación de bienestar que se siente tras liberar endorfinas.

Cuidar la alimentación en verano. La comida tiene una relación muy directa con el estado de ánimo y el bienestar. Llevar una dieta sana y equilibrada contribuye de forma muy positiva a mejorar el humor y bienestar, y a sentirse llenos de energía y de ilusión por la vida. Por eso, cuidar la alimentación en verano para que la productividad aumente es especialmente importante: hay que mantenerse hidratados, introducir en la dieta alimentos ricos en triptófano y que estimulen la dopamina, aumentar el consumo de frutas y verduras y reducir el consumo de cafeína. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con una carta veraniega *ad hoc* en su restaurante Do Eat, un espacio con muchas propuestas saludables y con una carta compuesta por comida ligera preparada principalmente con la fruta y verdura fresca que se procesa diariamente en el restaurante.

Edificio Cuzco IV propone 5 tips para combatir la caída de la productividad este verano

Edificio Cuzco IV pone en marcha el próximo 11 de julio una master class de *Health Training* al aire libre en su *rooftop* con vistas panorámicas de Madrid. Se trata de una de las iniciativas que ha puesto en marcha el edificio con motivo del comienzo del verano para aumentar el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores durante los meses estivales



Un estudio* estima que la productividad desciende hasta un 25% los meses de julio y agosto. Con la llegada del calor y del buen tiempo, las jornadas intensivas y las incipientes ganas de irse de vacaciones, resulta más difícil concentrarse y olvidarse de los placeres que ofrece la temporada estival y seguir siendo igual de productivos en el trabajo. A esto se une el hecho de que, por norma general, el flujo de trabajo disminuye en verano, lo que lleva a una mayor distracción de los empleados. Ante eso, cada vez más empresas entienden que motivar a los empleados se ha convertido en una tarea indispensable para lograr un equipo comprometido y una atmósfera de trabajo adecuada durante los meses estivales. Edificio Cuzco IV, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, expone cinco tips para que la productividad no decaiga este verano:

Hacer ejercicio al aire libre: practicar deporte a primera hora de la mañana y al aire libre hará que los trabajadores afronten el día más concentrados y con mucha más energía. Una opción perfecta para combatir el estrés y las malas posturas es el entrenamiento funcional, un tipo de entrenamiento que puede adaptarse a casi cualquier edad y estado de forma física, adaptado para que pueda desarrollarse en el ámbito laboral. Por eso, Edificio Cuzco IV llevará a cabo el próximo 11 de julio una master class al aire libre de su programa de entrenamiento funcional *Health Training* en su *rooftop* en la planta 20 con vistas panorámicas de Madrid. Un entrenamiento perfecto para aquellos trabajadores que en tan solo 30 minutos quieran trabajar todo el cuerpo y estar listos para volver al trabajo con un chute de energía y la sensación de bienestar que se siente tras liberar endorfinas.

Edificio Cuzco IV propone 5 tips para combatir la caída de la productividad este verano

Edificio Cuzco IV pone en marcha el próximo 11 de julio una master class de Health Training al aire libre en su rooftop con vistas panorámicas de Madrid. Se trata de una de las iniciativas que ha puesto en marcha el edificio con motivo del comienzo del verano para aumentar el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores durante los meses estivales



Edificio Cuzco IV pone en marcha el próximo 11 de julio una master class de Health Training al aire libre en su rooftop con vistas panorámicas de Madrid. Se trata de una de las iniciativas que ha puesto en marcha el edificio con motivo del comienzo del verano para aumentar el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores durante los meses estivales

NUTRICIÓN

Edificio Cuzco IV propone 5 tips para combatir la caída de la productividad este verano

Edificio Cuzco IV pone en marcha el próximo 11 de julio una master class de Health Training al aire libre en su rooftop con vistas panorámicas de Madrid. Se trata de una de las iniciativas que ha puesto en marcha el edificio con motivo del comienzo del verano para aumentar el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores durante los meses estivales

Edificio Cuzco IV pone en marcha el próximo 11 de julio una master class de Health Training al aire libre en su rooftop con vistas panorámicas de Madrid. Se trata de una de las iniciativas que ha puesto en marcha el edificio con motivo del comienzo del verano para aumentar el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores durante los meses estivales

Un estudio* estima que la productividad desciende hasta un 25% los meses de julio y agosto. Con la llegada del calor y del buen tiempo, las jornadas intensivas y las incipientes ganas de irse de vacaciones, resulta más difícil concentrarse y olvidarse de los placeres que ofrece la temporada estival y seguir siendo igual de productivos en el trabajo. A esto se une el hecho de que, por norma general, el flujo de trabajo disminuye en verano, lo que lleva a una mayor distracción de los empleados. Ante eso, cada vez más empresas entienden que motivar a los empleados se ha convertido en una tarea indispensable para lograr un equipo comprometido y una atmósfera de trabajo adecuada durante los meses estivales. Edificio Cuzco IV, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, expone cinco tips para que la productividad no decaiga este verano:

Cinco consejos para combatir la caída de la productividad en verano

El comienzo del periodo estival, con el calor, las vacaciones y, en muchos casos, la jornada reducida, produce una disminución en la productividad de los trabajadores

POR RRHH Digital · 14:30 - 24 de Junio del 2019



Un estudio estima que la productividad desciende hasta un 25% los meses de julio y agosto. Con la llegada del calor y del buen tiempo, las jornadas intensivas y las incipientes ganas de irse de vacaciones, resulta más difícil concentrarse y olvidarse de los placeres que nos ofrece la temporada estival y seguir siendo igual de productivos en nuestro trabajo. A esto se une el hecho de que, por norma general, el flujo de trabajo disminuye en verano, lo que lleva a una mayor distracción de los empleados. Ante eso, cada vez más empresas entienden que motivar a los empleados se ha convertido en una tarea indispensable para lograr un equipo comprometido y una atmósfera de trabajo adecuada durante los meses estivales.

- Hacer ejercicio al aire libre:** practicar deporte a primera hora de la mañana y al aire libre hará que afrontes el día más concentrado y con mucha más energía. Una opción perfecta para combatir el estrés y las malas posturas es el entrenamiento funcional, un tipo de entrenamiento que puede adaptarse a casi cualquier edad y estado de forma física, adaptado para que pueda desarrollarse en el ámbito laboral. Por eso, Edificio Cuzco IV llevará a cabo el próximo 11 de julio una master class al aire libre de su programa de entrenamiento funcional Health Training en su rooftop en la planta 20 con vistas panorámicas de Madrid. Un entrenamiento perfecto para aquellos trabajadores que en tan solo 30 minutos quieran trabajar todo el cuerpo y estar listos para volver al trabajo con un chute de energía y la sensación de bienestar que se siente tras liberar endorfinas.
- Cuidar la alimentación en verano.** La comida tiene una relación muy directa con el estado de ánimo y el bienestar. Llevar una dieta sana y equilibrada contribuye de forma muy positiva a mejorar nuestro humor y bienestar, y a sentirnos llenos de energía y de ilusión por la vida. Por eso, cuidar la alimentación en verano para que nuestra productividad aumente es especialmente importante: debemos mantenernos hidratados, introducir en la dieta alimentos ricos en triptófano y que estimulen la dopamina, aumentar el consumo de frutas y verduras y reducir el consumo de cafeína. En este sentido, Edificio Cuzco IV cuenta con una carta veraniega ad hoc en su restaurante Do Eat, un espacio con muchas propuestas saludables y con una carta compuesta por comida ligera preparada principalmente con la fruta y verdura fresca que se procesa diariamente en el restaurante.
- Introducir metodologías de organización como "Getting Things Done".** Se trata de una forma de trabajar distinta que se ha convertido en el nuevo estándar en productividad personal para el siglo XXI. Es un proceso sencillo de cinco pasos que permite a cualquier persona gestionar de manera eficiente su trabajo, mejorando su rendimiento y reduciendo el estrés. El método GTD apuesta por tener un sistema organizativo con el que podamos confiar, externo a nuestra memoria, que nos permita acordarnos de las cosas que tenemos que acordarnos en el momento que tenemos que acordarnos. Con este sistema, nuestra mente puede estar tranquila sabiendo que no se le escapa nada y, por lo tanto, puede dedicarse a hacer lo que toca: trabajar en acciones concretas, de forma creativa y eficiente
- Dejar de procrastinar en nuestro día a día:** En verano parece que la procrastinación se vuelve tendencia. La pereza se apodera de nosotros y las tareas tediosas, más pesadas o aburridas las dejamos para otro momento, dando prioridad a aquello que nos resulta más fácil o que nos apetece más en ese momento. Esto solo genera ansiedad, y por tanto, menor productividad, ya que las tareas que tienes pendientes y que te resultan pesadas, desafortunadamente, no desaparecerán aunque las pospongas. Complétalas a primera hora de la mañana para poder dedicar el resto de tu jornada laboral a tareas que te resulten más agradables y motivadoras.