



OCTUBRE

MES DE LA SALUD MENTAL

Cuidar la mente también es parte del trabajo

El 10 de octubre se conmemora el **Día Mundial de la Salud Mental**, promovido por la Federación Mundial para la Salud Mental y respaldada por la OMS.

Octubre se convierte así en un mes clave para visibilizar su importancia, impulsar la prevención y fomentar el acceso a recursos de cuidado.

La salud mental impacta en cada aspecto de la vida laboral: desde la productividad hasta el clima del equipo. Este mes, te invitamos a abrir conversaciones honestas, derribar estigmas y promover una cultura de bienestar real.

Desde OM, **diseñamos charlas y actividades para acompañar a los equipos** en el camino hacia una salud mental más fuerte, consciente y cuidada.

ALGUNOS TALLERES Y CHARLAS/PLÁTICAS PARA REALIZAR ESTE MES

en formato presencial In Company o virtual estén donde estén

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO Y PRODUCTIVIDAD

SALUD MENTAL INTEGRAL

ESTRÉS | ANSIEDAD

PROCASTINACIÓN | MINDFULNESS

PROBLEM SOLVING | TOC

WORK & LIFE BALANCE



OTRAS TEMÁTICAS

Bienestar y liderazgo | Gestión de la inteligencia emocional

Taller "Felicidad no es una palabra trillada para la ciencia"

Finanzas personales | Arteterapia | Ataques de pánico

¡Y muchas más!

Sumate a impulsar hábitos más saludables, espacios de escucha y herramientas emocionales que marcan la diferencia

CONTACTANOS

EMPRESAS QUE CONFÍAN EN NOSOTROS



WWW.OM-HOUSE.COM | Seguinos en @omhouse

ARGENTINA

Báez 348 1°C, Buenos Aires
info@om-house.com
+54 11 5624-6122

LATAM

18 Bartol Street, San Francisco, CA
latam@om-house.com
+1 (415) 871-0909