

# AUTO CUIDADO

O auto cuidado é a prática de cuidar de si mesmo de forma a manter a saúde física, mental e emocional. Pensando no bem estar dos trabalhadores, temos no OGMO a Psicóloga à disposição, que realiza atendimentos individualizados todas as quintas, basta agendar na recepção.

A terapia ajuda no desenvolvimento de habilidades como:

Gerenciamento de emoções

Empatia

Boa Comunicação

Interação social

Motivação

Autoconhecimento

Ansiedade

Depressão

Ligue para 3973-8150  
Segunda a Sexta: 08:00 as 16:00 e agenda a sua consulta!



CUIDADO

Emocional