

**TALLER**  
REMOTO



Universidad del  
**Rosario**

Educación Continua  
y Consultoría



**MINDFULNESS  
Y COACHING DE VIDA**



# CONTENIDO TEMÁTICO

**Módulo 1.**  
LA PRÁCTICA COTIDIANA DE MINDFULNESS  
O ATENCIÓN PLENA

**Módulo 2.**  
MINDFULNESS COMO PRÁCTICA AMOROSA  
DE AUTOGESTIÓN

**Módulo 3.**  
3. CONVERSACIONES COMPASIVAS  
Y NO DEFENSIVAS

**Módulo 4.**  
LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS  
EN SITUACIONES DE CONFLICTO  
INTERPERSONAL

**Módulo 5.**  
MINDFULNESS Y BIENESTAR GENERAL  
(EUDAEMONÍA)