

MIRA AMARI

Trainerin

Arbeitssprache(n) deutsch
amari@trilogie.de

Schwerpunktthemen

Auftritt und Präsentation

wirkungsvolle Kommunikation

begeisternde Rhetorik

sicher präsentieren, wirksam vortragen

emotional intelligent kommunizieren

ausdrucksstarke Körpersprache

mit Stimme und Sprache überzeugen

gekonnt kontern

selbstbewusst vor der Kamera

fit für den öffentlichen Auftritt

Work-Health-Balance als Führungsaufgabe

Burnout-Prävention

Stress-Management und Achtsamkeit

Teamentwicklung

Resilienz

das Handlungsrepertoire erweitern

wirksame Steuerung des eigenen Verhaltens

Stärkung der Widerstandskraft

Aus- und Weiterbildung

- Schauspielstudium Hochschule Saarbrücken, Dipl. Sprecherzieherin
- Theaterpädagogik
- NLP Practitioner, Thies Stahl Hamburg
- Coach-Ausbildung, L-Team Trossingen
- Wingwave®-Coach, Besser-Sigmund-Institut, Hamburg, TÜV-zertifiziert
- TetraMap®-Master of Facilitator, Yoshimi & Jon Brett, New Zealand
- Vertriebscoach, EQ Dynamics International, München
- Magic Words®–Trainerin, Besser-Siegmund-Institut, Hamburg
- Mental-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte, TÜV-zertifiziert
- Business-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte, TÜV-zertifiziert
- Work Health Balance-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte, TÜV-zertifiziert
- Zertifizierte Trainerin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Hypnose-Coach , TMI
- Hypnose-Master, TMI
- Resilienz-Trainerin
- Wingwave®-Trainerin, Besser-Siegmund-Institut, Hamburg, TÜV-zertifiziert
- Gesundheitspädagoge für Stressregulation, DIN EN ISO 9001
- Lachyoga-Leiterin (zertifiziert)

Berufliche Tätigkeiten

- Schauspielerin und Sprecherin – Theater, Film, Fernsehen, Rundfunk
- Training und Beratung im Bereich Kommunikation
- Training und Beratung zum Thema Präsentation
- Training und Beratung zu Gesundheit, Resilienz und Achtsamkeit
- Coaching von Vorständen, Geschäftsführern, Managern und Abteilungsleitern
- Selbständig seit 1994

Branchenerfahrung

- Banken und Sparkassen
- Luft- und Raumfahrt
- Technologie
- Industrie
- Gesundheitswesen
- Werbung

- Film und Fernsehen
- Dienstleistung

Wofür ich mit meiner Arbeit sorge

Ich unterstütze Menschen, ihren Denk- und Handlungsrahmen zu erweitern, und insbesondere, Ihre persönlichen Kommunikations- und Ausdrucksmöglichkeiten (wieder) zu entdecken, die neuen Erkenntnisse und Techniken praktisch zu erproben und damit Ihre Anliegen mutiger, mitreißender und erfolgreicher zu präsentieren.

Was mir am Herzen liegt

Menschen zu bewegen, innerlich wie im Auftritt nach außen, ist mir als gelernte Schauspielerin ein großes Anliegen.
Wie man sich dazu von hemmenden Blockaden und kontraproduktiven Mustern befreien und die eigenen Ressourcen methodisch erschließen, erhalten und nutzen kann – beruflich wie privat -, das ist mir in meinen Trainings, Seminaren und Coachings ein besonderes Anliegen.