



Alex George

FORFATTER · FORTALER FOR MENTAL SUNDHED · INFLUENCER ·
MEDIEPERSONLIGHED

Dr. Alex George er en NHS-uddannet læge og mediepræsentator, der hjælper organisationer og publikum med at forstå mental sundhed, velvære og kommunikation om folkesundhed i arbejds- og uddannelsessammenhænge.

- NHS-uddannet læge med erfaring inden for akutmedicin, bl.a. ved University Hospital Lewisham
- Udnævnt til britisk regeringsambassadør for unges mentale sundhed
- Tv-vært og medvirkende, herunder roller i ITV's Lorraine, BBC Watchdog og Celebrity MasterChef
- Vært for den velværefokuserede podcast Stompcast og sundhedsinterviewserien The Waiting Room
- Forfatter til Sunday Times-bestsellere, herunder Live Well Every Day og The Mind Manual, samt børnebogen Happy Habits
- Samarbejdet med organisationer for unges mentale sundhed, herunder YoungMinds og Anna Freud Centre

Alex George's 2026 biografi

Vigtige emner

- Unges mentale sundhed
- Trivsel på arbejdspladsen
- Undervisning i mental sundhed
- Kommunikation om folkesundhed
- Opbygning af sunde vaner
- Psykisk sundhed og modstandsdygtighed
- Medier og sundhedsbudskaber

Ideel til

- Virksomheder, der prioriterer medarbejdernes velbefindende
- Uddannelsesledere og skolenetværk
- HR- og personaleafdelinger
- Offentlige sektorer og sundhedssektoren

Målgruppens resultater

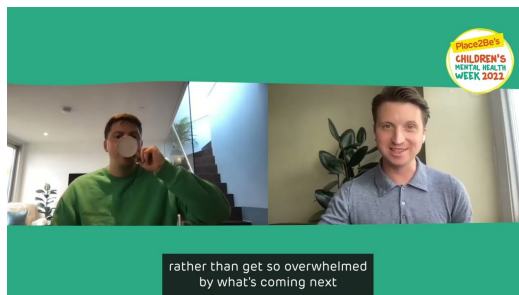
- Klar forståelse af udfordringer vedrørende unges og arbejdspladsers mentale sundhed
- Praktisk indsigt i opbygning af bæredygtige vaner for velvære
- Større selvtillid til at diskutere mental sundhed åbent og ansvarligt
- Forståelse for, hvordan man kommunikerer sundhedsbudskaber

TILGÆNGELIG FOR

- Engagement efter middagen
- Eventvært
- Moderering og konferencier
- Tal
- TV og medier

ALEX'S TALENDE TEMAER

- Historiefortælling og forretningskommunikation
- Læring og udvikling
- Medarbejdervelvære
- Mental sundhed på arbejdspladsen
- Sundhed og velvære



Hvad Alex George klienter siger

Vi var ivrige efter at arbejde sammen med Dr. Alex efter at have udviklet vores følelsesmæssige søjle inden for forbrugeroplevelsen for L'Oreal Professional Products Division. Alex er en fantastisk person, der gør nogle fantastiske ting for at øge bevidstheden og udbrede emnet mental sundhed, og han skuffede ikke. Han inspirerede deltagerne og fik folk til at tænke over dette vigtige emne. Han kom til tiden til alle møder, og selv da vi i sidste øjeblik ændrede dato og tidspunkt, accepterede han det uden at klage. Alex var inspirerende, professionel og imødekommende hele vejen igennem, og vi vil helt sikkert søge at samarbejde med ham igen. Fortsæt det fantastiske arbejde, Alex!

Gayatri

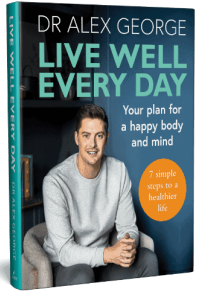
L'Oreal

Vi er i øjeblikket i gang med at redigere optagelsen med Dr. Alex, og den første lille del bliver frigivet til de studerende i denne uge. De medarbejdere, der var involveret i optagelsen, var meget tilfredse med de diskussioner, de havde med ham.

Ed

Projektleder, Weston AC

ALEX'S SENESTE BØGER



Lev godt hver dag: Din plan for et lykkeligt legeme og sind