



Alex Staniforth

EVENTYRER / OPDAGELSESEJSENDE · FORFATTER

Organisationer forventer, at ledere leverer resultater i en tid præget af forandringer, samtidig med at de skal beskytte deres teams mentale sundhed, og de fleste forsøger at gøre begge dele ved at holde dem adskilt. Netop denne adskillelse er problemet. Når trivsel behandles som en risiko, der skal styres, frem for en ressource, der skal opbygges, hober omkostningerne sig usynligt op, indtil de viser sig i form af udbrændthed, manglende engagement og teams, der ikke længere præsterer. Spørgsmålet er ikke, om ledere værdsætter deres medarbejders mentale sundhed; det er, om de ved, hvordan de kan opbygge den sideløbende med præstationerne, ikke i stedet for dem.

Når præstationskulturer begynder at knække mennesker, har man misforstået, hvad præstation egentlig handler om. Alex Staniforth, eventyrer og medstifter af Mind Over Mountains, giver ledere værktøjerne og argumenterne til at opbygge begge dele.

Alex Staniforth's 2026 biografi

Hvorfor virksomheder samarbejder med Alex Staniforth

- Begge Staniforths forsøg på at bestige Everest (2014, 2015) endte i en katastrofe, hvilket betyder, at hans argumenter om modstandsdygtighed, fiasko og omdefinering af succes ikke er bygget på triumf. Den troværdighed er svær at efterligne.
- Hans personlige afsløring af sin mentale sundhed – depression, angst, spiseforstyrrelser, epilepsi og en livslang stammen – er konkret og offentlig. Det giver ham mulighed for at nå ud til dele af et ledelsespublikum, som rene præstationsforedragsholdere ikke kan, herunder mennesker, der kæmper med private problemer.
- "Resilience Rucksack" giver publikum en konkret, praktisk ramme at tage med hjem: ikke bare en inspirerende historie, men et sæt værktøjer, der er tilpasset reelle pres på arbejdspladsen.
- Som medstifter af Mind Over Mountains, en national britisk velgørhedsorganisation, der kombinerer udendørs oplevelser med professionel støtte til mental sundhed, bringer han en institutionel track record ind i samtaler om psykologisk sikkerhed, der rækker langt ud over scenen.
- Hans æresdoktorgrad (DLitt) fra University of Chester, tildelt i 2025 for hans bidrag til unges mentale sundhed, giver ham troværdighed på både den performative og den kliniske side af samtalen om velvære.

Højdepunkter i biografien

- Overlevede Khumbu-isfaldets lavine i 2014 og jordskælvet i Nepal i

TILGÆNGELIG FOR

- Engagement efter middagen
- Tal

ALEX'S TALENDE TEMAER

- Forandringsledelse
- Lederudvikling
- Mental sundhed på arbejdspladsen

SPROG: Engelsk, Spansk

2015, de to mest betydningsfulde katastrofer i Everests historie, ved to på hinanden følgende forsøg som teenager

- Første og hurtigste person til at bestige alle 446 Nuttall-bjerge i England og Wales ved egen kraft på 45 dage; hurtigste bestigning nogensinde af alle 100 britiske amtsbjerge (72 dage)
- Forfatter til *Icefall* (Coventry House Publishing, 2016) og *Another Peak* (2019)
- Medstifter af Mind Over Mountains: en national britisk velgørhedsorganisation, der genopretter mental sundhed gennem terapeutiske udendørsprogrammer (grundlagt i 2020)
- Æresdoktorat (DLitt), University of Chester, 2025: for enestående bidrag til unge menneskers mentale sundhedstjenester
- Prime Minister's Points of Light-pris, 2023; Pride of Britain Granada Reports Fundraiser of the Year, 2017; over 150.000 £ indsamlet til velgørhed gennem udholdenhedsudfordringer

Biografi

Everest har en måde at tydeliggøre, hvad modstandsdygtighed egentlig betyder. Alex Staniforth forsøgte at bestige toppen to gange - sæsonen 2014 sluttede med lavinen i Khumbu Icefall, forsøget i 2015 blev afbrudt af jordskælvet i Nepal - og vendte tilbage uden at have nået toppen. Begge oplevelser danner grundlaget for hans argument over for organisationer: at den mest nyttige forberedelse ikke er til succes, men til det, der sker, når tingene går galt.

Siden disse ekspeditioner har Staniforth gennemført en række dokumenterede udholdenhedsrekorder. Han er den første og hurtigste person, der har løbet og cyklet alle 446 Nuttall-bjerge i England og Wales på 45 dage, og han har rekorden for den hurtigste bestigning af alle 100 britiske amtsbjerge. Han er forfatter til *Icefall* og *Another Peak*, og i 2020 var han medstifter af Mind Over Mountains, en national britisk velgørhedsorganisation, der kombinerer udendørs oplevelser med professionel støtte til mental sundhed.

Det, der adskiller hans bidrag fra de fleste eventyrbaserede foredrag, er, at det går ud over metaforen om at nå toppen. Staniforth har talt offentligt om depression, angst og spiseforstyrrelser, som han har oplevet som udholdenhedsatlet: sideløbende med epilepsi og en livslang stammen. Denne specificitet gør det muligt for ham at tale troværdigt i samtaler om mental sundhed, hvor de fleste foredragsholdere ikke kan komme ind. Hans praktiske ramme, 'Resilience Rucksack', omsætter den erfaring til værktøjer, som ledelsespublikum kan sætte navn på og anvende.

Han har holdt foredrag for blandt andre Rolls-Royce Submarines, Samsung, Bank of America, Accenture, FedEx og NHS. Han blev tildelt en æresdoktorgrad (DLitt) af University of Chester i 2025 for sit bidrag til unges mentale sundhed og modtog premierministerens Points of Light-pris i 2023. Han er ICF-uddannet coach og certificeret Gazing Red2Blue-praktiker.

Vigtigste foredragstemaer

- Modstandsdygtighed under pres
- Mental sundhed og bæredygtig præstation
- Lederskab gennem modgang og forandring
- Forebyggelse af udbrændthed og psykologisk tryk
- Målsætning og omdefinering af succes

- Teampræstation i usikre tider
- Trivsel som grundlag for præstation

Ideel til

- Ledelsesteam, der skal navigere i organisatoriske forandringer eller genopretning efter forstyrrelser
- CHRO'er og personaleansvarlige, der udvikler programmer for mental sundhed eller trivsel med opbakning fra ledelsen
- Lederudviklings- og high-potential-programmer, der kræver et fundament af modstandsdygtighed
- Virksomhedskonferencer, hvor præstation og trivsel er et kombineret dagsordenspunkt

Resultater for deltagerne

- En praktisk, navngivet ramme ("Resilience Rucksack") til at opretholde præstationer under tilbageslag, forandringer og stort pres
- En mere specifik forståelse af forholdet mellem mental sundhed og vedvarende præstation – ikke som en afvejning, men som den samme investering
- Øget selvtillid blandt ledere i forhold til at være åbne omkring mental sundhed og i forhold til at genkende tidlige advarselstegn i deres teams
- Et skift i måden, hvorpå fiasko og tilbageslag fremstilles – fra tegn på utilstrækkelighed til materiale for vækst
- Referencepunkter fra ekstreme forhold, der kan overføres direkte til presset i krævende professionelle miljøer

Alex Staniforth's 2026 talks & topics

Sådan hjælper man teams med at klare sig godt gennem tilbageslag og forandringer

Et hovedindlæg, der undersøger, hvordan teams kan gå videre fra blot at håndtere udfordringer til at bruge tilbageslag og forandringer som springbræt til vækst, med indhold skræddersyet til publikums specifikke behov.

Hovedpunkter:

- Praktiske perspektiver på, hvordan man reagerer konstruktivt på tilbageslag og forandringer
- Tilgange, der får teams til at gå fra modstandsdygtighed til fremdrift
- Indsigter, der er tilpasset publikums egne udfordringer og kontekst

En ny definition af modstandsdygtighed: Sådan tager man imod det uventede

Med udgangspunkt i ultra-udholdenhed og ekstreme forhold omdefinerer dette hovedindlæg modstandsdygtighed som en disciplin, der handler om forberedelse og restitution – ikke som en evne til udholdenhed – og præsenterer værktøjskassen »Resilience Rucksack«.

Hovedpunkter:

- En praktisk definition af modstandsdygtighed med fokus på forberedelse, restitution og fremdrift
- Praktiske værktøjer til at opretholde præstationer under pres, fiasko og usikkerhed
- Strategier til at holde teams i gang, når målene føles fjerne

At opnå det ekstraordinære: At vende tilbageslag til succes

Et hovedindlæg om bæredygtig høj præstation og trivselens rolle, hvor Staniforth trækker på sin egen rejse inden for mental sundhed for at sætte gang i samtalen og bekæmpe stigmatiseringen.

Hovedpunkter:

- Sammenhængen mellem mental velvære og bæredygtig høj ydeevne
- Praktiske trin til at opbygge mental sundhed og håndtere stress proaktivt
- Hvordan ledere kan være rollemønstre for åbenhed og skabe betingelser for støtte i teamet

Bjerge i sindet: Sådan styrker du din mentale sundhed og undgår udbrændthed

Et hovedindlæg med fokus på at opbygge mental sundhed for at bevare præstationsevnen og forebygge udbrændthed, ledsaget af en række praktiske værktøjer til at genkende advarselstegn og støtte kolleger.

Hovedpunkter:

- Praktiske værktøjer til at styrke mental sundhed i stillinger med højt pres
- Øget selvtillid til at genkende tidlige tegn på forværret mental sundhed
- Klare trin til at håndtere stress, støtte andre og undgå udbrændthed

Alex Staniforth's Videos



Hvad Alex Staniforth klienter siger

Alex' historie om modstandsdygtighed, mod og evnen til at overvinde modgang er intet mindre end ekstraordinær. Alex' hovedtale mindede os alle om, at succes ikke kun handler om at nå toppen, men om selve rejsen og den urokkelige ånd, der driver den. Hans ægtheden og passion smittede af på hele salen og gav anledning til samtaler, der fortsatte længe efter, at sessionen var slut. Tak, Alex, for at gøre dette års APA-konference uforglemmelig.

Jamie Radford

administrerende direktør, Foreningen for Kreditorbogholderi

Hvilken forfriskende fornøjelse Alex er! Ægte, morsom, passioneret og ganske enkelt oprigtig i hvert eneste ord i den opmuntrende rejse, han deler. Hvis du leder efter et ægte eksempel på modstandsdygtighed og sejr i modgang – så er Alex den rette mand. Han får dig til at være glad for at have mødt ham og ønske ham al mulig succes i alt, hvad han foretager sig – samtidig med at han inspirerer medlemmerne af dit team på en ydmyg og beskedne måde, der er utrolig stærk.

Marcella Kain

Salgsdirektør for Storbritannien, Kellanova

Alex var for nylig hovedtaler ved lanceringsarrangementet for vores High Potential-program. Alex formåede på fortrinlig vis at kombinere sin historie og sine erfaringer med temaet »At realisere sit potentiale«. Han fængslede publikum med sin evne til på en autentisk måde at give udtryk for sin drivkraft og beslutsomhed, hvordan han overvandt de mange udfordringer, der stod i vejen for ham, samt hvordan han fandt skønhed og lærerige erfaringer i »fiaskoer«. Alex samarbejdede med mit team om forberedelsen af arrangementet med stor opmærksomhed på detaljer, så hans tale ikke kun ville finde genklang, men også inspirere publikum. Og det gjorde den! Tilbagemeldingerne fra deltagerne var exceptionelle, og mange blev inspireret til at bevæge sig uden for deres komfortzone og se, hvilke muligheder der ligger forude. Mig selv inklusive!

Natalie Prempeh

Talentchef, Samsung Storbritannien

Alex var for nylig med til at afholde et teammøde, hvor han opmuntrede til at se på udfordringer på nye måder, både på og uden for arbejdspladsen. Det var imponerende at se, hvordan han hurtigt fangede de budskaber, der var specifikke for netop vores team og vores virksomhed, og derefter indarbejdede dem i sin præsentation. Hans ægte og ydmyge måde at udtrykke sig på gjorde, at der var noget for enhver smag i budskaberne, og det blev virkelig værdsat. Tak endnu en gang, Alex.

Jonathan Ford

Direktør for detailhandelen, Heineken Storbritannien

Holdet var dybt imponeret og gik derfra med en utrolig følelse af inspiration. Tak for det, du gør. Jeg ved, at det ville have rørt nogle i mit team, der kæmper med udfordringer i øjeblikket, endnu mere. Bliv ved med det, du gør, og TAK! Jeg ved også, at alle er gået derfra med en ny indstilling og tankegang på grund af dig – på en virkelig positiv måde

Sue Harries

Digital direktør, Screwfix

Nogle gange kan tilgangen til mental sundhed i organisationer, der er så store og tungtappede som vores, føles som en ren formalitet, en overfladisk øvelse, men dine sessioner føltes helt anderledes – meget ægte, meget ydmyge og meget autentiske. Efter min mening har du gjort en forskel, der er langt større, end du måske tror eller nogensinde kommer til at vide.

Chris Mead

Politiinspektør, Politiet i Cambridgeshire

Mange af os havde læst om din historie på nettet, men at høre dig fortælle den selv i går var mere inspirerende, end jeg nogensinde havde forestillet mig. Din evne til at fortælle historier er uovertruffen, og jeg tror, at du har haft en utrolig indflydelse på mange af dem, der deltog i samtalen, ved at vise sårbarhed, dele dine udfordringer og give os et indblik i din verden.

Alix Wright

Internet Fusion Group

Alex holdt en virtuel motiverende tale via Skype for omkring 150 ledere i vores virksomhed. Arrangementet blev meget godt modtaget, og mange ledere fremhævede, hvor relevant Alex' rejse var i forhold til vores udfordringer. Siden arrangementet har flere ledere henvist til Alex' indhold – de har beskrevet deres "modstandsdygtighedsrygsæk", og spørgsmålet "trækker du i rebet?" er nu blevet en fast del af vores ordforråd.

Jeg var især imponeret over den forberedelse og tilpasning, Alex formåede at gøre for at gøre budskabet endnu mere relevant for vores virksomhed – det var en virkelig inspirerende session, der blev opsummeret af en kommentar – "Jeg kan ikke tro, at du lige har betalt os for at lytte til det!"

Robert Neale

GM, Fremstilling af kerner, Rolls-Royce Submarines

Tusind tak, fordi du kom forbi og talte med teamet. Du ramte virkelig plet – alle har talt om det lige siden. Det fik også et par stykker til at åbne op om deres egne bekymringer og historier senere på dagen. Og vi havde nogle rigtig gode samtaler.

Paul Kiddle

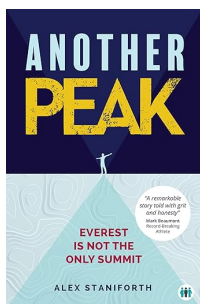
Kontraktansvarlig, National Grid

Din præsentation var fængslende, medrivende og inspirerende. Vi har modtaget utroligt mange positive tilbagemeldinger om, hvor meget din historie ramte holdet, og hvordan den var lige det, de havde brug for på det helt rigtige tidspunkt.

Seema Hallon

Kontorchef i Dubai, Deriv.com

ALEX'S SENESTE BØGER



Endnu en top: Everest er ikke den eneste bjergtop

Alex Staniforth's 2026 speaking fees

Specifikke gebyrer falder inden for de viste intervaller. De er kun vejledende og kan ændres uden varsel.

	EUR	GBP	USD
Hjemland	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Asien og Stillehavsområdet	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Europa	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Mellemøsten og Afrika	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Sydamerika	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Storbritannien	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
USA's østkyst	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
USA's vestkyst	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Virtuel	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000