



Rob Hosking

TEDX-TALER

De fleste arbejdspladser betragter stadig stress som et individuelt problem. Der forventes, at medarbejderne holder sig skarpe, holder sig raske og fortsat træffer klare beslutninger, selvom omgivelserne omkring dem er i konstant forandring. Ledere har brug for en ærlig måde at tale om, hvordan vedvarende stress påvirker dømmekraften, den mentale sundhed og teamets præstationer, uden at reducere det til et slogan om velvære.

Rob Hosking er en tidligere frontlinjebetjent fra Police Scotland og TEDx-taler, der hjælper organisationer med at tale åbent om pres, mental sundhed og tilpasningsevne, og som giver teams praktiske redskaber baseret på erfaringer fra politiet og hans egen helingsproces efter PTSD.

Rob Hosking's 2026 biografi

Hvorfor virksomheder samarbejder med Rob Hosking

- Han har truffet beslutninger i 999-beredskabssituationer, hvor prisen for en forkert beslutning måles i menneskeliv, og han kan omsætte den erfaring til et sprog, som ledelsen eller medarbejderne i frontlinjen rent faktisk vil lytte til
- Hans eget sammenbrud, selvmordsplan og PTSD-diagnose er kernen i hans hovedtale, og det er derfor, at mandefora, velværenetværk og publikum fra beredskabstjenester booker ham for at starte samtaler, som andre talere kun kan beskrive
- Rammen "What's in Your Vest?" giver publikum et konkret værktøj, bygget på en ægte politivest, til at reflektere over den kommunikation, ro og nysgerrighed, de bringer med sig i pressede situationer
- Chris Evans gav ham tilnavnet "The Mighty Motivator" i national radio, og den platform har sammen med Channel 4, Talk TV og GB News skabt den offentlige profil, der giver ham adgang til at tale for højtstående virksomhedspublikum på London Stock Exchange, hos Kellogg's og i Heathrow

Højdepunkter i biografien

- Tidligere politibetjent i frontlinjen hos Police Scotland
- TEDx-taler, "Always Choose Happiness", TEDxUWE
- Forfatter til *Lessons from the Frontline - Your Unexpected Guide to True Happiness* (Fisher King Publishing)
- Nomineret til prisen for bedste nykommer ved 2024 Speaker Awards
- Medvirket i Chris Evans Breakfast Show (Virgin Radio), Channel 4, Talk TV og GB News
- Medstifter af Rise of Happiness, bidrager til The Growth Hub,

TILGÆNGELIG FOR

- Engagement efter middagen
- Eventvært
- Gæsteoptræden
- Masterclass
- Paneldeltagelse
- Prisuddeling
- Tal
- TV og medier
- Uddannelse og workshops

ROB'S TALENDE TEMAER

- Forandringsledelse
- Medarbejdervelvære
- Mental sundhed på arbejdspladsen
- Organisationskultur
- Organisatorisk smidighed

SPROG: Engelsk

associeret træner for Wellity, uddannet førstehjælper inden for mental sundhed

- Har arbejdet med NHS, Kellogg's, London Stock Exchange, Heathrow Airport, Parker Meggitt, Secret Escapes, LetterOne, NI Water og Bedfordshire Police

Biografi

De fleste samtaler på arbejdspladsen om pres er teoretiske. Rob Hosking tilbragte sin tidlige karriere som frontlinjebetjent hos Police Scotland, hvor han rykkede ud på 112-opkald, hvor hver beslutning var tidspresset og havde reelle konsekvenser. Det praktiske spørgsmål for enhver leder om, hvordan man bevarer overblikket, kommunikerer godt og fortsætter med at præstere, når arbejdsmiljøet er fjendtligt, er det spørgsmål, hans karriere er bygget op omkring at besvare.

Hosking forlod politiet efter en enkelt vagt, hvor han var vidne til, at en ung mand tog sit eget liv, og en kollega døde af et hjerteanfald. Måneder tidligere, i juli 2018, havde han planlagt at tage sit eget liv, men blev afbrudt af sin hund. Han er siden blevet diagnosticeret med PTSD og uddannet som førstehjælper inden for mental sundhed. Den række af begivenheder udgør kernen i hans hovedtale, ikke indledningen, og det er det, der giver ham mulighed for at tale til mænds netværk, beredskabstjenester og ledelsespublikum med en troværdighed, som politisk og akademisk indhold ikke kan matche.

Arbejdet har givet ham en offentlig platform. Chris Evans døbte ham "The Mighty Motivator" på Virgin Radio, og han har optrådt på Channel 4, Talk TV og GB News. Hans TEDx-foredrag "Always Choose Happiness" blev holdt på TEDxUWE, og hans bog *Lessons from the Frontline - Your Unexpected Guide to True Happiness* blev udgivet af Fisher King Publishing. Han var nomineret til prisen for bedste nykommer ved 2024 Speaker Awards.

Hans "What's in Your Vest?"-ramme bruger indholdet af en betjents udstyrsvest som en måde at spørge publikum om, hvilke værktøjer de har med sig i pressede situationer, herunder kommunikation, ro, klarhed og nysgerrighed. Han har holdt foredrag om dette emne for London Stock Exchange, Kellogg's, Heathrow Airport, NHS, Parker Meggitt, Secret Escapes, NI Water, LetterOne og Bedfordshire Police, hvor mænds mentale sundhed, velvære, modstandsdygtighed og tilpasningsevne er de gennemgående temaer.

Vigtigste foredragstemaer

- Præstation under pres
- Tilpasningsevne og håndtering af forandringer
- Psykisk sundhed på arbejdspladsen
- Modstandsdygtighed og stresshåndtering
- Psykologisk trygt lederskab
- Beslutningstagning i miljøer med høj risiko
- Kultur for trivsel på arbejdspladsen

Ideel for

- HR-, trivsels- og DEI-ledere, der planlægger arrangementer inden for mental sundhed, modstandsdygtighed eller mænds netværk
- Ledelses- og managementteams, der arbejder i miljøer med højt tempo og store konsekvenser, såsom beredskabstjenester, sundhedsvæsen,

transport og infrastruktur

- Interne konferencer, all-hands-møder og udflugter, hvor formålet er at åbne op for en dialog om pres og præstation
- Trivselsuger, kampagner for mental sundhed og lancering af medarbejdernetværk

Resultater for publikum

- Et ærligt sprog til at tale om pres, traumer og mental sundhed på arbejdspladsen, leveret af en foredragsholder, der selv har oplevet det
- "What's in Your Vest?"-modellen som et fælles referencepunkt, som teams kan vende tilbage til efter sessionen
- Et klarere billede af, hvordan vedvarende stress forringer dømmekraft, kommunikation og tilliden i teamet
- Specifikke vaner og adfærdsmønstre, hentet fra det operative politiarbejde, for at bevare beslutningsdygtigheden, når forholdene er ustabile
- Tilladelse, især i mandsdominerede miljøer, til at sige til, når noget er galt

Rob Hosking's 2026 talks & topics

999: Hvordan præsterer vi bedre under pres

Et hovedindlæg baseret på Hoskings erfaringer fra det praktiske politiarbejde, hvor han undersøger, hvordan enkeltpersoner og teams bevarer et klart overblik og evnen til at træffe beslutninger, når presset er konstant.

Vigtigste pointer:

- Metoder til at bevare mental klarhed i kaotiske situationer med høj indsats
- En struktureret tilgang til hurtig beslutningstagning
- Vaner, der beskytter dømmekraften og samarbejdet under stress

Fleksibilitet er det nye sexede

Et foredrag om tilpasningsevne som en central kompetence for enkeltpersoner og teams, der står over for konstante forandringer.

Hovedpunkter:

- Værktøjer til at håndtere uventede forstyrrelser på arbejdspladsen
 - Hvordan man udvikler en tilpasningsdygtig tankegang på individ- og teamniveau
 - Erfaringer fra frontlinjen om at acceptere og arbejde med forandringer
-

Hvorfor stress?

En session, der omdefinerer stress på arbejdspladsen som et fælles organisatorisk ansvar og ikke som et privat problem.

Hovedpunkter:

- Virkningen af vedvarende stress på mennesker og produktivitet
 - Kulturens rolle samt initiativer for restitution og trivsel i håndteringen af stress
 - Hvordan håndtering af stress styrker modstandsdygtighed og engagement
-

Mænd græder også

Et hovedindlæg om mænds mentale sundhed, der bygger på Hoskings egne erfaringer med depression, selvmordstanker og PTSD i en mandsdomineret politikultur.

Hovedpunkter:

- En ærlig beretning om, hvad stigmatiseringen af psykisk sundhed koster på arbejdspladsen
 - Praktiske måder at nedbryde stigmatiseringen på gennem uddannelse og sprog
 - Lederes og politikeres rolle i at skabe kulturer, hvor folk tør sige deres mening
-

Ledererfaringer fra frontlinjen

Et hovedindlæg om ledelse, der tager udgangspunkt i det operative politiarbejde for at undersøge tillid, ansvarlighed og tilpasningsevne i ledelsen.

Hovedpunkter:

- De ledelsesadfærd, der skaber handlekraftige og engagerede teams
 - Hvorfor åben kommunikation og sårbarhed er vigtige i ledelsespraksis
 - Erfaringer fra frontlinjen om ansvarlighed og ledelse gennem forandringer
-

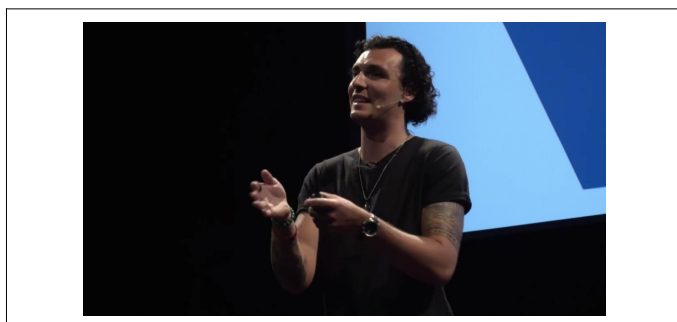
Sådan skaber man en blomstrende arbejdskultur

Et foredrag om virksomhedskulturer, der tager mental sundhed, modstandsdygtighed og trivsel alvorligt.

Hovedpunkter:

- Sammenhængen mellem trivsel, arbejdsmoral og organisationens præstationer
- Praktiske tilgange til at støtte mental sundhed på arbejdspladsen
- Hvordan man opbygger modstandsdygtige, produktive teams uden at udbrænde dem

Rob Hosking's Videos



Hvad Rob Hosking klienter siger

Rob fængslede hele vores publikum. Med sit hovedindlæg »Adaptable is the new sexy« ramte han tidens ånd. Hans historie er utrolig imponerende, og hans rejse viser tydeligt, hvor godt mennesker kan tilpasse sig vanskelige livssituationer og vokse på dem. Rob er professionel, autentisk, motiverende og går lige til sagen. Tilbagemeldingerne har været utroligt positive, og jeg ville ikke tøve med at booke Rob igen.

Lea Maurer

Administrerende direktør, festivaldirektør, HR FESTIVAL Europa

Rob var helt fantastisk. Vi var meget tilfredse med hans foredrag. Han forstod virkelig, hvad vi ønskede at opnå med konferencen, og holdt et utroligt motiverende og inspirerende foredrag, der passede perfekt ind. Alle, jeg har talt med, har nævnt, hvor meget de nød at lytte til ham. Det var virkelig imponerende at se nogle af de højtstående ledere tage noter, deltage aktivt i diskussionerne og tage billeder af hans slides. Han gjorde virkelig et fantastisk stykke arbejde, og vi vil helt klart anbefale ham til andre.

Sam Mather

ETL Global

Rob indledte for nylig Arbejdsmiljøforummet med et fremragende foredrag om praktiske strategier, der kan hjælpe enkeltpersoner og teams med at tilpasse sig stadigt skiftende omgivelser og overvinde udfordringer. Det var virkelig inspirerende, og jeg glæder mig allerede til at byde Rob velkommen igen

Natasha Cobbold

Til vores årlige teambuilding-arrangement inviterede vi Rob som gæstetaler, og han gjorde det fremragende. Hans tale var utroligt inspirerende, og teamet satte virkelig pris på hans oplæg. Rob var fremragende til at understrege betydningen af tillid for at skabe et succesfuldt team og flettede vores virksomhedsmotto smidigt ind i sin tale. Mange tak for dit indtryksfulde indlæg, Rob!

Kinga Kowalow-Mesa

Brev 1

Rob delte tips til, hvordan man kan være stærk, bevare sin modstandsdygtighed og nyde livet. Han fortalte om sine erfaringer fra arbejde og privatliv og leverede dermed et helhedsorienteret og inspirerende indlæg. Robs engagerende præsentationsstil faldt i god jord hos NIW-publikummet, der bestod af en blanding af kolleger fra både frontlinjen og andre afdelinger. Han ramte en nerve hos os alle, og hans fængslende historier og interaktive elementer holdt publikum godt engageret. Robs evne til at skabe kontakt med deltagerne, selv i en virtuel sammenhæng, var særligt imponerende og bidrog væsentligt til arrangementets samlede succes.

Feedback fra vores kolleger bekræftede, at sessionen ikke kun var informativ, men også dybt inspirerende. Mange deltagere har siden bemærket, at de forsøger at implementere de teknikker og råd, som Rob delte, og har fortalt om forbedringer i, hvordan de håndterer stress i deres liv.

Jeg kan varmt anbefale Rob Hosking som foredragsholder om modstandsdygtighed, håndtering af stress og hvordan man bedst styrer balancen mellem arbejde og privatliv. Robs professionalisme som foredragsholder og evne til at skabe kontakt med publikum gør ham til et værdifuldt aktiv for enhver organisation, der virkelig investerer i sine medarbejderes trivsel.

Alison Sweeney

NI Water

Det var en sand fornøjelse at arbejde sammen med Rob. Han formåede at trække på sine egne erfaringer og relatere dem til vores publikum. Rob var desuden i stand til at tilpasse sin præsentation til vores virksomheds behov og hjalp os med at sætte fokus på bestemte områder, hvilket var yderst imødekommende. Rob fængslede vores publikum og gav værdifulde råd til både privat- og arbejdslivet. Tilbagemeldingerne har været utroligt positive, og jeg vil ikke tøve med at hyre Rob igen.

Will Faulkner

PQA Academy

Det var en stor fornøjelse at byde Rob velkommen til Havering. For nylig samarbejdede vi med Rob om at afholde et foredrag som en del af vores mændsforum. Foredraget var åbent for alle medarbejdere i organisationen, og man kan roligt sige, at alle, der deltog, var lige så imponerede over Robs fantastiske præsentation. Rob har et bemærkelsesværdigt talent for at dele sine personlige oplevelser åbent og respektfuldt. Før foredraget, efter at have drøftet mine mål med Rob, kan jeg med sikkerhed sige, at han med succes opmuntrede medarbejderne til at være opmærksomme på tegn, der tyder på, at nogen har det svært, og til at spørge ind til deres velbefindende. Det var en sand fornøjelse at møde Rob og være vært for foredraget, og jeg ser frem til muligheden for, at vores veje krydser hinanden igen i fremtiden.

Ross Marshall

Havering-bydelen i London

Jeg havde fornøjelsen af at høre Rob tale en morgen på LSE. Jeg vidste ikke, at han skulle tale, så det var en dejlig overraskelse. Hans foredrag skilte sig ud fra de øvrige og var netop den form for kognitiv mangfoldighed, som Matthew Syed taler om. Jeg har en god ven, der er i politiet. Vi taler sjældent om arbejde, og Robs historier mindede mig om det fremragende arbejde, vores politi udfører, og deres enorme modstandsdygtighed over for daglige udfordringer og modgang. For at præstere godt skal man passe på sig selv. Få Rob til at tale om T.R.U.S.T.

Neil Shah

London Stock Exchange

Rob var fantastisk – han talte med en sådan ægthed og karisma, at man kunne høre en nål falde under hans tale. Rob finder en unik balance mellem humor, dybde og ærlighed i sine foredrag, hvilket virker fremragende på publikum, idet han dykker ned i vanskelige emner på en tilgængelig måde. Rob er ærlig og jordnær, og det kommer tydeligt frem, når han taler. Vi har modtaget en masse feedback om, hvor fantastisk Robs tale var, og mange har taget vigtige lærdomme med sig, så tak til Rob for at hjælpe med at sætte fokus på det vigtige emne, som mænds mentale sundhed er.

Heathrows Altitude Network

Robs foredrag var både rørende og fængslende. Vi hørte, hvordan en ung og frimodig person kastede sig ud i politiet og med tiden sank ned i en verden af selvforagt, depression og fortvivelse, mens han bar en maske, der skjulte hans indre følelser. Til tider var det meget tydeligt at se, at Rob genoplevede sine oplevelser, mens han delte dem med gruppen, hvilket gjorde præsentationen endnu mere kraftfuld. Indblikket i hans liv inden for politiet var både rystende og opløftende. Rob leverer en fuldstændig fængslende præsentation, som du helt sikkert vil tale om med venner, kolleger og dine nærmeste.

Nick Reeve

Trivselskoordinator, Bedfordshire Politi

Robs foredrag drejede sig om hans store personlige erfaring med at fremme lykke og holistisk velvære, og han har en medfødt evne til at fange publikum med sin fortællerevne. Hans ægtheden og inderlige fortællinger fandt stor genklang hos deltagerne og skabte en virkelig rørende oplevelse.

Celeste Miranda

administrerende direktør, Konference om holistisk livsstil

»Det var opløftende og inspirerende at høre om Robs rejse. Den ærlighed, hvormed han delte sine oplevelser, var så rørende, og jeg gik derfra fuld af energi og klar til at tage fat på de forandringer, jeg har udskudt!«

Sarah Lamptey

BBC-vært, BBC

Robs foredrag mindede mig om den kraft, vi alle besidder til at forme vores egne liv og finde lykke, selv når vi står over for udfordringer. Hans ægte entusiasme og smittende energi fyldte lokalet og skabte en opløftende stemning, der inspirerede alle tilstedeværende.

Jeg blev især rørt af Robs praktiske råd og indsigter om, hvordan vi kan dyrke lykken i vores dagligdag. Hans tankevækkende synspunkter fik mig til at genoverveje mine egne prioriteter og indtage en mere bevidst tilgang til at finde glæde.

Bethel Ekaette

TEDx-arrangør, TEDx UWE

Find nøglen til den ultimative lykke: Din guide til et liv i fuld harmoni!

- Rob, en tidligere politibetjent i fronttjenesten og medstifter af Rise of Happiness, fortæller om sin forvandlende rejse mod selvindsigt efter traumatiske oplevelser i politiet.
- Opdag nøglen til ægte lykke, når Rob understreger vigtigheden af at vælge lykke i vores liv.
- Udforsk den dybe indvirkning, som ægte lykke har, og hvordan den kan gavne dit liv betydeligt.
- Dyk ned i forståelsen af dine kerneværdier, og lær, hvordan du kan tilpasse dit liv efter dem.