



Rob Hosking

TEDX-SPRECHER/IN

An den meisten Arbeitsplätzen wird Stress nach wie vor als individuelles Problem betrachtet. Von den Mitarbeitern wird erwartet, dass sie stets auf Zack bleiben, gesund bleiben und klare Entscheidungen treffen, während sich das Umfeld um sie herum ständig verändert. Führungskräfte brauchen eine ehrliche Möglichkeit, darüber zu sprechen, wie sich anhaltender Stress auf das Urteilsvermögen, die psychische Gesundheit und die Teamleistung auswirkt, ohne dies auf einen Wohlfühl-Slogan zu reduzieren.

Rob Hosking ist ein ehemaliger Polizeibeamter im Außendienst bei Police Scotland und TEDx-Redner, der Organisationen dabei unterstützt, offen über Stress, psychische Gesundheit und Anpassungsfähigkeit zu sprechen, und Teams mit praktischen Erkenntnissen aus seiner Tätigkeit bei der Polizei sowie aus seiner eigenen Bewältigung einer posttraumatischen Belastungsstörung ausstattet.

Rob Hosking's 2026 Biographie

Warum Unternehmen mit Rob Hosking zusammenarbeiten

- Er hat in Notrufsituationen Entscheidungen getroffen, in denen die Folgen eines falschen Einsatzes in Menschenleben gemessen werden, und er kann diese Erfahrung in eine Sprache übersetzen, der ein Führungsteam oder Mitarbeiter an vorderster Front tatsächlich Gehör schenken
- Sein eigener Zusammenbruch, sein Selbstmordplan und seine PTBS-Diagnose stehen im Mittelpunkt seiner Keynote, weshalb Männerforen, Netzwerke für psychisches Wohlbefinden und Zielgruppen aus dem Rettungsdienst ihn buchen, um Gespräche anzustoßen, die andere Redner nur beschreiben können
- Das „What's in Your Vest?“-Konzept gibt dem Publikum ein konkretes Werkzeug an die Hand - basierend auf einer echten Polizei-Ausrüstungsweste -, um über die Kommunikation, Gelassenheit und Neugier nachzudenken, die sie in Stresssituationen mitbringen
- Chris Evans gab ihm im nationalen Radio den Spitznamen „The Mighty Motivator“, und diese Plattform hat ihm - zusammen mit Channel 4, Talk TV und GB News - zu einem öffentlichen Profil verholfen, das es ihm ermöglicht, vor hochrangigem Unternehmenspublikum an der Londoner Börse, bei Kellogg's und in Heathrow zu sprechen

VERFÜGBAR FÜR

- After-Dinner-Engagement
- Eventmoderation
- Gastauftritt
- Meisterklasse
- Panel-Teilnahme
- Preisverleihung
- Redetätigkeit
- Schulungen und Workshops
- TV und Medien

ROBS SPRECHENDE THEMEN

- Change Management
- Mitarbeiterwohlbefinden
- Organisationskultur
- Organisatorische Agilität
- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Biografische Höhepunkte

- Ehemaliger Polizeibeamter im Außendienst bei der Polizei von

SPRACHEN: Englisch

Wichtige Vortragsthemen

- Leistung unter Druck
- Anpassungsfähigkeit und Umgang mit Veränderungen
- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Resilienz und Stressbewältigung
- Psychologisch sichere Führung
- Entscheidungsfindung in Situationen mit hohem Risiko
- Kultur des Wohlbefindens am Arbeitsplatz

Ideal für

- HR-, Wohlbefinden- und DEI-Verantwortliche, die Veranstaltungen zu psychischer Gesundheit, Resilienz oder Männernetzwerken organisieren
- Führungs- und Managementteams, die in schnelllebigen Umgebungen mit weitreichenden Konsequenzen tätig sind, wie z. B. Rettungsdienste, Gesundheitswesen, Verkehr und Infrastruktur
- Interne Konferenzen, Vollversammlungen und Ausflugsveranstaltungen, bei denen das Ziel darin besteht, den Dialog über Druck und Leistung anzustoßen
- Wohlbefindenswochen, Kampagnen zur Sensibilisierung für psychische Gesundheit und die Einführung von Mitarbeiternetzwerken

Ergebnisse für das Publikum

- Ein offenes Vokabular, um über Druck, Traumata und psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu sprechen, vermittelt von einem Referenten, der diese Erfahrungen selbst gemacht hat
- Das Modell „What’s in Your Vest?“ als gemeinsamer Bezugspunkt, auf den Teams nach der Sitzung zurückgreifen können
- Ein klareres Verständnis dafür, wie anhaltender Stress das Urteilsvermögen, die Kommunikation und das Vertrauen im Team beeinträchtigt
- Konkrete Gewohnheiten und Verhaltensweisen aus dem operativen Polizeidienst, um in instabilen Situationen entschlossen zu bleiben
- Die Erlaubnis, insbesondere in männerdominierten Umgebungen, frühzeitig zu sprechen, wenn etwas nicht stimmt

Rob Hosking's 2026 Gespräche & Themen

999: Wie können wir unter Druck bessere Leistungen erbringen?

Ein Vortrag, der auf Hoskings Erfahrungen im Polizeidienst an vorderster Front aufbaut und untersucht, wie Einzelpersonen und Teams unter ständigem Druck einen klaren Kopf bewahren und entschlossen handeln können.

Wichtige Erkenntnisse:

- Methoden zur Wahrung der geistigen Klarheit in chaotischen Situationen mit hohem Einsatz
- Ein strukturierter Ansatz für schnelle Entscheidungsfindung
- Gewohnheiten, die das Urteilsvermögen und die Teamarbeit unter Stress schützen

Anpassungsfähigkeit ist das neue Sexy

Ein Vortrag über Anpassungsfähigkeit als Kernkompetenz für Einzelpersonen und Teams, die mit ständigem Wandel konfrontiert sind.

Die wichtigsten Erkenntnisse:

- Werkzeuge zur Bewältigung unerwarteter Störungen am Arbeitsplatz
 - Wie man eine anpassungsfähige Denkweise auf individueller und Teamebene entwickelt
 - Erfahrungen aus der Praxis zum Akzeptieren von und Umgang mit Veränderungen
-

Wozu der Stress?

Eine Veranstaltung, die Stress am Arbeitsplatz als gemeinsame Verantwortung der Organisation und nicht als privates Problem betrachtet.

Wichtige Erkenntnisse:

- Die Auswirkungen anhaltenden Stresses auf Menschen und auf die Arbeitsleistung
 - Die Rolle von Kultur, Erholungs- und Wohlfühlinitiativen beim Stressmanagement
 - Wie der Umgang mit Stress die Resilienz und das Engagement stärkt
-

Auch Männer weinen

Ein Vortrag über die psychische Gesundheit von Männern, der auf Hoskings eigenen Erfahrungen mit Depressionen, Selbstmordgedanken und PTBS in einer von Männern dominierten Polizeikultur basiert.

Die wichtigsten Erkenntnisse:

- Ein ehrlicher Bericht darüber, welche Kosten das Stigma psychischer Erkrankungen am Arbeitsplatz verursacht
 - Praktische Wege, Stigmatisierung durch Aufklärung und Sprache abzubauen
 - Die Rolle von Führungskräften und Politik bei der Schaffung einer Kultur, in der Menschen sich zu Wort melden
-

Führungslektionen aus der Praxis

Ein Leitvortrag, der anhand der operativen Polizeiarbeit die Themen Vertrauen, Verantwortlichkeit und Anpassungsfähigkeit in der Führung beleuchtet.

Die wichtigsten Erkenntnisse:

- Führungsverhalten, das selbstbestimmte, engagierte Teams schafft
- Warum offene Kommunikation und Verletzlichkeit in der Führungspraxis wichtig sind
- Erfahrungen aus der Praxis zu Verantwortlichkeit und Führung im Wandel

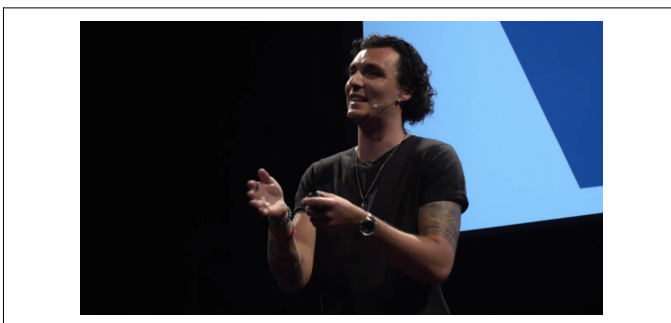
Schaffung einer lebendigen Unternehmenskultur

Ein Vortrag über Unternehmenskulturen, die psychische Gesundheit, Resilienz und Wohlbefinden ernst nehmen.

Die wichtigsten Erkenntnisse:

- Der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden, Arbeitsmoral und Unternehmensleistung
- Praktische Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz
- Wie man resiliente, produktive Teams aufbaut, ohne sie zu überlasten

Rob Hosking's Videos



Was die Kunden von Rob Hosking sagen

Rob hat unser gesamtes Publikum in seinen Bann gezogen. Mit seiner Keynote „Adaptable is the new sexy“ hat er den Nerv der Zeit getroffen. Seine Geschichte ist unglaublich beeindruckend, und sein Werdegang zeigt deutlich, wie gut sich Menschen an schwierige Lebenssituationen anpassen und daran wachsen können. Rob ist professionell, authentisch, motivierend und kommt direkt auf den Punkt. Das Feedback war unglaublich positiv, und ich würde Rob jederzeit wieder engagieren.

Lea Maurer

Geschäftsführer, Festivalleiter, HR FESTIVAL Europa

Rob war einfach großartig. Wir waren von seinem Vortrag sehr begeistert. Er hat genau verstanden, was wir mit der Konferenz erreichen wollten, und einen unglaublich motivierenden und inspirierenden Vortrag gehalten, der perfekt in das Programm passte. Alle, mit denen ich gesprochen habe, haben erwähnt, wie sehr es ihnen gefallen hat, ihm zuzuhören. Es war wirklich beeindruckend zu sehen, wie einige der hochrangigen Führungskräfte sich Notizen machten, sich an den Diskussionen beteiligten und Fotos von seinen Folien machten. Er hat wirklich hervorragende Arbeit geleistet, und wir würden ihn auf jeden Fall weiterempfehlen.

Sam Mather

ETL Global

Rob hat kürzlich das Forum für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz mit einem hervorragenden Vortrag über praktische Strategien eröffnet, die Einzelpersonen und Teams dabei helfen, sich an ein sich ständig wandelndes Umfeld anzupassen und Herausforderungen zu meistern. Das war wirklich inspirierend, und ich freue mich schon darauf, Rob wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Natasha Cobbold

Für unsere jährliche Teambuilding-Veranstaltung haben wir Rob als Gastredner eingeladen, und er hat hervorragende Arbeit geleistet. Sein Vortrag war unglaublich inspirierend, und das Team hat seine Präsentation sehr geschätzt. Rob hat es meisterhaft verstanden, die Bedeutung von Vertrauen für den Aufbau eines erfolgreichen Teams hervorzuheben, und unser Firmenmotto nahtlos in seinen Vortrag eingebunden. Vielen Dank für deinen beeindruckenden Auftritt, Rob!

Kinga Kowalow-Mesa

LetterOne

Rob gab Tipps, wie man stark bleibt, widerstandsfähig ist und das Leben genießt. Er sprach über seine beruflichen und privaten Erfahrungen und lieferte damit einen ganzheitlichen und inspirierenden Vortrag. Robs mitreißender Vortragstil kam beim NIW-Publikum, das sich aus Kollegen aus dem direkten Kundenkontakt und aus anderen Bereichen zusammensetzte, sehr gut an. Er fand bei uns allen großen Anklang, und seine fesselnden Geschichten sowie die interaktiven Elemente sorgten dafür, dass das Publikum stets aufmerksam blieb. Robs Fähigkeit, auch in einer virtuellen Umgebung eine Verbindung zu den Teilnehmern herzustellen, war besonders beeindruckend und trug maßgeblich zum Gesamterfolg der Veranstaltung bei.

Das Feedback unserer Kollegen bestätigte, dass die Veranstaltung nicht nur informativ, sondern auch zutiefst inspirierend war. Viele Teilnehmer haben seitdem angemerkt, dass sie versuchen, die von Rob vorgestellten Techniken und Ratschläge umzusetzen, und haben von Verbesserungen im Umgang mit Stress in ihrem Leben berichtet.

Ich kann Rob Hosking als Referenten zu den Themen Resilienz, Stressbewältigung und optimales Work-Life-Balance-Management wärmstens empfehlen. Robs Professionalität als Redner und seine Fähigkeit, eine Verbindung zum Publikum herzustellen, machen ihn zu einer wertvollen Bereicherung für jede Organisation, die sich ernsthaft für das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter einsetzt.

Alison Sweeney

NI Water

Die Zusammenarbeit mit Rob war ein absolutes Vergnügen. Er konnte seine persönlichen Erfahrungen einbringen und sie auf unser Publikum übertragen. Außerdem gelang es Rob, seinen Vortrag an die Anforderungen unseres Unternehmens anzupassen und den Fokus auf bestimmte Bereiche zu legen, was äußerst entgegenkommend war. Rob fesselte unser Publikum und vermittelte wertvolle Erkenntnisse sowohl für das Privatleben als auch für den Beruf. Das Feedback war unglaublich positiv, und ich würde Rob jederzeit wieder engagieren.

Will Faulkner

PQA-Akademie

Rob in Havering willkommen zu heißen, war eine wunderbare Erfahrung. Vor kurzem haben wir gemeinsam mit Rob im Rahmen unseres Männerforums einen Vortrag organisiert. Der Vortrag richtete sich an alle Mitarbeiter der Organisation, und man kann mit Fug und Recht sagen, dass alle Anwesenden gleichermaßen von Robs fantastischem Vortrag beeindruckt waren. Rob hat ein bemerkenswertes Talent dafür, seine persönlichen Erfahrungen offen und respektvoll zu teilen. Nachdem ich vor dem Vortrag meine Ziele mit Rob besprochen hatte, kann ich mit Zuversicht sagen, dass es ihm gelungen ist, die Mitarbeiter dazu zu ermutigen, auf Anzeichen dafür zu achten, dass jemand Probleme hat, und nach dessen Wohlbefinden zu fragen. Rob kennenzulernen und den Vortrag zu veranstalten, war mir eine echte Freude, und ich freue mich auf die Möglichkeit, dass sich unsere Wege in Zukunft wieder kreuzen.

Ross Marshall

Stadtbezirk Havering in London

Ich hatte das Vergnügen, Rob eines Morgens an der LSE zuzuhören. Ich wusste nicht, dass er sprechen würde, und es war eine angenehme Überraschung. Sein Vortrag hob sich von den anderen ab und war genau die Art von kognitiver Vielfalt, von der Matthew Syed spricht. Ich habe einen guten Freund, der bei der Polizei ist. Wir sprechen selten über die Arbeit, und Robs Geschichten erinnerten mich an die hervorragende Arbeit unserer Polizei und ihre enorme Widerstandsfähigkeit angesichts der täglichen Herausforderungen und Widrigkeiten. Um gute Leistungen zu erbringen, muss man auf sich selbst achten. Laden Sie Rob ein, um über T.R.U.S.T. zu sprechen.

Neil Shah

Londoner Börse

Rob war fantastisch – er sprach mit solcher Authentizität und Ausstrahlung, dass man während seiner Rede eine Stecknadel fallen hören konnte. Rob schafft in seinen Vorträgen eine einzigartige Balance aus Humor, Tiefgang und Ungeschminktheit, die beim Publikum hervorragend ankommt, und behandelt schwierige Themen auf eine leicht zugängliche Weise. Rob ist ehrlich und bodenständig, und das spürt man, wenn er spricht. Wir haben sehr viel positives Feedback dazu erhalten, wie großartig Robs Rede war, und viele haben wichtige Erkenntnisse mitgenommen. Vielen Dank also an Rob, dass er dazu beigetragen hat, das Bewusstsein für das wichtige Thema der psychischen Gesundheit von Männern zu schärfen.

Das Altitude Network von Heathrow

Robs Vortrag war zugleich ergreifend und fesselnd. Wir erfuhren, wie ein junger, freigeistiger Mensch den Weg in den Polizeidienst einschlug und im Laufe der Zeit in eine Welt aus Selbsthass, Depressionen und Verzweiflung abrutschte, während er eine Maske trug, um seine inneren Gefühle zu verbergen. Manchmal war deutlich zu sehen, dass Rob seine Erlebnisse noch einmal durchlebte, während er sie mit der Gruppe teilte, was den Vortrag umso eindringlicher machte. Der Einblick in sein Leben im Polizeidienst war zugleich erschütternd und aufbauend. Rob hält einen absolut fesselnden Vortrag, über den Sie garantiert mit Freunden, Kollegen und Ihren Liebsten sprechen werden.

Nick Reeve

Koordinator für Wohlbefinden, Polizei von Bedfordshire

Im Mittelpunkt von Robs Vortrag stand sein reichhaltiger Erfahrungsschatz im Bereich der Förderung von Glück und ganzheitlichem Wohlbefinden, und er verfügt über die angeborene Fähigkeit, sein Publikum mit seiner Erzählkunst in seinen Bann zu ziehen. Seine Authentizität und seine von Herzen kommenden Erzählungen fanden bei den Teilnehmern großen Anklang und sorgten für ein wahrhaft bewegendes Erlebnis.

Celeste Miranda

Geschäftsführer, Konferenz für ganzheitlichen Lebensstil

Es war inspirierend und motivierend, von Robs Weg zu hören. Die Ehrlichkeit, mit der er seine Erfahrungen teilte, war so bewegend, und ich ging mit neuer Energie und der Bereitschaft, endlich die Veränderungen anzugehen, die ich bisher immer aufgeschoben habe!

Sarah Lamptey

BBC-Moderator, BBC

Robs Vortrag hat mich daran erinnert, dass wir alle die Kraft besitzen, unser Leben selbst zu gestalten und Glück zu finden – selbst angesichts von Herausforderungen. Seine aufrichtige Begeisterung und seine ansteckende Energie erfüllten den Raum und schufen eine inspirierende Atmosphäre, die alle Anwesenden mitriss.

Besonders bewegt haben mich Robs praktische Tipps und Erkenntnisse dazu, wie wir im Alltag Glück kultivieren können. Seine zum Nachdenken anregenden Perspektiven haben mich dazu angeregt, meine eigenen Prioritäten zu überdenken und bewusster nach Freude zu suchen.

Bethel Ekaette

TEDx-Organisator, TEDx UWE

Entdecken Sie den Schlüssel zum ultimativen Glück: Ihr Leitfaden für ein Leben in vollkommener Harmonie!

- Rob, ein ehemaliger Polizeibeamter im Außendienst und Mitbegründer von „Rise of Happiness“, berichtet von seinem tiefgreifenden Weg der Selbstfindung nach traumatischen Erlebnissen bei der Polizei.
- Entdecken Sie den Schlüssel zu wahren Glück, während Rob betont, wie wichtig es ist, sich in unserem Leben für das Glück zu entscheiden.
- Erforsche die tiefgreifende Wirkung von wahren Glück und wie es dein Leben entscheidend bereichern kann.
- Vertiefen Sie Ihr Verständnis Ihrer Grundwerte und lernen Sie, wie Sie Ihr Leben daran ausrichten können.