



Rob Hosking

ORADOR DE TEDx

En la mayoría de los lugares de trabajo, la presión sigue considerándose un problema individual. Se espera que las personas mantengan la concentración, se mantengan en forma y sigan tomando decisiones con claridad, mientras que el entorno operativo que las rodea cambia constantemente. Los líderes necesitan una forma sincera de abordar cómo afecta la presión continuada al juicio, a la salud mental y al rendimiento del equipo, sin reducirlo a un simple eslogan sobre el bienestar.

Rob Hosking es un antiguo agente de primera línea de la Policía de Escocia y ponente de TEDx que ayuda a las organizaciones a hablar con franqueza sobre la presión, la salud mental y la capacidad de adaptación, y dota a los equipos de conocimientos prácticos extraídos de su experiencia policial y de su propia recuperación del trastorno de estrés postraumático.

biografía de Rob Hosking 2026

Por qué las organizaciones trabajan con Rob Hosking

- Ha tomado decisiones en situaciones de respuesta al 999 en las que el coste de una mala llamada se mide en vidas, y es capaz de traducir esa experiencia a un lenguaje que un equipo directivo o el personal de primera línea realmente escuchará
- Su propia crisis nerviosa, su plan de suicidio y su diagnóstico de trastorno de estrés postraumático (TEPT) ocupan un lugar central en su ponencia, razón por la cual foros de hombres, redes de bienestar y audiencias de servicios de emergencia lo contratan para iniciar conversaciones que otros ponentes solo pueden describir
- El marco «¿Qué hay en tu chaleco?» ofrece al público una herramienta concreta, creada a partir de un chaleco policial real, para reflexionar sobre la comunicación, la compostura y la curiosidad que llevan consigo en situaciones de presión
- Chris Evans le apodó «The Mighty Motivator» en la radio nacional, y esa plataforma, junto con Channel 4, Talk TV y GB News, ha construido la imagen pública que le permite presentarse ante audiencias corporativas de alto nivel en la Bolsa de Londres, Kellogg's y Heathrow

Aspectos destacados de su biografía

- Exagente de policía de primera línea de la Policía de Escocia
- Ponente de TEDx, «Always Choose Happiness», TEDxUWE
- Autor de «*Lessons from the Frontline: Your Unexpected Guide to True Happiness*» (Fisher King Publishing)

DISPONIBLE PARA

- Aparición como invitado
- Capacitación y talleres
- Clase magistral
- Compromiso tras la cena
- Conferencias
- Organización de eventos
- Participación en mesas redondas
- Presentación de premios
- Televisión y medios de comunicación

TEMAS DE CONVERSACIÓN DE ROB

- Agilidad organizativa
- Bienestar del empleado
- Cultura Organizacional
- Gestión del Cambio
- Salud mental en el lugar de trabajo

Ideal para

- Responsables de RR. HH., bienestar y DEI que organizan eventos sobre salud mental, resiliencia o redes de hombres
- Equipos de liderazgo y gestión que operan en entornos de ritmo acelerado y de alto impacto, como los servicios de emergencia, la sanidad, el transporte y las infraestructuras
- Conferencias internas, reuniones generales y jornadas fuera de la oficina cuyo objetivo sea abrir el diálogo sobre la presión y el rendimiento
- Semanas del bienestar, campañas de concienciación sobre salud mental y lanzamientos de redes de empleados

Resultados para el público

- Un vocabulario franco para hablar de la presión, el trauma y la salud mental en el trabajo, aportado por un ponente que lo ha vivido en primera persona
- El modelo «¿Qué hay en tu chaleco?» como punto de referencia común al que los equipos pueden recurrir tras la sesión
- Una visión más clara de cómo el estrés prolongado deteriora el juicio, la comunicación y la confianza en el equipo
- Hábitos y comportamientos específicos, tomados de la policía operativa, para mantener la capacidad de decisión cuando las condiciones son inestables
- Permiso, especialmente en entornos con predominio masculino, para hablar antes cuando algo va mal

Rob Hosking's 2026 charlas & temas

999: ¿Cómo rendir mejor bajo presión?

Una ponencia basada en la experiencia de Hosking en la primera línea de la policía, en la que se analiza cómo las personas y los equipos mantienen la lucidez y la capacidad de decisión cuando la presión es constante.

Puntos clave:

- Métodos para mantener la claridad mental en situaciones caóticas y de alto riesgo
- Un enfoque estructurado para la toma rápida de decisiones
- Hábitos que protegen el juicio y el trabajo en equipo bajo estrés

La adaptabilidad es lo nuevo

Una charla sobre la adaptabilidad como competencia fundamental para las personas y los equipos que se enfrentan a cambios constantes.

Puntos clave:

- Herramientas para responder a perturbaciones inesperadas en el trabajo
 - Cómo desarrollar una mentalidad adaptable a nivel individual y de equipo
 - Lecciones de primera línea sobre cómo aceptar y trabajar con el cambio
-

¿Para qué estresarse?

Una sesión que replantea el estrés laboral como una responsabilidad compartida de la organización, y no como un problema personal.

Puntos clave:

- El efecto del estrés prolongado en las personas y en el rendimiento
 - El papel de la cultura y de las iniciativas de recuperación y bienestar en la gestión del estrés
 - Cómo abordar el estrés refuerza la resiliencia y el compromiso
-

Los hombres también lloran

Una ponencia sobre la salud mental masculina, basada en la propia experiencia de Hosking con la depresión, los pensamientos suicidas y el trastorno de estrés postraumático dentro de una cultura policial dominada por los hombres.

Puntos clave:

- Un relato sincero de lo que cuesta el estigma de la salud mental en el trabajo
 - Formas prácticas de acabar con el estigma a través de la educación y el lenguaje
 - El papel de los líderes y las políticas en la creación de culturas en las que las personas se atreven a hablar
-

Lecciones de liderazgo desde la primera línea

Una ponencia sobre liderazgo que utiliza la práctica policial operativa para analizar la confianza, la responsabilidad y la adaptabilidad en el liderazgo.

Puntos clave:

- Los comportamientos de liderazgo que crean equipos empoderados y comprometidos
 - Por qué la comunicación abierta y la vulnerabilidad son importantes en la práctica del liderazgo
 - Lecciones de primera línea sobre la responsabilidad y el liderazgo en tiempos de cambio
-

Crear una cultura laboral próspera

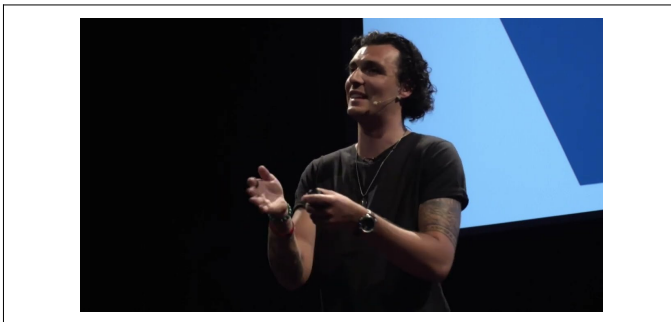
Una charla sobre culturas de trabajo que se toman en serio la salud mental, la resiliencia y el bienestar.

Puntos clave:

- La relación entre el bienestar, la moral y el rendimiento de la organización

- Enfoques prácticos para fomentar la salud mental en el trabajo
- Cómo crear equipos resilientes y productivos sin que se agoten

Rob Hosking's Videos



Lo que dicen los clientes de Rob Hosking

Rob cautivó a todo nuestro público. Con su ponencia «La adaptabilidad es lo nuevo», dio en el clavo con el espíritu de la época. Su historia es realmente impresionante y su trayectoria demuestra claramente lo bien que las personas pueden adaptarse a situaciones difíciles de la vida y crecer a partir de ellas. Rob es profesional, auténtico, motivador y va al grano. Las opiniones han sido increíblemente positivas, y no dudaría en volver a contar con Rob.

Lea Maurer

Director general, director del festival , HR FESTIVAL Europa

Rob estuvo sencillamente genial. Quedamos encantados con su charla. Entendió perfectamente cuál era el objetivo de la conferencia y ofreció una charla increíblemente motivadora e inspiradora, que encajó a la perfección. Todas las personas con las que he hablado han comentado lo mucho que disfrutaron escuchándolo. Fue realmente impresionante ver a algunos de los altos directivos tomando notas, participando en los debates y haciendo fotos de sus diapositivas. Hizo un trabajo increíble y, sin duda, lo recomendaríamos a otros.

Sam Mather

ETL Global

Rob inauguró recientemente el Foro de Seguridad y Salud en el Trabajo con una magnífica ponencia sobre estrategias prácticas para ayudar a las personas y a los equipos a adaptarse a entornos en constante cambio y a superar los retos. Ha sido realmente inspirador y estoy deseando volver a darle la bienvenida a Rob.

Natasha Cobbold

Para nuestro evento anual de team building, invitamos a Rob como ponente invitado, y lo hizo de maravilla. Su discurso fue increíblemente inspirador, y el equipo valoró mucho su presentación. Rob destacó por hacer hincapié en la importancia de la confianza a la hora de crear un equipo de éxito e integró a la perfección el lema de nuestra empresa en su charla. ¡Muchas gracias por tu impactante intervención, Rob!

Kinga Kowalow-Mesa

LetterOne

Rob compartió consejos sobre cómo ser fuerte, mantener la resiliencia y disfrutar de la vida. Habló de sus experiencias profesionales y personales, ofreciendo una ponencia holística e inspiradora. El estilo cautivador de Rob conectó a la perfección con el público de NIW, compuesto por una mezcla de compañeros de primera línea y de otros departamentos. Nos llegó a todos y sus historias conmovedoras y elementos interactivos mantuvieron a la audiencia muy interesada. La capacidad de Rob para conectar con los participantes, incluso en un entorno virtual, fue especialmente impresionante y contribuyó de manera significativa al éxito general del evento.

Los comentarios de nuestros compañeros confirmaron que la sesión no solo fue informativa, sino también profundamente inspiradora. Muchos asistentes han señalado desde entonces que están intentando poner en práctica las técnicas y los consejos que compartió Rob y han compartido mejoras en la forma en que afrontarán el estrés en sus vidas.

Recomiendo encarecidamente a Rob Hosking como ponente sobre resiliencia, cómo afrontar el estrés y cómo gestionar mejor el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. La profesionalidad de Rob como ponente y su capacidad para conectar con el público lo convierten en un activo valioso para cualquier organización que se preocupe de verdad por el bienestar de su personal.

Alison Sweeney

NI Water

Fue un auténtico placer trabajar con Rob. Supo aprovechar su experiencia personal y trasladarla a nuestro público. Además, Rob supo adaptar su presentación a las necesidades de nuestra empresa, ayudándonos a centrarnos en determinados aspectos, lo cual fue de gran ayuda. Rob cautivó a nuestro público, ofreciendo valiosas lecciones tanto para la vida personal como para la profesional. Las opiniones han sido increíblemente positivas, y no dudaría en volver a contratar a Rob.

Will Faulkner

Academia PQA

Dar la bienvenida a Rob a Havering fue una experiencia maravillosa. Recientemente, colaboramos con Rob para organizar una charla como parte de nuestro foro para hombres. La charla estuvo abierta a todo el personal de la organización, y se puede afirmar sin lugar a dudas que todos los asistentes quedaron igualmente impresionados por la fantástica presentación de Rob. Rob tiene un talento extraordinario para compartir sus experiencias personales de forma abierta y respetuosa. Antes de la charla, tras comentar mis objetivos con Rob, puedo afirmar con total seguridad que logró animar al personal a estar atento a las señales que indican que alguien está pasando por dificultades y a preguntar por su bienestar. Conocer a Rob y organizar la charla fue un auténtico placer, y espero con interés la posibilidad de que nuestros caminos vuelvan a cruzarse en el futuro.

Ross Marshall

Distrito londinense de Havering

Tuve el placer de escuchar a Rob una mañana en la LSE. No sabía que iba a dar una charla y fue una agradable sorpresa. Su intervención destacó sobre el resto y fue un ejemplo de esa «diversidad cognitiva» de la que habla Matthew Syed. Tengo un buen amigo que está en el cuerpo de policía. Rara vez hablamos de trabajo y las historias de Rob me recordaron el brillante trabajo que hace nuestra policía y su enorme resiliencia ante los retos y adversidades diarios. Para rendir bien, hay que cuidarse a uno mismo. Traed a Rob para que hable sobre T.R.U.S.T.

Neil Shah

Bolsa de Londres

Rob estuvo fantástico: con su autenticidad y carisma, se podía oír caer un alfiler durante su intervención. Rob logra un equilibrio único entre el humor, la profundidad y la franqueza en sus charlas, lo que conecta de maravilla con el público, al abordar temas delicados de una manera accesible. Rob es honesto y con los pies en la tierra, y eso se nota cuando habla. Hemos recibido muchísimos comentarios sobre lo genial que fue el discurso de Rob y muchos se han llevado grandes lecciones, así que gracias a Rob por ayudar a cambiar el rumbo en el importante tema de la salud mental masculina.

La red Altitude de Heathrow

La charla de Rob fue a la vez conmovedora y cautivadora. Descubrimos cómo un joven de espíritu libre se adentró en el mundo de la policía y cómo, con el paso del tiempo, cayó en un abismo de autodesprecio, depresión y desesperación, llevando una máscara que ocultaba sus verdaderos sentimientos. En algunos momentos, era muy evidente que Rob estaba reviviendo sus experiencias mientras las compartía con el grupo, lo que a su vez hizo que la presentación resultara aún más impactante. La visión de su vida dentro del cuerpo policial fue a la vez desgarradora y esperanzadora. Rob ofrece una presentación totalmente cautivadora que sin duda te hará hablar de ella con amigos, compañeros de trabajo y tus seres más queridos.

Nick Reeve

Coordinador de bienestar, Policía de Bedfordshire

La presentación de Rob se centró en su amplia experiencia personal en la promoción de la felicidad y el bienestar integral, y posee una habilidad innata para cautivar al público con su talento para contar historias. Su autenticidad y sus sinceras narraciones calaron hondo en los asistentes, creando una experiencia verdaderamente conmovedora.

Celeste Miranda

Directora general, Conferencia sobre estilos de vida holísticos

«Escuchar la historia de Rob me ha resultado inspirador y motivador. La sinceridad con la que ha compartido sus experiencias me ha conmovido mucho, ¡y me he ido sintiéndome llena de energía y lista para empezar a hacer los cambios que tanto he estado posponiendo!».

Sarah Lamptey

Presentador de la BBC, BBC

La charla de Rob me recordó el poder que todos tenemos para dar forma a nuestras propias vidas y encontrar la felicidad, incluso ante las dificultades. Su entusiasmo genuino y su energía contagiosa llenaron la sala, creando un ambiente estimulante que inspiró a todos los asistentes.

Me conmovieron especialmente los consejos prácticos y las reflexiones de Rob sobre cómo cultivar la felicidad en nuestra vida cotidiana. Sus perspectivas, que invitan a la reflexión, me animaron a replantearme mis propias prioridades y a adoptar un enfoque más consciente a la hora de buscar la alegría.

Bethel Ekaette

Organizador de TEDx, TEDx UWE

Descubre la clave de la felicidad plena: ¡tu guía para una vida en perfecta armonía!

- Rob, antiguo agente de policía de primera línea y cofundador de Rise of Happiness, comparte su transformador viaje de autodescubrimiento tras las traumáticas experiencias vividas en el cuerpo de policía.
- Descubre la clave de la verdadera felicidad mientras Rob destaca la importancia de elegir la felicidad en nuestras vidas.
- Explora el profundo impacto de la verdadera felicidad y cómo puede beneficiar significativamente tu vida.
- Profundiza en la comprensión de tus valores fundamentales y aprende a alinear tu vida con ellos.