



Rob Hosking

INTERVENANT/INTERVENANTE TEDx

La plupart des entreprises considèrent encore la pression comme un problème individuel. On attend des employés qu'ils restent vigilants, en bonne santé et capables de prendre des décisions lucides alors même que leur environnement de travail ne cesse d'évoluer. Les dirigeants ont besoin d'un moyen franc d'aborder les effets de la pression prolongée sur le jugement, la santé mentale et les performances de l'équipe, sans réduire le sujet à un simple slogan sur le bien-être.

Rob Hosking, ancien agent de première ligne de la police écossaise et conférencier TEDx, aide les organisations à aborder en toute franchise les thèmes de la pression, de la santé mentale et de la résilience, et transmet aux équipes des enseignements concrets tirés de son expérience dans la police et de son propre parcours de guérison du syndrome de stress post-traumatique.

biographie de Rob Hosking 2026

Pourquoi les organisations font appel à Rob Hosking

- Il a pris des décisions dans des situations d'intervention d'urgence où le coût d'un mauvais appel se mesure en vies humaines, et il sait traduire cette expérience en un langage que les équipes de direction ou le personnel de première ligne écouteront réellement
- Sa propre dépression, son projet de suicide et son diagnostic de SSPT sont au cœur de son discours, c'est pourquoi les forums pour hommes, les réseaux de bien-être et les services d'urgence font appel à lui pour lancer des discussions que d'autres intervenants ne peuvent que décrire
- Le cadre « What's in Your Vest? » (Qu'y a-t-il dans votre gilet ?) offre au public un outil concret, inspiré d'un véritable gilet de police, pour réfléchir à la communication, au sang-froid et à la curiosité dont ils font preuve face à la pression
- Chris Evans l'a surnommé « The Mighty Motivator » à la radio nationale, et cette tribune, aux côtés de Channel 4, Talk TV et GB News, a forgé l'image publique qui lui permet de s'adresser à des publics de cadres supérieurs à la Bourse de Londres, chez Kellogg's et à Heathrow

Faits marquants de sa biographie

- Ancien policier de première ligne au sein de la Police écossaise
- Conférencier TEDx, « Always Choose Happiness », TEDxUWE
- Auteur de *Lessons from the Frontline - Your Unexpected Guide to True Happiness* (Fisher King Publishing)
- Sélectionné pour le prix du meilleur nouveau venu aux Speaker Awards

DISPONIBLE POUR

- Engagement après le dîner
- Formations et ateliers
- Intervention
- Intervention d'invités
- Masterclass
- Organisation d'événements
- Organisation de remises de prix
- Participation à des panels
- Télévision et médias

IES THÈMES D'INTERVENTION DE ROB

- Agilité organisationnelle
- Bien-être employé
- Culture organisationnelle
- Gestion du changement
- Santé mentale au travail

LANGUES: Anglais

Idéal pour

- Les responsables RH, bien-être et DEI organisant des événements liés à la santé mentale, à la résilience ou aux réseaux d'hommes
- Les équipes de direction et de gestion évoluant dans des environnements au rythme soutenu et aux enjeux importants, tels que les services d'urgence, les soins de santé, les transports et les infrastructures
- Conférences internes, réunions générales et séminaires d'entreprise visant à ouvrir le dialogue sur la pression et la performance
- Semaines du bien-être, campagnes de sensibilisation à la santé mentale et lancements de réseaux d'employés

Résultats attendus

- Un vocabulaire franc pour parler de la pression, des traumatismes et de la santé mentale au travail, issu d'un intervenant qui en a fait l'expérience
- Le modèle « What's in Your Vest? » (Qu'y a-t-il dans votre gilet ?) comme point de référence commun auquel les équipes peuvent se référer après la session
- Une vision plus claire de la manière dont un stress prolongé altère le jugement, la communication et la confiance au sein de l'équipe
- Des habitudes et des comportements spécifiques, tirés des pratiques opérationnelles de la police, pour rester déterminé lorsque les conditions sont instables
- La permission, en particulier dans les environnements à forte proportion d'hommes, de s'exprimer plus tôt lorsque quelque chose ne va pas

Rob Hosking's 2026 talks & ; topics

999 : Comment mieux performer sous pression

Une conférence s'appuyant sur l'expérience de Hosking en matière de maintien de l'ordre sur le terrain, qui examine comment les individus et les équipes parviennent à garder la tête froide et à faire preuve de détermination face à une pression constante.

Points clés à retenir :

- Méthodes pour garder la tête froide dans des situations chaotiques où les enjeux sont élevés
- Une approche structurée pour une prise de décision rapide
- Des habitudes qui préservent le jugement et le travail d'équipe en situation de stress

La flexibilité, c'est la nouvelle tendance

Une conférence sur la capacité d'adaptation en tant que compétence essentielle pour les individus et les équipes confrontés à des changements permanents.

Points clés à retenir :

- Outils pour faire face aux perturbations imprévues au travail
 - Comment développer un état d'esprit adaptable au niveau individuel et collectif
 - Leçons tirées du terrain sur l'acceptation du changement et la manière de l'intégrer
-

Pourquoi se stresser ?

Une session qui présente le stress au travail comme une responsabilité collective de l'organisation, et non comme un problème individuel.

Points clés à retenir :

- Les effets d'un stress prolongé sur les personnes et sur la productivité
 - Le rôle de la culture d'entreprise et des initiatives en matière de bien-être et de récupération dans la gestion du stress
 - Comment la gestion du stress renforce la résilience et l'engagement
-

Les hommes aussi pleurent

Une intervention sur la santé mentale des hommes, s'appuyant sur l'expérience personnelle de Hosking en matière de dépression, de pensées suicidaires et de syndrome de stress post-traumatique au sein d'une culture policière dominée par les hommes.

Points clés à retenir :

- Un témoignage sincère sur le coût de la stigmatisation liée à la santé mentale au travail
 - Des moyens concrets de lutter contre la stigmatisation par l'éducation et le langage
 - Le rôle des dirigeants et des politiques dans la création de cultures où les gens osent s'exprimer
-

Leçons de leadership tirées du terrain

Une conférence sur le leadership qui s'appuie sur les pratiques opérationnelles de la police pour analyser la confiance, la responsabilité et la capacité d'adaptation dans le leadership.

Points clés à retenir :

- Les comportements de leadership qui permettent de constituer des équipes autonomes et engagées
 - Pourquoi la communication ouverte et la vulnérabilité sont essentielles dans la pratique du leadership
 - Leçons tirées du terrain sur la responsabilité et la gestion du changement
-

Créer une culture d'entreprise dynamique

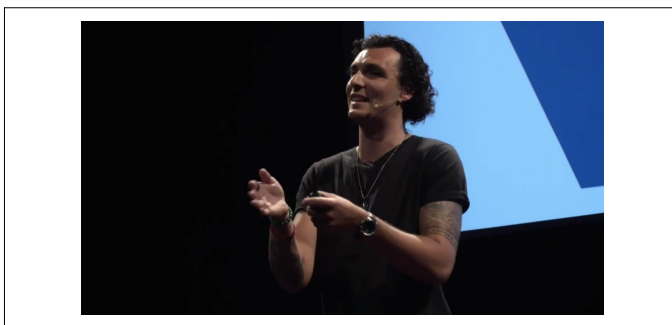
Une conférence sur les cultures d'entreprise qui accordent une grande importance à la santé mentale, à

la résilience et au bien-être.

Points clés à retenir :

- Le lien entre bien-être, moral et performance organisationnelle
- Approches pratiques pour favoriser la santé mentale au travail
- Comment constituer des équipes résilientes et productives sans les épuiser

Rob Hosking's Videos



Ce que disent les clients de Rob Hosking

Rob a captivé l'ensemble de notre public. Avec son discours intitulé « L'adaptabilité, c'est la nouvelle tendance », il a su mettre le doigt sur l'air du temps. Son parcours est extrêmement impressionnant et son histoire montre clairement à quel point on peut s'adapter à des situations difficiles et en sortir grandis. Rob est professionnel, authentique, motivant et va droit au but. Les retours ont été extrêmement positifs, et je n'hésiterais pas à faire de nouveau appel à lui.

Lea Maurer

Directeur général, Directeur du festival , HR FESTIVAL Europe

Rob a été absolument formidable. Nous avons été ravis de son intervention. Il a parfaitement saisi l'objectif de notre conférence et a livré un discours incroyablement motivant et inspirant, qui s'est parfaitement intégré au programme. Toutes les personnes à qui j'ai parlé ont souligné à quel point elles avaient apprécié l'écouter. Voir certains dirigeants de haut niveau prendre des notes, participer activement aux discussions et photographier ses diapositives était vraiment impressionnant. Il a vraiment fait un travail remarquable et nous le recommanderions sans hésiter.

Sam Mather

ETL Global

Rob a récemment ouvert le Forum sur la sécurité et la santé au travail par une intervention remarquable sur les stratégies concrètes permettant aux individus et aux équipes de s'adapter à des environnements en constante évolution et de surmonter les défis. C'était vraiment inspirant et j'ai hâte d'accueillir à nouveau Rob

Natasha Cobbold

À l'occasion de notre événement annuel de cohésion d'équipe, nous avons invité Rob en tant que conférencier, et il s'est montré remarquable. Son discours était incroyablement inspirant, et l'équipe a vraiment apprécié sa présentation. Rob a su mettre en avant l'importance de la confiance pour créer une équipe performante et a intégré avec brio la devise de notre entreprise dans son intervention. Un grand merci pour cette intervention marquante, Rob !

Kinga Kowalow-Mesa

Lettre n° 1

Rob a partagé des conseils pour rester fort, faire preuve de résilience et profiter de la vie. Il a évoqué ses expériences professionnelles et personnelles, offrant ainsi un témoignage à la fois global et inspirant. Le style de présentation captivant de Rob a parfaitement séduit le public du NIW, composé à la fois de collègues de première ligne et d'autres services. Il a su toucher chacun d'entre nous, et ses récits captivants ainsi que les éléments interactifs ont permis de maintenir l'attention du public tout au long de la session. La capacité de Rob à créer un lien avec les participants, même dans un cadre virtuel, a été particulièrement impressionnante et a largement contribué au succès global de l'événement.

Les retours de nos collègues ont confirmé que la session était non seulement instructive, mais aussi profondément inspirante. De nombreux participants ont depuis indiqué qu'ils essayaient de mettre en pratique les techniques et les conseils partagés par Rob et ont fait part des améliorations observées dans leur façon de gérer le stress au quotidien.

Je recommande vivement Rob Hosking en tant que conférencier sur la résilience, la gestion du stress et la meilleure façon de concilier vie professionnelle et vie privée. Le professionnalisme de Rob en tant que conférencier et sa capacité à créer un lien avec son public font de lui un atout précieux pour toute organisation qui s'investit véritablement dans le bien-être de ses collaborateurs.

Alison Sweeney

NI Water

C'était un véritable plaisir de travailler avec Rob. Il a su mettre à profit son expérience personnelle pour toucher notre public. Rob a également su adapter sa présentation aux besoins de notre entreprise, en mettant l'accent sur certains aspects, ce qui s'est avéré extrêmement utile. Rob a captivé notre public, en lui transmettant des enseignements précieux tant sur le plan personnel que professionnel. Les retours ont été extrêmement positifs, et je n'hésiterais pas à faire de nouveau appel à Rob.

Will Faulkner

Académie PQA

Accueillir Rob à Havering a été une expérience très agréable. Récemment, nous avons collaboré avec Rob pour organiser une conférence dans le cadre de notre forum dédié aux hommes. Cette conférence était ouverte à l'ensemble du personnel de l'organisation, et on peut affirmer sans hésiter que tous les participants ont été tout aussi impressionnés par la fantastique présentation de Rob. Rob possède un talent remarquable pour partager ses expériences personnelles de manière ouverte et respectueuse. Avant la conférence, après avoir discuté de mes objectifs avec Rob, je peux affirmer avec certitude qu'il a réussi à encourager le personnel à être attentif aux signes indiquant qu'une personne est en difficulté et à s'enquérir de son bien-être. Rencontrer Rob et organiser cette conférence a été un véritable plaisir, et j'espère que nos chemins se croiseront à nouveau à l'avenir.

Ross Marshall

Arrondissement londonien de Havering

J'ai eu le plaisir d'écouter Rob un matin à la LSE. Je ne savais pas qu'il allait prendre la parole et ce fut une agréable surprise. Son intervention s'est démarquée des autres et incarnait parfaitement cette « diversité cognitive » dont parle Matthew Syed. J'ai un bon ami qui fait partie des forces de l'ordre. Nous parlons rarement de travail, et les anecdotes de Rob m'ont rappelé l'excellent travail accompli par nos policiers ainsi que leur incroyable résilience face aux défis quotidiens et à l'adversité. Pour être performant, il faut prendre soin de soi. Invitez Rob à venir parler de T.R.U.S.T.

Neil Shah

Bourse de Londres

Rob a été formidable : s'exprimant avec tant d'authenticité et de charisme qu'on aurait pu entendre une mouche voler pendant son discours. Rob parvient à trouver un équilibre unique entre humour, profondeur et franchise dans ses interventions, ce qui séduit brillamment le public, tout en abordant des sujets délicats de manière accessible. Rob est honnête et terre-à-terre, et cela transparaît clairement lorsqu'il prend la parole. Nous avons reçu énormément de retours positifs sur la qualité de l'intervention de Rob, et beaucoup en ont tiré de précieuses leçons. Merci donc à Rob d'avoir contribué à faire évoluer les mentalités sur cette question cruciale qu'est la santé mentale des hommes.

Le réseau Altitude de Heathrow

L'intervention de Rob était à la fois poignante et captivante. Nous avons découvert comment un jeune homme à l'esprit libre s'était lancé dans la police et comment, au fil du temps, il avait sombré dans un monde de dégoût de soi, de dépression et de désespoir, portant un masque pour cacher ses sentiments profonds. Par moments, il était évident que Rob revivait ses expériences tout en les partageant avec le groupe, ce qui rendait la présentation d'autant plus percutante. Le regard qu'il a porté sur sa vie au sein des services de police était à la fois poignant et inspirant. Rob offre une présentation absolument captivante dont vous ne manquerez pas de parler à vos amis, vos collègues et vos proches.

Nick Reeve

Responsable du bien-être, Police du Bedfordshire

La présentation de Rob s'est articulée autour de sa riche expérience personnelle dans la promotion du bonheur et du bien-être global, et il possède une capacité innée à captiver son public grâce à son talent de conteur. Son authenticité et ses récits sincères ont profondément touché les participants, créant ainsi une expérience véritablement émouvante.

Céleste Miranda

PDG, Conférence sur le mode de vie holistique

« Écouter le parcours de Rob m'a vraiment remonté le moral et m'a donné de l'énergie. L'honnêteté avec laquelle il a partagé ses expériences m'a beaucoup émue, et je suis repartie pleine d'énergie, prête à mettre en œuvre les changements que je repoussais depuis si longtemps ! »

Sarah Lamptey

Présentateur à la BBC, BBC

L'intervention de Rob m'a rappelé le pouvoir que nous avons tous de façonner notre propre vie et de trouver le bonheur, même face aux difficultés. Son enthousiasme sincère et son énergie contagieuse ont envahi la salle, créant une atmosphère stimulante qui a inspiré toutes les personnes présentes.

J'ai été particulièrement touchée par les conseils pratiques et les réflexions de Rob sur la manière de cultiver le bonheur au quotidien. Ses points de vue, qui invitent à la réflexion, m'ont poussée à réévaluer mes propres priorités et à adopter une approche plus consciente pour trouver la joie.

Bethel Ekaette

Organisateur TEDx, TEDx UWE

Découvrez la clé du bonheur absolu : votre guide pour une vie en parfaite harmonie !

- Rob, ancien policier de terrain et cofondateur de Rise of Happiness, nous fait part de son parcours transformateur vers la découverte de soi, après avoir vécu des expériences traumatisantes au sein de la police.
- Découvrez la clé du vrai bonheur, alors que Rob souligne l'importance de choisir le bonheur dans nos vies.
- Explorez l'impact profond du vrai bonheur et comment il peut considérablement améliorer votre vie.
- Plongez-vous dans la compréhension de vos valeurs fondamentales et apprenez à aligner votre vie sur celles-ci.