



Alex Staniforth

AUTORE · AVVENTURIERO/ESPLORATORE

Le organizzazioni chiedono ai leader di ottenere risultati in un contesto di cambiamento radicale, proteggendo al contempo la salute mentale dei propri team, e la maggior parte cerca di fare entrambe le cose tenendole separate. È proprio questa separazione il problema. Quando il benessere viene considerato un rischio da gestire anziché una risorsa da coltivare, il costo si accumula in modo invisibile finché non si manifesta sotto forma di burnout, disimpegno e team che hanno smesso di essere produttivi. La questione non è se i leader apprezzino il benessere mentale dei propri collaboratori, ma se sappiano come svilupparlo parallelamente alle prestazioni, non al posto di esse.

Quando le culture orientate al rendimento iniziano a logorare le persone, significa che hanno frainteso il concetto stesso di rendimento. Alex Staniforth, avventuriero e cofondatore di Mind Over Mountains, fornisce ai leader gli strumenti e le argomentazioni necessarie per conciliare entrambi gli aspetti.

Alex Staniforth di 2026 Biografia

Perché le organizzazioni collaborano con Alex Staniforth

- Entrambi i tentativi di Staniforth di scalare l'Everest (2014, 2015) si sono conclusi in un disastro, il che significa che la sua argomentazione sulla resilienza, il fallimento e la ridefinizione del successo non si basa su un trionfo. Una credibilità del genere è difficile da replicare.
- La sua confessione sulla salute mentale personale - depressione, ansia, disturbi alimentari, epilessia e balbuzie cronica - è specifica e pubblica. Ciò gli permette di raggiungere segmenti di un pubblico di leader che i relatori incentrati esclusivamente sulle prestazioni non riescono a raggiungere, comprese le persone che lottano in privato.
- Il "Resilience Rucksack" offre al pubblico un quadro di riferimento concreto e ben definito da portare con sé: non solo una storia ispiratrice, ma una serie di strumenti pensati per affrontare le pressioni reali del posto di lavoro.
- In qualità di co-fondatore di Mind Over Mountains, un'organizzazione benefica nazionale del Regno Unito che combina l'esperienza all'aria aperta con il supporto professionale per la salute mentale, apporta un bagaglio istituzionale alle conversazioni sulla sicurezza psicologica che va ben oltre il palcoscenico.
- Il suo dottorato onorario (DLitt) dell'Università di Chester, conferitogli nel 2025 per il suo contributo alla salute mentale dei giovani, gli conferisce credibilità sia dal punto di vista dello spettacolo che da quello clinico nel dibattito sul benessere.

DISPONIBILE PER

- Coinvolgimento dopo cena
- Relatori

TEMI DI CONVERSAZIONE DI ALEX

- Gestione del cambiamento
- Salute mentale sul posto di lavoro
- Sviluppo dirigenziale

LINGUA: Inglese, Spagnolo

Punti salienti della biografia

- Da adolescente è sopravvissuto alla valanga del Khumbu Icefall del 2014 e al terremoto del Nepal del 2015, i due disastri più significativi nella storia dell'Everest, in due tentativi consecutivi
- Prima e più veloce persona a completare tutte le 446 montagne Nuttall in Inghilterra e Galles con la sola forza umana in 45 giorni; la più veloce scalata in assoluto di tutte le 100 cime delle contee del Regno Unito (72 giorni)
- Autore di *Icefall* (Coventry House Publishing, 2016) e *Another Peak* (2019)
- Co-fondatore di Mind Over Mountains: ente benefico nazionale britannico che promuove il recupero della salute mentale attraverso programmi terapeutici all'aperto (fondato nel 2020)
- Dottorato onorario (DLitt), Università di Chester, 2025: per l'eccezionale contributo ai servizi di salute mentale per i giovani
- Premio "Points of Light" del Primo Ministro, 2023; "Pride of Britain Granada Reports Fundraiser of the Year", 2017; oltre 150.000 sterline raccolte per beneficenza attraverso sfide di resistenza

Biografia

L'Everest ha il potere di chiarire il vero significato della resilienza. Alex Staniforth ha tentato la scalata della vetta due volte - la stagione 2014 si è conclusa con la valanga della cascata di ghiaccio del Khumbu, il tentativo del 2015 è stato interrotto dal terremoto in Nepal - ed è tornato senza aver raggiunto la vetta in nessuna delle due occasioni. Entrambe le esperienze costituiscono la base della sua argomentazione rivolta alle organizzazioni: la preparazione più utile non è quella per il successo, ma per ciò che accade quando le cose vanno male.

Da quelle spedizioni, Staniforth ha completato una serie di record di resistenza documentati. È la prima e la più veloce persona ad aver percorso di corsa e in bicicletta tutte le 446 montagne Nuttall in Inghilterra e Galles in 45 giorni e detiene il record per la scalata più veloce di tutte le 100 cime delle contee del Regno Unito. È autore di *Icefall* e *Another Peak* e nel 2020 ha co-fondato Mind Over Mountains, un'organizzazione benefica nazionale del Regno Unito che combina l'esperienza all'aria aperta con il supporto professionale per la salute mentale.

Ciò che distingue il suo contributo dalla maggior parte dei discorsi basati sull'avventura è il fatto che va oltre la metafora della vetta. Staniforth ha parlato pubblicamente della depressione, dell'ansia e dei disturbi alimentari che ha vissuto come atleta di resistenza: oltre all'epilessia e a una balbuzie che lo accompagna da sempre. Questa specificità gli permette di intervenire con credibilità in discussioni sulla salute mentale dove la maggior parte dei relatori non può spingersi. Il suo quadro di riferimento pratico, il "Resilience Rucksack", traduce quell'esperienza in strumenti che il pubblico di leader può identificare e applicare.

I suoi interventi principali sono stati tenuti, tra gli altri, presso Rolls-Royce Submarines, Samsung, Bank of America, Accenture, FedEx e il Servizio Sanitario Nazionale (NHS). Nel 2025 gli è stato conferito un dottorato onorario (DLitt) dall'Università di Chester per il suo contributo alla salute mentale dei giovani e nel 2023 ha ricevuto il premio "Points of Light" del Primo Ministro. È un coach formato dall'ICF e un professionista certificato Gazing Red2Blue.

Argomenti principali delle conferenze

- Resilienza sotto pressione
- Benessere mentale e prestazioni sostenibili
- Leadership attraverso le avversità e il cambiamento
- Prevenzione del burnout e sicurezza psicologica
- Definizione degli obiettivi e ridefinizione del successo
- Prestazioni del team in condizioni di incertezza
- Il benessere come base delle prestazioni

Ideale per

- I team dirigenziali senior che gestiscono il cambiamento organizzativo o la ripresa post-crisi
- Direttori delle risorse umane e responsabili delle risorse umane che sviluppano programmi di salute mentale o benessere con il sostegno dei vertici aziendali
- Programmi di sviluppo della leadership e per i talenti ad alto potenziale che richiedono un punto di riferimento in termini di resilienza
- Conferenze aziendali in cui prestazioni e benessere sono un punto combinato all'ordine del giorno

Risultati per il pubblico

- Un quadro di riferimento pratico e ben definito (il "Resilience Rucksack") per mantenere le prestazioni durante le difficoltà, i cambiamenti e i periodi di forte pressione
- Una comprensione più specifica della relazione tra benessere mentale e prestazioni sostenute - non come un compromesso, ma come lo stesso investimento
- Maggiore fiducia tra i leader nel dare l'esempio di apertura riguardo alla salute mentale e nel riconoscere i primi segnali di allarme nei loro team
- Un cambiamento nel modo in cui vengono interpretati il fallimento e le battute d'arresto: da prova di inadeguatezza a materiale per la crescita
- Punti di riferimento tratti da condizioni estreme che si traducono direttamente nelle pressioni di ambienti professionali esigenti

Alex Staniforth 2026 discorsi & argomenti

Aiutare i team a superare le difficoltà e ad adattarsi ai cambiamenti

Una presentazione che esplora come i team possano andare oltre la semplice gestione delle sfide e utilizzare le difficoltà e i cambiamenti come trampolino di lancio per la crescita, con contenuti personalizzati in base alle esigenze specifiche del pubblico.

Punti chiave:

- Prospettive pratiche su come rispondere in modo costruttivo alle difficoltà e ai cambiamenti
- Approcci che consentono ai team di passare dalla resilienza a uno slancio in avanti
- Approfondimenti in linea con le sfide e il contesto specifici del pubblico

Ridefinire la resilienza: come affrontare l'imprevisto

Ispirandosi all'ultra-resistenza e alle condizioni estreme, questo intervento ridefinisce la resilienza come una disciplina di preparazione e recupero - non come una capacità di resistenza - e presenta il kit di strumenti denominato «Resilience Rucksack».

Punti chiave:

- Una definizione operativa di resilienza incentrata sulla preparazione, il recupero e lo slancio in avanti
- Strumenti pratici per mantenere le prestazioni sotto pressione, in caso di fallimento e di incertezza
- Strategie per mantenere i team in movimento quando gli obiettivi sembrano lontani

Raggiungere l'eccezionale: trasformare le difficoltà in successi

Un intervento sul tema delle prestazioni elevate sostenibili e sul ruolo del benessere, che attinge al personale percorso di Staniforth nel campo della salute mentale per aprire il dibattito e combattere lo stigma.

Punti chiave:

- Il legame tra benessere mentale e prestazioni elevate sostenibili
- Misure pratiche per sviluppare la forma mentale e gestire lo stress in modo proattivo
- Come i leader possono dare l'esempio in materia di apertura e creare le condizioni per il sostegno del team

Le montagne nella mente: sviluppare la forza mentale per sconfiggere il burnout

Una conferenza incentrata sullo sviluppo della resistenza mentale per salvaguardare le prestazioni e prevenire il burnout, con una serie di strumenti pratici per riconoscere i segnali di allarme e sostenere i colleghi.

Punti chiave:

- Strumenti pratici per rafforzare il benessere mentale in ruoli ad alta pressione
- Maggiore sicurezza nel riconoscere i primi segnali di deterioramento della salute mentale
- Passi chiari per gestire lo stress, sostenere gli altri ed evitare il burnout



Cosa dicono i clienti di Alex Staniforth

La storia di Alex, fatta di resilienza, coraggio e superamento delle avversità, è a dir poco straordinaria. Il suo intervento ci ha ricordato che il successo non consiste solo nel raggiungere la vetta, ma anche nel percorso e nello spirito incrollabile che lo alimenta. La sua autenticità e la sua passione hanno conquistato tutti i presenti, dando vita a conversazioni che sono proseguite ben oltre la fine della sessione. Grazie, Alex, per aver reso indimenticabile la conferenza APA di quest'anno.

Jamie Radford

amministratore delegato, Associazione dei fornitori

Che persona stimolante è Alex! Autentico, divertente, appassionato e semplicemente sincero in ogni parola del suo incoraggiante percorso che ha condiviso. Se state cercando un vero esempio di resilienza e di vittoria di fronte alle avversità, Alex è la persona giusta. Vi farà sentire felici di averlo incontrato e vi farà augurare ogni successo in tutto ciò che fa, oltre a ispirare i membri del vostro team con un modo di fare umile e senza pretese, ma estremamente efficace.

Marcella Kain

Direttore vendite per il Regno Unito, Kellanova

Alex si è recentemente unito a noi in qualità di relatore principale all'evento di lancio del nostro programma High Potential. Alex ha saputo integrare perfettamente la sua storia e le sue esperienze con il tema "Raggiungere il proprio potenziale". Ha conquistato il pubblico grazie alla sua capacità di esprimere con autenticità la sua motivazione e determinazione, il superamento delle numerose sfide incontrate lungo il percorso, nonché la capacità di trovare bellezza e insegnamenti anche nei "fallimenti". Alex ha collaborato con il mio team nella preparazione dell'evento con grande attenzione ai dettagli, assicurandosi che il suo intervento non solo risuonasse nel pubblico, ma lo ispirasse. E così è stato! Il feedback ricevuto dai partecipanti è stato eccezionale: molti si sono sentiti ispirati a spingersi oltre la propria zona di comfort e a scoprire quali opportunità li attendono. Me compreso!

Natalie Prempeh

Responsabile delle risorse umane, Samsung Regno Unito

Di recente Alex ha animato un incontro di gruppo, proponendo diversi modi di affrontare le sfide sia sul lavoro che nella vita privata. La sua capacità di cogliere rapidamente i messaggi specifici del team e della nostra azienda e di integrarli poi nel suo intervento è stata davvero notevole. Il suo modo di esprimersi, autentico e umile, ha permesso a tutti di trovare qualcosa di utile nei messaggi trasmessi, e questo è stato molto apprezzato. Grazie ancora, Alex.

Jonathan Ford

Direttore del settore fuori sede, Heineken Regno Unito

Il team è rimasto senza parole e ne è uscito incredibilmente ispirato. Grazie per quello che fate. So che per alcuni membri del mio team che stanno attraversando un momento difficile, queste parole avrebbero avuto un impatto ancora maggiore. Continuate così e GRAZIE! So anche che, grazie a voi, tutti sono tornati a casa con una visione e un modo di pensare diversi, in senso davvero positivo

Sue Harries

Direttore digitale, Screwfix

A volte l'approccio alla salute mentale all'interno di organizzazioni grandi e complesse come la nostra può sembrare un esercizio superficiale, una semplice formalità da spuntare su una lista; le tue sessioni, invece, sono state molto diverse, molto concrete, molto sincere e molto autentiche. A mio avviso, hai fatto la differenza in misura molto maggiore di quanto tu possa immaginare o di quanto potrai mai sapere.

Chris Mead

Sovrintendente capo, Polizia del Cambridgeshire

Molti di noi avevano già letto la tua storia online, ma sentirla raccontare da te ieri è stato più stimolante di quanto avrei mai potuto immaginare. La tua capacità di raccontare storie non ha eguali e credo che tu abbia avuto un impatto incredibile su molte delle persone che partecipavano alla chiamata, mostrandoti vulnerabile, condividendo le tue difficoltà e facendoci entrare nel tuo mondo.

Alix Wright

Internet Fusion Group

Alex ha tenuto un discorso motivazionale virtuale via Skype rivolto a circa 150 dirigenti della nostra azienda. L'evento è stato accolto molto bene e molti dirigenti hanno sottolineato quanto il percorso di Alex fosse pertinente alle nostre sfide; da allora, diversi dirigenti hanno fatto riferimento ai contenuti di Alex, descrivendo il loro "zaino della resilienza", mentre la domanda "stai tirando la corda?" è entrata a far parte del nostro vocabolario.

Sono rimasto particolarmente colpito dalla preparazione e dalla personalizzazione che Alex è riuscito a realizzare per rendere il messaggio ancora più pertinente alla nostra azienda: è stata una sessione davvero ispiratrice, riassunta da un commento: "Non posso credere che ci abbiate appena pagato per ascoltare questo!".

Robert Neale

GM, Produzione di nuclei, Rolls-Royce Submarines

Grazie mille per essere venuto a parlare con il team. Hai centrato perfettamente l'obiettivo: da allora non si parla d'altro. Inoltre, questo ha incoraggiato un paio di persone a confidarci le proprie preoccupazioni e le proprie storie nel corso della giornata. E abbiamo avuto delle conversazioni davvero costruttive.

Paul Kiddle

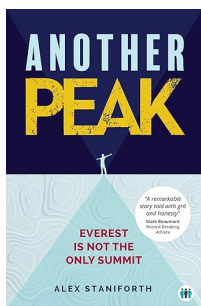
Responsabile contratti, Rete nazionale

La tua presentazione è stata avvincente, coinvolgente e stimolante. Abbiamo ricevuto un riscontro davvero straordinario su come la tua storia abbia toccato il cuore del team e su come fosse proprio ciò di cui avevano bisogno in un momento così opportuno.

Seema Hallon

Responsabile dell'ufficio di Dubai, Deriv.com

ALEX GLI ULTIMI LIBRI DI



Un'altra vetta: l'Everest non è l'unica

Alex Staniforth's 2026 speaking fees

Le tariffe specifiche rientrano negli intervalli indicati. Queste sono presentate solo a titolo indicativo e sono soggette a modifiche senza preavviso.

	EUR	GBP	USD
Paese d'origine	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Asia Pacifico	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Europa	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Medio Oriente e Africa	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Sud America	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Regno Unito	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Costa orientale degli Stati Uniti	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Costa occidentale degli Stati Uniti	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Virtuale	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000