



## James Lawrence

### PERSONAGGIO SPORTIVO

I vertici aziendali chiedono ai dipendenti di continuare a dare il massimo anche quando gli obiettivi cambiano e il carico di lavoro aumenta. La maggior parte dei consigli sulla resilienza rimane teorica e si rivela inefficace nel momento in cui un team è davvero allo stremo. Ciò di cui le organizzazioni hanno bisogno è una descrizione concreta di come le persone riescano a mantenere la produttività nonostante i ripetuti fallimenti, la stanchezza e l'insicurezza, senza mollare.

James Lawrence, noto come l'«Iron Cowboy», è un atleta di resistenza detentore di due record mondiali Guinness che aiuta le organizzazioni a ricostruire la resilienza personale e di gruppo attraverso la disciplina di fare bene una cosa difficile, ogni giorno.

### James Lawrence di 2026 Biografia

#### Perché le organizzazioni scelgono di collaborare con James Lawrence

- Detiene due Guinness World Records verificabili ed è l'unico ad aver completato la sfida "100-in-100" dell'Ironman, il che conferisce a qualsiasi discorso sulla resilienza una base di prove che la maggior parte dei relatori motivazionali non può eguagliare.
- I suoi tentativi 50.50.50 e Conquer 100 sono documentati in un film, in un libro scritto insieme a Matt Fitzgerald e in servizi della CNN e di Sports Illustrated. La storia è stata verificata in modo indipendente, quindi il pubblico non deve semplicemente fidarsi.
- Scomponi quella che sembra un'impresa sovrumana in meccanismi operativi che si traducono in team di lavoro: traguardi quotidiani, piccole azioni ripetibili, ruolo della squadra di supporto, recupero come parte del lavoro.
- Ha una presenza credibile nei dopocena e sui palchi delle conferenze, costruita su un arco narrativo che funziona con un pubblico eterogeneo, dai kick-off di vendita agli offsite di leadership.

#### Punti salienti della biografia

- Due Guinness World Records: 22 gare di mezza distanza Ironman in un anno (2010/2011) e 30 gare di distanza completa Ironman in un anno (2012).
- Ha completato la 50.50.50 nel 2015: 50 triathlon di distanza Ironman completa in 50 giorni consecutivi in 50 stati degli Stati Uniti.
- Ha completato la Conquer 100 nel 2021: 100 triathlon di distanza completa consecutivi in 100 giorni, estesi a 101, per un totale di 14.060 miglia.

#### DISPONIBILE PER

- Coinvolgimento dopo cena
- Presentazione come ospite
- Relatori
- TV e media

#### TEMI DI CONVERSAZIONE DI JAMES

- Motivazione e ispirazione
- Prestazioni ottimali

#### LINGUA: Inglese

- Protagonista del documentario Iron Cowboy: The Story of the 50.50.50, distribuito su Apple TV e Amazon Prime Video.
- Autore di Iron Cowboy: Redefine Impossible, scritto in collaborazione con il giornalista sportivo Matt Fitzgerald e pubblicato da Regan Arts nel 2017.
- I proventi di Conquer 100 sono stati devoluti a Operation Underground Railroad, un'organizzazione no profit contro la tratta di esseri umani.

## Biografia

La maggior parte dei contenuti sulla resilienza nel mercato aziendale è di natura teorica. Il lavoro alla base dei discorsi di James Lawrence non lo è. Nel 2015 ha completato 50 triathlon Ironman su distanza completa in 50 giorni consecutivi attraverso 50 stati degli Stati Uniti. Nel 2021 ha ripetuto l'impresa raddoppiando la distanza, completando 101 triathlon su distanza completa in 101 giorni consecutivi, per un totale di oltre 14.000 miglia di nuoto, ciclismo e corsa. Entrambe le imprese sono state documentate in modo indipendente.

Questi due eventi si aggiungono a una lunga serie di risultati. Ha detenuto un Guinness World Record per 22 gare di mezzo Ironman in un anno, poi ne ha stabilito un secondo per 30 gare di distanza completa Ironman in un anno solare. La comunità dell'endurance lo usa come punto di riferimento per ciò che un essere umano, supportato correttamente, può sostenere.

Ciò che porta sul palco non è lo spettacolo, ma il sistema che sta dietro. Traguardi quotidiani piuttosto che il chilometraggio totale. Un modello di supporto chiaro: fisiologo, preparatore atletico, nutrizionista, compagno di corsa, famiglia. Il recupero trattato come parte del carico di lavoro, non come una ricompensa per averlo completato. L'argomentazione si trasferisce chiaramente ai team che affrontano lunghi programmi di cambiamento, integrazione, ristrutturazione o consegna continua ai clienti, dove la questione non è se l'obiettivo sia possibile, ma se qualcuno possa continuare a presentarsi.

Ha documentato il tentativo 50.50.50 in Iron Cowboy: Redefine Impossible, scritto in collaborazione con Matt Fitzgerald e pubblicato da Regan Arts nel 2017, e nel documentario dello stesso periodo. I proventi di Conquer 100 sono stati devoluti a Operation Underground Railroad, un'organizzazione no-profit contro la tratta di esseri umani. L'inquadramento della causa è importante: i record non erano il punto in sé.

## Argomenti principali

- Resistenza e prestazioni umane
- Resilienza personale sotto pressione prolungata
- Definizione degli obiettivi e attuazione quotidiana
- Forza mentale e superamento dei dubbi su se stessi
- Progettazione del team e del sistema di supporto
- Leadership attraverso programmi lunghi e impegnativi

## Ideale per

- Kick-off di vendita e conferenze annuali in cui l'anno a venire viene inquadrato come una lunga campagna
- Eventi fuori sede dedicati alla leadership incentrati su resilienza, burnout e prestazioni costanti
- Sessioni post-cena in occasione di eventi con clienti e partner in cui il

pubblico è eterogeneo ed è necessaria una narrazione forte

## Risultati per il pubblico

- Un punto di riferimento concreto su come si presenta un'esecuzione quotidiana disciplinata in condizioni di affaticamento
- Un linguaggio operativo per suddividere programmi lunghi e impegnativi in tappe quotidiane
- Una descrizione specifica di come è strutturato e utilizzato un sistema di supporto attorno a un high performer
- Una rinnovata fiducia nel fatto che gli obiettivi considerati impossibili sono spesso una sequenza di problemi quotidiani risolti

## James Lawrence 2026 discorsi & argomenti

### Ridefinire l'impossibile

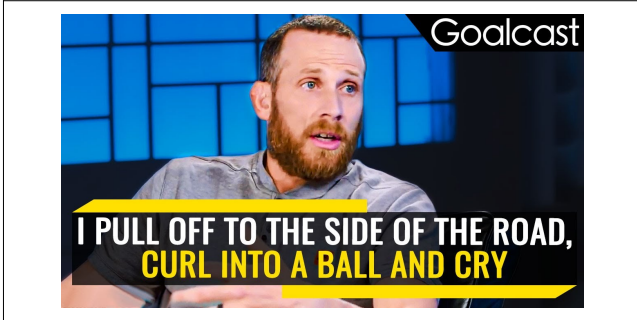
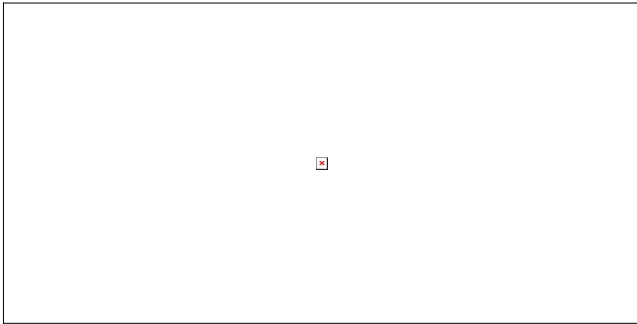
Un resoconto in prima persona delle sfide "50.50.50" e "Conquer 100", incentrato sulla disciplina operativa quotidiana che ha permesso di portarle a termine.

### Punti chiave:

- Come suddividere un obiettivo che sembra impossibile in un problema quotidiano che non lo è
- Il ruolo di una squadra di supporto appositamente creata nel sostenere le prestazioni personali
- Perché il recupero, le priorità e lo scopo fanno parte dell'esecuzione, non sono separati da essa

## James Lawrence's Videos





## Cosa dicono i clienti di James Lawrence

...la storia che ho sentito raccontare da James non solo mi ha fatto venire le lacrime agli occhi e piangere circa 3 o 4 volte mentre parlava, ma mi ha anche accompagnato durante il viaggio di ritorno a casa, tra singhiozzi e una felicità travolgente per ciò che avevo imparato ascoltandolo e per la consapevolezza che ora potevo fare tutto ciò che desideravo... James "IRON COWBOY" Lawrence, grazie, signore!!!

**Jeremy Merchant**  
*Clif Bar*

Abbiamo apprezzato moltissimo il tempo trascorso con James. I suoi racconti hanno saputo ispirare molti di noi con il suo messaggio sulla resilienza dello spirito umano e sul potere che le nostre decisioni possono avere sulle circostanze in cui ci troviamo. Vi lascerà con una sensazione di incoraggiamento, motivazione e voglia di fare qualcosa di significativo!

**Dale Ducommon**  
*Direttore generale del reparto panetteria, Clif Bar Baking Co. di Twin Falls, Idaho*

Si è percepito chiaramente che ha ascoltato i nostri suggerimenti, perché il suo intervento sembrava fatto su misura per la nostra comunità e il nostro evento! Ho ricevuto commenti estremamente positivi sui partecipanti riguardo al discorso di James. Ne hanno parlato con grande entusiasmo e una delle citazioni più ricorrenti è stata: «James è stato il miglior relatore che abbiamo ascoltato a uno dei nostri eventi negli ultimi anni, se non addirittura in assoluto!!» Ha davvero portato sul palco la sua presenza da Iron Cowboy, affascinando la nostra comunità con la sua esperienza nell'intrecciare perfettamente immagini, citazioni e video. È stato affascinante e memorabile anche quando abbiamo avuto un problema tecnico con il video: ha mantenuto alta l'energia dei partecipanti per tutto il tempo.

*Procter & Gamble*