



## Alex Staniforth

ÄVENTYRARE / UPPTÄCKTSRESANDE · FÖRFATTARE

Organisationer förväntar sig att ledare ska leverera resultat i en föränderlig värld samtidigt som de ska värna om sina teams psykiska hälsa, och de flesta försöker göra båda delarna genom att hålla dem åtskilda. Just den åtskillnaden är problemet. När välbefinnande behandlas som en risk att hantera snarare än en resurs att bygga upp, ackumuleras kostnaderna osynligt tills de tar sig uttryck i utbrändhet, bristande engagemang och team som slutat prestera. Frågan är inte om ledare värdesätter sina medarbetares mentala hälsa, utan om de vet hur man bygger upp den parallellt med prestationen, inte istället för den.

När prestationskulturer börjar bryta ner människor har man missförstått vad prestation egentligen innebär. Alex Staniforth, äventyrare och medgrundare av Mind Over Mountains, ger ledare verktyg och argument för att bygga upp båda delarna.

### Alex Staniforth:s 2026 biografi

#### Varför organisationer samarbetar med Alex Staniforth

- Båda Staniforths försök att bestiga Everest (2014, 2015) slutade i katastrof, vilket innebär att hans argument om resiliens, misslyckande och omdefiniering av framgång inte bygger på triumf. Denna trovärdighet är svår att efterlikna.
- Hans personliga avslöjande om sin psykiska hälsa – depression, ångest, ätstörningar, epilepsi och ett livslångt stamningsproblem – är konkret och offentligt. Det gör att han kan nå delar av en ledarskapspublik som rena prestationsföreläsare inte kan nå, inklusive människor som kämpar i det tysta.
- "Resilience Rucksack" ger publiken ett konkret, praktiskt ramverk att ta med sig: inte bara en inspirerande berättelse, utan en uppsättning verktyg anpassade till verkliga påfrestningar på arbetsplatsen.
- Som medgrundare av Mind Over Mountains, en nationell brittisk välgörenhetsorganisation som kombinerar utomhusupplevelser med professionellt stöd för psykisk hälsa, bidrar han med en institutionell meritlista till samtal om psykologisk trygghet som sträcker sig långt bortom scenen.
- Hans hedersdoktorat (DLitt) från University of Chester, som tilldelades honom 2025 för hans bidrag till ungas psykiska hälsa, ger honom trovärdighet både när det gäller prestationsaspekten och den kliniska aspekten av samtalet om välbefinnande.

#### Höjdpunkter i biografin

- Överlevde lavinen i Khumbu Icefall 2014 och jordbävningen i Nepal

#### TILLGÄNGLIG FÖR

- Engagemang efter middagen
- Föreläsningar

#### ALEX:S TALANDE TEMAN

- Förändringsledning
- Ledarskapsutveckling
- Psykisk hälsa på arbetsplatsen

#### SPRÅK: Engelska, Spanska

2015, de två mest betydande katastroferna i Everests historia, vid två på varandra följande försök, som tonåring

- Första och snabbaste personen att bestiga alla 446 Nuttall-berg i England och Wales med egen kraft på 45 dagar; snabbaste bestigningen någonsin av alla 100 brittiska länstoppar (72 dagar)
- Författare till *Icefall* (Coventry House Publishing, 2016) och *Another Peak* (2019)
- Medgrundare av Mind Over Mountains: en nationell brittisk välgörenhetsorganisation som främjar psykisk hälsa genom terapeutiska utomhusprogram (grundad 2020)
- Hedersdoktor (DLitt), University of Chester, 2025: för enastående insatser för ungdomars psykiska hälsa
- Prime Minister's Points of Light-utmärkelse, 2023; Pride of Britain Granada Reports Fundraiser of the Year, 2017; över 150 000 pund insamlat till välgörenhet genom uthållighetsutmaningar

## Biografi

Everest har en förmåga att klargöra vad resiliens egentligen innebär. Alex Staniforth försökte bestiga toppen två gånger – säsongen 2014 avslutades av lavinen i Khumbu Icefall, försöket 2015 avbröts av jordbävningen i Nepal – och återvände utan att ha nått toppen någon av gångerna. Båda erfarenheterna ligger till grund för hans argument till organisationer: att den mest användbara förberedelsen inte är för framgång, utan för vad som händer när saker går fel.

Sedan dessa expeditioner har Staniforth fullbordat en rad dokumenterade uthållighetsrekord. Han är den första och snabbaste personen att springa och cykla alla 446 Nuttall-berg i England och Wales på 45 dagar och innehar rekordet för den snabbaste bestigningen av alla 100 toppar i Storbritanniens grevskap. Han är författare till *Icefall* och *Another Peak*, och 2020 var han med och grundade Mind Over Mountains, en nationell brittisk välgörenhetsorganisation som kombinerar utomhusupplevelser med professionellt stöd för psykisk hälsa.

Det som skiljer hans bidrag från de flesta äventyrsbaserade föreläsningar är att det går bortom toppen-metaforen. Staniforth har talat offentligt om depression, ångest och ätstörningar som han upplevt som uthållighetsidrottare: tillsammans med epilepsi och ett livslångt stamningsproblem. Denna specifika erfarenhet gör att han kan tala med trovärdighet i samtal om psykisk hälsa där de flesta prestationsinriktade talare inte kan gå in. Hans praktiska ramverk, "Resilience Rucksack", översätter den erfarenheten till verktyg som ledarskapspubliken kan namnge och tillämpa.

Han har hållit föredrag för bland annat Rolls-Royce Submarines, Samsung, Bank of America, Accenture, FedEx och NHS. Han tilldelades ett hedersdoktorat (DLitt) av University of Chester 2025 för sitt bidrag till ungas psykiska hälsa och mottog premiärministerns Points of Light-utmärkelse 2023. Han är en ICF-utbildad coach och certifierad Gazing Red2Blue-utövare.

## Viktiga föreläsningsteman

- Motståndskraft under press
- Psykisk hälsa och hållbar prestation
- Ledarskap genom motgångar och förändring
- Förebyggande av utbrändhet och psykologisk trygghet
- Målsättning och omdefiniering av framgång

- Teamprestanda i osäkerhet
- Välbefinnande som grund för prestation

## Perfekt för

- Ledningsgrupper som hanterar organisatoriska förändringar eller återhämtning efter störningar
- CHRO:er och personalchefer som utvecklar program för psykisk hälsa eller välbefinnande med stöd från ledningen
- Ledarskapsutveckling och program för högpresterande medarbetare som kräver en grund i resiliens
- Företagskonferenser där prestation och välbefinnande är en gemensam punkt på dagordningen

## Resultat för deltagarna

- Ett praktiskt, namngivet ramverk ("Resilience Rucksack") för att upprätthålla prestanda vid motgångar, förändringar och hög press
- En mer specifik förståelse för sambandet mellan mental hälsa och hållbar prestation – inte som en avvägning, utan som samma investering
- Ökat självförtroende hos ledare när det gäller att föregå med gott exempel i fråga om mental hälsa och att känna igen tidiga varningssignaler i sina team
- En förändring i hur misslyckanden och motgångar framställs – från bevis på otillräcklighet till underlag för tillväxt
- Referenspunkter från extrema förhållanden som direkt kan överföras till pressen i krävande yrkesmiljöer

## Alex Staniforth s 2026 samtal & ämnen

### Att hjälpa team att blomstra trots motgångar och förändringar

Ett huvudtal som utforskar hur team kan gå från att bara hantera utmaningar till att använda motgångar och förändringar som en plattform för tillväxt, med innehåll som är skräddarsytt efter publikens specifika behov.

#### Huvudpunkter:

- Praktiska perspektiv på hur man kan hantera motgångar och förändringar på ett konstruktivt sätt
- Strategier som hjälper team att gå från resiliens till framåtriktad drivkraft
- Insikter anpassade till publikens egna utmaningar och sammanhang

---

### Att omdefiniera motståndskraft: Hur man tar till sig det oväntade

Med utgångspunkt i ultralångdistanslöpning och extrema förhållanden omdefinierar detta huvudtal resiliens som en disciplin för förberedelse och återhämtning – inte som en uthållighetsförmåga – och presenterar verktygslådan "Resilience Rucksack".

### Huvudpunkter:

- En praktisk definition av resiliens med fokus på förberedelse, återhämtning och framåtrörelse
- Praktiska verktyg för att upprätthålla prestationen under press, misslyckanden och osäkerhet
- Strategier för att hålla teamen i rörelse när målen känns avlägset

---

### Att uppnå det extraordinära: att vända motgångar till framgång

Ett huvudtal om hållbar högprestation och välbefinnandets roll, där Staniforth utgår från sin egen resa inom psykisk hälsa för att inleda samtalet och bekämpa stigmatiseringen.

### Huvudpunkter:

- Kopplingen mellan psykiskt välbefinnande och hållbar högprestation
- Praktiska steg för att bygga upp mental hälsa och hantera stress proaktivt
- Hur ledare kan föregå med gott exempel genom öppenhet och skapa förutsättningar för stöd inom teamet

---

### Berg i sinnet: Att bygga upp mental styrka för att motverka utbrändhet

Ett huvudtal med fokus på att stärka den mentala hälsan för att upprätthålla prestationsförmågan och förebygga utbrändhet, med praktiska verktyg för att upptäcka varningssignaler och stötta kollegor.

### Huvudpunkter:

- Praktiska verktyg för att stärka den mentala hälsan i roller med hög press
- Ökat självförtroende när det gäller att känna igen tidiga tecken på försämrad psykisk hälsa
- Tydliga steg för att hantera stress, stödja andra och undvika utbrändhet

## Alex Staniforth's Videos



## Vad Alex Staniforths kunder säger

Alex berättelse om uthållighet, mod och hur man övervinner motgångar är inget mindre än extraordinär. Alex föredrag påminde oss alla om att framgång inte bara handlar om att nå toppen, utan om resan dit och den orubbliga vilja som driver den. Hans äkthet och passion spred sig i hela salen och gav upphov till samtal som fortsatte långt efter att sessionen hade avslutats. Tack, Alex, för att du gjorde årets APA-konferens oförglömlig.

### **Jamie Radford**

*VD, Föreningen för leverantörsreskontra*

Alex är verkligen en uppfriskande glädje! Han är äkta, rolig, passionerad och helt enkelt genuin i varje ord han delar med sig av från sin upplyftande resa. Om du letar efter ett verkligt exempel på motståndskraft och framgång trots motgångar – då är Alex rätt person. Han kommer att få dig att känna dig glad över att ha träffat honom och önska honom all framgång i allt han gör – samtidigt som han inspirerar medlemmarna i ditt team på ett ödmjukt och anspråkslöst sätt som är oerhört kraftfullt.

### **Marcella Kain**

*Försäljningschef för Storbritannien, Kellanova*

Alex var nyligen med oss som huvudtalare vid lanseringsevenemanget för vårt High Potential-program. Alex lyckades på ett perfekt sätt koppla samman sin egen historia och sina erfarenheter med temat "Att nå sin fulla potential". Han fängslade publiken genom sin förmåga att på ett äkta sätt förmedla sin drivkraft och beslutsamhet, hur han övervunnit många utmaningar på sin väg, samt hur han hittat skönhet och lärdomar i "misslyckanden". Alex samarbetade med mitt team i förberedelserna inför evenemanget med stor uppmärksamhet på detaljer, för att säkerställa att hans föredrag inte bara skulle väcka genklang utan också inspirera publiken. Och det gjorde det! Feedbacken från deltagarna var exceptionell, så många inspirerades att gå utanför sin komfortzon och se vilka möjligheter som ligger framför dem. Mig själv inkluderad!

### **Natalie Prempeh**

*Talangchef, Samsung Storbritannien*

Alex ledde nyligen en teamträff där han uppmuntrade deltagarna att hitta olika sätt att hantera utmaningar både på och utanför jobbet. Det var imponerande hur snabbt han lyckades fånga upp de budskap som var specifika för just vårt team och vår verksamhet, och sedan väva in dem i sitt framförande. Tack vare hans genuina och ödmjuka sätt att uttrycka sig fanns det något i budskapet för alla, vilket uppskattades mycket. Tack än en gång, Alex.

### **Jonathan Ford**

*Chef för detaljhandeln, Heineken Storbritannien*

Teamet blev helt hänförda och kände sig otroligt inspirerade. Tack för allt ni gör. Jag vet att det skulle ha berört vissa i mitt team som kämpar just nu ännu mer. Fortsätt med det ni gör och TACK! Jag vet också att alla har gått härifrån med nya tankar och känslor tack vare er, på ett riktigt positivt sätt

**Sue Harries**

*Digitalchef, Screwfix*

Ibland kan arbetet med psykisk hälsa inom organisationer som är så stora och tungrodda som vår kännas som en ren formalitet, en ytlig övning, men dina sessioner kändes helt annorlunda - väldigt äkta, ödmjuka och genuina. Jag tror att du har gjort en mycket större skillnad än du kanske tror eller någonsin kommer att få veta.

**Chris Mead**

*polisöverintendent, Polisen i Cambridgeshire*

Många av oss hade läst om din historia på nätet, men att höra dig berätta den själv igår var mer inspirerande än jag någonsin hade kunnat föreställa mig. Din berättarkonst är oöverträffad, och jag är övertygad om att du har haft en otrolig inverkan på många av dem som deltog i samtalet genom att visa sårbarhet, dela med dig av dina utmaningar och släppa in oss i din värld.

**Alix Wright**

*Internet Fusion Group*

Alex höll ett virtuellt motiverande anförande via Skype inför cirka 150 ledare inom vårt företag. Evenemanget mottogs mycket väl, och många ledare lyfte fram hur relevant Alex resa var för våra utmaningar. Sedan evenemanget har flera ledare återkommit till Alex innehåll - de har beskrivit sin "resiliensryggsäck" och frågan "drar du i repet?" har blivit en del av vårt ordförråd.

Jag var särskilt imponerad av den förberedelse och anpassning som Alex lyckades med för att göra budskapet ännu mer relevant för vår verksamhet - det var en verkligt inspirerande session som sammanfattades av en kommentar: "Jag kan inte tro att du just betalade oss för att lyssna på det där!"

**Robert Neale**

*GM, Tillverkning av kärnor, Rolls-Royce Submarines*

Tack så mycket för att du kom hit och pratade med teamet. Du träffade verkligen rätt - alla har pratat om det ända sedan dess. Det fick också en och annan att senare under dagen öppna sig och berätta om sina egna oro och erfarenheter. Och vi hade några riktigt givande samtal.

**Paul Kiddle**

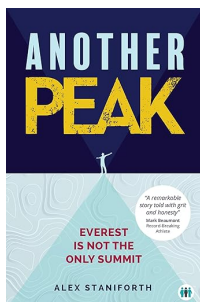
*Kontraktsansvarig, National Grid*

Din presentation var fängslande, engagerande och inspirerande. Vi har fått överväldigande respons på hur din berättelse berörde teamet och hur den kom precis i rätt tid.

**Seema Hallon**

Kontorschef i Dubai, Deriv.com

## ALEX:S SENASTE BÖCKER



**En annan topp: Everest är inte den enda toppen**

## Alex Staniforth's 2026 speaking fees

Specifika avgifter faller inom de intervall som visas. Dessa presenteras endast som en vägledning och kan ändras utan föregående meddelande.

	EUR	GBP	USD
<b>Hemland</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
<b>Asien och Stilla-havsområdet</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
<b>Europa</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
<b>Mellanöstern &amp; Afrika</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
<b>Sydamerika</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
<b>Storbritannien</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
<b>USA:s östkust</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
<b>USA:s västkust</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
<b>Virtuell</b>	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000