



Rob Hosking

TEDX-TALARE

På de flesta arbetsplatser betraktas stress fortfarande som ett individuellt problem. Det förväntas att medarbetarna ska vara på tårna, må bra och fatta klara beslut samtidigt som omvärlden ständigt förändras. Ledare behöver ett öppet sätt att diskutera hur långvarig stress påverkar omdömet, den psykiska hälsan och teamets prestationer, utan att reducera det till en välmåendeslogan.

Rob Hosking är en före detta polis i frontlinjen vid Police Scotland och TEDx-talare som hjälper organisationer att öppet prata om press, psykisk hälsa och anpassningsförmåga, och som förser team med praktiska lärdomar hämtade från polisarbetet och hans egen återhämtning från PTSD.

Rob Hosking:s 2026 biografi

Varför organisationer anlitar Rob Hosking

- Han har fattat beslut i akuta larmsituationer där konsekvenserna av ett felaktigt beslut mäts i människoliv, och han kan översätta den erfarenheten till ett språk som ledningsgrupper och personal i frontlinjen faktiskt lyssnar på
- Hans egen sammanbrott, självmordsplan och PTSD-diagnos står i centrum för hans huvudtal, vilket är anledningen till att mansforum, välbefinnandenätverk och publik inom räddningstjänsten bokar honom för att inleda samtal som andra talare bara kan beskriva
- Ramverket "What's in Your Vest?" ger publiken ett konkret verktyg, byggt på en riktig polisutrustningsväst, för att reflektera över den kommunikation, det lugn och den nyfikenhet de bär med sig in i pressade situationer
- Chris Evans gav honom smeknamnet "The Mighty Motivator" i nationell radio, och den plattformen, tillsammans med Channel 4, Talk TV och GB News, har byggt upp den offentliga profil som gör att han kan stå framför ledande företagsledare på Londonbörsen, Kellogg's och Heathrow

Höjdpunkter i biografien

- Tidigare polis i frontlinjen hos Police Scotland
- TEDx-talare, "Always Choose Happiness", TEDxUWE
- Författare till *Lessons from the Frontline - Your Unexpected Guide to True Happiness* (Fisher King Publishing)
- Nominerad till bästa nykomling vid 2024 Speaker Awards
- Medverkat i Chris Evans Breakfast Show (Virgin Radio), Channel 4, Talk TV och GB News

TILLGÄNGLIG FÖR

- Engagemang efter middagen
- Evenemangsvärdskap
- Föreläsningar
- Gästframträdande
- Masterclass
- Paneldeltagande
- Prisdags
- TV och media
- Utbildning och workshops

ROB:S TALANDE TEMAN

- Förändringsledning
- Medarbetarvälbefinnande
- Organisationskultur
- Organisatorisk flexibilitet
- Psykisk hälsa på arbetsplatsen

SPRÅK: Engelska

- Medgrundare av Rise of Happiness, skribent för The Growth Hub, associerad utbildare för Wellity, utbildad första hjälpen-utövare inom psykisk hälsa
- Har arbetat med NHS, Kellogg's, London Stock Exchange, Heathrow Airport, Parker Meggitt, Secret Escapes, LetterOne, NI Water och Bedfordshire Police

Biografi

De flesta samtal på arbetsplatsen om press är teoretiska. Rob Hosking tillbringade sin tidiga karriär som polis i frontlinjen hos Police Scotland, där han ryckte ut på 112-samtal där varje beslut var tidspressat och hade konkreta konsekvenser. Den praktiska frågan för alla ledare – hur människor kan behålla ett klart huvud, kommunicera väl och fortsätta prestera när arbetsmiljön är fientlig – är den fråga som hans karriär byggdes upp för att besvara.

Hosking lämnade polisen efter ett enda skift där han bevittnade en ung man ta sitt liv och en kollega dö av en hjärtattack. Några månader tidigare, i juli 2018, hade han planerat att ta sitt eget liv men hindrades av sin hund. Han har sedan dess diagnostiserats med PTSD och utbildats till första hjälpen-utbildare inom psykisk hälsa. Denna händelsekedja är kärnan i hans föreläsning, inte bara en inledning, och det är den som gör att han kan tala inför mansnätverk, räddningstjänster och ledarskapspublik med en trovärdighet som policy och akademiskt innehåll inte kan mäta sig med.

Arbetet har gett honom en offentlig plattform. Chris Evans kallade honom "The Mighty Motivator" på Virgin Radio, och han har medverkat på Channel 4, Talk TV och GB News. Hans TEDx-föreläsning "Always Choose Happiness" hölls på TEDxUWE, och hans bok *Lessons from the Frontline – Your Unexpected Guide to True Happiness* gavs ut av Fisher King Publishing. Han nominerades till priset för bästa nykomling vid 2024 Speaker Awards.

Hans ramverk "What's in Your Vest?" använder innehållet i en polisväst som ett sätt att fråga publiken vilka verktyg de bär med sig in i pressade situationer, inklusive kommunikation, lugn, klarhet och nyfikenhet. Han har hållit föredrag om detta ämne för London Stock Exchange, Kellogg's, Heathrow Airport, NHS, Parker Meggitt, Secret Escapes, NI Water, LetterOne och Bedfordshire Police, med mäns psykiska hälsa, välbefinnande, motståndskraft och anpassningsförmåga som återkommande teman.

Viktiga föreläsningsteman

- Prestanda under press
- Anpassningsförmåga och hantering av förändring
- Psykisk hälsa på arbetsplatsen
- Resiliens och stresshantering
- Psykologiskt tryggt ledarskap
- Beslutsfattande i miljöer med höga insatser
- Kultur för välbefinnande på arbetsplatsen

Perfekt för

- HR-, välbefinnande- och DEI-ansvariga som anordnar evenemang kring psykisk hälsa, resiliens eller nätverk för män
- Lednings- och chefsgrupper som arbetar i miljöer med högt tempo och

stora konsekvenser, såsom räddningstjänst, hälso- och sjukvård, transport och infrastruktur

- Interna konferenser, allhandsmöten och utflykter där målet är att öppna upp samtalet om press och prestation
- Välbefinnandeveckor, kampanjer för att öka medvetenheten om psykisk hälsa och lanseringar av medarbetarnätverk

Resultat för publiken

- Ett öppet språk för att prata om press, trauma och psykisk hälsa på jobbet, från en talare som har upplevt det själv
- Modellen "What's in Your Vest?" som en gemensam referenspunkt som teamen kan återkomma till efter sessionen
- En tydligare bild av hur långvarig stress försämrar omdömet, kommunikationen och förtroendet inom teamet
- Specifika vanor och beteenden, hämtade från operativt polisarbete, för att förbli beslutsam när förhållandena är instabila
- Tillåtelse, särskilt i mansdominerade miljöer, att säga till tidigare när något är fel

Rob Hosking s 2026 samtal & ämnen

999: Hur presterar vi bättre under press

Ett huvudtal som bygger på Hoskings erfarenhet av polisarbete i frontlinjen, där han undersöker hur individer och team kan behålla ett klart huvud och fatta beslut när pressen är konstant.

Huvudpunkter:

- Metoder för att behålla ett klart sinne i kaotiska situationer med höga insatser
- Ett strukturerat tillvägagångssätt för snabba beslut
- Vanor som skyddar omdömet och lagarbetet under stress

Anpassningsförmåga är det nya sexiga

Ett föredrag om anpassningsförmåga som en nyckelkompetens för individer och team som står inför ständiga förändringar.

Huvudpunkter:

- Verktyg för att hantera oväntade störningar på arbetsplatsen
- Hur man utvecklar ett anpassningsbart tankesätt på individ- och teamnivå
- Erfarenheter från frontlinjen om att acceptera och arbeta med förändring

Varför stressa?

Ett seminarium som omdefinierar stress på arbetsplatsen som ett gemensamt organisatoriskt ansvar, inte ett privat problem.

Huvudpunkter:

- Effekten av långvarig stress på människor och på produktionen
 - Kulturens roll samt initiativ för återhämtning och välbefinnande i hanteringen av stress
 - Hur hantering av stress stärker resiliens och engagemang
-

Män gråter också

Ett huvudtal om mäns psykiska hälsa, där Hosking utgår från sina egna erfarenheter av depression, självmordstankar och PTSD inom en mansdominerad poliskultur.

Huvudpunkter:

- En ärlig redogörelse för vad stigmatiseringen av psykisk ohälsa kostar på arbetsplatsen
 - Praktiska sätt att bryta stigmatiseringen genom utbildning och språk
 - Ledares och politikens roll i att skapa kulturer där människor vågar säga ifrån
-

Lärdomar om ledarskap från frontlinjen

Ett ledarskapstal som utgår från det operativa polisarbetet för att belysa förtroende, ansvarstagande och anpassningsförmåga inom ledarskapet.

Huvudpunkter:

- De ledarskapsbeteenden som bygger starka, engagerade team
 - Varför öppen kommunikation och sårbarhet är viktigt i ledarskapspraxis
 - Erfarenheter från frontlinjen om ansvarstagande och ledarskap i förändring
-

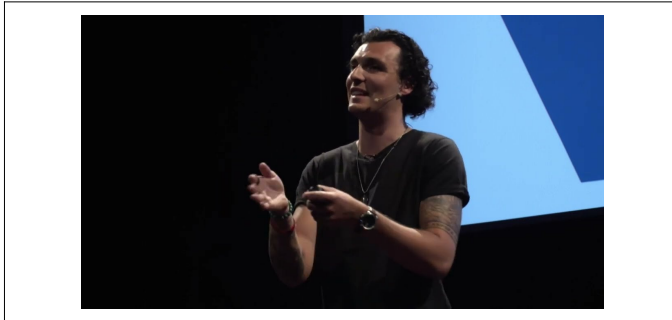
Att skapa en blomstrande arbetsplatskultur

Ett föredrag om arbetsplatskulturer som tar psykisk hälsa, resiliens och välbefinnande på allvar.

Huvudpunkter:

- Sambandet mellan välbefinnande, arbetsmoral och organisationens prestanda
- Praktiska metoder för att främja psykisk hälsa på arbetsplatsen
- Hur man bygger resilienta, produktiva team utan att de blir utbrända

Rob Hosking's Videos



Vad Rob Hoskings kunder säger

Rob fängslade hela vår publik. Med sitt huvudtal "Anpassningsförmåga är det nya sexiga" träffade han tidsandan mitt i prick. Hans historia är otroligt imponerande och hans resa visar tydligt hur väl människor kan anpassa sig till svåra livssituationer och växa av dem. Rob är professionell, äkta, motiverande och går rakt på sak. Responsen har varit otroligt positiv, och jag skulle inte tveka att anlita Rob igen.

Lea Maurer

Verkställande direktör, festivaldirektör , HR FESTIVAL Europa

Rob var helt fantastisk. Vi var så nöjda med hans föredrag. Han förstod verkligen vad vi ville uppnå med konferensen och höll ett otroligt motiverande och inspirerande föredrag som passade in perfekt. Alla jag har pratat med har nämnt hur mycket de uppskattade att lyssna på honom. Det var verkligen imponerande att se några av de högsta cheferna göra anteckningar, delta i diskussionerna och ta bilder av hans bilder. Han gjorde verkligen ett fantastiskt jobb och vi skulle definitivt rekommendera honom till andra.

Sam Mather

ETL Global

Rob inledde nyligen forumet för arbetsmiljö med ett utmärkt föredrag om praktiska strategier som hjälper individer och team att anpassa sig till ständigt föränderliga miljöer och övervinna utmaningar. Helt inspirerande – jag ser verkligen fram emot att välkomna Rob tillbaka

Natasha Cobbold

Till vårt årliga teambuilding-evenemang bjöd vi in Rob som gästtalare, och han gjorde ett fantastiskt jobb. Hans tal var oerhört inspirerande, och teamet uppskattade verkligen hans presentation. Rob lyckades på ett utmärkt sätt lyfta fram vikten av förtroende för att skapa ett framgångsrikt team och vävde smidigt in vårt företagsmotto i sitt anförande. Stort tack för ditt minnesvärda framträdande, Rob!

Kinga Kowalow-Mesa

Brev 1

Rob delade med sig av tips om hur man kan vara stark, behålla sin motståndskraft och njuta av livet. Han berättade om sina erfarenheter från arbetslivet och privatlivet och levererade ett helhetsinriktat och inspirerande föredrag. Robs engagerande presentationsstil gick hem hos NIW-publiken, som bestod av en blandning av kollegor från både frontlinjen och andra delar av verksamheten. Han nådde fram till oss alla, och hans fängslande berättelser och interaktiva inslag höll publiken fullt engagerad. Robs förmåga att skapa kontakt med deltagarna, även i en virtuell miljö, var särskilt imponerande och bidrog avsevärt till evenemangets totala framgång.

Feedback från våra kollegor bekräftade att sessionen inte bara var informativ utan också djupt inspirerande. Många deltagare har sedan dess uppgett att de försöker tillämpa de tekniker och råd som Rob delade med sig av och har berättat om förbättringar i hur de hanterar stress i sina liv.

Jag rekommenderar varmt Rob Hosking som talare inom resiliens, stresshantering och hur man bäst hanterar balansen mellan arbete och privatliv. Robs professionalism som talare och hans förmåga att skapa kontakt med publiken gör honom till en värdefull tillgång för alla organisationer som verkligen satsar på sina medarbetares välbefinnande.

Alison Sweeney

NI Water

Det var en ren fröjd att samarbeta med Rob. Han lyckades på ett utmärkt sätt koppla sina personliga erfarenheter till vår publik. Rob anpassade dessutom sin presentation efter vårt företags behov och hjälpte oss att fokusera på vissa områden, vilket var oerhört tillmötesgående. Rob fängslade vår publik och delade med sig av värdefulla lärdomar för både privat- och yrkeslivet. Responserna har varit otroligt positiva, och jag skulle inte tveka att anlita Rob igen.

Will Faulkner

PQA Academy

Det var en mycket trevlig upplevelse att välkomna Rob till Havering. Nyligen samarbetade vi med Rob för att anordna ett föredrag inom ramen för vårt mansforum. Föredraget var öppet för all personal inom organisationen, och man kan lugnt säga att alla som deltog var lika imponerade av Robs fantastiska presentation. Rob har en enastående förmåga att dela med sig av sina personliga erfarenheter på ett öppet och respektfullt sätt. Innan föreläsningen, efter att ha diskuterat mina mål med Rob, kan jag med säkerhet säga att han lyckades uppmuntra personalen att vara uppmärksamma på tecken som tyder på att någon mår dåligt och att fråga hur de mår. Att träffa Rob och anordna föreläsningen var ett rent nöje, och jag ser fram emot möjligheten att våra vägar korsas igen i framtiden.

Ross Marshall

Havering i London

Jag hade nöjet att lyssna på Rob en morgon på LSE. Jag visste inte att han skulle tala, så det blev en trevlig överraskning. Hans föredrag stack ut från de övriga och var just den typ av kognitiv mångfald som Matthew Syed talar om. Jag har en god vän som arbetar inom polisen. Vi pratar sällan om jobbet, men Robs berättelser påminde mig om det fantastiska arbete vår polis utför och deras enorma motståndskraft inför dagliga utmaningar och motgångar. För att prestera bra måste man ta hand om sig själv. Bjud in Rob för att prata om T.R.U.S.T.

Neil Shah

Londonbörsen

Rob var fantastisk – han talade med sådan äkthet och karisma att man kunde höra en nål falla under hans anförande. Rob hittar en unik balans mellan humor, djup och ärlighet i sitt tal, vilket går hem briljant hos publiken och gör att han kan ta sig an svåra ämnen på ett lättillgängligt sätt. Rob är ärlig och jordnära, och det märks tydligt när han talar. Vi har fått massor av feedback om hur fantastiskt Robs tal var och många har tagit med sig viktiga lärdomar, så tack till Rob för att han hjälpt till att sätta fokus på den viktiga frågan om mäns psykiska hälsa.

Heathrows Altitude Network

Robb föredrag var både gripande och fängslande. Vi fick höra hur en ung och fri själ gav sig in i polisyrket och hur han med tiden sjönk ner i en värld av självförakt, depression och förtvivlan, samtidigt som han bar en mask som dolde hans innersta känslor. Ibland var det mycket tydligt att Rob återupplevde sina erfarenheter medan han delade dem med gruppen, vilket i sin tur gjorde presentationen ännu mer kraftfull. Inblicken i hans liv inom polisen var både upprörande och upplyftande. Rob håller en helt fängslande presentation som du garanterat kommer att prata om med vänner, kollegor och dina närmaste och käraste.

Nick Reeve

Välbefinnandekoordinator, Bedfordshire-polisen

Robb föredrag kretsade kring hans omfattande personliga erfarenhet av att främja lycka och holistiskt välbefinnande, och han har en medfödd förmåga att fånga publiken med sin berättarkonst. Hans äkthet och innerliga berättelser väckte starkt genklang hos deltagarna och skapade en verkligt gripande upplevelse.

Celeste Miranda

VD, Konferens om en holistisk livsstil

Det var både inspirerande och motiverande att höra om Robb resa. Den uppriktighet med vilken han delade med sig av sina erfarenheter var så gripande, och jag gick därifrån full av energi och redo att börja genomföra de förändringar som jag har skjutit upp!

Sarah Lamptey

BBC-programledare, BBC

Robb föredrag påminde mig om den kraft vi alla har att forma våra egna liv och finna lycka, även när vi står inför utmaningar. Hans genuina entusiasm och smittsamma energi fyllde rummet och skapade en upplyftande stämning som inspirerade alla närvarande.

Jag blev särskilt berörd av Robb praktiska tips och insikter om hur man kan odla lycka i vardagen. Hans tankeväckande perspektiv fick mig att omvärdera mina egna prioriteringar och anamma ett mer medvetet sätt att söka glädje.

Bethel Ekaette

TEDx-arrangör, TEDx UWE

Upptäck nyckeln till den ultimata lyckan: Din guide till ett liv i fullständig harmoni!

- Rob, en före detta polis i yttre tjänst och medgrundare av Rise of Happiness, berättar om sin omvälvande resa mot självinsikt efter traumatiska upplevelser inom polisen.
- Upptäck nyckeln till äkta lycka när Rob betonar vikten av att välja lycka i våra liv.
- Utforska den djupgående inverkan som äkta lycka har och hur den kan gynna ditt liv avsevärt.
- Fördjupa dig i att förstå dina kärnvärden och lär dig hur du kan anpassa ditt liv efter dem.