

# PAULA REID

LONDON  
SPEAKER  
BUREAU

- The World's First Adventure Psychologist
- 3rd British Female to Ski Full Distance to the South Pole on The Messner Route; A Round-the-world Yachtswoman; Has Walked Across Three Countries and Cycled Across 12



## Topics

- Adventure
- Author
- Leadership
- Sports
- Teamwork

ポーラ・リードは、高く評価されている冒険家であり、世界初の冒険心理学者です。彼女はメスナールートで南極点までスキーで完走した3人目の英国人女性であり、世界一周ヨットウーマンであり、徒歩で3カ国を横断し、自転車で12カ国を横断した経験がある。彼女は人生を最大限に生きることを信じており、118カ国を達成している。「人生を最大限に生きる」経験（これまでのところ）には次のものが含まれます。ロンドンマラソン、Red Bull ソープボックス レースに参加する。西バプアでのトレッキング。湿原シュノーケリング。ホホジロザメのダイビングなど。

南極探検隊はメスナールートをたどりました。これは、凍った南極大陸の端にあるロンネ・フィルヒナー氷棚から、地理的に南極点まで、遠く離れた凍った地形を通過する挑戦的な1,000kmのトレッキングです。この遠征では、世界で最も過酷な環境の一つで80kgのパルクを引っ張り、上り坂と風に向かって、気温が-40°C以下で、さらに厳しい風寒と嵐に見舞われながら、11,000フィート（3350メートル）を登りました。

世界で最も過酷なヨットレースであるグローバルチャレンジの中心クルーメンバーとして、ポーラ・リードは他の11隻の72インチヨットと競いながら、「間違っただ道」で世界一周35,000マイルをレースしました。レースは10か月続き、そのうち187日間は海上で行われた。そのうち75回は、極寒で危険なことで有名な南極海で過ごしました。リードは予告から2か月でセーリングの経験はありませんでしたが、レース開始から10時間以内にフォース8の強風を受けてすぐに最深部に到達し、1人が船外に転落しました。

ポーラ・リードは自分の経験について何冊かの本を書いています。彼女の著書『Boat to Boardroom』では、グローバルチャレンジを極端なケーススタディとして使用し、それを参照して、高いパフォーマンスのリーダーシップとチームワークに関する記憶に残るユニークなレッスン、アドバイス、実践的な演習を提供しています。彼女の2冊目の著書『The 7 Racing Rules - Lessons for Winning in Business and in Life』には、彼女の上位7つのパフォーマンス原則が含まれています。「世界で最も危険な仕事」（2012年）は、宇宙飛行士、レッドアローパイロット、狙撃兵、国際捜索救助など、世界中の21の危険性の高い職業を調査した結果です。インタビューから、彼女はリーダーシップ、チーム、リスク、コミュニケーションに関する多くのヒントを発見しました。彼女はまた『Live Life to the Full』を執筆し、ストレッチゾーンへの踏み込みに関するTEDxトークを行っています。

最近応用ポジティブ心理学の修士号を取得したリードさんは、冒険の目的と利点について研究しました。彼女は現在、課題と不確実性の中でビジネスと個人が成功するのを支援する「冒険心理学 - 未知への知識を持って行く™」を立ち上げました。

ポーラ・リードは、極端な航海ストーリーやアナロジーとビジネスの専門知識を組み合わせ、ユニークで強力かつ深く根付いたリーダーシップとパフォーマンス開発を生み出します。彼女は、企業イベントやカンファレンスでのトレーニングや講演、インタラクティブなワークショップを通じてインスピレーションを与えるという 20 年以上の経験があります。

[info@londonspeakerbureau.my](mailto:info@londonspeakerbureau.my) +603 2301 0988