



Karenjeet Kaur Bains

CELEBRIDADE

A representatividade numa assembleia geral da empresa é fácil de reivindicar, mas mais difícil de sentir. Os colaboradores que não se reconhecem na linha de sucessão para cargos de direção, na sala de reuniões ou nos slides de reconhecimento concluem silenciosamente que o sistema não foi concebido para eles. A tarefa dos responsáveis pelos recursos humanos e pela cultura é transformar a diferença visível em permissão, e a permissão em ambição que a organização consiga efetivamente manter.

Karenjeet Kaur Bains é campeã de levantamento de peso da Commonwealth, revisora oficial de contas certificada pela ACA e estrela do programa «Gladiators» da BBC, e dá palestras a organizações sobre representação, identidade e desempenho sob pressão.

Biografia de Karenjeet Kaur Bains em 2026

Por que razão as organizações trabalham com Karenjeet Kaur Bains

- Ela detém um Recorde Mundial do Guinness (42 agachamentos com peso corporal num minuto, contra um equivalente masculino de 34) e uma medalha de ouro da Commonwealth, o que confere às suas afirmações sobre pressão e preparação um peso que os oradores motivacionais sem credenciais competitivas não conseguem igualar.
- É a primeira mulher sikh britânica a representar a Grã-Bretanha nos campeonatos europeus e mundiais de levantamento de peso, o que a torna uma voz credível sobre o que a representação realmente custa e produz dentro de uma instituição.
- Ela obteve a qualificação de Contabilista Certificada pela ACA e passou seis anos na área de auditoria na KPMG, pelo que se dirige a públicos de serviços profissionais e empresariais na sua própria linguagem, em vez de o fazer de fora.
- Ela combina uma plataforma na BBC em horário nobre como Athena no programa Gladiators com um currículo desportivo e profissional de peso, o que cativa redes de colaboradores, ERGs e populações de recém-licenciados de uma forma que um orador com uma única vertente raramente consegue.

Destaques da biografia

- Campeã da Commonwealth em Powerlifting; primeira mulher sikh britânica a representar a Grã-Bretanha em campeonatos europeus e mundiais.
- Detentora do Recorde Mundial do Guinness, maior número de

DISPONÍVEL PARA

- Entretenimento
- Palestras

TEMAS DE PALESTRAS DE KARENJEET

- DEI (Diversidade, Equidade e Inclusão)
- Desempenho Máximo
- Experiência do Funcionário
- Liderança Inclusiva
- Motivação e Inspiração

IDIOMAS: Inglês

agachamentos com peso corporal por uma mulher num minuto (42 repetições, 2022).

- Contabilista Certificada pela ACA; seis anos na KPMG na área de auditoria antes de passar para as finanças de instituições de caridade.
- Participou no programa «Gladiators», relançado pela BBC One e transmitido na BBC One e no BBC iPlayer.
- Atleta Britânica do Ano de Powerlifting, 2023 e 2024.
- Oradora principal na Conferência Anual do ICAEW.

Biografia

O levantamento de peso é um dos desportos mais pequenos e com menor alcance demográfico na Grã-Bretanha. A primeira mulher sikh britânica a representar a Grã-Bretanha nos campeonatos europeus e mundiais é também medalhista de ouro da Commonwealth e detentora de um Recorde Mundial do Guinness. É essa combinação que Karenjeet Kaur Bains traz consigo.

O seu percurso até ao desporto de força de elite passou por, e não à margem de, uma carreira em serviços profissionais. Obteve o título de Contabilista Certificada ACA, passou seis anos na KPMG na área de auditoria e treinou para competições internacionais nas horas antes e depois do dia de trabalho. O recorde do Guinness (42 agachamentos com peso corporal num minuto, contra um equivalente masculino de 34) foi estabelecido em duas semanas de preparação, enquanto desempenhava uma função a tempo inteiro na área financeira de uma instituição de caridade. O seu relato sobre como os profissionais de alto desempenho realmente estruturam as suas vidas é fundamentado, não teórico.

Desde 2024 que tem aparecido como Athena na nova versão do programa Gladiators da BBC One, o que a colocou perante um público familiar sem atenuar a seriedade técnica do seu desporto. O ICAEW lista-a como oradora principal na sua Conferência Anual, e foi reconhecida como Atleta Britânica do Ano de Powerlifting em 2023 e 2024.

Para os líderes de RH, DEI e envolvimento dos colaboradores, o valor é específico. Ela fala sobre o que é necessário para que alguém visivelmente diferente permaneça, tenha um bom desempenho e seja visto dentro de instituições que anteriormente não a incluíam, e o que os empregadores, redes e gestores podem fazer de útil a esse respeito.

Principais temas das palestras

- Representação e identidade em ambientes de elite
- Desempenho sob pressão e recuperação de lesões
- Mulheres do sul da Ásia no desporto e na vida profissional
- Quebrar estereótipos culturais e de género
- Resiliência e a psicologia do alto desempenho
- Cultura inclusiva nos serviços profissionais

Ideal para

- Diretores de RH, responsáveis por DEI e patrocinadores de redes de colaboradores que planeiam o Mês do Património, o Dia Internacional da Mulher ou momentos culturais.
- Empresas de serviços profissionais que realizam sessões informativas para públicos de recém-licenciados, contabilistas qualificados e redes de mulheres.
- Eventos de liderança e de alto desempenho fora do local de trabalho

que procuram a voz de um atleta credenciado em vez de uma mensagem motivacional genérica.

Resultados para o público

- Uma visão realista do que a representação visível custa e produz dentro de uma instituição.
- Uma noção prática de como os profissionais de alto desempenho estruturam a preparação, a recuperação e o trabalho de rotina em torno de um pico de desempenho.
- Linguagem para ERGs e gestores sobre como apoiar os colaboradores que são os primeiros ou os únicos nas suas funções.
- Uma reformulação do conceito de «força», física e profissional, que o público pode utilizar nas suas próprias equipas.

Karenjeet Kaur Bains's Videos

