



## Karenjeet Kaur Bains

### KÄNDIS

Att hävda att man är representerad vid ett företagsmöte är lätt, men att verkligen känna sig representerad är svårare. Anställda som inte ser sig själva i ledarskapskedjan, i mötesrummet eller på bilderna där man uppmärksammar framgångar drar tyst slutsatsen att systemet inte är skapat för dem. Uppgiften för HR- och kulturchefer är att omvandla synliga skillnader till möjligheter, och dessa möjligheter till en ambition som organisationen faktiskt kan leva upp till.

Karenjeet Kaur Bains är mästare i styrkelyft inom Commonwealth, auktoriserad revisor (ACA) och stjärna i BBC:s program "Gladiators". Hon håller föreläsningar för organisationer om representation, identitet och prestation under press.

### Karenjeet Kaur Bains:s 2026 biografi

#### Varför organisationer anlitar Karenjeet Kaur Bains

- Hon innehar ett Guinness-världsrekord (42 knäböj med kroppsvikt på en minut, jämfört med motsvarande 34 för män) och ett guld i Commonwealth Games, vilket ger hennes uttalanden om press och förberedelser en tyngd som motivationsföreläsare utan tävlingsmeriter inte kan mäta sig med.
- Hon är den första brittiska sikh-kvinnan som representerat Storbritannien vid EM- och VM-mästerskapen i styrkelyft, vilket gör henne till en trovärdig röst när det gäller vad representation faktiskt kostar och ger inom en organisation.
- Hon är auktoriserad revisor (ACA) och har arbetat sex år med revision på KPMG, så hon talar till professionella tjänster och företagsmålgrupper på deras eget språk snarare än utifrån.
- Hon kombinerar en plattform i BBC:s bästa sändningstid som Athena i Gladiators med en seriös idrotts- och yrkeskarriär, vilket når ut till medarbetarnätverk, ERG:er och nytutexaminerade på ett sätt som en ensidig talare sällan gör.

#### Höjdpunkter i biografien

- Commonwealth-mästare i styrkelyft; den första brittiska sikh-kvinnan som representerat Storbritannien vid EM och VM.
- Guinness världsrekordhållare, flest kroppsviktssquats av en kvinna på en minut (42 repetitioner, 2022).
- ACA-auktoriserad revisor; sex år på KPMG inom revision innan hon gick över till välgörenhetsfinansiering.
- Athena i BBC One:s nystart av Gladiators, som sänds på BBC One och BBC iPlayer.

#### TILLGÄNGLIG FÖR

- Föreläsningar
- Underhållning

#### KARENJEET:S TALANDE TEMAN

- DEI (Mångfald, jämlikhet och inkludering)
- Inkluderande ledarskap
- Medarbetarupplevelse
- Motivation och inspiration
- Toppprestanda

#### SPRÅK: Engelska

- Årets brittiska styrkelyftare, 2023 och 2024.
- Listad som huvudtalare vid ICAEW:s årliga konferens.

## Biografi

Styrkelyft är en av de minsta och demografiskt sett mest begränsade sporterna i Storbritannien. Den första brittiska sikh-kvinnan som representerade Storbritannien vid EM och VM är också guldmedaljör i Commonwealth Games och innehavare av ett Guinness-världsrekord. Det är den kombinationen som Karenjeet Kaur Bains för med sig in i ett rum.

Hennes väg till elitstyrkesporten gick genom, inte runt, en karriär inom professionella tjänster. Hon blev auktoriserad revisor (ACA), arbetade sex år på KPMG med revision och tränade för internationella tävlingar på tiden före och efter arbetsdagen. Guinness-rekordet (42 knäböj med kroppsvikt på en minut, jämfört med 34 för män) sattes efter två veckors förberedelser samtidigt som hon hade ett heltidsjobb inom välgörenhetsfinansiering. Hennes beskrivning av hur högpresterande personer faktiskt strukturerar sina liv är grundad i verkligheten, inte teoretisk.

Sedan 2024 har hon medverkat som Athena i BBC Ones nystartade version av Gladiators, vilket har placerat henne framför en bred publik utan att förringa den tekniska allvarligheten i hennes sport. ICAEW listar henne som huvudtalare vid sin årliga konferens, och hon har utsetts till Årets brittiska styrkelyftare 2023 och 2024.

För ledare inom HR, DEI och medarbetarengagemang är värdet konkret. Hon talar om vad som krävs för att någon som är synligt annorlunda ska kunna stanna kvar, prestera och synas inom institutioner som tidigare inte inkluderade henne, och vad arbetsgivare, nätverk och chefer kan göra åt saken.

## Viktiga talarteman

- Representation och identitet i elitmiljöer
- Prestation under press och återhämtning efter skada
- Sydasiatiska kvinnor inom idrott och yrkesliv
- Att bryta kulturella och könsstereotyper
- Resiliens och psykologin bakom högprestation
- Inkluderande kultur inom professionella tjänster

## Perfekt för

- CHRO:er, DEI-ansvariga och sponsorer av medarbetarnätverk som planerar Heritage Month, Internationella kvinnodagen eller kulturella evenemang.
- Företag inom professionella tjänster som informerar målgrupper bestående av nytexaminerade, kvalificerade revisorer och kvinnliga nätverk.
- Lednings- och högpresterande offsite-möten som söker en auktoriserad idrottares röst istället för en generisk motiverande sådan.

## Resultat för målgruppen

- En realistisk bild av vad synlig representation kostar och ger inom en organisation.
- En praktisk förståelse för hur högpresterande personer strukturerar förberedelser, återhämtning och det rutinmässiga arbetet kring en

topp.

- Språk för ERG:er och chefer om hur man stöder medarbetare som är de första eller enda i sina roller.
- En omformulering av begreppet "styrka", både fysiskt och professionellt, som målgruppen kan använda i sina egna team.

## Karenjeet Kaur Bains's Videos

