



Magiczny  
Kraków

## WARSZTAT: Jak studiować z ADHD i nie zwariować?

2025-09-02

**Fundacja Edukacji Empatii Rozwoju „FEER”** oraz **Kobieta z ADHD** zapraszają mieszkanki i mieszkańców Krakowa - szczególnie studentki, studentów oraz wszystkie osoby zainteresowane tematem - na warsztat „Jak studiować z ADHD i nie zwariować?”. To spotkanie stworzone z myślą o osobach, które chcą lepiej radzić sobie z akademicką codziennością, odkryć strategie przyjazne neuroatypowym umysłom i zmniejszyć stres związany z nauką i organizacją obowiązków.

Rok akademicki zbliża się wielkimi krokami! Może narasta w Tobie obawa o to, jak poradysz sobie z obowiązkami akademickimi, które dla Ciebie jako osoby z ADHD są szczególnie przytłaczające? Może masz trudności ze zmotywowaniem się do nauki na bieżąco i ze zorganizowaniem swojego planu dnia i tygodnia?

Szkolenie dedykujemy właśnie Tobie – osobie studiującej z ADHD, która pomimo doświadczanych wyzwań chce jak najlepiej wykorzystywać swoje możliwości i znaleźć strategie, które pozwolą jej ograniczyć stres i jak najlepiej skoordynować swoje obowiązki.

W trakcie warsztatów „Jak studiować z ADHD i nie zwariować?”, dowiesz się **jak zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) wpływa na proces uczenia się**, poznasz **narzędzia przyjazne osobom neuroatypowym** – bo te standardowe mogą zupełnie się nie sprawdzać oraz **dowiesz się, gdzie możesz uzyskać pomoc**, po którą sięganie jest wyrazem ogromnej odwagi. Wydarzenie zawierać będzie nie tylko elementy teoretyczne, ale przede wszystkim **praktyczne**, które możesz od razu wdrażać w swoje życie!

**Warsztat odbędzie się w Centrum Obywatelskim - ul. Reymonta 20 w Krakowie  
Wtorek, 30 września godz. 18.00**

Prowadząca: **Alicja Bazan** – dziennikarka, aktywistka, szkoleniowczyni, studentka psychologii stosowanej i pedagogiki specjalnej na Uniwersytecie Jagiellońskim. Działa na rzecz grup zagrożonych wykluczeniem społecznym. Edukuje z zakresu języka włączającego oraz z zakresu niepełnosprawności i neuroróżnorodności. W mediach społecznościowych prowadzi profil [@kobieta\\_z\\_adhd](https://www.instagram.com/kobieta_z_adhd).

**Liczba miejsc ograniczona, więc zapisz się już dzisiaj! -**  
<https://app.evenea.pl/event/adhd-studia/>

Do zobaczenia!!!