



Magiczny
Kraków

WEBINAR: ADHD vs. relacje społeczne

2026-03-04

Fundacja Edukacji Empatii Rozwoju "FEER" oraz Alicja Bazan, znana jako "Kobieta z ADHD", zapraszają na ogólnopolski webinar poświęcony dynamice relacji międzyludzkich w kontekście neuroatypowości. Spotkanie odbędzie się 18 marca 2026 roku o godzinie 19:00.

Relacje społeczne to jeden z najbardziej złożonych obszarów w życiu osób z ADHD. Trudności z regulacją emocji, impulsywność oraz wyzwania w obszarze planowania często prowadzą do niezamierzonych nieporozumień. Celem wydarzenia jest analiza tych mechanizmów oraz dostarczenie praktycznych narzędzi wspierających budowanie zdrowych i trwałych więzi.

- **Data:** 18 marca 2026 (środa)
- **Godzina:** 19:00 – 20:00
- **Platforma:** ClickMeeting (online)
- **Charakter:** Wydarzenie otwarte, bezpłatne
- **Rejestracja:** Wymagana ze względu na limity platformy

Program

Podczas spotkania zostaną poruszone następujące zagadnienia:

- **Biologiczne uwarunkowania ADHD:** Jak specyfika pracy mózgu przekłada się na zachowania społeczne.
- **Dynamika relacji:** Wpływ deficytów uwagi i funkcji wykonawczych na życie partnerskie oraz przyjacielskie.
- **Komunikacja neuroatypowa:** Zarządzanie impulsywnością podczas dialogu.
- **Strategie wsparcia:** Rola psychoedukacji, farmakoterapii i profesjonalnych form pomocy.
- **Narzędziownik:** Praktyczne wzorce komunikatów ułatwiające porozumienie obu stron.

O prowadzącej

Alicja Bazan – studentka pedagogiki specjalnej na Uniwersytecie Jagiellońskim, dziennikarka i aktywistka. Członkini Zespołu ds. Przeciwdziałania Przemocy i Dyskryminacji w Samorządzie Studentów UJ oraz Stowarzyszenia Osób Dorosłych z ADHD – ATTENTIO. Prowadzi profil edukacyjny "**Kobieta z ADHD**", popularyzujący wiedzę o neuroróżnorodności i języku inkluzywnym.

Zasady uczestnictwa

Udział w webinarze jest bezpłatny. Wymagana jest wcześniejsza rezerwacja miejsca pod adresem:



**Magiczny
Kraków**

<https://s.feer.org.pl/relacjeadhd>

Ważne informacje:

- Osoby zarejestrowane otrzymają wiadomość z przypomnieniem na **6 godzin przed rozpoczęciem** spotkania.
- Dla wszystkich zapisanych osób przewidziano **dostęp do nagrania z webinaru**, który zostanie przesłany po zakończeniu wydarzenia.