



FEER: O sprytnym zarządzaniu sobą w ADHD

2026-04-02

Masz wrażenie, że czas znika, zanim zdążysz cokolwiek z nim zrobić? Lista zadań się nie kurczy, a Ty zostajesz z poczuciem winy zamiast satysfakcji. To nie kwestia słabej woli - to kwestia odpowiednich narzędzi.

Fundacja FEER serdecznie zaprasza na wyjątkowe spotkanie online, podczas którego odczarujemy trudności z organizacją czasu. Skupimy się na metodach, które realnie wspierają neuroroznorodny mózg, pomagając przestać walczyć ze sobą, a zacząć działać w zgodzie z własną energią.

Dlaczego warto do nas dołączyć?

W trakcie webinaru poznasz konkretne techniki i „haki”, które ułatwiają codzienne funkcjonowanie:

Techniki wspierające neuroroznorodny mózg: Poznasz body doubling i zasadę 2 minut, które pomagają skutecznie przełamać opór przed trudnymi zadaniami.

Haki na chaos: Praktyczne sposoby na porządkowanie codzienności – zarówno w domu, jak i w pracy.

Strategie zarządzania energią: Dowiesz się, jak planować działania, dzięki którym unikniesz przebodźcowania i wypalenia.

Informacje o spotkaniu:

Kiedy: 8 kwietnia 2025 r., godz. 19:00

Gdzie: Online – platforma ClickMeeting

Rejestracja: Zarejestruj się

tutaj: <https://fundacjafeer.clickmeeting.com/nie-musisz-robic-wszystkiego-idealnie-o-sprytnym-zarzadzaniu-soba-w-adhd/register> (link do spotkania otrzymasz automatycznie, od razu po zapisie).

Na życzenie uczestników wystawiamy certyfikat uczestnictwa w wersji elektronicznej (PDF).

O prowadzącej:

Alicja Bazan jest działaczką społeczną, dziennikarką i aktywistką. Angażuje się w liczne inicjatywy i organizacje pozarządowe. Edukuje z zakresu niepełnosprawności, neuroroznorodności i języka inkluzywnego. Studiuje psychologię oraz pedagogikę specjalną na Uniwersytecie Jagiellońskim. Prowadzi w mediach społecznościowych profil samorzeczniczy „Kobieta z ADHD”.