Magiczny Kraków

FEER - Mniej chaosu, więcej spokoju: Praktyczna sztuka organizacji dla dorosłych z ADHD

2026-08-07

Fundacja Edukacji Empatii Rozwoju „FEER" zaprasza na praktyczny webinar dla dorosłych z ADHD – Mniej chaosu, więcej spokoju: praktyczna sztuka organizacji.

Jeśli gubisz klucze, spóźniasz się mimo starań lub nie wiesz, od czego zacząć – to spotkanie jest właśnie dla Ciebie.

Kiedy? 18 sierpnia 2026, godz. 18:00–20:00
Gdzie? online

Co zyskasz?

- dowiesz się, skąd biorą się Twoje trudności z organizacją — i przestaniesz obwiniać się za to, że jesteś „nieogarnięty/a"
- poznasz konkretne, sprawdzone techniki, które możesz wdrożyć od razu następnego dnia
- zyskasz narzędzia do lepszego zarządzania czasem, priorytetami i obowiązkami
- dowiesz się, jak rozmawiać z bliskimi o swoich potrzebach — albo jak ich lepiej wspierać
- wyjdziesz z poczuciem, że zmiana jest możliwa i że masz od czego zacząć

Prowadząca

Webinar poprowadzi **Alicja Bazan** — dziennikarka, działaczka społeczna i samorzeczniczka z ADHD i z niepełnosprawnością wzroku. Prowadzi profil „Kobieta z ADHD" w mediach społecznościowych i edukuje z zakresu neuroróżnorodności, dostępności i języka inkluzywnego. Studiuje pedagogikę specjalną oraz psychologię stosowaną na Uniwersytecie Jagiellońskim.

Więcej informacji oraz rejestracja: feer.org.pl