

03.03.2026 · Webinary i szkolenia

ADHD vs. relacje społeczne - bezpłatny webinar

ADHD vs. relacje społeczne - bezpłatny webinar

Czy Twoje relacje przypominają czasem emocjonalny rollercoaster? „Znowu zapomniałaś”, „Przecież mówiłem to 5 minut temu”, „Czemu tak gwałtownie reagujesz?” – jeśli te zdania brzmią znajomo, to prawdopodobnie ADHD bierze czynny udział w Twoim życiu towarzyskim lub partnerskim.

Fundacja Edukacji Empatii Rozwoju "FEER" oraz **Alicja Bazan** zapraszają na spotkanie, podczas którego zostaną omówione mechanizmy neuroatypowości oraz sposoby budowania porozumienia w relacjach.

Informacje organizacyjne

- **Data:** 18 marca 2026 (środa)
 - **Godzina:** 19:00 – 20:00
 - **Miejsce:** Online (Platforma ClickMeeting)
 - **Wstęp:** Bezpłatny (wymagana rejestracja)
-

Co w programie?

Podczas intensywnej godziny skupimy się na konkretach:

- **Fundamenty ADHD** – co wynika z neuroatypowości, a co jest powszechnym mitem?

- **Relacje w praktyce** – wpływ trudności z organizacją i planowaniem na wspólne życie.
 - **Komunikacja** – wpływ impulsywności i problemów z uwagą na dialog z bliskimi.
 - **Regulacja emocji** – jak radzić sobie z intensywnością uczuć w relacji.
 - **Narzędziownik** – rola profesjonalnego wsparcia oraz lista konkretnych komunikatów pomocnych w rozmowie.
 - **Sesja Q&A** – odpowiedzi na pytania uczestników.
-

O prowadzącej

Alicja Bazan – twórczyni profilu "**Kobieta z ADHD**", studentka pedagogiki specjalnej na UJ, dziennikarka i aktywistka. Członkini Stowarzyszenia Osób Dorosłych z ADHD – ATTENTIO oraz Zespołu ds. Przeciwdziałania Przemocy i Dyskryminacji w Samorządzie Studentów UJ.

Jak dołączyć?

Wydarzenie jest otwarte, ale liczba miejsc na platformie jest ograniczona.

1. **Zarejestruj się** przez formularz: <https://s.feer.org.pl/relacjeadhd>
2. **Sprawdź skrzynkę e-mail** – otrzymasz unikalny link do pokoju webinarowego.
3. **Przypomnienie** – dokładnie 6 godzin przed spotkaniem otrzymasz wiadomość e-mail przypominającą o starcie.

Dla wszystkich osób zapisanych przewidziane jest nagranie z webinaru. Jeśli nie możesz uczestniczyć w spotkaniu na żywo, zarejestruj się, aby otrzymać dostęp do materiału wideo po zakończeniu wydarzenia.

Dlaczego warto wziąć udział?

Zrozumienie, że pewne zachowania wynikają ze specyfiki pracy mózgu, a nie ze złej woli, jest kluczem do zdrowszych relacji. Spotkanie pozwoli na zdobycie wiedzy ułatwiającej codzienną komunikację.

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