



Magiczny
Kraków

Jak studiować z ADHD i nie zwariować? - warsztat

2025-09-01

[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 poradzisz 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 - Reymonta 20, Kraków.

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](#).

Liczba miejsc jest ograniczona, więc zapisz się już dzisiaj!

- <https://app.evene.pl/event/adhd-studia/>

Do zobaczenia!!!