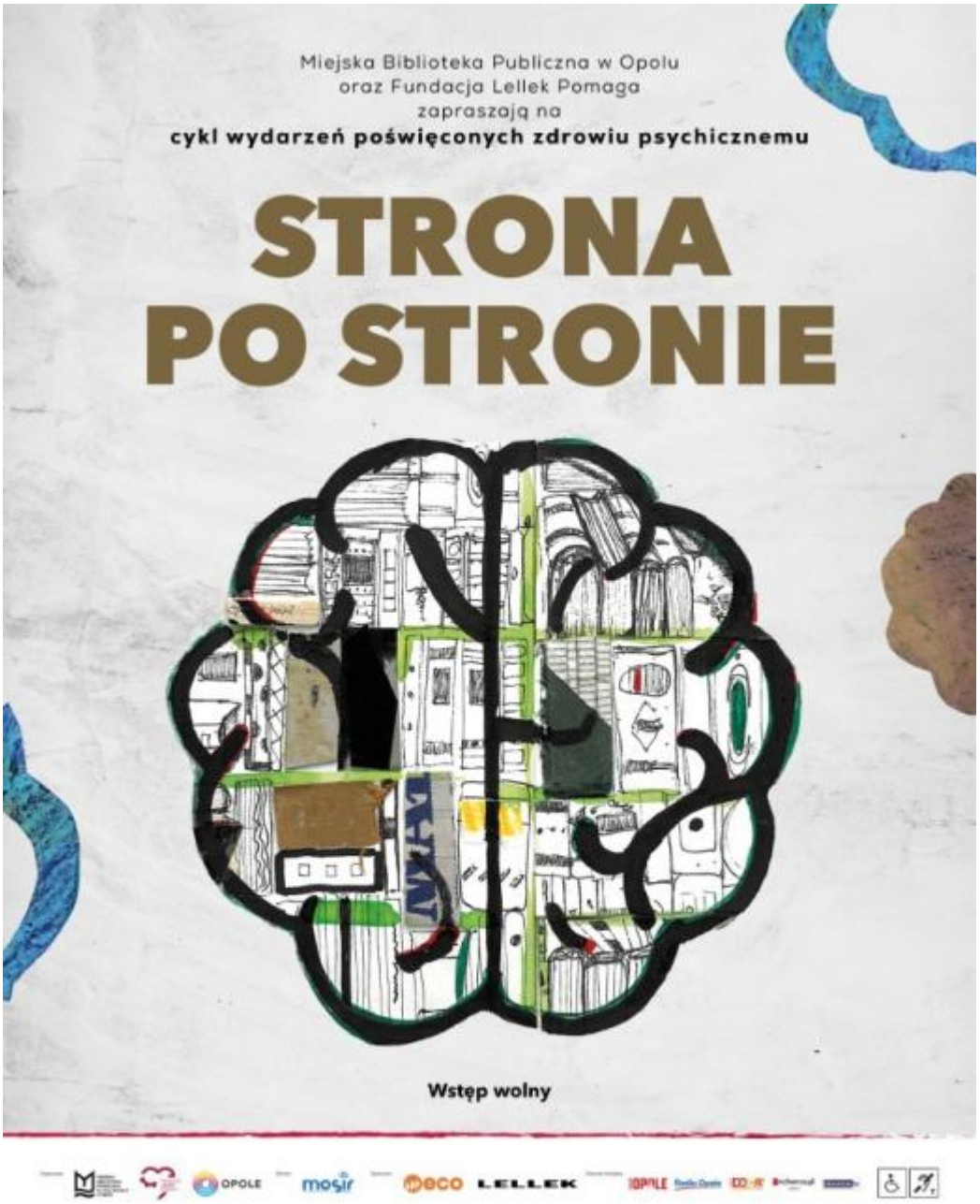
Życie z ADHD. Brakująca instrukcja obsługi – spotkanie z Olimpią Jenczek połączone z panelem dyskusyjnym z udziałem Kamili Bargieł, Joanny Piotrowskiej i Aleksandry Romańskiej w MBP



Spotkania / Warsztaty

29.09.2026
18:00

Wstęp wolny

29 września • 18:00 • sala konferencyjna MBP
Życie z ADHD. Brakująca instrukcja obsługi
spotkanie z Olimpią Jenczek połączone z panelem dyskusyjnym z udziałem Kamili Bargieł, Joanny Piotrowskiej i Aleksandry Romańskiej
prowadzenie: Inez Pomorska-Jarząb

Ta książka to brakująca instrukcja obsługi dla dorosłych z ADHD – tych, którzy dopiero zastanawiają się nad diagnozą, oraz tych, którzy już wiedzą, ale wciąż szukają sposobów, by lepiej zrozumieć siebie. ADHD to zaburzenie neurorozwojowe, które ma wiele twarzy, dlatego autorka oddaje głos także innym osobom neuroodmiennym oraz ekspertom: psychiatrom, psychologom, seksuologom, dietetykom czy np. trenerom uważności.

Olimpia Jenczek – Prezeska Fundacji Mamy Podobnie, samorzeczniczka ADHD, trenerka, podcasterka i organizatorka bezpłatnych spotkań psychoedukacyjnych „Korki z neuroróżnorodności” dla dorosłych. Przez kilka lat organizowała strefę zdrowia psychicznego na Slot Art Festiwalu.

Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu neuroróżnorodności dla firm i organizacji, szkoliła m.in. pracowników Benefit Systems, Brain Embassy, Tauron, czy Generali. Współautorka raportu „Neurokomfort w pracy i rekrutacji, czyli przed jakimi wyzwaniami stajemy jako neuroróżnorodni w świecie pełnym bodźców?” przygotowanego z Pracuj.pl, nagrodzonego Brązowym Spinaczem w konkursie Złote Spinacze.

Kamila Bargieł – z wykształcenia menadżerka kultury, z zamiłowania content kreatorka. Zawodowo łączy storytelling, social media i fotografię. Prywatnie pisze teksty i nieustannie nawiguje między 17 rozpoczętymi pomysłami na raz. Ma żonę, psa i wielkie marzenie, by pomagać ludziom lepiej zrozumieć ADHD.

Joanna Piotrowska – dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka, twórczyni Nibloo, pierwszej w Polsce aplikacji psychodietetycznej dla kobiet oraz podcastu „jak czu_jemy”. Specjalizuje się w zaburzeniach odżywiania, kompulsywnym objadaniu, jedzeniu emocjonalnym oraz trudnościach z jedzeniem przy ADHD. W swojej pracy pomaga kobietom wychodzić z błędnego koła diet, odzyskiwać zaufanie do sygnałów ciała i budować spokojniejszą relację z jedzeniem bez diet i liczenia kalorii.

Aleksandra Romańska – z zawodu specjalistka ds. komunikacji, na co dzień koordynatorka projektów, która ciągle szuka swojej drogi. Po godzinach kocha włóczyć się po świecie, prowadzić ogródek i angażować w działania wolontariackie. Z diagnozą ADHD od 3 lat.

Tagi
Strona po stronie