

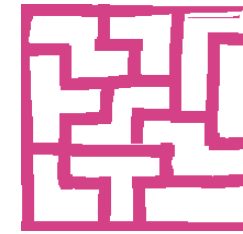
PLANNING/PRIORITERING

De vaardigheid om een plan te bedenken om een doel te bereiken (wat, wanneer, hoe).



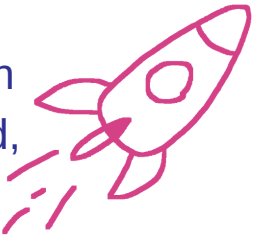
ORGANISATIE

De vaardigheid om dingen volgens een bepaald systeem te arrangeren of te ordenen.



TAAKINITIATIE

De vaardigheid om zonder dralen met projecten te beginnen, op tijd, op efficiënte wijze.

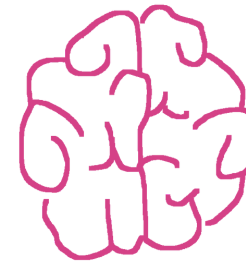


VOLGEHOUDEN AANDACHT

De vaardigheid om aandacht bewust te **richten**, **verdelen** en **volhouden**, ondanks omstandigheid.

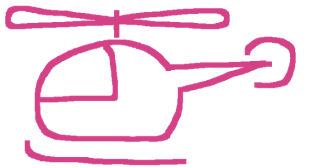


11 EXECUTIEVE FUNCTIES



METACOGNITIE

De vaardigheid om te denken over wat je doet; **zelfmonitoring**, beoordelen hoe dat gaat; **zelfevaluatie** en gedrag bijstellen indien nodig.



DOELGERICHT GEDRAG

De vaardigheid om een doel te formuleren en te realiseren. Daarbij niet afgeleid of afgeschrikt worden door andere behoeften of belangen.



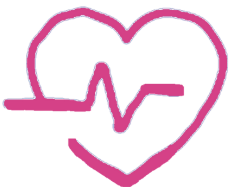
FLEXIBILITEIT

De vaardigheid om plannen te herzien bij tegenslagen of nieuwe informatie. Makkelijk kunnen schakelen tussen situaties/ oplossingen.



EMOTIEREGULATIE

Het vermogen om emoties te reguleren om doelen te realiseren, taken te voltooien of gedrag te controleren.



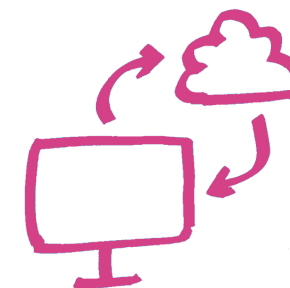
TIMEMANAGEMENT

De vaardigheid om in te schatten hoeveel tijd je hebt, hoe je die kunt indelen en hoe je je aan tijdslimieten en deadlines kunt houden.



WERKGEHEUGEN

De vaardigheid om informatie in het geheugen te **selecteren**, **tijdelijk vasthouden** en er tijdens de uitvoering van complexe taken 'mee te werken' (vb. rekensom).



REACTIE-INHIBITIE

De vaardigheid om je gedrag uit te stellen, afremmen of stoppen. Eerst denken, dan doen.

