

leren leren

s c h i e d a m

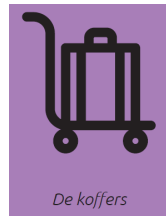
Executieve Functies



Het reisschema

Plannen

De vaardigheid om een plan te bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien.



De koffers

Organiseren

De vaardigheid om je materialen op orde te hebben of dingen volgens een bepaald systeem te arrangeren of te ordenen.

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.



Het vliegtijdenbord

Taakinitiatie

De vaardigheid om zonder dralen aan een taak te beginnen, ook als je de taak niet leuk vindt.



De startbaan



Het navigatiesysteem

Werkgeheugen

De vaardigheid om informatie in het geheugen vast te houden tijdens de uitvoering van complexe taken.



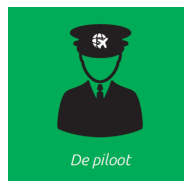
De straalmotor

Doelgericht doorzettingsvermogen

De vaardigheid om doelen te kunnen formuleren en deze binnen een gestelde tijd kunnen behalen.

Volgehouden aandacht

De vaardigheid om de aandacht erbij te houden, ondanks afleidingen, vermoeidheid of verveling.



De piloot

Reactie inhibitie

De vaardigheid om na te denken voor je iets doet.



De veiligheidscontrole



De snelheidsmeter

Emotieregulatie

De vaardigheid om emoties te kunnen reguleren om doelen te bereiken, taken af te maken en gedrag aan te passen.



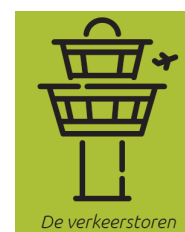
De stewardess

Flexibiliteit

De vaardigheid om je aan te passen aan nieuwe situaties en om te gaan met verandering.

Metacognitie

De vaardigheid om een stapje terug te doen om je eigen handelen en de situatie te overzien.



De verkeerstoren