

# Mijn Doelen

Naam.....

Datum.....

Kleur de smiley die bij jou past.

## **Doelgericht doorzettingsvermogen**

Ik heb ondersteuning van anderen nodig om mijn doel te bereiken.



## **Timemanagement**

Timemanagement helpt mij om meer tijd vrij te maken voor niet-schoole activiteiten.



## **Plannen**

Als ik een grote opdracht te doen heb, deel ik hem op in kleinere taken.



## **Organisatie**

Ik weet hoe thuis een vaste werkplek mij kan helpen bij het georganiseerd blijven.



## **Werkgeheugen**

Ik weet een goede strategie om woorden voor een toets te leren en pas deze strategie ook toe.



## **Metacognitie**

Ik ken strategieën die ik na het maken van een toets toe moet passen om te controleren of ik goede antwoorden heb gegeven.



## **Emotieregulatie**

Ik weet wat ik moet doen om mezelf onder controle te houden.



## **Reactie-inhibitie**

Ik kan goed op mijn beurt wachten.



## **Taakinisatie**

Ik kan vertellen hoe een takenlijst mij kan helpen bij het starten en afronden van een opdracht.



## **Flexibiliteit**

Ik raak niet van slag als zaken anders gaan dan gepland.



## **Volgehouden aandacht**

Ik weet hoe ik minstens een half uur gefocust kan blijven om mijn taak af te maken.



Hier ga ik aan werken.....

Omdat.....

.....