Executieve Functies



De veiligheidscontrole

REACTIE-INHIBITIE
Het vermogen om na te denken voor je iets doet of zegt.



De snelheidsmeter

EMOTIEREGULATIE
Het vermogen om emoties te kunnen reguleren om doelen te bereiken, taken af te maken en gedrag aan te passen.



De startbaan

TAAKINITIATIE
Het vermogen om zonder dralen aan een taak te beginnen, ook als je de taak niet leuk vindt.



De piloot

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



De stewardess

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



De straalmotor

DOELGERICHT DOORZETTINGSVERMOGEN
Het vermogen om doelen te kunnen formuleren en deze binnen een gestelde tijd kunnen behalen.



Het navigatiesysteem

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



Het reisschema

PLANNEN
Het vermogen om een plan te bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien.



De koffers

ORGANISATIE
Het vermogen om je materialen op orde te hebben of dingen volgens een bepaald systeem te arrangeren of te ordenen.



Het vliegtijdenbord

TIMEMANAGEMENT
Het vermogen om in te schatten hoeveel tijd je hebt, hoe je die kunt indelen en hoe je je aan tijdslimieten en deadlines kunt houden.



De verkeerstoren

METACOGNITIE
Het vermogen om een stapje terug te doen om je eigen handelen en de situatie te overzien.

© Leren Leren Nederland