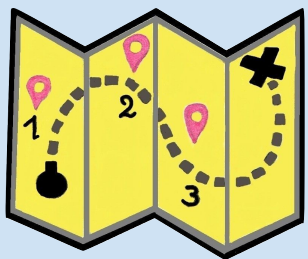


DE EXECUTIEVE FUNCTIES INFOGRAPHIC

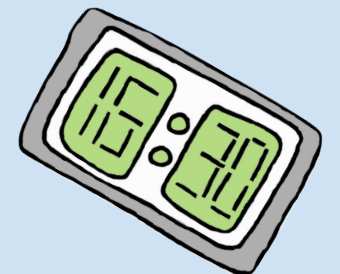
© de autometafoor - Ans Ramaut @ unIQue-Talentbegeleiding

Organisatie: Het vermogen om dingen volgens een bepaald systeem te arrangeren of te ordenen.



Planning/prioritering: De vaardigheid om een plan te bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien. Hierbij moet je ook in staat zijn beslissingen te nemen over wat belangrijk en wat niet belangrijk is.

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.



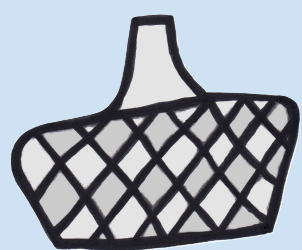
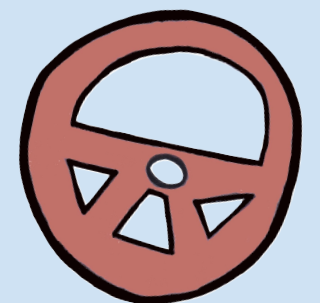
Werkgeheugen: Het vermogen om informatie in het geheugen vast te houden tijdens de uitvoering van complexe taken.

Taakinitiatie: Het vermogen om zonder dralen met projecten te beginnen, op tijd, op efficiënte wijze.



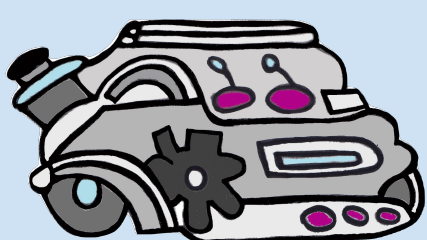
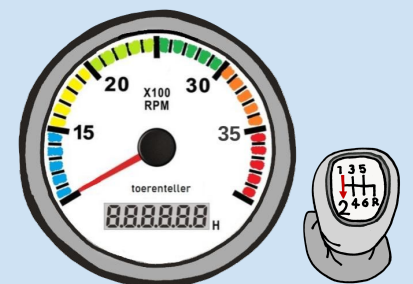
Metacognitie: Het vermogen om een stapje terug te doen om jezelf en de situatie te overzien, om te bekijken hoe je een probleem aanpakt; het gaat daarbij om zelfmonitoring en zelfevaluatie.

Cognitieve Flexibiliteit: De vaardigheid om plannen te herzien als zich belemmeringen of tegenslagen voordoen, zich nieuwe informatie aandient of er fouten gemaakt worden; verschillende oplossingsstrategieën kunnen toepassen.



Reactie (of respons)-inhibitie: Impulsbeheersing, het vermogen om na te denken voor je iets doet of zegt en te stoppen met gedrag wat niet handig is.

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



Volgehouden aandacht: Het vermogen om de aandacht erbij te houden, ondanks afleidingen, vermoeidheid of verveling.

Doelgericht doorzettingsvermogen: Het vermogen om een doel te formuleren, dat te realiseren en daarbij niet afgeleid of afgeschrikt te worden door andere behoeften of tegengestelde belangen.

