

Toelichting executieve functies

Reactie-inhibitie

Nadenken voor je iets doet, rustig reageren.

(Werk)geheugen

Informatie in het geheugen vasthouden tijdens de uitvoering van complexe taken, omgaan met de beperkingen van je geheugen.

Emotieregulatie

Emoties reguleren als ze in de weg zitten van wat je wilt bereiken, emoties inzetten als het helpt om doelen te realiseren of taken te voltooien.

Volgehouden aandacht

De aandacht erbij houden, weten om te gaan met afleiding, vermoeidheid en verveling.

Taakinitiatie

Zonder dralen met projecten beginnen, wanneer het handig en efficiënt is.

Planning/prioritering

Een plan bedenken om een doel te bereiken of een taak te voltooien, beslissingen nemen over wat meer en minder belangrijk is.

Organisatie

Dingen ordenen of indelen volgens een bepaald systeem, zorgen dat benodigdheden beschikbaar zijn.

Timemanagement

Inschatten hoeveel tijd je hebt, je werk (en rust) kunnen indelen en omgaan met tijdslimieten en deadlines.

Doelgericht gedrag

Een doel voor ogen houden, voor langere perioden aan de realisatie werken. Niet afgeleid of afgeschrikt worden door andere behoeften of tegengestelde belangen.

Flexibiliteit

Plannen herzien bij belemmeringen of tegenslagen, nieuwe informatie gebruiken, fouten herstellen. Het gaat om aanpassing aan veranderende omstandigheden.

Metacognitie

Een stapje terugdoen om jezelf en de situatie te overzien, om te bekijken hoe je een probleem aanpakt. Het gaat daarbij om zelfmonitoring en zelfevaluatie.