

## 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 te 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 tijdslijmieten 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 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.