

Traineren**OF****Ondersteunen?**

Figuur 10: The secrets to practicing- Michelle Mazur 2017



Figuur 11: Zitschade is compenseren-Optimaal werkbeheer 2017

Door training je zwakke functie verbeteren.

Door het inzetten van je sterke functies, je zwakke functies ondersteunen.

Voorbeeld

Het verbeteren van je concentratie door steeds iets langer te leren.

Train steeds 1 functie, minimaal 30 dagen.

Voorbeeld

Je werkgeheugen ondersteunen door gebruik te maken van je probleemoplossend vermogen; brainstorm wat jou kan helpen; post it's, een alarm op je telefoon, to do lijstjes of iemand betalen om je uit bed te bellen.

<https://twitter.com/FreelanceAbroad>

Volg dan de aanwijzingen bij de tabs 'Train je executieve functies'.

Volg de aanwijzing bij de tab; Ondersteun je executieve functies