

### **In deze tab kun je vijf executieve functies vinden**

- 1. Aandacht en concentratie**
- 2. Werkgeheugen**
- 3. Cognitieve flexibiliteit**
- 4. Plannen**
- 5. Taakinitiatie (uitstelgedrag)**

*De training zal stapsgewijs aangevuld worden met respons-inhibitie, organiseren, metacognitie, emotieregulatie en doelgericht gedrag.*

### **Hoe kun je je executieve functies beoordelen?**

- 1) Vraag iemand anders of hij de vragen met jou wil bespreken. Reflecteer na de vragen op de sterkte van je functie en bepaal of je deze functie wilt verbeteren.
- 2) Geef jezelf rapportcijfers voor elke vraag. Bepaal aan het einde van de lijst vragen of je aan de functie wilt gaan werken.

Geef aan waar je nu staat en welke verandering je over een maand wilt zien. Geef ook aan hoe je dit gaat doen.

Op internet kun je gratis diverse tests/checklist vinden, deze zijn niet evidence based en meestal voor kinderen. Een voorbeeld (nog wel even downloaden) kun je vinden op

[https://www.additudemag.com/download/executive-function-worksheet/?src=embed\\_link](https://www.additudemag.com/download/executive-function-worksheet/?src=embed_link)