Observatielijst executieve vaardigheden

Geef voor jezelf aan op een schaal van 1 t/m 10 voor hoe de uitspraak bij je past.

10 is past helemaal

1 is past helemaal niet

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uitspraak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Ik voel me onzeker bij een beurt of het maken van huiswerk. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik begin ergens aan en maak het af. Ook als het tegen zit. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kan goed met anderen samen aan iets werken. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik heb een goed leesbaar handschrift.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik durf zelf naar een leraar stappen en met hem in gesprek gaan, als ik het niet met hem eens ben. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik help andere mensen, als ze dat nodig hebben. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik weet in welke volgorde en wanneer ik mijn werk moet doen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik stel mijn huiswerk niet uit, maar begin er meteen aan. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kan me in een drukke omgeving en eigenlijk overal wel goed concentreren op mijn werk. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik weet welke afspraken ik heb en houdt mij daar ook aan. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik ben aardig voor mensen, ook als ze niet tot mijn vriendenkring behoren. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kan nare opmerkingen naar mij toe snel vergeten.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kan goed plannen. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik ben bang om fouten te maken. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik ben **te** perfectionistisch |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Als je op een van de uitspraken met een drie, vier of zelfs vijf hebt gescoord, kan dit voor jou een ontwikkeldoel zijn.

Kies nu twee ontwikkeldoelen, waaraan je de komende tijd wil werken.

Mijn eerste ontwikkeldoel is …………………………………………………………………………………………………………………

Mijn tweede ontwikkeldoel is

………………………………………………………………………………………………………………………..

Hoe ga je aan dit ontwikkeldoel werken?

…………………………………………………………………………………………………………………………………….

Wie heb je daarbij nodig?

………………………………………………………………………………………………………………………………………..