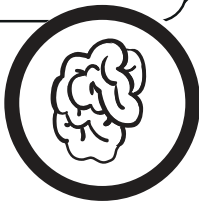


Onthoud- & Doekracht

werkgeheugen

Deze kracht helpt ons bij het tegelijkertijd onthouden en doen, en bij het denken.

○○○○○



Stopkracht

responsinhibitie

Stopkracht helpt ons te stoppen. Het leert ons onszelf in te houden zodat we toekomen aan ons werk.

○○○○○

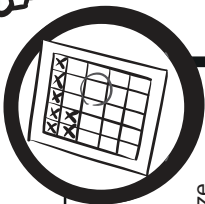


Plan- & Regelkracht

planning en organisatie

Deze kracht leert ons een plannetje te maken en al onze spulletjes van tevoren te regelen.

○○○○○

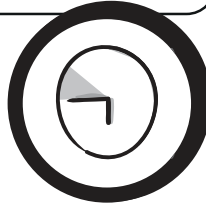


Tijdkracht

timemanagement

Deze kracht leert ons op de tijd te letten en dingen op tijd af te krijgen. Wanneer is het belangrijk dat je op tijd klaar bent?

○○○○○



Buigkracht

flexibiliteit

Buigkracht helpt ons om buigzaam te zijn als dingen opeens anders gaan dan je dacht of als iets niet lukt.

○○○○○



Gevoelskracht

emotieregulatie

Gevoelskracht leert ons om te gaan met ons gevoel. Je kunt je blij, boos, bedroefd (verdrietig) of bang voelen.

○○○○○



Aandachtkracht

volgehouden aandacht

Aandachtkracht leert ons er met onze aandacht bij te zijn. We letten op ons eigen werk en niet op andere dingen.

○○○○○



Doorzetkracht

doelgericht doorzettingsvermogen
Doorzetkracht leert ons doorzetten. Niet opgeven als iets moeilijk wordt. Stapje voor stapje gaat het beter.

○○○○○



Startkracht

taakiniciatie

Startkracht helpt je goed te starten met je taakje, werkje of spel. Geen getreuzel, maar klaar voor de start...af!

○○○○○



Spiegelkracht

metacognitie

Spiegelkracht leert ons naar onszelf kijken. Niet naar hoe we eruitzien, maar naar hoe we dingen doen.

○○○○○

