

### Onthoud- & Doekracht

*werkgeheugen*

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

○○○○○

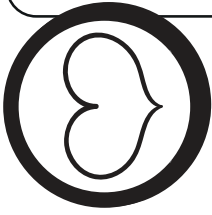


### Gevoelskracht

*emotieregulatie*

Gevoelskracht leert ons om te gaan met ons gevoel. We kunnen ons blij, boos, bedroefd (verdrietig) of bang voelen.

○○○○○



### Stopkracht

*responsinhibitie*

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

○○○○○



### Aandachtkracht

*volgehouden aandacht*

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

○○○○○

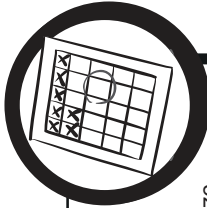


### Plan- & Regelkracht

*planning en organisatie*

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

○○○○○



### Doorzetkracht

*doelgericht doorzettingsvermogen*

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

○○○○○

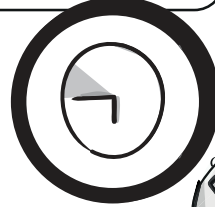


### Tijdkracht

*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?

○○○○○

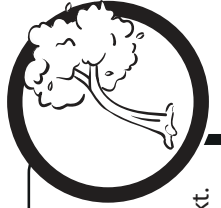


### Buigkracht

*flexibiliteit*

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

○○○○○



### Startkracht

*taakiniciatie*

Startkracht helpt ons goed te starten met een taak, 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.

○○○○○

