



Net zo
belangrijk voor
succes op school
als intelligentie

Werken met executieve vaardigheden

SLO • nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling

Hoe werkt het bij jou?

Heb jij weleens een feestje georganiseerd? Of heb je een keer een groot werkstuk gemaakt voor school? In deze situaties gebruik je je executieve functies: de uitvoerende functies van je hersenen. Dat doe je op school, maar ook daarbuiten. Je gebruikt ze elke dag, vaak zonder dat je je er bewust van bent.

Dit boekje helpt je bij het nadenken hierover. Wat maakt dat je de dingen doet zoals je ze doet en wat wil je anders doen in de toekomst. Dat is bij iedereen anders. Weet wel dat jij jezelf het beste kent.

Ontdek hoe het bij jou werkt via deze stappen:

1. Selecteer de vaardigheid waar je aan wilt werken.
2. Selecteer het antwoord dat je graag wilt ontwikkelen.
3. Ontdek met de checkvragen waar het bij jou precies om gaat. Dit kan per situatie verschillen.
4. Deel je verhaal met je groepje. Je zult merken dat anderen soms andere keuzes maken.
5. Ontdek welke strategieën die anderen inzetten jou verder kunnen brengen. Je bepaalt natuurlijk zelf wat ook voor jou zou kunnen werken en wat niet.



Het inzetten van executieve vaardigheden verschilt per situatie. In het ene geval kun je bijvoorbeeld wel rustig blijven, maar in het andere geval lukt het je niet.

Alle executieve vaardigheden lopen soms een beetje in elkaar over. Net zoals bij schilderen. Dan combineer je ook weleens verschillende kleuren.

Jij kent jezelf het beste!

Start hier

Met welke executieve functie ga je aan de slag?

1. Flexibiliteit
2. Taakinitiatie
3. Doelgericht gedrag
4. Volgehouden aandacht
5. Emotieregulatie
6. Reactie-inhibitie
7. Metacognitie
8. (Werk)geheugen
9. Time management
10. Organisatie
11. Planning/prioritering

Flexibiliteit

Welk antwoord zou jij willen geven, maar lukt nu nog niet?
Kies een van de antwoorden.

Ga je goed om met veranderende omstandigheden?

Ja, ik ...

- 1.** pas me aan als er iets verandert (*check 1*).
- 2.** pas me aan de ander aan, zonder mezelf tekort te doen (*check 2*).
- 3.** schakel makkelijk tussen verschillende activiteiten (*check 3*).



Taakinisatie

Welk antwoord zou jij willen geven, maar lukt nu nog niet?
Kies een van de antwoorden.

Begin je - zodra het kan en past - aan je werk?

Ja, ik ...

- 1.** voorkom dat mijn (school)werk zich opstapelt (*check 4*).
- 2.** bewaar andere (ook leuke) dingen voor later (*check 5*).
- 3.** zet mezelf ertoe aan het werk te gaan (*check 6*).



Doelgericht gedrag

Welk antwoord zou jij willen geven, maar lukt nu nog niet?
Kies een van de antwoorden.

Ga je door tot je je doel hebt bereikt?

Ja, ik ...

- 1.** zorg ervoor dat ik aan het werk blijf (*check 7*).
- 2.** wil een resultaat halen waar ik tevreden over ben (*check 8*).
- 3.** bepaal mijn eigen doel en aanpak als de opdracht open is (*check 9*).



Volgehouden aandacht

Welk antwoord zou jij willen geven, maar lukt nu nog niet?
Kies een van de antwoorden.

Houd je je aandacht er goed bij?

Ja, ik ...

- 1.** houd mijn aandacht bij mijn werk (*check 10*).
- 2.** maak mijn werk af (*check 11*).



Emotieregulatie

Welk antwoord zou jij willen geven, maar lukt nu nog niet?
Kies een van de antwoorden.

Zet je je gevoelens positief in?

Ja, ik ...

- 1.** blijf rustig in gespannen situaties, zoals ruzies of een belangrijke toets (*check 12*).
- 2.** blijf rustig als iets anders gaat dan verwacht (*check 13*).
- 3.** spreek mijn gevoelens uit als dat nodig is (*check 14*).



Reactie inhibitie

Welk antwoord zou jij willen geven, maar lukt nu nog niet?
Kies een van de antwoorden.

Stel je de behoefte om te reageren of iets te doen uit?

Ja, ik ...

- 1.** denk na of wacht even af voor ik iets zeg of doe (*check 15*).
- 2.** denk na over de gevolgen van wat ik zeg of doe (*check 16*).
- 3.** wacht rustig tot het moment dat iets kan of mag (*check 17*).



Metacognitie

Welk antwoord zou jij willen geven, maar lukt nu nog niet?
Kies een van de antwoorden.

Denk je na over hoe je iets leert of maakt?

Ja, ik ...

- 1.** weet hoe ik het beste leer (*check 18*).
- 2.** zoek bronnen of hulp als ik ergens niet uitkom (*check 19*).
- 3.** bekijk mijn werk en mijn aanpak om van te leren (*check 20*).



(Werk)geheugen

Welk antwoord zou jij willen geven, maar lukt nu nog niet?
Kies een van de antwoorden.

Onthoud je informatie en vind je het terug wanneer je het nodig hebt?

Ja, ik ...

- 1.** onthoud wat ik heb afgesproken (*check 21*).
- 2.** onthoud wat ik nog moet doen (*check 22*).
- 3.** onthoud bij een grote opdracht de informatie die ik nodig heb (*check 23*).



Timemanagement

Welk antwoord zou jij willen geven, maar lukt nu nog niet?
Kies een van de antwoorden.

Besteed je je tijd goed?

Ja, ik ...

- 1.** schat realistisch in hoe lang iets duurt (*check 24*).
- 2.** neem de tijd voor wat ik moet doen (*check 25*).
- 3.** verdeel mijn tijd goed over wat ik moet doen (*check 26*).



Organisatie

Welk antwoord zou jij willen geven, maar lukt nu nog niet?
Kies een van de antwoorden.

Organiseer je jouw (school)werk goed?

Ja, ik ...

1. richt mijn werkplek zo in dat ik goed kan werken en leren (*check 27*).
2. zorg ervoor dat ik de benodigde spullen bij de hand heb (*check 28*).
3. orden belangrijke informatie (*check 29*).



Plannen/prioritering

Welk antwoord zou jij willen geven, maar lukt nu nog niet?
Kies een van de antwoorden.

Heb je overzicht en breng je structuur aan?

Ja, ik ...

- 1.** zorg voor overzicht als er veel te doen is (*check 30*).
- 2.** weet wat ik als eerste ga doen als ik druk ben (*check 31*).
- 3.** zorg voor structuur bij een grote opdracht die lang duurt (*check 32*).



A circular graphic with a white center containing the text "Check!". The center is a white circle with the word "Check!" written in a bold, teal, sans-serif font. Surrounding this central circle is a ring composed of ten triangular segments of various colors, arranged in a clockwise direction starting from the top: dark red, bright red, orange, yellow, green, light blue, medium blue, purple, dark purple, and dark red. The segments are separated by thin white lines.

Check!

Flexibiliteit

Ontdek hoe het bij jou werkt en vertel je verhaal.

Check 1 - pas je aan als er iets verandert.

- a. Kom je in beweging als iets niet werkt of anders gaat dan verwacht?
- b. Zoek je een oplossing als iets anders gaat dan verwacht?
- c. Overleg je met anderen als iets anders gaat dan verwacht?
- d. Ga je iets op een andere manier doen als iets niet werkt?
- e. Vraag je anderen om met je mee te denken als iets niet werkt?
- f. ...

Check 2 - pas je aan de ander aan, zonder jezelf tekort te doen.

- a. Houd je rekening met de ander?
- b. Leef je je in een ander in?
- c. Overleg je als jullie plannen verschillen?
- d. Luister je genoeg naar de ander en zij naar jou?
- e. Neem je de ander serieus en zij jou?
- f. ...

Check 3 - schakel tussen verschillende activiteiten.

- a. Beantwoord je vragen van anderen, als je zelf druk bent?
- b. Als je niet verder kunt, neem je dan een pauze of doe je iets anders?
- c. Pak je je werk snel weer op na een onderbreking?
- d. ...

Taakinisatie

Ontdek hoe het bij jou werkt en vertel je verhaal.

Check 4 - voorkom dat je (school)werk zich opstapelt.

- a. Doe je als eerste je (huis)werk, zodat het zich niet opstapelt?
- b. Laat je iets dat tussendoor komt even liggen, waardoor de hoeveelheid (huis)werk niet groeit?
- c. Als je weet dat je geen tijd hebt de volgende dag, maak je dan vast wat (huis)werk vooruit?
- d. Geef je het aan als het huiswerk echt teveel is?
- e. ...

Check 5 - bewaar andere (ook leuke) dingen voor later.

- a. Kies je eerst voor je schoolwerk en geniet je dan van je vrije tijd of andersom?
- b. Laat je je overhalen door anderen om andere dingen te doen dan wat jij in jouw agenda hebt staan?
- c. ...

Check 6 – zet jezelf ertoe om aan het werk te gaan.

- a. Hoe voorkom je dat je niet op het laatste moment aan het werk gaat?
- b. Als je geen zin hebt, weet je dan hoe je jezelf kunt motiveren?
- c. Als iets niet lukt of moeilijk is, vraag je dan om hulp zodat je verder kunt?

Doelgericht gedrag

Ontdek hoe het bij jou werkt en vertel je verhaal.

Check 7 – weet hoe je je doel kunt bereiken.

- a. Vraag je anderen of je goed bezig bent?
- b. Vraag je anderen om tips en hulp?
- c. Betrek je anderen erbij om met je mee te denken?
- d. Kijk je naar je eigen werk of het ook anders en beter kan?
- e. ...

Check 8 – zorg voor een resultaat waar je tevreden over bent.

- a. Stel je eisen die bij jou passen?
- b. Stel je eisen die bij de opdracht passen?
- c. Heb je realistische verwachtingen?
- d. ...

Check 9 - bepaal je eigen doel en aanpak als dat open is.

- a. Bedenk je zelf wat je gaat doen als de taak open is of vraag je iemand om met je mee te denken?
- b. Weet je welke stappen je gaat zetten als een opdracht open is of kijk je naar de aanpak van een ander?
- c. Betrek je anderen erbij als je vastloopt?
- d. ...

Volgehouden aandacht

Ontdek hoe het bij jou werkt en vertel je verhaal.

Check 10 – houd je aandacht bij je werk.

- a. Hoe zorg je ervoor dat je je niet af laat leiden door iets of iemand?
- b. Raak je afgeleid omdat de taak niet uitdagend of zinvol is?
- c. Houd je je aandacht er ook bij als iets te moeilijk of te makkelijk is?
- d. Neem je voldoende pauzes als je veel moet doen?
- e. Zorg je ervoor dat je voldoende slaapt?

Check 11 – ga door tot je werk af is.

- a. Zie je wat jouw (school)werk bijdraagt aan wat je wilt bereiken?
- b. Zie je wat je van bepaalde opdrachten leert?
- c. Vind je je (school)werk belangrijker dan andere dingen?
- d. Kun je zelf iets inbrengen in het werk dat je doet?
- e. ...

Emotieregulatie

Ontdek hoe het bij jou werkt en vertel je verhaal.

Check 12 - blijf rustig in gespannen situaties.

- a. Als je toetsen maken spannend vindt, hoe blijf je dan rustig zodat je goed na kunt blijven nadenken?
- b. Als een situatie lastig is, ga je die dan uit de weg of ga je het aan?
- c. Sluit je je af als de sfeer ruzieachtig is?
- d. Als je snel boos of verdrietig wordt, bespreek je dan met iemand hoe je ermee om kunt gaan?
- e. ...

Check 13 – denk na als iets anders gaat dan verwacht.

- a. Stop je even om na te denken als dingen anders gaan dan verwacht?
- b. Bekijk je hoe het komt als dingen anders gaan dan verwacht?
- c. Als iets niet wil lukken, ga je het dan anders doen?
- d. Houd je je doel voor ogen als iets anders loopt dan verwacht?
- e. ...

Check 14 - breng als het nodig is je gevoelens onder woorden.

- a. Lukt het je te verwoorden wat je voelt als de situatie erom vraagt?
- b. Herken je bij jezelf wat je voelt?
- c. Vertel je anderen, als het vertrouwd en veilig is, wat je voelt?
- d. Laat je anderen weten hoe belangrijk sommige dingen voor je zijn?
- e. Spreek je uit wat je wilt en waarom?
- f. ...

Reactie-inhibitie

Ontdek hoe het bij jou werkt en vertel je verhaal.

Check 15 - wacht even voor je iets zegt of doet.

- a. Als je iets ziet wat anders gaat dan je zou willen, denk je dan even na voordat je reageert?
- b. Neem je even een pauze, als iets niet lukt of niet snel genoeg gaat?
- c. Als iemand iets doet wat je niet leuk vindt, denk je dan even na hoe je gaat reageren?
- d. Als iemand iets over jou zegt, kun je daar dan rustig mee omgaan?
- e. ...

Check 16 - denk na over de gevolgen van wat je zegt en doet.

- a. Als je ergens boos over wordt, denk je dan aan de gevolgen van wat je gaat zeggen?
- b. Herken je een situatie waarin je beter even niets kunt zeggen?
- c. Begrijp je wanneer je wel of niet een grapje kan maken?
- d. ...

Check 17 - wacht rustig tot het moment dat iets kan of mag.

- a. Als jouw docent bezig is, werk je dan door en noteer je je vraag?
- b. Als iets onduidelijk is, wacht je dan met jouw vraag tot de ander klaar is?
- c. Zorg je ervoor dat iedereen aan het woord komt als je in groepjes werkt?
- d. Wacht je totdat een ander is uitgepraat?
- e. ...

Metacognitie

Ontdek hoe het bij jou werkt en vertel je verhaal.

Check 18 - weet hoe je het beste leert.

- a. Vraag je anderen weleens hoe zij leren?
- b. Bedenk je strategieën die je helpen om te leren?
- c. Denk je na over hoe je het beste leert?
- d. Denk je dat iedereen kan leren?
- e. ...

Check 19 - zoek bronnen of hulp bij een onduidelijke opdracht.

- a. Sla je opdrachten die onduidelijk zijn eerst over?
- b. Kijk je mee met anderen om te ontdekken hoe zij iets aanpakken?
- c. Vraag je hulp als de instructie of het doel van een opdracht onduidelijk is?
- d. ...

Check 20 – evalueer je werk en aanpak om van te leren.

- a. Als je een toets voldoende gemaakt hebt, kijk je dan ook hoe je het nog beter had kunnen doen?
- b. Als je een opdracht hebt uitgevoerd, kijk je dan weleens naar hoe het ging en hoe het een volgende keer beter kan?
- c. ...

(Werk)geheugen

Ontdek hoe het bij jou werkt en vertel je verhaal.

Check 21 – onthoud wat je hebt afgesproken.

- a. Gebruik je ezelsbruggetjes om iets te onthouden?
- b. Noteer je afspraken als het er veel zijn?
- c. Neem je even de tijd om iets in je hoofd te herhalen?
- d. ...

Check 22 – onthoud wat je nog moet doen.

- a. Weet je hoe je belangrijke instructies kunt onthouden?
- b. Weet je welke informatie belangrijk is om te onthouden?
- c. Lukt het je om je aandacht erbij te houden als de docent een uitgebreide opdracht toelicht, zodat je het kunt onthouden?
- d. ...

Check 23 - onthoud bij een grote taak de informatie die je nodig hebt.

- a. Schrijf je bij een grote opdracht op wat je eerder hebt bedacht?
- b. Zorg je ervoor dat je weet welke spullen je nodig hebt?
- c. Zorg je ervoor dat je informatie uit een eerdere opgave onthoudt?
- d. ...

Time management

Ontdek hoe het bij jou werkt en vertel je verhaal.

Check 24 – schat in hoe lang iets duurt.

- a. Schat je weleens in hoe lang een opdracht gaat duren?
- b. Doe je vaak langer of korter over opdrachten dan je van tevoren denkt?
- c. Wat heb je nodig om in te kunnen schatten hoe lang iets duurt?
- d. ...

Check 25 – neem de tijd voor wat je moet doen.

- a. Ben je altijd op tijd?
- b. Als er iets onverwachts tussenkomt, red je dan nog wat je zou doen?
- c. Neem je genoeg tijd om je werk te doen of kom je weleens tijd te kort?
- d. Begin je op tijd aan je werk als je weet dat iets lang duurt?
- e. ...

Check 26 - verdeel je tijd goed over wat je moet doen.

- a. Neem je genoeg tijd voor je (school)werk? Krijg je het af?
- b. Besteed je genoeg tijd aan alle vakken, ook die je moeilijk vindt?
- c. Kijk je eerst naar wat je allemaal moet doen, zodat je de tijd zo goed mogelijk kan verdelen?
- d. Doe je je huiswerk even snel tussendoor of ga je ervoor zitten?
- e. ...

Organisatie

Ontdek hoe het bij jou werkt en vertel je verhaal.

Check 27 - richt je werkplek zo in dat je goed kunt werken en leren.

- a. Heb je thuis ruimte voor een eigen werkplek?
- b. Doe je ook andere dingen dan (school)werk op jouw werkplek?
- c. Richt je je werkplek handig in?
- d. ...

Check 28 - zorg ervoor dat je wat je nodig hebt bij de hand hebt.

- a. Heb je je eigen spullen bij elkaar liggen?
- b. Leg je spullen op een vaste plaats?
- c. Sla je je bestanden op de computer zo op dat je ze terug kunt vinden?
- d. Leg je dingen die bij elkaar of bij een vak horen, bij elkaar?
- e. Controleer je of je alles bij je hebt voordat je ergens naar toe gaat?
- f. ...

Check 29 - orden belangrijke informatie.

- a. Houd je overzicht als er veel informatie is?
- b. Maak je een opsomming van dingen je nog moet doen?
- c. Maak je aantekeningen van wat de docent vertelt?
- d. Maak je onderscheid tussen belangrijke en minder belangrijke informatie?
- e. ...

Planning/prioritering

Ontdek hoe het bij jou werkt en vertel je verhaal.

Check 30 – zorg voor overzicht als er veel te doen is.

- a. Weet je ook nog wat je moet doen als je druk bent?
- b. Vraag je hulp als je een opdracht niet kan plannen, omdat het onduidelijk is?
- c. Maak je zelf een overzicht van wat je allemaal nog moet doen?
- d. Heb je iets bedacht waarmee je overzicht kunt houden?
- e. ...

Check 31 - weet wat je als eerste gaat doen als je druk bent.

- a. Denk je na over wat je het beste eerst kunt doen?
- b. Weet je wat het belangrijkste is om eerst te doen als je veel werk hebt?
- c. Begin je met je maakwerk of je leerwerk?
- d. Begin je met het makkelijkst of wat als eerste af moet zijn?
- e. Begin je met het leukste of wat als eerste af moet zijn?
- f. ...

Check 32 – zorg voor overzicht bij een grote taak die lang duurt.

- a. Houd je overzicht bij een grote taak, bijv. met een tijdlijn of mindmap?
- b. Verdeel je een grote opdracht in kleine stukken?
- c. Bespreek je bij groepswork wie wat doet en wanneer het af moet zijn?
- d. Bekijk je van tevoren wat en wanneer je iets het beste kunt doen?
- e. ...

Als landelijk kenniscentrum leerplanontwikkeling richt SLO zich op de ontwikkeling van het curriculum in het primair, speciaal en voortgezet onderwijs in Nederland. We werken met het onderwijsveld aan de doelen, kaders en instrumenten waarmee scholen hun opdracht vanuit een eigen visie kunnen vervullen.

We brengen praktijk, beleid, maatschappelijke ontwikkelingen en onderzoek samen en stellen onze expertise beschikbaar aan onderwijs en overheid, bijvoorbeeld in de vorm van leerplannen, tools, voorbeeldesmaterialen, conferenties en rapporten.





Hoofdlocatie
Piet Heinstraat 12
7511 JE Enschede

Nevenlocatie
Aidadreef 4
3561 GE Utrecht

Postadres
Postbus 2041
7500 CA Enschede

T 053 484 08 40
E info@slo.nl
www.slo.nl

 [company/slo](https://www.linkedin.com/company/slo)
 [SLO_nl](https://twitter.com/SLO_nl)