



Onthoud- & Doekracht

#### ONTHOUD- EN DOEKRACHT

Het werkgeheugen noemen we Onthoud- & Doekracht bij Breinhelden. Je Onthoud- & Doekracht zet je in als je dingen tegelijkertijd moet onthouden en doen.

#### STOPKRACHT

Stopkracht is de vaardigheid om je in te houden, om eerst na te denken voordat je iets doet. Dit wordt ook wel responsinhibitie of impulscontrole genoemd.



Stopkracht



Buigkracht

#### BUIGKRACHT

Cognitieve flexibiliteit noemen we Buigkracht bij Breinhelden. Als je moet omgaan met veranderingen gebruik je je Buigkracht. Ook als er meerdere of andere oplossingen voor een probleem nodig zijn, heb je Buigkracht nodig.

#### PLAN- EN REGELKRACHT

De twee executieve functies planning en organisatie zijn bij Breinhelden samengevat in Plan- & Regelkracht. Het gaat daarbij om het maken van een plan, van voor tot achter bedenken wat je nodig hebt en dat vervolgens regelen.



Plan- & Regelkracht



Tijdkracht

#### TIJDKRACHT

Timemanagement noemen we Tijdkracht bij Breinhelden. Dit is de vaardigheid om in te schatten hoeveel tijd je (nodig) hebt voor iets.

### STARTKRACHT

De vaardigheid om direct met een taak te starten, is Startkracht. Een ander woord hiervoor is taakiniciatie.



### GEVOELSKRACHT

In het Breinheldenprogramma wordt emotieregulatie Gevoelskracht genoemd. Emotieregulatie is het kunnen regelen of beheersen van je eigen emoties.

### AANDACHTKRACHT

Bij volgehouden aandacht gaat het om het houden van je aandacht bij een taak zonder dat je je laat afleiden door wat er om je heen gebeurt of door wat je denkt. Bij Breinhelden noemen we dit Aandachtkracht.



### DOORZETKRACHT

Doorzetkracht is het doelgericht doorzettingsvermogen. Dit is de vaardigheid om door te zetten als iets moeilijk wordt. Op deze manier kun je dingen afmaken, nieuwe dingen leren en het vertrouwen in jezelf krijgen.

### SPIEGELKRACHT

Een ander woord voor Spiegelkracht is metacognitie. We willen graag dat kinderen kritisch naar zichzelf leren kijken, zodat ze hun eigen gedrag of werk kunnen aanpassen.

