

INTERVIEWKAARTEN

EXECUTIEVE FUNCTIES



Onderwijstraining Op naar de Top!



VISUELE TOOL

1 Komt jouw score bij
zelfregulatie en **ordelijkheid &**
netheid overeen met jouw
inschatting?

Onderwijstraining Op naar de Top!



VISUELE TOOL

2 Komt jouw score bij **aandacht**
bij (les)taak en **planning &**
timemanagement overeen met
jouw inschatting?

Onderwijstraining Op naar de Top!



VISUELE TOOL

3 Komt jouw score bij **doelen stellen & doorzetten** en **zelfinzicht** overeen met jouw inschatting?

Onderwijstraining Op naar de Top!



VISUELE TOOL

4 Komt jouw score bij **initiatief bij leren** en **flexibiliteit bij leren** overeen met jouw inschatting?

Onderwijstraining Op naar de Top!

VISUELE TOOL

5 Komt jouw score bij
impulscontrole en **geheugen**
overeen met jouw inschatting?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfregulatie



Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfregulatie

1 Ben je streng voor jezelf?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfregulatie

2 Zou je 3 dagen zonder mobiele telefoon kunnen?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfregulatie

3 Wanneer heb je voor het laatst
sorry tegen iemand gezegd?
Tegen wie en waarom?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfregulatie

4 Wanneer ben je voor het laatst woedend geweest? Waarom en op wie was je woedend?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfregulatie

5 Heb je de afgelopen maand weleens voor je beurt gesproken in de les?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfregulatie

6 Vraag jij weleens uit jezelf om feedback over jouw gedrag of studie-aanpak?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfregulatie

7 Heb jij weleens iets risicovols gedaan waarvan je later dacht dat je dat beter niet had kunnen doen?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfregulatie

8 Wanneer heb je voor het laatst de slappe lach gehad in de les en kon je bijna niet stoppen?

Onderwijstraining Op naar de Top!

ordelijkheid & netheid



Onderwijstraining Op naar de Top!

ordelijkheid & netheid

1 Is jouw slaapkamer op dit moment netjes opgeruimd?

Onderwijstraining Op naar de Top!

ordelijkheid & netheid

2 Vind je van jezelf dat je goed georganiseerd bent?

Onderwijstraining Op naar de Top!

ordelijkheid & netheid

3 Zijn jouw toetsen altijd
duidelijk leesbaar en
overzichtelijk?

Onderwijstraining Op naar de Top!

ordelijkheid & netheid

4 Wanneer heb je voor het laatst lang naar iets gezocht?

Naar wat heb je toen gezocht?

Onderwijstraining Op naar de Top!

ordelijkheid & netheid

5 Hoe vaak ruim jij jouw kamer uit jezelf op?

Onderwijstraining Op naar de Top!

ordelijkheid & netheid

6 Liggen jouw schoolspullen
altijd op een vaste plek zodat je
jouw schooltas snel kunt
inpakken?

Onderwijstraining Op naar de Top!

ordelijkheid & netheid

7 Wanneer heb je jouw schooltas voor vandaag ingepakt: gisteren of vanmorgen?

Onderwijstraining Op naar de Top!

ordelijkheid & netheid

8 Ben je de afgelopen 6 maanden weleens zonder pen op school gekomen?

Onderwijstraining Op naar de Top!

aandacht bij (les)taak



Onderwijstraining Op naar de Top!

aandacht bij (les)taak

1 Waar ligt jouw telefoon als je aan het leren bent voor school?

Onderwijstraining Op naar de Top!

aandacht bij (les)taak

2 Wat doe je als je steeds van je werk wordt gehouden door een drukke leerling naast je?

Onderwijstraining Op naar de Top!

aandacht bij (les)taak

3 Gebruik je weleens een timer als je bezig bent met je schoolwerk om je tijd in te delen?

Onderwijstraining Op naar de Top!

aandacht bij (les)taak

4 Als je afgeleid wordt, komt dat dan vooral door jouw eigen gedachten, door mensen bij je in de buurt of door jouw telefoon?

Onderwijstraining Op naar de Top!

aandacht bij (les)taak

5 Vind je van jezelf dat je je lang kunt concentreren?

Onderwijstraining Op naar de Top!

aandacht bij (les)taak

6 Wat of wie is jouw grootste afleider?

Onderwijstraining Op naar de Top!

aandacht bij (les)taak

7 Bij welk vak ben je het meest
aandachtig? Hoe komt dat?

Onderwijstraining Op naar de Top!

aandacht bij (les)taak

8 Bij welk vak ben je het minst
aandachtig? Hoe komt dat?

Onderwijstraining Op naar de Top!

planning & timemanagement



Onderwijstraining Op naar de Top!

planning & timemanagement

1 Wanneer heb je voor het laatst
een planning gemaakt voor
school?

Onderwijstraining Op naar de Top!

planning & timemanagement

2 Wanneer ben je voor het laatst
in tijdnood gekomen met het
leerwerk voor een toets?

Onderwijstraining Op naar de Top!

planning & timemanagement

3 Heb je je weleens ziek gemeld omdat je je schoolwerk niet op tijd af had?

Onderwijstraining Op naar de Top!

planning & timemanagement

4 Wanneer was je voor het laatst
ruim voor een deadline klaar
met een werkstuk?

Onderwijstraining Op naar de Top!

planning & timemanagement

5 Werk je met een planner of agenda voor een totaaloverzicht van je schoolwerk?

Onderwijstraining Op naar de Top!

planning & timemanagement

6 Wie van je klasgenoten kan
volgens jou goed plannen?

Onderwijstraining Op naar de Top!

planning & timemanagement

7 Neem een grote schoolopdracht in gedachten die je binnenkort moet doen. Hoe ga je dit aanpakken?

Onderwijstraining Op naar de Top!

planning & timemanagement

8 Schat jij altijd goed in hoe lang een bepaalde taak duurt?

Onderwijstraining Op naar de Top!

doelen stellen & doorzetten



Onderwijstraining Op naar de Top!

doelen stellen & doorzetten

1 Is er een situatie geweest in
jouw leven dat je echt hebt
doorgezet? Vertel!

Onderwijstraining Op naar de Top!

doelen stellen &
doorzetten

2 Hoe ziet jouw leven er over 10
jaar uit als je jouw
toekomstdroom gerealiseerd
hebt?

Onderwijstraining Op naar de Top!

doelen stellen & doorzetten

3 Wat doe je als je geen zin meer hebt in het maken van je huiswerk? Stop je of maak je het toch af?

Onderwijstraining Op naar de Top!

doelen stellen & doorzetten

4 Heb je jezelf weleens een beloning gegeven toen je een doel behaald had? Vertel!

Onderwijstraining Op naar de Top!

doelen stellen & doorzetten

5 Ben je snel over te halen door vrienden om samen iets leuks te gaan doen, als je bezig bent voor school?

Onderwijstraining Op naar de Top!

doelen stellen & doorzetten

6 Kun jij jezelf dwingen iets af te maken ook al vind je er niets aan?

Onderwijstraining Op naar de Top!

doelen stellen & doorzetten

7 Vertel over een korte
termijndoel dat je wilt halen.

Onderwijstraining Op naar de Top!

doelen stellen & doorzetten

8 Noem eens een doel dat je pas
behaald hebt.

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfinzicht



Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfinzicht

1 Analyseer jij altijd je fouten van een toets of kijk je alleen naar het cijfer?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfinzicht

2 Wat vind jij op dit moment
belangrijk in het leven?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfinzicht

3 Noem een kwaliteit/talent van jezelf. Geef een voorbeeld wanneer je zo bent.

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfinzicht

4 Vind je van jezelf dat je op de juiste manier studeert of kan dit beter?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfinzicht

5 Komt het vaak voor dat je een hoger cijfer van een toets verwachtte? Of klopt jouw inschatting meestal?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfinzicht

6 Vind je dat je kritisch op jouw eigen gedrag bent?

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfinzicht

7 Hoe vind je dat jouw werkhouding is geweest de afgelopen maand? Goed, gemiddeld of matig? Leg uit.

Onderwijstraining Op naar de Top!

zelfinzicht

8 Noem een valkuil van jezelf.
Geef een voorbeeld wanneer je zo bent.

Onderwijstraining Op naar de Top!

initiatief bij leren



Onderwijstraining Op naar de Top!

initiatief bij leren

1 Moet je vaak herinnerd worden aan het maken en leren van je schoolwerk?

Onderwijstraining Op naar de Top!

initiatief bij leren

2 Heb jij vaak last van
uitstelgedrag?

Onderwijstraining Op naar de Top!

initiatief bij leren

3 Ben jij bij
samenwerkingsopdrachten iemand
die graag het voortouw neemt of
anderen het werk laat doen?

Onderwijstraining Op naar de Top!

initiatief bij leren

4 Zijn er weleens lessen waar je niets uitvoert?

Onderwijstraining Op naar de Top!

initiatief bij leren

5 Hoe ziet jouw dag eruit als je thuiskomt uit school? Ga je dan direct aan je schoolwerk of eerst iets anders doen? Vertel!

Onderwijstraining Op naar de Top!

initiatief bij leren

6 Gebeurt het vaak dat je bij een grote taak (of proefwerk) de avond ervoor nog zit te stressen om alles af te krijgen?

Onderwijstraining Op naar de Top!

initiatief bij leren

7 Hoe vaak ben je de afgelopen maand onvoorbereid naar school gegaan?

Onderwijstraining Op naar de Top!

initiatief bij leren

8 "Ik weet niet waar ik moet beginnen." Heb je dat weleens tegen jezelf gezegd? Vertel!

Onderwijstraining Op naar de Top!

flexibiliteit bij leren



Onderwijstraining Op naar de Top!

flexibiliteit bij leren

1 Vind je het leuk om te lezen en in de huid van iemand anders te kruipen?

Onderwijstraining Op naar de Top!

flexibiliteit bij leren

2 Welke opdrachten doe je het liefst: opdrachten waar je zelf inbreng hebt of opdrachten die vaststaan?

Onderwijstraining Op naar de Top!

flexibiliteit bij leren

3 Kun je gemakkelijk rekening houden met de ideeën van medeleerlingen als je moet samenwerken of vind je dat lastig?

Onderwijstraining Op naar de Top!

flexibiliteit bij leren

4 Probeer je je vrienden altijd te overtuigen van jouw mening?

Onderwijstraining Op naar de Top!

flexibiliteit bij leren

5 Hoe verliep jouw overgang van de basisschool naar de middelbare school? Wat weet je er nog van? Vertel!

Onderwijstraining Op naar de Top!

flexibiliteit bij leren

6 Vind je van jezelf dat je flexibel bent?

Onderwijstraining Op naar de Top!

flexibiliteit bij leren

7 Vind je van jezelf dat je perfectionistisch bent?

Onderwijstraining Op naar de Top!

flexibiliteit bij leren

8 Wie in je omgeving vind je flexibel? Kun je een voorbeeld geven van zijn/haar gedrag?

Onderwijstraining Op naar de Top!

impulscontrole



Onderwijstraining Op naar de Top!

impulscontrole

1 Wanneer ben je voor het laatst terecht gewezen vanwege je gedrag?

Onderwijstraining Op naar de Top!

impulscontrole

2 Heb je weleens spijt gehad omdat je iemand hebt beledigd?
Vertel!

Onderwijstraining Op naar de Top!

impulscontrole

3 Vind jij jezelf een kalm persoon of iemand die gemakkelijk dingen eruit flapt? Vertel!

Onderwijstraining Op naar de Top!

impulscontrole

4 Wanneer ben je voor het laatst van streek geweest? Wat gebeurde er toen?

Onderwijstraining Op naar de Top!

impulscontrole

5 Wacht jij altijd op je beurt in de klas of gebeurt het dat je met praten begint zonder je hand op te steken?

Onderwijstraining Op naar de Top!

impulscontrole

6 Kijk jij direct op je telefoon als je een appje krijgt?

Onderwijstraining Op naar de Top!

impulscontrole

7 Ben jij ongeduldig?

Onderwijstraining Op naar de Top!

impulscontrole

8 Ken je iemand in je omgeving die niet impulsief is? Leg uit!

Onderwijstraining Op naar de Top!

geheugen



Onderwijstraining Op naar de Top!

geheugen

1 Moet je een multiple choice-vraag meerdere keren herlezen bij een leestoets Engels of Nederlands?

Onderwijstraining Op naar de Top!

geheugen

2 Wanneer ben je voor het laatst herinnerd aan een afspraak?

Door wie?

Onderwijstraining Op naar de Top!

geheugen

3 Wanneer ben je voor het laatst iets vergeten? Vertel!

Onderwijsstraining Op naar de Top!

geheugen

4 Schrijf jij belangrijke dingen op in een notitieboekje/agenda of maak jij een to-dolijstje?

Onderwijstraining Op naar de Top!

geheugen

5 Vind je van jezelf dat je jouw schoolwerk genoeg herhaalt zodat je het langdurig onthoudt?

Onderwijstraining Op naar de Top!

geheugen

6 Kun jij goed hoofdrekenen?

Onderwijstraining Op naar de Top!

geheugen

7 Wanneer ben je voor het laatst
huiswerk vergeten in te leveren?
Vertel!

Onderwijstraining Op naar de Top!

geheugen

8 Kun jij gemakkelijk de volgende
telefoonnummers onthouden?

06-82391754

06-48923576

Onderwijstraining Op naar de Top!