

# ABILITÀ LEGATE ALLE FUNZIONI ESECUTIVE

**NEXIA**

NEUROPSICOLOGIA  
E DISLESSIA



## PIANIFICAZIONE



È l'abilità di capire come raggiungere il nostro obiettivo e formulare un piano di lavoro

## ORGANIZZAZIONE



È la capacità di sviluppare e mantenere un sistema ordinato di materiali e piani di azione

## GESTIONE DEL TEMPO



È la capacità di stimare in modo accurato il tempo necessario per svolgere una attività ed impiegarlo nel modo giusto ed efficace

## INIZIO DELL'ATTIVITÀ



È la capacità di avviare autonomamente le attività quando è necessario.

## METACOGNIZIONE



È la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri processi cognitivi. Usare queste informazioni aiuta ad imparare.

## MEMORIA DI LAVORO



È quel processo cognitivo che ci permette di tenere le informazioni nella nostra mente e lavorarci contemporaneamente.

## AUTOCONTROLLO



È la capacità di autoregolarsi nelle azioni, nelle emozioni, nei pensieri.

## PERSEVERANZA



È la capacità di essere costanti nel seguire un obiettivo e non mollare di fronte alla prima difficoltà o all'errore.

## ATTENZIONE



È la capacità di concentrarsi, di indirizzare l'attività mentale su un oggetto o una persona per un periodo di tempo e spostare l'attenzione su altro quando necessario

## FLESSIBILITÀ



È la capacità di adattarsi alle nuove situazioni e affrontare i cambiamenti