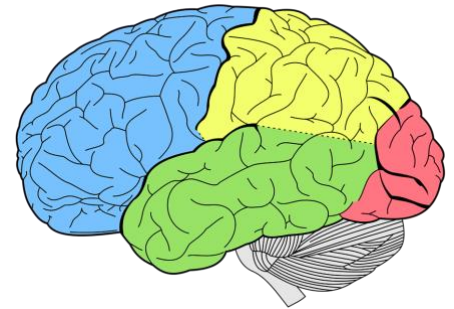


La mémoire du travail

La capacité de retenir des informations pendant que l'on travaille.



La métacognition

La capacité de se réfléchir pour évaluer son comportement et ses habitudes de travail.



L'attention prolongée

La capacité de maintenir l'attention à une tâche même s'il y a des distractions, si on est fatigué ou on s'ennuie.



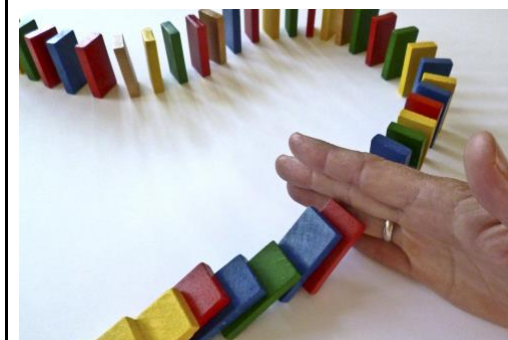
L'organisation

La capacité de créer et maintenir des systèmes pour gérer l'information ou des matériaux.



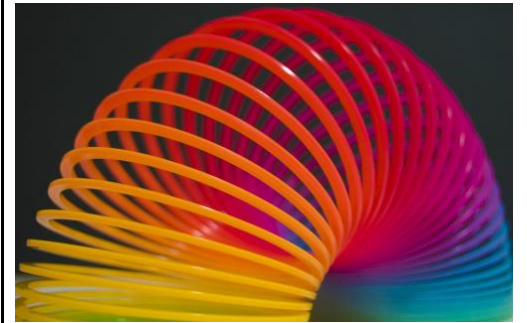
L'inhibition

La capacité de penser avant d'agir ou parler pour que l'on puisse évaluer comment nos actions ou paroles peuvent influencer une telle situation.



La flexibilité

La capacité de changer un plan même s'il y a des obstacles, des nouvelles informations, des fautes ou des défis.



La régulation émotionnelle

La capacité de contrôler ses émotions afin d'atteindre un but, accomplir des tâches ou de gérer son comportement.



La g erance du temps

La capacité de comprendre le temps que l'on a pour accomplir une telle tâche, de rester à la tâche et à l'heure.



La planification

La capacité de créer un plan pour atteindre un but ou accomplir une tâche.



L'initiative

La capacité de commencer une tâche sans un grand délai, d'une manière efficace et à temps.



La persévérance

La capacité de se fixer un but, de travailler jusqu'à ce que ça soit fini même dans la face des défis.

