



# “I AM” POSITIVE AFFIRMATION WORKSHEET

## Introduction

This 10-minute activity is a great way to foster positive thinking among your athletes or participants. Participating in sport can be challenging, especially for adolescent girls; 26% of girls ages 6-12 and 39% of girls ages 13-18 report low confidence levels that affect their participation in sport (CWS, 2022 Rally Report). To address this issue, it's crucial for coaches to support their athletes in developing confidence and positive self-esteem - positive affirmation activities are a great way to do this!

Positive affirmations are positive phrases or statements used to challenge negative or unhelpful thoughts. Simply put, positive affirmations help us deal with negative thoughts or messages by shifting our mindsets. They are also a great way to build confidence and increase motivation.

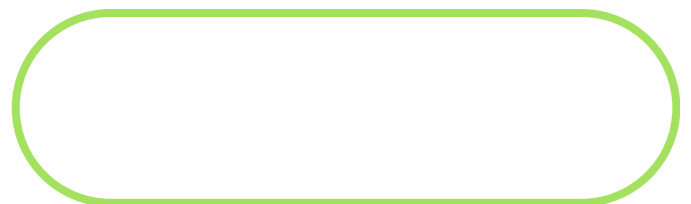
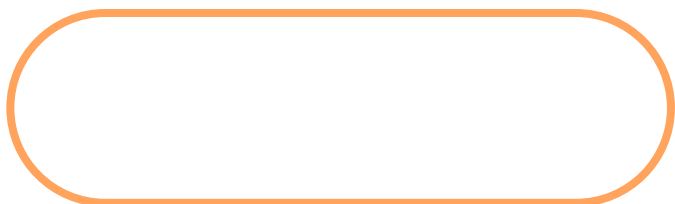
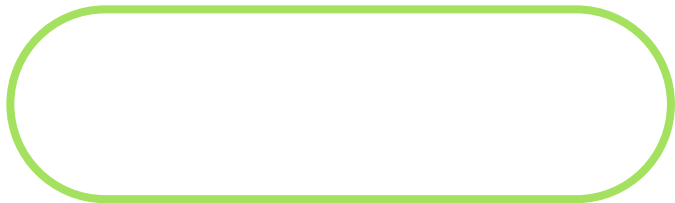
Before starting this activity, introduce your athletes or participants to the importance of positive affirmations. Share that regularly practicing positive affirmations can help in overcoming self-doubt and building self-belief. Also share that positive self-talk is incredibly important for athletes; positive self-talk helps athletes stay focused and relaxed, which leads to better performance and ultimately, success in sport. For example, saying things like “I am strong”, “I am a good competitor”, or “I can make a great pass” can help your athletes feel good about themselves!

It is also important to encourage your athletes to use positive affirmations beyond this activity - it is a great tool beyond sport too! Saying things like “I am a hard worker”, “I am kind” or “I am confident” can benefit your athletes in all spheres of life (school, work, etc.).

# “I AM” STATEMENTS

Struggling with self-doubt and confidence is very common (especially in sport), but listing your strengths as positive affirmations can help in overcoming these challenges. List your positive affirmations below - see examples at the bottom of the worksheet!

“I am”...





# AFFIRMATIONS « JE SUIS » : FEUILLE DE TRAVAIL

## Introduction

Cette activité de 10 minutes est un excellent moyen d'encourager la pensée positive chez vos athlètes ou participantes. La participation à un sport peut poser des défis, en particulier pour les adolescentes; 26 % des filles âgées de 6 à 12 ans et 39 % des filles âgées de 13 à 18 ans rapportent un manque de confiance qui entraîne des conséquences sur leur participation au sport (FSC, Le signal de ralliement 2022). Pour remédier à ce problème, il est essentiel que les entraîneurs aident leurs athlètes à développer leur confiance et leur estime de soi – les activités d'affirmation positive consistent un excellent moyen d'y parvenir!

Les affirmations positives sont des phrases ou des déclarations positives utilisées pour remettre en question des pensées négatives ou inutiles. En d'autres mots, les affirmations positives nous aident à faire face aux pensées ou aux messages négatifs en modifiant notre état d'esprit. Elles sont également un très bon moyen de renforcer la confiance en soi et la motivation.

Avant de commencer cette activité, présentez à vos athlètes ou participantes l'importance des affirmations positives. Expliquez que l'usage régulier d'affirmations positives peut aider à surmonter le doute et à renforcer la confiance en soi. Dites-leur aussi que les affirmations positives sont extrêmement importantes pour les athlètes; elles les aident à rester concentrées et détendues, ce qui leur permet d'améliorer leur performance et, en fin de compte, de réussir dans le sport. Par exemple, le fait de dire des affirmations comme « Je suis forte », « Je suis une bonne compétitrice » ou « Je suis capable de faire une bonne passe » peut aider vos athlètes à se sentir bien dans leur peau!

Il importe aussi d'encourager vos athlètes à utiliser des affirmations positives au-delà de cette activité pour en faire un excellent outil en dehors du sport! Le fait d'affirmer « Je travaille fort », « Je suis gentille » ou « Je suis pleine de confiance » peut être avantageux pour vos athlètes dans toutes les sphères de la vie (école, travail, etc.).

# AFFIRMATIONS « JE SUIS »

Il est très courant (surtout dans le domaine du sport) de douter de soi et de ne pas avoir confiance en soi. Le fait d'énumérer ses points forts sous forme d'affirmations positives peut nous aider à surmonter ces difficultés. Dressez la liste de vos affirmations positives ci-dessous – vous trouverez des exemples au bas de la feuille de travail!

« Je suis »...

