

Name: _____

Date: _____

IT and confidence

D S U P P O R T H K D V S H O W D Z G R O S C W
A S I S A U V O B Y C R N N V J B I C A N H Q P
N H S X H C T S J B H E F Q A S A K S X J Y R U
N T W D C U A K R X A W Y M Y A E M J O A C F H
W R J H T E I B Q B N O D I E I J F A Y U J D N
G O F X K O Q B U K G P C D A O R R O W Q X J U
I W B W A H E X L K E M N F G S K N O Q C I D K
K Y N W M L O M X X Y E Z S R M E N N M K O F G
K X F M G P M T L P C I K I P L N P C V Y A L Q
B E M Q X R E P A H S V X G I W V M G T F A U I
G Q P K E Q Z Q Z A D I Y Z M X M L P I R H Y X
B L D W F L L Q S V V T L T I A I G A Y I U S Z
L I H C T U X Y S P R G Y M A O D I B K X U S U
F M O T I V A T I O N U B A Y N Y V X W U O G T
O R I W Z F R Z E N V X Z D A J X H O I P N N A
E Y B H P O U T O T S V N L D J O I K C W Q Q M
R P P D E R A C F L E S Y Z Y Y V N E P A I J K
D C J I Z K N P X D H H B U F H E N F T J C L Z
Q C C A R G M D P K F U L R E H D J L B Y O Y L
B C E H R G T Y A Z Q Z P Q O I X D Y H D J G L
E Z R F C J V H R T C T T R O P P U S R E E P I
B M H V P U Y H L A P L U O Z P M X M K Q L E W
K X B C H C Q C K C B X F P P W U M L U C I K S
Q D B M J B A V T I U S E L F B E L I E F J M E

peer support

self care

anxiety

change

i can

self belief

advocacy

empower

worth

trust

motivation

support

i will

shape