

## Kết nối Thanh niên

### 'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'

**'Tôi từng sợ công nghệ và AI, nghĩ mình không còn phù hợp nữa đâu, mình chậm rồi, thôi thì để người khác làm...'**

Khi tham gia tập huấn của dự án S4F, nhất là phần công nghệ số, tôi lúng túng, lo sợ làm sai. Nhờ thầy cô và bạn bè, tôi làm quen với AI như một người bạn mới. Tôi có thể dùng để chỉnh ảnh nhóm hóa thân thành “biệt đội siêu anh hùng kỹ thuật số”. Mọi người cười, còn tôi thì vui và tin rằng mình cũng làm được. Khoảnh khắc ấy cho tôi thêm tự tin: công nghệ không phải rào cản, mà chính nỗi sợ trong mình mới là rào cản.'

Phạm Thị Hiền  
Đội ngũ Nòng cốt tại Hà Nội

## Kết nối Thanh niên

### 'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'

**'Trong suốt bốn ngày tập huấn tại Hà Nội, tôi không chỉ được củng cố và nâng cao kiến thức cốt lõi...**

Tôi còn được trang bị thêm nhiều kỹ năng số thiết thực, đặc biệt là các nội dung liên quan đến an toàn trên không gian mạng. Những kiến thức này đã giúp tôi nâng cao nhận thức, sử dụng công nghệ một cách an toàn, hiệu quả và có trách nhiệm. Sự tận tâm, chuyên môn và tinh thần truyền cảm hứng của các thầy cô giảng viên đã giúp tôi thêm tự tin, chủ động và có định hướng rõ ràng cho tương lai.'

Chung Quốc Dũng  
Học viên tại Hà Nội

## Kết nối Thanh niên

**'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'**

**'Trước khi tham gia khóa tập huấn dự án S4F, tôi từng nghĩ đây đơn thuần chỉ là một khóa học để bổ sung thêm kiến thức...**

Nhưng rồi, điều tôi nhận lại không chỉ là kiến thức, mà là sự thay đổi trong chính bản thân mình. Sau khóa tập huấn, tôi thấy bản thân tự tin hơn từng chút mỗi ngày. S4F không chỉ dạy tôi kỹ năng, mà còn trao cho tôi niềm tin rằng tôi có thể làm được và đều xứng đáng được tỏa sáng theo cách của mình.'

Nguyễn Thị Phương Anh  
Đội ngũ Nòng cốt tại Hà Nội

## Kết nối Thanh niên

**'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'**

**'BỀ NGOÀI, MỌI NGƯỜI LUÔN NHẬN XÉT TÔI LÀ MỘT NGƯỜI TỰ TIN...**

Nhưng vùng hoảng sợ của tôi chính là phải trình bày trước đám đông, nhất là về chủ đề không phải chuyên môn của mình. Nhưng nếu bạn không làm, làm sao bạn có thể biết khả năng của bạn đến đâu. Rồi tôi bén duyên lành và lần đầu tiên tôi đóng vai trò người hướng dẫn tại lớp tập huấn lan tỏa sau khi tham gia lớp tập huấn nòng cốt của dự án S4F. Cảm ơn tất cả anh, chị, em đã đồng hành và trải nghiệm với tôi trong dự án lần này. Tất cả mới chỉ là khởi đầu, nên hi vọng chúng ta sẽ đồng hành thêm và lan tỏa hơn nữa.'

Trần Thị Mai Anh  
Đội ngũ Nòng cốt tại Hà Nội

## Kết nối Thanh niên

**‘TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ’**

**‘Một trải nghiệm thật đáng nhớ với bản thân tôi – một người vốn ngại đám đông, ít tiếp xúc...’**

Qua bốn buổi học, tôi dần cảm thấy tự tin hơn, vui vẻ hơn. Được tiếp xúc và học hỏi từ mọi người là một may mắn lớn đối với tôi. Đặc biệt, sự đồng hành của các anh chị và các bạn trong đội ngũ nòng cốt không chỉ giúp tôi và các bạn trang bị thêm kiến thức, kỹ năng, mà còn lan tỏa tinh thần tích cực, sự sẻ chia và gắn kết. Năng lượng vui vẻ, sự tự tin của mọi người đã truyền cho tôi rất nhiều động lực để cố gắng hơn trên chặng đường tiếp theo.’

Nguyễn Thị Ngân  
Học viên tại Hà Nội

**‘TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ’**

**‘Tôi rất biết ơn và vinh dự khi trở thành đội ngũ nòng cốt cho dự án...’**

Tôi mong muốn lan toả tập huấn của S4F đến các bạn khuyết tật, giúp các bạn trang bị cho mình những kỹ năng mềm và kỹ năng số. Đây là cơ hội quý giá để tôi đóng góp và đồng hành cùng các bạn yếu thế trong hành trình phát triển.’

Trần Thị Mỹ Linh  
Đội ngũ nòng cốt tại Hà Nội



## Kết nối Thanh niên

### ‘TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ’

‘Ban đầu, tôi tham gia chương trình với suy nghĩ đơn giản là để học hỏi và mở rộng hiểu biết...

Tuy nhiên, trải nghiệm trong dự án S4F đã đưa tôi ra khỏi vùng an toàn của mình. Lần đầu tiên được đảm nhận vai trò điều phối viên, tôi nhận ra rằng đây là một lĩnh vực ý nghĩa và thú vị. Nhờ được kết nối và chia sẻ với mọi người, tôi hiểu rõ hơn về bản thân và về những người xung quanh và dần tin rằng mình có thể phát triển và đóng góp nhiều hơn trong lĩnh vực đào tạo và kết nối cộng đồng.’

Nguyễn Thị Bích Thủy  
Đội ngũ nòng cốt tại Hà Nội

### ‘TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ’

**‘Dự án đã giúp tôi mạnh dạn bước ra khỏi vùng an toàn, từng bước hoàn thiện bản thân...’**

Khi lớp tập huấn lan tỏa được tổ chức, tôi có cơ hội lần đầu tiên đứng giảng trước gần 30 người. Đây là trải nghiệm rất ý nghĩa, khi tôi có thể chia sẻ lại những kiến thức và bài học đã tiếp thu từ dự án tới các anh chị và bạn bè, giúp mọi người trang bị thêm hành trang cần thiết trong một thế giới đang không ngừng thay đổi. Đến nay, tôi vẫn cảm thấy bất ngờ và tự hào khi nhận ra rằng mình có thể làm được những điều mà trước đây chưa từng nghĩ bản thân có thể thực hiện!

Đặng Hải Yến  
Đội ngũ nòng cốt tại Hà Nội

## Kết nối Thanh niên

**'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'**

**'Dự án S4F mang đến cho tôi nhiều kiến thức và trải nghiệm thiết thực...**

Tôi hiểu rõ hơn giá trị của sức khỏe tinh thần, khả năng thích nghi trước khó khăn và tầm quan trọng của sự hòa nhập trong học tập, công việc và cuộc sống. Tôi có định hướng rõ ràng hơn, chủ động hơn trong việc lập kế hoạch và xây dựng tương lai, nâng cao khả năng chống chịu và tự tin hơn trên hành trình phát triển bản thân.'

Lê Phương Thảo

Học viên dự án S4F tại Hà Nội

## Kết nối Thanh niên

**'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'**

**'Khóa tập huấn S4F diễn ra trong năm ngày với nhiều nội dung phong phú và đa dạng...'**

Thật hạnh phúc khi ở đây chúng tôi – mỗi người một hoàn cảnh, mỗi người một số phận – nhưng tất cả đều tràn đầy nghị lực sống. Chúng tôi có dịp được chia sẻ những mong muốn, những tâm sự và suy nghĩ của mình. Lớp tập huấn đã giúp tôi có thêm nhiều kỹ năng sống tốt hơn, giúp tôi chống chịu với những khó khăn và mặc cảm của bản thân.'

Hoàng Kim Vị  
Học viên dự án S4F tại Nghệ An





## Kết nối Thanh niên

### 'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'

**'Khoảnh khắc tạo nên sự thay đổi lớn nhất của tôi trong khóa tập huấn S4F là lần đầu tiên dám chia sẻ suy nghĩ cá nhân trước tập thể...**

Trước đây, tôi thường né tránh vì sợ nói sai và bị đánh giá. Trong buổi học, khi được khuyến khích bước ra khỏi vùng an toàn, tôi đã thử lên tiếng dù còn run. Bất ngờ là tôi nhận được sự lắng nghe và phản hồi tích cực. Khoảnh khắc đó giúp tôi nhận ra rằng tự tin không phải là không sợ hãi, mà là dám hành động dù vẫn còn lo ngại.'

Ngô Ngọc Thông  
Học viên tại Hà Nội



## Kết nối Thanh niên

**‘TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ’**

**‘Dự án S4F đã mang đến cho tôi nhiều kiến thức và trải nghiệm thiết thực...**

Nhờ đó, tôi hiểu rõ hơn về giá trị của sức khỏe tinh thần, khả năng thích nghi trước khó khăn, cũng như tầm quan trọng của sự hòa nhập trong học tập, công việc và cuộc sống. Tôi cảm thấy bản thân có định hướng rõ ràng hơn, chủ động hơn trong việc lập kế hoạch cho tương lai và nâng cao khả năng thích ứng và tự tin hơn trên hành trình phát triển bản thân.’

Nông Ngọc Huyền  
Học viên tại Hà Nội



## Kết nối Thanh niên

**‘TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ’**

**‘Tôi đã dám đứng lên sân khấu và hát bằng ngôn ngữ ký hiệu – điều mà trước đây tôi chưa từng nghĩ tới...’**

Âm nhạc vốn là thảm họa với tôi. Dù rất thích nghe nhạc và những bài hát hay, tôi hầu như không thể hát đúng nhạc hay đúng tông một bài nào. Nhưng thông qua ngôn ngữ ký hiệu, mọi thứ trở nên dễ dàng và ý nghĩa hơn bao giờ hết. Đặc biệt, sự ủng hộ từ các bạn trong nhóm đã giúp tôi tự tin hơn rất nhiều. Dự án S4F đã cho tôi cơ hội khám phá nhiều điều mới mẻ, nhận ra điểm mạnh của bản thân và học cách tin vào chính mình!

Tống Thị Nga  
Đội ngũ nòng cốt tại Hà Nội

## Kết nối Thanh niên

**‘TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ’**

**‘Mỗi khi nhận được sự hỗ trợ từ người khác, mình cảm thấy xúc động và biết ơn...’**

Trước đây, mình thường ngại nhò vả vì sợ làm phiền mọi người. Tuy nhiên, qua những trải nghiệm trong dự án, mình dần nhận ra rằng việc giúp đỡ người khác cũng mang lại niềm vui cho chính người cho đi. Đôi khi, sự quan tâm chỉ đơn giản là một sự hiện diện lặng lẽ, một ánh nhìn quan sát, hay một câu hỏi chân thành như: “Chị có cần em hỗ trợ gì không?”

Hoàng Thị Ngoan  
Học viên tại Hà Nội

## Kết nối Thanh niên

### 'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'

**'Khóa tập huấn S4F là một môi trường học tập an toàn, cởi mở, nơi không có đúng hay sai...'**

Đặc biệt, mỗi người đều được khuyến khích nói lên suy nghĩ của bản thân mà không lo bị phán xét. Chính điều đó đã tiếp thêm cho tôi sự can đảm, dám chia sẻ trước tập thể. Khoảnh khắc ấy, tôi thật sự hồi hộp và giọng nói còn run nhưng tôi nhận được sự lắng nghe và động viên từ mọi người qua ánh mắt. Tôi nhận ra rằng, bản thân chỉ cần dám thực hành thì sẽ tiến bộ hơn rất nhiều. Qua những lần ấy, tôi tự tin hơn, dám thử và dám thay đổi.'

Đặng Thị Oanh  
Đội ngũ nòng cốt tại Nghệ An

## Kết nối Thanh niên

### 'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'

**'Sau khi tham gia S4F, tôi cảm nhận rõ sự thay đổi tích cực trong suy nghĩ và niềm tin vào bản thân...'**

Không chỉ học thêm kiến thức và kỹ năng mới, tôi còn học được cách kiên trì, dám bước ra khỏi vùng an toàn và không bỏ cuộc trước khó khăn. Môi trường học tập đầy yêu thương và sẻ chia đã tiếp thêm cho mình động lực để cố gắng mỗi ngày. Khóa tập huấn không chỉ mở ra cơ hội cho tương lai, mà còn thắp lên trong tôi ngọn lửa hy vọng rằng, chỉ cần có nghị lực và niềm tin, ai cũng có thể vươn lên và sống một cuộc đời ý nghĩa.'

Nguyễn Đăng Tú  
Đội ngũ nòng cốt tại Hà Nội

# Kết nối Thanh niên

**‘TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ’**

**‘Là một người khuyết tật bẩm sinh, dường như mọi việc trong cuộc sống đều trở nên khó khăn hơn, từ suy nghĩ đến công việc...’**

Tôi đã có rất nhiều suy nghĩ tiêu cực khi nhận ra bản thân mình không được như bao bạn bè khác. Thế nhưng, tại S4F, tôi đã học được cách tự tin đứng lên giữa 30 người để truyền đạt và chia sẻ câu chuyện của mình, và mọi người đều lắng nghe. Từ đó, tôi không còn rụt rè hay e ngại khi phải đứng trước đám đông, dám nói lên suy nghĩ của mình và dám truyền đạt những kỹ năng đã học được cho các bạn ở địa phương của mình.’

Lê Thị Ánh

Đội ngũ nòng cốt tại Nghệ An

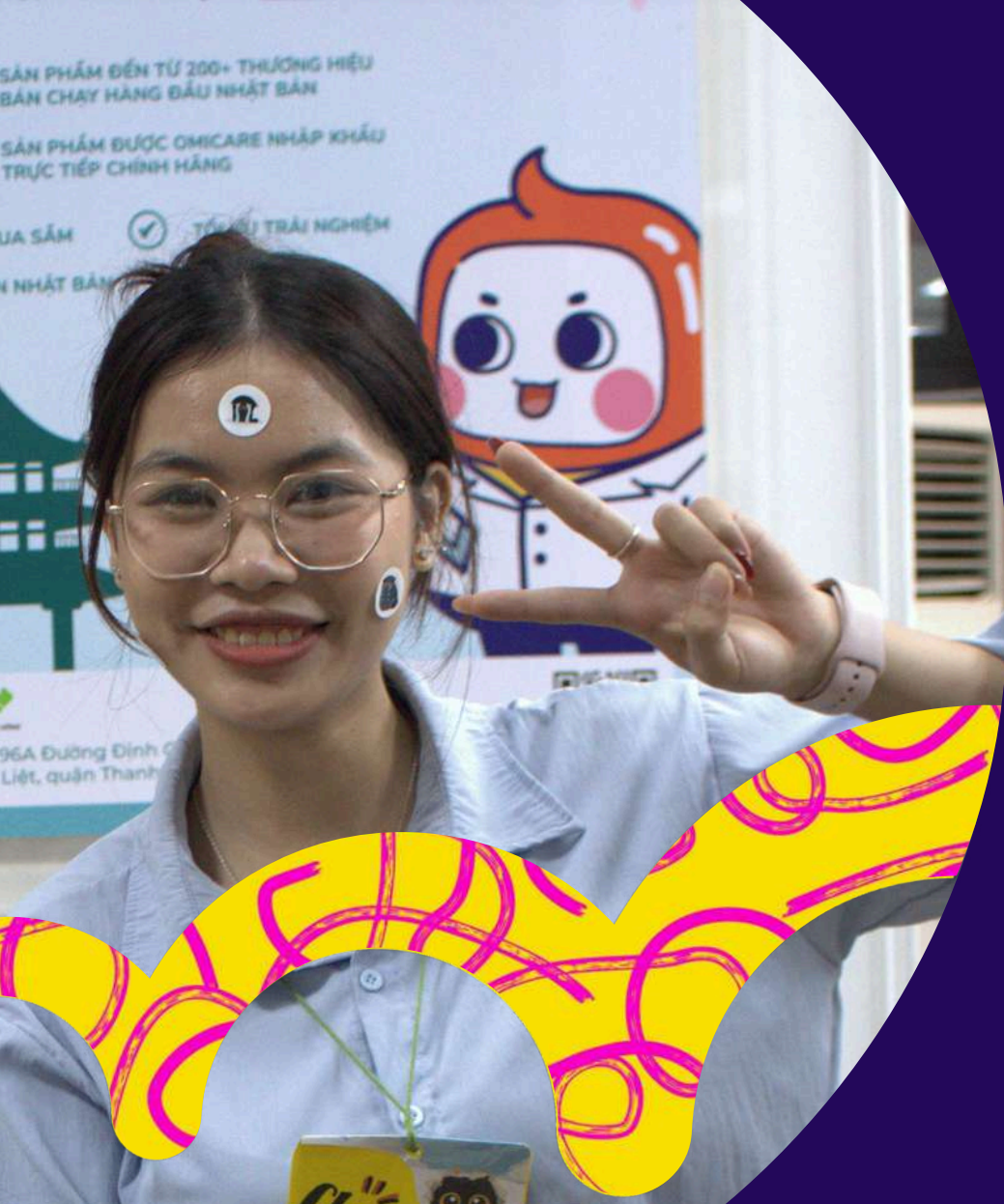
## Kết nối Thanh niên

### 'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'

**'Khép lại khóa tập huấn, điều mình mang về không chỉ là những kiến thức mới...**

Mỗi người chúng mình đến đây với một câu chuyện riêng, một hoàn cảnh riêng, nhưng điểm chung lớn nhất chính là khát khao được học hỏi và vươn lên không ngừng. Có những bài học không nằm trong giáo trình, mà nằm ở chính nghị lực của những người bạn đồng hành. Nhìn cách mọi người nỗ lực trao đổi, tôi chợt nhận ra: Giới hạn duy nhất là những gì chúng ta tự đặt ra cho bản thân mình. Chỉ cần trái tim còn đủ ấm và tâm trí còn đủ mở, chúng ta có thể vượt qua mọi rào cản để cùng nhau tạo nên những giá trị tích cực cho cộng đồng.'

Nguyễn Quang Linh  
Đội ngũ nông cốt tại Hà Nội



## Kết nối Thanh niên

### 'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'

'Từng là người hay im lặng vì sợ nói sai, nhưng qua từng buổi tập huấn trong không gian an toàn và ấm áp, tôi bắt đầu dám giơ tay, dám nói ra suy nghĩ...

Dù giọng còn run, lời chưa trọn vẹn, điều tôi nhận lại luôn là sự lắng nghe, không phải phán xét. Sau khóa tập huấn, tôi không trở thành người hoàn hảo, nhưng dám tin vào bản thân hơn, học cách nhìn mọi việc nhẹ nhàng, tích cực và bước tiếp từng chút một. Với tôi, S4F không chỉ là nơi học kỹ năng, mà còn là nơi học cách đối xử tử tế với chính mình.'

Lê Thị An

Đội ngũ nòng cốt tại Hà Nội

## Kết nối Thanh niên

**'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'**

**'Lần đầu tiên trong đời tôi được tham gia một chương trình tập huấn hay và bổ ích như thế...'**

Xuyên suốt bốn ngày học tập mà tôi không cảm thấy chán dù thời gian cũng rất nhiều và mệt, nhưng thực sự hoàn toàn xứng đáng. Sau khi lĩnh hội được kiến thức từ khóa tập huấn, chúng tôi tiếp tục cùng đội nhóm triển khai các buổi tập huấn cho nhóm thanh niên yếu thế tại Nghị Lực Sống! Rất tự hào về bản thân và đồng đội của mình đã làm được.'

Vũ Phong Kỳ

Đội ngũ nòng cốt tại Hà Nội

## Kết nối Thanh niên

### ‘TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ’

**‘Trong suốt chương trình, mình được lắng nghe nhiều câu chuyện truyền cảm hứng từ các anh chị đi trước...’**

Điều mình ấn tượng nhất chính là bầu không khí ấm áp, nơi mọi người không phân biệt hoàn cảnh mà cùng nhau học hỏi, chia sẻ và động viên nhau tiến lên. Lớp tập huấn đã giúp mình thêm tự tin vào bản thân, nhận ra rằng mỗi người đều có thể trở thành một hạt giống tích cực để tạo nên sự thay đổi. Mình hy vọng những kiến thức và tinh thần nhận được hôm nay sẽ được lan tỏa rộng rãi hơn nữa trong cộng đồng!

Đàm Thị Kim Chi  
Đội ngũ nông cốt tại Hà Nội

## Kết nối Thanh niên

### 'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'

**'Trong suốt năm ngày tập huấn, tôi đi từ quan sát lặng im đến hòa đồng, chủ động phát biểu và tham gia các hoạt động nhóm...**

Tôi trở nên cởi mở, sẵn sàng học hỏi và vui mừng khi được tham gia lớp tập huấn lan tỏa với vai trò là người hướng dẫn. Từ một người chỉ thích quan sát, tôi đã can đảm đứng lên dẫn hoạt động cho nhóm 30 người, tràn đầy năng lượng và nhiệt huyết để trao đi.'

Trần Thị Như Hoa  
Đội ngũ nông cốt tại Nghệ An

## Kết nối Thanh niên

**'TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ'**

**'Qua khóa tập huấn, tôi được củng cố kiến thức cốt lõi và trang bị thêm nhiều kỹ năng số thiết thực, đặc biệt về an toàn trên không gian mạng...'**

Những kiến thức này giúp tôi sử dụng công nghệ hiệu quả, an toàn và có trách nhiệm trong học tập, công việc cũng như đời sống hằng ngày. Sự tận tâm và tinh thần truyền cảm hứng của các thầy cô đã giúp tôi thêm tự tin, chủ động và định hướng rõ ràng hơn cho quá trình phát triển bản thân.'

Nguyễn Đức Nam  
Học viên tại Hà Nội



## Kết nối Thanh niên

**‘TỪ KHOẢNH KHẮC ẤY, TÔI TIN MÌNH CÓ THỂ’**

**'Trước khi tham gia, tôi không nghĩ một chương trình tập huấn lại để lại nhiều cảm xúc đến vậy...'**

Bốn ngày học liên tục có mệt, có lúc tưởng quá tải, nhưng càng về sau tôi càng muốn cố gắng hơn vì cảm nhận rõ giá trị của từng buổi học. Điều xúc động nhất là khi kiến thức không chỉ dừng lại ở việc “mình biết thêm”, mà còn được cả nhóm chia sẻ lại cho các bạn thanh niên yếu thế khác. Khoảnh khắc ấy giúp tôi nhận ra mình đang làm một điều thật sự có ý nghĩa!

Nguyễn Hà Vi  
Học viên tại Hà Nội