

# Desafio #1: Ecommerce - Como colocar uma loja online? Site Oficial / Landing page

Olá, olá!

Todo mundo pronto para colocar a mão na massa? :)

**Desafio** - Criar um sistema de e-commerce para cadastro de email na landing page para recebimento de novidades e promoções.

## 1º Entrega

- Site Oficial / Landing page

### ***Entregáveis:***

- Template do site oficial
- Landing page de promoções, estilo black friday;
- Cadastre seu e-mail para receber promoções
- Dados no localstorage
- >Não é preciso ter domínio próprio e recomendamos o Netlify para hospedagem.

Bora lá? Então valendo! Esse desafio é individual, mas incentivamos que vocês troquem links entre si para feedbacks dos colegas <3

## Resolução de Conflitos & Problemas Complexos

Quando trabalhamos em equipe é bastante comum que haja discordância. **Mas por que temos medo do conflito?**

Margaret Heffernan nos conta mais [nesse TED](#).

Além de conflitos em grupo, como resolver problemas complexos?

Entenda mais sobre, [clicando aqui!](#)

# Workflow Hacks - Ferramentas de Trabalho Digital

**É básico e essencial mandar bem no uso de algumas ferramentas de trabalho, concorda?**

Além disso, usar aplicativos que nos ajudem a performar melhor também é importante num dia a dia tão corrido e multitarefa.

**Pensando nisso, listamos algumas dicas para você se aprofundar ou passar a utilizar alguns apps:**

1. [Trello](#)
2. [Asana](#)
3. [Pipefy](#)
4. [Drive](#)
5. [Calendar](#)
6. [Slack](#)
7. [IFTT](#)
8. [Zoom](#)

## Feedback para Equipes Remotas

Você já deve ter visto o assignment com [dicas sobre Feedback](#), certo?

Agora preparamos um artigo super didático de **como dar Feedback nesse momento 100% remoto** que estamos vivendo. Dessa forma, você consegue estruturar o que será dito e se livra de vieses de julgamento, tornando esse momento o mais neutro possível.

[Clique aqui e leia o artigo.](#)

# Vivendo o Momento Presente

Você já parou para prestar atenção no momento presente? Naquilo que você está realmente vivendo? Além disso, já parou para pensar que amanhã/futuro é só questão de perspectiva?

Pois bem, nosso objetivo aqui é dar dicas sobre autoconhecimento, muito mais voltado para o **“viver o momento presente”**. Para isso, vamos falar sobre Mindfulness.

A meditação da atenção plena envolve prestar muita atenção ao momento presente — especialmente nossos próprios pensamentos, emoções e sensações.

Durante a meditação, sua mente vagará, e é inevitável. Você pode perceber outras sensações no corpo, coisas acontecendo ao seu redor, ou simplesmente se perder em pensamentos, sonhando acordade com o passado ou o presente.

**Venha conhecer um pouco mais a fundo sobre essa prática que ajuda e muito na gestão das emoções:**



[Passo a passo para iniciar na meditação](#) | 15 minutos  
O artigo contém dicas de como criar o hábito da meditação, além de ser um relato muito sincero sobre os pensamentos que são construídos em cima deste assunto.



[Podcast - Meditação Guiada para Relaxamento](#) | 20 min  
Essa playlist é uma série de guias para você praticar a meditação onde quer que esteja. Dê play, respire e relaxe.



[Uma mente errante é infeliz](#) | 10 minutos  
Uma mente focada é uma mente feliz? Os psicólogos de Harvard, Matthew Killingsworth e Daniel Gilbert, decidiram descobrir. Neste estudo recentemente publicado na Science, onde Killingsworth e Gilbert descobriram que uma fração irritantemente grande de nossos pensamentos - quase metade - não está relacionada ao que estamos fazendo.

# Melhores apps para treino cerebral!

A famosa "**ginástica cerebral**" estimula a produção dos neurotransmissores como dopamina, serotonina e adrenalina, e melhora as conexões entre as células nervosas, estimulando o desenvolvimento de novas redes neurais.

Na prática, significa que exercitar sua "cachola", como já diriam nossas mães, ajuda a melhorar o raciocínio lógico (aquele habilidade maravilhosa de fazer contas e ligar os pontos, sabe?), e também a memória, aquela marrrrvada esquecida, entre tantas outras.

**Existem muitos aplicativos hoje que ajudam nessa missão, que de "chata" não tem nada. Com joguinhos simples e divertidos, o estímulo é feito de forma rotineira e recorrente.**

## PEAK

[IOS](#) | [Android](#)

Joguinhos super legais e rápidos que exercitam os campos da linguagem, raciocínio, memória, foco, agilidade mental, emoção e coordenação. Todos os dias você recebe gratuitamente um treino personalizado, e se quiser montar o seu ou fazer outros precisa pagar a assinatura (que vale a pena e custa menos de R\$10 por mês). São várias estatísticas bacanas para você ver como está se saindo, o quanto já melhorou e até comparar seu mapa mental com o de amigos e amigas.

## Elevate

[IOS](#) | [Android](#)

A experiência de uso desse app é incrível. Desde o onboarding, passando pelo teste incial que ele faz para determinar a sua proficiência nas quatro áreas que exerce (escrita, fala, leitura e matemática). Semelhante ao PEAK, ele tem vários joguinhos para te treinar e faz uma análise incrível da sua performance, bem como te dá treinos personalizados para continuar melhorando. O trial é de 14 dias e após isso fica R\$129,90/ano. O grande "defeito" aqui é que ele só funciona em inglês. Pode ser até mesmo um bom treino de línguas, hein?

## Lumosity

[IOS](#) | [Android](#)

Esse aqui é dos mais famosos do tipo. Diz treinar o cérebro nas áreas de memória, atenção, flexibilidade, velocidade e solução de problemas. Também funciona com joguinhos e treino personalizado, e tem as maravilhosas análises que nos impulsionam a continuar e ir mais longe. O preço dele é um dos mais salgadinhos, R\$194,90/ano, com trial de 14 dias também.

Curtiu? [Tem mais conteúdo desse tema aqui](#)

