



**SOMOS
EFERVESCENTES,
*INCOMODADOS
E INQUIETOS***

A GENTE NÃO TÁ AQUI PRA FAZER BUSINESS,
A GENTE TÁ AQUI PRA FAZER ESCOLA





A PERES

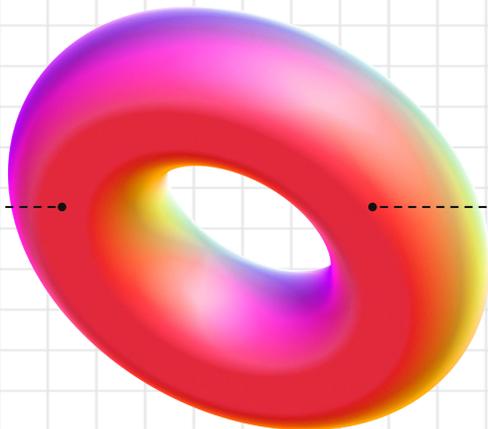
Cursos, palestras, workshops criativos e inovadores que preparam profissionais para os desafios do presente.

Acreditamos que o aprendizado pode ser disruptivo e divertido, que a tecnologia pode aproximar as pessoas e nos tornar ainda mais humanos.





+18 ANOS



+200k ALUNOS

Nossas abordagens ensinam habilidades criativas para que seu time desenvolva ideias e formas de trabalhar mais inovadoras.

Através de uma metodologia de ensino autoral, o aprendizado não fica só na teoria, apresentamos conteúdos que podem ser aplicados no mesmo dia.



METODOLOGIA

Há mais de uma década, a Perestroika é um ambiente de experimentação.

Desde a primeira aula, o objetivo sempre foi trazer conteúdos relevantes e apresentá-los de maneira divertida, que envolvesse os alunos.

Dessas criações em sala de aula, um conjunto de práticas emergiu de maneira muito orgânica e se tornou a metodologia principal dos nossos cursos: **a Experience Learning.**



EDUCAÇÃO + ENTRETENIMENTO

As experiências que desenhamos têm o objetivo de trazer mais leveza para o ambiente de aprendizado.

Buscamos misturar educação com entretenimento, sempre com conteúdos profundos e relevantes



QUEM APRENDE COM A GENTE

facebook

Google



oBoticário



NU



RENNER



CERVEJARIA
ambev





NOSSO *PORTFÓLIO* MULTIFORMATO





**O MELHOR
FORMATO PARA
APRENDIZAGEM
DO SEU TIME**

Plataforma Online

**CURSO
GRAVADO**

Formato assíncrono, o conteúdo está disponível para assistir quando e onde quiser.



Aulas ao vivo

**CURSO
AO VIVO E
ONLINE**

Encontros que permitem maior interação entre o seu time e o professor.



Aulas para empresas

**CURSO
PRESENCIAL**

Levamos o ambiente de experimentação que é a cara da Peres para uma experiência completa de aprendizagem para o seu time.





CURSO ONLINE

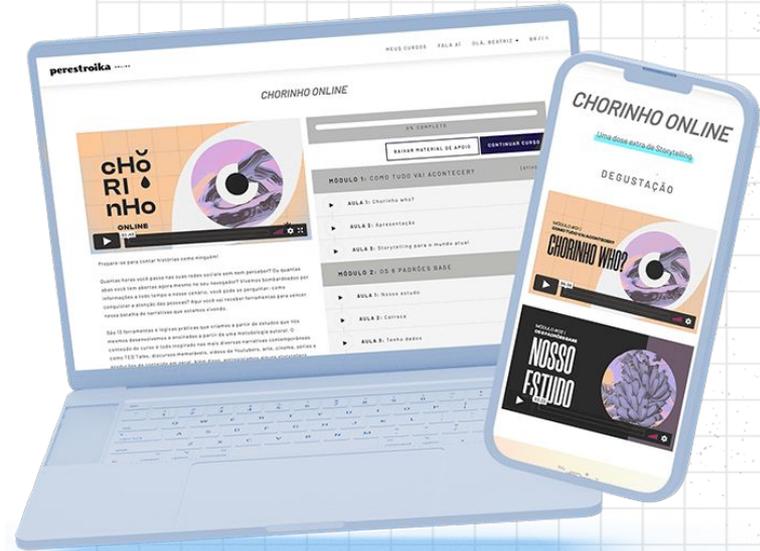
Formato assíncrono, o conteúdo está disponível para assistir quando e onde quiser.





A PLATAFORMA

Desenvolvemos nossa plataforma pensando em auxiliar o aprendizado do aluno.





COMO FUNCIONA?

Os vídeos já estão todos disponíveis na plataforma.

Você se organiza para assistir ao curso da maneira que achar melhor, sem horários definidos.

A plataforma pode ser acessada de qualquer dispositivo, como celulares, tablets e computadores, desde que possua acesso à internet.



01. ACESSO

Acesso ao curso durante 6 meses a partir da data da matrícula. Dentro desse período, pode assistir ao curso quantas vezes quiser.



02. ACOMPANHAMENTO

Trilha do curso organizada e espaço para perguntas em todas as aulas.



03. PDFS + REFERÊNCIAS EXTERNAS

Acesso ao e-book com o resumo dos aprendizados para download e links e referências de materiais externos à plataforma que podem ajudar no aprendizado.



04. CERTIFICADO

Completando 70% do curso você pode fazer o download do certificado direto na plataforma.



CURSO IN COMPANY

Encontros que permitem maior interação entre o seu time e o professor.



COMO FUNCIONA?



• **01.** Adaptamos o conteúdo do professor de acordo com a necessidade e o contexto da turma



• **02.** A experiência acontece em plataformas de encontro remoto, como Zoom e Meet



• **03.** Envio de links complementares ao conteúdo enviados por email ao final do curso



• **04.** Certificado de conclusão do curso enviado aos alunos ao final da jornada.



AS PRINCIPAIS HABILIDADES

15 CURSOS

que abordam as principais habilidades
ferramentas, comportamentais e de liderança
para o desenvolvimento humano e profissional
do seu time

© Perestroika 2025

CHORAPPt

CHORA
excel

chô
RI
nho
ONLINE

MEMORÁVEL

KRM

PpRt

VIRA

TETRIS

PRISMA

CLIP
MINDSET
COLABORATIVO

PLURAL

A ARTE E A ALMA
DO NEGÓCIO

TRABALHO SEM
ASSÉDIO

MANUAL
FREELA

FUI LÁ E FIZ



CHÖRAPpt

APRESENTAR É
CONTAR HISTÓRIAS

No Chora PPT, vamos além dos slides bonitos. Vamos ensinar você a dominar a arte de contar histórias que emocionam, engajam e, principalmente, conquistam o público.

Com nossa metodologia autoral, você aprenderá a transformar suas ideias em narrativas estruturadas através de técnicas de storytelling e usando o design como um meio – e não o fim – para potencializar a sua mensagem.

Seus slides são o suporte visual da apresentação. Você vai aprender todo o racional por trás da estética, detalhando de forma prática: desde a escolha de cores e fontes até as regras de composição e a estruturação de uma apresentação que mantém a atenção do início ao fim.

Com as ferramentas, técnicas, materiais e cases que vamos compartilhar, você terá tudo o que precisa para criar apresentações únicas, memoráveis.



CHORAPPT

O que bons slides podem fazer por uma apresentação, auxiliando a contar a sua história

STORYTELLING

Aprenda a arte milenar de contar histórias para prender e manter a atenção do seu público. No primeiro módulo, você vai entender o porquê as apresentações devem ser tratadas como uma história, vai dominar técnicas de storytelling.

DESIGN

Entenda o racional por trás de um bom design de slides e como ele pode ser um poderoso aliado na construção de suas apresentações, afinal, inteligência artificial só não faz milagre. Aqui você entenderá como os conceitos de design como: agrupamento, contraste, alinhamento e espaçamento, o uso de cores, fontes e composição, reforçam sua narrativa e contribuem para deixar o público atento na história.

ANIMAÇÕES

Animações bem utilizadas podem ser a chave para guiar a atenção do seu público e dar vida à sua apresentação. Neste módulo, você aprenderá a dominar as animações para manter sua audiência engajada e ser um suporte ao seu storytelling.

IMAGENS

Imagens têm o poder de transformar uma apresentação comum em algo memorável. Aqui, você aprenderá a selecionar e aplicar fotos, ícones e vídeos de maneira estratégica, garantindo que cada elemento visual sirva para reforçar e conectar a sua história.

CASES

Neste último módulo, você aprenderá na prática como aplicar conceitos de storytelling, design, animações e imagens. Serão apresentados três cases reais com abordagens diferentes, para que você veja, passo a passo, como implementar todos os conceitos do Chora PPT.





CHORA PPT

GRAVADO

5 módulos
25 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

10 HORAS

**curso hospedado na
plataforma da
Perestroika. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno.*

CHORA PPT

HÍBRIDO

5 módulos
26 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

12 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado*

CHORA PPT

AO VIVO

3 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

06 HORAS

**3 encontros online ao
vivo realizados via
Zoom*

CHORA PPT

PRESENCIAL

2 aulas
3 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

06 HORAS

**custos operacionais
e logísticos não
inclusos.*





HACKEANDO O PENSAMENTO
CRIATIVO

No **KRIA**, estamos menos preocupados com definições e muito mais atentos ao entendimento de como as coisas funcionam, É isso que os hackers fazem: **entender para subverter**. Afinal de contas, definir a criatividade, é limitar a criatividade, e a nossa proposta aqui é justamente o oposto.

Aprenda com **10 exercícios que serão verdadeiros atalhos para o seu cérebro treinar e desenvolver todo o seu potencial criativo**. Além de outras 10 ferramentas exclusivas que vão ajudar você a resolver problemas reais e complexos, gerando **inúmeras possibilidades de ideias e soluções**.



Criatividade
Processos Criativos
Gestão de times criativos
Liderança Criativa



CONTEXTO

Conheça a jornada do KRIA e o professor irá guiar o seu aprendizado

POR ONDE COMEÇAR?

Descubra os princípios fundamentais para o desenvolvimento do seu pensamento criativo

PRINCÍPIOS DE RODA

Inicie sua jornada de Experimentação com os **4 elementos** responsáveis por guiar a **Roda do Pensamento Criativo**

A SUA IDENTIDADE

Aprenda que o pensamento criativo, assim como as artes marciais, possui níveis e o que compõe cada um deles para permear e evoluir em seus aspectos.

RODA EM TREINAMENTO

Aqui você irá começar ou expandir o seu repertório de ferramentas práticas para exercitar as suas habilidades criativas.

RODA EM AÇÃO

Conheça o quadrante da Roda responsável por hackear a sua ação através de uma metáfora super didática.

FERRAMENTAS DA RODA

Entenda a função que as ferramentas possuem ao longo da sua jornada de experimentação.

TIPOS DE FERRAMENTA

Descubra o potencial de 10 ferramentas práticas para aplicar no seu dia a dia e colocar a sua Roda do Pensamento Criativo para girar.

TIPOS DE FERRAMENTA

Sintetize todos os conhecimentos aprendidos ao longo do curso, entendendo como tudo se conecta e os caminhos para seguir após a finalização.



Disponível para a sua empresa através de
Experiências de Aprendizagem Multiformato



KRIA

GRAVADO

9 módulos
58 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

12 HORAS

**curso hospedado na
plataforma da
Perestroika. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno*

KRIA

HÍBRIDO

9 módulos
59 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

14 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado*

KRIA

AO VIVO

4 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

08 HORAS

**4 encontros online ao
vivo realizados via Zoom*

KRIA

PRESENCIAL

2 aulas
4 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

08 HORAS

**custos operacionais
e logísticos não
inclusos.*





O GUIA DE SOBREVIVÊNCIA PARA O MERCADO DE TRABALHO - PELA VISÃO DA GEN Z

O **PPRT** é muito mais que um curso, é um guia de sobrevivência para você desenvolver as **7 habilidades necessárias** para os desafios profissionais do agora.

Em um mundo onde a cultura do trabalho muitas vezes prioriza o esgotamento ao equilíbrio, a sua jornada profissional será guiada por novas estratégias e comportamentos, compreendendo os contextos de mundo e a sua relação com o todo.

E se você pensou que estamos falando de soft skills, se enganou. Estamos falando de **power skills, capazes de desenvolver a sua autoconfiança e visão crítica**, sua capacidade de filtrar o que é relevante e de se autogerir de maneira eficaz. De identificar diferentes perspectivas e contextos para tomar decisões assertivas e muito mais, com exercícios práticos e uma metodologia inédita.

Vamos revolucionar para não colapsar?



Conflito Geracional

Geração Z e o mercado de trabalho

Liderança em contexto

multigeracional

Colaboração Intergeracional



BOAS VINDAS

Conheça a jornada do PPRT e a professora que irá guiar o seu aprendizado.

CONTEXTO DE MUNDO

Descubra o significado do trabalho em nossas vidas e os contextos que moldam o mundo:

Contexto estrutural, contexto organizacional e contexto individual.

GEN Z E O MERCADO DE TRABALHO

Compreenda o impacto que a geração Z vem causando no mercado de trabalho.

HABILIDADES DO AGORA I

Conheça as power skills do agora de forma prática para lidar com as diversas realizadas e potencializar suas ações (parte 1)

HABILIDADES DO AGORA II

Conheça as power skills do agora de forma prática para lidar com as diversas realizadas e potencializar suas ações (parte 2)

CHECK OUT

Através dos conceitos e ferramentas apresentadas, conheça as estratégias de sobrevivência para aplicar na sua jornada.



Disponível para a sua empresa através de
Experiências de Aprendizagem Multiformato



PPRT

GRAVADO

6 módulos
32 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

05 HORAS

**curso hospedado no
Vimeo. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno*

PPRT

HÍBRIDO

6 módulos
33 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

07 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado*

**online ou presencial*

PPRT

AO VIVO

2 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

04 HORAS

**2 encontros online
ao vivo realizados via
Zoom*

PPRT

PRESENCIAL

1 aula
4 horas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

04 HORAS

**custos operacionais
e logísticos não
inclusos.*





TRABALHO **SEM** ASSÉDIO

LETRAMENTO E PRÁTICAS PARA A CONSTRUÇÃO
DE UM AMBIENTE SEGURO E LIVRE DE ASSÉDIO

Uma parceria Perestroika, Sputnik e Think Eva, consultoria corporativa em equidade em gênero, reconhecida globalmente e há **9 anos desenvolvendo estratégias e metodologias para combater o assédio dentro das empresas.**

Desenvolvemos esse curso para empresas (públicas e privadas, de todos os setores e estruturas) que buscam se adequar à **nova legislação vigente** de combate ao assédio no ambiente de trabalho, abordando a cultura da empresa com conhecimento de qualidade sobre o tema.



TRABALHO SEM ASSÉDIO

O que é assédio?

Boas práticas

Equidade de gênero

Legislação



CHECK-IN

Nesse módulo você vai conhecer melhor a Think Eva, seu trabalho para ampliar a equidade de gênero e combater o assédio nas empresas.

Além disso, você terá uma visão geral sobre a evolução do tema até os dias de hoje e um panorama do que iremos abordar ao longo do curso.

FUNDAMENTOS

Você vai entender mais sobre as legislações de combate ao assédio que estão vigentes no Brasil e qual o papel das empresas nesse cenário.

O QUE É ASSÉDIO?

A partir da legislação e de exemplos práticos, vamos aprender sobre assédio sexual e assédio moral, passando de forma prática por situações inapropriadas para o ambiente de trabalho, que vão desde comportamentos inadequados até o que configura assédio.

CONSEQUÊNCIAS

Vamos falar sobre os prejuízos que o assédio traz para as vítimas, para as empresas e, como consequência, para a sociedade.

Iremos também apresentar o conceito de Ciclo do Assédio e o que podemos fazer para rompê-lo.

BOAS PRÁTICAS

Através de exemplos práticos, apresentaremos a jornada de transformação de comportamento para mudança de cultura, além de direcionais para uma reflexão sobre como está o combate ao assédio na sua empresa e como está o seu comprometimento individual com o tema.

TRABALHO SEM ASSÉDIO

Disponível para a sua empresa através de
Experiências de Aprendizagem Multiformato



TRABALHO SEM ASSÉDIO

GRAVADO

5 módulos
17 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

02 HORAS

**curso hospedado no Vimeo. Indicamos a
verificação de liberação de acesso interno*

TRABALHO SEM ASSÉDIO

HÍBRIDO

5 módulos
18 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

03 HORAS

+ HANGOUT

encontro ao vivo de **1 hora com professor como
complemento ao conteúdo gravado*





VIRA

CRIE ESTRATÉGIAS À
PROVA DE FUTUROS

O VIRA é o espaço para você **adaptar as suas estratégias aos novos desafios do mercado**, identificando oportunidades inexploradas em uma era de contextos acelerados – e de infinitas possibilidades.

Preparamos um universo de referências, práticas e metodologias de pesquisa que as empresas mais inovadoras do mundo utilizam, **explorando o potencial da inovação** em duas dimensões não-lineares: comportamental e tecnológica.

Você vai aprender o que são tendências, como surgem e como captá-las, criando visões de futuros para agir antes mesmo de serem percebidas em ampla escala.

Depois do VIRA, você terá o repertório que precisa para **criar estratégias à prova de futuros e se adaptar às mudanças**, entendendo a inovação como um processo estratégico, sistêmico e necessário no mundo.

Inovação é uma ideia que vira. Topa virar com a gente?



VIRA

Inovação Estratégica

Cenários Futuros

Tecnologias

Comportamento

Impactos



INTRODUÇÃO

Conheça a jornada do VIRA e a professora que irá **guiar o seu aprendizado**.

INOVAÇÃO ESTRATÉGICA

Descubra as **premissas da inovação** e conheça duas dimensões essenciais na hora de inovar: **comportamental e tecnológica**.

COMPORTEAMENTO

Aprenda como **mapear as novas necessidades** e desejos humanos através de **metodologia de pesquisa e referências práticas** no assunto.

TECNOLOGIA

Descubra que a tecnologia vai muito além do imaginário comum e conheça os **domínios tecnológicos** que mais crescem no mundo e **como acompanhá-los em tempo real**.

IMPACTOS, SERÁ QUE VIRA?

Expanda a sua consciência com os filtros de sustentabilidade necessários para uma **inovação responsável em diversas esferas e escalas**.

CENÁRIOS FUTUROS

Conheça o **caminho para tomar** decisões baseadas em múltiplas possibilidades com a **metodologia de criação de cenários futuros**.

VIRA

Disponível para a sua empresa através de
Experiências de Aprendizagem Multiformato



VIRA

GRAVADO

6 módulos
29 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

05 HORAS

**curso hospedado no
Vimeo. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno*

VIRA

HÍBRIDO

6 módulos
30 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

07 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado*

**online ou presencial*

VIRA

AO VIVO

3 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

06 HORAS

**3 encontros online ao
vivo realizados via
Zoom*

VIRA

PALESTRA

Duração
mínima

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

01 HORA

***custos operacionais
e logísticos não
inclusos.*





PRISMA

COMUNICAÇÃO EFICAZ PARA A
LIDERANÇA DO FUTURO

O PRISMA é um curso para as lideranças que querem **transformar a forma que se relacionam**. Que desejam falar de forma mais assertiva, mas sem machucar e que querem ouvir mais e melhor, mas sem se ofender.

Aqui, você vai conhecer o **Feedback de aprendizagem rápida: uma ferramenta poderosa, autoral e inédita**, que será sua grande aliada para mudar por completo a forma que se expressa.

Vamos te ensinar a identificar atitudes e respostas que bloqueiam diálogos e a como ver além daquilo que está sendo dito, identificando e gerenciando os sentimentos envolvidos. Você também vai aprender a **criar conexões verdadeiras, que irão preparar você e seu time para navegar juntos em qualquer complexidade ou incerteza**.



PRISMA

Comunicação Assertiva

Comunicação eficaz e não violenta

Inteligência emocional e interpessoal

Poder, responsabilidade e Liderança



ESPECTRO DO PRISMA

Mergulhe fundo nos dois principais conceitos norteadores do curso: **Empresa máquina e Organização viva.**

PODER, RESPONSABILIDADE E LIDERANÇA

Compreenda como essas 3 esferas interagem e o papel que a **responsabilidade extraordinária** possui nessa relação.

MAPA DE SENTIMENTOS

Descubra como acessar conscientemente os seus sentimentos e usar os super poderes de cada um deles com a barra de dormência para se comunicar de forma eficaz.

OS SUPER PODERES DOS SENTIMENTOS - PARTE 1

Aprenda como **enfrentar conflitos** com o uso consciente da raiva e a como se apropriar do medo para navegar por caminhos desconhecidos.

OS SUPER PODERES DOS SENTIMENTOS - PARTE 2

Acesse conscientemente o sentimento da tristeza para **se conectar com o que importa**, e com o da alegria para **inspirar e energizar qualquer ambiente.**

A NOVA FORMA DE DIALOGAR

Hackee a forma de se relacionar com o seu time e descubra como dialogar com intencionalidade, aplicando todas as habilidades emocionais aprendidas no curso.

O GUIA PRÁTICO DO FEEDBACK

Desaprenda o feedback convencional de adequação e validação e aprenda o **feedback de aprendizagem rápida**, estimulando uma ação rápida e constante na sua rotina.



PRISMA

GRAVADO

7 módulos
20 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

07 HORAS

**curso hospedado no
Vimeo. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno*

PRISMA

HÍBRIDO

7 módulos
21 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

09 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado*

**online ou presencial*

PRISMA

AO VIVO

4 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

08 HORAS

**4 encontros online ao
vivo realizados via Zoom*

PRISMA

PALESTRA

Duração
mínima

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

01 HORA

**custos operacionais e
logísticos não inclusos.*





CHORA excel

UMA JORNADA LEVE E DIVERTIDA
PARA VOCÊ DOMINAR O EXCEL

O Chora Excel é um curso que vai te ensinar o potencial incrível da maior ferramenta de planilhas do mundo para a sua jornada profissional, ensinando a lógica por trás do Excel de um jeito criativo e leve.

Você vai aprender que Excel é muito mais do que fazer gráficos e tabelas.

Irá **conhecer a fundo diversas funções de soma, lógicas, textos**, passando pelas principais funções solicitadas no mercado, como: **ProcV, SomaSe, Índice e Corresp**, entre outras.

Você vai compreender como funciona a parte visual da ferramenta, como **lançar e tratar dados para criação de relatórios e dashboards**, além de criar seus próprios templates para sair anos-luz à frente na criação de novos projetos.

Tudo isso do jeito Perestroika de ensinar.



CHORA Excel

Planilhas & Dashboards

A lógica por trás de Excel

Aprenda a fazer relatórios

Fórmulas e Funções

Hard skill



INTRODUÇÃO

Hora de se preparar com **referências e avisos importantes** para dar início ao curso que vai te fazer sair dizendo "Eu sou f#oda em Excel".

DESMISTIFICANDO O EXCEL

O **excel** pode até ter tabelas e planilhas, mas oferece muito mais que isso.

Neste módulo, você compreende a **lógica por trás da ferramenta**.

FÓRMULAS E FUNÇÕES

A parte mais **técnica** que tanto ouvimos falar por aí.

Aqui você conhecerá as mais requisitadas pelas empresas.

FORMATAÇÕES MEMORÁVEIS

Aqui nós vamos falar sobre a **parte visual do Excel**.

Também preparamos uma surpresa que com certeza você vai adorar.

MANIPULANDO DADOS

Neste módulo, começamos a caminhar rumo a **ferramentas mais robustas**.

Você aprenderá a **manipular de fato uma base de dados**, utilizando tudo que trouxemos até aqui.

CRIANDO GRÁFICOS

Os insights começam a pipocar nesta parte.

Finalmente **dados geram informações** e você passa a **identificar padrões** e tendências nelas.

TABELA DINÂMICA

Partiremos para a parte de análises. Aqui você compreenderá a melhor maneira de **resumir e analisar dados** e como **tabelas dinâmicas se relacionam com os gráficos**.

HORA DE COMPARTILHAR

De maneira prática e direta, você irá aprender todos os cuidados para compartilhar um arquivo de excel sem erro.

VIRANDO PROFISSA

Sabemos o quanto você caminhou para chegar aqui. Agora é o hora de brilhar!

Você aplicará todos os conhecimentos que aprendeu e será orientado a **como tirar proveito dos resultados do seu trabalho**.



CHORA EXCEL

GRAVADO

9 módulos
50 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

30 HORAS

**curso hospedado no
Vimeo. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno*

CHORA EXCEL

HÍBRIDO

9 módulos
51 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

32 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado*

CHORA EXCEL

AO VIVO

4 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

08 HORAS

**4 encontros online ao
vivo realizados via
Zoom*

CHORA EXCEL

PALESTRA

Duração
mínima

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

01 HORA

**custos operacionais e
logísticos não inclusos.*





CHORINHO

UMA DOSE EXTRA DE
STORYTELLING

São **13 ferramentas e lógicas práticas** que criamos a partir de estudos que nós mesmos desenvolvemos e ensinadas a partir de uma **metodologia autoral**. O conteúdo do curso é todo inspirado nas mais diversas narrativas contemporâneas como TED Talks, discursos memoráveis, vídeos de Youtubers, arte, cinema, séries e produções de conteúdo em geral. Além disso, entrevistamos alguns storytellers renomados, que contribuíram com seus pontos de vista.

É como uma grande viagem: se queremos chegar até o nosso destino final, não podemos descer na parada errada. E é assim que **o Chorinho te ajuda a construir o trajeto para você guiar o seu público até as suas ideias**, sem perder ninguém no caminho.



chô
RI
nHo
ONLINE

Storytelling

Narrativas potentes

Contar histórias

Defender suas ideias de
forma estruturada



COMO TUDO VAI ACONTECER?

Nesse módulo você conhecerá a professora do curso, Júlia Duarte, e terá um **panorama geral** de tudo o que você vai aprender e a **importância de um bom storytelling**.

OS 8 PADRÕES BASE

Toda casa precisa de um chão e as suas histórias também. **Nesse módulo você aprenderá como começar a contá-las.**

OS 5 PADRÕES ALEGÓRICOS

Agora que a casa já ficou de pé, podemos começar a decorá-la. Nesse módulo, você aprenderá **ferramentas para deixar suas histórias mais interessantes** e encantar ainda mais seu público.

PERSONALIDADE

Para amarrar todos os aprendizados, vamos **conectar seu storytelling com a sua oratória**. Afinal, sua história é única e você é a melhor pessoa para contá-la.



CHORINHO

GRAVADO

4 módulos
24 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

05 HORAS

**curso hospedado na
plataforma da
Perestroika. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno*

CHORINHO

HÍBRIDO

4 módulos
25 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

07 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado*

CHORINHO

AO VIVO

3 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

06 HORAS

**3 encontros online ao
vivo realizados via
Zoom*

CHORINHO

PRESENCIAL

2 aulas
3 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

06 HORAS

**custos operacionais
e logísticos não
inclusos.*





TETRIS

FERRAMENTAS DE PESQUISA
E INOVAÇÃO

Você já se sentiu travado na hora de criar um projeto ou desenvolver uma ideia?

No TETRIS vamos ajudar você a resolver esse quebra-cabeça!

Vamos entender a importância da customização e de forma prática, passaremos **técnicas de construção, curadoria e utilização de ferramentas** durante a execução de projetos de inovação e pesquisa.

Compartilharemos mais de **20 ferramentas que vão ajudar você a tirar ideias do papel** e a gerar insights de forma mais criativa e colaborativa.



TETRIS

Inovação e design

Metodologias e ferramentas
para inovar

Técnicas de pesquisa

Inspiração e Cocriação



INTRODUÇÃO

Neste módulo vamos entender a jornada do curso, do contexto de inovação à técnicas de pesquisa e ideação.

Além, é claro, de conhecer mais sobre quem é o facilitador desse percurso: o professor Fábio Amado.

O PROCESSO DE INOVAÇÃO

Iremos alinhar a **definição da palavra inovação e o porquê é uma das palavras mais citadas no mundo.**

Mergulharemos em novas abordagens de trabalho, como o design, explorando a importância de suas metodologias e ferramentas na busca de resultados inovadores.

FERRAMENTAS: IMERSÃO INICIAL

Aqui você conhecerá como uma das principais fases de projeto de inovação, a pesquisa, pode impactar no resultado da sua ideia. Veremos ferramentas desde a definição de desafios, até a **transformação de aprendizados em insights e oportunidades.**

FERRAMENTAS: INSPIRAÇÃO E COCRIAÇÃO

Esse módulo é focado em cocriação, onde usaremos todo o aprendizado inicial como base para inspiração e criação de novas ideias.

Quais técnicas e ferramentas podem facilitar sessões de brainstorm mais estruturadas, criativas e que gerem resultados relevantes para o seu projeto?

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aqui vamos revisar todo o conteúdo do Tetris pontuando os **principais aprendizados dessa jornada.**

TETRIS

Disponível para a sua empresa através de
Experiências de Aprendizagem Multiformato



TETRIS

GRAVADO

5 módulos
38 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

05 HORAS

**curso hospedado no
Vimeo. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno*

TETRIS

HÍBRIDO

5 módulos
39 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

07 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado*

**online ou presencial*

TETRIS

AO VIVO

3 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

06 HORAS

***3 encontros online ao
vivo realizados via
Zoom*

TETRIS

PALESTRA

Duração
mínima

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

01 HORA

**custos operacionais
e logísticos não
inclusos.*





MANUAL FREELA

O GUIA DE SOBREVIVÊNCIA
DO CRIATIVO FREELANCER

Uma coisa é certa: Nenhum diploma nos prepara para lidar com a complexidade que é ser freelancer.

É prospectar clientes. Precificar. Garantir um salário. Gerir projetos. Desenvolver projetos...

O Manual Freela é um curso que vai te preparar para vida freela, passo a passo, e te oferecer todas as ferramentas e materiais necessários para que você coloque seus aprendizados em prática imediatamente.

Um curso online, sem enrolação, pra você aprender a como montar portfólio, propostas comerciais, prospectar clientes e construir a sua rede de networking na gringa, tudo isso do zero.

Vamos desmistificar toda a parte burocrática de abrir um CNPJ, emitir nota fiscal e organizar as suas finanças, com uma metodologia autoral e descomplicada, porque ninguém merece passar perrengue com isso, né?



MANUAL FREELA

O guia de sobrevivência
do criativo freelancer

CHECK-IN

Introdução ao curso e à metodologia. Conheça a trajetória e experiência da professora e como ela se tornou uma referência no universo freelancer.

ABC FREELA

Fundamentos essenciais: desde a abertura de empresa, emissão de notas fiscais, criação de propostas e contratos, autogestão, até estratégias para desenvolver seu processo criativo.

POSICIONAMENTO

Estratégias que vão de como definir e comunicar seu posicionamento no mercado a mudança de carreira.

FREENANÇAS

Guia completo para gerir suas finanças, incluindo abertura de conta PJ, controle financeiro, orçamentos, cobranças internacionais, e planejamento para reservas, férias, aumentos e investimentos.

NETWORKING

Técnicas para construir e expandir sua rede de contatos, encontrar oportunidades, realizar prospecção ativa, usar redes sociais para networking e atrair clientes internacionais.

CHECK-OUT

Reflexões sobre a sustentabilidade da carreira freelancer e orientações finais para consolidar os aprendizados e planejar os próximos passos na carreira.





MANUAL FREELA

GRAVADO

6 módulos
28 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

07 HORAS

**curso hospedado na
plataforma da
Perestroika. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno.*

MANUAL FREELA

HÍBRIDO

6 módulos
29 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

09 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado*

MANUAL FREELA

AO VIVO

4 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

08 HORAS

**4 encontros online
ao vivo realizados via
Zoom*

MANUAL FREELA

PALESTRA

Duração
mínima

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

01 HORA

**custos operacionais e
logísticos não inclusos.*





MEMORÁVEL

O JEITO PERESTROIKA DE
CRIAR EXPERIÊNCIAS

São mais de **15 anos de prática e aprendizados compilados em um único curso** onde você poderá conhecer as **8 técnicas mais certas e aplicáveis**, sem depender de verbas milionárias, você vai poder colocar em prática no dia seguinte.

Vamos ajudar você a criar experiências memoráveis sem enrolação e direto ao ponto, seja qual for a sua área de atuação. Pensar na experiência do seu negócio não é perfumaria. E pensar no gerenciamento da **experiência do cliente é o caminho para você se destacar no mercado em que atua.**

Aprenda com a Perestroika a ser Memorável.



MEMORÁVEL

Comportamentos Emergentes

Transformação do mercado

Comunicação

Um novo olhar sobre a tecnologia



INTRODUÇÃO

No primeiro módulo do Memorável, além de entender a jornada do curso, Felipe Anghinoni e Jean Rosier vão compartilhar experiências incríveis vivenciadas por eles.

Além disso, vamos voltar no tempo e contar como Perestroika e Experiência são palavras que sempre caminharam juntas.

EXPERIÊNCIA

Para se tornar Memorável é fundamental entender a experiência como negócio. O que é experiência e como ela transforma a percepção das pessoas ao consumir um produto ou um serviço?

AS 8 TÉCNICAS

Neste módulo você vai conhecer as 8 técnicas práticas para você de fato criar experiências memoráveis.

Vamos apresentar diversos cases de sucesso e hackear todo o processo de criação de experiências que fizeram produtos e serviços tornarem-se referência no mercado que atuam.

PERSONALIDADE

No último módulo vamos apresentar a Matriz da Experiência que vai ajudar a colocar em prática as 8 técnicas para criar experiências memoráveis.

Vamos aplicá-la em cases de diferentes áreas de atuação e entender como adaptar essa ferramenta para a realidade do seu negócio.



Disponível para a sua empresa através de
Experiências de Aprendizagem Multiformato



MEMORÁVEL

GRAVADO

4 módulos
40 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

08 HORAS

**curso hospedado na
plataforma da
Perestroika. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno.*

MEMORÁVEL

HÍBRIDO

4 módulos
41 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

10 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado*

**online ou presencial*

MEMORÁVEL

AO VIVO

4 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

08 HORAS

**4 encontros online
ao vivo realizados via
Zoom*

MEMORÁVEL

PRESENCIAL

2 aulas
4 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

08 HORAS

**custos operacionais e
logísticos não inclusos.*





FUI LÁ E FIZ

DESENVOLVENDO SUA
CAPACIDADE DE REALIZAÇÃO

No Fui Lá e Fiz vamos entender como funciona esse mindset e ainda compartilhar novos conteúdos, insights e conceitos sobre como se tornar uma pessoa mais realizadora.

A partir de exemplos reais, você vai aprender **como lidar com desafios, seja como empreendedor ou intra-empendedor**. Além disso, vamos falar de motivação de maneira científica, baseada em estudos e pesquisas que identificaram de onde vem a nossa motivação e o que podemos fazer para ativá-la.

Falaremos de medo e paixão de forma pragmática, além de aprofundar e compartilhar ferramentas para temas como propósito, erro e zona de conforto. Todos elementos presentes na nossa vida e fundamentais para aplicarmos o Vai Lá e Faz.



FUI LÁ E FIZ

Vai lá e faz

Postura voltada para a ação

Motivação

Empreendedorismo

INTRODUÇÃO

Nesse módulo vamos compartilhar informações importantes sobre o curso, além de conhecer melhor o professor e entender a sua trajetória dentro do universo empreendedor.

VAI LÁ E FAZ

A contextualização do Vai Lá e Faz.

Nesse módulo, aprofundaremos o entendimento sobre esse conceito e veremos de que forma o mantra da Perestroika está alinhado com o momento em que estamos vivendo.

POSTURA VOLTADA PARA AÇÃO

No módulo 3 veremos que, antes da ação, é fundamental termos uma postura/mindset presente todos os dias, em todos os momentos. Além disso, vamos falar de motivação como uma ciência e aprender como hackeá-la.

OS 6 ELEMENTOS

Existem elementos que são imprescindíveis na hora de "fazer acontecer". No módulo 4, vamos analisar e aprofundar o entendimento sobre cada um desses elementos.

FUI LÁ E FIZ

Case: Expansão da Perestroika. Nesse módulo, vamos mostrar todos os conceitos sendo colocados em prática. E claro, teremos o desafio final: é hora de você também ir lá e fazer.



FUI LÁ E FIZ

Disponível para a sua empresa através de
Experiências de Aprendizagem Multiformato



FUI LÁ E FIZ

GRAVADO

4 módulos
17 aulas

Tempo de dedicação do curso (carga horária)

04 HORAS

**curso hospedado na plataforma da Perestroika. Indicamos a verificação de liberação de acesso interno.*

FUI LÁ E FIZ

HÍBRIDO

4 módulos
18 aulas

Tempo de dedicação do curso (carga horária)

06 HORAS

+ HANGOUT

encontro ao vivo de **2 horas com professor como complemento ao conteúdo gravado*

**online ou presencial*

FUI LÁ E FIZ

AO VIVO

2 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do curso (carga horária)

04 HORAS

**3 encontros online ao vivo realizados via Zoom*

FUI LÁ E FIZ

PRESENCIAL

1 aula
4 horas

Tempo de dedicação do curso (carga horária)

04 HORAS

***custos operacionais e logísticos não inclusos.*





CONECTANDO PESSOAS
E IDEIAS

No CLIP - conectando pessoas e ideias, vamos entender as bases e teorias que sustentam essa **nova forma de trabalho**, conhecer o surgimento desse conceito e aprender de que forma aplicamos isso na nossa vida, tanto profissional quanto pessoal. Se você trabalha com pessoas, desenvolve projetos em equipe e quer se tornar mais colaborativo, esse curso express é para você.

O curso conta com 1h20 de videoaulas gravadas, que você tem acesso imediato no momento da matrícula



CLIP
MINDSET
COLABORATIVO

Trabalho colaborativo

Pensamento em rede

Resolução de conflito

Colaboratividade



INTRODUÇÃO

Nesse módulo vamos alinhar informações importantes sobre o curso, além de conhecer melhor o Jean.

TEORIAS & BASES PARA SUSTENTAÇÃO

Um módulo para entendermos conceitos importantes para o entendimento do trabalho colaborativo.

COLABORAÇÃO

Nesse módulo, vamos entender que conceito é uma coisa e aplicar é outra.

Muitas pessoas acreditam que trabalhar de forma colaborativa é todo mundo junto fazendo tudo. Será?

HANGOUTS & CONTEÚDOS EXTRAS

Nesse módulo contamos com a participação de 2 convidadas para bater um papo sobre insights, visões e aplicabilidade do tema.



CLIP

GRAVADO

4 módulos
13 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

04 HORAS

**curso hospedado na
plataforma da
Perestroika. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno*

CLIP

HÍBRIDO

4 módulos
14 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

06 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado*

**online ou presencial*

CLIP

AO VIVO

2 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

04 HORAS

**2 encontros online
ao vivo realizados via
Zoom*

CLIP

PRESENCIAL

1 aula
4 horas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

04 HORAS

**custos
operacionais e
logísticos não
inclusos.*





PLURAL

DIVERSIDADE E EQUIDADE
NAS ORGANIZAÇÕES

O Plural é um curso sobre Diversidade nas empresas.

Nosso propósito é trazer orientações para identificar **O QUE pode ser revisto nas rotinas das empresas e QUAIS são as melhores maneiras de proporcionar relações** (não só de trabalho) que valorizem as diferenças.

Vamos apresentar dicas de ações e ferramentas que permitam materializar essa ideia.

Também iremos reforçar argumentos sobre a **relevância da diversidade nas empresas**, pensando nela tanto como uma forma de se adequar ao contexto social atual como uma vantagem competitiva.



PLURAL

Diversidade e Inclusão

Cultura Organizacional

Equidade

ESG



INTRODUÇÃO

Conheça quem são Daniela Santos e Filipe Techera e quais são as suas **experiências e pontos de vista** quando o assunto é Diversidade.

ALINHAMENTO DE CONCEITOS

Você que chegou até aqui já entendeu a importância para as organizações de um ambiente mais diverso.

Nesse primeiro módulo a proposta é **alinhar conceitos** que servirão de base para o desenvolvimento de estratégias que **auxiliem a disseminar essa visão**.

DIVERSIDADE E CULTURA ORGANIZACIONAL

As mudanças nas relações sociais têm levado diversas empresas a buscar a atualização de seus valores e formas de atuação.

O módulo Diversidade e Cultura Organizacional convida você a **entender esse processo e a colocar a “mão na massa”**, transformando o debate sobre diversidade em ações concretas.

DIVERSIDADE: COMO LIDAR?

O módulo Diversidade: Como Lidar oferece caminhos para a criação de ferramentas de implementação e reavaliação da atuação da sua empresa na busca por um ambiente organizacional que valorize a diversidade.

HANGOUTS COM ESPECIALISTAS CONVIDADOS

Nesse módulo, Daniela e Filipe conversam com **convidadas especiais que compartilham suas experiências** e ideias a respeito da diversidade no mercado de trabalho.

CONCLUSÃO

Encerrando o Plural, Daniela e Filipe fazem suas **considerações finais sobre o curso**.

PLURAL

Disponível para a sua empresa através de
Experiências de Aprendizagem Multiformato



PLURAL

GRAVADO

4 módulos
17 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

04 HORAS

**curso hospedado na
plataforma da
Perestroika. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno*

PLURAL

HÍBRIDO

4 módulos
18 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

06 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado

online ou presencial

PLURAL

AO VIVO*

2 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

04 HORAS

**2 encontros online ao
vivo realizados via Zoom*

PLURAL

PALESTRA

Duração
mínima

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

01 HORA

**custos operacionais e
logísticos não inclusos.*





DESENVOLVENDO POTÊNCIAS
PESSOAIS

Do que se trata esse curso?

É sobre arte?

É sobre negócio?

Sim, as duas coisas. E mais que isso.

É sobre a escolha de abraçarmos as ferramentas que só a arte é capaz de disponibilizar para que possamos alcançar a expressão única, singular de cada um de nós e transformar isso em business.

Durante o curso você vai aprender que negócio e a arte estão diretamente ligados e que desenvolver nossas potências pessoais auxiliam no momento de empreender.



Diversidade e Inclusão

Cultura Organizacional

Equidade

ESG



INTRODUÇÃO

Conheça quem são Daniela Santos e Filipe Techera e quais são as suas **experiências e pontos de vista** quando o assunto é Diversidade.

ALINHAMENTO DE CONCEITOS

Você que chegou até aqui já entendeu a importância para as organizações de um ambiente mais diverso.

Nesse primeiro módulo a proposta é **alinhar conceitos** que servirão de base para o desenvolvimento de estratégias que **auxiliem a disseminar essa visão**.

DIVERSIDADE E CULTURA ORGANIZACIONAL

As mudanças nas relações sociais têm levado diversas empresas a buscar a atualização de seus valores e formas de atuação.

O módulo Diversidade e Cultura Organizacional convida você a **entender esse processo e a colocar a “mão na massa”**, transformando o debate sobre diversidade em ações concretas.

DIVERSIDADE: COMO LIDAR?

O módulo Diversidade: Como Lidar oferece caminhos para a criação de ferramentas de implementação e reavaliação da atuação da sua empresa na busca por um ambiente organizacional que valorize a diversidade.

HANGOUTS COM ESPECIALISTAS CONVIDADOS

Nesse módulo, Daniela e Filipe conversam com **convidadas especiais que compartilham suas experiências** e ideias a respeito da diversidade no mercado de trabalho.

CONCLUSÃO

Encerrando o Plural, Daniela e Filipe fazem suas **considerações finais sobre o curso**.

Disponível para a sua empresa através de
Experiências de Aprendizagem Multiformato



A ARTE É A ALMA DO NEGÓCIO

GRAVADO

6 módulos
23 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

04 HORAS

**curso hospedado na
plataforma da
Perestroika. Indicamos a
verificação de liberação
de acesso interno*

A ARTE É A ALMA DO NEGÓCIO

HÍBRIDO

6 módulos
24 aulas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

06 HORAS

+ HANGOUT

**encontro ao vivo de
2 horas com professor
como complemento ao
conteúdo gravado*

**online ou presencial*

A ARTE É A ALMA DO NEGÓCIO

AO VIVO

2 aulas
2 horas cada

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

04 HORAS

**2 encontros online ao
vivo realizados via
Zoom*

A ARTE É A ALMA DO NEGÓCIO

PRESENCIAL

1 aula
4 horas

Tempo de dedicação do
curso (carga horária)

04 HORAS

**custos operacionais
e logísticos não
inclusos.*





OBRIGADO!



FALE COM A PERES:

EMAIL: COMERCIAL@PERESTROIKA.COM.BR

TELEFONE: (51)99394-1411