

UC 1

1: LA FATTURA E LA RICEVUTA FISCALE

- a. Sono la stessa cosa
- b. Hanno elementi diversi**
- c. Non sono più consentiti

2: IL RISPETTO DEGLI ORARI E ' UNO DEI DOVERI DEL LAVORATORE

- a. No
- b. Si**
- c. Solo nelle grandi aziende

3: L'INPS

- a. È L'Istituto Nazionale di Previdenza Sociale**
- b. L'Istituto delle imprese
- c. Non è un ente esistente

4: RICEVERE LA PAGA ADEGUATA AL CONTRATTO COLLETTIVO NAZIONALE DI LAVORO È PER IL DIPENDENTE:

- a. Un dovere
- b. Un diritto**
- c. Nessuno dei due

5: TRA I DIRITTI DEL LAVORATORE PREVISTI DAL CONTRATTO COLLETTIVO NAZIONALE DI LAVORO C'E':

- a. Avere facoltà di scegliere la mansione da svolgere
- b. Ricevere la paga adeguata**
- c. Poter scegliere l'orario di lavoro che meglio si adatta alle proprie esigenze

6: I CONTRATTI COLLETTIVI NAZIONALI DI LAVORO.

- a. Non esistono
- b. Regolamentano i diritti e doveri dei cittadini**
- c. Sono contratti che il lavoratore può stipulare se lo ritiene opportuno

7: ESISTE UN ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO

- a. No
- b. No, è possibile solo stipulare assicurazioni private
- c. Si**

8: L'ASSEGNO BANCARIO E L'ASSEGNO CIRCOLARE

- a. Sono la stessa cosa
- b. Sono due titoli di credito con diverse caratteristiche**
- c. Non sono più consentiti

9: L'ASSEGNO BANCARIO POST DATATO:

- a. Può essere emesso ma la data non deve superare i 30 giorni
- b. Non è assolutamente previsto dalla legge**
- c. Nessuna delle due risposte precedenti è corretta

10: IL LAVORATORE DIPENDENTE È TENUTO A

- a. rispettare l'orario di lavoro
- b. eseguire i compiti assegnati
- c. entrambe le risposte sono esatte**

UC 2

2

1: L'UTILIZZO DEGLI OLI ESSENZIALI È CONSENTITO DURANTE L'ESECUZIONE DEI MASSAGGI

- a. **Vero**
- b. Falso
- c. No fortemente sconsigliato

2: L'ORDINE DEI TESSUTI DELLA CUTE E'

- a. **Epidermide, derma e ipoderma**
- b. Derma, epidermide, ipoderma
- c. Ipoderma, derma, epidermide

3: LA COMUNICAZIONE LEGATA AI SEGNI

- a. È parte della comunicazione verbale
- b. **È parte della comunicazione non verbale**
- c. Non è rilevante per nessun tipo di comunicazione

4: LE ESPRESSIONI FACCIALI SONO PARTE IMPORTANTE DELLA COMUNICAZIONE:

- a. Falso
- b. Solo se ben accentuate
- c. **Vero**

5: LA COMUNICAZIONE ATTRAVERSO LA PAROLA E'

- a. **La comunicazione verbale**
- b. La comunicazione non verbale
- c. Non esiste

6: L'ULTIMO STRATO DELLA CUTE E'

- a. L'epidermide
- b. Il derma
- c. **L'ipoderma**

7: IL NEVO È UN AUMENTO DI MELANINA

- a. **Vero**
- b. Falso
- c. Non esiste

8: IL RAPPORTO CON IL CLIENTE INIZIA

- a. **Con la firma del consenso informato e la legge sulla privacy**
- b. Con l'ingresso nello studio
- c. Dal primo trattamento

9: COME È DEFINITA LA CRISTALLOTERAPIA

- a. La disciplina che studia la struttura tridimensionale dei cristalli
- b. L'utilizzo dei cristalli nel massaggio
- c. **Antica terapia alternativa che sfrutta le proprietà dei cristalli per ristabilire l'equilibrio fisico e mentale e favorire il benessere di tutto l'organismo**

10: COSA SONO GLI OLI ESSENZIALI

- a. **Estratti in cui sono contenuti i principi costituenti la pianta e/la spezia**
- b. Sono oli vettori
- c. Nessuna delle risposte precedenti è corretta

UC 3

3

1: LA DERMATITE:

- a. È una delle cause di preclusione del massaggio
- b. Viene trattata con buoni risultati con il massaggio
- c. Non esiste

02: LA SCHEDA CLIENTE VA SEMPRE COMPILATA PRIMA DI PROCEDERE CON QUALSIASI TRATTAMENTO:

- a. Vero
- b. Falso
- c. Solo quando il cliente lo richiede

03: ESISTONO TECNICHE DI MASSAGGIO CHE SI EFFETTUANO SENZA PRODOTTO:

- a. Sì
- b. No
- c. Solo su richiesta del cliente

04: UN ACCUMULO DI LIQUIDI NEGLI SPAZI INTERSTIZIALI DETERMINA:

- a. Un edema
- b. Un livido
- c. Atonia

05: LA TECNICA DI MASSAGGIO PIU' INDICATA PER LIBERARE DAI LIQUIDI IN ECCESSO E'

- a. Il linfodrenaggio
- b. Il massaggio sportivo pre-gara
- c. Il massaggio californiano

06: LA STIMOLAZIONE DEI GANGLI VA EFFETTUATA

- a. Solo alla fine del massaggio
- b. All'inizio e alla fine del massaggio
- c. Prima di far girare il cliente in posizione prona

07: IL MASSAGGIO OLISTICO PUO' LAVORARE IN CONTEMPORANEA SULLA RIDUZIONE DI STRESS E SULLA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA

- a. Vero
- b. Falso
- c. Solo nel caso di clienti stressati

08: IL CUORE:

- a. Ha 2 atri e 2 ventricoli
- b. Una delle sue vene è denominata safena
- c. Ha la sola funzione di spingere il sangue in periferia

09: SECONDO QUANTO PREVISTO DAL CODICE DEONTOLOGICO, NEL RAPPORTO CON IL CLIENTE:

- a. Il professionista è libero in ogni momento di interrompere il rapporto contrattuale senza alcuna conseguenza giuridica
- b. Il cliente è libero in ogni momento di interrompere il rapporto contrattuale senza alcuna conseguenza giuridica
- c. Si conclude solo a risultato ottenuto

10: LA RESPIRAZIONE

- a. E' l'atto fondamentale che permette di garantire al nostro organismo lo scambio costante di aria prelevando l'ossigeno ed eliminando anidride carbonica
- b. Ha la sola funzione di espellere l'anidride carbonica dal corpo
- c. Nessuna delle risposte è corretta

UC 4

01: L'AUTOCLAVE È UN APPARECCHIO ELETTROMEDICALE CHE SERVE:

- a. **A sterilizzare**
- b. A disinfettare
- c. A detergere

02: I LETTINI PIEGHEVOLI POSSONO AVERE LO SNODO:

- a. No
- b. **Si**
- c. Solo se in legno

03: I DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE VENGONO DENOMINATI:

- a. D.U.P
- b. D.P.P
- c. **D.P.I.**

04: LA STERILIZZAZIONE

- a. Indebolisce i microrganismi
- b. Blocca la proliferazione dei microrganismi
- c. **Uccide i microrganismi**

05: L'IGIENE È:

- a. La metodologia con cui effettua la pulizia di superfici e oggetti
- b. **La disciplina che si occupa della salute della persona e della collettività**
- c. E una disciplina che si occupa delle patologie della pelle

06: LA METODICA CHE BLOCCA LA MOLTIPLICAZIONE DEI MICRORGANISMI E'

- a. La detersione
- b. **La disinfezione**
- c. La sterilizzazione

07: LA DETERSIONE VIENE EFFETTUATA PER

- a. **Eliminare lo sporco**
- b. Uccidere i batteri
- c. Uccidere i virus

08: IL SUCCO GASTRICO:

- a. Svolge funzioni digestive
- b. Svolge funzioni antisettiche per il suo ph acido
- c. **Entrambe le risposte precedenti**

09: IL VACCINO GENERA:

- a. Una immunità passiva di tipo naturale
- b. **Una immunità attiva di tipo artificiale**
- c. Una immunità selettiva

10: LE PIETRE UTILIZZATE PER IL MASSAGGIO

- a. **Vanno sterilizzate con mezzi chimici**
- b. Basta un semplice risciacquo in acqua
- c. Basta eliminare l'olio con un panno monouso

UC 5

5

01: IL LOGO È L'ELEMENTO DISTINTIVO DELL' AZIENDA NELLA BRAND IDENTITY

- a. **Vero**
- b. Falso
- c. Solo nelle piccole aziende

02: QUALI SONO LE 4 P DEL MARKETING?

- a. **Prodotto, prezzo, promozione, place (canale di vendita)**
- b. prezzo, prodotto, packaging, place
- c. Posizionamento, promozione, prezzo, prodotto

03: LA PRESENZA SUI SOCIAL MEDIA È IMPORTANTE PER LE AZIENDE

- a. No
- b. **Si**
- c. Solo se offrono prodotti rivolti a giovani

04: LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

- a. È quella legata alla parola scritta
- b. **È quella legata a segni, gesti, occhi**
- c. È quella legata alla parola orale

05: LO SGUARDO E LE ESPRESSIONI FACCIALI SONO IMPORTANTI PER LA COMUNICAZIONE E LA SOCIALIZZAZIONE

- a. Solo nei bambini
- b. Falso
- c. **Vero**

06: LA PRESENTAZIONE E PROMOZIONE CHIARA DEI SERVIZI/PRODOTTI OFFERTI È MOLTO IMPORTANTE

- a. Falso
- b. **Vero**
- c. Solo nel caso in cui si offrono servizi

07: LA COERENZA DELL'IMMAGINE DELL'AZIENDA/PRODOTTO È FONDAMENTALE:

- a. **Vero**
- b. Falso
- c. Solo in alcuni casi

08. Il primo elemento del Marketing Mix, il "prodotto" è:

- a. il bene fisico che viene venduto
- b. **il bene fisico o il servizio**
- c. il servizio

09. La Customer experience è:

- a. lo shopping
- b. **l'esperienza complessiva che i clienti vivono durante tutta la loro relazione con l'azienda**
- c. il grado di soddisfazione del cliente

10. Il digital marketing è:

- a. pubblicità sui social media
- b. **la promozione e la commercializzazione attraverso canali digitali**
- c. un approccio di marketing superato

UC 6

6

01: È IMPORTANTE DURANTE IL MASSAGGIO STACCARE IL MENO POSSIBILE LE MANI DAL CORPO DEL CLIENTE DANDO CONTINUITA' ALLE MANOVRE

- a. **Vero**
- b. Falso
- c. Solo se il cliente lo richiede

02: È SEMPRE IMPORTANTE FACILITARE IL RILASSAMENTO DEL CLIENTE DURANTE IL MASSAGGIO:

- a. **Sì, è un aspetto fondamentale del massaggio soprattutto per la filosofia olistica**
- b. No, meglio tenerlo partecipe con domande continue
- c. Chiedere al cliente ripetutamente se il trattamento è di suo gradimento

03: LA LINF A È UN LIQUIDO TRASPARENTE PRESENTE NEL NOSTRO ORGANISMO

- a. Falso
- b. **Vero**
- c. Solo nei soggetti anziani

04: QUALE TRA QUESTI È UN MUSCOLO

- a. **Il cuore**
- b. La cute
- c. L'epidermide

05: È IMPORTANTE RENDERE L'AMBIENTE DEL MASSAGGIO PIACEVOLE:

- a. No
- b. **Sì sempre**
- c. Solo su richiesta del cliente

06: L' AORTA E'

- a. **Un'arteria**
- b. Una vena
- c. Non esiste

07: LE VALVOLE A NIDO DI RONDINE SI TROVANO:

- a. Non esistono
- b. Sulla cute
- c. **Nelle vene**

08: IL MASSAGGIO È:

- a. Un'arte moderna
- b. **Un'arte antichissima**
- c. Nessuna delle due risposte precedenti

09: IN CASO DI DONNA IN GRAVIDANZA, IL MASSAGGIO ANTISTRESS:

- a. **Verrà effettuato dopo il terzo mese di gravidanza e dietro consiglio medico**
- b. Si effettua in qualsiasi periodo di gravidanza
- c. Non si effettuano massaggi

10: COME SONO LE MANOVRE DEL MASSAGGIO ANTISTRESS:

- a. Sempre delicate per indurre rilassamento
- b. Sempre con forza per ridurre le tensioni muscolari
- c. **le manualità non vengono fatte con l'uso bilanciato della forza delle braccia ma con movimenti armoniosi dell'operatore, che utilizza il peso di tutto il suo corpo**

UC 7

7

01: IN OGNI SEDUTA DI RIFLESSOLOGIA È PREFERIBILE TRATTARE UN APPARATO DI ELIMINAZIONE (urinario, respiratorio, intestinale)

- a. No
- b. **Si**
- c. Non è utile

02: NON ESISTONO CAUSE DI PRECLUSIONE DEL TRATTAMENTO DI RIFLESSOLOGIA

- a. **Falso**
- b. Vero
- c. Basta chiedere il parere del cliente

03: 10 SONO LE LINEE VERTICALI IN CUI LA CODIFICA DI FITGERALD DIVIDE IL CORPO

- a. Non esiste nessuna suddivisione
- b. Falso
- c. **Vero**

04: IL PIEDE È STATO SUDDIVISO IN 3 LINEE ORIZZONTALI PER FACILITARE LA RICERCA DEI PUNTI

- a. **Vero**
- b. Falso
- c. No, in 10

05: LA LINEA DELL'OSSIGENAZIONE È DATA DA:

- a. **Gabbia toracica**
- b. Vescica
- c. Stomaco

06: LA LINEA DELL'ASSIMILAZIONE È DATA DA:

- a. Vescica
- b. Intestino
- c. **Stomaco**

07: L'INFIAMMAZIONE È CARATTERIZZATA DA UN DOLORE ACUTO E PUNTORIO.

- a. **Vero**
- b. Falso
- c. No, provoca dolore solo in caso di pressione sulla parte

08: DURANTE IL CICLO MESTRUALE, LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE:

- a. È sconsigliata, soprattutto se abbondante
- b. In caso di ciclo scarso, si può effettuare ma per tempi brevi e modalità leggera
- c. **Entrambe le risposte sono corrette**

09: NELLA METODICA PREVISTA NELLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE IL MOVIMENTO "A LOMBRICO":

- a. È fatto con l'indice
- b. È fatto con indice e medio uniti
- c. **È fatto con il pollice**

10: IL MASSAGGIO PRELIMINARE PRIMA DI INIZIARE IL TRATTAMENTO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE PREVEDE

- a. **12 manovre**
- b. 8 manovre
- c. 5 manovre

UC 8

01: NELL' HOT STONE I MOVIMENTI CON LE PIETRE DEVONO ESSERE:

- a. **Lenti, fluidi e armonici**
- b. Veloci
- c. Intermittenti

02: LE PIETRE DEVONO ESSERE:

- a. Ruvide
- b. **Lisce, più o meno piatte e con bordi arrotondati**
- c. Con angoli netti

03: QUALI DI QUESTE CONDIZIONI NON PERMETTONO L'UTILIZZO DELLA PIETRA CALDA

- a. **Dolori in fase acuta, gravidanza e varici**
- b. Stress
- c. Tensioni muscolari

04 LO STONE MASSAGE DERIVA DA UNA TRADIZIONE AYURVEDICA

- a. **Si**
- b. Non è una vera e propria tecnica di massaggio
- c. È solo una manovra della tecnica di linfodrenaggio

05: DURANTE IL TRATTAMENTO CON LE PIETRE POSSONO ESSERE USATI OLI ESSENZIALI?

- a. No meglio lavorare senza prodotto
- b. No meglio usare le creme
- c. **Si sono consigliati soprattutto se caldi**

06: PRIMA DEL TRATTAMENTO VANNO LIBERATE LE STAZIONI LINFATICHE?

- a. **Si**
- b. No, meglio evitare
- c. Se il cliente lo richiede

07: PER LO STONE MASSAGE SI USANO PIETRE:

- a. Pietre di fiume
- b. **Pietre laviche di origine vulcanica**
- c. Pinda con all'interno erbe

08: NELLE PIETRE DI BASALTO TROVIAMO?

- a. Rame
- b. Argento
- c. **Ferro**

09: IN PRESENZA DI CARATTERISTICHE TIPICAMENTE INDICATIVE DI INFIAMMAZIONE (RUBOR-TUMOR-DOLOR-CALOR-FUNCTIO LAESA) SI EFFETTUA IL TRATTAMENTO DI STONE THERAPY

- a. **No**
- b. Si
- c. Si, solo se è il cliente a richiederlo

10: PER LO STONE MASSAGE SI USANO PIETRE:

- a. Pietre di fiume
- b. **Pietre laviche di origine vulcanica**
- c. Pinda con all'interno erbe

UC 9

01: PER UN MASSAGGIO È PREFERIBILE CHE L'AMBIENTE SIA:

- a. Arieggiato
- b. Pulito, in ordine, caldo, con luci tenui, musica rilassante e lettino con supporto caldo**
- c. Grande

02: NON ESISTONO CONTROINDICAZIONI PER IL MASSAGGIO CALIFORNIANO

- a. Falso**
- b. Vero
- c. L'unica è la ritenzione idrica

03: IL PROTOCOLLO DEL MASSAGGIO CALIFORNIANO PREVEDE LA STIMOLAZIONE INIZIALE DELLE STAZIONI LINFATICHE

- a. No**
- b. Sì
- c. Solo in caso di ritenzione idrica

04: IL MASSAGGIO CALIFORNIANO MIRA AL RAGGIUNGIMENTO DEL BENESSERE PSICOFISICO

- a. Vero**
- b. Falso
- c. No, è una tecnica di massaggio che lavora esclusivamente sul drenaggio

05: LO STONE MASSAGE È PREFERIBILE EFFETTUARLO CON PRODOTTI IN GEL:

- a. No, meglio utilizzare olii**
- b. È buona norma far scegliere il prodotto al cliente
- c. Sì

06: IL MASSAGGIO CALIFORNIANO NASCE

- a. In Italia
- b. In California negli anni 70**
- c. In Giappone

07: TRA GLI EFFETTI DEL MASSAGGIO CALIFORNIANO ABBIAMO LA STIMOLAZIONE CIRCOLATORIA E LA RIDUZIONE DELLE TENSIONI MUSCOLARI.

- a. Falso
- b. Vero solo se il massaggio è effettuato con ritmo accelerato
- c. Vero**

08: PERCHÉ IL MASSAGGIO CALIFORNIANO INIZIA DALLA TESTA IN SUPINA:

- a. Per portare l'attenzione dei soggetti troppo mentali verso il corpo**
- b. Per portare attenzione maggiormente alla testa
- c. Perché è una parte del corpo molto richiesta dai clienti

09: NEL MASSAGGIO ALL'ADDOME NEL CALIFORNIANO:

- a. Le gambe sono distese
- b. Le gambe sono sollevate**
- c. La posizione delle gambe è indifferente

10: NEL TRATTAMENTO ALLA SCHIENA, NEL CALIFORNIANO È PREVISTA UNA MANOVRA PARTICOLARE CHIAMATA

- a. A becco d'anatra
- b. Sedia a dondolo
- c. Cavallo a dondolo**

UC 10

01: IL MASSAGGIO BIOENERGETICO HA COME FINE PRIMARIO IL RIEQUILIBRIO ENERGETICO

- a. **Si**
- b. No
- c. Solo in alcuni casi

02: IL MASSAGGIO BIOENERGETICO È SEMPRE IDENTICO

- a. Falso
- b. **No, si adatta alle caratteristiche fisiche e caratteriale del soggetto ricevente**
- c. Viene modificato su richiesta del cliente

03: È SEMPRE IMPORTANTE EFFETTUARE UN TEST EPICUTANEO CON I PRODOTTI CHE SI INTENDONO UTILIZZARE:

- a. **Si**
- b. No
- c. Solo se il cliente è allergico

04: IL BENESSERE:

- a. Non esiste
- b. **È l'equilibrio tra corpo e mente e ambiente**
- c. È l'equilibrio tra spazio e mente

05: IL MASSAGGIO BIOENERGETICO

- a. **Stimola la consapevolezza del proprio corpo e la sua relazione con l'esterno**
- b. Lavora esclusivamente sul sistema linfatico e circolatorio
- c. Non è una vera tecnica di massaggio

06: L'EQUILIBRIO PSICO-FISICO (OLISMO) E'

- a. L'equilibrio tra mente e ambiente
- b. **L'equilibrio tra corpo, mente e spirito**
- c. L'equilibrio tra corpo e ambiente

07: NELL'EFFETTUARE E RICEVERE UN TRATTAMENTO BIOENERGETICO

- a. È importante la velocità delle manovre
- b. È importante non ripetere mai due volte la stessa manovra
- c. **È importante il ruolo della respirazione**

08: IN BIOENERGETICA COSA SI INTENDE PER "ENERGIA"

- a. **La vitalità dell'organismo**
- b. La capacità del corpo di superare ostacoli
- c. La forza utilizzata per sollevare un oggetto

09: DA COSA PUO' ESSERE INDOTTA LA "CORAZZA MUSCOLO CARATTERIALE DIFENSIVA", SECONDO LA VISIONE BIOENERGETICA:

- a. Consumi eccessivi di cibo e bevande
- b. **Episodi dolorosi del passato, forti tensioni, stili di vita frenetici**
- c. Eccessivo e massivo allenamento in palestra

10: QUALE INDICAZIONE SI TRAE DALLA FILOSOFIA DELLA BIOENERGETICA

- a. Che la mancanza di attività fisica, spesso induce il corpo ad un atipico irrigidimento
- b. che determinati caratteri e atteggiamenti partono da alcune parti corpo ed influiscono la mente.
- c. **che determinati caratteri e atteggiamenti partono dalla mente ed influiscono sul corpo**

UC 11

11

01: IL MASSAGGIO AYURVEDICO HA ORIGINI

- a. In Italia
- b. In india**
- c. In Germania

02: LO SQUILIBRIO TRA ENERGIE

- a. Non esiste
- b. Può portare a disturbi di diverso genere**
- c. Può portare unicamente a problemi estetici

03: IL MASSAGGIO AYURVEDICO

- a. Prevede controindicazioni come tutte le tecniche di massaggio**
- b. Non ha controindicazioni
- c. Non è una tecnica di massaggio

04: SCOPO DEL MASSAGGIO AYURVEDA È:

- a. Il linfodrenaggio
- b. La tonificazione
- c. L'equilibrio e l'armonia tra corpo e mente**

05: LA SCELTA DEL TRATTAMENTO È SUBORDINATA' AI:

- a. Dosha**
- b. Chakra
- c. Punti marma

06: QUESTO TIPO DI MASSAGGIO HA EFFETTI ANCHE ESTETICI

- a. No
- b. Solo in alcuni casi
- c. Si**

07: IL MASSAGGIO AYURVEDICO PREVEDE L'UTILIZZO ANCHE DI SACCHETTI DI SPEZIE E PIANTE

- a. Vero**
- b. Falso
- c. Solo in caso di blocchi

08: QUALI POSSONO ESSERE, PER L'AYURVEDA, LE CAUSE DELLA MALATTIA

- a. Fattori intrinseci ed estrinseci possono causare disturbo all'equilibrio naturale tra mente e corpo**
- b. Considera solo fattori intrinseci
- c. Considera principalmente i fattori estrinseci, tra cui l'ambiente

09: LA CONSULENZA AYURVEDICA PREVEDE

- a. Un programma specifico di almeno 5 trattamenti naturali ayurvedici da alternare a 5 periodi di pausa
- b. Decidere con il cliente il tipo di trattamento più idoneo per la sua salute
- c. Un programma specifico di trattamenti naturali ayurvedici per ogni tipo di costituzione**

10: L'IMPORTANZA DEL SONNO IN AYURVEDA

- a. Fondamentale, durante il sonno, il nostro corpo si auto-ripara e si rigenera**
- b. Meno importante rispetto all'alimentazione
- c. Meno importante rispetto all'attività fisica giornaliera e la meditazione