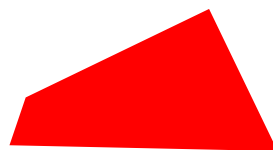
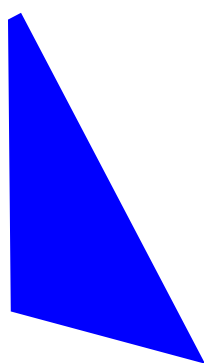
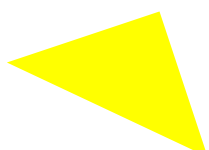


MANAGEMENT & LEADERSHIP



S O M M A I R E

Expérimenter le lâcher-prise

P 4

Programme Développer son Leadership

P 8

Instaurer une culture de l'innovation

P 12

Travailler et innover en équipe par
le co-développement

P 16

Formation créativité et Lâcher-Prise
Chief Happiness Officer

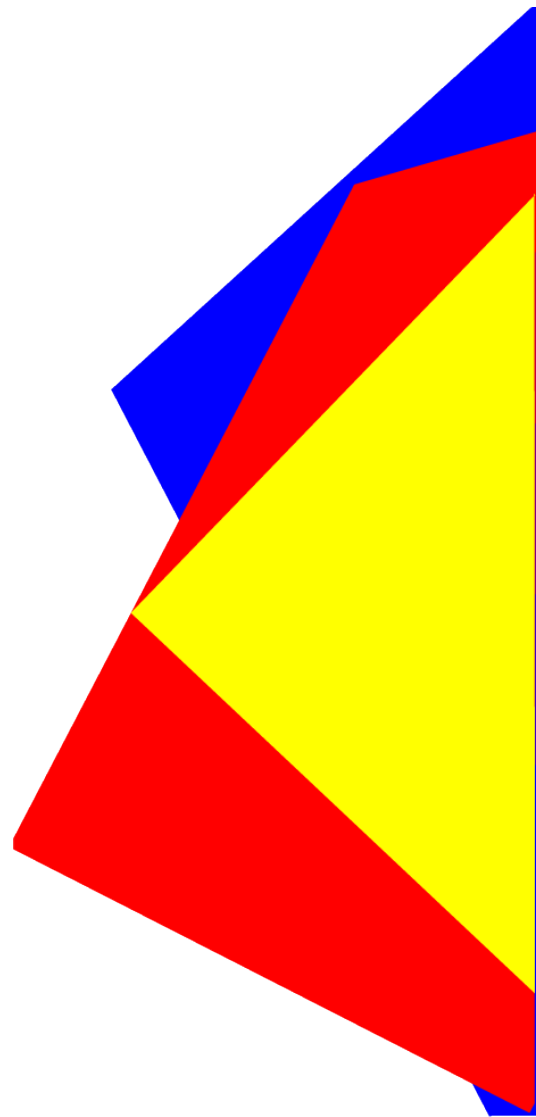
P 20

Programme négociation
«gagnant-gagnant»

P 24

Formation Management d'équipe

P 28



Nos valeurs mues par la
« passion de l'humain »

L'Enthousiasme



Le manager, le chef de projet embarque son équipe dans l'aventure et dynamise ses collaborateurs dans un nouveau mouvement de management vers le futur qui cherche à émerger.

La Responsabilité solidaire



- la responsabilité solidaire : Il s'agit d'assumer les décisions prises et les conséquences des choix collectifs. La responsabilité est partagée.

L'Éthique créative



- l'éthique créative : il n'y a pas de réponse toute faite en matière de management et de travail collaboratif. Les situations sont souvent complexes et y répondre de façon unilatérale c'est se priver d'un champ de réflexion qui permettrait de voir la problématique dans un champ plus vaste et de mieux en cerner ses contours.

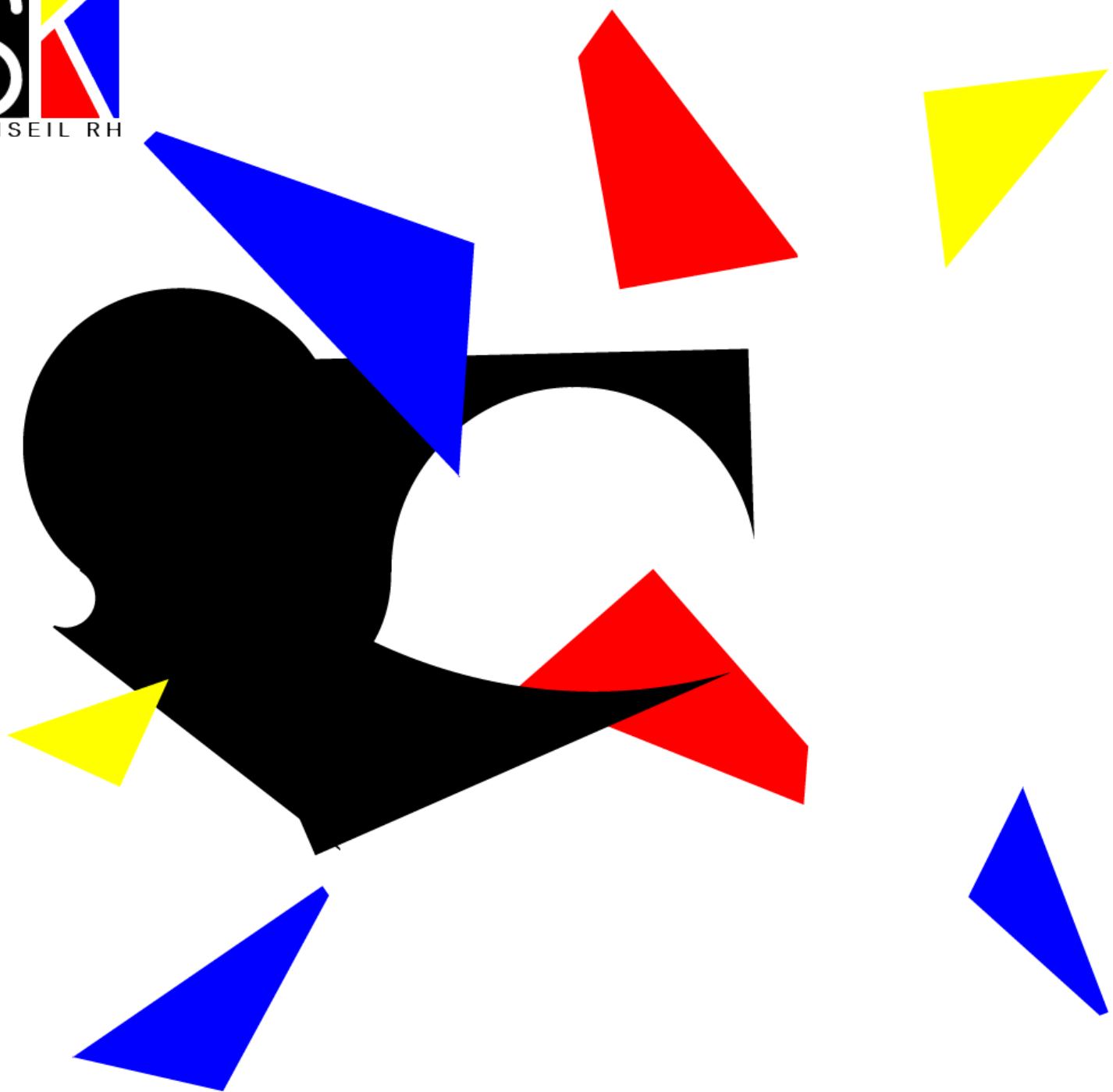


Datadock

Datadock : SK Conseil RH répond parfaitement aux exigences du Décret Qualité

- **Notre déclaration sur le Datadock a donc bien été validée, notre offre de formation répond parfaitement aux exigences du Décret Qualité de la loi de la Réforme de la formation de 2015.**
- **Nos actions de formations sont donc référencables par l'ensemble des finances de la formation professionnelle.**

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 91.13.16346.13 auprès du préfet de région de Provence-Alpes-Côtes d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.



E x p é r i m e n t e r
l e l â c h e r - p r i s e

Ces deux journées permettront de se connecter à sa propre créativité et leadership car le processus U suivi, est un processus de transformation qui libère une énergie co-créative. Il nous fera revisiter notre créativité intérieure et collective afin d'expérimenter le lâcher-prise comme médiation dans un processus plus large de transformation. Ce processus puissant, nous amènera, à partir d'une question une problématique essentielle, à laisser émerger le futur que nous souhaitons créer.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN OEUVRE :

La formation se déroulera dans les locaux mis à disposition par le Bénéficiaire.

La salle sera équipée de matériel permettant la présentation des éléments théoriques (paper board / matériel de projection).

Il sera remis au participant un support papier reprenant les aspects théoriques.

La formation sera assurée par Stéphane Krebs.

METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE

Expérimenter les étapes d'approfondissement et de transformation de manière appliquée sur un projet concret.

Revenir sur la théorie pour comprendre ce qui a été vécu.

Evoquer des exemples d'application du processus dans la vie professionnelle.

- Travail en sous-groupe
- Exposés
- Partages en grand groupe
- Exercices : tête-coeur-corps, penser-sentir-vouloir, accueillir des nouvelles notions – ouverture et perception de champs différents – cristalliser et prototyper

2J / 7H

1360€ TTC

CONTENU DE LA FORMATION

Poser le cadre nécessaire et suffisant à un lâcher-prise efficace

- Les 3 règles indispensables
- Ralentir et suspendre le jugement
- Sortir du mode de reproduction avec nos schémas calqués sur le passé : préjugés, apriori, ...

Etre conscient et connaitre ses propres freins au lâcher-prise

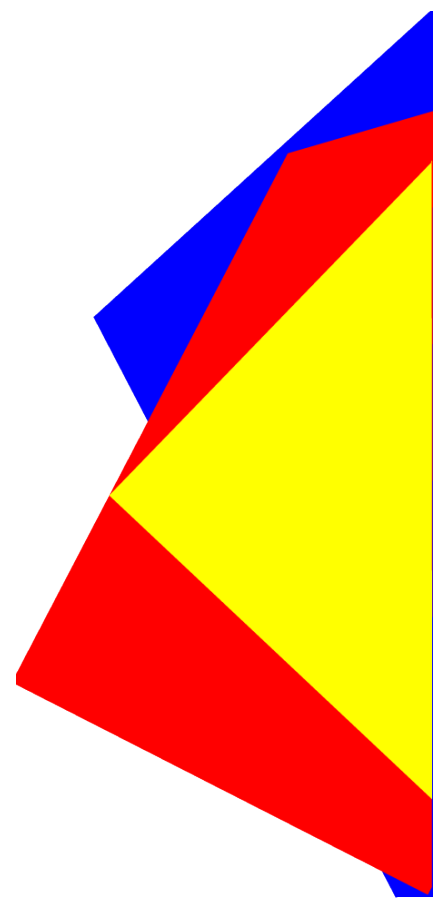
- Identifier ses propres freins
- Savoir les repérer dans des actions
- Savoir les transformer et en faire des ressources

Outils pratiques au lâcher-prise

- Ralentir et prendre le temps pour lâcher-prise
- Comprendre les 4 niveaux d'écoute et les expérimenter
- Développer l'intuition, la joie, la volonté, la compassion
- Faciliter les renversements : « le problème, c'est eux » à « le problème, c'est nous »
- Développer la créativité et s'en servir comme levier pour lâcher-prise les processus qui ne sont plus adaptés aux nouveaux contextes
 - o Mindfulness
 - o Photolangage
 - o Théorie U

Le lâcher-prise : de l'individu au groupe

- Charger l'espace en s'immergeant dans l'expérience
- Ouvrir l'intelligence du « coeur » (Théorie U) : créer des processus pour prendre du recul sur les circonstances soi-même et les autres
- Débrancher, se déconnecter son « cerveau »
- Rediriger l'attention
- Eveiller le processus de l'engagement et de la volonté
- Comprendre les schémas systémiques que le groupe produit collectivement
- Evoquer en petits groupes des expériences d'équipes et des tournants personnels afin de s'ouvrir à des niveaux de connaissances plus profonds



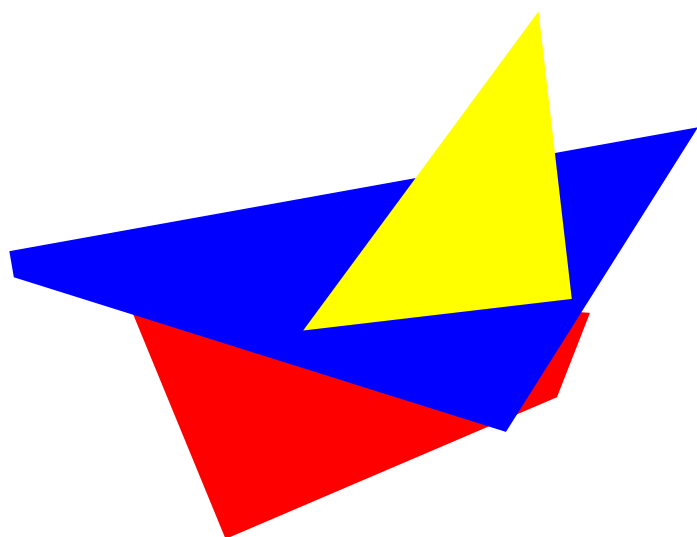
A l'issue de la formation les participants :

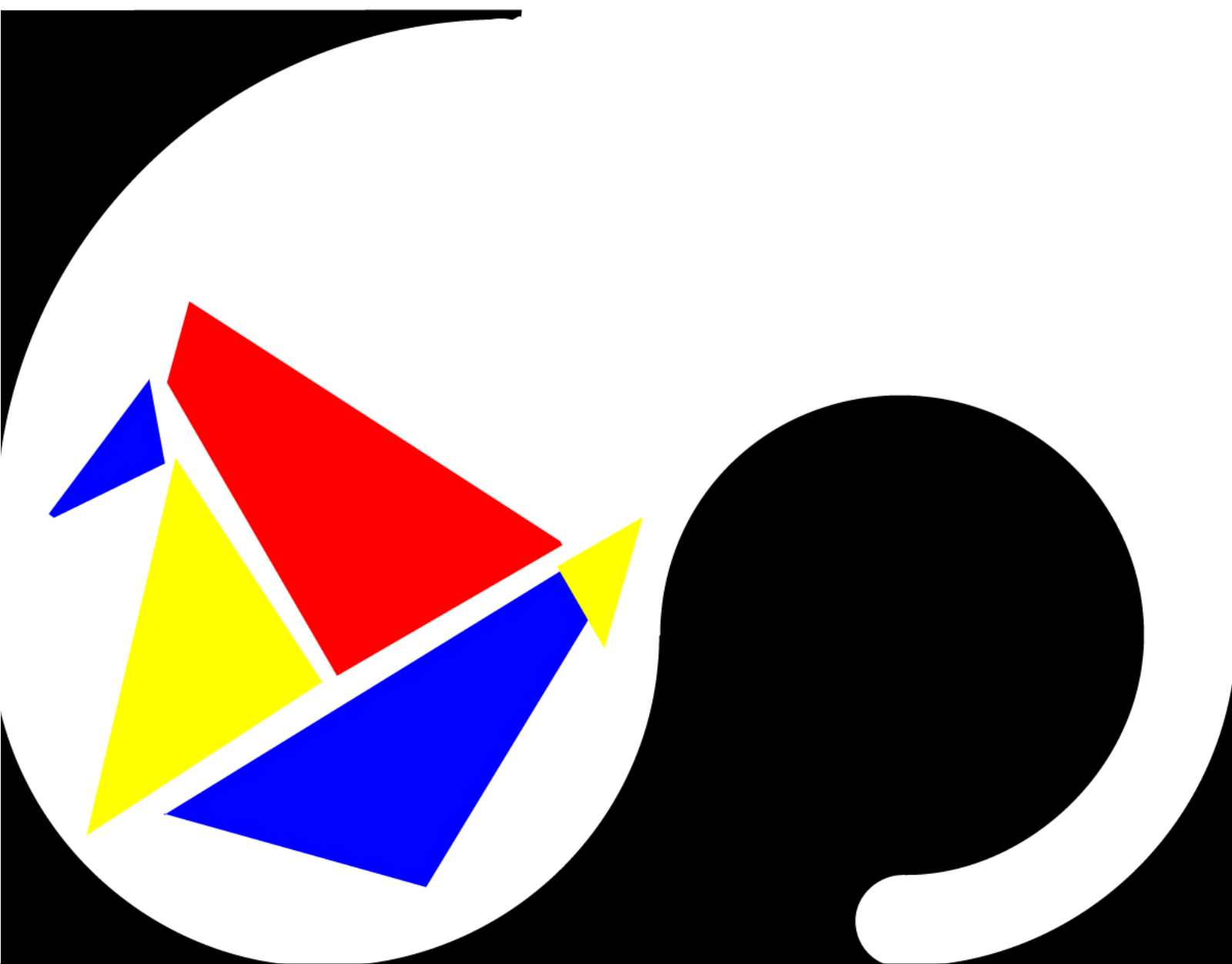
- Sauront définir les cinq étapes du « U » processus de créativité et de changement : co-initier, co-percevoir, co-« presencing » co-créeer et codéployer
- Auront expérimenté le lâcher-prise et sauront créer les conditions pour lâcher-prise
- Elargir et approfondir leur regard sur la créativité
- Développer sa créativité propre et savoir la partager avec autrui
- Mettre en pratique le « focus » sur la positivité, se connecter et créer des liens avec les autres
- Développer et stimuler sa curiosité et le désir d'apprendre
- Auront vécu le processus de lâcher-prise dans sa dynamique en tant qu'expérience apprenante
- Sauront appliquer le processus dans un projet pour favoriser l'Intelligence Collective au service de l'Innovation.

PUBLIC

Chef d'équipe
Chef de projet
Acteurs du
changement, de
l'économie
Dirigeants
Managers
Coachs
Formateurs

...





P r o g r a m m e

D é v e l o p p e r
s o n L e a d e r s h i p

Le cadre, le manager, le dirigeant qui exerce son leadership est celui qui se focalise

sur la croissance individuelle et collective de son équipe

sur des pratiques qui inspirent la créativité, le passage à l'action et à l'innovation.

Au cours de cette formation, vous verrez des pratiques très innovantes

qui vous permettront de découvrir de nouvelles façons de penser et d'agir.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN OEUVRE :

La formation se déroulera dans les locaux mis à disposition par le Bénéficiaire.

La salle sera équipée de matériel permettant la présentation des éléments théoriques (paper board / matériel de projection).

Il sera remis au participant un support papier reprenant les aspects théoriques.

La formation sera assurée par Stéphane Krebs.

METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE

Expérimenter les étapes d'approfondissement et de transformation de manière appliquée sur un projet concret.

Revenir sur la théorie pour comprendre ce qui a été vécu.

Evoquer des exemples d'application du processus dans la vie professionnelle.

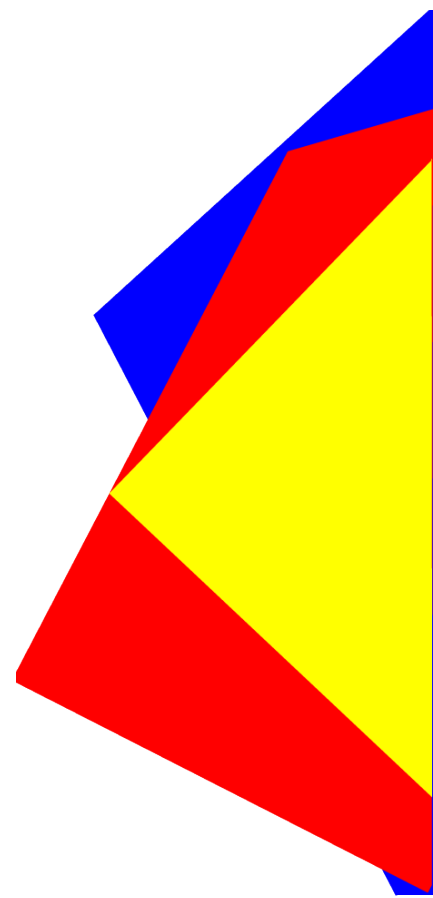
- Travail en sous-groupe
- Exposés
- Partages en grand groupe
- Exercices : tête-coeur-corps, penser-sentir-vouloir, accueillir des nouvelles notions – ouverture et perception de champs différents – cristalliser et prototyper

2J / 7H

1260€

CONTENU DE LA FORMATION

- Se laisser traverser par la réalité du terrain à travers nos problématiques professionnelles et faire émerger nos intentions
- Expérimenter et développer une écoute authentique
- Observer avec acuité, partager nos points de vue et transformer nos perceptions
- Développer son niveau de conscience et de responsabilité par le mindfulness
- Laisser partir/laisser venir nos ressentis et nos idées
- Laisser émerger les idées nouvelles
- Co-crée, adapter, prototyper
- Identifier les orientations
- Créer les scénarios du futur émergent



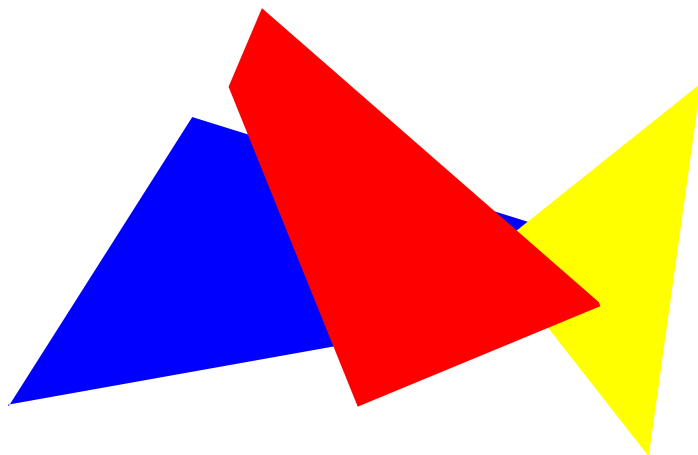
OBJECTIFS DE LA FORMATION

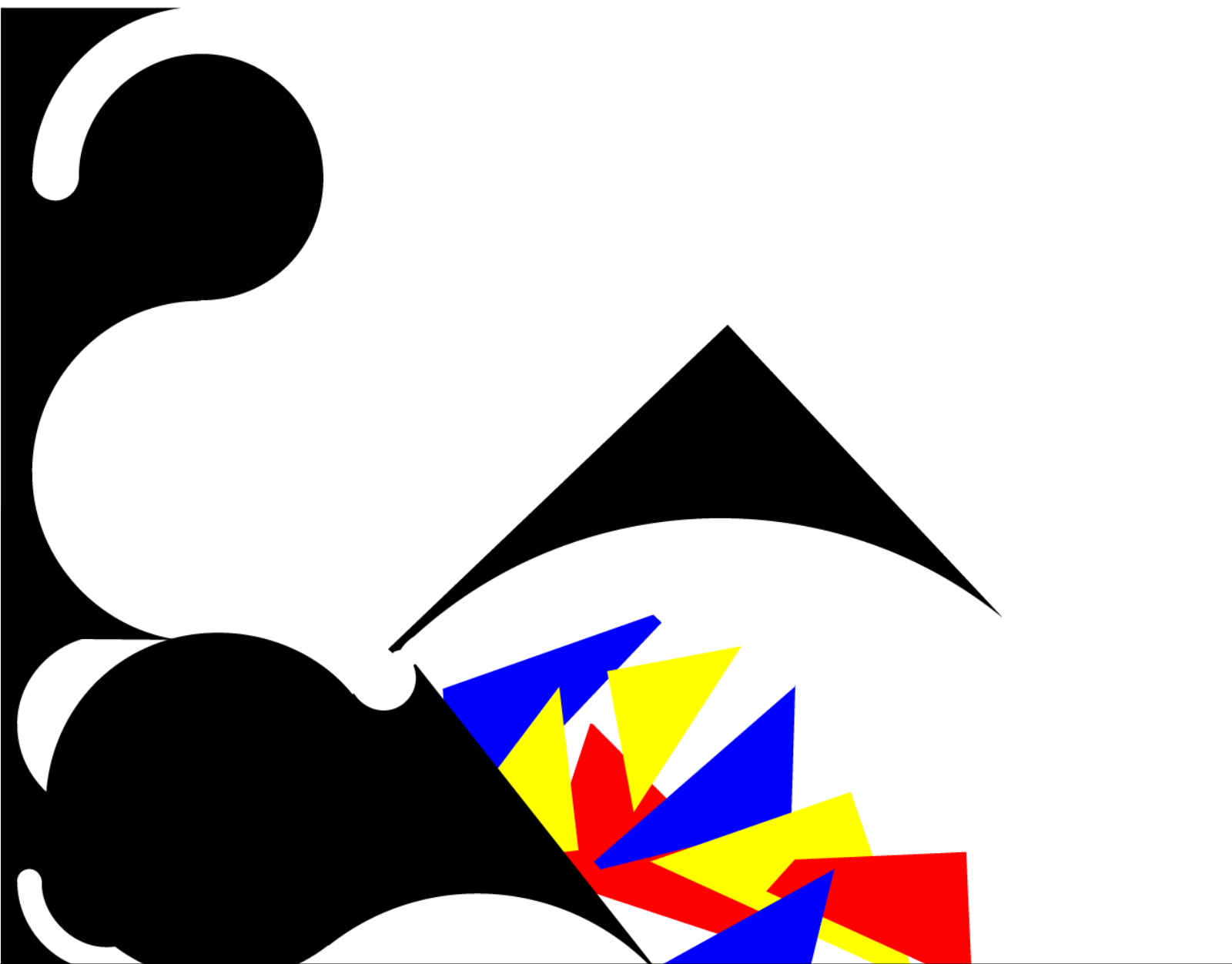
- Oser exercer son leadership
- Accroître sa responsabilité et celle des autres
- Élargir et approfondir son regard sur la créativité pour sortir des schémas de reproduction (préjugés, apriori, jugement)
- Développer sa créativité propre et savoir la partager avec autrui
- Apprendre à écouter les autres et s'écouter soi
- Mettre en pratique le « focus » sur la positivité et se connecter et créer des liens avec les autres
- Développer et stimuler sa curiosité et le désir d'apprendre

P U B L I C

Dirigeants
Cadres
Créateurs
d'entreprises
Managers
Chef de projet
Chef d'équipe

...





I n s t a u r e r

u n e c u l t u r e
d e l ' i n n o v a t i o n

*Le but de cette formation est de vous donner les moyens en créant
les conditions pour innover sereinement.*

*Dans les entreprises, les personnes capables de développer une pensée créatrice
sont en mesure de communiquer sagement et de travailler efficacement en équipe.*

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN OEUVRE :

La formation se déroulera dans les locaux mis à disposition par le Bénéficiaire.

La salle sera équipée de matériel permettant la présentation des éléments théoriques (paper board / matériel de projection).

Il sera remis au participant un support papier reprenant les aspects théoriques.

La formation sera assurée par Stéphane Krebs.

METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE

Expérimenter les étapes d'approfondissement et de transformation de manière appliquée sur un projet concret.

Revenir sur la théorie pour comprendre ce qui a été vécu.

Evoquer des exemples d'application du processus dans la vie professionnelle.

- Travail en sous-groupe
- Exposés
- Partages en grand groupe
- Exercices : tête-coeur-corps, penser-sentir-vouloir, accueillir des nouvelles notions – ouverture et perception de champs différents – cristalliser et prototyper

2J / 7H

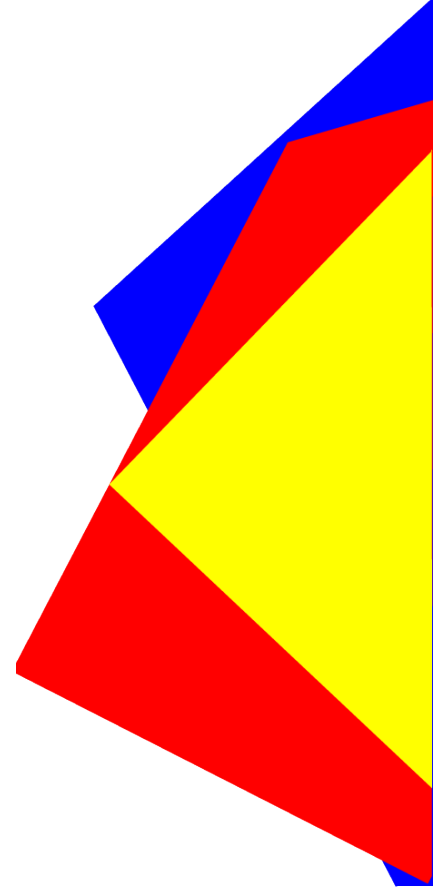
1360€

CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre la différence entre créativité et innovation
Créer les conditions optimales
- Comprendre le processus de la créativité et ses freins
Favoriser l'initiative et l'innovation
- Stimuler les habiletés intellectuelles :
cerveau droit VS cerveau gauche
- S'approprier des méthodes de créativité
- Intégrer les étapes de la créativité : perception, analyse,
production, sélection, application Association d'idées

Les outils de créativité

- Brainstorming
- Free Wheeling
- Mindfulness



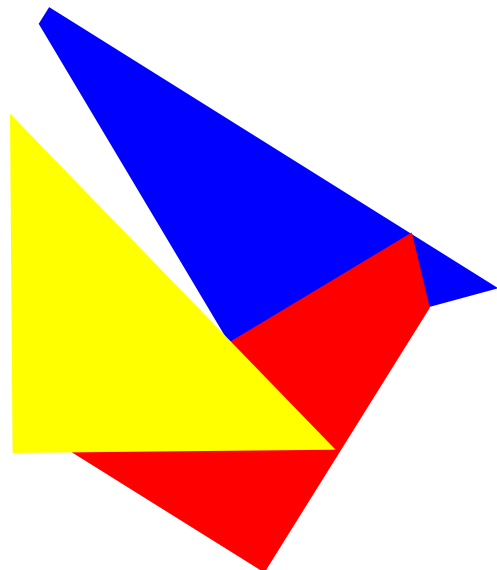
A l'issue de la formation les participants :

- Sauront définir les cinq étapes du « U » processus de créativité et de changement : co-initier, co-percevoir, co-« presencing », co-créeer et codéployer
- Elargir et approfondir notre regard sur la créativité
- Développer ses capacités créatives
- S'approprier des méthodes efficaces pour libérer sa créativité et celles des autres
- Mettre en pratique le « focus » sur la positivité, se connecter et créer des liens avec les autres
- Développer et stimuler sa curiosité et le désir d'apprendre
- Auront vécu ce processus dans sa dynamique en tant qu'expérience apprenante
- Sauront appliquer le processus dans un projet pour favoriser l'Intelligence Collective au service de l'Innovation.

PUBLIC

Dirigeants
Managers
Coachs
Formateurs
Acteurs du
changement
Chef de projet

...





Travailler et innover
en équipe par
le co-développement

Travailler et innover en équipe par le co-développement

«Lorsque l'on veut initier des changements dans des organisations ou des communautés, deux tentations se manifestent : la fuite en avant, encouragée par le développement technologique, et le retour aux fondamentaux.

Otto Scharmer du Massachusetts Institute of Technology (MIT) propose une troisième voie : la Théorie U.

Véritable invitation à marquer une pause et transformer nos schémas de pensée et de communication, il développe un modèle de gestion du changement qui s'applique autant aux organisations qu'aux individus.»

- Extrait : Les Echos 2012.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN OEUVRE :

La formation se déroulera dans les locaux mis à disposition par le Bénéficiaire.

La salle sera équipée de matériel permettant la présentation des éléments théoriques (paper board / matériel de projection).

Il sera remis au participant un support papier reprenant les aspects théoriques.

La formation sera assurée par Stéphane Krebs.

METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE

Expérimenter les étapes d'approfondissement et de transformation de manière appliquée sur un projet concret.

Revenir sur la théorie pour comprendre ce qui a été vécu.

Evoquer des exemples d'application du processus dans la vie professionnelle.

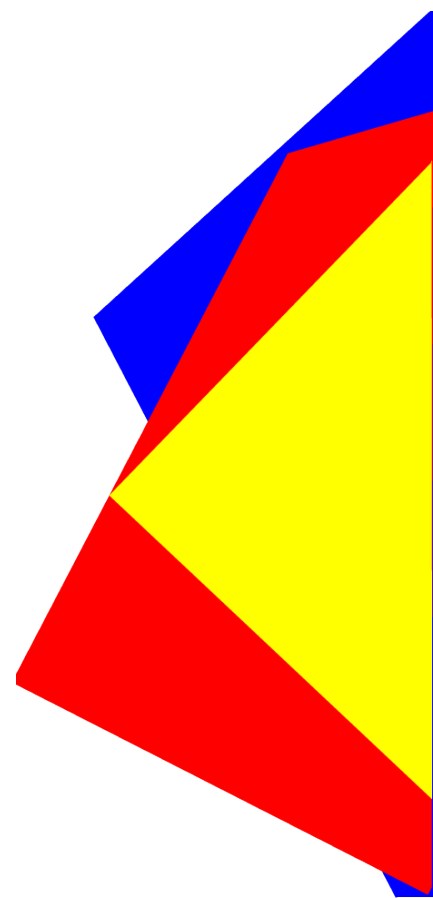
- Travail en sous-groupe
- Exposés
- Partages en grand groupe
- Exercices : tête-coeur-corps, penser-sentir-vouloir, accueillir des nouvelles notions – ouverture et perception de champs différents – cristalliser et prototyper

2J / 7H

1360€

CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre le rôle du cadre, le poser et le faire respecter
- Comprendre les 4 niveaux d'écoute et les expérimenter
- Découvrir les spécificités de la démarche et pratiquer le co-développement sur des cas concrets
- Développer la créativité et s'en servir comme levier dans les situations difficiles
- Utiliser des outils de médiation : dessin, photo-langage, expression corporelle ...



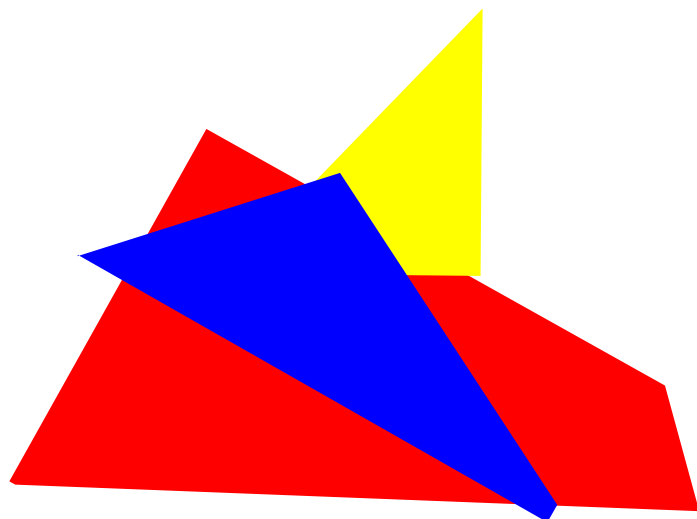
OBJECTIFS DE LA FORMATION

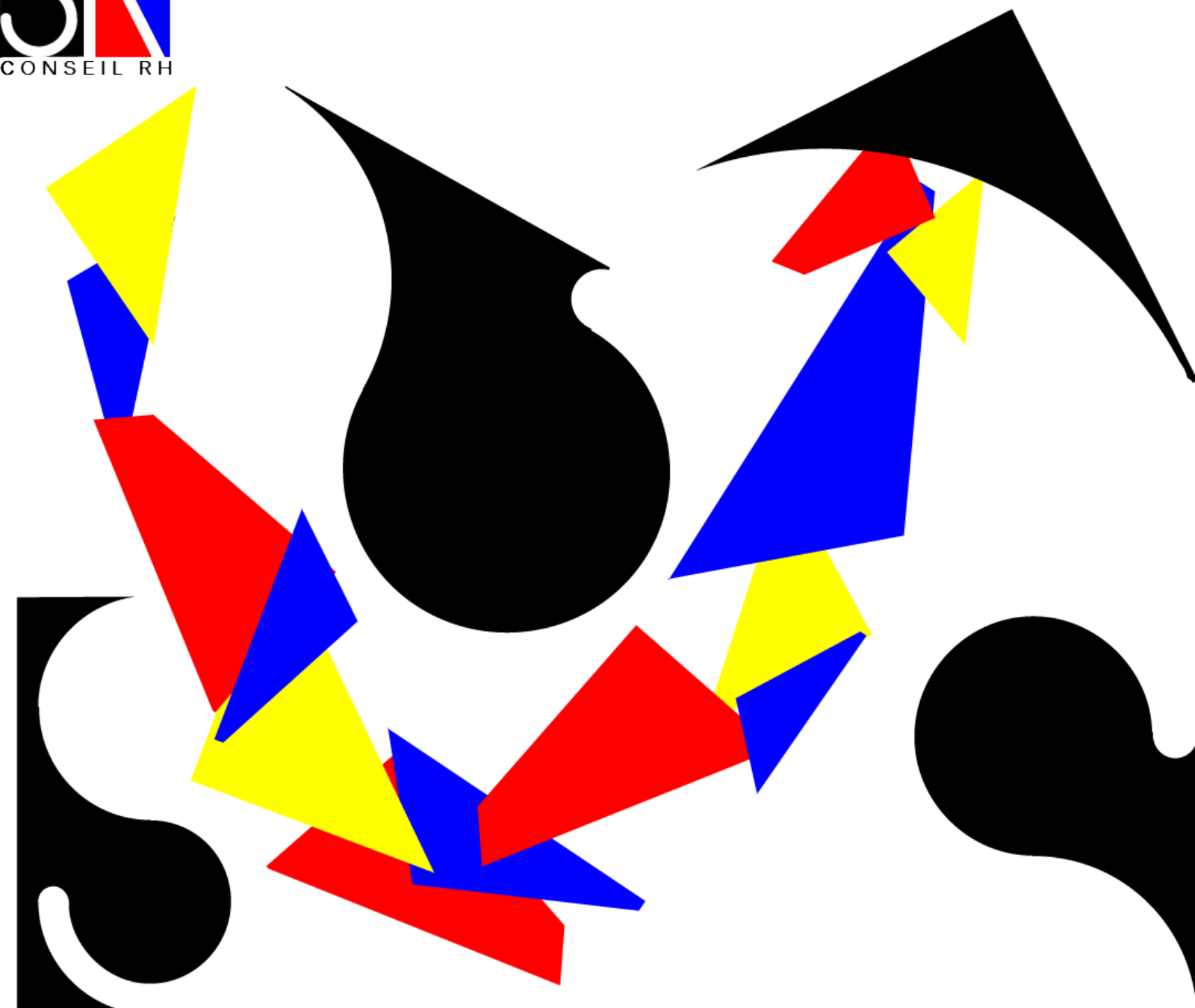
- Expérimenter le processus du co-développement sur les deux postures en tant que « client » et « accompagnant »
- Elargir et approfondir « notre regard » sur la créativité
- Développer sa créativité propre et savoir la partager avec autrui
- Mettre en pratique le « focus » sur la positivité, se connecter et créer des liens avec les autres
- Développer et stimuler sa curiosité et le désir d'apprendre
- Vivre ce processus dans sa dynamique en tant qu'expérience apprenante
- Savoir appliquer le processus dans un projet pour favoriser l'Intelligence Collective au service de l'Innovation.

PUBLIC

Acteurs du
changement
Formateurs
Dirigeants
Managers

...





F o r m a t i o n

créativité et Lâcher-Prise

Chief Happiness Officer

Formation créativité et Lâcher-Prise Chief Happiness Officer

«Lorsque l'on veut initier des changements dans des organisations ou des communautés, deux tentations se manifestent : la fuite en avant, encouragée par le développement technologique, et le retour aux fondamentaux.

Otto Scharmer du Massachusetts Institute of Technology (MIT) propose une troisième voie : la Théorie U.

Véritable invitation à marquer une pause et transformer nos schémas de pensée et de communication, il développe un modèle de gestion du changement qui s'applique autant aux organisations qu'aux individus.»

- Extrait : Les Echos 2012.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN OEUVRE :

La formation se déroulera dans les locaux mis à disposition par le Bénéficiaire.

La salle sera équipée de matériel permettant la présentation des éléments théoriques (paper board / matériel de projection).

Il sera remis au participant un support papier reprenant les aspects théoriques.

La formation sera assurée par Stéphane Krebs.

METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE

Expérimenter les étapes d'approfondissement et de transformation de manière appliquée sur un projet concret.

Revenir sur la théorie pour comprendre ce qui a été vécu.

Evoquer des exemples d'application du processus dans la vie professionnelle.

- Travail en sous-groupe
- Exposés
- Partages en grand groupe
- Exercices : tête-coeur-corps, penser-sentir-vouloir, accueillir des nouvelles notions – ouverture et perception de champs différents – cristalliser et prototyper

2J / 7H

1360€

CONTENU DE LA FORMATION

Comprendre les 4 niveaux d'écoute et les expérimenter
Développer la créativité et s'en servir comme levier dans les situations difficiles

Utiliser des outils de médiation : dessin, photo-langage expression corporelle ...

Co-initier :

Se rencontrer entre spécialistes (entreprise, changement, social...), se découvrir autrement

Entrer en profondeur et laisser résonner en soi et collectivement autour de créativité sur les problématiques liées à nos métiers

Se laisser traverser par la réalité du terrain et faire émerger nos intentions

Co-sentir :

Observer avec acuité, partager nos points de vue et transformer nos perceptions

Apporter nos préoccupations par une « question brûlante » : qu'est-ce que j'ai envie de créer ?

Apprendre à changer de niveaux de présence et de dialogue

- « marche empathique » dans le parc
- faire l'expérience d'une écoute authentique
- mindfulness
- ...

Se retirer et intégrer :

Intérioriser l'écho de nos échanges

Laisser partir/laisser venir nos ressentis et nos idées

Créer de l'espace pour saisir intuitivement notre potentiel le plus élevé

Transformer notre action :

Co-créer, adapter, prototyper

Laisser émerger les idées nouvelles

Identifier les orientations

Créer les scénarios du futur émergent

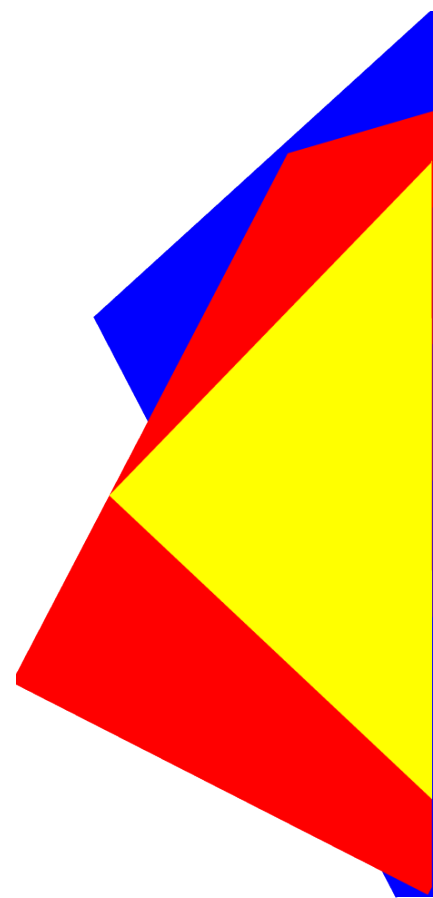
Relever les intentions et les engagements communs :

Présenter et recueillir les initiatives retenues

Inviter à poursuivre l'action et les intentions qui ont émergées au sein de l'atelier

Aller aux lieux de notre potentiel le plus élevé.

Journalisation



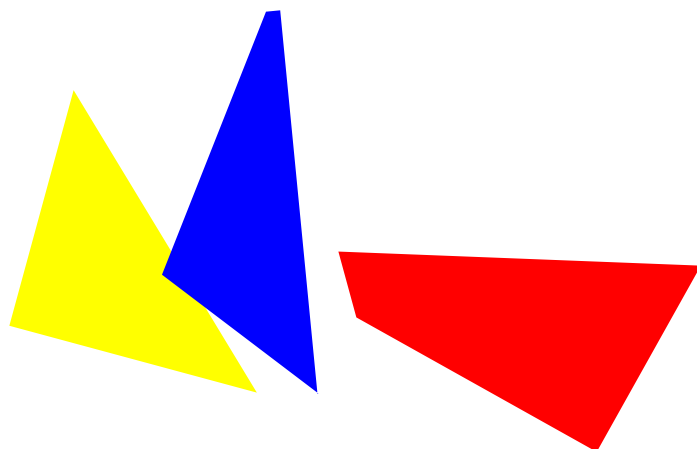
A l'issue de la formation les participants :

- Sauront définir les cinq étapes du « U » processus de créativité et de changement : co-initier, co-percevoir, co-« presencing », co-crérer et co-déployer
- Elargir et approfondir notre regard sur la créativité
- Développer sa créativité propre et savoir la partager avec autrui
- Mettre en pratique le « focus » sur la positivité, se connecter et créer des liens avec les autres
- Développer et stimuler sa curiosité et le désir d'apprendre
- Auront vécu ce processus dans sa dynamique en tant qu'expérience apprenante
- Sauront appliquer le processus dans un projet pour favoriser l'Intelligence Collective au service de l'Innovation.

PUBLIC

Dirigeants
Managers
Coachs
Formateurs
Chef de projet
Acteurs du
Changement
de l'économie
social

...





Programme négociation

« gagnant - gagnant »

Programme négociation « gagnant - gagnant »

Le but de cette formation est de vous faire adopter la posture du « bon négociateur » qui sait identifier les intérêts (une compréhension empathique pour les préoccupations des autres), les options (des résultats possibles de la négociation), les critères (choisir une stratégie d'approche pour ouvrir la négociation sur la manière de résoudre le problème), les alternatives (une bonne MESORE « Meilleure Solution de Rechange » à un accord négocié), les engagements (une ouverture à la persuasion face à tout offre réaliste) ; et qui fait preuve d'une communication interpersonnelle saine, fondée sur l'écoute active qui est le gage d'une bonne relation de travail, qui s'appuie sur la reconnaissance mutuelle et l'utilisation des mêmes règles de jeu.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN OEUVRE :

La formation se déroulera dans les locaux mis à disposition par le Bénéficiaire.

La salle sera équipée de matériel permettant la présentation des éléments théoriques (paper board / matériel de projection).

Il sera remis au participant un support papier reprenant les aspects théoriques.

La formation sera assurée par Stéphane Krebs.

METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE

Expérimenter les étapes d'approfondissement et de transformation de manière appliquée sur un projet concret.

Revenir sur la théorie pour comprendre ce qui a été vécu.

Evoquer des exemples d'application du processus dans la vie professionnelle.

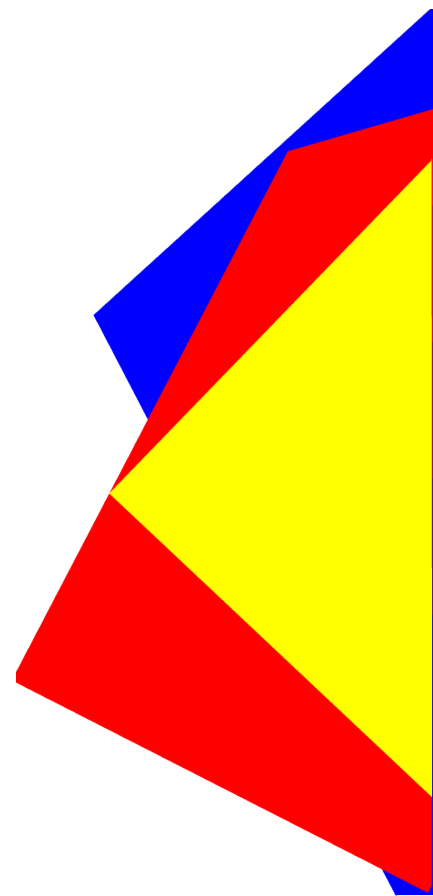
- Travail en sous-groupe
- Exposés
- Partages en grand groupe
- Exercices : tête-cœur-corps, penser-sentir-vouloir, accueillir des nouvelles notions – ouverture et perception de champs différents – cristalliser et prototyper

2J / 7H

1360€

CONTENU DE LA FORMATION

- Fondamentaux du Leadership : être Manager Leader
- Fil conducteur du négociateur et modèle de négociation
- Processus systémiques de l'humain lors d'une négociation
- L'étape primordiale : la PREPARATION
- Comment créer et maintenir une relation durable ?
- Les différentes approches : compétition ou COOPERATION
- Comment créer de la valeur et la répartir en négociation ?
- La gestion des émotions
- La résolution des conflits
- Perception et modèles du monde
- Développer son empathie
- Impact de la communication
- Faire un feedback positif et extension de la flexibilité
- La « magie des mots » (le modèle sémantique positif).
- Comprendre : perception et présupposés du fonctionnement humain
- Comprendre : l'intériorité positive
- Chemin mental et comportemental
- Etre en relation au niveau de l'identité : sponsoriser la relation !
- Bibliographie et conclusions

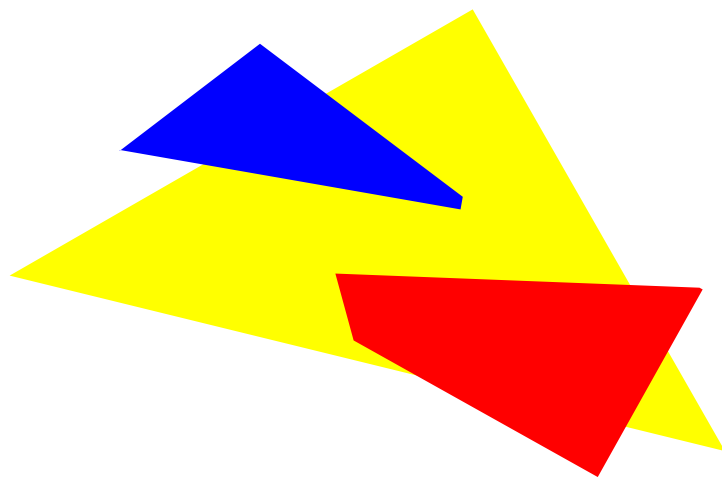


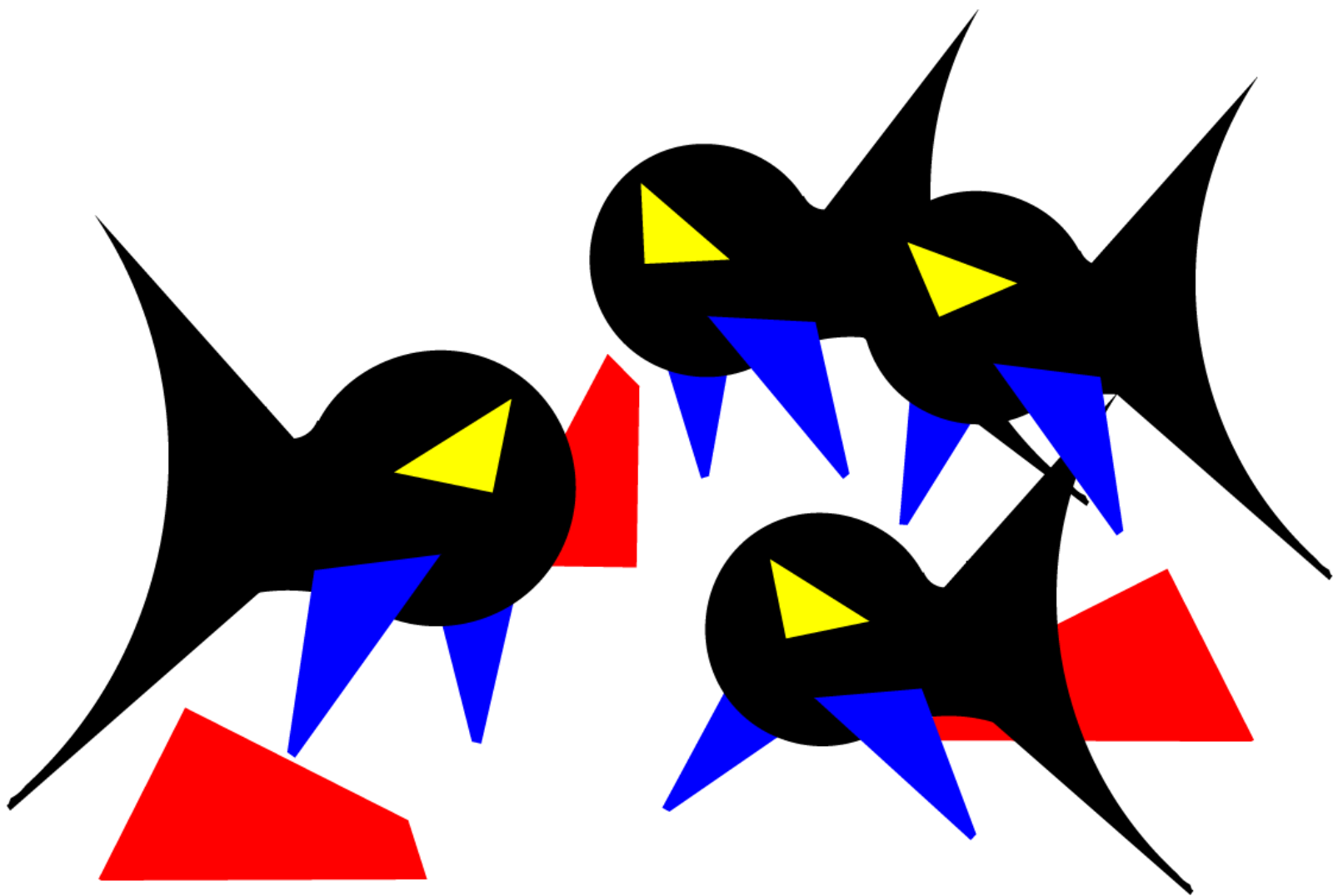
OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mieux se connaître pour négocier
- Adopter la bonne posture tout en construisant une relation durable
- Préparer efficacement ses négociations et Savoir improviser et réagir spontanément
- Résoudre les conflits en inventant des solutions créatives

PUBLIC

Dirigeants
Cadres
Créateurs
d'entreprises,
Managers
Chef de projet
Chef d'équipe ...





F o r m a t i o n

Management d'équipe

Ces apports théoriques et entraînements pratiques permettront aux participants de développer de nouvelles compétences comportementales, permettant d'optimiser leur relation interpersonnelle au sein de leur environnement..

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN OEUVRE :

La formation se déroulera dans les locaux mis à disposition par le Bénéficiaire.

La salle sera équipée de matériel permettant la présentation des éléments théoriques (paper board / matériel de projection).

Il sera remis au participant un support papier reprenant les aspects théoriques.

La formation sera assurée par Stéphane Krebs.

METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE

- Apports dialogués
- Analyse de pratique de production
- Jeux de rôles
- Alternance entre présentation des concepts théoriques avec exercices d'entraînement liés à des situations concrètes.
- Nombreux exemples de cas de management d'équipe
- Thèmes réflexifs et mutualisés sur des documents s'apparentant à des cas réels.
- Analyse des outils de management :
 - Mises-en oeuvre d'outils
 - Construction en sous-groupe
 - Partages en grand groupe ...

2J / 7H

1160€

CONTENU DE LA FORMATION

1. Mieux cerner son rôle de manager

Les enjeux et les contraintes.

2. Les outils de base de la communication interpersonnelle

Savoir décoder et construire le message approprié :
le processus de communication.

La communication verbale et non verbale : règle des 4X20.

Savoir écouter.

Savoir reformuler.

Connaître notre carte du monde et identifier celle d'autrui.

Savoir différencier fait, opinion et sentiment.

Comment encourager une communication positive et ne pas
la bloquer.

3. Connaître son style préférentiel de management et s'adapter à l'Autre

Connaître les styles préférentiels de communication et de
management.

Diagnostiquer son propre style.

Savoir reconnaître celui de l'Autre.

Savoir appliquer cette grille de lecture dans le cadre de ses
relations.

Déléguer en fonction du degré d'urgence et d'importance de la
tâche à mettre en oeuvre.

4. Développer son leadership pour faire émerger le futur

Connaître les pratiques des leaders, développer son
leadership.

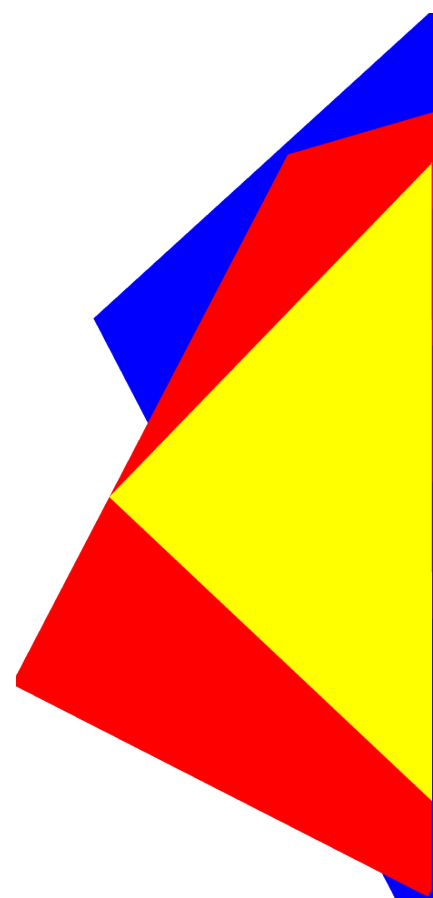
5. Animation d'équipe et dynamique de groupe

Entretenir la dynamique de groupe.

Qu'est-ce qu'une équipe.

Améliorer sa relation avec sa hiérarchie.

Favoriser et reconnaître la prise de parole et encourager la
prise d'initiative.



6. Être efficace en équipe

Connaître les principes de base de l'efficacité en équipe.
Soigner la définition des objectifs du travail en équipe.
Connaître et mettre en pratique les principes de fonctionnement pour un travail en équipe efficace.

7. Apprendre à gérer mésententes et conflits dans nos relations quotidiennes

Gérer les conflits (le DESC).
Faire face à l'agressivité.
Reconnaître les facteurs de l'agressivité.

8. L'Assertivité pour bâtir des relations positives

Qu'est-ce qu'être assertif
Connaître les droits de la personne assertive.
Mettre en pratique les techniques de l'assertivité.

9. Capitaliser les retours d'expérience ou feed-back en termes de management dans la grille de bilan

Élaborer et renseigner une grille de bilan.

10. Mettre en oeuvre et faire vivre le changement

Rédiger un plan d'action individuel pour optimiser son management au sein de l'équipe dans un d'environnement technique.
Savoir sur quoi et comment mettre en pratique la formation.
Appliquer la formation grâce à son plan d'action.
Passer de la formation à l'action.

O B J E C T I F S D E L A F O R M A T I O N

Transformer sa perception pour transformer son action et accueillir les situations d'incertitude dans le management

Prendre conscience des changements que cette formation va exiger, dans l'objectif de l'animation d'équipe et de ses relations interpersonnelles

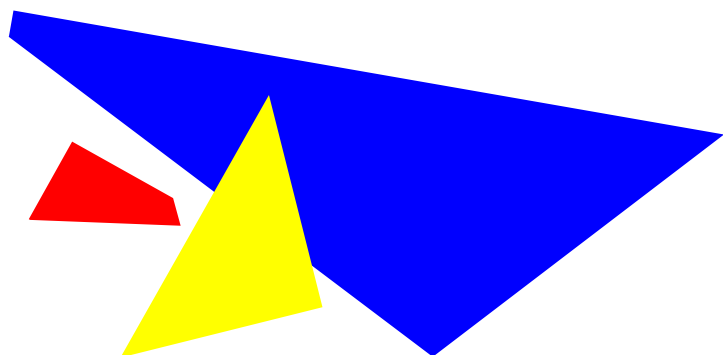
Comprendre les phases nécessaires à la mise en oeuvre des changements attendus

Dépasser ses attitudes de frein et de résistance au changement

Accepter et anticiper les changements bénéfiques à son évolution

P U B L I C

Toute personne provenant d'un environnement social souhaitant développer ses compétences comportementales en termes de management d'équipe, dans un objectif d'amélioration de ses relations de travail.





Catalogue de formations management et leadership

Nous vous remercions et nous nous tenons à disposition pour tout renseignement sur nos formations.



Contactez Stéphane Krebs, consultant formation leadership & management au 06 64 94 53 72 et skconseilrh@sfr.fr

