



SIRAJ

**Light up
your life**
أضئ حياتك

SIRAJ - Vie ®

 HFE Institute
Human Flourishing Engineering Institute



SIRAJ

Une réponse directe à
un besoin TRÉS légitime

À toutes les personnes qui me disent :

« Oui, je veux plus de bien-être dans ma vie !! mais je ne veux pas faire des études poussées dessus. Je veux surtout m'engager dans une démarche concrète pour en avoir davantage dans ma vie, pour moi et pour mon entourage.»

SIRAJ a été conçu spécialement pour VOUS !

SIRAJ est un programme d'accompagnement structurel et proactif, qui tout en capitalisant sur les recherches scientifiques, notamment en psychologie humaniste, en psychologie positive et en psychologie cognitive et comportementale, vous permet d'actionner directement les principaux leviers de bien-être, selon vos propres besoins et circonstances.

Le programme SIRAJ associe les avantages de la dynamique collective dans les rencontres en groupes avec vos pairs et vos coachs référents à ceux de l'accompagnement personnalisé, à travers un dispositif de suivi individuel, répondant à vos besoins spécifiques et situationnels.

Mon équipe et moi-même, serons heureux de vous accompagner tout au long de ce voyage transformationnel !

Saïf Allah Allouani



Le modèle S.I.R.A.J. :

Une assise scientifique solide

Issue de la psychologie positive, la psychologie cognitive et comportementale et la psychologie des interventions psychocorporelles. Capitalisant sur des études scientifiques établies, l'approche SIRAJ se positionne à la croisée des interventions verbales, somatiques et comportementales.

Un accompagnement personnalisé

Les objectifs d'accompagnement sont définis en fonction de ce qui met du sens dans la vie de la personne, tant sur le plan individuel, interpersonnel que spirituel. Vous bénéficiez d'un accompagnement sur-mesure et d'un savoir-faire adapté aux défis particuliers que vous rencontrez au quotidien et ce, dans un cadre bienveillant et structuré.



A qui est destiné le programme SIRAJ ?

SIRAJ est destiné à toutes les personnes qui veulent donner un boost à leur vie, qu'elles soient en phase de transition majeure, menant un rythme de vie stressant, souffrant de procrastination ou de perte de passion, ou qui se sentent perdues dans leur vie et/ou dans leur relation à l'autre.



Joie
& vitalité

J

Authenticité
caractère

A

S

Sens
& liberté

I

Intelligence
sociale &
relationnelle

R

Réussite
& efficacité

Sens & liberté :

Une cohérence entre les actions, les valeurs personnelles et les besoins fondamentaux. Une capacité de transcendance des souffrances et des problèmes de la vie.

Intelligence sociale & relationnelle :

Un "savoir-être-avec" permettant de nourrir et d'entretenir une forteresse relationnelle au service d'un bien-être collectif.

Réussite & efficacité :

Une capacité d'auto-régulation, d'acquiescer l'art et la méthode de fixer des objectifs et de les atteindre.

Authenticité caractère :

Une conscience émotionnelle, une équanimité, un mindset résilient, fort et optimiste.

Joie & vitalité :

Une capacité d'enjouement et de savouring, une hygiène de vie saine et équilibrée.



Qu'est-ce que je pourrai attendre d'un programme SIRAJ ?

Le modèle SIRAJ intègre dans son approche autant le corps, les émotions, les cognitions, les comportements que l'environnement physique et relationnel de la personne. D'après les recherches portant sur les outils et les techniques proposées, SIRAJ vous aidera à atteindre :

Une amélioration de votre niveau de bien-être subjectif et de votre satisfaction globale de votre vie

Une amélioration de votre capacité à nourrir et à entretenir des relations harmonieuses, durables et respectueuses des besoins de chacun

Une amélioration de votre capacité à vous engager dans la définition et l'atteinte des objectifs qui comptent pour vous

Une augmentation de vos niveaux de vitalité, d'énergies physique et mentale ainsi que votre capacité d'enjouement





Vivre le programme SIRAJ:

Concrètement c'est quoi ? C'est comment?

Le programme SIRAJ est un dispositif structuré et progressif d'acquisition de compétences positives. Il consiste en :



Des sessions d'ateliers en plénière en ligne.



Des fiches-outils et des fiches de support, à télécharger, afin d'étayer les activités à réaliser.



De courtes vidéos expliquant les concepts et les pratiques à effectuer.



Des rencontres individuelles en ligne avec le superviseur référent pour un travail personnalisé sur soi.



Des activités et exercices en groupes programmés et encadrés par les équipes SIRAJ.



le parcours SIRAJ

3 mois pour engager la transformation de votre vie

1

SIRAJ 1 :

Le réveil, reprendre ma vie en main

C'est la phase d'éveil. Notre rôle consiste à vous aider à accéder à la meilleure version de vous-même, compte tenu de votre situation, votre contexte, vos rôles, vos priorités ainsi que votre potentiel.

2

SIRAJ 2 :

La detox, nettoyer ma vie et mon esprit

Durant cette phase, vous travaillez avec vos coachs sur l'évacuation de l'héritage négatif de votre passé et de vos habitudes mentales, comportementales et de santé, vous découvrirez les vertus du pardon, de la gratitude et de l'acceptation.

3

SIRAJ3 :

Le nouveau départ, vivre la meilleure version de moi-même

C'est la phase d'implémentation profonde des nouvelles habitudes, de nouvelles attitudes et des nouvelles possibilités. En atteignant cette phase, vous aurez développé suffisamment de lucidité et de recul pour devenir l'artisan averti de votre propre bien-être. C'est la phase de célébration des acquis et de l'accueil de la nouvelle version de vous-même; la version épanouie, réaliste, lucide et responsable.



L'équipe de votre voyage SIRAJ

SIRAJ, c'est toute une équipe de coachs dédiés à vous accompagner le long de votre voyage.



Saif Allah Allouani

Fondateur HFEI
Consultant expert en Human Flourishing
Développeur du programme SIRAJ



Abla Berrada

Professeur universitaire
Coach certifiée par l'école supérieure de
coaching de Paris.
Inscrite au registre national des coachs de
Paris RNCP depuis 2017.
Coach IBA certifié par HFE Institute.



Salma Lahbabi

Ingénieur, Chef entreprise
Coach IBA certifiée par HFE Institute.



Saloua Hanif

Fondateur HFEI
Consultant expert en Human Flourishing
Développeur du programme SIRAJ



Fatima Ezzahra Siragi

Professeur universitaire
Coach IBA certifiée par HFE Institute



Dr Hanae Amrani

Médecin généraliste
Nutritionniste et médecin de sport
Fondatrice du Cabinet HANAÏ de Bien-être
Coach IBA certifiée par HFE Institute



Meryem Fegrouche

Responsable développement
des compétences (E2AMS)
Coach IBA certifiée HFEI



Prix et modalités

Coût global du Parcours
SIRAJ-VIE : 5900 dh TTC

Informations et Inscription



Amine Zenjari

Business development executive

0661474827

amine.zenjari@hfeinstitute.com



Comment je peux suivre le programme SIRAJ ?



Je consulte gratuitement mon Bilan Personnalisé SIRAJ

Je passe le test SIRAJ-Vie et je reçois un bilan personnalisé élaboré spécialement pour moi par l'équipe SIRAJ.

[Passer le test SIRAJ-vie](#)

35 questions | durée : 10 min



Je m'inscris au programme

Je choisis la session qui me convient et je finalise mon inscription.



Je programme ma première rencontre individuelle avec mon coach.



Je commence le parcours SIRAJ

