



IBA®

Ingénierie du Bien-être Authentique

Ingénierie du Bien-être Authentique – IBA

Pour une personnalité authentique et équilibrée,
capable de s'épanouir dans la vie réelle.

نحو شخصية سوية مطمئنة، قادرة على صناعة
حياة طيبة بوعي ومسؤولية



**Avec Pr Saif
Allah Allouani**



HFE Institute
Human Flourishing Engineering Institute



Le cycle IBA

Cultiver son bien-être, ça s'apprend !

"Si seulement j'avais appris cela plus tôt..."

C'est la réflexion que beaucoup partagent après avoir suivi le parcours IBA. La vie nous met face à des défis, des pressions, des incertitudes, et pourtant, on ne nous a jamais vraiment appris comment être heureux, comment trouver un équilibre durable, comment naviguer sereinement dans un monde en perpétuel mouvement.

C'est précisément ce que propose le Cycle IBA : une approche structurée, fondée sur la science et ancrée dans la réalité culturelle et sociale, pour vous permettre de mieux comprendre les mécanismes du bien-être, de renforcer votre force mentale et de vous épanouir pleinement.

Inspiré par les avancées en psychologie positive, psychologie de la personnalité et coaching basé sur les preuves, tout en intégrant les références culturelles et spirituelles marocaines, ce programme vous accompagne dans :

- Le développement d'une meilleure connaissance de soi et d'une authenticité assumée
- L'acquisition de repères solides pour équilibrer émotions, sens, relations et accomplissement
- Une approche plus lucide et réaliste du bonheur et des défis de la vie
- L'adoption de stratégies concrètes pour avancer avec plus de sérénité et de résilience

Parce que le bien-être ne se décrète pas, il se construit. IBA, a été conçu pour aider à le faire.



Design pédagogique du cycle IBA

Le Blended Learning : un format qui réunit le meilleur des différents modes d'apprentissage

Nos formations ont profité du potentiel du digital pour offrir un dispositif de formation dispensé en mode mixte, combinant des sessions asynchrones et d'apprentissage à distance avec des rencontres en présentiel. Le tout pour offrir une expérience d'apprentissage fluide et intégrée.

La formule du blended learning est organisée autour de :



Rencontres présentielles en grand groupe



Webinaires interactifs en ligne



Vidéos asynchrones



Rencontres de groupes de pairs



Ateliers Inside-out d'expérimentation

●●● Les rencontres présentielles (2 journées, en option)

HFEI vous propose des rencontres en présentiel dans un cadre agréable et chaleureux. Au-delà de leur finalité pédagogique, ces rencontres constituent des moments de consécration de la complicité du groupe et de renforcement des liens qui se tissent au sein de la communauté.





●●● Les Webinaires interactifs (80 heures)

Chaque semaine, vous retrouverez votre groupe et votre formateur dans le cadre de webinaires hebdomadaires durant lesquels vous pourrez interagir avec lui ainsi qu'avec les autres intervenants en toute fluidité.

●●● Inside-Out Toolkits : Parcours expérientiel et exercices pratiques

Les participants bénéficient d'un accompagnement tout au long de leur parcours IBA, avec une expérimentation personnalisée des outils et techniques pour ancrer leurs apprentissages dans la pratique.



●●● Des capsules vidéo en mode asynchrone

Des capsules vidéo concentrées portant sur les concepts, outils et techniques fondamentaux abordés lors de la formation. Ces ressources sont disponibles pour que les participants en profitent à leur rythme à tout moment lors du cycle de formation.





Les grandes étapes du parcours IBA

Le parcours IBA se déroule sur 6 mois et comprend 5 modules. Il vise à permettre aux participants d'acquérir et de maîtriser les bases théoriques, pratiques et posturales essentielles pour s'autonomiser dans le développement de la compétence d'intégration de soi, favorisant ainsi un meilleur bien-être.

SEQUENCE 1 :

PLONGER AU CŒUR DE L'APPROCHE IBA

منهجية هندسة الحياة الطيبة: المقدمات والنظر المرجعية

Cette première séquence vous invite à explorer les fondements du bien-être et de l'intégration de soi. À travers un voyage entre psychologie positive, santé mentale et sagesse pratique, vous découvrirez les clés essentielles pour comprendre ce qui nourrit un bien-être durable et poser les bases pour la suite du parcours.

SEQUENCE 2 :

LES FONDATIONS DU BIEN-ETRE

الركائز الأساسية للسعادة وحسن الحال

Cette séquence vous invite à découvrir les piliers essentiels du bien-être : Emotions, Sens, Relations, Engagement et Réussite. Comme les pièces d'un puzzle, ces éléments s'entrelacent pour façonner un équilibre harmonieux. Vous explorerez comment ils interagissent et influencent votre épanouissement, tout en acquérant des clés concrètes pour les cultiver au quotidien.

SEQUENCE 3 :

DECRYPTER SES SCHEMAS, SE LIBERER DE SES BLOCAGES

السعادة وانماط الشخصية

Nos schémas de pensée façonnent notre manière de vivre, de ressentir et d'interagir avec le monde. Dans cette séquence, vous partirez à la découverte de ces mécanismes invisibles qui influencent votre bien-être, en distinguant ceux qui vous soutiennent de ceux qui vous freinent. À travers cette exploration, vous apprendrez à développer plus de résilience et d'équilibre personnel, en adoptant des stratégies adaptées à votre cheminement.

SEQUENCE 4 :

SE RECONNECTER A SOI, CULTIVER SON AUTHENTICITE

بناء الشخصية الأصيلة السوية

L'authenticité est une clé essentielle du bien-être. Dans cette séquence, vous comprenez les mécanismes de votre psychisme et les influences qui façonnent votre identité. Vous apprendrez à vous recentrer, à aligner vos valeurs avec vos actions et à dépasser les masques sociaux pour avancer avec plus de cohérence et de sérénité.

SEQUENCE 5 :

VERS UNE INTEGRATION AUTHENTIQUE DE SOI

نحو شخصية سوية مطمئنة

Cette dernière étape du parcours est une invitation à ancrer durablement votre processus de croissance. Vous consolidez vos apprentissages et mettez en place des stratégies adaptées à votre propre modèle de bien-être, en accord avec votre personnalité et vos aspirations. L'objectif : avancer avec plus de clarté, d'autonomie et de sérénité sur le chemin d'un épanouissement authentique et durable.



Inscriptions au parcours IBA

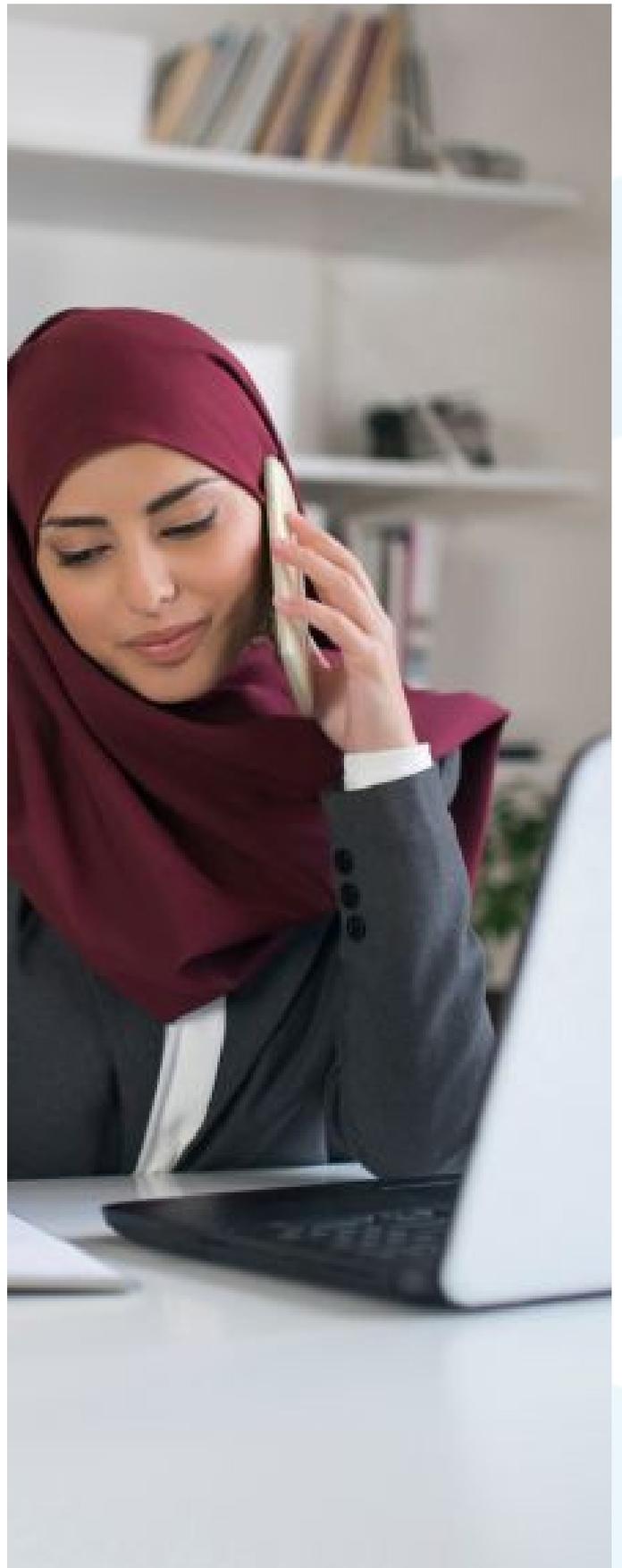
Un entretien d'appréciation de la motivation et des attentes du candidat est éventuellement prévu.

 **Renseignements
et inscription**

Cliquez ici pour nous contacter:

 **+212 6 87 94 32 91**

Email : contact@hfeinsitute.com





supervision pédagogique



- Responsable pédagogique du Cycle IBA.
- Fondateur de l'approche IBA.
- Consultant, Auteur et conférencier.
- Professeur universitaire.
- Chercheur en psychosociologie des organisations.
- Master de l'université du Québec à Chicoutimi.
- Docteur en science de gestion.

Saif Allah ALLOUANI. PhD



- Enseignante chercheuse en sciences de gestion.
- Master coach diplômée de l'école supérieure de coaching de Paris.
- Inscrite au registre national des coachs de Paris. RNCP (2017).
- Coach IBA/ PracWisE. HFE Institute.

Abila BERRAD A PhD.

Les + du parcours IBA



**Le partage
d'expériences et de
savoir à travers des
rencontres des
alumni**



**Accès au
réseau vivant et
des personnes
engagées dans l'esprit
IBA.**



**Une documentation
complète et un
accès permanent
aux ressources
bibliographiques
électroniques**



**Une formule adaptée
au rythme de chacun,
sans contraintes de
déplacement**



**Un règlement
financier écholonné
en accord avec vos
possibilités.**



hfe_institute

**Renseignements et
inscription**

contact@hfeinstitute.com

 +212 6 87 94 32 91

www.hfeinstitute.com