# Évaluer les possibilités de travail à domicile

Cette liste de contrôle est conçue pour vous aider à prendre une décision éclairée si le travail à domicile (travail à distance) est une option qui vous convient. Il est important de prendre note des considérations suivantes qui sont recommandées, voire requises, pour ce type d’environnement de travail.

Cela vous convient-il?

* Avez-vous une formation/expérience applicable et pertinente en matière de travail à distance?
* Avez-vous confiance en vos capacités à travailler sans supervision?
* Êtes-vous à l’aise pour travailler seul pendant de longues périodes?
* Les autres membres de votre foyer respecteront-ils votre désir de ne pas être dérangé?
* Êtes-vous à l’aise et efficace pour communiquer par courriel, téléphone, Zoom, etc.?

Les éléments essentiels du travail à domicile

* Un espace de travail désigné qui est utilisé exclusivement pour le travail
* Un poste de travail ergonomique permettant de rester assis pendant de longues durées :
  + Un bureau adapté à une hauteur appropriée
  + Chaise confortable
  + Un espace de bureau pour contenir tous les équipements de travail
* Une technologie adéquate (qui peut ne pas être fournie par l’employeur) :
  + Ordinateur de bureau; ordinateur portatif
  + Imprimante, scanneur, casque d’écoute, caméra vidéo, logiciel (Microsoft Office), logiciel antivirus, etc.
  + Accès fiable à Internet et à haut débit
* Un éclairage approprié pour effectuer des tâches sans fatigue visuelle
* Une ventilation adéquate et une température ambiante confortable

Vous avez besoin d’aide pour trouver un emploi à distance? Besoin d’aide pour les aménagements du lieu de travail? Vous êtes un demandeur d’emploi avec un handicap? Contactez-nous pour obtenir de l’aide!