

1. Zweryfikuj powód zwolnienia

- ☐ **Ustne wyjaśnienie:** Upewnij się, że rozumiesz przyczynę zwolnienia. Pracodawca powinien przedstawić powód w sposób jasny.
 - ☐ **Dokumenty:** Sprawdź, czy otrzymałeś pisemne wypowiedzenie (*ontslagbrief*). Powinno zawierać uzasadnienie zwolnienia.
 - ☐ **Rodzaj zwolnienia:**
 - ☐ Zwolnienie za porozumieniem stron (*wederzijds goedvinden*).
 - ☐ Wypowiedzenie jednostronne (*ontslag met toestemming van UWV*).
 - ☐ Zwolnienie dyscyplinarne (*ontslag op staande voet*).
-

2. Skonsultuj się z prawnikiem lub specjalistą

- ☐ Jeśli uważasz, że zwolnienie było niesprawiedliwe lub niezgodne z prawem, skonsultuj się z prawnikiem ds. prawa pracy (*arbeidsjurist*).
 - ☐ Sprawdź, czy pracodawca przestrzegał odpowiednich procedur, np. okresu wypowiedzenia i zasad konsultacji z radą pracowników (*ondernemingsraad*) lub związkami zawodowymi (*vakbond*).
-

3. Sprawdź warunki wypowiedzenia

- ☐ **Okres wypowiedzenia:** Upewnij się, że został zachowany. Zwykle zależy od stażu pracy i zapisów w umowie.
 - ☐ **Ostatnia wypłata:** Zweryfikuj, czy otrzymasz wynagrodzenie za okres wypowiedzenia oraz należne dodatki (np. niewykorzystane dni urlopowe, premie, odprawy).
 - ☐ **Świadectwo pracy i referencje:** Poproś o pisemne potwierdzenie zakończenia umowy oraz referencje, jeśli to możliwe.
-

4. Zasiłek dla bezrobotnych (WW-uitkering)

- ☐ Zgłoś się do Urzędu Pracy (UWV) w ciągu **4 tygodni od zwolnienia**, aby złożyć wniosek o zasiłek.
 - ☐ Warunki uzyskania:
 - ☐ Przepracowanie co najmniej 26 tygodni w ciągu ostatnich 36 tygodni.
 - ☐ Utrata pracy nie z własnej winy.
 - ☐ Przygotuj dokumenty, takie jak:
 - ☐ Wypowiedzenie umowy.
 - ☐ Ostatnie odcinki wypłat (*salarisstroken*).
-

5. Sprawdź swoje ubezpieczenia

- ☐ **Ubezpieczenie zdrowotne (zorgverzekering):** Zweryfikuj, czy Twoje składki są opłacane i dostosuj je do swojej nowej sytuacji finansowej.
 - ☐ **Fundusz emerytalny (pensioenfonds):** Skontaktuj się z instytucją zarządzającą Twoim funduszem, aby zrozumieć konsekwencje dla emerytury.
-

6. Poszukaj wsparcia zawodowego

- ☐ **Outplacement:** Sprawdź, czy Twój pracodawca oferuje pomoc w znalezieniu nowej pracy, np. w formie doradztwa zawodowego.
 - ☐ **Reintegracja:** Jeśli zwolnienie wynika z długotrwałej choroby, masz prawo do wsparcia w powrocie na rynek pracy (*re-integratietraject*).
 - ☐ **Budowanie sieci kontaktów:** Skontaktuj się z dawnymi współpracownikami i rekruterami.
-

7. Sprawdź możliwości prawne (jeśli to konieczne)

- ☐ **Odwołanie do UWV lub sądu pracy (kantonrechter):**
 - ☐ Jeśli zwolnienie było bezprawne, możesz wystąpić o przywrócenie do pracy lub odszkodowanie.
 - ☐ **Negocjacje:** Rozważ negocjacje z pracodawcą w celu uzyskania lepszych warunków odejścia (np. odprawy).
-

8. Przygotuj się na nowy start

- ☐ **CV i profil zawodowy:** Zaktualizuj swoje CV i profil na LinkedIn.
- ☐ **Szkolenia:** Rozważ udział w kursach lub szkoleniach, aby zwiększyć swoje szanse na rynku pracy.
- ☐ **Wsparcie psychologiczne:** Zwolnienie może być stresujące – nie wahaj się sięgnąć po pomoc specjalistów, jeśli tego potrzebujesz.