

Подготовьтесь к безработице

Выполните как минимум следующие шаги

- 1 Приведите документы в порядок: запросите справку с работы и справку о заработной плате, а также убедитесь, что у вас есть копия трудового договора.
- 2 Заботьтесь о своих финансах: составьте бюджет и фиксируйте свои расходы и доходы (например, Penno.fi). Можно сделать предварительные расчеты пособия по безработице с помощью калькулятора на сайте TYJ (tyj.fi).
- 3 Узнайте, на какие льготы вы имеете право и где их можно получить. Можно проконсультироваться, например, в Кассе по безработице, в Kela или в социальных службах.
- 4 Не забывайте оплачивать счета или договориться о поэтапной оплате до наступления конечной даты их оплаты. Вы можете получить помощь в муниципальной службе долгового консультирования или в Takuusäätiö. При необходимости свяжитесь с долговой службой и службой взыскания, чтобы договориться о том, что нужно сделать, либо о графике выплат.
- 5 Воспользуйтесь поддержкой, предоставляемой вашим текущим работодателем, даже если это вас не очень вдохновляет. Посещайте информационные встречи, воспользуйтесь услугами трудовой страховки и выясните свои права на защиту в период изменений или обучения.
- 6 Пройдите оценку трудоспособности, если вы подозреваете, что ваша трудоспособность снизилась. Эту оценку можно пройти по трудовой страховке или в поликлинике. Проверьте, имеете ли вы право на трудовое страхование в течение 6 месяцев после переговоров об изменениях.
- 7 Как минимум, обновите свое резюме. Укажите ваше образование, опыт и навыки, в обратном порядке начиная с самых последних.
- 8 Попросите рекомендательные письма, например, у своего руководителя или коллег.
- 9 Расспрашивайте о вакансиях у знакомых, в социальных сетях или у предыдущих работодателей.
- 10 Заботьтесь о себе и соблюдайте свой распорядок дня. Оставайтесь активными, соблюдайте здоровый сон и питание, встречайтесь с людьми и занимайтесь физической активностью, которая вам нравится.

В сотрудничестве и поддержке тех, кто в такой же ситуации есть сила.

Не чувствуйте себя одиноким; работу можно найти как после короткого, так и после длительного периода безработицы.