uczciwie o Pracy
PRACA · FIRMA · PRZEPISY

6 pytań przed podpisaniem rozwiązania umowy o pracę: czy dostanę zasiłek i od kiedy

Lista do wydrukowania i odhaczenia, zanim podpiszesz wypowiedzenie albo porozumienie stron. Kwoty i zasady według stanu prawnego na 19.11.2026 (ustawa z 20.03.2025 r. o rynku pracy i służbach zatrudnienia, Dz.U. 2025 poz. 620).

1. Kto kończy umowę?

☐ Pracodawca wypowiada umowę albo umowa na czas określony dobiega końca - zasiłek od dnia rejestracji.

☐ Porozumienie stron - zasiłek dopiero po 90 dniach od rejestracji, a okres pobierania skraca się o te 90 dni.

☐ Ja wypowiadam umowę - prawa do zasiłku w ogóle nie będzie (wyjątki w pytaniu 2).

☐ Dyscyplinarka z mojej winy (art. 52 KP) - prawa do zasiłku w ogóle nie będzie.

2. Czy łapię się na wyjątek, który znosi karencję lub przywraca prawo do zasiłku?

☐ Odchodzę z powodu zmiany miejsca zamieszkania (dotyczy i wypowiedzenia, i porozumienia).

☐ Porozumienie z powodu upadłości, likwidacji albo zwolnień z przyczyn zakładowych.

☐ Rozwiązuję umowę bez wypowiedzenia z winy pracodawcy (art. 55 § 1 i § 1^1 KP).

3. Czy mam 365 dni okresów uprawniających w ostatnich 18 miesiącach?

☐ Policz od dnia planowanej rejestracji 18 miesięcy wstecz i zsumuj dni etatu, zlecenia i działalności z podstawą składek co najmniej równą płacy minimalnej.

☐ Odlicz urlopy bezpłatne, jeśli łącznie trwały dłużej niż 30 dni.

☐ Dolicz m.in. zasiłek chorobowy i macierzyński po ustaniu zatrudnienia, urlop wychowawczy, służbę wojskową.

4. Czy mój staż daje mi 120% zasiłku?

☐ Mam co najmniej 20 lat okresów uprawniających - przysługuje mi 120%: 2140,70 zł, potem 1681,10 zł brutto.

☐ Mam mniej niż 20 lat - przysługuje mi 100%: 1783,90 zł, potem 1400,90 zł brutto.

5. Czy należę do grupy z zasiłkiem na 365 dni zamiast 180?

☐ Mam więcej niż 50 lat i co najmniej 20-letni okres uprawniający.

☐ Jestem rodzicem dziecka do 18 lat albo mam Kartę Dużej Rodziny (szczegółowe warunki: art. 225 ustawy).

☐ Mam orzeczenie o niepełnosprawności.

6. Czy dostanę odprawę, ekwiwalent lub odszkodowanie?
☐ Odszkodowanie za skrócenie wypowiedzenia, ekwiwalent lub odprawa przesuwają start wypłaty zasiłku o okres, za który je otrzymam (art. 220).

Kwoty zasiłku od 1.06.2026 do 31.05.2027

Wariant	Pierwsze 90 dni	Od 91. dnia
100% brutto	1783,90 zł	1400,90 zł
100% netto (na rękę)	1623,35 zł	1274,82 zł
120% brutto	2140,70 zł	1681,10 zł
120% netto (na rękę)	1948,04 zł	1529,80 zł

Wzór policzenia 365 dni - przykład

Rejestracja planowana na 2.02.2027 r., więc liczy się okres od 2.08.2025 r. do 1.02.2027 r. (18 miesięcy). Etat od 1.09.2025 r. do 31.01.2027 r. = 518 dni, w tym urlop bezpłatny od 1.07. do 15.08.2026 r. = 46 dni. Urlop bezpłatny trwał łącznie dłużej niż 30 dni, więc odliczamy całe 46 dni: 518 - 46 = 472 dni. Wynik jest wyższy niż 365 dni - warunek spełniony, zasiłek przysługuje.

Pełny poradnik z kalkulatorem kwot przy Twoim stażu pracy:
https://up.podlasie.pl/zasilek-dla-bezrobotnych/

Źródła: ustawa z 20.03.2025 r. o rynku pracy i służbach zatrudnienia (Dz.U. 2025 poz. 620), obwieszczenie MRPiPS z 2.03.2026 r. (M.P. 2026 poz. 268), Zielona Linia. Ostatnia aktualizacja: 19.11.2026.