

<b>I. Úvod . . . . .</b>	5
Proč je zlo nezaměstnanosti tolik přetřásaným pojmem. Z tržního hospodářství si nemůžeme ukrajovat jen nejlepší sousta, ale brát ho jako celek. Především člověk sám musí zodpovídat za svůj osud. Posilněme se fakty o nezaměstnanosti ze Západu i z Východu. Z nezaměstnanosti máme strach, aniž o ní něco bližšího víme.	
<b>II. Jak si počínat v „poli ohrožených“ . . . . .</b>	9
Zákonné normy je dobré znát a umět s nimi zacházet, i když se paragrafy člověk musí někdy „prokousávat“. Zaměstnavatel nemůže o Vašem osudu rozhodovat podle toho, kterou nohou ráno vstával napřed, ale přesto . . . Kdy výpověď platí a kdy ne. Jak Vás chrání ochranná lhůta. Pár slov k okamžitému rozvázání pracovního poměru (která určitě nejsou určena pro Vás). Musíte se umět bránit, ale dodržujte meze pravidel. Co znamená „seznamovací povinnost“. Proč je dobře nabídky uvážlivě vybírat, ale nepřebírat.	
<b>III. Jak se vypořádat s psychickou zátěží . . . . .</b>	16
Musíme umět s nezaměstnaností žít a ne se jí bát jako strašidla. Postižený člověk se nemá zač stydět. S rodovou věrností nevystačíme. Musíme jít za prací a ne práce za námi. Nepřetřásat minulost, ale myslet na budoucnost.	
<b>IV. Praktické informace pro případ, kdyby se směla navršila . . .</b>	20
Co to je a kolik činí příspěvek před nástupem do zaměstnání. Co se skrývá pod pojmem „vhodné zaměstnání“. Právo na zaměstnání odpovídající kvalifikaci není garantováno. Lze odejít dříve do důchodu? A lze potom dále pracovat?	
<b>V. Praktické informace v případě příznivější varianty . . .</b>	23
Nad mzdovým vyrovnáním, výpočtem průměrného hrubého výděлку a dalšími mzdovými „specialitami“. I mzdáři mají někdy zamotanou hlavu. Platí i pro soukromníka. Když od zaměstnavatele neodcházíte, ale mění se Vaše pracovní činnost. Kdo to všechno platí? Jak, komu a kdy se poskytuje odstupné. Mzdové vyrovnání postaru i nově.	

<b>VI. Rekvalifikací k menší nezaměstnanosti . . . . .</b>	<b>31</b>
Pružně v nabídce pracovní síly. Je rekvalifikace degradací? Jak se rekvalifikace zabezpečuje a jak stimulovat zájem občanů. K hmotnému zabezpečení při rekvalifikaci.	
<b>VII. Úřady práce . . . . .</b>	<b>36</b>
Jaká je jejich agenda. Úřady, ale s citlivým a pozorným vztahem k lidem. Informovat — radit — zabezpečovat — kontrolovat. Na pomoc rekvalifikaci. Zvláštní zřetel k občanům se změněnou pracovní schopností. Úřady práce a odbory.	
<b>VIII. Odbory a nezaměstnanost . . . . .</b>	<b>39</b>
Proč potřebujeme silné odbory. Co odbory mohou a zmohou. To hlavní: vlastní tvůrčí přístup podle konkrétních okolností.	
<b>IX. Chcete sami podnikat? . . . . .</b>	<b>41</b>
Okénko pro začínající podnikatele. K právním předpisům v soukromém podnikání. Úvěry a pojištění, mzda a dovolená zaměstnanců, aj. Odbory a soukromník. Pozor na zákoník práce.	
<b>X. Pár slov k připamatování . . . . .</b>	<b>45</b>
K nejčastějším dotazům. K výpovědi po privatizaci. A znovu k pojmu „vhodné zaměstnání“.	
<b>Adresář Úradů práce . . . . .</b>	<b>51</b>